



DRUŽABNI DOGODKI

Bobovška jezera izlet s turističnim vodnikom

14. 5. ob 17.00

Družabni plesi
7. 5. ob 15.30

Šah
vsako sredo ob 16.00

Ljudsko petje
9., 16. in 23. 5. ob 9.30
30. 5. ob 16.30

Tarok
vsak petek ob 16.00

Tombola
30. 5. ob 18.00

15. 5. 2025 - Svetovni dan družin

9.15 - Kanjon Kokre
izlet s turističnim vodnikom za otroke in
stare starše

17.00 - Družinsko kvačkanje
za vso družino

18.30 - Družinska večerja
otroci kuhajo za starše

JEZIKI

Vesele urice angleščine
5. in 19. 5. ob 10.00

Vesele urice francoščine
12. in 26. 5. ob 16.30

Tečaj esperanta
vsak torek ob 18.00

Slovenski jezik in kultura
za otroke priseljencev
vsak torek ob 15.30 in 16.30

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«.



LUK - medgeneracijski center
Cesta talcev 7, 4000 Kranj

VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

Program MAJ 2025

OBČINA KRANJ



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ



WWW.LUNIVERZA.SI



VADBE

Plesi v krogu

vsak torek ob 17.00

Qigong

6., 13., 20. in 27. 5. ob 18.45

Plesno gibalne delavnice

7. in 21. 5. ob 8.30

Vadba za zdravo hrbtenico

8., 15., 22. in 29. 5. ob 8.30

Joga nidra

22. 5. ob 17.00

Klasična joga

6. in 20. 5. ob 9.30

14. 5. ob 17.00

Umovadba

8. 5. ob 10.00

IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

Medicinska hipnoza za boljše počutje - **NOVO!**

16. 5. ob 17.00

27. 5. ob 10.00

Metoda fraktalnega risanja

vsak četrtek ob 18.00

Joga obraza

vsak ponedeljek ob 17.00

Digitalna prva pomoč

vsak četrtek ob 12.00

10. hiša in Pluton

astrološko predavanje

12. 5. ob 18.00

Metoda Feldenkrais

7. in 21. 5. ob 17.30

HOSPIC - individualna pomoč žalujočim

po predhodnem dogovoru

Maketarske delavnice

8. in 22. 5. ob 17.30

Fit možgani: praktična delavnica

(Demenci prijazna točka)

19. 5. ob 17.00

IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

FotoJezikovni popotniki - **NOVO!**

13. in 20. 5. ob 10.00

Družinsko kvačkanje

vsak četrtek ob 17.00

Podporna skupina staršem otrok s posebnimi potrebami

vsak ponedeljek ob 9.00 in
ponedeljek, 5. 5. ob 18.00

Mantra meditacija

7. in 21. 5. ob 10.00

Vegetarijanska kuhinja - kulinarika

28. 5. ob 10.00

Zvočna kopel za sprostitvev

vsak četrtek ob 18.30

Učna pomoč za dijake

matematika in fizika

zbiramo prijave



**PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA – OBČINA KRANJ
VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +
MAJ 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 četrtek, 24. 4. 2025 ob 8:00. Prej prijava ni mogoča.

PODPORNA SKUPINA STARŠEM OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI

Vsak ponedeljek, 9.00 - 11.00

Ponedeljek, 5. 5. 2025, 18.00 - 20.00

Vabljeni, da v varnem prostoru delite svoje izkušnje ter pripomorate 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

Vsak ponedeljek, 16.00 - 20.00

Matematika in fizika za osnovno in srednjo šolo.

INDIVIDUALNA UČNA POMOČ 2

Vsak ponedeljek, 16.00 - 18.00

Vsak četrtek, 16.00 - 17.00

Lažja učna pomoč in pomoč pri nalogah.

INDIVIDUALNA UČNA POMOČ 3

Vsak ponedeljek, 17.00 - 19.00

Vsak četrtek, 17.00 - 18.00

*** * TEČAJ KUHANJA ZA OTROKE 9 +**

Vsak ponedeljek, 17.00 - 19.00

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 sprostitve 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.

VESELE URICE ANGLEŠČINE

Ponedeljek, 5. 5. 2025 in 19. 5. 2025, 10.00 - 11.30

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

*** * SREČANJE KZA**

Ponedeljek, 5. 5. 2025 in 19. 5. 2025, 16.00 - 18.00

VESELE URICE FRANCOŠČINE**Ponedeljek, 12. 5. 2025 in 26. 5. 2025, 16.30 - 17.30***Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice francoščine.***10. HIŠA IN PLUTON - astrološko predavanje****Ponedeljek, 12. 5. 2025, 18.00 - 20.00***** * KULINARIČNA DELAVNICA za osebe s posebnimi potrebami****Ponedeljek, 19. 5. 2025, 16.00 - 17.30****UČNA POMOČ ZA OTROKE PRISELJENCEV****Vsak torek, 15.30 - 17.30***** * ZAČETNI TEČAJ ŠIVANJA ZA DEKLETA 12+****Vsak torek, 15.30 - 17.30****JEZIKAM SLOVENSKO****Vsak torek, 15.30 - 16.30***Dodatne urice slovenskega jezika in kulture za otroke priseljencev (7 - 10 let).***RAZUMEM, ZNAM SLOVENSKO****Vsak torek, 16.30 - 17.30***Dodatne urice slovenskega jezika in kulture za otroke priseljencev (11 - 14let).**** * DRUŠTVO SOŽITJE: PLESI****Vsak torek, 15.30 - 17.30****PLESI V KROGU****Vsak torek, 17.00 - 18.30****NAMIZNI TENIS ZA OTROKE S POSEBNIMI POTREBAMI****Vsak torek, 17.00 - 19.00****TEČAJ MEDNARODNEGA JEZIKA ESPERANTO****Vsak torek, 18.00 - 19.30***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.***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, 6. 5. 2025 in 20. 5. 2025, 9.30 - 11.00****Sreda, 14. 5. 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 vodo sprostitvijo celotnega telesa. Vadba je primerna za vse generacije.**** * MOTIVACIJSKA SKUPINA ZA SPREMEMBO SLOGA ŽIVLJENJA****Torek, 13. 5. 2025 in 27. 5. 2025, 10.00 - 11.00****FOTOJEZIKOVNI POPOTNIKI - NOVO!****Torek, 13. 5. 2025 in 20. 5. 2025, 10.00 - 11.30***Aktivnost za vse, ki gojite strast do potovanj s katerih se radi vrnete z dobrimi fotografijami ter se zavedate, da je kakovost potovanja povezana tudi z znanjem jezikov. Na prvem srečanju boste s pomočjo fotografij potovali po špansko govorečih področjih in osvajali osnove španske konverzacije.*

**** TRAJNOSTNO Z NARAVO, Društvo Svetlin**
Torek, 20. 5. 2025, 10.00 - 12.00

**** PREIZKUSIMO SE S ČOPIČEM**
Vsako sredo, 10.00 - 12.00

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

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

PLESNO GIBALNE DELAVNICE
Sreda, 7. 5. 2025 in 21. 5. 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.

DRUŽABNI PLESI
Sreda, 7. 5. 2025, 15.30 - 19.30
Pridite v paru ali poiščite plesnega partnerja na aktivnosti ter se zavrtite ob raznoliki glasbi.

MANTRA MEDITACIJA
Sreda, 7. 5. 2025 in 21. 5. 2025, 10.00 - 11.00
Sreda, 28. 5. 2025, 10.00 - 11.00 - VEGETARIJANSKA KUHINJA (za udeležence mantra meditacije)
Mantra meditacija je eden od najmočnejših načinov za dvig zavesti, vašo energijo preko zvoka in meditacije pripelje do kreativne transformacije.

METODA FELDENKRAIS
Sreda, 7. 5. 2025 in 21. 5. 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 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.

BOBOVŠKA JEZERA, izlet s turističnim vodnikom
Sreda, 14. 5. 2025, 17.00 - 19.00
*Podali se bomo na severno stran Kranja, na Kokrico in si ogledali bobovška jezera, kjer so pred leti izkopali tudi okostje mamuta.
Zbor: parkirišče pred Domom krajanov na Kokrici, Cesta na Brdo 30*

*** 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, 12.00 - 14.00
Pomoč pri uporabi računalnika in pametnega telefona.

DRUŽINSKO KVAČKANJE
Vsak četrtek, 17.00 - 18.30
*Dragi starši, stari starši in otroci. Izkoristite priložnost, da skupaj v prijetnem vzdušju kakovostno izkoristite svoj čas, se družite in pri tem osvojite novo veščino. 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.*

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.

* 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 inštrumenti v naše telo vnesejo harmonijo in ravnovesje na naši čustveni, psihični, duševni in telesni ravni. S sabo prinesite podlago.

UMOVADBA in druženje

Četrtek, 8. 5. 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.

MAKETARSKÉ DELAVNICE za vse generacije

Četrtek, 8. 5. 2025 in 22. 5. 2025, 17.30 - 19.30

Maketarske delavnice za vse generacije. 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 bojo vodili korak za korakom pri pravilnem sestavljanju plastičnih maket in svetovali, kako do njih. Nekaj različnih maket je še na voljo. (Poljubne makete prinesite s seboj.)

VODENJE OTROK IN STARIH STARŠEV V KANJON KOKRE - Svetovni dan družin

Četrtek, 15. 5. 2025, 9.15 - 11.30

Turistični vodnik vas bo popeljal na izlet, kjer boste o svojem mestu izvedeli marsikaj zanimivega. Vabljeni prav vsi družinski člani.
Zbor: pred LUK - medgeneracijskim centrom

* * ZVOČNA KOPEL za osebe s posebnimi potrebami

Četrtek, 15. 5. 2025, 17.00 - 18.30

DRUŽINSKA VEČERJA - Svetovni dan družin

Četrtek, 15. 5. 2025, 18.30 - 20.00

Otroci, ki obiskujejo tečaj kuhanja bojo pripravili okusen obrok svojim staršem. Vabljene tudi družine, ki jih zanima kulinarično znanje naših malih šefov. Lahko pa se boste preizkusili v igranju zabavne igre Štrbunk, namiznem tenisu ali namiznem nogometu.

JOGA NIDRA

Četrtek, 22. 5. 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.

* * ZVOČNA KOPEL za skupino iz CSD

Četrtek, 29. 5. 2025, 17.00 - 18.30

TAROK - DRUŽABNI VEČER

Vsak petek, 16.00 - 19.30

* * SKUPINA ZA MAMICE

Petek, 9. 5. 2025 in 23. 5. 2025, 9.30 - 12.00

LJUDSKO PETJE

Petek, 9. 5. 2025, 16. 5. 2025 in 23. 5. 2025, 9.30 - 11.30

Petek, 30. 5. 2025, 16.30 - 18.00

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

REDKE OTROŠKE BOLEZNI - Skupina za samopomoč

Petek, 16. 5. 2025, 17.00 - 19.00

V primeru, da se želite udeležiti skupine nas predhodno pokličite.

MEDICINSKA HIPNOZA ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE - NOVO!**Petek, 16. 5. 2025, 17.00 – 19.00****Torek, 27. 5. 2025, 10.00 – 12.00**

Delavnica je sestavljena iz predstavitve in izvedbe tehnike medicinske hipnoze, s katero povečamo sprostitvev in izboljšamo počutje. Udeleženci sedijo z zaprtimi očmi in poslušajo glas terapevta, ki jih vodi do miselne sprostitve. Udeleženci se po izvedbi lahko počutijo bolj sproščeni. Ne gre za tehniko sproščanja, vendar je to njen glavni rezultat pri skupinski hipnozi. Delavnica ni primerna za osebe z epilepsijo in psihotičnimi motnjami.

TOMBOLA - družabni večer**Petek, 30. 5. 2025, 18.00 - 20.00**

* - udeležba je omejena na 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

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

