



Sofinancira
Evropska unija



PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA – OBČINA KRANJ

VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

Opis dogodkov –NOVEMBER 2024

Obvezne prijave na dogodke na tel. **04 280 48 25** ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si

Ponedeljek, 4. 11. 2024, 9.00 - 11.00

Svetovanje staršem otrok s posebnimi potrebami. Podporni program staršem in skrbnikom otrok s posebnimi potrebami je namenjen posredovanju dolgoletnih izkušenj in znanja preko različnih tehnik in vsebin. Na ta način se lahko podpremo in si pomagamo k bolj pozitivnem pristopu, k soočanju z vsakodnevnimi izzivi in težavami s katerimi se srečujemo. Mesec november bo namenjen posredovanju-podajanju dolgoletnih izkušenj o funkcionalnem učenju. Funkcionalno učenje, je učenje za življenje. Vsi elementi so nepogrešljivi v našem vsakdanu od trenutka, ko se zjutraj zbudimo do trenutka ko se zvečer odpravimo spat. Delavnice bomo za lažje razumevanje podkrepili s slikovnim gradivom in video posnetki.

Ponedeljek, 4. 11. 2024, 15.00 - 16.00

DPABS vadba. Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov vabi vse bolnike s pljučnimi obolenji na vadbo, ki bo potekala pod strokovnim vodenjem fizioterapevtke. Vadba vključuje dihalne vaje, vaje za gibljivost, moč in ravnotežje.

Ponedeljek, 4. 11. 2024, 16.00 - 18.00

****Srečanje KZA.** Srečanja zdravljenih alkoholikov in njihovih družin.

Ponedeljek, 4. 11. 2024, 16.00 - 20.00

Individualna učna pomoč. Pomoč učencem pri razumevanju snovi in spoznavanju učnih strategij.

Ponedeljek, 4. 11. 2024, 16.15 - 17.15

DPABS vadba. Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov vabi vse bolnike s pljučnimi obolenji na vadbo, ki bo potekala pod strokovnim vodenjem fizioterapevtke. Vadba vključuje dihalne vaje, vaje za gibljivost, moč in ravnotežje.

Ponedeljek, 4. 11. 2024, 16.30 - 17.30

Vesele urice - FRANCOŠČINA. Sproščene urice druženja s pomočjo francoske konverzacije.

Ponedeljek, 4. 11. 2024, 17.00 - 19.00

Tečaj kuhanja za otroke 9 +. Od osnov uporabe kuharskih pripomočkov in tehnik, do spoznavanja različnih kuhinj sveta in kuhanja preprostih in bolj zahtevnih jedi.

Ponedeljek, 4. 11. 2024, 17.00 - 18.30

Joga obraza - vadba obraznih mišic. Joga obraza – vadba obraznih mišic. 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. Dobrodošli.

Ponedeljek, 4. 11. 2024, 17.30 - 18.30

Orientalni plesi. Plesi za dušo in telo, ki prebujajo ženstvenost in eleganco plesalk.



Sofinancira
Evropska unija



Ponedeljek, 4. 11. 2024, 18.00 - 20.00

Svetovanje staršem otrok s posebnimi potrebami. Skupina za svetovanje je ustvarjena z namenom medsebojnega deljenja staršev otrok s posebnimi potrebami vseh spektrov. Namen je medsebojno deljenje izkušenj in nasvetov ter iskanja rešitev na poti do lažje prihodnosti. Vabljeni vsi utrujeni starši in skrbniki.

Ponedeljek, 4. 11. 2024, 18.45 - 19.45

Telovadba za dame. Klasična vadba za zdrav življenjski slog je prilagojena starejšim damam.

Torek, 5. 11. 2024, 10.00 - 11.30

****Portreti: Nadaljevalni tečaj.**

Torek, 5. 11. 2024, 10.00 - 11.00

****Motivacijska skupina za spremembo sloga življenja.** Za osebe z denarno socialno pomočjo, brezdomce in odvisnike, ki bojo v pogovorni skupini našli oporo za spremembo sloga življenja.

Torek, 5. 11. 2024, 14.15 - 16.15

Učna pomoč za priseljence. Pomoč pri domačih nalogah, slovenščini, matematiki angleščini in razumevanju ostale učne pomoči preko spoznavanja različnih učnih strategij.

Torek, 5. 11. 2024, 15.30 - 16.30

Jezikam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini in osnove slovenske kulture. Za otroke od 6. do 10. leta starosti.

Torek, 5. 11. 2024, 15.30 - 17.00

**** Začetni tečaj šivanja za dekleta 12+.** Osnovnošolke in dijakinje vabimo na brezplačne delavnice šivanja, kjer se boste naučile uporabljati šivalni stroj in osnov šivanja. Stare kose oblačil boste lahko predelale v nove ali si izdelale unikatne kose po lastni zasnovi. Za šivalne stroje je poskrbljeno.

Torek, 5. 11. 2024, 15.30 - 17.30

****Plesna delavnica.** Za osebe s posebnimi potrebami v sodelovanju z Društvom Sožitje.

Torek, 5. 11. 2024, 16.30 - 17.30

Razumem, znam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini in osnove slovenske kulture. Za otroke od 11. do 15. leta starosti.

Torek, 5. 11. 2024, 18.00 - 20.00

Hospic - odprta skupina za žalujoče. Srečanja so namenjena vsem, ki žalujejo za umrlo osebo. Če se po smrti zakonca, otroka, starša ali druge ljubljene osebe čutite izgubljeno, vam v varnem in zaupnem okolju nudimo pogovor o vaših občutkih ter doživljanju izgube. Pogovori so namenjeni ozaveščanju in seznanitvi glede procesa žalovanja v razumevajoči, podporni skupini."

Torek, 5. 11. 2024, 18.00 - 19.30

Tečaj mednarodnega jezika 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, 5. 11. 2024, 18.00 - 19.30

****Strokovni center Kranj.** Pogovorne delavnice Strokovnega centra Kranj.

Torek, 5. 11. 2024, 18.30 - 20.00

Izobraževanje za mir - upanje, zadovoljstvo. Namen predavanja je pomagati udeležencem, da lahko raziskujejo možnost osebnega miru in odkrijejo notranje vire kot oporo v vsakodnevnem življenju: notranjo moč, možnost izbire, zmožnost, da ceniš in upanje.

Torek, 5. 11. 2024, 18.45 - 19.45

Qigong. 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.

Sreda, 6. 11. 2024, 8.30 - 10.00

Plesno gibalne delavnice. Plesno gibalne 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. Širjenje gibalnega repertoarja, razvijanja občutka za ritem in dinamiko gibanja, ter premikov v prostoru. Ob zelo raznoliki glasbi skupaj raziskujemo in razvijamo svoj lastni plesni izraz in se ob tem sprostimo ter okrepimo. Na koncu sledi sproščanje, masaža in umirjanje. Vadba temelji na plesu in gibanju kot terapevtski metodi in je prilagojena sposobnostim udeležencem vadbe. Je primerna za moške in ženske.

Sreda, 6. 11. 2024, 10.00 - 11.00

iVitalis. iVitalis vadba je preprosta, enostavna vadba, ki združuje kombinacijo znanj iz kitajske medicine in zahodne medicine. Je preprosta metoda zdravljenja, katere cilj je uravnovesiti energijo telesa z namenom doseči rast in ravnotežje na vseh področjih življenja posameznika. Z iVitalis vadbo podpremo celotno telo in je primerna za vsakogar.

Sreda, 6. 11. 2024, 10.00 - 11.00

Mantra meditacija. Mantra meditacija je eden od najmočnejših načinov za dvig zavesti, vašo energijo preko zvoka in meditacije pripelje do kreativne transformacije.

Sreda, 6. 11. 2024, 10.00 - 12.00

*** *Preizkusimo se s čopičem.** Vabljeni k ustvarjanju drobnih likovnih umetnosti pod vodstvom izkušene slikarke.

Sreda, 6. 11. 2024, 12.00 - 14.00

Digitalna pomoč. Za vse, ki potrebujete pomoč pri uporabi pametnega telefona ali računalnika.

Sreda, 6. 11. 2024, 15.30 - 19.00

Šah. Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.

Sreda, 6. 11. 2024, 15.30 - 19.30

Družabni plesi. Zavrtite se ob plesni glasbi. Pridite v paru ali poiščite plesnega partnerja na aktivnosti.

Sreda, 6. 11. 2024, 18.00 - 20.00

*** *Ročna dela.** Na delavnici se bomo v prijetni družbi izpopolnjevale v pletenju in drugih ročnih delih.

Četrtek, 7. 11. 2024, 8.30 - 10.00

Vadba za zdravo hrbtenico. 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.

Četrtek, 7. 11. 2024, 10.00 - 13.00

Most do integracije - Medkulturno sodelovanje. Delavnice so namenjene priseljencem, ki se želijo spoznati s slovenskim jezikom in kulturo ter se hitro in uspešno vključiti v družbo, za potrebe vsakdanjega življenja.

Četrtek, 7. 11. 2024, 16.00 - 17.30

Likovna delavnica: Portret. Ali že imate lastni portret? Pridite in se naučite, kako ga narisati. Uporabljali bomo tehniko grafit – oglje in izhajali iz antične, realistične šole portretiranja.

Četrtek, 7. 11. 2024, 16.00 - 17.30

****Sožitje – zvočna kopel.** Delavnica z gongi za društvo sožitje

Četrtek, 7. 11. 2024, 17.30 - 19.30

Maketarske delavnice. Ukvarjanje z maketarstvom pripomore k razvoju koncentracije, retorike, vztrajnosti, natančnosti in še mnogih drugih spretnosti, ki jih potrebujemo tudi v vsakdanjem življenju. Ljubiteljski maketarji z bogatimi izkušnjami vas bodo vodili korak za korakom pri pravilnem sestavljanju maket in svetovali, kako do njih. Nekaj različnih maket je še na voljo, poljubne pa prinesite s seboj.

Četrtek, 7. 11. 2024, 18.30 - 20.00

*** Zvočna kopel.** Zvočna kopel je edinstvena, sprostitevna 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.

Petek, 8. 11. 2024, 9.30 - 11.00

Ljudsko petje. Kje so tisti stari časi, ko so fantje in dekleta prepevali na vasi? Vabimo vas, da jih skupaj z nami obudite.

Petek, 8. 11. 2024, 9.30 - 11.00

****Skupina za mamice.** Skupina za pomoč pri vzgoji otrok.

Petek, 8. 11. 2024, 16.00 - 19.30

Družabni večer - Tarok. Družabni večer ob igri taroka. Vabimo vas na priljubljeno igro s kartami.

Ponedeljek, 11. 11. 2024, 9.00 - 11.00

Svetovanje staršem otrok s posebnimi potrebami. Podporni program staršem in skrbnikom otrok s posebnimi potrebami je namenjen posredovanju dolgoletnih izkušenj in znanja preko različnih tehnik in vsebin. Na ta način se lahko podpremo in si pomagamo k bolj pozitivnem pristopu, k soočanju z vsakodnevnimi izzivi in težavami s katerimi se srečujemo. Mesec november bo namenjen posredovanju-podajanju dolgoletnih izkušenj o funkcionalnem učenju. Funkcionalno učenje, je učenje za življenje. Vsi elementi so nepogrešljivi v našem vsakdanu od trenutka, ko se zjutraj zbudimo do trenutka ko se zvečer odpravimo spat. Delavnice bomo za lažje razumevanje podkrepili s slikovnim gradivom in video posnetki.

Ponedeljek, 11. 11. 2024, 15.00 - 16.00

DPABS vadba. Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov vabi vse bolnike s pljučnimi obolenji na vadbo, ki bo potekala pod strokovnim vodenjem fizioterapevke. Vadba vključuje dihalne vaje, vaje za gibljivost, moč in ravnotežje.

Ponedeljek, 11. 11. 2024, 16.00 - 20.00

Individualna učna pomoč. Pomoč učencem pri razumevanju snovi in spoznavanju učnih strategij.

Ponedeljek, 11. 11. 2024, 16.15 - 17.15

DPABS vadba. Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov vabi vse bolnike s pljučnimi obolenji na vadbo, ki bo potekala pod strokovnim vodenjem fizioterapevtke. Vadba vključuje dihalne vaje, vaje za gibljivost, moč in ravnotežje.

Ponedeljek, 11. 11. 2024, 17.00 - 18.30

Joga obraza - vadba obraznih mišic. Joga obraza – vadba obraznih mišic. 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, uravnotežanje 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. Dobrodošli.

Ponedeljek, 11. 11. 2024, 17.00 - 19.00

Tečaj kuhanja za otroke 9 +. Od osnov uporabe kuharskih pripomočkov in tehnik, do spoznavanja različnih kuhinj sveta in kuhanja preprostih in bolj zahtevnih jedi.

Ponedeljek, 11. 11. 2024, 17.30 - 18.30

Orientalni plesi. Plesi za dušo in telo, ki prebujajo ženstvenost in eleganco plesalk.

Ponedeljek, 11. 11. 2024, 18.00 - 19.30

Vesele urice - ANGLEŠČINA. Vesele urice tujih jezikov so namenjene vsem, ki ste se učili, se še učite ali pa se morda še boste učili tuji jezik in si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način z novimi obrazi.

Ponedeljek, 11. 11. 2024, 18.00 - 20.00

Astrologija - Venera in Mars. Ključ do ljubezni.

Ponedeljek, 11. 11. 2024, 18.45 - 19.45

Telovadba za dame. Klasična vadba za zdrav življenjski slog je prilagojena starejšim damam.

Torek, 12. 11. 2024, 9.30 - 11.00

Smeh je ½ zdravja. Druženje, ki v enem srečanju združuje telovadbo, jogo, raztezanje, ustvarjalne igre gibanja, ki nas privedejo do smeha. Vadba ponudi zmerno fizično aktivnosti, gledališče in kreativnosti, ki človeka osebno izpopolni. Predvsem pa s pomočjo improvizacijskega gledališča in kreativnost ohranjamo prožnost možganov in razvijamo kompetenco hitrega prilagajanja spremembam. Dovolimo si biti igrivi in spontani, da bomo bolj samozavestni.

Ponedeljek, 12. 11. 2024, 10.00 - 12.00

****Svetlin.** Srečanje Društva Svetlin za ozaveščanje o zdravem življenju in sožitju z naravo.

Torek, 12. 11. 2024, 10.00 - 11.30

****Portreti: Nadaljevalni tečaj.**

Torek, 12. 11. 2024, 10.00 - 11.00

****Motivacijska skupina za spremembo sloga življenja.** Za osebe z denarno socialno pomočjo, brezdomce in odvisnike, ki bojo v pogovorni skupini našli oporo za spremembo sloga življenja.

Torek, 12. 11. 2024, 14.15 - 16.15

Učna pomoč za priseljence. Pomoč pri domačih nalogah, slovenščini, matematiki angleščini in razumevanju ostale učne pomoči preko spoznavanja različnih učnih strategij.

Torek, 12. 11. 2024, 15.30 - 17.00

**** Začetni tečaj šivanja za dekleta 12+.** Osnovnošolke in dijakinje vabimo na brezplačne delavnice šivanja, kjer se boste naučile uporabljati šivalni stroj in osnov šivanja. Stare kose oblačil boste lahko predelale v nove ali si izdelale unikatne kose po lastni zasnovi. Za šivalne stroje je poskrbljeno.

Torek, 12. 11. 2024, 15.30 - 16.30

Jezikam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini in osnove slovenske kulture. Za otroke od 6. do 10. leta starosti.

Torek, 12. 11. 2024, 15.30 - 17.30

**** Plesna delavnica.** Za osebe s posebnimi potrebami v sodelovanju z Društvom Sožitje.

Torek, 12. 11. 2024, 16.30 - 17.30

Razumem, znam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini in osnove slovenske kulture. Za otroke od 11. do 15. leta starosti.

Torek, 12. 11. 2024, 18.00 - 19.30

Tečaj mednarodnega jezika 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, 12. 11. 2024, 18.45 - 19.45

Qigong. 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.

Sreda, 13. 11. 2024, 10.00 - 11.00

Mantra meditacija. Mantra meditacija je eden od najmočnejših načinov za dvig zavesti, vašo energijo preko zvoka in meditacije pripelje do kreativne transformacije.

Sreda, 13. 11. 2024, 10.00 - 12.00

****Preizkusimo se s čopičem.** Vabljeni k ustvarjanju drobnih likovnih umetnosti pod vodstvom izkušene slikarke.

Sreda, 13. 11. 2024, 10.00 - 11.00

iVitalis. iVitalis vadba je preprosta, enostavna vadba, ki združuje kombinacijo znanj iz kitajske medicine in zahodne medicine. Je preprosta metoda zdravljenja, katere cilj je uravnovesiti energijo telesa z namenom doseči rast in ravnotežje na vseh področjih življenja posameznika. Z iVitalis vadbo podpremo celotno telo in je primerna za vsakogar.

Sreda, 13. 11. 2024, 12.00 - 14.00

Digitalna pomoč. Za vse, ki potrebujete pomoč pri uporabi pametnega telefona ali računalnika.

Sreda, 13. 11. 2024, 15.30 - 19.00

Šah. Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.

Sreda, 13. 11. 2024, 16.30 - 18.30

Namizni tenis - turnir. Prijavite se na turnir in se pomerite drugimi ljubitelji namiznega tenisa. Za dobro vzdušje, prigrizke in nagrade bo poskrbljeno.

Sreda, 13. 11. 2024, 17.00 - 19.00

Šola za Življenje: Kako uporabiti znanje in modrost djotiša, da ti je lepo v odnosih in zmanjšaš možna tveganja za nastanek bolezni. Nekateri avtorji ocenjeno, da je dandanes preko 70 % bolezni psihosomatskega izvora. Na predavanju bo predstavljenih 9 življenjskih obdobij skozi oči indijske astrologije – djotiša. Pri vsakem obdobju bomo pogledali, kaj je potrebno vedeti, da se izognemo morebitnim boleznim, smo zdravi in zadovoljni ter se imamo v vsakem od obdobij čimbolj lepo. S seboj prenesite pisalo in zvezek, da si boste spoznano lahko zapisali. Po predavanju bo skupinsko svetovanje in v njem boste imeli možnost izvedeti, katero obdobje je pri vas aktivno.

Sreda, 13. 11. 2024, 18.00 - 20.00

*** *Ročna dela.** Na delavnici se bomo v prijetni družbi izpopolnjevale v pletenju in drugih ročnih delih.

Sreda, 13. 11. 2024, 19.15 - 21.15

Skupinski pogovori in svetovanja. Skupinski pogovori način osebnostne rasti skozi skupinske pogovore v skupini do 12 oseb. Udeleženci lahko preko skupinske dinamike spregovorijo o svoj situaciji in izrazijo svoja občutja in želje. Skupina nudi vsakemu udeležencu možnost slišati in o slišnem 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.

Četrtek, 14. 11. 2024, 8.30 - 10.00

*** Vadba za zdravo hrbtenico.** 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.

Četrtek, 14. 11. 2024, 10.00 - 13.00

Most do integracije - Medkulturno sodelovanje. Delavnice so namenjene priseljencem, ki se želijo spoznati s slovenskim jezikom in kulturo ter se hitro in uspešno vključiti v družbo, za potrebe vsakdanjega življenja.

Četrtek, 14. 11. 2024, 10.00 - 11.00

Umovadba in druženje. Vabljeni na izvajanje vaj za krepitev spomina. Z rednim izvajanjem ustreznih vaj si lahko izboljšate spomin, pozornost in hitrost procesiranja informacij ter omilite usihanje telesnih funkcij.

Četrtek, 14. 11. 2024, 16.00 - 17.30

Likovna delavnica: Portret. Ali že imate lastni portret? Pridite in se naučite, kako ga narisati. Uporabljali bomo tehniko grafit – oglje in izhajali iz antične, realistične šole portretiranja.

Četrtek, 14. 11. 2024, 17.00 - 18.30

Joga Nidra Kranj. 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.

Četrtek, 14. 11. 2024, 18.30 - 20.00

*** Zvočna kopel.** Zvočna kopel je edinstvena, sprostitevna 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.

Petek, 15. 11. 2024, 9.30 - 11.00

Ljudsko petje. Kje so tisti stari časi, ko so fantje in dekleta prepevali na vasi? Vabimo vas, da jih skupaj z nami obudite.

Petek, 15. 11. 2024, 16.00 - 19.30

Družabni večer - Tarok. Družabni večer ob igri taroka. Vabimo vas na priljubljeno igro s kartami.

Petek, 15. 11. 2024, 17.00 - 18.30

Klasična joga. 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. Potrebujete nedersečo podlogo za vadbo, za pomoč med položaji lahko tudi manjšo blazinico in po želji odejo, s katero se boste pokrili med sproščanjem.

Ponedeljek, 18. 11. 2024, 9.00 - 11.00

Svetovanje staršem otrok s posebnimi potrebami. Podporni program staršem in skrbnikom otrok s posebnimi potrebami je namenjen posredovanju dolgoletnih izkušenj in znanja preko različnih tehnik in vsebin. Na ta način se lahko podpremo in si pomagamo k bolj pozitivnem pristopu, k soočanju z vsakodnevnimi izzivi in težavami s katerimi se srečujemo. Mesec november bo namenjen posredovanju-podajanju dolgoletnih izkušenj o funkcionalnem učenju. Funkcionalno učenje, je učenje za življenje. Vsi elementi so nepogrešljivi v našem vsakdanu od trenutka, ko se zjutraj zbudimo do trenutka ko se zvečer odpravimo spat. Delavnice bomo za lažje razumevanje podkrepili s slikovnim gradivom in video posnetki.

Ponedeljek, 18. 11. 2024, 15.00 - 16.00

DPABS vadba. Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov vabi vse bolnike s pljučnimi obolenji na vadbo, ki bo potekala pod strokovnim vodenjem fizioterapevte. Vadba vključuje dihalne vaje, vaje za gibljivost, moč in ravnotežje.

Ponedeljek, 18. 11. 2024, 16.00 - 18.00

****Srečanje KZA.** Srečanja zdravljenih alkoholikov in njihovih družin.

Ponedeljek, 18. 11. 2024, 16.00 - 18.00

**** Evropski teden zmanjševanja odpadkov: DOBROTE IZ STAREGA KRUHA.** Kulinarična delavnica ZERO WASTE za osebe s posebnimi potrebami v sodelovanju z Društvom Sožitje.

Ponedeljek, 18. 11. 2024, 16.00 - 20.00

Individualna učna pomoč. Pomoč učencem pri razumevanju snovi in spoznavanju učnih strategij.

Ponedeljek, 18. 11. 2024, 16.15 - 17.15

DPABS vadba. Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov vabi vse bolnike s pljučnimi obolenji na vadbo, ki bo potekala pod strokovnim vodenjem fizioterapevte. Vadba vključuje dihalne vaje, vaje za gibljivost, moč in ravnotežje.

Ponedeljek, 18. 11. 2024, 16.30 - 17.30

Vesele urice - FRANCOŠČINA. Sproščene urice druženja s pomočjo francoske konverzacije.

Ponedeljek, 18. 11. 2024, 17.30 - 19.00

Tečaj kuhanja za otroke - KO NAM OSTANE KROMPIR. Otroke bomo naučili na kakšne možne načine lahko uporabimo krompir.

Ponedeljek, 18. 11. 2024, 17.00 - 18.30

Joga obraza - vadba obraznih mišic. Joga obraza – vadba obraznih mišic. 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. Dobrodošli.



Sofinancira
Evropska unija



Ponedeljek, 18. 11. 2024, 17.30 - 18.30

Orientalni plesi. Plesi za dušo in telo, ki prebujajo ženstvenost in eleganco plesalk.

Ponedeljek, 18. 11. 2024, 18.45 - 19.45

Telovadba za dame. Klasična vadba za zdrav življenjski slog je prilagojena starejšim damam.

Torek, 19. 11. 2024, 8.00 - 11.30

****Strokovni center Kranj.** Srečanje zaposlenih strokovnega centra Kranj.

Torek, 19. 11. 2024, 10.00 - 11.30

****Portreti: Nadaljevalni tečaj.**

Torek, 19. 11. 2024, 10.00 - 11.00

****Motivacijska skupina za spremembo sloga življenja.** Za osebe z denarno socialno pomočjo, brezdomce in odvisnike, ki bojo v pogovorni skupini našli oporo za spremembo sloga življenja.

Torek, 19. 11. 2024, 14.15 - 16.15

Učna pomoč za priseljence. Pomoč pri domačih nalogah, slovenščini, matematiki angleščini in razumevanju ostale učne pomoči preko spoznavanja različnih učnih strategij.

Torek, 19. 11. 2024, 15.30 - 17.00

**** Začetni tečaj šivanja za dekleta 12+ - NAKUPOVALNA VREČKA .** Iz starih oblačil bomo izdelovali nove in uporabne izdelke.

Torek, 19. 11. 2024, 15.30 - 16.30

Jezikam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini in osnove slovenske kulture. Za otroke od 6. do 10. leta starosti.

Torek, 19. 11. 2024, 15.30 - 17.30

**** Plesna delavnica.** Za osebe s posebnimi potrebami v sodelovanju z Društvom Sožitje.

Torek, 19. 11. 2024, 16.30 - 17.30

Razumem, znam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini in osnove slovenske kulture. Za otroke od 11. do 15. leta starosti.

Torek, 19. 11. 2024, 17.00 - 18.30

Evropski teden zmanjševanja odpadkov - STARA SRAJCA NI ZA V KOŠ . Ustvarjalna delavnica predelovanja starih oblačil v trajnostno nakupovalno vrečko. Iz starih oblačil bomo izdelovali nove in uporabne izdelke.

Torek, 19. 11. 2024, 18.00 - 19.30

Tečaj mednarodnega jezika 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, 19. 11. 2024, 18.00 - 19.30

****Strokovni center Kranj.** Pogovorne delavnice Strokovnega centra Kranj.

Torek, 19. 11. 2024, 18.45 - 19.45

Qigong. 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.

Sreda, 20. 11. 2024, 8.30 - 10.00

Plesno gibalne delavnice. Plesno gibalne delavnice združujejo elemente pravilnih dihalnih tehnik, ozaveščanja telesa, izboljševanje telesne gibljivosti in vzdržljivosti z elementi ustvarjalnega in izraznega plesa ter plesno - gibalne psihoterapije, kakor tudi različnih plesnih stilov. Širjenje gibalnega repertoarja, razvijanja občutka za ritem in dinamiko gibanja, ter premikov v prostoru. Ob zelo raznoliki glasbi skupaj raziskujemo in razvijamo svoj lastni plesni izraz in se ob tem sprostimo ter okrepimo. Na koncu sledi sproščanje, masaža in umirjanje. Vadba temelji na plesu in gibanju kot terapevtski metodi in je prilagojena sposobnostim udeležencem vadbe. Je primerna za moške in ženske.

Sreda, 20. 11. 2024, 10.00 - 11.00

Mantra meditacija. Mantra meditacija je eden od najmočnejših načinov za dvig zavesti, vašo energijo preko zvoka in meditacije pripelje do kreativne transformacije.

Sreda, 20. 11. 2024, 10.00 - 12.00

*** *Preizkusimo se s čopičem.** Vabljeni k ustvarjanju drobnih likovnih umetnosti pod vodstvom izkušene slikarke.

Sreda, 20. 11. 2024, 10.00 - 11.00

iVitalis. iVitalis vadba je preprosta, enostavna vadba, ki združuje kombinacijo znanj iz kitajske medicine in zahodne medicine. Je preprosta metoda zdravljenja, katere cilj je uravnovesiti energijo telesa z namenom doseči rast in ravnotežje na vseh področjih življenja posameznika. Z iVitalis vadbo podpremo celotno telo in je primerna za vsakogar.

Sreda, 20. 11. 2024, 10.00 - 12.00

Kulinarična delavnica ZERO WASTE: ENA ŽLIČKA ZA ZDRAVJE: domači jabolčni kis. Kulinarična delavnica ZERO WASTE za odrasle.

Sreda, 20. 11. 2024, 12.00 - 14.00

Digitalna pomoč. Za vse, ki potrebujete pomoč pri uporabi pametnega telefona ali računalnika.

Sreda, 20. 11. 2024, 15.30 - 19.00

Šah. Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.

Sreda, 20. 11. 2024, 17.00 - 18.30

Oblikovanje voščilnic v Canvi. Na delavnici se bomo spoznali z orodjem Canva in se naučili, kako se v tem orodju ustvari elektronsko voščilnico. Voščilnico boste lahko nato poslali po elektronski pošti vašim kontaktom ob prihajajočih praznikih.

Sreda, 20. 11. 2024, 18.00 - 20.00

*** *Ročna dela.** Na delavnici se bomo v prijetni družbi izpopolnjevale v pletenju in drugih ročnih delih.

Četrtek, 21. 11. 2024, 8.30 - 10.00

*** Vadba za zdravo hrbtenico.** 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, otdeli in artritični prsti bodo bolj raztegljivi in še mnogo drugih učinkov boste občutili po vadbi za zdravo hrbtenico.



Sofinancira
Evropska unija



Četrtek, 21. 11. 2024, 10.00 - 11.30

Evropski teden zmanjševanja odpadkov - Kako porabiti ostanke hrane. Predavanje o zero waste filozofiji, ki stremi k trajnostnemu razvoju.

Četrtek, 21. 11. 2024, 10.00 - 13.00

Most do integracije - Medkulturno sodelovanje. Delavnice so namenjene priseljencem, ki se želijo spoznati s slovenskim jezikom in kulturo ter se hitro in uspešno vključiti v družbo, za potrebe vsakdanjega življenja.

Četrtek, 21. 11. 2024, 16.00 - 17.30

Likovna delavnica: Portret. Ali že imate lastni portret? Pridite in se naučite, kako ga narisati. Uporabljali bomo tehniko grafit – oglje in izhajali iz antične, realistične šole portretiranja.

Četrtek, 21. 11. 2024, 17.30 - 19.30

Maketarske delavnice. Ukvarjanje z maketarstvom pripomore k razvoju koncentracije, retorike, vztrajnosti, natančnosti in še mnogih drugih spretnosti, ki jih potrebujemo tudi v vsakdanjem življenju. Ljubiteljski maketarji z bogatimi izkušnjami vas bodo vodili korak za korakom pri pravilnem sestavljanju maket in svetovali, kako do njih. Nekaj različnih maket je še na voljo, poljubne pa prinesite s seboj.

Četrtek, 21. 11. 2024, 18.30 - 20.00

*** Zvočna kopel.** Zvočna kopel je edinstvena, sprostitevna 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.

Petek, 22. 11. 2024, 9.00 - 19.00

Evropski teden zmanjševanja odpadkov - Izmenjevalnica oblačil. Prinesi, zamenjaj, odnesi.

Petek, 22. 11. 2024, 9.30 - 11.00

Ljudsko petje. Kje so tisti stari časi, ko so fantje in dekleta prepevali na vasi? Vabimo vas, da jih skupaj z nami obudite.

Petek, 22. 11. 2024, 9.30 - 11.00

*** *Skupina za mamice.** Skupina za pomoč pri vzgoji otrok.

Petek, 22. 11. 2024, 16.00 - 19.30

Družabni večer - Tarok. Družabni večer ob igri taroka. Vabimo vas na priljubljeno igro s kartami.

Sobota, 23. 11. 2024, 9.00 - 19.00

Slovensko prvenstvo v hitrostnem sestavljanju puzzlov. V sodelovanju z društvom enigma organiziramo slovensko prvenstvo v hitrostnem sestavljanju puzzlov. Za več informacij in prijave se obrnite na Društvo Enigma.

Ponedeljek, 25. 11. 2024, 9.00 - 11.00

Svetovanje staršem otrok s posebnimi potrebami. Podporni program staršem in skrbnikom otrok s posebnimi potrebami je namenjen posredovanju dolgoletnih izkušenj in znanja preko različnih tehnik in vsebin. Na ta način se lahko podpremo in si pomagamo k bolj pozitivnem pristopu, k soočanju z vsakodnevnimi izzivi in težavami s katerimi se srečujemo. Mesec november bo namenjen posredovanju-podajanju dolgoletnih izkušenj o funkcionalnem učenju. Funkcionalno učenje, je učenje za življenje. Vsi elementi so nepogrešljivi v našem vsakdanu od trenutka, ko se zjutraj zbudimo do trenutka ko se zvečer odpravimo spat. Delavnice bomo za lažje razumevanje podkrepili s slikovnim gradivom in video posnetki.

Ponedeljek, 25. 11. 2024, 15.00 - 16.00

DPABS vadba. Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov vabi vse bolnike s pljučnimi obolenji na vadbo, ki bo potekala pod strokovnim vodenjem fizioterapevte. Vadba vključuje dihalne vaje, vaje za gibljivost, moč in ravnotežje.



Sofinancira
Evropska unija



Ponedeljek, 25. 11. 2024, 16.00 - 20.00

Individualna učna pomoč. Pomoč učencem pri razumevanju snovi in spoznavanju učnih strategij.

Ponedeljek, 25. 11. 2024, 16.15 - 17.15

DPABS vadba. Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov vabi vse bolnike s pljučnimi obolenji na vadbo, ki bo potekala pod strokovnim vodenjem fizioterapevtke. Vadba vključuje dihalne vaje, vaje za gibljivost, moč in ravnotežje.

Ponedeljek, 25. 11. 2024, 17.00 - 19.00

Tečaj kuhanja za otroke 9 +. Od osnov uporabe kuharskih pripomočkov in tehnik, do spoznavanja različnih kuhinj sveta in kuhanja preprostih in bolj zahtevnih jedi.

Ponedeljek, 25. 11. 2024, 17.00 - 18.30

Joga obraza - vadba obraznih mišic. Joga obraza – vadba obraznih mišic. 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. Dobrodošli.

Ponedeljek, 25. 11. 2024, 18.45 - 19.45

Telovadba za dame. Klasična vadba za zdrav življenjski slog je prilagojena starejšim damam.

Torek, 26. 11. 2024, 9.00 - 10.30

Klasična joga. 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. Potrebujete nedersečo podlogo za vadbo, za pomoč med položaji lahko tudi manjšo blazinico in po želji odejo, s katero se boste pokrili med sproščanjem.

Torek, 26. 11. 2024, 9.30 - 11.00

Smehe je ½ zdravja. Druženje, ki v enem srečanju združuje telovadbo, jogo, raztezanje, ustvarjalne igre gibanja, ki nas privedejo do smeha. Vadba ponudi zmerno fizično aktivnosti, gledališče in kreativnosti, ki človeka osebnostno izpopolni. Predvsem pa s pomočjo improvizacijskega gledališča in kreativnost ohranjamo prožnost možganov in razvijamo kompetenco hitrega prilagajanja spremembam. Dovolimo si biti igrivi in spontani, da bomo bolj samozavestni.

Torek, 26. 11. 2024, 10.00 - 11.00

**** Motivacijska skupina za spremembo sloga življenja.** Za osebe z denarno socialno pomočjo, brezdomce in odvisnike, ki bojo v pogovorni skupini našli oporo za spremembo sloga življenja.

Torek, 26. 11. 2024, 10.00 - 11.30

**** Portreti: Nadaljevalni tečaj.**

Torek, 26. 11. 2024, 14.15 - 16.15

Učna pomoč za priseljence. Pomoč pri domačih nalogah, slovenščini, matematiki angleščini in razumevanju ostale učne pomoči preko spoznavanja različnih učnih strategij.

Torek, 26. 11. 2024, 15.30 - 17.00

**** Začetni tečaj šivanja za dekleta 12+.** Osnovnošolke in dijakinje vabimo na brezplačne delavnice šivanja, kjer se boste naučile uporabljati šivalni stroj in osnov šivanja. Stare kose oblačil boste lahko predelale v nove ali si izdelale unikatne kose po lastni zasnovi. Za šivalne stroje je poskrbljeno.

Torek, 26. 11. 2024, 15.30 - 16.30

Jezikam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini in osnove slovenske kulture. Za otroke od 6. do 10. leta starosti.

Torek, 26. 11. 2024, 15.30 - 17.30

**** Plesna delavnica.** Za osebe s posebnimi potrebami v sodelovanju z Društvom Sožitje.

Torek, 26. 11. 2024, 16.30 - 17.30

Razumem, znam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini in osnove slovenske kulture. Za otroke od 11. do 15. leta starosti.

Torek, 26. 11. 2024, 18.00 - 19.30

Tečaj mednarodnega jezika 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, 26. 11. 2024, 18.45 - 19.45

Qigong. 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.

Sreda, 27. 11. 2024, 9.00 - 14.00

**** Regijsko srečanje prostovoljcev.** Regijsko srečanje prostovoljcev pogovornih skupin za samopomoč za starejše ljudi.

Sreda, 27. 11. 2024, 10.00 - 12.00

**** Preizkusimo se s čopičem.** Vabljeni k ustvarjanju drobnih likovnih umetnosti pod vodstvom izkušene slikarke.

Sreda, 27. 11. 2024, 10.00 - 11.00

iVitalis. iVitalis vadba je preprosta, enostavna vadba, ki združuje kombinacijo znanj iz kitajske medicine in zahodne medicine. Je preprosta metoda zdravljenja, katere cilj je uravnovesiti energijo telesa z namenom doseči rast in ravnotežje na vseh področjih življenja posameznika. Z iVitalis vadbo podpremo celotno telo in je primerna za vsakogar.

Sreda, 27. 11. 2024, 10.00 - 11.00

Mantra meditacija. Mantra meditacija je eden od najmočnejših načinov za dvig zavesti, vašo energijo preko zvoka in meditacije pripelje do kreativne transformacije.

Sreda, 27. 11. 2024, 12.00 - 14.00

Digitalna pomoč. Za vse, ki potrebujete pomoč pri uporabi pametnega telefona ali računalnika.

Sreda, 27. 11. 2024, 15.30 - 19.00

Šah. Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.

Sreda, 27. 11. 2024, 18.00 - 20.00

**** Ročna dela.** Na delavnici se bomo v prijetni družbi izpopolnjevale v pletenju in drugih ročnih delih.

Četrtek, 28. 11. 2024, 8.30 - 10.00

* **Vadba za zdravo hrbtenico.** 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.

Četrtek, 28. 11. 2024, 10.00 - 13.00

Most do integracije - Medkulturno sodelovanje. Delavnice so namenjene priseljencem, ki se želijo spoznati s slovenskim jezikom in kulturo ter se hitro in uspešno vključiti v družbo, za potrebe vsakdanjega življenja.

Četrtek, 28. 11. 2024, 16.00 - 17.30

Likovna delavnica: Portret. Ali že imate lastni portret? Pridite in se naučite, kako ga narisati. Uporabljali bomo tehniko grafit – oglje in izhajali iz antične, realistične šole portretiranja.

Četrtek, 28. 11. 2024, 18.30 - 20.00

* **Zvočna kopel.** Zvočna kopel je edinstvena, sprostitevna 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.

Petek, 29. 11. 2024, 16.00 - 19.30

Družabni večer - Tarok. Družabni večer ob igri taroka. Vabimo vas na priljubljeno igro s kartami.

Petek, 29. 11. 2024, 16.30 - 18.00

Ljudsko petje. Kje so tisti stari časi, ko so fantje in dekleta prepevali na vasi? Vabimo vas, da jih skupaj z nami obudite.

Petek, 29. 11. 2024, 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.

* - udeležba je omejena na en obisk mesečno

** - zaprta skupina

Obvezne prijave na dogodke na tel. 04 280 48 25 ali na e-naslov 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«.



DRUŽABNI DOGODKI

Družabni plesi

6. 11. ob 15.30

Šah

vsako sredo ob 15.30

Ljudsko petje

vsak petek ob 9.30

razen 29. 11. ob 16.30

Tarok

vsak petek ob 16.00

Maketarske delavnice

7. 11. in 21. 11. ob 17.30

Namizni tenis - turnir

13. 11. ob 16.30

Tombola

29. 11. ob 18.00

JEZIKI

Francoščina

4. 11. in 18. 11. ob 16.30

Esperanto

vsak torek ob 18.00

Angleščina

11. 11. ob 18.00

Most do integracije

slovenski jezik in kultura

vsak četrtek ob 10.00

Razumem, znam slovensko

za otroke priseljencev

vsak torek ob 15.30 in 16.30

Učna pomoč za otroke

priseljencev

vsak torek ob 14.15

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

LUK-medgeneracijski center
Cesta talcev 7, 4000 Kranj

☎ 04/280 48 25

✉ MCK-PRIJAVA@LUNIVERZA.SI

Prijave na brezplačne aktivnosti so obvezne.

**Več informacij o
programu**



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«.

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

I FEEL
SLOVENIA



Sofinancira
Evropska unija



VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

Program november 2024

OBČINA KRANJ



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ



WWW.LUNIVERZA.SI



VADBE

Joga obraza

vsak ponedeljek ob 17.00

Orientalni plesi

vsak ponedeljek ob 17.30
razen 25. 11.

Telovadba za dame

vsak ponedeljek ob 18.45

Qigong

vsak torek ob 18.45

Plesno gibalne delavnice

6. in 20. 11. ob 8.30

iVitalis

vsako sredo ob 10.00

Mantra meditacija

vsako sredo ob 10.00

Za zdravo hrbtenico

vsak četrtek ob 8.30

Zvočna kopel

vsak četrtek ob 18.30

Smeh je pol zdravja

12. in 26. 11. ob 9.30

Joga nidra

14. 11. ob 17.00

Klasična joga

15. 11. ob 17.00

26. 11. ob 9.00

IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

Svetovanje staršem otrok s posebnimi potrebami

vsak ponedeljek ob 9.00
ter 4. 11. ob 18.00

Tečaj kuhanja za otroke 9+

Vsak ponedeljek ob 17.00

Hospic - odprta skupina za žalujoče

5. 11. ob 18.00

Digitalna pomoč

vsako sredo ob 12.00

Astrologija

11. 11. ob 18.00

Šola za življenje

13. 11. ob 17.00

Skupinski pogovori in svetovanje

13. 11. ob 19.00

Umovadba

14. 11. ob 10.00

Oblikovanje voščilnic v Canvi

20. 11. ob 17.00

Delavnica portretiranja

vsak četrtek ob 15.30

Preizkusimo se s čopičem - likovna delavnica zbiramo prijave

EVROPSKI TEDEN ZMANJŠEVANJA ODPADKOV

Ko nam ostane krompir

kulinarična delavnica
ZERO WASTE za otroke
18. 11. ob 17.30

Nakupovalna vrečka

ustvarjalna delavnica šivanja za dekleta
19. 11. ob 15.30

Stara srajca ni za v koš

delavnica predelovanja starih srajc
19. 11. ob 17.00

Ena žlička za zdravje - jabolčni kis

kulinarična delavnica
ZERO WASTE
20. 11. ob 10.00

Kako porabiti ostanke hrane predavanje

21. 11. ob 10.00

Izmenjevalnica oblačil

prinesi, zamenjaj odnesi
22. 11. od 9.00 do 19.00

