

Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO

torek, 5. in 19. 12. 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, 4. in 18. 12. ob 16.30

ANGLEŠČINA: ponedeljek, 11. 12. ob 18.00

JAPONSKI JEZIK IN KULTURA

petek, 1. in 15. 12. ob 16.00

KOREJSKE DELAVNICE - NOVA AKTIVNOST

ponedeljek, 18. 12. ob 16.00

Digitalna prva pomoč - računalništvo in telefonija

vsak dan po predhodnem dogovoru

(predhodne prijave obvezne)

UMOVADBA IN DRUŽENJE

četrtek, 7. 12. ob 10.00

ASTROLOGIJA - Leto 2024 in osebna napoved

ponedeljek, 11. 12. ob 18.00

»KULTURNI PETKI«

- Ustvarjalna delavnica - likovno ustvarjam z dedkom in babico

petek, 8. 12. ob 17.00

Izdelovali bomo novoletne voščilnice v različnih slikarskih tehnikah. Vabljeni vsi, še posebno pa bomo veseli udeležbe starih staršev z vnuki. Za material in strokovno vodenje slikarke je poskrbljeno.

Dogodek je primeren za vse generacije.

- Gledališka predstava - GOLA RESNICA 2

(Druga premiera improvizirane, gledališke predstave)

petek, 15. 12. ob 18.00

Predstava se bo starejša skupina igralske šole POTica, ki deluje v okviru Kulturno, umetniškega in izobraževalnega društva APÉL.

Predstava na humoren način prikazuje izsledke raziskovanja mladostnikov na temo resnice in laži. Ustvarjalci posegajo na področje improvizacije, zato bo v predstavi sodelovalo tudi občinstvo in jo s svojimi predlogi sooblikovalo.

Čuječnost in energijske vaje

sreda, 6., 13. in 20. 12.

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, 4. 12. 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 -

Kje na internetu poiskati ideje za praznične jedi in okraske

Pridružite se nam na delavnici, kjer bomo odkrivali najboljše vire in spletne strani za iskanje idej za pripravo prazničnih dobrot in ustvarjanje okrasov. Spoznali boste najnovejše trende, koristne nasvete ter izvirne ideje za pripravo okusnih jedi in čudovitih dekoracij za praznično vzdušje. Pridružite se nam, da skupaj pričaramo pravilno vzdušje letošnjih praznikov!

sreda, 13. 12.

ob 10.00



Kulinarična delavnica - piškotki sreče

četrtek, 14. 12. ob 10.00

Izdelali bomo piškotke sreče (fortune cookies), ki so lahko čudovito darilo, saj imajo globoko osebnostno vrednost. Vanje namreč skrijete na listku napisano lepo željo, misel ali voščilo.



LUK - medgeneracijski center

Cesta talcev 7, Kranj



Program aktivnosti December 2023

PRIJAVE NA AKTIVNOSTI V JANUARJU ZAČNEMO

SPREJEMATI V PETEK 22. 12. 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

torek 5. in 19. 12. 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, 15. 12. ob 18.00

DRUŽABNI PLESI

sreda, 6. in 20. 12. ob 15.30

LJUDSKO PETJE

vsak petek ob 16.30

Namizni tenis - turnir

sreda, 6. 12. ob 16.30

Igranje namiznega tenisa

od ponedeljka do petka od 8.00 do 20.00

(predhodne prijave obvezne)

Igranje namiznega tenisa in namiznega nogometa

V našem centru imamo tudi pingpong mizo ter mizo za ročni nogomet. Namizni tenis in namizni nogomet lahko pridete igrati prav vsi občani, vseh generacij. Vabjeni vsi, ki še iščete soigralca.

četrtek, 7., 14. in 21. 12. ob 17.00

petek, 8., 15. in 22. 12. ob 10.00

MAKETARSKÉ DELAVNICE ZA VSE GENERACIJE

četrtek, 14. 12. 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, 1. in 15. 12. 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:

ponedeljek 4., 11. in 18. 12. ob 18.00

Vadba za zdravo hrbtenico:

četrtek 7., 14. in 21. 12. ob 8.30

Joga Nidra

četrtek, 7. 12. ob 17.00

Klasična joga:

torek, 19. 12. ob 10.00

Sproščanje: ZVOČNA KOPEL

Četrtek, 7., 14. in 21. 12. ob 18.30

Qigong:

Torek, 5. in 19. 12. ob 18.00

Sprostitev in razbremenitev s pomočjo dihalnih vaj:

torek, 5. 12. ob 18.00

DPABS vadba:

ponedeljek, 4., 11. in 18. 12. ob 15.00 in 16.15

Smeh = $\frac{1}{2}$ zdravja: kreativna vadba in gledališče

torek, 5. in 19. 12. ob 9.30

Plesno gibalne - delavnice:

sreda, 6. in 20. 12. ob 8.30

Mantra meditacija-NOVA AKTIVNOST

sreda, 6., 13. in 20. 12. ob 10.00

Joga obraza:

Dvig obraza in življenjske energije : torek, 5. 12. 2023 ob 11.00

Za boljši spanec : ponedeljek, 11. 12. 2023 ob 16.30

Cvetoče srce in obraz : torek, 19. 12. 2023 ob 11.00

PREDAVANJA IN DELAVNICE

Šola za življenje:

Sade Sati – kako si lahko pomagamo, da „ugriz tigra spremenimo v pik komarja“

sreda, 13. 12. ob 17.00

Sade sati je ime za obdobje, ki se ciklično ponavlja vsakih 29 let in traja približno sedem let in pol. Z njim se srečujemo v obdobjih, ko ga živimo sami, kot tudi v obdobju, ko ga živijo ljudje s katerimi živimo. Ker se nekateri tega obdobja po nepotrebnem bojijo, drugi zaradi nepoznavanja obdobja in sprememb sami sebe več ne razumejo, boste na predavanju dobili odgovore.

Skupinski pogovori in svetovanja

sreda, 13. 12. ob 19.15

Predavanje: prva pomoč

četrtek, 21. 12. ob 9.30

Vabljeni, da se nam pridružite in izpopolnite svoje veščine oživljanja oz. nudenja prve pomoči. Znanje, pridobljeno na delavnici, lahko reši življenje. V sodelovanju s CKZ Kranj.

DEMENCA

Skupine za samopomoč

četrtek, 7. 12. ob 17.00

Skupina za podporo svojcem

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

torek, 19. 12. ob 18.00

Osnovne potrebe in želje osebe z demenco in osnovne potrebe in želje osebe, ki skrbi za osebo z demenco

Govorili bomo o tem, kaj lahko gre narobe pri osnovnih fizioloških potrebah osebe z demenco (prehranjevanje, izločanje), pri spalnih navadah, spolnosti, gibanju in kaj lahko storimo. Seznanili se bomo s pojavom stresa, stiske, malodušnosti in fizične ali psihične izčrpanosti, pri svojcu, ki skrbi za osebo z demenco. Predavateljica:

Apolonija Rajh, dipl. soc. geront.

četrtek, 21. 12. 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.