

Tečaj mednarodnega jezika ESPERANTO

vsak torek 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, 9. 1. 2023 ob 16.30

ponedeljek, 23. 1. 2023 ob 10.00

ANGLEŠČINA: ponedeljek, 30. 1. 2023 ob 18.00

RUŠČINA: sreda, 4. in 18. 1. 2023 ob 10.00

NEMŠČINA: četrtek, 19. 1. 2023 ob 17.00

NIZOZEMŠČINA: četrtek, 26. 1. 2023 ob 17.00

Vabljeni k učenju novega tujega jezika - nizozemščine za začetnike.

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 - Luna v natalni in progresirani karti

ponedeljek, 16. 1. 2023 ob 18.00

Predavatelj bo predstavil Luno v natalni in progresirani karti ter odgovoril na konkretna vprašanja udeležencev.

DELAVNICE ZA PRISELJENCE IZ DRUGIH DRŽAV

Most do integracije - vključevanje v slovensko družbo
ponedeljek, 9., 16. in 23. in 30. 1. 2023 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, 3., 10., 17., 24. in 31. 1. 2023 od 9.00 do 11.00

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

Jezikam slovensko - ZA OTROKE
torek, 3., 10., 17., 24. in 31. 1. 2023 ob 15.30

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

Razumem, znam slovensko - ZA OTROKE
torek, 3., 10., 17., 24. in 31. 1. 2023 ob 16.30

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

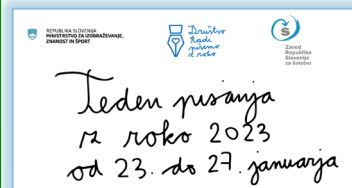
Kulinarična delavnica

ajdovi štruklji s skuto

torek, 17. 1. 2023 ob 10.30



Stare ljudske jedi zopet dobivajo pomembno vlogo v vsakdanji kulinariki. So preproste, vsebujejo lokalne sestavine, so cenovno dostopne in zdravju prijazne. Vabimo vas na pripravo ajdovih štrukljev s skuto in proseno kašo.



Tudi v LUK - MC
spodbujamo k
pisanju z roko:

Ustvarjalna delavnica

Motivacijska tablica

petek, 27. 1. 2023 ob 10.00

Z barvno sledjo čopiča bo nastal unikatni barvit prostorček - motivacijska tablica, kjer bo mesto za ročno napisane misli, verze, sporočila vas ali vaših otrok, vnukov, prijateljev. Pridružite se nam na medgeneracijskem ustvarjanju in pisanju z roko. S seboj prinesite kako misel, verz ali sporočilo. Za material bo poskrbljeno.

Umovadba in druženje

"Mislim tiho, pišem počasi"

četrtek, 26. 1. 2023 ob 10.00

Vabljeni na izvajanje vaj za krepitev spomina. Z rednim izvajanjem ustreznih vaj si lahko izboljšate spomin, pozornost in hitrost procesiranja informacij ter omilite usihanje telesnih funkcij.

Morda se vam ob novem letu utrne misel, hvaležnost. Lahko jo napišete z roko in oddate ob vhodu v LUK - MC med 23. in 27. 1. 2023.

Preizkusimo se s čopičem

vsako sredo ob 10.00

Maketarske delavnice

četrtek, 12. in 26. 1. 2023 ob 17.30



Potopisno predavanje

NEPAL, HIMALAJA

ponedeljek, 9. 1. 2023 ob 18.00

Pridružite se nam na potopisnem predavanju o Nepalju, 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 življenje ljudi visoko v Himalaji.



LUK
LJUĐSKA UNIVERZA
KRANJ

LUK - medgeneracijski center

Cesta talcev 7, Kranj



Program aktivnosti januar 2023

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

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

vsako sredo od 16.00 do 19.00

PETKOVI DRUŽABNI DOGODKI

Družabni večer-Tarok: vsak petek ob 16.30

Družabni večer-Tombola: petek, 20. 1. 2023 ob 18.00

Magic - družabna igra za mlade: vsak petek ob 18.00

GLEDALIŠČE ZA ODRASLE vsak torek ob 18.00

DRUŽABNI PLESI

sreda, 4. in 18. 1. 2023 od 16.00 do 19.30

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

Ljudsko petje vsak petek ob 9.15

Namizni tenis - turnir četrtek, 12. 1. 2023 ob 16.30

Igranje namiznega tenisa
od ponedeljka do petka od 8.00 do 20.00
(predhodne prijave obvezne)

Super starš

ponedeljek, 16. 1. 2023 od 16.00 do 18.00

Dragi starši, pridružite se nam pri igranju družabnih iger, sproščujočem klepetu in okusnih 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.

Hospic - življenje z izgubo

torek, 10., 17., 24. in 31. 1. 2023 ob 18.00

Individualni pogovori in podpora skupina za žalujoče.
Predhodne prijave so obvezne.

SKUPINSKE VADBE

Orientalni plesi

ponedeljek, 9., 16., 23. in 30. 1. 2023 ob 10.00

Telovadba za dame

vsak ponedeljek med 17.30 - 18.30 in 18.30 - 19.30

Poskrbimo za zdrav življenjski slog.

Vabljeni 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, 10. in 24. 1. 2023 ob 10.00

Nezahtevne jogijske vaje primerne tudi za starejše.

Joga Nidra

četrtek, 19. 1. 2023 ob 17.00

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

Joga obraza:

Za odpuščanje in spuščanje: sreda, 4. 1. 2023 ob 10.00

Stimulacija in sprostitvev oči: sreda, 11. 1. 2023 ob 10.00

Prijetno počutje v lastni koži: torek, 17. 1. 2023 ob 17.00

Estetski učinki in lepota: ponedeljek, 23. 1. 2023 ob 17.00

Sproščanje: ZVOČNA KOPEL

četrtek, 5., 12., 19. in 26. 1. 2023 ob 18.30

Qigong vsak ponedeljek ob 16.00

Čuječnost

ponedeljek, 9. 1. in 23. 1. 2023 ob 11.00

Osnovno vodilo prakse čuječnosti je postati čuječ oziroma zaveden tistega, kar je najbolj prevladujoče v našem trenutnem doživljanju. Dandanes večina ljudi živi na avtomatskem pilotu, ne da bi se zavedali, kaj delamo. S prakso čuječnosti se začnemo bolje zavedati svojih misli, čustev in telesnih občutkov v vsakem trenutku, si damo možnost večje svobode in izbire. Ko ste v stanju popolne navzočnosti, ste osvobodjeni misli. Mirni ste. Vabimo vas na pot osvoboditve. RESNIČNO TVOJ JE SAMO TA TRENUTEK.

Sprostitev in razbremenitev s pomočjo dihalnih vaj torek, 24. 1. 2023 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:

»Od svojega življenja želim več«

sreda, 11. 1. 2023 ob 17.00

Če je duša svobodna in srečna cela osebnost žari. Na tokratnem predavanju, ki bo vsebovalo elemente delavnice, boste skozi vodene procese in primere spoznali: Kako prepoznati želje svoje duše – voden proces? Kako želje spremeniti želje v jasne in uresničljive cilje – voden proces? Kako preveriti, če smo s ciljem notranje usklajeni – voden proces? Kako narediti načrt za uresničitev cilja- voden proces in učenje tehnike? Kaj so najpogostejše notranje ovire, ki se jih pogosto ne zavedamo in kako jih premostiti? S seboj prinesite pisalo in zvezek, da si boste spoznano lahko zapisali.

Skupinski pogovori in svetovanja

sreda, 11. 1. 2023 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

»Stožilo se mi je po sreči - Kje jo najti?«

četrtek, 12. 1. 2023 ob 16.00

Vsak od nas hrepeni po sreči. Skozi pogovor, predavanje in zgodbe bomo odkrivali kaj nas osrečuje in raziskovali kje lahko najdemo srečo, ki ni minljiva. Vodeno sproščanje bo poskrbelo za sprostitvev in notranje zadovoljstvo. Dobrodošli.

Plesno gibalne terapevtske delavnice

sreda, 4. in 18. 1. 2023 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 okrepimo. 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.