

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?

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: petek, 17. 5. ob 17.00

Večer gledališke improvizacije generacijsko mešanih gledaliških skupin, ki bodo ob **mednarodnem dnevu družin** improvizirale na temo družine.

IGRE NAŠIH DEDKOV IN BABIC

sreda, 29. 5. ob 9.30

druženje starih staršev in vnukov

Predavanje o duhovni rasti (SSRF)

torek, 7. 5. ob 18.00

Spiritual Science Research Foundation je mednarodna, neprofitna organizacija, ki prostovoljno deluje na področju duhovnosti.

Na predavanju boste izvedeli kaj povzroča stres, skrbi in negotovost, kako jih premagati in okrepiti duha. S preprosto tehniko se boste naučili ostati stabilni in umirjeni, posledično se boste lažje spopadali z vsakodnevnimi situacijami in sčasoma postali brez skrbi. To predavanje bo zagotovo spremenilo vaše dožemanje sebe in drugih ter vam dalo jasne in praktične smernice, kako delati na sebi.



Potopisno predavanje: po poteh Daulagirija

ponedeljek, 6. 5. ob 17.30

Predavala bo Tonka Zadnikar, ljubiteljica hribov, kulinarike in življenja.

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.



2 TEDNI
0 VSEŽIVLJENJSKEGA
2 UČENJA
4
39 LET

PARADA
UČENJA
Dan učelih se
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



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE

Priloga št. 1/2024
Slovenski inštitut za izobraževanje

MESTNA OBČINA KRANJ

LUK
LJUĐSKA UNIVERZA
KRANJ

LUK - medgeneracijski center

Cesta talcev 7, Kranj



Program maj 2024

Prijave na brezplačne aktivnosti so obvezne, za mesec junij jih začnemo sprejemati v sredo, 29. 5. 2024 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 IN DRUŽENJE

vsak torek ob 16.00

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

NOVO! KRIŽEM KRAŽEM - besedna igra
vsak ponedeljek ob 10.00

ŠAH

vsako sredo ob 16.00

TAROK

vsak petek ob 16.00 (3. 5. odpade)

TOMBOLA

petek, 24. 5. ob 18.00

DRUŽABNI PLESI

sreda, 8. 5. ob 15.30

LJUDSKO PETJE

vsak petek ob 17.30, 24. 5. ob 16.30 (3. 5. odpade)

NAMIZNI TENIS—TURNIR
sreda, 8. 5. ob 16.30

IGRANJE NAMIZNEGA TENISA IN NAMIZNEGA NOGOMETA

od ponedeljka do petka od 8.00 do 20.00
Za pare in vse, ki iščete soigralca.

MAKETARSKÉ DELAVNICE ZA VSE GENERACIJE

četrtek, 16. in 30. 5. ob 17.30

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.

Ustvarjalna delavnica: ROŽE IZ KREP PAPIRJA
petek, 17. 5. ob 10.00

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 = 1/2 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 — v Prešernovem gaju

Vsako sredo ob 9.00, v primeru lepega vremena.

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

Skozi vodene procese lahko vsak udeleženec dela na svojem primeru. Predstavili bomo nekaj tehnik za samopomoč, vse povezane z vprašanji: Kaj je značilno za ženske, ki so/smo izgubile sebe? Kako nam odnosi s partnerjem, otroci, prijatelji, nadrejenimi, sodelavci in starši pomagajo na poti k sebi? Kaj je lažna osebnost, kako jo prepoznati in se je osvoboditi? 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 spregovorijo o svoji situaciji, izrazijo občutja in želje.

Uf, kako mi je cukr padel! petek, 10. 5. ob 10.00

Predavanje in delavnica o zvišanem krvnem sladkorju. Govorili bomo o tem, kaj se zgodi, ko nam "pade sladkor", kako hrana povzroča nihanje krvnega sladkorja, kako jesti, da bomo zdržali do naslednjega obroka in o »zdravih« sladkarijah. 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 mamo skozi labirint demence sreda, 8. 5. ob 17.00

Edinstveno predavanje, kjer vam bo Alenka Veber, univ. dipl. socialna delavka razkrila svoje ganljivo potovanje skozi labirint demence. Priporočamo ga vsem, ki se soočate z demenco in vsem ostalim, ki želite razumeti to kompleksno stanje. Ne zamudite 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 in odločna sogovornica, ki svoje iskrive misli in življenjska dognanja z veseljem deli. Od junija 2018 pa do oktobra 2022 je na Rihtarjevi domačiji živela s svojo bolno mamo. Ves čas spremljanja mamine demence je Alenka na družbenih omrežjih pisala dnevniške utrinke »Iz sveta Alzheimerjeve demence«, svoja razmišljanja pa objavlja v glasilu Spominčica.