

Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO

Torek 9. 5. 2023 ob 18.00

Esperanto je nevtralen, mednarodni jezik - preprost in pravičen.

Na srečanje vabimo nove člane.

Naslednje srečanje bo potekalo v sklopu TVU.

VESELE URICE

Vabimo vas na sproščene konverzacijske urice tujih jezikov.

FRANCOŠČINA: ponedeljek, 8. in 29. 5. 2023 ob 16.30

ANGLEŠČINA: ponedeljek, 29. 5. 2023 ob 18.00

RUŠČINA: sreda, 10. 5. in 31. 5. 2023 ob 10.00

NEMŠČINA: četrtek, 11. in 25. 5. 2023 ob 18.00

NIZOZEMŠČINA: četrtek, 4. in 18. 5. 2023 ob 17.00

JAPONSKI JEZIK IN KULTURA - NOVA AKTIVNOST

petek, 5. 5. in 19. 5. 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 - Pot do sreče

ponedeljek, 8. 5. 2023 ob 18.00

Tema srečanja bosta Jupiter in Saturn, ki odločata o posameznikovi sreči in omejitvah. Astrolog Tadej Šink bo z udeleženci predelal tudi osebnostne vzorce.



Delavnica kreativnega šivanja

Toaletna torbica

Četrtek, 11. 5. 2023 ob 17.00

Izdelali bomo priročno toaletno torbico, ki vam bo olajšala vsakdanjik. 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, 18. 5. 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 lepljenju, striženju, žaganju, ..., potrebujejo pomoč spretnih prstov starih staršev.



Kulinarična delavnica za MOŠKE

PITE - slane in sladke

torek, 9. 5. 2023 ob 17.00

Kulinarična delavnica

Makova pita

torek, 23. 5. 2023 ob 10.30



KORENINE MOJE DOMOVINE

Projekcija filma, predavanje (Anton Perdih) in predstavitev nove knjige (Simon Prosen)

ponedeljek, 22. 5. 2023 ob 18.30



Predavanje in delavnica za zdravo hrbtenico

sreda, 31. 5. 2023 ob 17.00

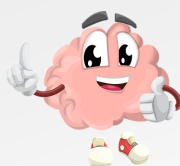
Kaj je naša hrbtenica? Kako deluje? Katere so naše najpogostejše težave, vezane na hrbtenico in zakaj nastanejo? Kakšne so vaše izkušnje s hrbtenci - bolečinami in kako si takrat, ko nastanejo - pomagajte? O hrbtenici, vajah in težavah v literaturi obstaja mnogo teorije. Naše srečanje pa bo tokrat temeljilo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

NOVA DEJAVNOST

Svetovanje staršem otrok s posebnimi potrebami

ponedeljek, 8. 5. 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.



Umovadba in druženje

Četrtek, 11. in 25. 5. 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.



Svetovalno središče Kranj

uporaba portala Fran.si - slovenskega spletnega jezikovnega portala

torek, 30. 5. 2023 ob 17.00

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

Potrebujejo 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 Maj 2023

Vse aktivnosti so brezplačne

Obvezne prijave na aktivnosti na

tel.: 04 280 48 25 ali

e-naslov: mck-prijava@luniverza.si

V sredo 24. 5. bo zaradi PARADE UČENJA center zaprt. Vabljeni, da se nam pridružite na Planini.

Parada učenja® 2023
Dan učečih se skupnosti, 24. maj



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 razen 24. 5. od 16.00 do 19.00

PETKOVI DRUŽABNI DOGODKI

Družabni večer - Tarok: vsak petek ob 16.30

Družabni večer - Tombola: petek, 19. 5. 2023 ob 18.00

Magic - družabna igra za mlade: vsak petek ob 18.00

Magic turnir: sobota, 13. 5. 2023 ob 9.00

GLEDALIŠČE ZA ODRASLE

vsak torek ob 18.00

DRUŽABNI PLESI

sreda, 3. in 17. 5. 2023 od 16.00 do 19.30

LJUDSKO PETJE

vsak petek ob 17.30, razen v petek 19. 5. ob 16.30

Namizni tenis - turnir

sreda, 10. 5. 2023 ob 16.30

Igranje namiznega tenisa

od ponedeljka do petka od 8.00 do 20.00

(predhodne prijave obvezne)

V našem centru imamo tudi »pingpong« mizo. Namizni tenis lahko pridete igrati prav vsi občani, vseh generacij, vsak dan. Prej le pokličete in preverite, če je miza prosta.

TURNIR KRIŽEM KRAŽEM (scrabble)

sobota, 13. 5. ob 9.00

Edinstvena družabna igra, ki prebudi vaše možgane.

Super starš

ponedeljek, 22. 5. 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.

SKUPINSKE VADBE

Orientalni plesi:

ponedeljek, 8., 15., 22. in 29. 5. 2023 ob 10.00

Vadba za zdravo hrbtenico:

Četrtek 4., 11., 18. in 25. 5. od 8.30 do 10.00

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

Klasična joga:

torek, 9. in 23. 5. 2023 ob 10.00

Nezahtevne jogijske vaje, primerne tudi za starejše.

Joga Nidra

četrtek, 25. 5. 2023 ob 17.00

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

Joga obraza:

Harmonizacija živčnega sistema: sreda, 3. 5. 2023 ob 10.00

Umiritev misli: sreda, 10. 5. 2023 ob 10.00

Dvig obraznih mišic: sreda, 17. 5. 2023 ob 10.00

Za boljši pretok in več svobode: torek, 23. 5. 2023 ob 17.00

Stimulacija žlez v glavi: torek, 30. 5. 2023 ob 17.00

Sproščanje: ZVOČNA KOPEL

četrtek, 4., 11., 18. in 25. 5. 2023 ob 18.30

Qigong: ponedeljek, 8., 15., 22. in 29. 5. ob 16.00

Čuječnost: četrtek, 4., 11. in 18. 5. ob 17.00

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 osvojeni misli. Mirni ste. Vabimo vas na pot osvoboditve. RESNIČNO TVOJ JE SAMO TA TRENUTEK.

DPABD vadba:

ponedeljek, 8., 15., 22. in 29. 5. 2023 ob 15.00 in 16.00

Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije vabi na rehabilitacijsko vadbo, ki je prilagojena ljudem z boleznimi dihal. Vključuje dihalne vaje, vaje za gibljivost, moč in ravnotežje. Vadbo vodijo strokovno usposobljeni fizioterapevti.

PREDAVANJA IN DELAVNICE

Šola za življenje:

»Kako do dobrega počutja preko komunikacije s svojim telesom?«

sreda, 10. 5. 2023 ob 17.00

Se želite počutiti bolje? Je vaše telo napeto? So v njem bolečine? Kaj te bolečine sporočajo? Kako prepoznati, kaj vam telo sporoča preko telesnih senzacij? Telo vedno govori resnico, zato se bomo naučili oživiti tudi svoje čustveno telo, da bo bolj pretočno. Naučili se bomo tudi dveh tehnik komunikacije s svojim telesom, vse s ciljem, da pridemo do rešitev, ki jih potrebuje telo in duša za boljše počutje.

Skupinski pogovori in svetovanja

sreda, 10. 5. 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.

Motivacijsko predavanje s sproščanjem

»Ljubeče srce – Kako prižgati sočutje zase?«

četrtek, 25. 5. 2023 ob 16.00

Kljub želji po ljubitvi in biti ljubljen, ne znamo vedno najti poti do lastnega srca, v katerem se skriva iskra sočutja do vseh odtenkov našega človeškega življenja. Predavanje bo izkustvene in sproščujoče narave, raziskovali bomo poti in možnosti sočutja, tudi do tistih delov nas, ki se nam morda ne zdijo vredni objema, pogleda, ljubezni in našega sprejemanja. Ljubi sebe in ljubi boš svet, še kako drži. Ljubi sebe in tudi v nevihti boš imel zlato sidro varnosti. Dobrodošli.

POTOPISNO PREDAVANJE: INDIJA

ponedeljek, 15. 5. 2023 ob 18.00

Včasih so ji rekli Indija Koromandija. Za hrupom, smetmi in časovnem kolapsu se res skriva prava zakladnica modrosti. Vsak iskalec Resnice, naj bo mlad ali star, bo v romanju po svetih mestih modrost tudi našel. Kopanje v reki Ganges ti očisti dušo in odstre nove dimenzije življenja. Vabljeni na edinstveno predavanje o Indiji.

Plesno gibalne terapevtske delavnice

sreda, 3. in 17. 5. 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.