

VESELE URICE

Vabimo vas na sproščene konverzijske urice tujih jezikov.

JAPONSKI JEZIK IN KULTURA - NOVA AKTIVNOST

petek, 7. in 21. 7. ob 16.00

petek, 18. 8. 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 razen 14. 8.
od 15.30 do 17.00
(predhodne prijave obvezne)

Svetovanje staršem otrok s

posebnimi potrebami

ponedeljek, 3. 7. in 7. 8. 2023 ob 17.00

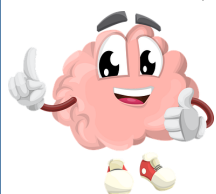
Skupina za svetovanje je ustvarjena z namenom, da si medsebojno delimo izkušnje in nasvete ter iščemo rešitve za nas in naše otroke. Vabljeni vsi utrujeni starši in njihovi skrbniki, skupaj bomo našli pot za lepšo prihodnost.



Umovadba in druženje

sreda, 26. 7. in 16. 8. 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.



Ponedeljek, 17. 7. 2023, od 9. do 13. ure

MOBILNI HEROJI – potujoča učilnica za starejše

V sodelovanju z LU Velenje bomo 17. 7. 2023 v LUK-medgeneracijskem centru gostili Mobilne Heroje.

Mobilni heroji v sklopu kar štiriurnega usposabljanja starejšim nudijo sledeče vsebine:

- osnovna raba pametnih telefonov;
 - uporaba pametnega telefona oz. tabličnega računalnika, digitalna kamera, komunikacijska orodja in uporaba aplikacij;
 - shranjevanje in prenos fotografij;
 - digitalna varnost;
 - družbena (socialna omrežja);
 - elektronska pošta in dostop do storitev e-zdravja, e-uprava, digitalna potrdila in digitalni podpis;
 - uporaba računalnika;
- vsebine po željah uporabnikov, ipd.

Zaradi kakovostne organizacije je prijava obvezna.

Izkoristite priložnost, da postanete digitalni heroj skupaj z Mobilnimi heroji.

Časa bo dovolj, da osvojite vse, kar si želite in potrebujete.

torek, 4. 7. 2023 ob 18.30



LUK - medgeneracijski center
Cesta talcev 7, 4000 Kranj



Program aktivnosti

Julij / avgust 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 15.00

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 18.00 PETKOVI DRUŽABNI DOGODKI

Družabni večer - Tarok:

vsak petek ob 15.00

Družabni večer - Tombola:

petek, 21. 7. 2023 ob 16.30

petek, 18. 8. 2023 ob 16.30

Magic - družabna igra za mlade:

vsak petek ob 18.00

V sodelovanju s centrom trajnostne mobilnosti Kranj:

TOREK, 18.7. od 9:00 do 12:00

POPRAVLJALNICA KOLES ZA STAREJŠE

(serviser CTM)

- kako zamenjati plašč in zračnico,
- spoznavanje delovanje kolesa,
- manjše nastavitve menjalnikov, kaj je obvezno imeti na kolesu za varno vožnjo, kaj je potrebno pregledati na kolesu za varno vožnjo

ČETRTEK, 22.8. od 9:00 do 12:00

VARNO KOLESARJENJE IN VOŽNJA V PROMETU, PROMETNI POLIGON (Agencija za varnost prometa)

SKUPINSKE VADBE IN SVETOVANJA

Klasična joga:

torek, 18. 7. ob 9.00

torek, 22. 8. 2023 ob 9.00

Nezahtevne jogijske vaje, primerne tudi za starejše.

Qigong:

vsak ponedeljek razen 14. 8. ob 8.30

White Tiger Qigong je kombinacija gibanja, umirjanja, dihalnih vaj in meditacije. Temelji na starodavnih daoističnih znanjih, podprtih z novimi znanostmi. Vabljeni na vadbo, ki ohranja zdravje, krepi čustva in je v podporo pri premagovanju vsakdanjika.

Smeh = $\frac{1}{2}$ zdravja:

četrtek, 13. 7. ob 10.00

sreda, 23. 8. ob 9.00

Druženje, ki v enem srečanju združuje telovadbo, jogo, raztezanje, ustvarjalne igre gibanja, ki nas privedejo do smeha. Voditeljica, ki je akademska igralka, bo ponudila mešanico zmerne fizične aktivnosti, gledališča in kreativnosti, ki človeka osebno izpopolni. Dovolimo si biti igrivi in spontani, da bomo bolj samozavestni.

ŠOLA ZA ŽIVLJENJE - PREDAVANJE

sreda, 12. 7. 2023, od 17.00 do 19.00

Kako uporabiti znanje in modrost djetiša, da ti je lepo v odnosih in zmanjšaš možna tveganja za nastanek bolezni?

Sreda, 9. 8. 2023, od 17.00 do 19.00

Grabovojevi številski nizi in kako jih uporabljati za ustvarjanje željenega v odnosih.

SLEDIJO SKUPINSKI POGOVORI IN SVETOVANJA.

AKTIVNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

IGRANJE NAMIZNEGA TENISA od ponedeljka do petka od 8.00 do 18.00

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.

DRUŽABNI PLESI

sreda, 5. in 19. 7. 2023 od 15.00 do 18.00

sreda, 2. in 16. 8. 2023 od 15.00 do 18.00

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

LJUDSKO PETJE

vsako soboto ob 9.15

Kje so tisti stari časi, ko so fantje in dekleta prepevali na vasi? Vabimo vas, da jih skupaj z nami obudite.