

Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO

vsak torek 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, 5. in 19. 2. ob 16.30

ANGLEŠČINA: ponedeljek, 26. 2. ob 18.00

JAPONSKI JEZIK IN KULTURA

petek, 9. in 23. 2. ob 16.00

Digitalna prva pomoč - računalništvo in telefonija

**vsak dan po predhodnem dogovoru
(predhodne prijave obvezne)**

ASTROLOGIJA - Hera in Jupiter

ponedeljek, 12. 2. ob 18.00

Hera in Jupiter, kako najti mir v intimnosti doma in
srečo v vseh pogledih. Vljudno vabljeni.

EPILEPSIJA - naj vas ne preseneti, lahko se zgodi tudi vam

sreda, 14. 2. ob 17.00

Predavanje o epilepsiji je namenjeno podajanju osnovnih informacij o epilepsijah in njihovih pojavnih oblikah. Vodil ga bo nevrolog dr. Matevž Kržan. V krajšem predavanju o bolezni in predstavitvi oblik epileptičnih napadov bo opozoril na nekatere pomembne značilnosti epilepsije. Ob koncu bodo udeleženci lahko postavili vprašanja. O izkušnji z boleznijo bo spregovorila tudi oseba z epilepsijo. Predavanje organizira Društvo Liga proti epilepsiji Slovenije.

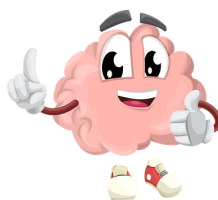
Kulturni petki ENO URO ZA KULTURO petek 16. 2. ob 18.00

Kulturna prireditev v počastitev
slovenskega kulturnega praznika.
S poezijo, gledališčem in petjem se bojo otroci,
mladi in starejši poklonili Dr. Francetu Prešernu.



Svetovanje staršem otrok s posebnimi potrebami ponedeljek, 5. 2. 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, 15. 2. 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 sredredišče Kranj -

Katera šola je prava zame?

Na delavnici boste rešili test, ki vam bo pokazal področja, ki so na podlagi vaših odgovorov najustrežnejša za vašo zaposlitev. Nato bomo na podlagi rezultatov skupaj pogledali, katera šola izvaja program, primeren za vas.

četrtek, 15. 2. ob 17.00



KALIGRAFIJA

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

petek, 2. 2. ob 11.00

torek, 13. 2. ob 11.00



LUK - medgeneracijski center

Cesta talcev 7, Kranj



Program aktivnosti Februar 2024

**PRIJAVE NA AKTIVNOSTI V MARCU ZAČNEMO
SPREJEMATI V PONEDELJEK 26. 2. 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

vsak torek ob 16.00

KRIŽEM KRAŽEM

torek, 6. in 20. 2. 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 dvojici in je časovno omejena. Spoznajte njene čare in se pridružite njenim ljubiteljem.

Družabni večer-Tarok: vsak petek ob 16.00

Družabni večer-Tombola: petek, 23. 2. ob 18.00

DRUŽABNI PLESI

sreda, 7. 2. ob 15.30

LJUDSKO PETJE

vsak petek ob 16.30

Namizni tenis - turnir

sreda, 14. 2. 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, 1., 15., 22. in 29. 2. ob 17.00

petek, 2., 9., 16. in 23. 2. ob 10.00

MAKETARSKÉ DELAVNICE ZA VSE GENERACIJE

četrtek, 22. 2. ob 17.30

Maketarske delavnice za vse generacije. Ukvarjanje z maketarstvom pripomore k razvoju koncentracije, retorike, vztrajnosti, natančnosti in še mnogih drugih spretnosti, ki jih potrebujemo tudi v vsakdanjem življenju. Ljubiteljski maketari 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:

vsak ponedeljek ob 18.30

Vadba za zdravo hrbtenico:

četrtek 1., 15., 22. in 29. 2. ob 8.30

Joga Nidra

četrtek, 15. 2. ob 17.00

Sproščanje: ZVOČNA KOPEL

četrtek 1., 15., 22. in 29. 2. ob 18.30

Qigong:

vsak torek ob 18.00

Sprostitev in razbremenitev s

pomočjo dihalnih vaj:

petek, 9. 2. ob 17.00

iVitalis:

vsak petek ob 9.30

Klasična joga:

torek, 6. in 13. 2. ob 10.00

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

kreativna vadba in gledališče

torek, 13. in 27. 2. ob 9.30

Plesno gibalne - delavnice:

sreda, 7. in 14. 2. ob 8.30

Mantra meditacija

vsako sredo ob 10.00

Čuječnost

vsako sredo ob 17.30

Joga obraza:

33 razlogov za smeh:

torek, 6. 2. ob 10.00

Kaj vidim v ogledalu?:

ponedeljek, 12. 2. ob 17.00

Nega krožnih mišic:

torek, 20. 2. ob 10.00

Pogled vase:

ponedeljek 26. 2. ob 17.00

PREDAVANJA IN DELAVNICE

Šola za življenje:

Kako prenehati odlašati in se bolje odločati

sreda, 14. 2. ob 17.00

Na predavanju bomo odgovorili na naslednja vprašanja: 1. Zakaj se je potrebno in koristno sproti odločati. 2. Zakaj se ljudje pogosto odlašamo z odločanjem. 3. Zakaj ljudje ponavljamo slabe odločitve. 4. Kaj je odločanje. 5. Kaj je celostno odločanje. 6. Podali bomo 5 nasvetov za izboljšanje odločanja in odgovorili na vaša morebitna vprašanja.

Skupinski pogovori in svetovanja

sreda, 14. 2. ob 19.15

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

Predavanje: ustno zdravje

petek, 2. 2. ob 10.00

Usta so vstopna točka v človekov organizem in ker je preventiva v vseh pogledih boljša in predvsem cenejša kot kurativa, bi skrbi za ustno zdravje morali namenjati več pozornosti. Naredite nekaj za lep nasmeš in se udeležite delavnice o skrbi za ustno zdravje, ki močno vpliva ne le na splošno počutje, ampak tudi na pojavnost številnih drugih obolenj.

DEMENCA

Skupine za samopomoč

četrtek, 15. 2. ob 17.00

Za podporo svojcem

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

četrtek, 29. 2. 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.