

Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO

torek, 8. 11. in 22. 11. med 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, 7. 11. 2022 ob 16.30

ponedeljek, 21. 11. 2022 ob 10.00

ANGLEŠČINA: ponedeljek, 28. 11. 2022 ob 18.00

RUŠČINA: sreda, 9. in 23. 11. 2022 ob 10.00

NEMŠČINA: četrtek, 10. in 24. 11. 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 - Komunikacija sol in aroma

ponedeljek, 14. 11. 2022 ob 18.00

Se ljudje znamo pogovarjati? Kaj nas dela različne?

Vabljeni na predavanje o Merkurju in tretji astrološki hiši.

DELAVNICE ZA PRISELJENCE IZ DRUGIH DRŽAV

Most do integracije - vključevanje v slovensko družbo
ponedeljek, 7., 14., 21. in 28. 11. 2022 od 9. do 12.00

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

Most do integracije - Medkulturno sodelovanje

torek, 8., 15., 22. in 29. 11. 2022 od 9.00 do 11.00

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

Jezikam slovensko - ZA OTROKE

torek, 8., 15., 22. in 29. 11. 2022 ob 15.30

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

Razumem, znam slovensko - ZA OTROKE

torek, 8., 15., 22. in 29. 11. 2022 ob 16.30

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

V sklopu tedna zmanjševanja odpadkov vabljeni na

Izmenjevalnica oblačil

sreda, 23. 11. 2022 med 15.00 - 18.00

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

Ustvarjanje terapevtskih odev

sedaj v popoldanskem času

vsak četrtek ob 16.30

24. 11. 2022 bomo ustvarjanje posvetili tednu zmanjševanja odpadkov.

V sklopu tedna zmanjševanja odpadkov vas vabimo na trajnostno
ustvarjalno delavnico

Svečke iz čebeljega voska

petek, 25. 11. 2022 ob 10.00

Iz čebeljega voska, ki steče s sveč, bomo preprosto ustvarili nove svečke ter dobili nekaj idej za adventni čas.

Za material bo poskrbljeno.

Ponovno se nam lahko pridružite pri ustvarjanju
drobnih likovnih umetnosti.

Preizkusimo se s čopičem

vsako sredo ob 10.00

Maketarske delavnice

četrtek, 3. 11. in 17. 11. 2022 ob 17.30

Sicilijanski praznični piškoti

kulinarična delavnica

torek, 15. 11. 2022 ob 10.30

Pripravimo se na praznike in presenetimo goste z domačimi piškoti iz Sicilije. Oblikujemo jih kot torteline, napolnimo pa jih z domačo slivovo marmelado. Imajo tudi skrito sestavino, ki bo popestrila okus domačih piškotov. Vabljeni!

Vabljeni na Impro večer zabave, smeha in tudi kakšne modrosti.

Improvizirana predstava »Kdo si Kekec?«

petek, 18. 11. 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, APELLESKET, ki bodo snemali material za you tube nadaljevalko Kdo si Kekec?



LUK - medgeneracijski center



Program aktivnosti november 2022

Vse aktivnosti so brezplačne
Obvezne prijave na aktivnosti 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, 18. 11. 2022 ob 18.00

Magic - družabna igra za mlade: vsak petek ob 18.00

DRUŽABNI PLESI

sreda, 16. in 30. 11. 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, 10. 11. 2022 ob 16.30

Igranje namiznega tenisa

vsak dan od 8.00 do 20.00

(predhodne prijave obvezne)

Super starš

sreda, 23. 11. 2022 od 16.00 do 18.00

Dragi starši, pridružite se nam pri igranju družabnih iger, sproščujočem klepetu inokusnih prigrizkih. Na voljo bodo tudi prostovoljke, ki bodo medtem animirale vaše otroke. Popoldanski čas boste tako lahko izkoristili za druženje v miru, poleg tega pa se bodo zabavali tudi vaši otroci.

Umovadba in druženje

četrtek, 24. 11. 2022 ob 10.00

Vabljeni na izvajanje vaj za krepitev spomina.

SKUPINSKE VADBE

Orientalni plesi

vsak ponedeljek od 10.00 do 11.00

Telovadba za dame

vsak ponedeljek med 17.30 - 18.30 in 18.30 - 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, 8. in 22. 11. 2022 ob 10.00

Nezahtevne jogijske vaje primerne tudi za starejše.

Joga Nidra

četrtek, 3. in 17. 11. 2022 ob 18.30

Joga Nidra temelji na mislih, namerah. Povezali jo bomo z delom na naših energijah.

Joga obraza:

Estetski učinki in lepota: torek, 8. 11. 2022 ob 17.00

Vpliv in čustveno stanje: torek, 15. 11. 2022 ob 17.00

Sijaj obraza in samozavest: sreda, 23. 11. 2022 ob 10.00

Zavestno ravnanje z obrazom: sreda, 30. 11. 2022 ob 10.00

Sproščanje: ZVOČNA KOPEL

četrtek, 10. in 24. 11. 2022 ob 18.30

Qigong

vsak četrtek ob 18.00

White Tiger Qigong je kombinacija gibanja, umirjanja, dihalnih vaj in meditacije. Temelji na starodavnih daoističnih znanjih, podprtih z novimi znanostmi. Vabljeni na vadbo, ki ohranja zdravje, krepi čustva in je v podporo pri premagovanju vsakdanjika.

Sprostitev in razbremenitev s pomočjo dihalnih vaj

torek, 22. 11. 2022 ob 17.00

Vabljeni na sprostitvev in razbremenitev s pomočjo dihalnih vaj. Vaje omogočajo pritek kisika v možgane, delujejo protistresno in pomlajevalno, namenjene so vsem generacijam. Ob rednem izvajanju vaj dosežemo globoko sprostitvev, vzpostavimo prijeten stik s samim seboj.

PREDAVANJA IN DELAVNICE

Šola za življenje:

»Aktivno življenje pristne ljubezni do sebe«

sreda, 9. 11. 2022 ob 17.00

Na tokratnem predavanju, ki bo vsebovalo elemente delavnice, boste skozi predavanje in vodene procese poglobili svojo ljubezen do sebe. Prišli boste do novega znanja in izkušenj ter našli svoje odgovore in rešitve na naslednja vprašanja: Kdo sem in kaj je ljubezen do sebe? Ocena stanja: življenje ljubezni do sebe. Kako živeti več ljubezen do sebe?

Skupinski pogovori in svetovanja

sreda, 9. 11. 2022 ob 19.15

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

Motivacijsko predavanje »Osvoboditev navezanosti.«

četrtek, 17. 11. 2022 ob 16.00

Navezani smo na mnogo stvari, na prenekatere ljudi, na tisoče predstav in neskončno prepričanj. S pogovorom bomo odkrivali česa se držimo, kaj nam to prinaša, na kaj se ni pametno vezati in kaj je tisto, na kar je dobro pripeti vse svoje vrvi. Raziskovali bomo svoja življenja, se odprli za nove poglede in se potopili v prijetno vodeno sproščanje. Dobrodošli.

Ko ostanem sam

vsak četrtek ob 16.00

Srečanja so namenjena posameznikom ob izgubi bližnjega in jih bo vodila izkušena psihologinja. Skozi štiri srečanja bodo predstavljene različne oblike samopomoči za lajšanje stiske v procesu žalovanja. Skupina bo hkrati tudi varen prostor za podelitev ter izmenjavo izkušenj in občutkov. Za občane Kranja po 60. letu starosti.

Plesno gibalne terapevtske delavnice

sreda, 9., 16., 23. in 30.11. 2022 ob 8.30

Plesno gibalne terapevtske delavnice združujejo elemente pravilnih dihalnih tehnik, ozaveščanja telesa, izboljševanje telesne gibljivosti in vzdržljivosti z elementi ustvarjalnega in izraznega plesa ter plesno - gibalne terapije kakor tudi različnih plesnih stilov. Širjenje gibalnega repertoarja, razvijanje občutka za ritem in Dinamiko gibanja, ter premikov v prostoru. Ob zelo raznoliki glasbi skupaj raziskujemo in razvijamo svoj lastni plesni izraz in se ob tem sprostimo ter okrepimo. Na koncu sledi sproščanje, masaža in umirjanje. Vadba temelji na plesu in gibanju kot terapevtski metodi in je prilagojena sposobnostim udeležencev vadbe. Je primerna za moške in ženske. V mesecu novembru premierno na aktivnost vabimo vse kranjske občane starejše od 60 let.