

## Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO

torek, 13. in 20. 12. 2022 med 18.00 - 19.30

Na pogovor v esperantu vabimo nove člane, da se nam pridružijo na začetniškem tečaju preko spleta in v živo.

## VESELEURICE

Vabimo vas na sproščene konverzacijske urice tujih jezikov.

**FRANCOŠČINA:** ponedeljek, 5. 12. 2022 ob 16.30

ponedeljek, 19. 12. 2022 ob 10.00

**ANGLEŠČINA:** ponedeljek, 12. 12. 2022 ob 18.00

**RUŠČINA:** sreda, 7. in 21. 12. 2022 ob 10.00

**NEMŠČINA:** četrtek, 8. 12. 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 - Leto 2023

ponedeljek, 12. 12. 2022 ob 18.00

Govorili bomo o marsovem letu, letu priložnosti. Predavatelj bo odgovoril tudi na vaša konkretna vprašanja.

## DELAVNICE ZA PRISELJENCE IZ DRUGIH DRŽAV

**Most do integracije - vključevanje v slovensko družbo**  
ponedeljek, 5., 12. in 19. 12. 2022 od 9.00 do 12.00

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

**Most do integracije - Medkulturno sodelovanje**

torek, 6., 13. in 20. 12. 2022 od 9.00 do 11.00

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

**Jezikam slovensko - ZA OTROKE**

torek, 6., 13. in 20. 12. 2022 ob 15.30

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

**Razumem, znam slovensko - ZA OTROKE**

torek, 6., 13. in 20. 12. 2022 ob 16.30

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

## Domača hrana - filane paprike

torek, 13. 12. 2022 ob 10.30



Ali prav se piše filane ali nadevane paprike? Kakorkoli že – čudovite so! Skupaj s preverjenim receptom za to jed bomo predstavili še eno novost, ki se obeta v Kranju, in to je okusna zgodba z naslovom Domača hrana.

## Domača hrana - nekaj na žlico

torek, 20. 12. 2022 ob 10.30

V hladnih mesecih nas domače jedi na žlico vselej lepo pogrejejo. Vas zanima, katero zimsko uspešnico bomo kuhali tokrat? Pridite, lušno bo! Z nami bo tudi dinamična ekipa, ki že nekaj časa razmišlja o tem, kako okusne domače dobrote predstaviti Kranjčanom in turistom.

## Ustvarjalna delavnica

### Bunkice

### s suho-mokrim polstenjem

petek, 9. 12. 2022 ob 10.00

Da bo vaša letošnja božično-novoletna smrekica lahko okrašena z unikatnimi bunkicami, vas vabimo na ustvarjalnico, kjer boste bunkice odeli v volno na svojevrsten način. Za material je poskrbljeno.



## Ustvarjanje terapevtskih odej

sedaj v popoldanskem času

četrtek, 1., 8., 15. in 22. 12. ob 16.30

## Preizkusimo se s čopičem

vsako sredo ob 10.00

## Maketarske delavnice

četrtek, 1. in 15. 12. 2022 ob 17.30



## Potopisno predavanje

### NEPAL, HIMALAJA

ponedeljek, 19. 12. 2022 ob 18.00

Pridružite se na potopisnem predavanju o Nepal, na katerem boste spoznali čudovito deželo visokih gora Himalaje in srčnih ljudi. Podali se bomo na trekking do Anapurne, ene najvišjih gora na svetu ter spoznali delček življenja ljudi visoko v Himalaji.



LUK  
LJUDSKA UNIVERZA  
KRANJ

## LUK - medgeneracijski center

Cesta talcev 7, Kranj



## Program aktivnosti december 2022

Vse aktivnosti so brezplačne  
Obvezne prijave na aktivnosti na  
tel.: 04 280 48 25  
ali  
e-naslov: [mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si)



MESTNA OBČINA KRANJ

## DRUŽABNE IGRE IN DOGODKI

### Družabne igre za vse generacije

#### DRUŽABNE IGRE IN DRUŽENJE vsak torek ob 16.00

Poznate družabne igre kot so RUMMIKUB, CANASTA IN KNIFFEL? Te igre spodbudijo delovanje naših možganov in predstavljajo odlično umovadbo. Vabimo vas, da se nam pridružite pri igranju v prijetnem in sproščenem vzdušju, prinesete pa lahko tudi kakšno svojo družabno igro in nam jo predstavite.

#### ŠAH

sreda, 7., 14. in 28. 12. 2022 od 16.00 do 19.00

#### PETKOVI DRUŽABNI DOGODKI

Družabni večer-Tarok: petek, 2., 9., 16. in 23. 12. 2022 ob 16.30

Družabni večer-Tombola: petek, 9. 12. 2022 ob 18.00

Magic - družabna igra za mlade: vsak petek ob 18.00

#### GLEDALIŠČE ZA ODRASLE

vsak torek ob 18.00

#### DRUŽABNI PLESI

sreda, 14. in 28. 12. 2022 od 16.00 do 19.30

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

#### Ljudsko petje

četrtek, 1., 8., 15. in 22. 12. 2022 ob 9.15

#### Namizni tenis - turnir

četrtek, 8. 12. 2022 ob 16.30

#### Igranje namiznega tenisa

od ponedeljka do petka od 8.00 do 20.00

(predhodne prijave obvezne)

#### Super starš

ponedeljek, 19. 12. 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, 22. 12. 2022 ob 10.00

Vabljeni na izvajanje vaj za krepitev spomina.

## SKUPINSKE VADBE

### Orientalni plesi

ponedeljek, 12. in 19. 12. 2022 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, 6. in 20. 12. 2022 ob 10.00

Nezahtevne jogijske vaje primerne tudi za starejše.

### Joga Nidra

četrtek, 15. 12. 2022 ob 17.00

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

### Joga obraza:

**Moj obraz, moj izraz:** sreda, 7. 12. 2022 ob 10.00

**Nežnost in moč obraza:** sreda, 14. 12. 2022 ob 10.00

**Sprememba perspektive:** torek, 20. 12. 2022 ob 17.00

**Za zadovoljno srce:** torek, 27. 12. 2022 ob 17.00

### Sproščanje: ZVOČNA KOPEL

četrtek, 1., 8., 15. in 22. 12. 2022 ob 18.30

### Qigong

četrtek, 1., 8., 15. in 22. 12. 2022 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, 13. 12. 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, 7. 12. 2022 ob 17.00

Se želite počutiti bolje? Je vaše telo napeto? So v njem bolečine? Kaj te bolečine sporočajo? Kako prepoznati, kaj vam telo sporoča preko telesnih senzacij? Telo vedno govori resnico, zato se bomo naučili oživiti tudi svoje čustveno telo, da bo bolj pretočno. Naučili se bomo tudi dveh tehnik komunikacije s svojim telesom, vse s ciljem, da pridemo do rešitev, ki jih potrebuje telo in duša za boljše počutje.

### Skupinski pogovori in svetovanja

sreda, 7. 12. 2022 ob 19.15

Predavanju Šola za življenje sledijo pogovori, kjer udeleženci lahko preko skupinske dinamike spregovorijo o svoji situaciji, izrazijo občutja in želje. Skupina nudi vsakemu udeležencu možnost slišati in o slišnem pridobiti povratno informacijo. Teme vsakokratnega pogovora se prilagajajo pretežnim željam in potrebam udeležencev. Skupina se na vsakem srečanju zaveže k zaupnosti in spoštovanju vsakega člana skupine. Na skupinski pogovor se je potrebno predhodno prijaviti.

### Motivacijsko predavanje »Kdo sem in kam grem?«

četrtek, 22. 12. 2022 ob 16.00

Izkustveno predavanje na katerem bomo odkrivali in ozaveščali kdo smo in kdo nismo, kam želimo in kam ne. Sproščeno vodeno meditativno potovanje nam bo pomagalo spoznati kaj nam daje smisel, spuščati mraz iz srca, srce napolniti z radostjo in toplino ter prejeti več jasnosti za nadaljnjo pot.

### Plesno gibalne terapevtske delavnice

sreda, 7., 14. in 21. 12. 2022 ob 8.30

Plesno gibalne terapevtske delavnice združujejo elemente pravih 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, razvijanja 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 okrepiamo. Na koncu sledi sproščanje, masaža in umirjanje. Vadba temelji na plesu in gibanju kot terapevtski metodi in je prilagojena sposobnostim udeležencem vadbe. Je primerna za moške in ženske.