

## VESELE URICE

Vabimo vas na sproščene konverzacijske urice  
tujega jezika.

**FRANCOŠČINA**

**ponedeljek, 25. 9. 2023 ob 16.30**

**ANGLEŠČINA**

**ponedeljek, 18. 9. 2023 ob 18.00**

## MOST DO INTEGRACIJE -

Medkulturno sodelovanje

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

**torek, 29. 9. 2023 ob 9.00**

## Digitalna prva pomoč - računalništvo in telefonija

Nudimo vam pomoč pri uporabi računalnika in telefona.  
Računalnik lahko prinesete s seboj ali uporabljate  
našega.

**ponedeljek, 18. in 25. 9. od 12.00 do 13.30**  
**(predhodne prijave obvezne)**

## ASTROLOGIJA - Sonce in Luna

**ponedeljek, 11. 9. 2023 ob  
18.00**

Predavanje bo o sreči, o  
Soncu in Luni ter kako slediti sebi.



## SmeH = 1/2 zdravja:

**torek, 5. in 19. 9. ob 10.00**

Druženje, ki v enem srečanju združuje telovadbo, jogo,  
raztezanje, ustvarjalne igre gibanja, ki nas privedejo do  
smeha. Na aktivnosti boste deležni zmerne fizične ak-  
tivnosti, gledališča in gledališke improvizacije ter krea-  
tivnosti, ki človeka osebnostno izpopolni. Dovolimo si  
biti igrivi in spontani, da bomo bolj samozavestni.

## 21. SEPTEMBER - DAN ALZHEIMERJEVE BOLEZNI

**četrtek: 21. 09. 2023 ob 10.00 – sprehod za spomin**

V septembru – Svetovnem mesecu Alzheimerjeve bolezni – vas vabimo, da se  
udeležite Sprehoda za spomin in s tem podprete naša prizadevanja za boljše  
ozaveščenost in prepoznavanje demence na Gorenjskem. Od LUK Medgene-  
racijskega centra se bomo sprehodili do Doma upokoencev Kranj, pozdravili  
stanovalce in se skupaj sprehodili po potki okoli doma.

**četrtek: 21. 9. 2023 od 17.00 - kako zaposliti osebo z demenco**

V okviru dogodkov ob mednarodnem dnevu Alzheimerjeve bolezni vas vabimo  
na delavnico: Soočenje z izzivi demence: Kako zaposliti osebo z demenco.  
Izvedeli boste tudi več o tej bolezni —kako bolezen prepoznamo, kako komuni-  
cirati z osebo z demenco, kam se obrniti na pomoč in kako zaposliti osebo z  
demenco.



## NACIONALNI MESEC SKUPNEGA BRANJA 2023

**UMOVADBA: Sončni vzhod prebujajo naravo,  
branje knjig razsvetljuje glavo**  
**četrtek, 28. 9. 2023 ob 10.00**

**IZMENJEVALNICA KNJIG - cel september od ponedeljka do  
petka od 8.00 do 20.00**

## Svetovanje staršem otrok s posebnimi potrebami

**ponedeljek, 4. 9. 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  
starši in skrbniki, skupaj bomo našli pot za lepšo  
prihodnost.



## Svetovalno središče Kranj - DAN ZA DIGITALNO ZNANJE

**Vstop v prihodnost - poklepetajte z umetno inteligenco**

**četrtek, 21. 9. 2023 ob 17.00**



Spoznali boste, kje vse že uporabljamo umetno inteli-  
genco, njene prednosti in slabosti, na koncu boste  
imeli priložnost preizkusiti svoje sposobnosti klepeta-  
nja z različnimi vrstami umetnih inteligenc.. S seboj  
lahko prinesete pametne telefone.



**LUK - medgeneracijski center**

Cesta talcev 7, 4000 Kranj



# Program aktivnosti September 2023

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

**18. 9. - 8. 10. Tedni izobraževanja za trajnostni razvoj**  
**TITR - 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 torek 5. in 19. 9. 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, 22. 9. 2023 ob 18.00

### DRUŽABNI PLESI in PLESNE VAJE sreda, 6. in 20. 9. 2023 od 15.30 do 19.30

#### PLESNE VAJE - nova aktivnost od 18.30 do 19.30

Zavrtite se ob plesni glasbi. Pridite v paru ali poiščite plesnega partnerja na aktivnosti. V mesecu septembru vabimo vse, ki se bi želeli naučiti novih plesnih korakov. V paru ali posamično.

#### LJUDSKO PETJE

vsak petek ob 17.30, razen v petek 22. 9. ob 16.30

#### Namizni tenis - turnir sreda, 27. 9. 2023 ob 16.30

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

## SKUPINSKE VADBE

### Vadba za zdravo hrbtenico:

četrtek 14., 21. in 28. 9. od 8.30 do 10.00

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

### Klasična joga:

torek, 26. 9. 2023 ob 10.00

Nezahtevne jogijske vaje, primerne tudi za starejše.

### Joga Nidra

četrtek, 21. 9. 2023 ob 17.00

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

### Sproščanje: ZVOČNA KOPEL

četrtek, 7., 14., 21. in 28. 9. 2023 ob 18.30

Zvočna kopa je edinstvena, sprostivna izkušnja sprejemanja zvokov naravnih glasbil (tibetanskih posod, koshi zvončkov, gonga).

### Qigong:

ponedeljek, 4., 11., 18. in 25. 9. ob 18.00

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.

### DPABS vadba:

vsak ponedeljek ob 15.00

Vabljeni prebivalci Kranja in okolice na rehabilitacijsko vadbo! Gorenjska sekcija Društva pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije si je zadala cilj sodelovanje v rehabilitaciji ljudi z boleznimi dihal in alergijami. V ta namen organizira vadbo pod strokovnim vodenjem fizioterapevte/fizioterapevta.

### Tehnike sproščanja za starejše (CKZ):

četrtek, 14. 9. 2023 ob 10.00

Vabljeni na predstavitev različnih tehnik, ki pripomorejo k polnejšemu in mirnejšemu življenju. V sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja.

## PREDAVANJA IN DELAVNICE

### Šola za življenje:

» 12 karmičnih poti, ki so zapisane v nadtalnem horoskopu z vidika vedske astrologije - Djotiša in kaj je potrebno vedeti za lažjo pot ? «

sreda, 13. 9. 2023 ob 17.00

1. Uvod
2. 12 karmičnih poti in njihovih značilnosti
3. Kaj je potrebno vedeti za lažjo pot
4. Vprašanja udeležencev

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

### Skupinski pogovori in svetovanja

sreda, 13. 9. 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.

### Glasbeno potovanje v Indijo

torek, 26. 9. 2023 ob 18.00

S pomočjo glasbe nas bo v Indijo popeljal francoski profesionalni glasbenik Jesse Cool. Preko glasbe se ukvarja z znanostjo in umetnostjo, ki omogoča odkritje sovpadanja glasbenih tonov s subtilnim človeškim telesom. Prek spontane izkušnje tradicionalne indijske glasbe boste lahko začutili notranji mir in sproščenost.



### Plesno gibalna - psihoterapija

sreda, 6. in 20. 9. 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 terapije kakor tudi različnih plesnih stilov. 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.