

Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO

vsak torek med 18.00 - 19.30

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

VESELE URICE

Vabimo vas na sproščene konverzijske urice tujih jezikov.

FRANCOŠČINA: ponedeljek, 3. in 17. 4. 2023 ob 16.30

ANGLEŠČINA: ponedeljek, 24. 4. 2023 ob 18.00

RUŠČINA: sreda, 5. in 26. 4. 2023 ob 10.00

NEMŠČINA: četrtek, 13. 4. 2023 ob 17.00

NIZOZEMŠČINA: četrtek, 6. 4. 2023 ob 17.00

JAPONSKI JEZIK IN KULTURA - NOVA AKTIVNOST

petek, 7. in 21. 4. 2023 ob 16.00

Digitalna 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 - Kiron in Lilit

ponedeljek, 17. 4. 2023 ob 18.00

Tokratna tema bosta Kiron in Lilit. Kiron, ki kaže na neodvisnost in Lilit, ki govori o tem, kako sprejeti sebe. Vljudno vabljeni.

Delavnica kreativnega šivanja

Sproščujoča blazina za vrat

Četrtek, 13. 4. 2023 ob 17.00



Izdelali bomo večnamensko blazino, oblike »Dog bone - pasje kosti«, ki nam bo pomagala pri sproščanju, meditativnih vadbah, branju knjig, spanju...

Za šiviljske stroje bo poskrbljeno, pričakovano pa je osnovno znanje rokovanja z njimi. Prosimo, da prinesete svoje šiviljske škarje.

Ustvarjam z babico in dedkom

Četrtek, 20. 4. 2023 ob 10.00



Dragi dedki, babice, vnukinje in vnuki. Vabljeni, da se v sproščenem okolju družite in skupaj nekaj ustvarite. Ustvarjanje je namenjeno predvsem predšolskim otrokom, saj pri lepjenju, striženju, žaganju,..., potrebujejo pomoč spretnih prstov starih staršev.



Kulinarična delavnica »ZA MOŠKE«

Velikonočna gnezda

torek, 4. 4. 2023 ob 17.00

Moški, poskrbite letos za popestritev praznične mize tudi vi.

Kulinarična delavnica

Princesini krofi

ponedeljek, 17. 4. 2023 ob 10.30

Sladica, za katero se je potrebno malo potruditi.



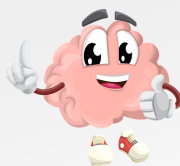
KORENINE MOJE DOMOVINE

KORENINE MOJE DOMOVINE

Predavanje, projekcija filma in okrogla miza

Petek, 7. 4. 2023 ob 18.30

Na dogodku bo predstavljen film »KORENINE MOJE DOMOVINE«, izdelek študijskega krožka Etno-Fleto ter kratko predavanje o kulturni zapuščini Karnov, kot prednikov Kranjcev, ki jo bomo v prihodnosti tudi raziskovali. Sledila bo okrogla miza z gosti, ki že desetletja z različnih vidikov raziskujejo korenine našega prostora (dr. Anton Perdih, Simon Prosen, Angel Martelanc, Dušan Škrlep). Vabljeni k aktivni udeležbi v duhu študijskih krožkov in prispevanje k zavedanju o koreninah naših prednikov, njihovih vrednot, običajev in druge kulturne zapuščine.



Ugovadba in druženje

Četrtek, 13. 4. 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.



Informiranje in Svetovanje
v izobraževanju Odraslih

Svetovalno središče Kranj

Europass življenjepis

Sreda, 12. 4. 2023 ob 17.00

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.



LUK - medgeneracijski center

Cesta talcev 7, 4000 Kranj



Program aktivnosti april 2023

Vse aktivnosti so brezplačne

Obvezne prijave na aktivnosti na

tel.: 04 280 48 25 ali

e-naslov: mck-prijava@luniverza.si

22. 4. SVETOVNI DAN ZEMLJE - naše udeležence
vzpodbujamo, da pridejo na naše aktivnosti z javnim prevozom, peši 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, 21. 4. 2023 ob 18.00

Magic - družabna igra za mlade: petek 14., 21. in 28. 4. ob 18.00

GLEDALIŠČE ZA ODRASLE vsak torek ob 18.00

DRUŽABNI PLESI

sreda, 5. in 19. 4. 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, 21. 4. ob 16.30

Namizni tenis - turnir četrtek, 13. 4. 2023 ob 16.30

Igranje namiznega tenisa
od ponedeljka do petka od 8.00 do 20.00

Super starš

ponedeljek, 17. 4. 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, 3., 17. in 24. 4. 2023 ob 10.00

Telovadba za dame:

ponedeljek 3. 4. 2023 od 17.30 do 18.30 in 18.30 do 19.30

ponedeljek, 17. in 24. 4. od 18.30 do 19.30

Vadba za zdravo hrbtenico:

Četrtek 6., 13. in 20. 4. od 8.30 do 10.00

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

Klasična joga:

torek, 4. in 18. 4. 2023 ob 10.00

Nezahtevne jogijske vaje, primerne tudi za starejše.

Joga Nidra

sreda, 12. 4. 2023 ob 16.30

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

Joga obraza:

Vitalnost možganov: sreda, 5. 4. 2023 ob 10.00

Krepitev čeljustnega sklepa: sreda, 12. 4. 2023 ob 10.00

Nežnost in moč obraza: torek, 18. 4. 2023 ob 17.00

Harmonizacija živčnega sistema: torek, 25. 4. 2023 ob 17.00

Sproščanje: ZVOČNA KOPEL

četrtek, 6., 13. in 20. 4. 2023 ob 18.30

Qigong: ponedeljek, 3., 17. in 24. 4. ob 16.00

Čuječnost: četrtek, 6., 13. in 20. 4. 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. RESNIČNO TVOJ JE SAMO TA TRENUTEK.

Sprostitev in razbremenitev s pomočjo dihalnih vaj:

četrtek, 13. 4. 2023 ob 9.30

Vabljeni na sprostitve in razbremenitve s pomočjo dihalnih vaj. Ob rednem izvajanju vaj dosežemo globoko sprostitve in vzpostavimo prijeten stik s samim seboj.

PREDAVANJA IN DELAVNICE

Šola za življenje:

»Odpuščanje sebi in drugim – kaj potrebujem vedeti za uspešno izvedbo«
sreda, 12. 4. 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, 12. 4. 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.

OBDELAJMO NAŠO HRBTENICO

Predavanje in delavnica za zdravo hrbtenico

sreda, 12. 4. 2023 ob 17.30

Kaj je naša hrbtenica? Kako deluje? Katere so naše najpogostejše težave, vezane na hrbtenico in zakaj nastanejo? Kakšne so vaše izkušnje s hrbteničnimi bolečinami in kako si takrat, ko nastanejo - pomagate? O hrbtenici, vajah in težavah v literaturi obstaja mnogo teorije. Naše srečanje pa bo tokrat temeljilo na praktičnem pogovoru. Izmenjali bomo svoja mnenja, izkušnje ter spoznali in preizkusili učinkovito masažo v boju proti bolečinam v hrbtenici.

Motivacijsko predavanje s sproščanjem

"Dragulji bolečine – Kako najti smisel v bolečem?"

četrtek, 13. 4. 2023 ob 16.00

Plesno gibalne, terapevtske delavnice

sreda, 5. in 19. 4. 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.