



Večgeneracijski center Gorenjske

LUK - medgeneracijski center Kranj, Cesta talcev 7, 4000 Kranj
T: 041 724 134 E: mck@luniverza.si S: www.luniverza.si

»Ena od velikih skrivnosti življenja je, da je zares kaj vredno le tisto, kar naredimo za druge.« Lewis Carroll

BREZPLAČNE AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA CENTRA GORENJSKE

Obvezne prijave na dogodke na tel. **041 724 134** ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si.

DATUM	ČAS	AKTIVNOST
Ponedeljek, 2.9.2019	17.00 – 18.00	Vesele urice: slovenščina. Ste se priselili v Kranj in si želite izboljšati pogovorno slovenščino? Vabljeni na konverzacijsko urico v slovenskem jeziku.
Ponedeljek, 2.9. 2019	18.00 - 19.30	„VAJE dihaj“. Skupinska vadba z Brigito, kjer odpravljamo plitko dihanje in se naučimo sproščanja posledic stresa.
Torek, 3.9.2019	10.00 – 11.00	Motivacijska skupina: za spremembo sloga življenja
Torek, 3. 9. 2019	10.30 - 11.30	Vesele urice - NEMŠČINA. Si želite konverzacijo v nemščini na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice NEMŠČINE.
Sreda, 4. 9. 2019	9.00 – 10.30	Plesna delavnica za ženske 55+ - Plesne delavnice so namenjene ženskam, ki želite razgibati svoje telo in poživiti duha. Ob prijetni glasbi in sproščenem druženju boste na delavnicah spoznavale gibe, ki izhajajo iz različnih plesnih zvrsti. Povezovala jih boste v primerno koreografijo, obenem pa bo nekaj časa namenjenega tudi ustreznemu ogrevanju in sproščanju. Priporočena so udobna oblačila plastenka vode in podloga za tla. Plešete lahko v nogavicah ali v oprijetih copatih.
Sreda, 4. 9. 2019	18.30 – 19.45	Predstavitve OM Chantinga - OM Chanting je več tisoč let stara skupinska tehnika zdravljenja z zvokom, ki prihaja iz Himalaje. Petje zvoka OM v krog razporejene skupine ljudi ustvari močno energetsko valovanje in pozitivno vpliva na vas in okolico. Za delavnico ni potrebno nobeno predznanje.
Četrtek, 5. 9. 2019	17.00 – 19.00	Kdo smo in kako postati to kar si želimo. Vsak človek ima predstavo o tem »kdo sem«, vendar malokdo sebe pozna, prav tako svoje možnosti samorazvoja in samouresničitve. Na predavanju se bomo učili, kako spoznati sebe, sprejeti zavrnjene vidike sebe in jih razviti in integrirati v svoje življenje in na ta način postati to, kar si resnično želimo biti in živeti. Predava dr. Kristina Knific.
Četrtek, 5. 9. 2019	18.00 - 20.00	Maketarske delavnice. Imate doma nesestavljene makete letal ali ladjic, nikakor pa ne veste, kako bi se lotili dela? Mogoče je vaš otrok maketo dobil kot darilo? Na delavnici vam bodo mojstri pokazali, kako lično sestaviti svojo maketo.
Četrtek, 5. 9. 2019	19.15 – 21.15	Skupinski pogovori in svetovanja. Skupinski pogovori način osebne rasti skozi skupinske pogovore v skupini do 12 oseb. Udeleženci lahko preko skupinske dinamike spregovorijo o svoji situaciji in izrazijo svoja občutja in želje. Skupina nudi vsakemu udeležencu možnost slišati in o slišanjem pridobiti povratno informacijo (do 13 drugih mnenj). Teme vsakokratnega pogovora se prilagajajo pretežnim željam in potrebam udeležencev. Skupina se na vsakem srečanju zaveže k zaupnosti in spoštovanju vsakega člana skupine. Na skupinski pogovor se je potrebno predhodno prijaviti.

Petek, 6.9.2019	9.30 – 11.30	Skupina za mamice. Pogovor o različnih temah, ki se nanašajo na materinstvo: porod, dojenje, medsebojni odnosi, partnerstvo, nosečnost, vzgoja.
Petek, 6.9.2019	18.00 – 19.30	Zaplešimo ob glasbi. Ples je govorica telesa, ki se izraža skozi ritem glasbe. Obudimo in nadgradimo znanje plesnih korakov angleškega valčka, fokstrota, swinga in cha, cha, cha-ja. Plesno delavnico vodi Davorka Gorišek.
Ponedeljek, 9. 9. 2019	10.00 - 11.00	Vesele urice - ŠPANŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice ŠPANŠČINE.
Ponedeljek, 9. 9. 2019	17.00 - 18.00	Vesele urice - FRANCOŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice FRANCOŠČINE.
Ponedeljek, 9. 9. 2019	17.30 – 19.30	Ustvarjalnica
Ponedeljek, 9. 9. 2019	18.00 - 19.30	i.Vitalis vadba. Vadba deluje na fizični, čustveni in psihološki ravni. Z vadbo krepimo tako mišice kot tudi notranje organe, njihove funkcije in energijske tokove, ki tečejo skozi organe. Z vadbo posredno vplivamo tudi na pomiritev čustev in misli. iVitalis vadba je nezahtevna in primerna za vsakogar, ki si želi več energije, sprostitve, ohranjanje zdravja.
Ponedeljek, 9. 9. 2019	18.00 - 19.30	Sprehod do bobovških jezer. Bobovška jezera so skupina treh jezer. Največje na severu je Krokodilnica, južno je Čukova jama, najmanjše na zahodu je Ledvička. Na območju jezer so izkopavali glino, leta 1953 pa so našli ostanke mamuta. Zbirališče je pred Kulturnim domom na Kokrici. Vodi turistični vodič Janko Zupan.
Torek, 10. 9. 2019	10.00 – 11.00	Motivacijska skupina za spremembo sloga življenje. Zaprta skupina.
Torek, 10. 9. 2019	17.00 – 19.30	Ustvarjalna delavnice: Risanje in ustvarjanje s kamni. Kamni različnih oblik vas vabijo, da jim vdahnete zgodbo. Zbudite umetnike v sebi.
Torek, 10. 9. 2019	18.00 - 19.00	Vesele urice: Esperanto. Esperanto je mednarodni planski pomožni sporazumevalni jezik. 26. julija 1887 je poljski okulist judovskega rodu L. L. Zamenhof objavil prvi učbenik esperanta in se podpisal s psevdonimom Dr. Esperanto (v prevodu "upajoči doktor"). Vabljeni na pogovor v esperantu.
Torek, 10. 9. 2019	18.00 - 19.30	Izgubiš ali pa se naučiš - izbira je tvoja. Življenje je stalna spremenljivka (nekje vzame, nekje ponudi nove stvari) ki potrebuje neprestano prilaganje za doseganje ravnotežja in ravnovesja. Ne glede na situacijo pa je vedno možno učenje, za katerega je Leonardo da Vinci dejal, da je edina stvar, za katero se um ne more utruditi, se je ne boji in je nikoli ne obžaluje. Z vami bi se predavatelj rad učil in delil svoje izkušnje, še posebej kako je prebrodil situacijo po izgubi prve in edine službe po več kot 30 letih.
Sreda, 11. 9. 2019	9.00 – 10.30	Plesna delavnica za ženske 55+
Sreda, 11. 9. 2019	10.00 - 11.00	Vesele urice - RUŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice RUŠČINE.
Sreda, 11. 9. 2019	16.00 - 17.00	Jezikom slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 5. do 10. leta starosti
Sreda, 11. 9. 2019	17.00 – 18.30	Afazijada. Pogovorna skupina društva po kapi Afazijada Kranj, ki jo vodi Robert Ravnikar.
Sreda, 11. 9. 2019	17.00 - 18.00	Razumem, znam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 10. do 15. leta starosti.
Sreda, 11. 9. 2019	18.00 - 19.30	Življenje je praznik, ko so hormoni v harmoniji. Predava Marija Orel
Četrtek, 12. 9. 2019	10.30 - 11.30	Vesele urice - ITALIJANŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice ITALIJANŠČINE.
Četrtek, 12. 9. 2019	17.00 - 18.30	Šiviljska delavnica. Osvojimo znanje šivanja. Šivalne stroje priskrbimo mi. Zaradi omejenega števila so obvezne predhodne prijave na tel. 041 724 134 ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si.
Četrtek, 12. 9. 2019	17.00 – 18.30	Življenje z izgubo. Izguba otroka je največja izguba, ki jo lahko doživimo. Pa naj bo to v nosečnosti, med ali po porodu. Spremljajo jo občutki strahotne

		<p>žalosti, brezupa, jeze, nemoči... Včasih kar ne najdemo poti iz bolečine, sprašujemo se, kako in čemu naprej, večkrat pa ob tem ne najdemo sogovornika, ki bi razumel ali se znal pravilno odzvati na našo bolečino. Še najlažje se o tem pogovarjamo z drugimi osebami, ki so doživele to težko izkušnjo.</p> <p>V podporni skupini za mame, ki so izgubile otroka v nosečnosti, med ali po porodu, bomo prisluhnile izkušnjam tistih, ki boste želele deliti svojo zgodbo. Mogoče bo zgodba katere izmed nas pomagala drugi na poti prebolevanja. Bodimo ena drugi opora, varen pristan in prostor, kjer lahko izrazimo vsa svoja čustva in strahove.</p> <p>Mesečna srečanja so zaprtega tipa, zato so obvezne prijave.</p>
Petek, 13. 9. 2019	17.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Druženje ob igri taroka.
Petek, 13. 9. 2019	17.30 - 19.30	Petje ljudskih pesmi. Kje so tisti stari časi, ko so fantje in dekleta prepevali na vasi? Vabimo vas, da jih skupaj z nami obudite.
Petek, 13. 9. 2019	18.00 – 19.30	Obstaja višja moč, ki je osnova vsega živega in zdravi! Bruno Gröning jo je imenoval življenjska sila, zdravilna moč, Heilstrom ali Božja moč. O tem je imel zelo natančno intuitivno znanje, ki ga je skozi svoje enostavno učenje naredil dostopno za uporabo vsem ljudem. Vabimo vas na razširjeno informativno predavanje, kjer boste izvedeli vse o uporabi te višje moči.
Ponedeljek, 16. 9. 2019	8.30 - 10.30	Slovenija, moja nova država. Za vse nad 16 let, ki se želijo čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor. Komunikacijo za potrebe vsakdanjega življenja bo vodila Mirjana Debelak.
Ponedeljek, 16. 9. 2019	17.00 - 18.00	Vesele urice: slovenščina. Ste se priselili v Kranj in si želite izboljšati pogovorno slovenščino? Vabljeni na konverzijsko urico v slovenskem jeziku.
Ponedeljek, 16. 9. 2019	17.30 - 19.30	To delam zase: Naredimo nekaj zase
Torek, 17. 9. 2019	10.00 – 11.00	Motivacijska skupina za spremembo sloga življenje. Zaprta skupina.
Torek, 17. 9. 2019	16.00 - 18.00	Kulinarična delavnica za Sožitje. Delavnica za skupino mladih iz Sožitja.
Torek, 17. 9. 2019	17.00 - 18.00	Vesele urice - NEMŠČINA. Si želite konverzacijo v nemščini na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzijske urice NEMŠČINE.
Sreda, 18. 9. 2019	9.00 – 10.30	Plesne delavnice za ženske 55+
Sreda, 18. 9. 2019	10.00 - 11.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju težav z uporabo računalnikov ter telefonov.
Sreda, 18. 9. 2019	16.00 - 17.00	Jezikom slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 5. do 10. leta
Sreda, 18. 9. 2019	17.00 - 18.00	Razumem, znam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 10. do 15. leta starosti.
Četrtek, 19. 9. 2019	17.00 - 18.30	Življenje z osebo z demenco. Srečanje bo namenjeno medsebojni podpori, deljenju izkušenj in praktičnih nasvetov pri preprečevanju izgorelosti oseb, ki skrbijo za ljudi z demenco. Svojci lahko s seboj pripeljejo osebe z demenco.
Četrtek, 19. 9. 2019	17.00 - 19.00	Predavanje ob svetovnem dnevu Alzheimerjeve bolezni.
Četrtek, 19. 9. 2019	18.00 - 20.00	Maketarske delavnice. Imate doma nesestavljene makete letal ali ladij, nikakor pa ne veste, kako bi se lotili dela? Mogoče je vaš otrok maketo dobil kot darilo? Na delavnici vam bodo mojstri pokazali, kako lično sestaviti svojo maketo.
Petek, 20. 9. 2019	9.30 – 11.30	Skupina za mamice.
Petek, 20. 9. 2019	18.00 - 19.30	Družabni večer - Tombola. Tombola je preprosta igra, kjer se iz bobna vleče številke, igralci pa pokrivajo številke na kartici. Ena pokrita vrstica prinese tretjo nagrado, dve pokriti vrstici drugo nagrado in tri pokrite vrstice prvo nagrado. Vabljeni na zabave, smeha in veselja poln dogodek. Dodatni čar pa mu dajejo tudi lepe, uporabne nagrade.
Ponedeljek, 23. 9. 2019	8.30 - 10.30	Slovenija, moja nova država. Za vse nad 16 let, ki se želijo čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor. Komunikacijo za potrebe vsakdanjega življenja bo vodila Mirjana Debelak

