

DRUŽABNI DOGODKI

Družabne igre za FIT možgane - NOVO

vsak torek od 9.00 - 12.00

Predstavitel igre Križemkražem

2. 9. ob 9.00

Družabni plesi

10. 9. ob 16.00

Šah

vsako sredo ob 16.00

Ljudsko petje

5., 12. in 19. 9. ob 9.30

26. 9. ob 16.30

Tarok

vsak petek ob 16.00

Tombola

26. 9. ob 18.00

Družinsko kvačkanje zbiramo prijave

Družinski turnir v namiznem tenisu

24. 9. ob 16.30

Igranje namiznega tenisa

vsak dan od 8.00 - 20.00

po predhodni prijavi

JEZIKI

Vesele urice francoščine

22. 9. ob 16.30

Slovenski jezik in kultura

za otroke priseljencev

zbiramo prijave

UČNA POMOČ za učence in dijake

zbiramo prijave

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«.



I FEEL
SLOVENIA



Sofinancira
Evropska unija



LUK - medgeneracijski center
Cesta talcev 7, 4000 Kranj

VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

Program SEPTEMBER 2025

OBČINA KRANJ



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ



WWW.LUNIVERZA.SI



VADBE

Plesi v krogu - zbiramo prijave
vsak torek ob 17.00

Qigong
vsak torek ob 18.45

Plesno gibalne delavnice
3. in 17. 9. ob 8.30

Vadba za zdravo hrbtenico
vsak četrtek ob 8.30

Klasična joga
16. in 30. 9. ob 9.30
26. 9. ob 17.00

Joga obraza
8., 15., 22. in 29. 9. ob 17.00

Feldenkrais vadba - zbiramo prijave
10. in 24. 9. ob 17.30

Zvočna kopel za sprostitvev
vsak četrtek ob 18.30

Joga Nidra
18. 9. ob 17.00

IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

Metoda fraktalnega risanja
zbiramo prijave
4., 11. in 25. 9. ob 18.00

Digitalna prva pomoč
zbiramo prijave
vsak četrtek ob 18.00

Sonce in luna - ključ do ravnovesja
astrološko predavanje
8. 9. ob 18.00

HOSPIC - individualna pomoč
žalujočim
po predhodnem dogovoru

Podporna skupina staršem otrok s
posebnimi potrebami
8. in 22. 9. ob 9.00

Tečaj kuhanja za otroke 10 +
zbiramo prijave
vsak ponedeljek ob 17.00

Tečaj šivanja za dekleta 12 +
zbiramo prijave
vsak torek ob 15.30

Dihanje, sproščanje in meditacija
3. in 17. 10. ob 10.00

IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

Preizkusimo se s čopičem
zbiramo prijave
vsako sredo ob 10.00, od oktobra

Nacionalni mesec skupnega branja
NMSB 2025:

Bralne urice
11., 18. in 25. 9. ob 10.00

Zgodbe Prešernovega gaja
izlet s turističnim vodnikom
17. 9. ob 17.00

Besede iz predala
literarni večer
19. 9. ob 18.00

Besedna umovadba
25. 9. ob 10.00



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

Prijave na aktivnosti so obvezne na spodnji povezavi:

<https://prijave.snipi.si/List/kau9hwKmq29W>

**Povezava do prijav na aktivnosti programa VGC Gorenjske+ bo aktivna na dan odprtja prijav, v ponedeljek 25. 8. 2025 ob 8:00.
Prej prijava ni mogoča.**

PODPORNA SKUPINA STARŠEM OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI

Ponedeljek, 8. in 22. 9. 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.

*** * VADBA DRUŠTVA PLJUČNIH IN ALERGIJSKIH BOLNIKOV**

Vsak ponedeljek, 15.00 - 17.15

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.

JEZIKAM SLOVENSKO

Vsak torek, 15.30 - 16.30, začnemo ob zadostnem številu prijav

Dodatne urice slovenskega jezika in kulture za otroke priseljencev (7 - 10 let).

RAZUMEM, ZNAM SLOVENSKO

Vsak torek, 16.30 - 17.30, začnemo ob zadostnem številu prijav

Dodatne urice slovenskega jezika in kulture za otroke priseljencev (11 - 14let).

PLESI V KROGU

Vsak torek, 17.00 - 18.30, začnemo ob zadostnem številu prijav

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 od 8. 9. 2025, 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 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.

PLESNO GIBALNE DELAVNICE

Sreda, 3. 9. 2025 in 17. 9. 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 od oktobra, 10.00 - 12.00, zbiramo prijave za novo skupino

* * ROČNA DELA

Vsako sredo, 18.00 - 20.00

METODA FRAKTALNEGA RISANJA

Vsak četrtek (razen 8. 9. 2025), 18.00 - 19.30, zbiramo prijave za novo skupino

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.

V torek, 2. 9. 2025 vam bomo predstavili vodilno slovensko besedno igr Križemkražem.

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, 16. in 30. 9. 2025, 9.30 - 11.00

Petek, 26. 9. 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 voden sprostitev celotnega telesa. Vadba je primerna za vse generacije.

ŠAH

Vsako sredo, 16.00 - 19.00

Vabimo nove udeležence vseh generacij.

DRUŽABNI PLESI

Sreda, 10. 9. 2025, 16.00 - 18.00

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

SONCE IN LUNA - astrološko predavanje

Ponedeljek, 8. 9. 2025, 18.00 - 20.00

Sonce in Luna sta ključ do ravnovesja. Na predavanju bomo spoznali obe svetili ter naredi ključ do ravnovesja. Izvedeli boste, kje najdete moč in kaj spremeniti za osebno rast.

BRALNE URICE OB KAVI

Četrtek, 11. 9., 18. 9. in 25. 9 2025, 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.

ZGODBE PREŠERNOVEGA GAJA, izlet s turističnim vodnikom

Ponedeljek, 17. 9. 2025, 17.00 - 19.00

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. V slopu NMSB 2025.

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

POMOČ ŽALUJOČIM S HOSPICOM - individualna srečanja

Za individualna srečanja se je potrebno predhodno naročiti.

* * MOTIVACIJSKA SKUPINA ZA SPREMEMBO SLOGA ŽIVLJENJA

Torek, 30. 9. 2025, 10.00 - 11.00

DIHANJE, SPROŠČANJE IN MEDITACIJA

Sreda, 3. 9. 2025 in 17. 9. 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 povezavo s seboj. Ta izkušnja nas podpira pri zmanjševanju stresa in odpiranju prostora za tišino, jasnost in dobro počutje.

JOGA NIDRA

Četrtek, 18. 9. 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.

LITERARNI VEČER - BESEDE IZ PREDALA

Petek, 19. 9. 2025, 18.00 - 19.00

V slopu Nacionalnega meseca skupnega branja 2025 se bojo predstavili udeleženci programa medgeneracijskega programa Ljudske univerze Kranj. V prijetnem vzdušju bojo brali svoja avtorska dela, poezijo in druga razmišljanja.

VESELE URICE - FRANCOŠČINA

Ponedeljek, 22. 9. 2025, 16.30 - 17.30

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

FELDENKRAIS VADBA

Sreda, 10. 9. 2025 in 24. 9. 2025, 17.30 - 19.00

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 sedanji 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 četrtek, 17.00 - 19.00 - začnemo, ko bo prijavljeno minimalno 6 udeležencev

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

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, 16. 9. 2025, 10.00 - 12.00

TEČAJ KUHANJA ZA OTROKE 10 +**Vsak ponedeljek, 17.00 - 19.00 - začnemo ob zadostnem številu prijavljenih**

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, 24. 9. 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.

BESEDNA UMOVADBA in druženje**Četrtek, 25. 9. 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 - DRUŽABNI VEČER**Vsak petek, 16.00 - 19.00***** * SKUPINA ZA MAMICE****Petek, 5. in 19. 9. 2025, 9.30 - 12.00****ZAČETNI TEČAJ ŠIVANJA ZA DEKLETA 12+****Vsak torek, 15.30 - 17.30, začnemo ob zadostnem številu prijav****LJUDSKO PETJE****Vsak petek, 9.30 - 11.30****Petek, 26. 9. 2025, 16.30 - 18.00**

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

TOMBOLA - družabni večer**Petek, 26. 9. 2025, 18.00 - 19.00***** * SREČANJE KZA****Ponedeljek, 8. in 22. 9. 2025, 16.00 - 18.00**

* - 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





Sofinancira
Evropska unija



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ

