

V sklopu nacionalnega meseca skupnega branja

vabljeni na aktivnosti:

Izmenjevalnica knjig

petek, 16. 9. 2022 med 12.30 - 19.30

Prinesite knjigo, ki ste jo že prebrali in pobrskajte med drugimi prinesenimi ter si vzemite svoj izbor.

Ljudsko petje

»Pozabljene kitice naših narodnih pesmi«

petek, 23. 9. 2022 ob 17.30

Umovadba

»Branje je za duha to, kar je vadba za telo.«

četrtek, 29. 9. 2022 ob 10.00

Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO

2. in 4. torek v mesecu 18.45 - 19.45

Esperanto je mednarodni planski pomožni sporazumevalni jezik. 26. julija 1887 je poljski okulist judovskega rodu L. L. Zamenhof objavil prvi učbenik esperanta in se podpisal s psevdonimom Dr. Esperanto (v prevodu "upajoči doktor").

NA POGOVOR V ESPERANTU

VLJUDNO VABIMO TUDI NOVE ČLANE.

VESELE URICE

Vabimo vas na sproščene konverzijske urice tujih jezikov.

FRANCOŠČINA: torek, 27. 9. 2022 ob 17.00

ANGLEŠČINA: ponedeljek 26. 9. 2022 ob 18.00

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 - 18.30

(predhodne prijave obvezne)

ASTROLOGIJA - Luna in Venera v astrološki karti

ponedeljek, 12. 9. 2022 ob 18.00

Luna predstavlja žensko energijo v astrološki karti in je ključ do notranje modrosti, Venera pa princip ženske energije in je ključna za ljubezen.

Vsekakor je oboje pot do modrosti.



Ogled filma ZGODBA SAVE
petek, 23. 9. 2022 ob 18.00

*Izrezuje kanjone, prinaša rodovitno prst,
ustvarja brzice, gnezdišča in globoke
tolmune. Ljudje pijejo njeno vodo, je navdih za
pesmi in prepire ter vir energije. Reka Sava je
tekoča povezava med štirimi
državami in nešteti ekosistemi. Pridružite se
štirim pojavnim kajakašem, medtem ko veslajo
prek Slovenije, jemljejo vzorce
njene vode, štejejo ptice in spoznavajo
njeno divjo preteklost, temno
zgodbino in negotovo prihodnost.*

*Pridružite se nam na projekciji filma ZGODBA
SAVE skupaj z ustvarjalci filma BALKAN RIVER
DEFENCE, ki se trudijo za ohranitev naših rek.*



LUK - medgeneracijski center



**Program aktivnosti
september 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

Vabljeni k igranju družabnih iger 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, 16. 9. 2022 ob 18.00

Magic - družabna igra za mlade: vsak petek ob 18.00

DRUŽABNI PLESI

sreda 14. 9. 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

Na srečanjih bomo z uporabo različnih gledaliških veščin in pristopov raziskovali raznolike teme in skupaj ustvarili nam pomembne zgodbe. S pomočjo telesnega izraza, pripovednih tehnik, improvizacije in skupinskih aktivnosti bomo gradili in razvijali podporno in ustvarjalno skupnost znotraj katere bomo urili gledališke veščine in razvijali svoj izrazni potencial. Skupina sprejme do 12 udeleženk in udeležencev, predhodne izkušnje niso potrebne.

USTVARJALNE DELAVNICE

V sklopu tedna izobraževanja za trajnostni razvoj
vabljeni na delavnico

Vdahnimo novo življenje srajci/majici
sreda, 21. 9. 2022 ob 17.00

Na delavnico prinesite srajco ali majico, ki je ne nosite več.

Maketarski delavnici
četrtek, 8. 9. in 22. 9. 2022 ob 17.30

SKUPINSKE VADBE

Orientalški plesi

vsak ponedeljek od 10.00 do 11.00

Vabljeni k odrski plesni obliki, ki prebujata ženstvenost in eleganco plesalk.

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, 20. 9. 2022 ob 10.00

Nezahtevne jogijske vaje primerne tudi za starejše.

Joga Nidra

četrtek, 8. 9. in 22. 9. 2022 ob 18.00

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

Joga obraza:

Dvig obraznih mišic: četrtek, 1. 9. 2022 ob 17.00

Stimulacija in sprostitvev oči: torek, 13. 9. 2022 ob 17.00

Krepitev čeljustnega sklepa: sreda 21. 9. 2022 ob 9.00

Sprostitvev napetosti v glavi: sreda 28. 9. 2022 ob 10.00

Sproščanje: ZVOČNA KOPEL

četrtek, 1. 9. in 15. 9. 2022 ob 18.00

SPREHOD ZA SPOMIN

sreda, 21. 9. 2022 ob 10.00

Vse od leta 1994 dalje je 21. september svetovni dan Alzheimerjeve bolezni. V septembru (Svetovnemu mesecu Alzheimerjeve bolezni) vas vabimo, da se udeležite Sprehoda za spomin in s tem podprete naša prizadevanja za boljšo ozaveščenost in prepoznavanje demence na Gorenjskem.

Dobimo se pred LUK - medgeneracijskim centrom, Cesta talcev 7 in se sprehodimo do Doma upokojencev Kranj, kjer bomo pozdravili stanovalce.

PREDAVANJA IN DELAVNICE

Šola za življenje: Odpuščanje sebi in drugim.
Kaj potrebujem vedeti za uspešno izvedbo?

sreda, 7. 9. 2022 ob 17.00

Ste pogosto utrujeni in brez energije? Pogosto razmišljate o preteklih neprijetnih dogodkih? So vas prizadeli drugi ljudje in so vas te posledice zaznamovale vse do danes? Ste morda vi storili nekaj, za kar se morda nevede kaznujete in si zato ne dopustite, da bi bili zdravi, uspešni in srečni? Je v vaši rodovni liniji težava, ki se prenaša iz generacije v generacijo? Si želite bolje razumeti sebe, pridobiti modrost iz lastnih izkušenj, se osvoboditi bremen preteklosti in zaživeti bolj notranje mimi, zdravi, vitalni, srečni in uspešni? Na tokratnem predavanju z elementi delavnice, boste skozi vodene procese lahko izvedli odpuščanje na vašem primeru.

Skupinski pogovori in svetovanja

sreda, 7. 9. 2022 ob 19.15

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

Motivacijsko predavanje »Ranljivost in moč srca«

četrtek, 22. 9. 2022 ob 16.00

Predavanje s sproščanjem

V sklopu Tedna izobraževanja za trajnostni razvoj
vabljeni na predavanje »O duševnem zdravju«

torek, 20. 9. 2022 ob 10.00

Na predavanju bomo govorili o pomembnosti duševnega zdravja, prepoznavanju stresa, strategijah, ki jih lahko uporabimo in o tem, kdaj in kam se obrnemo po pomoč.

DELAVNICE ZA PRISELJENCE IZ DRUGIH DRŽAV

Most do integracije - vključevanje v slovensko družbo
Trening komunikacije za priseljence, ki si želijo pridobiti osnovno znanje za sporazumevanje v Sloveniji.

ponedeljek, 26. 9. 2022 od 9. do 12.00

Most do integracije - Medkulturno sodelovanje
Delavnice so namenjene priseljencem, ki se želijo hitro in uspešno vključiti v družbo za potrebe vsakdanjega življenja.

torek, 27. 9. 2022 od 9.00 do 12.00

Jezikam slovensko - ZA OTROKE

Delavnice slovenščine za otroke priseljencev

torek, 20. 9. in 27. 9. 2022 ob 15.30