

## Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO

**torek, 9., 16., 23. in 30. 1. ob 18.00**

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

## VESELE URICE

Vabimo vas na sproščene konverzijske urice tujih jezikov.

**FRANCOŠČINA:** ponedeljek, 8. in 22. 1. ob 16.30

**ANGLEŠČINA:** ponedeljek, 29. 1. ob 18.00

## JAPONSKI JEZIK IN KULTURA

petek, 12. in 26. 1. ob 16.00

## KOREJSKE DELAVNICE - NOVA AKTIVNOST

ponedeljek, 15. 1. ob 16.00

## Digitalna prva pomoč - računalništvo in telefonija

vsak dan po predhodnem dogovoru  
(predhodne prijave obvezne)

## ASTROLOGIJA - Sonce in 5. astrološka hiša

ponedeljek, 15. 1. ob 18.00

## Pomen redne telesne aktivnosti za kronične (pljučne) bolnike

**torek, 23. 1. ob 17.30**

Predavanje zdravstvenih koristi redne vadbe in telesne dejavnosti je težko prezreti.

Vsakdo ima koristi od vadbe, ne glede na starost, spol in fizične sposobnosti. Telesna aktivnost nima samo vpliva na telesno in duševno zdravje, ampak tudi na socialno zdravje. Vadba je lahko zabavna in družabna!



## Novo v letu 2024

### LIKOVNA DELAVNICA: PORTRET

**ponedeljek, 8., 15., 22. in 29. 1. ob 10.00**

Ali že imate lastni portret? Pridite in se naučite, kako ga narisati. Uporabljali bomo tehniko grafit – oglje in izhajali iz antične, realistične šole portretiranja.

### ZAČETNI TEČAJ ŠIVANJA ZA DEKLETA 12+

**torek, 9., 16., 23. in 30. 1. ob 15.30**

Osnovnošolke in dijakinje vabimo na brezplačne delavnice šivanja, kjer se boste naučile uporabljati šivalni stroj in osnov šivanja. Stare kose oblačil boste lahko predelale v nove ali si izdelale unikatne kose po lastni zasnovi. Za šivalne stroje je poskrbljeno.



*Teden pisanja  
z roko 2024  
od 22. do 26. januarja*

### KALIGRAFIJA -

#### NAPIŠIMO VOŠČILO

**ponedeljek 22. 1. ob 11.00**

Na delavnici kaligrafije se boste naučili kaligrafske abecede in izdelali voščilnico. Nekaj peres je na voljo, lahko pa prinesete tudi lastna, prirezana peresa.



### PIŠEM Z DESNO, Z LEVO IN Z OBEMA ROKAMA

**sreda 24. 1. ob 17.00**

Na delavnici bomo pisali z nepišočo roko in z obema hkrati. Tako bomo razvijali in izboljšali delovanje obeh možganskih polobel in pripomogli k boljšemu delovanju naših možganov.

### UMOVADBA - zapis časa o nas

**četrtek 25. 1. 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. Tokrat vas čaka prav posebna, na temo "teden pisanja z roko".

### Svetovalno središče Kranj -

#### Kako uporabiti ostanke hrane

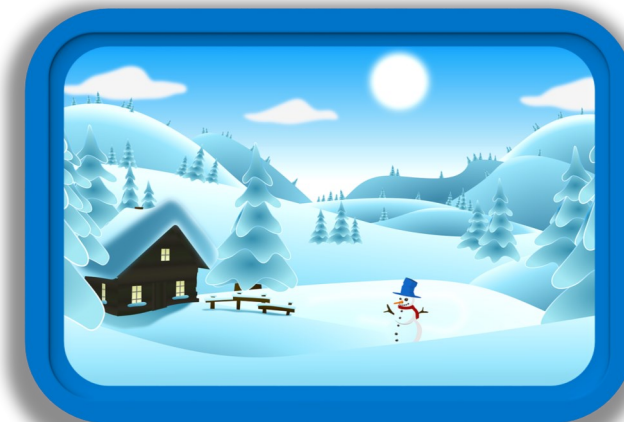
Vabimo vas, da se nam pridružite na navdihujoči delavnici, kjer bomo raziskovali in se naučili, kako ustvarjalno uporabiti ostanke hrane ter zmanjšati količino odpadkov v gospodinjstvu. Na delavnici vam bomo predstavili nekaj pristopov k zmanjšanju količine odpadne hrane v vsakdanjem življenju. Dobili boste praktične nasvete in ideje, kako izkoristiti ostanke hrane za pripravo okusnih jedi ter delili izkušnje in ideje z drugimi udeleženci. Veselimo se vaše udeležbe in skupnega raziskovanja.

**sreda, 17. 1. ob 17.00**



## LUK - medgeneracijski center

Cesta talcev 7, Kranj



## Program aktivnosti Januar 2024

**PRIJAVE NA AKTIVNOSTI V FEBRUARJU ZAČNEMO**

**SPREJEMATI V SREDO 24. 1. 2024**

**Vse aktivnosti so brezplačne**

**Obvezne prijave na aktivnosti na  
tel.: 04 280 48 25 ali**

**e-naslov: mck-prijava@luniverza.si**

**»Starejši se lahko veliko naučijo od mladih,  
mladi se lahko veliko naučijo od starejših.«**



MESTNA OBČINA KRANJ

## DRUŽABNE IGRE IN DOGODKI

### Družabne igre za vse generacije

#### DRUŽABNE IGRE IN DRUŽENJE

torek 9., 16., 23. in 30. 1. ob 16.00

#### KRIŽEM KRAŽEM

torek, 16. 1. ob 17.00

Križemkražem je vodilna besedna igra v Sloveniji, podobna scrabblu. Primerna je za vse generacije in odlična vadba za vitalnost možganov. Sestavljate besede iz naključno izbranih črk in jih prepletate na igralni plošči. Igra poteka v dvojce in je časovno omejena. Spoznajte njene čare in se pridružite njenim ljubiteljem.

Družabni večer-Tarok: vsak petek ob 16.00

Družabni večer-Tombola: petek, 19. 1. ob 18.00

### DRUŽABNI PLESI

sreda, 3. 1. ob 15.30

### LJUDSKO PETJE

vsak petek ob 16.30

### Namizni tenis - turnir

sreda, 10. 1. ob 16.30

### Igranje namiznega tenisa

od ponedeljka do petka od 8.00 do 20.00

### Igranje namiznega tenisa in namiznega nogometa

V našem centru imamo tudi pingpong mizo ter mizo za ročni nogomet. Namizni tenis in namizni nogomet lahko pridete igrati prav vsi občani, vseh generacij. Vabljeni vsi, ki še iščete soigralca.

četrtek, 4., 11., 18. in 25. 1. ob 17.00

petek, 5., 12., 19. in 26. 1. ob 10.00

### MAKETARSKÉ DELAVNICE ZA VSE GENERACIJE

četrtek, 11. in 25. 1. ob 17.30

Maketarske delavnice za vse generacije. Ukvarjanje z maketstvom pripomore k razvoju koncentracije, retorike, vztrajnosti, natančnosti in še mnogih drugih spretnosti, ki jih potrebujemo tudi v vsakdanjem življenju. Ljubiteljski maketarji z bogatimi izkušnjami vas bodo vodili korak za korakom pri pravilnem sestavljanju plastičnih maket in svetovali, kako do njih. Nekaj različnih maket je še na voljo.  
(Poljubne makete prinesite s seboj.)

### ŠAH

vsako sredo ob 16.00

## SKUPINSKE VADBE

### Telovadba za dame:

ponedeljek 15., 22. in 29. 1. ob 18.30

### Vadba za zdravo hrbtenico:

vsak četrtek ob 8.30

### Joga Nidra

četrtek, 11. 1. ob 17.00

### Sproščanje: ZVOČNA KOPEL

vsak četrtek ob 18.30

### Qigong:

torek 9., 16., 23. in 30. 1. ob 18.00

### Sprostitev in razbremenitev s pomočjo dihalnih vaj:

petek, 12. 1. 2023 ob 17.00

### Klasična joga:

petek, 9. in 23. 1. ob 10.00

### Smeh = $\frac{1}{2}$ zdravja: kreativna vadba in gledališče

torek, 16. in 30. 1. ob 9.30

### Plesno gibalne - delavnice:

sreda, 10. in 17. 1. ob 8.30

### Mantra meditacija

vsako sredo ob 10.00,

razen 31. 1. - kulinarčna delavnica

### Čuječnost

vsako sredo ob 17.30

### Joga obraza:

Sprostitev napetosti:

torek, 9. 1. 2023 ob 10.00

Radost obraza:

ponedeljek, 15. 1. 2023 ob 17.00

Potovanje čez obraz:

ponedeljek 29. 1. 2023 ob 17.00

## PREDAVANJA IN DELAVNICE

### Šola za življenje:

Komunikacija in stik s seboj kot osnovi za osebnostno rast

sreda, 10. 1. ob 17.00

Na predavanju bomo spoznali, zakaj je komunikacija s seboj pomembna in zakaj lahko ne pridemo do odgovora, ki nas bi vodil v smer rešitve situacije ali izziva, ki je pred nami. Naučili se bomo umiriti svoje misli in usmerjenega razmišljanja. Nadalje bo sledil voden proces čiščenja iluzornih ravni, ki preprečujejo stik z notranjo modrostjo, ki je lastna naši duši. Sledile bodo še tri tehnike dr. Grabovoja za krepitev stika s svojo dušo.

### Skupinski pogovori in svetovanja

sreda, 10. 1. ob 19.15

Predavanju Šola za življenje sledijo pogovori, kjer udeleženci lahko preko skupinske dinamike spregovorijo o svoji situaciji, izrazijo občutja in želje.

### Predavanje: zdrave navade po novem letu

četrtek, 18. 1. ob 10.00

Novo leto prinaša svež začetek in odlično priložnost za vzpostavitev novih, zdravih rutin, ki bodo prispevale k vašemu celostnemu dobremu počutju. Ne glede na to, ali ste že začeli s svojo potjo zdravega življenjskega sloga ali pa si šele želite začeti, boste našli koristne informacije in motivacijo. V sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja Kranj.

### DEMENCA

### Skupine za samopomoč

četrtek, 11. 1. 2023 ob 17.00

Za podporo svojcem

Podpora in razbremenitev svojcev pod vodstvom strokovnjakinje ter medsebojna izmenjava dragocenih izkušenj in znanj.

četrtek, 25. 1. 2023 ob 17.00

Za starejše in osebe z demenco

Motivacija, aktivacija in krepitev ožjih in širših kognitivnih sposobnosti, pod vodstvom certificirane terapevke. S specialnimi terapevtskimi materiali in pripomočki boste upočasnili napredovanje demence in dlje ohranili samostojnost in neodvisnost. Priporočamo tudi kot preventivo za starejše.