

KULINARIČNA DELAVNICA

bo namenjena pripravi sladkih dobrot iz jesenskih plodov.

Tokrat bo to **Kostanjeva torta**

četrtek, 20. 10. 2022 ob 10.00



V sklopu tedna izobraževanja za trajnostni razvoj
vas vabimo na aktivnost:

Izmenjevalnica oblačil

sreda, 5. 10. 2022 med 15.00 - 19.00

Izmenjevalnica oblačil je odlična priložnost za prevetritev omar in podstrešja. Na ta način lahko vsi skupaj prispevamo k zmanjšanju količin odpadkov.

Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO

2. in 4. torek v mesecu 18.45 - 19.45

Esperanto je mednarodni planski pomožni sporazumevalni jezik.
NA POGOVOR V ESPERANTU VLJUDNO VABIMO NOVE ČLANE.

VESELE URICE

Vabimo vas na sproščene konverzijske urice tujih jezikov.

FRANCOŠČINA: ponedeljek, 10. 10. 2022 ob 17.00

ponedeljek, 24. 10. 2022 ob 10.00

ANGLEŠČINA: ponedeljek, 24. 10. 2022 ob 18.00

RUŠČINA: sreda, 5. in 19. 10. 2022 ob 10.00

NEMŠČINA: četrtek, 13. in 27. 10. 2022 ob 17.00

Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija

Nudimo vam pomoč pri uporabi računalnika in telefona. Računalnik lahko prinesete s seboj ali uporabljate našega.

vsak ponedeljek od 17.00 do 18.30

(predhodne prijave obvezne)

ASTROLOGIJA - Poslanstvo življenja

ponedeljek, 10. 10. 2022 ob 18.00

Na tokratnem predavanju bomo spoznali karmična vozla in skozi astrologijo določili svoje poslanstvo. Spoznali bomo, kaj so naši izzivi in kaj lahko spremenimo.

V tednu otroka vabljeni na Impro večer zabave, smeha in
tudi kakšne modrosti.

Improvizirana predstava »Kdo si Kekec?«

petek, 7. 10. 2022 ob 18.00

Je plod raziskovanja na temo slovenskega junaka, katerega vrednote so danes vse premalo izpostavljene in cenjene. Junaštvo, odločnost, pogum in predvsem: dobrosrčnost in veselje.

Učenci mladinske skupine igralske šole POTica, ki deluje pod okriljem Kulturno, umetniškega in izobraževalnega društva APÉL, so se teme lotili s pomočjo gledališke tehnike IMPROVIZIRANEGA gledališča. Tako bodo s pomočjo impro disciplin in z vključevanjem publike poizkušali pripeljati Kekca tudi do sodobnosti.

Na dogodku bodo prisotni tudi snemalci foto-video sekcije društva, APELESKET, ki bodo snemali material za you tube nadaljevanko Kdo si Kekec?

Ustvarjalna delavnica

Medgeneracijsko ustvarjanje motivacijske tablice

sreda, 5. 10. 2022 ob 17.00

Ob svetovnem dnevu starejših in tednu otroka za vas pripravljamo medgeneracijsko ustvarjalnico, na katero toplo vabimo vse dedke, babice s svojimi vnuki ter seveda vse ostale naše člane.

Ustvarjalnica bo trajnostno obarvana, saj bomo uporabili sestavine, ki jih najdemo v svojem domu ter iz njih naredili okvire s prostorom za vpenjanje slik, risb, lepih misli ali sporočil. Pridružite se nam na našem medgeneracijskem ustvarjanju. Za material bo poskrbljeno.

E-storitve, ki lajšajo življenje starejšim

ponedeljek, 3. 10. 2022 ob 9.00

1.oktober je mednarodni dan starejših in za vas smo pripravili delavnico o uporabi e-storitev. Ste že slišali za Viber, Z-vem, QR koda? Bi znali poiskati vozni red avtobusov in vlakov? Veste kaj je Magda in Čvekifon? Spoznali boste različne uporabne spletne strani in aplikacije za pametne telefone. Zaželeno je, da s seboj prinesete svoj pametni telefon ali tablico.

V sklopu Nacionalnega meseca skupnega branja

vas vabimo na predstavitev knjige **Peta olimpijada**,

z avtorico **Tadejo Brankovič**.

torek, 4. 10. 2022 ob 18.30



LUK - medgeneracijski center



Program aktivnosti oktober 2022

Vse aktivnosti so brezplačne
Obvezne prijave na dogodke na
tel.: 04 280 48 25

ali

e-naslov: mck-prijava@luniverza.si



MESTNA OBČINA KRANJ

DRUŽABNE IGRE IN DOGODKI

Družabne igre za vse generacije

AVSTRALSKA IGRA - RAVBAR REMI
vsak torek ob 16.00

ŠAH

vsako sredo od 16.00 do 19.00

PETKOVI DRUŽABNI DOGODKI

Družabni večer-Tarok: vsak petek ob 16.30

Ljudsko petje: vsak petek ob 17.30

Družabni večer-Tombola: petek, 21. 10. 2022 ob 18.00

Magic - družabna igra za mlade: vsak petek ob 18.00

DRUŽABNI PLESI

sreda, 12. in 26. 10. 2022 od 16.00 do 19.30

Zavrtite se ob plesni glasbi. Pridite v paru ali poiščite plesnega partnerja na aktivnosti.

GLEDALIŠČE ZA ODRASLE

vsak torek ob 18.00

Predhodne izkušnje niso potrebne.

Namizni tenis - turnir

četrtek, 6. 10. 2022 ob 16.30

Igranje namiznega tenisa

vsak dan od 8.00 do 20.00

(predhodne prijave obvezne)

Umovadba

četrtek, 13. 10. 2022 ob 10.00

Vabljeni na izvajanje vaj za krepitev spomina.

USTVARJALNE DELAVNICE

Ponovno se nam lahko pridružite pri ustvarjanju drobnih likovnih umetnosti.

Preizkusimo se s čopičem

vsako sredo ob 10.00

Maketarske delavnice

četrtek, 6. 10. in 20. 10. 2022 ob 17.30

SKUPINSKE VADBE

Orientalški plesi

vsak ponedeljek od 10.00 do 11.00

Telovadba za dame

vsak ponedeljek od 18.30 do 19.30

Poskrbimo za zdrav življenjski slog.

Vabljene vse dame na vadbo namenjeno prav vam.

Vadba za zdravo hrbtenico

vsak četrtek od 8.30 do 10.00

Vaje zdrave hrbtenice so za vas, če želite izboljšati ravnotežje, moč, razbremenitev in gibčnost telesa.

Klasična joga

torek, 4. in 18. 10. 2022 ob 10.00

Nezahtevne jogijske vaje primerne tudi za starejše.

Joga Nidra

četrtek, 6. 10. 2022 ob 18.00

četrtek, 20. 10. 2022 ob 19.00

Ker Joga Nidra temelji na mislih, namerah, bo tokrat povezana z delom na naših energijah.

Joga obraza:

Umiritev misli: torek 4. 10. 2022 ob 17.00

Čiščenje možganov: torek, 11. 10. 2022 ob 17.00

Stimulacija žlez v glavi: sreda, 19. 10. 2022 ob 10.00

Vitalnost možganov: sreda, 26. 10. 2022 ob 10.00

Sproščanje: ZVOČNA KOPEL

četrtek, 13. in 27. 10. 2022 ob 19.00

DPABS vadba

vsak ponedeljek ob 16.00

Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov

Vabljeni na vadbo za bolnike s pljučnimi obolenji, ki bo potekala pod strokovnim vodenjem fizioterapevte.

Vadba vključuje dihalne vaje, razgibavanje, delo s travkovi in palicami ter hojo.

PREDAVANJA IN DELAVNICE

Šola za življenje: »Obnova ljubezni do sebe«

sreda, 19. 10. 2022 ob 17.00

Predavanje bo vsebovalo elemente delavnice z vodenimi procesi, skozi katere boste obnovili ljubezen do sebe. Na predavanju boste prišli do novega znanja in izkušenj ter našli svoje odgovore na naslednja vprašanja: Kaj je ljubezen? Kdo sem? Kaj je ljubezen do sebe? Najpogostejši vzroki za »izgubo ljubezni do sebe«; Procesni za vzpostavitev ljubezni do sebe; Odgovori na vprašanja.

Skupinski pogovori in svetovanja

sreda, 19. 10. 2022 ob 19.15

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

Motivacijsko predavanje »Ne boj se, dragi človek«

četrtek, 13. 10. 2022 ob 16.00

Predavanje ponuja priložnost biti... človek. Človek, ki ga marsikaj skrbi, boli, tišči. Človek, ki išče boljše, svobodnejše poti. Vsakega od nas pestijo običajne zemeljske težave. Kako na njih pogledati in kako si jih razlagati, da ne tonemo vedno globlje v strah, skrb in bolečino? Kako delovati, da nam tegobe dajo pogum, da nam neugodna čustvena stanja dajo zagon, da nam neudobje pokaže boljše pot? Dobrodošli na pogovor, skupno raziskovanje in osvobajajoče vodenje sproščanje.

DELAVNICE ZA PRISELJENCE IZ DRUGIH DRŽAV

Most do integracije - vključevanje v slovensko družbo
ponedeljek, 3., 10., 17. in 24. 10. 2022 od 9. do 12.00

Trening komunikacije za priseljence, ki si želijo pridobiti osnovno znanje za sporazumevanje v Sloveniji.

Most do integracije - Medkulturno sodelovanje

torek, 4., 11., 18. in 25. 10. 2022 od 9.00 do 11.00

Delavnice so namenjene priseljencem, ki se želijo hitro in uspešno vključiti v družbo za potrebe vsakdanjega življenja.

Most do integracije - ustvarjanje terapevtskih odevj za osebe z napredovano demenco

sreda, 19. in 26. 10. 2022 ob 9.00

Jezikam slovensko - ZA OTROKE

torek, 4., 11., 18. in 25. 10. 2022 ob 15.30

Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 5. do 10. leta starosti.

Razumem, znam slovensko - ZA OTROKE

torek, 4., 11., 18. in 25. 10. 2022 ob 16.30

Delavnica komunikacije v slovenščini za otroke od 11. do 15. leta starosti.