

## Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO

vsak torek med 18.00 - 19.30

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

## VESELE URICE

Vabimo vas na sproščene konverzacijske urice tujih jezikov.

**FRANCOŠČINA:** ponedeljek, 13. 2. 2023 ob 16.30  
ponedeljek, 20. 2. 2023 ob 10.00

**ANGLEŠČINA:** ponedeljek, 27. 2. 2023 ob 18.00

**RUŠČINA:** sreda, 1. in 22. 2. 2023 ob 10.00

**NEMŠČINA:** četrtek, 2. 2. 2023 ob 17.00

**NIZOZEMŠČINA:** četrtek, 23. 2. 2023 ob 17.00

**Vabljeni k učenju novega tujega jezika - nizozemščine za začetnike.**

## Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija

Nudimo vam pomoč pri uporabi računalnika in telefona. Računalnik lahko prinesete s seboj ali uporabljate našega.

vsak ponedeljek od 17.00 do 18.30  
(predhodne prijave obvezne)

**ASTROLOGIJA - Prva astrološka hiša in njen vladar**  
ponedeljek, 13. 2. 2023 ob 18.00

Kako nas dojemajo drugi ljudje, kaj nam sporoča prva astrološka hiša in njen vladar. Vljudno vabljeni.

## DELAVNICE ZA PRISELJENCE IZ DRUGIH DRŽAV

**Most do integracije - vključevanje v slovensko družbo**  
ponedeljek, 13., 20., in 27. 2. 2023 od 9.00 do 12.00

Trening komunikacije za priseljence, ki si želijo pridobiti osnovno znanje za sporazumevanje v Sloveniji.

**Most do integracije - Medkulturno sodelovanje**  
torek, 14., 21., 28., 2. 2023 od 9.00 do 11.00

Delavnice so namenjene priseljencem, ki se želijo hitro in uspešno vključiti v družbo za potrebe vsakdanjega življenja.

**Jezikom slovensko - ZA OTROKE**

torek, 14., 21. in 28. 2. 2023 ob 15.30

Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 5. do 10. leta starosti.

**Razumem, znam slovensko - ZA OTROKE**

torek, 14., 21. in 28. 2. 2023 ob 16.30

Delavnica komunikacije v slovenščini za otroke od 11. do 15. leta starosti.

## Kulinarična delavnica

### Krhki flancati

torek, 21. 2. 2023 ob 10.30



Pripravljali bomo krhke flancate. Flancati so lahko kvašeni ali krhki. Da bodo uspeli brez stresa, vam pokažemo, kako pripraviti krhke flancate, ki so nepogrešljivi v pustnem času.



## Ustvarjalna delavnica Kreativno šivanje

četrtek, 16. 2. 2023 ob 17.00

Na naših srečanjih bomo izdelovali praktične izdelke za vsakdanjo rabo. Lepo vabljeni.



## Umovadba in druženje

četrtek, 16. 2. 2023 ob 10.00

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.



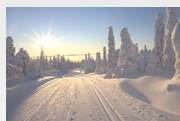
## Individualna učna pomoč

Vsak ponedeljek ob 17.00

Brezplačne inštrukcije iz matematike in fizike.  
Obvezna rezervacija termina.

Preizkusimo se s čopičem  
vsako sredo ob 10.00

Maketarske delavnice  
četrtek, 9. in 23. 2. 2023 ob 17.30



Potopisno predavanje  
LAPONSKA Z BOŽIČKOM  
ponedeljek, 20. 2. 2023 ob 18.00

Laponska je območje na finskem, ki se pozimi spremeni v snežno pravljico. Severni sij, jelenčki in Božiček so nas popeljali v drug svet, svet polarne noči, svet prostranih gozdov in svet savn. Mi je uspelo videti severni sij (aurora borealis)? Pridi in prisluhni zgodbi s severa.



LUK  
LJUĐSKA UNIVERZA  
KRANJ

## LUK - medgeneracijski center

Cesta talcev 7, Kranj



## Program aktivnosti februar 2023

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



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 16.30

Družabni večer-Tombola: petek, 17. 2. 2023 ob 18.00

Magic - družabna igra za mlade: vsak petek ob 18.00

#### GLEDALIŠČE ZA ODRASLE vsak torek ob 18.00

#### DRUŽABNI PLESI

sreda, 1. in 15. 2. 2023 od 16.00 do 19.30

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

#### LJUDSKO PETJE vsak petek ob 9.15

#### Namizni tenis - turnir četrtek, 16. 2. 2023 ob 16.30

Igranje namiznega tenisa  
od ponedeljka do petka od 8.00 do 20.00  
(predhodne prijave obvezne)

#### Super starš

ponedeljek, 27. 2. 2023 od 16.00 do 18.00

Dragi starši, pridružite se nam pri igranju družabnih iger, sproščujočem klepetu in okusnih prigrizkih. Na voljo bodo tudi prostovoljke, ki bodo medtem animirale vaše otroke. Popoldanski čas boste tako lahko izkoristili za druženje v miru, poleg tega pa se bodo zabavali tudi vaši otroci.

#### Hospic - življenje z izgubo

Vsak torek ob 18.00

Individualni pogovori in podpora skupina za žalujoče.  
Predhodne prijave so obvezne.

## SKUPINSKE VADBE

### Orientalni plesi

ponedeljek, 13., 19. in 26. 2. 2023 ob 10.00

### Telovadba za dame

vsak ponedeljek med 17.30 - 18.30 in 18.30 - 19.30

Poskrbimo za zdrav življenjski slog.  
Vabljeni vse dame na vadbo namenjeno prav vam.

### Vadba za zdravo hrbtenico

vsak četrtek od 8.30 do 10.00

Vaje zdrave hrbtenice so za vas, če želite izboljšati ravnotežje, moč, razbremenitev in gibčnost telesa.

### Klasična joga

torek, 7. 2. 2023 ob 10.00

Nezahtevne jogijske vaje primerne tudi za starejše.

### Joga Nidra

četrtek, 23. 2. 2023 ob 17.00

Joga Nidra temelji na mislih in namerah. Povezali jo bomo z delom na naših energijah.

### Joga obraza:

Čiščenje možganov: torek, 7. 2. 2023 ob 10.00

Stimulacija in sprostitvev oči: torek, 14. 2. 2023 ob 10.00

Estetski učinki in lepota: torek, 21. 2. 2023 ob 17.00

O gubah in živosti obraza: torek, 28. 2. 2023 ob 17.00

### Sproščanje: ZVOČNA KOPEL

četrtek, 2., 9., 16. in 23. 2. 2023 ob 18.30

Qigong vsak ponedeljek ob 16.00

Čuječnost ponedeljek, 7. 2. in 14. 2. 2023 ob 17.00

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. Mimi ste. Vabimo vas na pot osvoboditve. RESNIČNO TVOJ JE SAMO TA TRENUTEK.

### Sprostitev in razbremenitev s pomočjo dihalnih vaj

sreda, 22. 2. 2023 ob 17.00

Vabljeni na sprostitvev in razbremenitev s pomočjo dihalnih vaj. Vaje omogočajo pritek kisika v možgane, delujejo protistresno in pomlajevalno, namenjene so vsem generacijam. Ob rednem izvajanju vaj dosežemo globoko sprostitvev, vzpostavimo prijeten stik s samim seboj.

## PREDAVANJA IN DELAVNICE

### Šola za življenje:

» Kako se osvoboditi strahu «  
sreda, 22. 2. 2023 ob 17.00

Na predavanju boš skozi vodene procese dobil svoj odgovor na naslednja vprašanja: 1. Zakaj je zame potrebno in koristno, da se soočim s svojimi strahovi? 2. Kaj je strah? Kako ga zaznavam v sebi? Kako vpliva name? 3. Kako prepoznam svoje nezavedne strahove? Kako vplivajo na moje življenje? 4. Dobiš znanje: 3 Tehnike za osvoboditev od nekoristnega »psihičnega strahu« 5. Dobiš znanje: Osebnostna rast in upravljanje z realnimi tveganji. 6. Vprašanja udeležencev. S seboj prinesite pisalo in zvezek, da si boste spoznano lahko zapisali.

### Skupinski pogovori in svetovanja

sreda, 22. 2. 2023 ob 19.15

Predavanju Šola za življenje sledijo pogovori, kjer udeleženci lahko preko skupinske dinamike spregovorijo o svoji situaciji, izrazijo občutja in želje. Skupina nudi vsakemu udeležencu možnost slišati in o slišnem pridobiti povratno informacijo. 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.

### Motivacijsko predavanje

» Praznina - Kaj in kam z njo? «  
četrtek, 16. 2. 2023 ob 16.00

Skozi meditativno sproščanje in pogovor bomo odkrivali različne aspekte praznine in prepoznavali njena sporočila. Na praktičen način bo, kdor bo želel, potoval v lastno praznino in skozi voden proces prejel navodila kaj in kam z njo.

### Plesno gibalne terapevtske delavnice

sreda, 1. in 15. 2. 2023 ob 8.30

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 terapije 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.