

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 konverzacijske urice tujih jezikov.

FRANCOŠČINA: ponedeljek, 6. in 20. 5. ob 16.30

ANGLEŠČINA: ponedeljek, 13. 5. ob 18.00

RAZUMEM, ZNAM SLOVENSKO za otroke priseljencev:
vsak torek ob 16.30

Vabljeni na **IZMENJEVALNICO DRUŽABNIH IGER**, didaktičnih iger in sestavljanek. Akcija bo potekala po principu 1 prinesi - 1 odnesi ali podari. Igre naj bodo čiste, primerne za izmenjavo in nadaljnjo uporabo. **20. 5. do 7. 6. od 8.00 do 20.00.**

Digitalna prva pomoč - računalništvo in telefonija
vsak dan po predhodnem dogovoru

ASTROLOGIJA - Karmični vozli
ponedeljek, 13. 5. ob 18.00

Kaj je moja pot in kaj lahko naredim za druge. Vljudno vabljeni.

Predavanje z interaktivnimi vajami: O NE, SPET KREG - Izčrpanost in medsebojni odnosi
ponedeljek, 20. 5. ob 17.30

Raziskovali in ozaveščali bomo: Kdo nam daje in kdo nam krade življenjsko energijo? Kako uspešno postavljati meje in kako to izboljšati? Kakšna je povezava med izčrpanostjo in konflikti v odnosih? Kaj je ključno da zgradimo in ohranjamo zadovoljne odnose?

Kulturni petki

"IMPRO" GENERACIJ: večer gledališke improvizacije generacijsko mešanih gledaliških skupin, ki bojo ob **mednarodnem dnevu družin** improvizirale na temo družine.
petek, 17. 5. ob 17.00

IGRE NAŠIH DEDKOV IN BABIC
Druženje starih staršev in vnukov.
sreda, 29. 5. ob 9.30

Predavanje o duhovni rasti

torek, 7. 5. ob 18.00

Ozdravite se, izkusite duhovno razsežnost in občutite notranji mir. Tehnike za premagovanje karme/usode. Prebudite svojo sposobnost samozdravljenja. Doživite notranji mir z meditacijami petja. Izboljšajte svoje stanje in odnose z avtosugestijo in več! Predavanje bo potekalo v hrvaškem jeziku!



Potopisno predavanje: po poteh Daulagirija
ponedeljek, 6. 5. ob 17.30

Pridružite se na potopisnem predavanju o Nepal, na katerem vas bom popeljala po čudoviti deželi visokih gora Himalaje in srčnih ljudi. Podali se bomo na trekking pod Annapurne ter spoznali delček življenja ljudi visoko v Himalaji.

Svetovanje staršem otrok s posebnimi potrebami
ponedeljek, 6. 5. 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.



20. LET
2. TEDNI
VSEŽIVLJENJSKEGA
UČENJA

PARADA
UČENJA
Dan učiteljske
skupnosti 2024
22. maj

TEDNI VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA 2024

10. 5. 2024 - 16. 6. 2024

PARADA UČENJA - 22. 5. 2024

9.00 - 14.00 pred Prešernovim gledališčem

PROGRAM TVU in
PU 2024 z opisom
dogodkov



LUK - medgeneracijski center
Cesta talcev 7, Kranj



Program maj 2024

PRIJAVE NA AKTIVNOSTI V JUNIJU ZAČNEMO
SPREJEMATI V SREDO, 29. 5. 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



LUK
LJUĐSKA UNIVERZA
KRANJ



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 - vsak ponedeljek ob 10.00

Vodilna slovenska besedna igra.

ŠAH

vsako sredo ob 16.00

PETKOVI DRUŽABNI DOGODKI

Družabni večer-Tarok: vsak petek ob 16.00, razen 3. 5.

Družabni večer-Tombola: petek, 24. 5. ob 18.00

DRUŽABNI PLESI

sreda, 8. 5. ob 15.30

LJUDSKO PETJE

vsak petek razen 3. 5. ob 17.30 in 24. 5. ob 16.30

Namizni tenis - turnir

sreda, 8. 5. 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, 9., 16., 23. in 30. 5. ob 17.00

petek, 10., 17., 24. in 31. 5. ob 10.00

MAKETARSKÉ DELAVNICE ZA VSE GENERACIJE

četrtek, 16. in 30. 5. 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 bojo vodili korak za korakom pri pravilnem sestavljanju plastičnih maket.

Ustvarjalna delavnica:

Rože iz krep papirja

petek, 17. 5. ob 10.00

Ob prihajajoči pomladi bo zacvetel tudi naš center.

Vljudno vabljeni.

SKUPINSKE VADBE

Vadba za zdravo hrbtenico:

četrtek, 16., 23. in 30. 5. ob 8.30

Joga Nidra

četrtek, 9. 5. 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, 10. 5. ob 18.00

Klasična joga:

torek, 14. in 28. 5. ob 9.00

ponedeljek, 6. in 20. 5. ob 18.00

Smeh = ½ zdravja:

kreativna vadba in gledališče

torek, 7. in 21. 5. ob 9.30

Plesno gibalne - delavnice:

sreda, 8. in 15. 5. ob 8.30

iVitalis:

Ob lepem vremenu, vsako sredo

ob 9.00 v Prešernovem gaju

Mantra meditacija

vsako sredo ob 10.00

Umovadba:

četrtek, 9. 5. ob 10.00

Joga obraza:

Jeza in prijaznost:

torek, 7. 5. ob 10.00

Za živčni sistem:

ponedeljek, 13. 5. ob 17.00

Resnica in izraz obraza:

torek, 21. 5. ob 10.00

Ugajanje, skrivanje in ujetost:

ponedeljek 27. 5. ob 17.00

PREDAVANJA IN DELAVNICE

Šola za življenje:

Ženska na poti k sebi: od lažne do avtentične osebnosti

sreda, 15. 5. ob 17.00

Na predavanju in praktični delavnici bomo skozi vodene procese, v katerih lahko vsak udeleženec dela na svojem primeru, predstavili nekaj tehnik za samopomoč, vse povezano z vprašanji: 1. Kaj je značilno za ženske, ki so/smo izgubile sebe? 2. Kako nam odnosi s partnerjem, otroci, prijatelji, nadrejenimi, sodelavci in starši pomagajo na poti k sebi? 3. Kaj je lažna osebnost, kako jo prepoznati in se je osvoboditi? 4. Kaj je senčna in avtentična osebnost, kako ju prepoznati, razviti in živeti?

Skupinski pogovori in svetovanja

sreda, 15. 5. ob 19.15

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

Predavanje:

Uf, kako mi je cukr padel!

petek, 10. 5. ob 10.00

Na delavnici o zvišanem krvnem sladkorju bomo govorili o tem, kaj se zgodi, ko nam "pade sladkor", kako hrana povzroča nihanje krvnega sladkorja, kako jesti, da bomo zdržali do naslednjega obroka brez problema. In seveda o tem, kako bi vsi radi jedli »zdrave« sladkarije. Odgovorili bomo tudi na vprašanje, ali lahko zaradi preveč zaužitega sladkorja dobimo sladkorno bolezen. V sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja Kranj.

Moje potovanje z mamó skozi labirint demence

sreda, 8. 5. ob 17.00

Pridružite se nam na edinstvenem predavanju, kjer vam bo Alenka veber, univ. dipl. socialna delavka, razkrila svoje ganljivo potovanje skozi labirint demence. Predavanje bo razsvetlilo ne samo tiste, ki se soočajo z demenco, ampak tudi vse nas, ki živimo ob strani in želimo razumeti to kompleksno stanje. Ne zamudite te priložnosti za vpogled v resničnost demence skozi oči posameznika, ki je to potovanje že prehodil. Skupaj bomo raziskali, kako ljubezen, razumevanje in podpora lahko razsvetlijo najtemnejše kotičke labirinta demence. Alenka Veber je tenkočutna, odločna, pronicljiva sogovornica, ki svoje preproste, iskriče misli in življenjska dognanja z veseljem deli in tako pomaga k širjenju obzorja razumevanja, čutenja in razmišljanja. Od junija 2018 pa do oktobra 2022 je Alenka na Rihtarjevi domačiji živela s svojo bolno mamó. Ves čas spremljanja mamine demence je Alenka pisala dnevniške utrinke Iz sveta Alzheimerjeve demence na družbenih omrežjih, svoja razmišljanja pa objavlja tudi v glasilu Spominčica.