

Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO

torek, 10. in 24. 10. ob 18.00

Na pogovor v esperantu vabimo nove člane, da se nam pridružijo na začetniškem tečaju.

VESELE URICE

Vabimo vas na sproščene konverzijske urice tujih jezikov.

FRANCOŠČINA: ponedeljek, 9. in 23. 10. 2023 ob 16.30

ANGLEŠČINA: ponedeljek, 16. 10. 2023 ob 18.00

RUŠČINA: sreda, 4. in 18. 10. 2023 ob 10.00

JAPONSKI JEZIK IN KULTURA

petek, 6. in 20. 10. ob 16.00

KOREJSKE DELAVNICE - NOVA AKTIVNOST

ponedeljek, 16. 10. ob 16.00

Digitalna prva pomoč - računalništvo in telefonija

vsak dan po predhodnem dogovoru

(predhodne prijave obvezne)

UMOVADBA IN DRUŽENJE

četrtek, 12. 10. 2023, ob 10.00

ASTROLOGIJA - Uran in pluton

ponedeljek, 2. 10. 2023, ob 18.00

Tema bo ključ sprememb na katere vplivata Uran in Pluton.

ESPERANTO V SLIKI IN BESEDI PAPIRNEGA GLEDALIŠČA

ponedeljek, 23. 10. 2023 ob 18.00

Vsi vedoželjni vabljeni na igrivo predstavitev esperanta, mednarodnega jezika s preprosto slovnico. Pripravljamo venček zgodb, ki bodo zaživele v obliki kamišibaja - japonskega tradicionalnega papirnatega gledališča. Pridite, z nami je vedno zabavno.

ROČNA DELA

Skupina dam s spretnimi prsti v našem centru že vrsto let izpopolnjuje svoje ročne spretnosti. Vabljeni, da se preizkusite, kako spretni ste pri šivanju in pletenju prijateljstev.

Vsako sredo ob 17.30

Zelena linija znanj - ozimnica sreda, 11. 10. 2023, ob 10.00

Kulinarična delavnica - Izdelali bomo domačo vegeto, s seboj prinesite svoje kozarčke. Vljudno vabljeni!

Teden izobraževanja

za trajni razvoj

TITR 2023: Predavanje -

skrivnosti vrtnarjenja,

torek, 3. 10. ob 9.00

Praktični nasveti za jesensko obdelavo vrta in pripravo vrta za pomlad.



Svetovanje staršem otrok s posebnimi potrebami

ponedeljek, 2. 10. 2023 ob 18.00

Skupina za svetovanje je ustvarjena z namenom, da si medsebojno delimo izkušnje in nasvete ter iščemo rešitve za nas in naše otroke. Vabljeni vsi utrujeni starši in njihovi skrbniki, skupaj bomo našli pot za lepšo prihodnost.



VARNO KOLESARJENJE IN VOŽNJA V PROMETU, PROMETNI

POLIGON (Agencija za varnost prometa)

torek, 3. 10. ob 9.00

Ob Mednarodnem dnevu starejših smo v sodelovanju s Centrom trajnostnega razvoja in Policijsko postajo Kranj za starejše in ostale kolesarje pripravili dogodek, kjer boste izvedeli vse o varnem kolesarjenju in vožnji v prometu. Svoje kolesarske spretnosti boste lahko preizkusili na prometnem poligonu.



Svetovalno središče Kranj - Samoučenje s pomočjo Webinarjev in izobraževalnih vsebin na Youtube-u

Vas zanima, kaj so WEBINARJI in kje na spletu jih lahko najdete? Znete poiskati izobraževalne vsebine na YOUTUBE-U? Vabljeni na delavnico, kjer se boste naučili, kje in kako poiskati kakovostne brezplačne izobraževalne vsebine na internetu.

četrtek, 19. 10. 2023

ob 10.00



LUK - medgeneracijski center

Cesta talcev 7, Kranj



Program aktivnosti

Oktober 2023

Vse aktivnosti so brezplačne
Obvezne prijave na aktivnosti na
tel.: 04 280 48 25 ali
e-naslov: mck-prijava@luniverza.si

18. 9. - 8. 10. Tedni izobraževanja za trajnostni razvoj
TITR - naše udeležence vzpodbujamo, da pridejo na naše
aktivnosti z javnim prevozom, peš ali s kolesom



MESTNA OBČINA KRANJ

DRUŽABNE IGRE IN DOGODKI

Družabne igre za vse generacije

DRUŽABNE IGRE IN DRUŽENJE vsak torek ob 16.00

Poznate družabne igre, kot so RUMMIKUB, CANASTA IN KNIFFEL? Te igre spodbudijo delovanje naših možganov in predstavljajo odlično umovadbo. Vabimo vas, da se nam pridružite pri igranju v prijetnem in sproščenem vzdušju, prinesete pa lahko tudi kakšno svojo družabno igro in nam jo predstavite.

ŠAH

vsako sredo od 16.00 do 19.00

PETKOVI DRUŽABNI DOGODKI

Družabni večer-Tarok: vsak petek ob 16.00

Družabni večer-Tombola: petek, 20. 10. 2023, ob 18.00

DRUŽABNI PLESI

sreda, 4. in 18. 10. 2023 od 15.30 do 19.30

Zavrtite se ob plesni glasbi. Pridite v paru ali poiščite plesnega partnerja na aktivnosti. V paru ali posamično.

LJUDSKO PETJE

vsak petek ob 17.30, razen v petek 20. 10. ob 16.30

Namizni tenis - turnir

četrtek, 26. 10. 2023 ob 16.30

Igranje namiznega tenisa

od ponedeljka do petka od 8.00 do 20.00
(predhodne prijave obvezne)

NACIONALNI MESEC SKUPNEGA BRANJA 2023

Literarni večer - Sestavljanje

V sklopu Nacionalnega meseca skupnega branja bo avtor, svetovni popotnik in duhovni iskalec Robert Kuder predstavil svojo drugo knjigo – Sestavljanje.

Knjiga je avtobiografska odisejada, ki govori o dolgi poti iskanja lastne identitete, točneje očeta. Pot ga je vodila po mnogih deželah sveta in jo lahko berete kot potopis ali razburljivo detektivko.

petek, 6. 10. ob 18.00

SKUPINSKE VADBE

Telovadba za dame:

ponedeljek, 2., 9. in 16. 10. ob 18.00

Vadba za zdravo hrbtenico:

vsak četrtek ob 8.30

Klasična joga:

torek, 17. 10. 2023 ob 10.00

Joga Nidra

četrtek, 5. 10. 2023, ob 17.00

Sproščanje: ZVOČNA KOPEL

četrtek, 5., 12. in 26. 10. 2023 ob 18.30

Qigong:

torek, 10., 17. in 24. 10. ob 19.00

Čuječnost:

vsako sredo ob 17.30

Sprostitev in razbremenitev s pomočjo dihalnih vaj:

ponedeljek, 2. 10. 2023 ob 17.00

Smeh = ½ zdravja:

sreda, 4. 10. in torek 17. 10. 2023 ob 10.00

Plesno gibalne - delavnice:

sreda, 4. in 18. 10. 2023 ob 8.30

Mantra meditacija-NOVA AKTIVNOST

vsako sredo ob 10.00

Joga obraza:

Prijetno počutje v lastni koži: ponedeljek, 2. 10. 2023 ob 10.00

Stimulacija in sprostitvev oči: ponedeljek, 9. 10. 2023 ob 17.00

Odpiranje dihalnih poti: ponedeljek, 16. 10. 2023 ob 10.00

Sprostitev napetosti v glavi: ponedeljek, 23. 10. 2023 ob 17.00

PREDAVANJA IN DELAVNICE

Šola za življenje

Pomen ljubezni v življenju

sreda, 11. 10. 2023 ob 17.00

Pomen ljubezni v življenju po Učenju dr. Gregorija Grabovoja, da si zagotovite zdravje, uspeh in srečo v življenju.

Skupinski pogovori in svetovanja

sreda, 11. 10. 2023 ob 19.15

Predavanju Šola za življenje sledijo pogovori, kjer udeleženci lahko preko skupinske dinamike spregovorijo o svoji situaciji, izrazijo občutja in želje.

Predavanje Sanele Peresciutti

četrtek, 19. 10. 2023 ob 18.00

Vabljeni na navdihujoče predavanje, na katerem vam bo Sanela Peresciutti (Banovič) predstavila, kako lahko tudi v starosti ohranjamo dobro psihološko zdravje in negujemo dober odnos do sebe in drugih ter s tem prispevamo k boljšemu življenju, posebej zdravju.

Potopisno predavanje

Blišč in beda Maldivov

petek, 20. 10. 2023 ob 18.00

Čudovito morje in sanjske plaže... Ampak so Maldivi le to, kar vidimo na rajskih fotografijah turkiznega morja in hišic na vodi? Na potopisnem predavanju boste izvedeli iz prve roke.

Mednarodni dan starejših

S kulturno – družabnim dogodkom bomo počastili Mednarodni dan starejših. Predstavili se bodo udeleženci in udeleženke v programih medgeneracijskega sodelovanja Ljudske univerze Kranj. Otvorili bomo razstavo likovnih in ročnih del ter se prepustili bogatemu, kulturnemu programu, kjer se bodo izvrstile točke s področja ljudskega petja, glasbe, plesa in gledališča.

torek, 3. 10. 2023 ob 18.00