



DRUŽABNI DOGODKI
Družabne igre za FIT možgane
vsak torek ob 9.00

Bralne urice - NOVO
vsak četrtek ob 10.00

Družabni plesi
8. 10. ob 16.00

Šah
vsako sredo ob 16.00

Ljudsko petje
vsak petek, 9.30 - 11.30
24. 10. 2025, 16.30 - 18.00

Tarok
vsak petek ob 16.00

Tombola
24. 10. ob 18.00

Družinsko kvačkanje
vsak ponedeljek ob 18.00

Družinski turnir v namiznem tenisu
22. 10. ob 16.30

Igranje namiznega tenisa
vsak dan od 8.00 - 20.00

Počitniške aktivnosti za otroke
27. - 30. 10. od 8.00 do 16.00

JEZIKI

Vesele urice francoščine
6. in 20. 10. ob 16.30

Slovenski jezik in kultura
za otroke priseljencev
vsak torek ob 15.30

Esperanto - začetni tečaj
vsak ponedeljek ob 17.15

Esperanto - nadaljevalni tečaj
vsak torek ob 18.00

INFORMACIJSKO SREDIŠČE VGC GORENJSKE +
ponedeljek - petek: 8.00 - 18.00

- prostor za neformalno druženje in srečevanje,
- informacije in kontakti organizacij s področja
preprečevanja, obvladovanja in odpravljanja socialnih
stisk.

INFORMACIJE IN PRIJAVE

**Več informacij o
programu**



Prijave na brezplačne aktivnosti so obvezne:

E-prijavnica



04/280 48 25 in 041 724 134



MCK-PRIJAVA@LUNIVERZA.SI

Projekt delno sofinancirata ministrstvo ter EU, in sicer iz ESS+. Projekt je sofinanciran iz PEKP 2021–2027, cilja politike 4 »Bolj socialna in vključujoča Evropa za izvajanje evropskega stebra socialnih pravic«, prednostne naloge 7 »Dolgotrajna oskrba in zdravje ter socialna vključenost«, specifičnega cilja ESO4.12 »Spodbujanje socialnega vključevanja oseb, izpostavljenih tveganju revščine ali socialni izključenosti, vključno z najbolj ogroženimi osebami in otroki«.



Sofinancira
Evropska unija



LUK - medgeneracijski center
Cesta talcev 7, 4000 Kranj

VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

Program OKTOBER 2025

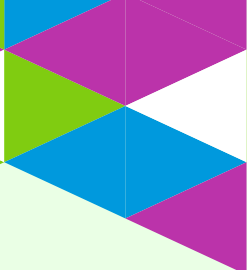
OBČINA KRANJ



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ



WWW.LUNIVERZA.SI



VADBE

Plesi v krogu
vsak torek ob 17.00

Qigong
vsak torek ob 18.45

Plesno gibalne delavnice
1. in 15. 10. ob 8.30

Vadba za zdravo hrbtenico
vsak četrtek ob 8.30

Klasična joga
14. in 28. 10. ob 9.30
3. in 24. 10. ob 17.00

Joga obraza
vsak ponedeljek ob 17.00

Feldenkrais vadba
15. 10. ob 17.30 in 29. 10. ob 18.15

Zvočna kopel za sprostitvev
vsak četrtek ob 18.30

Joga Nidra
16. 10. ob 17.00

Telovadba za dame
vsak ponedeljek ob 18.30

IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

Metoda fraktalnega risanja
vsak četrtek ob 18.00

Digitalna prva pomoč
vsak četrtek ob 18.00

Merkur in komunikacija
astrološko predavanje
13. 10. ob 18.00

HOSPIC - individualna pomoč žalujočim

**Podporna skupina staršem otrok s
posebnimi potrebami**
6. in 20. 10. ob 9.00

Tečaj kuhanja za otroke 10 +
vsak ponedeljek ob 17.00

Tečaj šivanja za dekleta 12 +
vsak torek ob 15.30

Dihanje, sproščanje in meditacija
1. in 15. 10. ob 10.00

Sprostitutvene tehnike s CKZ Kranj
10. 10. ob 11.30

Umovadba
23. 10. ob 10.00

IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

Mednarodni dan starejših
1. 10. 2025

9.30 - Ogled mestne knjižnice Kranj
12.00 - Testiranje ravnotežja (CKZ Kranj)
14.00 - Skupno kosilo (kulinarika in pogostitev)
17.00 - Kulture sveta (potopisno predavanje)

**Tedni izobraževanja
za trajnostni razvoj (TITR) 2025**
Trajnostno kuhanje - kulinarična delavnica
6. 10. ob 10.00

Iz starih kavbojk v košarico - kreativno
šivanje
8. 10. ob 16.00

Varni na spletu - predavanje
6. 10. ob 18.00

Predstavitev poklicnih gasilcev
voden izlet
15. 10. ob 17.00

Ustvari svojo prvo videoigro
tečaj za dijake
2., 9. in 23. 10 ob 15.00



**PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA – OBČINA KRANJ
VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +
OKTOBER 2025**

Prijave na aktivnosti so obvezne na spodnji povezavi:

<https://prijave.snipi.si/List/kau9hwKmkq29W>

Povezava do prijav na aktivnosti programa **VGC Gorenjske+** bo aktivna na dan odprtja prijav, v sredo 24. 9. 2025 ob 8:00. Prej prijava ni mogoča.

MEDNARODNI DAN STAREJŠIH
Sreda, 1. 10. 2025, 9.30 - 19.00

9.30 – 12.00: Voden ogled Mestne knjižnice Kranj (zbor pred MKK)
12.00 – 14.00: Ocena ravnotežja in tveganja za padec, test telesne pripravljenosti (izvaja CKZ Kranj)
14.00 – 17.00: Skupno kosilo – kulinarčna delavnica in pogostitev
17.00 – 19.00: Kulture sveta – potopisno predavanje

USTVARI SVOJO PRVO VIDEOIGRO
Četrtek, 2., 9. in 23. 10. 2025, 15.00 - 17.00

Spoznavni tečaj programiranja videoiger je namenjen dijakom srednjih šol. Spoznali boste okolje Unity, objektno orientirano programiranje in ustvarili svojo prvo videoigro.
Prijava je možna na vse tri termine hkrati.

PODPORNA SKUPINA STARŠEM OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI
Ponedeljek, 6. in 20. 10. 2025, 9.00 - 11.00

Vabljeni, da v varnem prostoru delite svoje izkušnje ter pripomorete k zmanjšanju občutka osamljenosti in izolacije. Pridobite lahko pomembne informacije o različnih možnostih podpore, pravicah otrok in dostopu do storitev, ki so na voljo. Pridite in poiščite inovativne pristope za izboljšanje kakovosti vašega življenja in življenja vaših otrok.

KUHAJMO TRAJNOSTNO – kulinarčna delavnica
Ponedeljek, 6. 10. 2025, 10.00 – 12.00

V sklopu Tednov izobraževanja za trajnostni razvoj (TITR) 2025 bomo spoznali kaj je trajnostna kulinarika. Tudi s trajnostnim nakupovanjem in izbiro sestavin lahko pozitivno vplivamo na okolje. Z izvirno porabo ostankov hrane in nakupom živil, ki so v izobilju ter imajo majhen ogljični odtis, poskrbimo za boljši jutri.

VARNI NA SPLETU - predavanje
Ponedeljek, 6. 10. 2025, 18.00 – 19.00

V sklopu Tednov izobraževanja za trajnostni razvoj (TITR) 2025 vas vabimo na predavanje, kjer boste izvedeli kakšne nevarnosti na svetovnem spletu prežijo na vas in kako se zaščititi pred zlorabami ter prevarami.

IZ STARIH KAVBOJK V KOŠARICO – kreativno šivanje
Sreda, 8. 10. 2025, 16.00 – 18.00

V sklopu Tednov izobraževanja za trajnostni razvoj (TITR) 2025 se lahko udeležite kreativne delavnice šivanja. Od udeleženk in udeležencev pričakujemo znanje rokovanja s šivalnimi stroji. Šivalni stroji so na voljo.
Pridite peš ali s kolesom in bodite še bolj trajnostni.

ZAČETNI TEČAJ ESPERANTA

Vsak ponedeljek, 17.15 – 18.15

Esperanto je umetni jezik, ustvarjen leta 1887 z namenom olajšati mednarodno sporazumevanje med ljudmi različnih narodnosti. Čeprav ni uradni jezik nobene države, ima esperanto svojo kulturo, književnost in celo glasbene festivale.

Esperanto je zasnovan tako, da je enostaven za učenje, slovnica je preprosta, besede pa pogosto izpeljane iz evropskih jezikov.

TEHNIKE SPROŠČANJA – predavanje z vajami

Petek, 10. 10. 2025, 11.30 – 13.30

Ob svetovnem dnevu duševnega zdravja se boste seznanili s tehnikami sproščanja. Delavnico izvaja CKZ Kranj.

NADALJEVALNI TEČAJ ESPERANTA

Vsak torek, 18.00 – 19.30

* * VADBA DRUŠTVA PLJUČNIH IN ALERGIJSKIH BOLNIKOV

Vsak ponedeljek, 15.00 - 17.15

TELOVADBA ZA DAME

Vsak ponedeljek, 18.30 – 19.30

TEČAJ ŠIVANJA ZA DEKLETA 12+

Vsak torek, 15.30 – 17.30

INDIVIDUALNA UČNA POMOČ 1, 2, 3, 4, 5

Zbiramo prijave

Matematika in fizika za dijake.

Za učence osnovnih šol pa slovenščina, matematika, angleščina, pomoč pri domačih nalogah in učenju ostalih predmetov.

RAZUMEM, ZNAM SLOVENSKO

Vsak torek, 15.30 - 16.30

Dodatne urice slovenskega jezika in kulture za otroke priseljencev.

PLESI V KROGU

Vsak torek, 17.00 - 18.30

Krog že iz davnine predstavlja najmočnejšo energijsko povezavo. Prav zato so ti plesi energijsko zelo močni, istočasno pa nas notranje bogatijo, sproščajo in vzpostavljajo stik s samim sabo.

Zaradi učenja novih korakov, možgani ves čas ostajajo aktivni, posledično pa se krepi spomin. Dokazano je, da prav s plesom močno zmanjšujemo možnost oboleti za mnogimi boleznimi.

JOGA OBRAZA

Vsak ponedeljek, 17.00 - 19.00

Ta vadba dviguje in polni mišice obraza, čisti možgane, stimulira žleze v glavi in spodbuja pretok energije v celotnem telesu. Je orodje za sprostitev uma, uravnovešanje čustvenih stanj in odpiranje višjemu vedenju. Za vadbo potrebujete svoj obraz in ščepec radovednosti. Stranski učinki so bolj sijoč obraz, več življenja v očeh in mir v srcu.

PLESNO GIBALNE DELAVNICE

Sreda, 1. 10. 2025 in 15. 10. 2025, 8.30 - 10.00

Plesno gibalne terapevtske delavnice združujejo elemente pravih dihalnih tehnik, ozaveščanja telesa, izboljševanje telesne gibljivosti in vzdržljivosti z elementi ustvarjalnega in izraznega plesa ter plesno - gibalne psihoterapije, kakor tudi različnih plesnih stilov.

* * PREIZKUSIMO SE S ČOPIČEM

Vsako sredo, 10.00 - 12.00

**** ROČNA DELA**
Vsako sredo, 18.00 - 20.00

METODA FRAKTALNEGA RISANJA
Vsak četrtek, 18.00 - 19.30

Fraktalno risanje omogoča globoko osredotočenost in meditacijo, kar pripomore k izboljšanju samospoznavanja in zmanjšanju stresa. Postopek ustvarjanja fraktalov spodbuja ustvarjalnost ter občutek povezanosti z naravnimi vzorci in ritmi.

DRUŽABNE IGRE ZA FIT MOŽGANE
Vsak torek, 9.00 - 12.00

Z igranjem znanih in manj znanih družabnih in miselnih iger boste razvijali logično razmišljanje, krepili spomin in ohranjali fit možgane ter spodbujali ustvarjalnost. Obisk aktivnosti pa je tudi odlična priložnost za druženje.

IGRANJE NAMIZNEGA TENISA
Od ponedeljka do petka, 8.00 - 20.00 (po predhodnem dogovoru)

QIGONG
Vsak torek, 18.45 - 19.45

White Tiger Qigong je kombinacija gibanja, umirjanja, dihalnih vaj in meditacije. Temelji na starodavnih daoističnih znanjih, podprtih z novimi znanostmi. Vabljeni na vadbo, ki ohranja zdravje, krepi čustva in je v podporo pri premagovanju vsakdanjika.

KLASIČNA JOGA
Torek, 14. in 28. 10. 2025, 9.30 - 11.00
Petek, 3. in 24. 10. 2025, 17.00 - 18.30

Razgibajmo telo in umirimo duha. Z lažjimi vajami za ogrevanje bomo najprej poskrbeli za dobro gibljivost sklepov, nato pa z manj zahtevnimi jogijskimi položaji še za prožnost mišic in hrbtenice. Zaključimo z vodenim sprostitvijo celotnega telesa. Vadba je primerna za vse generacije.

ŠAH
Vsako sredo, 16.00 - 19.00
Vabimo nove udeležence vseh generacij.

DRUŽABNI PLESI
Sreda, 8. 10. 2025, 16.00 - 19.00
Pridite v paru ali poiščite plesnega partnerja na aktivnosti ter se zavrtite ob raznoliki glasbi.

MERKUR in komunikacija - astrološko predavanje
Ponedeljek, 13. 10. 2025, 18.00 - 20.00
Merkur je planet komunikacije. Na predavanju bomo izvedeli, če se znamo pogovarjati in spoznali osebni odnos do komunikacije skozi astrološko karto.

BRALNE URICE OB KAVI
Vsak četrtek, 10.00 - 12.00
Imate radi dobre knjige in dobro kavo? Pridružite se bralnim uricam, kjer bomo brali na glas, pili dobro kavo in se o prebranem tudi pogovorili. Vabljeni tudi vsi, ki pišete, da predstavite svoja avtorska dela.

OBISK POKLICNIH GASILCEV IN CENTRA ZA OBVEŠČANJE, izlet s turističnim vodnikom
Sreda, 15. 10. 2025, 17.00 - 19.00

Poklicni gasilci opravljajo izjemno širok in odgovoren spekter nalog. Niso le gasilci požarov, ampak visoko usposobljeni reševalci in zaščitniki skupnosti. Zato se pridružite vodenemu ogledu gasilskega doma in reševalne postaje, kjer boste spoznali delo poklicnih gasilcev.
Zbor: pred gasilskim domom na Bleiweisovi ulici

POMOČ ŽALUJOČIM S HOSPICOM - individualna srečanja
Za individualna srečanja se je potrebno predhodno naročiti.

**** PLESI ZA DRUŠTVO SOŽITJE**
Vsak torek, 15.30 - 17.30

**** MOTIVACIJSKA SKUPINA ZA SPREMEMBO SLOGA ŽIVLJENJA**

Torek, 7. in 21. 10. 2025, 10.00 - 12.00

DIHANJE, SPROŠČANJE IN MEDITACIJA

Sreda, 1. in 15. 10. 2025, 10.00 - 11.00

S pomočjo dihalnih vaj bomo umirili um, sprostili telo in okrepile notranjo prisotnost. Z vibracijo manter bomo poglobili občutek notranjega miru ter okrepili povezavo s seboj. Ta izkušnja nas podpira pri zmanjševanju stresa in odpiranju prostora za tišino, jasnost in dobro počutje.

JOGA NIDRA

Četrtek, 16. 10. 2025, 17.00 - 18.30

Naša energija se povezuje z energijo vsakogar in vseh okoli nas in je zelo pomembna za naše normalno delovanje čez dan. Odvisna je od tega, kako skrbimo zase. Ker Joga Nidra temelji na mislih, namerah, jo bomo tokrat povezali z delom na naših energijah. Skupaj bomo spet v živo, zato bomo te naše energije še lažje vzpodbudili, da se bodo povezale in skozi sproščanje ustvarile še močnejši tok, usmerjen v močne, pozitivne vibracije.

VESELE URICE - FRANCOŠČINA

Ponedeljek, 6. in 20. 10. 2025, 16.30 - 17.30

Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice francoščine.

FELDENKRAIS VADBA

Sreda, 15. 10. 2025, 17.30 - 19.00

Sreda, 29. 10. 2025, 18.15 - 19.45

Metoda Feldenkrais temelji na usmerjanju pozornosti in samozavedanju lastnega gibanja, zaznavanja, razmišljanja in čutenja. Na delavnici se bomo podali v raziskovanje svojega telesa preko nežnih gibov. Učili se bomo osredotočenosti na sedanj trenutek in umirjati svoj živčni sistem s pomočjo usmerjene pozornosti. Delavnica je primerna za vsakogar. Potrebujete telovadno podlogo, udobna oblačila, brisačo (za podlaganje telesa) in po potrebi odejo.

*** VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO**

Vsak četrtek, 8.30 - 10.00

Vaje zdrave hrbtenice so za vas, če želite izboljšati ravnotežje, moč in gibčnost telesa. Zopet boste brez težav vstali s stola, preprečili boste napredovanje inkontinence, pravilno se boste naučili pobrati predmete s tal, znali boste razbremeniti ledveni del hrbtenice, otrdeli in artritični prsti bodo bolj raztegljivi in še mnogo drugih učinkov boste občutili po vadbi za zdravo hrbtenico.

DIGITALNA PRVA POMOČ

Vsak četrtek, 18.00 - 20.00 (po predhodnem dogovoru)

Pomoč pri uporabi računalnika in pametnega telefona.

DRUŽINSKO KVAČKANJE

Vsak ponedeljek, 18.00 - 20.00

Preživite skupni družinski čas kakovostno in se naučite nove veščine. Predznanje ni potrebno, saj bomo začeli pri osnovah in se prilagodili tudi tistim, ki že nekaj znajo.

Udeležba je mogoča v najrazličnejših družinskih kombinacijah: matere in hčerke, stari starši in vnuki, možje in žene ali pa kar cele družine.

*** ZVOČNA KOPEL ZA SPROSTITEV**

Vsak četrtek, 18.30 - 20.00

Zvočna kopel je edinstvena, sprostitvena izkušnja sprejemanja zvokov naravnih glasbil (tibetanskih posod, koshi zvončkov, gonga). Terapevtski instrumenti v naše telo vnesejo harmonijo in ravnovesje na naši čustveni, psihični, duševni in telesni ravni. S sabo prinesite podlago.

**** TRAJNOSTNO Z NARAVO, Društvo Svetlin**

Torek, 21. 10. 2025, 10.00 - 12.00

TEČAJ KUHANJA ZA OTROKE 10 +

Vsak ponedeljek, 17.00 - 19.00

Od predjedi do sladice, od azijskih jedi do tradicionalno slovenskih, osnove rokovanja s kuhinjski pripomočki, kako porabiti ostanke hrane,...Vse to in še marsikaj se bojo otroci od 10. leta starosti lahko naučili na tečaju kuhanja.

DRUŽINSKI TURNIR V NAMIZNEM TENISU**Sreda, 22. 10. 2025, 16.30 - 19.30**

Vabimo vse starše, da v prijetnem in tudi malo tekmovalnem vzdušju preživite dobro izkoriščen čas s svojimi otroki. Med čakanjem na zmago se boste lahko preizkusili tudi v igranju namiznega nogometa in super igre Štrbunk. Za nagrade bo poskrbljeno.

UMOVADBA in druženje**Četrtek, 23. 10. 2025, 10.00 - 11.00**

Vabljeni na izvajanje vaj za krepitev spomina, ki bojo vaše možgane ohranjale prožne. Izboljšali boste svojo pozornost in hitrost procesiranja informacij, omilili usihanje telesnih funkcij in izboljšali kakovost življenja. Predstavili vam bomo tudi nove družabne igre, ki služijo kot preventiva pri razvoju demence in jih marsikdo med vami še ne pozna. V slopu NMSB 2025 bo umovadna posvečena besedam in branju.

TAROK in druženje**Vsak petek, 16.00 - 19.30***** * SKUPINA ZA MAMICE****Petek, 3. in 17. 10. 2025, 9.30 - 12.00****ZAČETNI TEČAJ ŠIVANJA ZA DEKLETA 12+****Vsak torek, 15.30 - 17.30****LJUDSKO PETJE****Vsak petek, 9.30 - 11.30****Petek, 24. 10. 2025, 16.30 - 18.00**

Druženje ob petju in prijetnem vzdušju. Pevsko predznanje ni potrebno.

TOMBOLA - družabni večer**Petek, 24. 10. 2025, 18.00 - 19.00***** * SREČANJE KZA****Ponedeljek, 6. in 20. 10. 2025, 16.00 - 18.00***** * AKTIVNOST Z NIJZ****Sreda, 8. 10. 2025, 10.00 - 15.00****Četrtek, 9. 10. 2025, 13.00 - 15.00***** * ZVOČNA KOPEL ZA CSD Kranj****Četrtek, 9. 10. 2025, 16.00 - 17.00***** * DELAVNICA ČUJEČNOSTI za Strokovni center Kranj****Torek, 21. 10. 2025, 9.00 - 13.00****JESENSKE POČITNIŠKE AKTIVNOSTI ZA OTROKE IZ KRANJA (PAK)****Ponedeljek – četrtek, 27. – 30. 10. 2025, 8.00 – 16.00**

Počitniške aktivnosti so namenjene otrokom od 6. – 12. leta starosti.

* - možen en obisk mesečno

** - zaprta skupina

Projekt delno sofinancirata ministrstvo ter EU, in sicer iz ESS+. Projekt je sofinanciran iz PEKP 2021–2027, cilja politike 4 »Bolj socialna in vključujoča Evropa za izvajanje evropskega stebra socialnih pravic«, prednostne naloge 7 »Dolgotrajna oskrba in zdravje ter socialna vključenost«, specifičnega cilja ESO4.12 »Spodbujanje socialnega vključevanja oseb, izpostavljenih tveganju revščine ali socialni izključenosti, vključno z najbolj ogroženimi osebami in otroki.



Sofinancira
Evropska unija



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ

