

VESELE URICE

Vabimo vas na sproščene konverzijske urice tujih jezikov.

FRANCOŠČINA: ponedeljek, 12. 6. 2023 ob 16.30
ANGLEŠČINA: ponedeljek, 19. 6. 2023 ob 18.00
RUŠČINA: sreda, 14. 6. 2023 ob 10.00
NEMŠČINA: četrtek, 8. in 22. 6. 2023 ob 17.00
NIZOZEMŠČINA: četrtek, 1. in 15. 6. 2023 ob 17.00
JAPONSKI JEZIK IN KULTURA - NOVA AKTIVNOST
petek, 9. in 16. 6. 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
razen 26. 6. od 17.00 do 18.00
(predhodne prijave obvezne)

ASTROLOGIJA - POT SRCA

ponedeljek, 12. 6. 2023 ob 18.00

Raziskovali bomo tranzitni Mars in Uran.
Izvedi boste, kaj sodi v osredje. Sledi tudi astrološka napoved.

Delavnica kreativnega šivanja

Shranjevalnik za vrečke
četrtek, 8. 6. 2023 ob 17.00



Izdelali bomo praktični pripomoček za shranjevanje vrečk, ki bo pripomogel h preglednosti predalov. Za šiviljske stroje bo poskrbljeno, pričakovano pa je osnovno znanje rokovanja z njimi. Prosimo, da prinesete svoje šiviljske škarje.



Kulinarična delavnica za moške
Sardele - tako in drugače
torek, 13. 6. 2023 ob 17.00

Kulinarična delavnica
Češnjevo pecivo
torek, 20. 6. 2023 ob 10.30



TEDNI
VSEŽIVLJENJSKEGA
UČENJA

Slovenija, učeča se dežela
15. maj-18. junij 2023

Parada učenja: 24. maj 2023

Tedni vseživljenjskega učenja 2023

15. 5. 2023 - 18. 6. 2023



Program
TVU



Svetovanje staršem otrok s posebnimi potrebami
ponedeljek, 5. 6. 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, 22. 6. 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

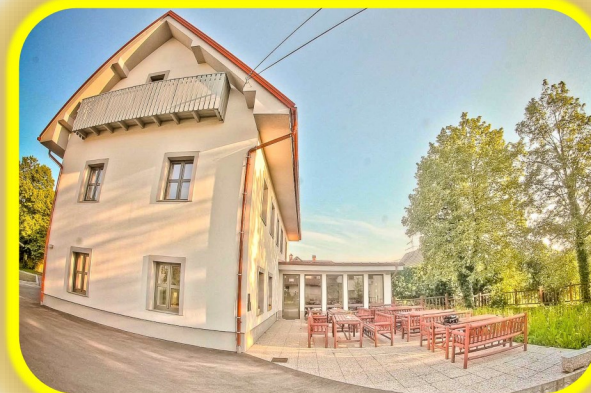
Google zemljevidi

četrtek, 29. 6. 2023 ob 10.00

Brezplačne delavnice svetovalnega središča Kranj. Iščete primerno zobraževanje, 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
Junij 2023

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

Naše udeležence vzpodbujamo, 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

ŠAH

vsako sredo od 16.00 do 19.00

razen 28. 6. ob 15.00 do 18.00

PETKOVI DRUŽABNI DOGODKI

Družabni večer-Tarok: petek 9. in 16. 6. ob 16.30

petek 30. 6. ob 15.00

Družabni večer-Tombola: petek, 16. 6. 2023 ob 18.00

Magic - družabna igra za mlade: petek 9., 16. in 30. 6.
ob 18.00

Magic - turnir: nedelja 18. 6. in sobota 24. 6. ob 9.00

DRUŽABNI PLESI

sreda, 7. in 21. 6. 2023 od 16.00 do 19.30

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

LJUDSKO PETJE

petek, 9. 6. ob 17.30

petek, 16. 6. ob 16.30

petek, 30. 6. ob 9.15

Igranje namiznega tenisa

od ponedeljka do petka od 8.00 do 20.00

(predhodne prijave obvezne)



SKUPINSKE VADBE

Orientalni plesi:

ponedeljek, 5., 12. in 19. 6. 2023 ob 10.00

Vadba za zdravo hrbtenico:

četrtek 1., 8., 15. in 22. 6. od 8.30 do 10.00

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

Klasična joga:

torek, 13. 6. ob 10.00 in 20. 6. 2023 ob 9.00

Nezahtevne jogijske vaje, primerne tudi za starejše.

Joga nidra

četrtek, 15. 6. 2023 ob 17.00

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

Joga obraza:

Estetski učinki in lepota: sreda, 7. 6. 2023 ob 10.00

Gladko čelo in jasne misli: sreda, 14. 6. 2023 ob 10.00

Sijaj obraza in samozavest: torek, 20. 6. 2023 ob 17.00

Sproščanje: ZVOČNA KOPEL

četrtek, 1., 8., 15. in 22. 6. 2023 ob 18.30

Qigong: ponedeljek, 5., 12. in 19. 6. ob 16.00

DPABS vadba:

ponedeljek, 5. in 12. 6. 2023 ob 15.00 in 16.00

Vabljeni prebivalci Kranja in okolice na rehabilitacijsko vadbo! Gorenjska sekcija Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije si je zadala cilj sodelovanja v rehabilitaciji ljudi z boleznimi dihal in alergijami. V ta namen organizira vadbo pod strokovnim vodenjem fizioterapevte/fizioterapevta. Vadba je posebej prilagojena za ljudi z boleznimi dihal in vključuje dihalne vaje, vaje za gibljivost, moč in ravnotežje.

Sprostitev in razbremenitev s pomočjo dihalnih vaj

ponedeljek, 12. 6. 2023 ob 9.30

Vabljeni na sprostitve 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 sprostitve, vzpostavimo prijeten stik s samim seboj.

Čuječnost: četrtek, 1. in 8. 6. 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. Mirni ste. Vabimo vas na pot osvoboditve. RESNIČNO TVOJ JE SAMO TA TRENUTEK.

PREDAVANJA IN DELAVNICE

Šola za življenje:

Šola za življenje: Kako komunicirati s seboj in z drugimi, da bo vsak dan lep?

sreda, 14. 6. 2023 ob 17.00

Na predavanju boste skozi vodene procese dobili svoj odgovor na naslednja vprašanja:

1. Uvod
2. Kaj je temelj dobrega počutja?
3. Kako komunicirati s seboj, da bo vsak vaš dan lep – voden proces
4. Kako komunicirati z drugim, da bi bil tudi vaš dan lep? – voden proces
5. 10 aksiomov
6. 5 pasti komunikacije v težavnih okoliščinah in kako jih obiti
7. Vprašanja udeležencev

S seboj prenesite pisalo in zvezek, da si boste spoznano lahko zapisali

Skupinski pogovori in svetovanja

sreda, 14. 6. 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: IZVOR SLOVENCEV

torek, 13. 6. 2023 ob 18.30

Vsebina predavanja bo najnovejša genska tehnologija—DNK rodoslovja, haplotipske analize ter pojasnila o razvoju poselitve v Evropskem prostoru. Predaval nam bo dr. Anton Perdih. Vljudno vabljeni.

Plesno gibalne terapevtske delavnice

sreda, 7. in 21. 6. 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 psihoterapije 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.