



DRUŽABNI DOGODKI

IZLETI S TURISTIČNIM VODNIKOM

Zgodbe Prešernovega gaja
7. 7. ob 9.00

Ogled rudnika mangana
4. 8. ob 9.00

Družabni plesi
2. 7. in 6. 8. ob 15.00

Družabne igre za FIT možgane - NOVO!
vsak torek ob 9.00

Šah
vsako sredo v juliju ob 15.00

Ljudsko petje
vsak petek (razen 15. 8.) ob 9.30

Tarok
vsak četrtek ob 15.00

Tombola
25. 7. in 29. 8. ob 11.00

Družinsko kvačkanje
vsak ponedeljek v juliju ob 10.00
11., 18. in 25. 8. ob 10.00

JEZIKI

Vesele urice angleščine

28. 7. ob 10.00
8. 8. ob 13.00

IGRANJA NAMIZNEGA TENISA

vsak dan od ponedeljka do petka,
od 8.00 do 18.00,
po predhodnem naročilu.

INFORMACIJSKO SREDIŠČE VGC GORENJSKE + ponedeljek - četrtek: 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



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 JULIJ in AVGUST 2025

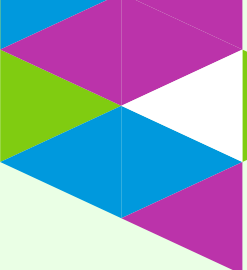
OBČINA KRANJ



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ



WWW.LUNIVERZA.SI



VADBE

Qigong

8. 7. in 5. 8. ob 17.00

Vadba za zdravo hrbtenico

3. in 10. 7. ob 8.30

28. 8. ob 8.30

Klasična joga

8. in 22. 7. ob 9.30

5. in 19. 8. ob 9.30

Umovadba in druženje

22. 7. ob 9.30

29. 8. ob 10.00

Zvočna kopel za sprostitvev

17. in 31. 7. ob 16.30

21. in 28. 8. ob 16.30

IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

LASTNA VREDNOST Kako jo občutiti in hraniti ? Interaktivno predavanje

Raziskovali bomo kaj nam daje vrednost, zakaj se kdaj počutimo, da nismo dovolj, kakšen je recept za življenje v miru, zadovoljstvu in z občutkom lastne vrednosti.

21. 7. ob 9.45

SPROŠČENI IN LAHKOTNI TUDI PO DOPUSTU

Interaktivno predavanje

Raziskovali bomo zakaj je biti sproščen pomembno, kateri elementi nam pomagajo do nje in kako jo ohranjati. Kaj nam omogoča večjo lahkotnost in ali to pomeni, da nam je vedno lahko?

18. 8. ob 9.45

IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

Joga obraza

14. 7. ob 9.45

11. 8. ob 9.45

Digitalna prva pomoč

vsak četrtek ob 12.00
po predhodnem dogovoru

POMOČ ŽALUJOČIM S HOSPICOM

Skupinska srečanja

15. 7. ob 17.00

19. 8. ob 17.00

Individualna srečanja
po predhodnem dogovoru



**PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA – OBČINA KRANJ
VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +
JULIJ in AVGUST 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 ponedeljek 23. 6. 2025 ob 8:00.
Prej prijava ni mogoča.**

JOGA OBRAZA

Ponedeljek, 14. 7. 2025, 9.45 - 11.45

Ponedeljek, 11. 8. 2025, 9.45 - 11.45

Ta vadba dviguje in polni mišice obraza, čisti možgane, stimulira žleze v glavi in spodbuja pretok energije v celotnem telesu. Je orodje za sprostitve 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.

VESELE URICE ANGLEŠČINE

Ponedeljek, 28. 7. 2025, 10.00 - 11.30

Petek, 8. 8. 2025, 13.00 - 14.30

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

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 - 18.00 (po predhodnem dogovoru)

QIGONG

Torek, 8. 7. 2025, 17.00 - 18.00

Torek, 5. 8. 2025, 17.00 - 18.00

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, 8. in 22. 7. 2025, 9.30 - 11.00

Torek, 5. in 19. 8. 2025, 9.30 - 11.00

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 vodeno sprostitvijo celotnega telesa. Vadba je primerna za vse generacije.

ŠAH

Vsako sredo v juliju, 15.00 - 18.00

Vabimo nove udeležence vseh generacij.

DRUŽABNI PLESI

Sreda, 2. 7. 2025, 15.00 - 18.00

Sreda, 6. 8. 2025, 15.00 - 18.00

Pridite v paru ali poiščite plesnega partnerja na aktivnosti ter se zavrtite ob raznoliki glasbi.

ZGODBE PREŠERNOVEGA GAJA, izlet s turističnim vodnikom

Ponedeljek, 7. 7. 2025, 9.00 - 11.00

Podajte se na voden izlet skozi staro mestno jedro Kranja do Prešernovega. Turistični vodnik vam bo pomagal obnoviti poznavanje svojega mesta, izvedi pa boste še marsikaj novega.

Zbor: na začetku mosta čez Kokro, ob vstopu v staro mestno jedro, nasproti gostilne Valter

OGLED RUDNIKA MANGANA, izlet s turističnim vodnikom

Ponedeljek, 4. 8. 2025, 9.00 - 11.00

Le redki poznajo rudnik mangana v Kranju. Ogledali si bomo danes opuščene rove. Priporočena je primerna obutev, toplejše oblačilo in svetilka.

Zbor: parkirišče bivše tovarne Tekstilindus, Gorenjesavska cesta 11

POMOČ ŽALUJOČIM S HOSPICOM - skupinska srečanja

Torek, 15. 7. 2025, 17.00 - 18.00

Torek, 19. 8. 2025, 17.00 - 18.00

Za individualna srečanja se je potrebno predhodno naročiti.

LASTNA VREDNOST - KAKO JO OBČUTITI IN HRANITI? - interaktivno predavanje za osebno rast

Ponedeljek, 21. 7. 2025, 9.45 - 11.45

Raziskovali bomo kaj nam daje vrednost, zakaj se kdaj počutimo da nismo dovolj, kakšen je recept za življenje v miru, zadovoljstvu in z občutkom lastne vrednosti.

SPROŠČENI IN LAHKOTNI TUDI PO DOPUSTU - interaktivno predavanje za osebno rast

Ponedeljek, 18. 8. 2025, 9.45 - 11.45

Kaj nam omogoča večjo lahkotnost in ali to pomeni, da nam je vedno lahko? Raziskovali bomo z interaktivnimi vajami in predavanjem.

VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Četrtek, 3. in 10. 7. 2025, 8.30 - 10.00

Četrtek, 28. 8. 2025, 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, 12.00 - 14.00 (po predhodnem dogovoru)

Pomoč pri uporabi računalnika in pametnega telefona.

DRUŽINSKO KVAČKANJE

Vsak ponedeljek v juliju, 10.00 - 11.30

Ponedeljek, 11., 18. in 25. 8. 2025, 10.00 - 11.30

Počitnice so čudovita priložnost za druženje starih staršev, vnukov in vnukinj. Skupaj se lahko 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

Četrtek, 17. in 31. 7. 2025, 16.30 - 18.00

Četrtek, 21. in 28. 8. 2025, 16.30 - 18.00

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



Sofinancira
Evropska unija

UMOVADBA in druženje

Torek, 22. 7. 2025, 9.30 - 10.30

Petek, 29. 8. 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.

TAROK - DRUŽABNI VEČER

Vsak četrtek, 15.00 - 18.00

* * SKUPINA ZA MAMICE

Petek, 4. in 18. 7. 2025, 9.30 - 12.00

Petek, 1. in 22. 8. 2025, 9.30 - 12.00

LJUDSKO PETJE

Vsak petek (razen 15. 8. 2025), 9.30 - 11.30

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

TOMBOLA - družabni večer

Petek, 25. 7. 2025, 11.00 - 12.00

Petek, 29. 8. 2025, 11.00 - 12.00

POČITNIŠKE AKTIVNOSTI ZA OTROKE IZ KRANJA (PAK)

Od 30. 6. 2025 do 29. 8. 2025, 8.00 - 16.00

Tudi letos smo se potrudili in pripravili bogat počitniški program, ki otrokom ponuja vsaj dve različni vsebini dnevno, staršem pa miren in uspešen dan v službi. Vse o PAK najdete na spletni strani Ljudske univerze Kranj.

* * - 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

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



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ

