

Tečaj mednarodnega jezika **ESPERANTO**

vsak torek ob 18.00

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

V E S E L E U R I C E

Vabimo vas na sproščene konverzijske urice tujih jezikov.

FRANCOŠČINA: ponedeljek, 4. in 18. 3. ob 16.30

ANGLEŠČINA: ponedeljek, 25. 3. ob 18.00

JAPONSKI JEZIK IN KULTURA

petek, 1., 15. in 29. 3. ob 16.00

ZBIRAMO PRIJAVE ZA KOREJSKE DELAVNICE

Digitalna prva pomoč - računalništvo in telefonija
vsak dan po predhodnem dogovoru
(predhodne prijave obvezne)

ASTROLOGIJA - Venera in Mars

ponedeljek, 11. 3. ob 18.00

Venera in Mars v astrologiji veljata kot planeta, ki govorita o odnosih. Venera marsikaj pove o ženski, Mars pa o moškem. Poleg samega odnosa, opisujeta na splošno vse, kar se dogaja med ljubimcema ali partnerjema.



V SKLOPU FESTIVALA »EKO TEDEN 2024«

četrtek, 28. 3. ob 9.30

SMET V SVET

Ustvarjalna delavnica za vrčevske otroke in stare starše. S pomočjo ustvarjanja bomo odpadno embalažo spremenili v uporabne izdelke, jim podaljšali in polepšali življenje ter jih poslali naprej v svet.

petek, 29. 3. ob 10.00

POT K SAMOOSKRBI IN IZMENJEVALNICA SEMEN

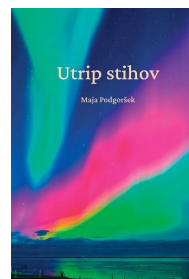
Na predavanju bomo izdelali, kako pripraviti kompostno prst, kako vzgajati sadike zelenjave in sadja ter nekaj dejstev o semenih. Predavanje se bo zaključilo z izmenjavo semen. Prinesite jih s seboj.

Kulturni petki

Utrip stihov

petek 8. 3. ob 18.00

Vabljeni na pesniški večer, kjer bomo potovali med stih mlade pesnice Maje Podgoršek. Predstavila bo svoj pesniški prvenec Utrip stihov.



Zapišimo spomine

Petek, 15.3. ob 16.30

Predstavitve aplikacije elektronskega zapisovanja spominov z namenom ohranjanja kulturne dediščine.

Svetovanje staršem otrok s posebnimi potrebami

ponedeljek, 4. 3. ob 18.00

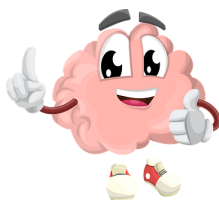
Skupina za svetovanje je ustvarjena z namenom, da si medsebojno delimo izkušnje in nasvete ter iščemo rešitve za nas in naše otroke. Vabljeni vsi utrujeni starši in njihovi skrbniki, skupaj bomo našli pot za lepšo prihodnost.



Umovadba in druženje

četrtek, 14. 3. 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.



Mala šola aromaterapije DEMENCI PRIJAZNA TOČKA

sreda, 20. 3. ob 17.00

Za svojce oseb z demenco, ki bi želeli sami več vedeti o aromaterapiji in uporabi za svoje potrebe. Tako izobraževanje je za svojce lahko ne le koristno, temveč tudi sproščujoče.

KALIGRAFIJA

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

torek, 12. 3. ob 11.00



LUK - medgeneracijski center

Cesta talcev 7, Kranj



Program aktivnosti Marec 2024

**PRIJAVE NA AKTIVNOSTI V APRILU ZAČNEMO
SPREJEMATI V SREDO 27. 3. 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

Spoznajte Rummikub, Canasto in Kniffel,...ali s seboj v prijetno vzdušje prinesite svojo družabno igro.

KRIŽEM KRAŽEM - 12. in 26. 3. ob 17.00

Vodilna slovenska besedna igra.

ŠAH

vsako sredo ob 16.00

PETKOVI DRUŽABNI DOGODKI

Družabni večer-Tarok: **vsak petek ob 16.00**

Družabni večer-Tombola: **petek, 22. 3. ob 18.00**

DRUŽABNI PLESI

sreda, 6. 3. ob 15.30

LJUDSKO PETJE

vsak petek ob 16.30

Namizni tenis - turnir

sreda, 13. 3. 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.

MAKETARSKÉ DELAVNICE ZA VSE GENERACIJE

četrtek, 7. in 21. 3. ob 17.30

Maketarske delavnice za vse generacije. Ukvarjanje z maketarstvom pripomore k razvoju koncentracije, retorike, vztrajnosti, natančnosti in še mnogih drugih spretnosti. Ljubiteljski maketariji z bogatimi izkušnjami vas bojo vodili korak za korakom pri pravilnem sestavljanju plastičnih maket.

ZAČETNI TEČAJ ŠIVANJA ZA DEKLETA 12+

vsak torek ob 15.30

SKUPINSKE VADBE

Telovadba za dame:

ponedeljek 4., 11. in 18. 3. ob 18.30

Vadba za zdravo hrbtenico:

vsak četrtek ob 8.30

Joga Nidra

četrtek, 14. 3. ob 17.00

Sproščanje: ZVOČNA KOPEL

vsak četrtek ob 18.30

Qigong:

vsak torek ob 18.00

Sprostitev in razbremenitev s

pomočjo dihalnih vaj:

petek, 15. 3. ob 17.00

iVitalis:

vsako sredo ob 12.00

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

kreativna vadba in gledališče

torek, 12. in 26. 3. ob 9.30

Plesno gibalne - delavnice:

sreda, 6. in 20. 3. ob 8.30

Mantra meditacija

vsako sredo ob 10.00

Čuječnost

vsako sredo ob 17.30

Joga obraza:

Mladost, starost in vse vmes:

torek, 5. 3. ob 10.00

Pretok obraznih mišic:

ponedeljek, 11. 3. ob 17.00

Nege spodnje veke:

torek, 19. 3. ob 10.00

Reset možganov:

ponedeljek 25. 3. ob 17.00

PREDAVANJA IN DELAVNICE

Šola za življenje:

Kako postaviti mejo in jo vzdržati

sreda, 13. 3. ob 17.00

Na predavanju bomo odgovorili na naslednja vprašanja: 1. Kaj je osebna meja in kaj ta vključuje. 2. Kaj je značilnost zdrave meje. 3. Zakaj je postavitve mej v odnosih pomembna. 4. Kako vemo, da imamo zdrave meje. 5. Kaj moramo upoštevati pri odločitvi za zdrave meje. 6. Koraki postavitve meje. 7. Kaj je pomembno, da postavljeno tudi uresničimo oz. vzdržimo morebitne pritiske? Na koncu bomo odgovorili na vaša morebitna vprašanja.

Skupinski pogovori in svetovanja

sreda, 13. 3. ob 19.15

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

Predavanje: ali sem FIT?

petek, 8. 3. ob 10.00

Vabljeni na predavanje, ki bo osvetlilo pomembno temo in vprašanje, ki se ga je vsak od nas že vprašal: "Ali sem fit?" Naš cilj je, da vas navdihnemo, podpremo in opremimo z znanjem, kako doseči optimalno telesno pripravljenost ter ohraniti zdrav način življenja.

V sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja Kranj.

DEMENCA

Skupine za samopomoč

četrtek, 14. 3. ob 17.00

Za podporo svojim

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

četrtek, 28. 3. 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.