

Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO

torek, 14. in 28. 11 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, 6. in 20. 11. 2023 ob 16.30

ANGLEŠČINA: ponedeljek, 27. 11. 2023 ob 18.00

JAPONSKI JEZIK IN KULTURA

petek, 3. in 17. 11. ob 16.00

KOREJSKE DELAVNICE - NOVA AKTIVNOST

ponedeljek, 20. 11. ob 16.00

Digitalna prva pomoč - računalništvo in telefonija

vsak dan po predhodnem dogovoru

(predhodne prijave obvezne)

UMOVADBA IN DRUŽENJE

četrtek, 16. 11. 2023 ob 10.00

ASTROLOGIJA - Mars in vzhodna točka zodiaka

ponedeljek, 13. 11. 2023, ob 18.00

Govorili bomo o tem kako sprejeti ljudi okoli sebe in kako poglobiti moč. Na to vpliva tranzitni Mars in vzhodna točka zodiaka.

»KULTURNI PETKI«

- Muzejski obiski

petek, 10. 11. ob 17.30

Obiskala nas bo kustosinja Narodnega muzeja Slovenije in predstavila nekaj znamenitih muzejskih redkosti iz različnih zgodovinskih obdobij – neandertalčeva piščal, punčka iz slonovine, viteški meč,... Seznani se bomo z bogato kulturno dediščino človeštva in načinom hrambe, ki je pomembna za bodoče rodove.

Dogodek je primeren za vse generacije.

- Plesni žaromet - Večer kratkih plesnih filmov in flamenko nastop

petek, 24. 11. ob 18.30

Tokratni večer bo poln plesa - tako v živo kot na filmskem platnu. Predstavili se nam bosta društvi Predmestje in CoraViento s koreografijami in kratkimi plesnimi filmi. Večer je del cikla Espacio flamenca, ki k nam prinaša flamenko v svoji tradicionalni obliki ali pa bolj sodobni preobleki.

Čuječnost in energijske vaje

sreda, 8., 15., 22. in 29. 11.

ob 17.30

Osnovno vodilo prakse čuječnosti je postati čuječ oziroma zaveden tistega, kar je najbolj prevladujoče v našem trenutnem doživljanju. Dandanes večina ljudi živi na avtomatskem pilotu, ne da bi se zavedali, kaj delamo. S prakso čuječnosti se začnemo bolje zavedati svojih misli, čustev in telesnih občutkov v vsakem trenutku, si damo možnost večje svobode in izbire. Ko ste v stanju popolne navzočnosti, ste osvobodjeni misli. Mirni ste. Vabimo vas na pot osvoboditve.



Svetovanje staršem otrok s posebnimi potrebami

ponedeljek, 6. 11. 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.



Svetovalno središče Kranj

Delavnica pospravimo računalnik

Želite najti sliko s praznovanja, pa ne veste, kje v računalniku se skriva? Ste nekam na računalnik spravili priljubljen recept, a ga ne najdete med vsemi dokumenti? Pridite na delavnico in spoznajte, kako urediti datoteke na računalniku. Ko bodo datoteke pospravljene v svoje mape, boste do njih dostopali z lahkoto. Če imate prenosni računalnik, ga prinesite s seboj.

četrtek, 23. 11. 2023

ob 17.00



LUK - medgeneracijski center

Cesta talcev 7, Kranj



Program aktivnosti November 2023

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

»Starejši se lahko veliko naučijo od mladih,
mladi se lahko veliko naučijo od starejših.«



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 ob 16.00

PETKOVI DRUŽABNI DOGODKI

Družabni večer-Tarok: **vsak petek ob 16.00**

Družabni večer-Tombola: **petek, 17. 11. 2023, ob 18.00**

DRUŽABNI PLESI

sreda, 8. 11. 2023 ob 15.30

sreda, 22. 11. 2023 ob 16.00

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 17. 11. ob 16.30

Namizni tenis - turnir

četrtek, 15. 11. 2023 ob 16.30

Igranje namiznega tenisa

od ponedeljka do petka od 8.00 do 20.00

(predhodne prijave obvezne)

MAKETARSKÉ DELAVNICE ZA VSE GENERACIJE

četrtek, 2., 16. in 30. 11. 2023 ob 17.30

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 bodo 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.)

SKUPINA ZA MAMICE

petek, 3. in 17. 11. 2023 ob 9.30

Skupina za mamice. Pogovor o različnih temah, ki se nanašajo na materinstvo: porod, dojenje, medosebni odnosi, partnerstvo, nosečnost, vzgoja.

SKUPINSKE VADBE

Telovadba za dame:

vsak ponedeljek ob 18.00

Vadba za zdravo hrbtenico:

četrtek 9., 16. in 23. 11. ob 8.30

Joga Nidra

četrtek, 16. 11. 2023, ob 17.00

Sproščanje: ZVOČNA KOPEL

vsak četrtek ob 18.30

Qigong:

Vsak torek ob 18.00

Sprostitev in razbremenitev s pomočjo dihalnih vaj:

petek, 3. 11. 2023 ob 17.00

DPABS vadba:

vsak ponedeljek ob 15.00 in 16.15

Smeh = $\frac{1}{2}$ zdravja:

kreativna vadba in gledališče

torek, 7. 11. in torek, 21. 11. 2023 ob 10.00

Plesno gibalne - delavnice:

sreda, 8. in 15. 11. 2023 ob 8.30

Mantra meditacija-NOVA AKTIVNOST

vsako sredo ob 10.00

Joga obraza:

Za odpuščanje in spuščanje: torek, 7. 11. 2023 ob 10.00

Za lepoto zunaj in znotraj: ponedeljek, 13. 11. 2023 ob 16.30

Čiščenje možganov: torek, 21. 11. 2023 ob 10.00

O gubah in živosti obraza: ponedeljek, 27. 11. 2023 ob 17.00

PREDAVANJA IN DELAVNICE

Šola za življenje:

Regeneracija telesa in pomladitev s tehnikami in tehnologijami dr. Gregorija Grabovoja

sreda, 15. 11. 2023 ob 17.00

Na predavanju boste najprej izvedeli, zakaj po Učenju dr. Gregorija Grabovoja lahko z mentalnimi tehnikami sami vplivamo na regeneracijo svojega telesa in se pomladimo. V drugem delu se boste naučili nekaj načinov, kako lahko to z mentalnimi tehnikami koncentracij izvajate vsak sam.

Skupinski pogovori in svetovanja

sreda, 15. 11. 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: Srčno - žilne bolezni

ponedeljek, 6. 11. 2023 ob 10.00

Delavnice tega sklopa so namenjene vsem, ki želite pridobiti strokovne informacije o srčno-žilnih boleznih, ter se seznaniti z njihovim preprečevanjem in upravljanjem. V sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja Kranj.

DEMENCA

Skupine za samopomoč

četrtek, 9. 11. 2023 ob 17.00

Za svoje osebe z demenco

Podpora in razbremenitev svojcev pod vodstvom strokovnjakinje ter medsebojna izmenjava dragocenih izkušenj in znanj.

četrtek, 23. 11. 2023 ob 17.00

Za starejše in osebe z demenco

Motivacija, aktivacija in krepitev ožjih in širših kognitivnih sposobnosti, pod vodstvom certificirane terapevke. S specialnimi terapevtskimi materiali in pripomočki boste upočasnili napredovanje demence in dlje ohranili samostojnost in neodvisnost.

Priporočamo tudi kot preventivo za starejše.