

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, 6. 3. 2023 ob 16.30

ponedeljek, 20. 3. 2023 ob 10.00

ANGLEŠČINA: ponedeljek, 27. 3. 2023 ob 18.00

RUŠČINA: sreda, 1. in 15. 3. 2023 ob 10.00

NEMŠČINA: četrtek, 2., 16. in 30. 3. 2023 ob 17.00

NIZOZEMŠČINA: četrtek, 9. in 23. 3. 2023 ob 17.00

JAPONSKI JEZIK IN KULTURA - NOVA AKTIVNOST

Torek, 7. 3. in 21. 3. 2023 ob 16.00

Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija

vsak ponedeljek od 17.00 do 18.30

(predhodne prijave obvezne)

UMOVADBA

četrtek, 9. 2. 2023 ob 10.00

ASTROLOGIJA - Venera in Mars

ponedeljek, 13. 3. 2023 ob 18.00

Venera in Mars predstavljata aspekt ljubezni. Oba bosta povedala svojo zgodbo in kaj sporočata v vaši astrološki karti.

DELAVNICE ZA PRISELJENCE IZ DRUGIH DRŽAV

Most do integracije - vključevanje v slovensko družbo

ponedeljek, 6., 13., 20. in 27. 3. 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, 7., 14., 21. in 28. 3. 2023 od 9.00 do 11.00

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

Jezikom slovensko - ZA OTROKE

torek, 7., 14., 21. in 28. 3. 2023 ob 15.30

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

Razumem, znam slovensko - ZA OTROKE

torek, 7., 14., 21. in 28. 3. 2023 ob 15.30

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

Kulinarična delavnica za moške - nova aktivnost

Nekaj na žlico

torek, 7. 3. 2023 ob 17.00

Kulinarična delavnica

Gorenjski budli

torek, 21. 3. 2023 ob 10.30



Kreativno šivanje: PRINESI STARO IN PRIDELAJ V NOVO [Eko teden]

torek, 21. 3. 2023 ob 10.00

Prinesite odslužen kos oblačila in ga z malo pomoči spremenite v uporaben izdelek. Z osnovnim znanjem uporabe šiviljskega stroja lahko izdelate peresnico, torbico, pokrivalo za sadje in še marsikaj. Za šiviljske stroje bo poskrbljeno.

IZMENJEVALNICA OBLAČIL [Eko teden]

sreda 22. 3. 2023 ob 15.00

Tistega, česar ne potrebujemo več ni treba nujno zavreči, temveč lahko to nekemu podarimo, izmenjamo ali ponovno uporabimo. Prinesite, kolikor želite, odnesite, kolikor potrebujete.

SVETOVNI DAN VODE

Predavanje: Vse o pitni vodi

[Eko teden]

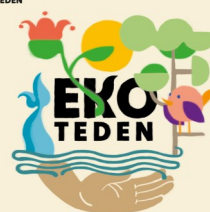
sreda 22. 3. 2022 ob 16.00

Na dan, 22. 3., ko obeležujemo mednarodni dan vode, še pogosteje slišimo, da brez vode ni življenja. Kakšen proces pa je potreben, da imamo tekoče zlato, kot pitno vodo pogosto poimenujejo, na dosegu roke in kako za eno najpomembnejših naravnih danosti skrbijo v Komunali Kranj, boste izvedeli na predavanju.

Medgeneracijsko ustvarjanje: KAKO IZ SMETI NA- STANE ROŽICA [Eko teden]

četrtek, 23. 3. 2023 ob 10.00

Ustvarjalna delavnica je namenjena predšolskim otrokom ter njihovim dedkom in babicam. Iz odpadne embalaže bomo izdelovali pisane rožice, ptičje hišice in tako smeti spremenili v nekaj lepega.



Kranj

20.–30. 3.



Moji spomini na šolske počitnice

Se spominjate brezskrbnih počitniških dni? Bi jih še enkrat podoživeli? Ste starejši od 60 let? Podelite jih z nami v okviru vseslovenske akcije zapišimo spomine.

Petek, 17. 3. 2023 ob 9.30



Svetovalno središče Kranj - Digitalna delavnica: Spletni portali za starejše

Brezplačne delavnice svetovalnega središča Kranj. Iščete primerno izobraževanje, tečaj, delavnico?

Potrebujete pomoč pri učenju ali prijavi na delovno mesto? Svetovalke bodo na voljo za individualno svetovanje za izobraževanje in kariero.

Četrtek, 9. 3. 2023 ob 17.00



LUK - medgeneracijski center

Cesta talcev 7, Kranj



Program aktivnosti marec 2023

Vse aktivnosti so brezplačne
Obvezne prijave na aktivnosti na
tel.: 04 280 48 25

ali

e-naslov: mck-prijava@luniverza.si

EKO TEDEN - vzpodbujamo naše udeležence, 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 16.30

Družabni večer-Tombola: petek, 17. 3. 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. 3. 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 17.30 razen v petek 17. 3. ob 16.30

Namizni tenis - turnir četrtek, 9. 3. 2023 ob 16.30

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

Super starš

ponedeljek, 20. 3. 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, 6., 13. in 20. in 27. 3. 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. in 21. 3. 2023 ob 10.00

Nezahtevne jogijske vaje, primerne tudi za starejše.

Joga Nidra

četrtek, 23. 3. 2023 ob 17.00

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

Joga obraza:

Vpliv na čustveno stanje: sreda, 8. 3. 2023 ob 10.00

Za boljši spanec: sreda, 15. 3. 2023 ob 10.00

Zavestno ravnanje z obrazom: torek, 21. 3. 2023 ob 17.00

Dvig obraza in življenjske energije: torek, 28. 3. 2023 ob 17.00

Sproščanje: ZVOČNA KOPEL

četrtek, 2., 9., 16., 23. in 30. 3. 2023 ob 18.30

Qigong: vsak ponedeljek ob 16.00

Čuječnost: vsak četrtek ob 16.00

Osnovno vodilo prakse čuječnost 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. 3. 2023 ob 17.00

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

PREDAVANJA IN DELAVNICE

Šola za življenje:

» Odušičanje sebi in drugim – kaj potrebujem vedeti za uspešno izvedbo «
sreda, 8. 3. 2023 ob 17.00

Ste pogosto utrujeni in brez energije? Pogosto razmišljate o preteklih neprijetnih dogodkih? So vas prizadeli drugi ljudje in so vas te posledice zaznamovale vse do danes? Ste morda vi storili nekaj, za kar se morda nevede kaznujete in si zato ne dopustite, da bi bili zdravi, uspešni in srečni? Je v vaši rodovni liniji težava, ki se prenaša iz generacije v generacijo? Si želite bolje razumeti sebe, pridobiti modrost iz lastnih izkušenj, se osvoboditi bremen preteklosti in zaživeti bolj notranje mirni, zdravi, vitalni, srečni in uspešni?

Skupinski pogovori in svetovanja

sreda, 8. 3. 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.

Predavanje o epilepsiji: naj nas ne preseneti ponedeljek, 13. 3. 2023

Na predavanju, ki ga bo vodil dr. Matevž Kržan, boste seznanjeni z osnovnimi informacijami in pomembnimi značilnostmi epilepsije ter pojavnimi oblikami epileptičnih napadov. Dr. Kržan bo odgovoril na vsa vaša vprašanja, svojo izkušnjo pa bo predstavil tudi oseba z epilepsijo.

Motivacijsko predavanje

» Kdo živi v meni – Čigava čustva čutim, čigave misli mislim? «

četrtek, 30. 3. 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. 3. 2023 ob 8.30

Plesno gibalne terapevtske delavnice združujejo elemente pravilnih 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.