

Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO

torek, 2., 9., 16., in 23. 4. 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. 4. ob 16.30

ANGLEŠČINA: ponedeljek, 22. 4. ob 18.00

JAPONSKI JEZIK IN KULTURA

petek, 12. 4. ob 16.00

ZBIRAMO PRIJAVE ZA KOREJSKE DELAVNICE

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

ASTROLOGIJA - Saturn in Uran

ponedeljek, 15. 4. ob 18.00

Na predavanju o Uranu in Saturnu bomo spoznali, kje so skrite naše omejitve in kje je skrita svoboda. Govora bo o različnih priložnostih in danostih življenja.

Logopedija in umetna inteligenca: kako lahko ChatGPT pomaga v logopediji?

sreda, 3. 4. ob 18.00

ASEF je Ameriško-slovenska izobraževalna fundacija, ki mladim perspektivnim slovenskim študentom omogoča raziskovalne štipendije za gostovanje pri slovenskih profesorjih na priznanih tujih univerzah po svetu (med drugim Stanford, Harvard, Cambridge itd.). Na dogodku boste izvedeli več o fundaciji in možnostih štipendiranja, magistrica logopedije Ajda Óvári pa bo predstavila svoje raziskovalno delo, ki ga je opravila pod mentorstvom docenta Gašperja Beguša na Univerzi Kalifornije, Berkeley.



Predavanje z interaktivnimi vajami: SOS! Hiter tempo življenja petek 26. 4. ob 18.00

Kako prepoznati adrenalin in pričeti delovati z umirjeno življenjsko energijo? Tekom kratkega predavanja/delavnice bomo ozaveščali alarme adrenalne izčrpanosti, iskali praktične rešitve za vsakodnevno delovanje, ki znižuje nivo stresa in se naučili akupresurnih točk za samopomoč. Na primerih vsakodnevnega življenja in preko interaktivnih vaj, bomo nizali spoznanja za bolj usklajeno, mirno, zadovoljno življenje. Z vami bo izkušena energotraperka.

Svetovanje staršem otrok s posebnimi potrebami ponedeljek, 8. 4. 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.



Ustvarjalna delavnica: Rože iz krep papirja petek, 19. 4. ob 10.00

Ob prihajajočem svetovnem dnevu zemlje bo zacvetel tudi naš center. Vljudno vabljeni.

Svetovalno središče Kranj -

Sam svoj meteorolog

Se odpravljate na izlet in vas zanima, kakšno vreme bo? Spoznajte različne slovenske in tuje spletne strani, kjer lahko preverite vreme v naslednjih dneh. S seboj prinesite pametni telefon.

sreda, 3. 4. ob 17.00



KALIGRAFIJA

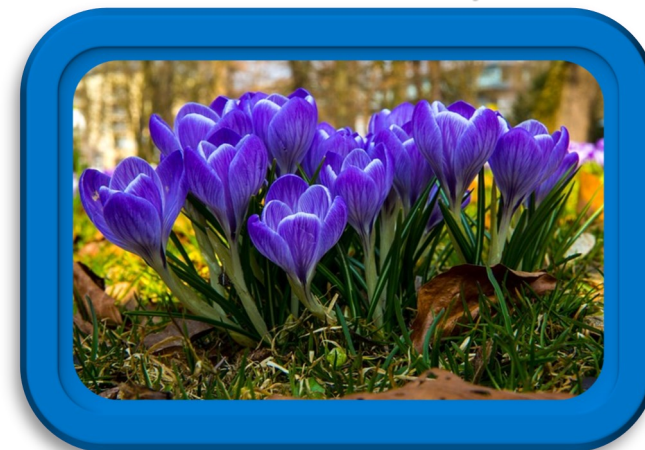
Na delavnici kaligrafije se boste naučili kaligrafske abecede. Nekaj peres je na voljo, lahko pa prinesete lastna, prirezana peresa.

sreda, 3. 4. ob 11.00



LUK - medgeneracijski center

Cesta talcev 7, Kranj



Program april 2024

PRIJAVE NA AKTIVNOSTI V MAJU ZAČNEMO SPREJEMATI V ČETRTEK, 25. 4. 2024

Vse aktivnosti so brezplačne

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

e-naslov: mck-prijava@luniverza.si

Priporočila udeležencem:

- na aktivnosti prihajamo peš, s kolesom ali javnim prevozom
- Parkiramo na javnem parkirišču Huje (v LUK - MC so parkirišča omejena)
- Delite svoja znanja in veščine in postanite del prostovoljske ekipe



DRUŽABNE IGRE IN DOGODKI

Družabne igre za vse generacije

DRUŽABNE IGRE IN DRUŽENJE

torek, 2., 9., 16. in 23. 4. ob 16.00

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

KRIŽEM KRAŽEM - ponedeljek, 8. in 22. 4. ob 10.00

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, 19. 4. ob 18.00

DRUŽABNI PLESI

sreda, 17. 4. ob 15.30

LJUDSKO PETJE

vsak petek ob 16.30

Namizni tenis - turnir

sreda, 17. 4. 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. 4. ob 17.00

petek, 5., 12., 19. in 26. 4. ob 10.00

MAKETARSKÉ DELAVNICE ZA VSE GENERACIJE

četrtek, 4. in 18. 4. ob 17.30

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

KR modrost - delavnica participativnega proračuna:

aktivno in kakovostno staranje v domačem okolju

četrtek, 25. 4. ob 9.00

Na delavnici boste spoznali, kaj vam participativni proračun omogoča in kako ga lahko uporabite za pozitivne učinke v okolju, kjer živite.

SKUPINSKE VADBE

Telovadba za dame:

ponedeljek 8., 15. in 22. 4. ob 9.00

Vadba za zdravo hrbtenico:

vsak četrtek ob 8.30

Joga Nidra

četrtek, 11. 4. ob 17.00

Sproščanje: ZVOČNA KOPEL

vsak četrtek ob 18.30

Qigong:

torek, 2., 9., 16. in 23. 4. ob 18.00

Sprostitev in razbremenitev s pomočjo dihalnih vaj:

petek, 5. 4. ob 17.00

Klasična joga:

torek, 9. in 23. 4. ob 9.00

torek, 16. 4. ob 18.00

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

kreativna vadba in gledališče

torek, 9. in 23. 4. ob 9.30

Plesno gibalne - delavnice:

sreda, 3. in 17. 4. ob 8.30

Mantra meditacija

vsako sredo ob 10.00

Dvig energije s čuječnostjo

sreda, 3. in 24. 4. ob 17.30

Umovadba:

četrtek, 4. 4. ob 10.00

Joga obraza:

četrtek, 4. 4. ob 10.00

Nežnost obraza:

Maske preživetja :

torek, 2. 4. ob 10.00

Obilje sijaja:

ponedeljek, 8. 4. ob 17.00

Obraz in njegove zgodbe :

torek, 16. 4. ob 10.00

Nežnost obraza :

ponedeljek 22. 4. ob 17.00

PREDAVANJA IN DELAVNICE

Šola za življenje:

Obnova ljubezni do sebe

sreda, 10. 4. ob 17.00

Na predavanju bomo spoznali: Kaj je ljubezen do sebe? Kaj so vzroki izgube naklonjenosti do sebe? Zakaj je pomembno, da ima človek sebe rad? Kako ponovno vzpostaviti ljubezen do sebe? Spoznajte svojo definicijo ljubezni do sebe – voden proces. 3 tehnologije dr. Gregorija Grabovoja za vzpostavitev ljubezni do sebe.

Skupinski pogovori in svetovanja

sreda, 10. 4. ob 19.15

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

Predavanje: Zdravi odnosi

petek, 5. 4. ob 10.00

Pridružite se nam pri raziskovanju ključnih elementov zdravih odnosov, ki ne le krepijo naša čustva, temveč imajo tudi močan vpliv na naše ZDRAVJE. Skupaj bomo odkrivali, kako graditi in negovati odnose, ki nas ne le bogatijo, ampak tudi pomembno prispevajo k našemu fizičnemu in čustvenemu blagostanju. V sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja Kranj.

DEMENCA

Skupine za samopomoč

četrtek, 11. 4. ob 17.00

Za podporo svojcem

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

četrtek, 25. 4. 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.