



## DRUŽABNI DOGODKI

**Družabne igre za FIT možgane**  
2., 9. in 16. 12. ob 9.00 in 16.00

**Skodelica branja**  
bralne urice ob kavi in čaju  
4., 11. in 18. 12. ob 10.00

**Po poteh kranjskega arhitekta  
Marjana Šorlija**  
izlet s turističnim vodnikom  
17. 12. ob 16.00

**Šah**  
3., 10. in 17. 12. ob 16.00

**Ljudsko petje**  
5. in 12. 12. ob 9.30  
19. 12. ob 16.30

**Tarok**  
5., 12. in 19. 12. ob 16.00

**Tombola**  
19. 12. ob 18.00

**Družinsko kvačkanje**  
1. 12. ob 18.00

**Družinski turnir v namiznem tenisu**  
3. 12. ob 16.30

**Igranje namiznega tenisa**  
vsak dan od 8.00 - 20.00

## JEZIKI

**Vesele urice francoščine**  
1. in 15. 12. ob 16.30

**Slovenski jezik in kultura**  
za otroke priseljencev  
2., 9. in 16. 12. ob 15.30

**Esperanto - začetni tečaj**  
vsak ponedeljek ob 17.15

**Esperanto - nadaljevalni tečaj**  
2., 9. in 16. 12. ob 18.00

**INFORMACIJSKO SREDIŠČE VGC GORENJSKE +  
ponedeljek - petek: 8.00 - 18.00**

- prostor za neformalno druženje in srečevanje,  
- informacije in kontakti organizacij s področja  
preprečevanja, obvladovanja in odpravljanja socialnih  
stisk.

## INFORMACIJE IN PRIJAVE

**Več informacij o  
programu**



**Prijave na brezplačne aktivnosti so obvezne:**

**E-prijavnica**



 **04/280 48 25 in 041 724 134**

 **MCK-PRIJAVA@LUNIVERZA.SI**

Projekt delno sofinancirata ministrstvo ter EU, in sicer iz ESS+. Projekt je sofinanciran iz PEKP 2021–2027, cilja politike 4 »Bolj socialna in vključujoča Evropa za izvajanje evropskega stebra socialnih pravic«, prednostne naloge 7 »Dolgotrajna oskrba in zdravje ter socialna vključenost«, specifičnega cilja ESO4.12 »Spodbujanje socialnega vključevanja oseb, izpostavljenih tveganju revščine ali socialni izključenosti, vključno z najbolj ogroženimi osebami in otroki«.



I FEEL  
SLOVENIA

Sofinancira  
Evropska unija



# VESELE PRAZNIKE!

**LUK - medgeneracijski center**  
Cesta talcev 7, 4000 Kranj

**VEČGENERACIJSKI CENTER  
GORENJSKE +**



**Program DECEMBER 2025**  
**OBČINA KRANJ**

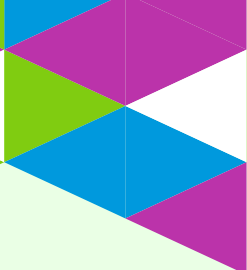
**ZAPRTO: 23. 12. 2025 - 2. 1. 2026**



**LUK**  
LJUDSKA  
UNIVERZA  
KRANJ



**WWW.LUNIVERZA.SI**



## **VADBE**

### **Plesi v krogu**

9. in 16. 12. ob 17.00

### **Qigong**

2., 9. in 16. 12. ob 18.45

### **Plesno gibalne delavnice**

17. 12. ob 8.30

### **Vadba za zdravo hrbtenico**

4. in 11. 12. ob 8.30

### **Klasična joga**

2. 12. ob 9.30  
12. 12. ob 17.00

### **Joga obraza**

8. in 15. 12. ob 17.00

### **Feldenkrais vadba**

17. 12. ob 17.30

### **Zvočna kopel za sprostitvev**

4. in 11. 12. ob 18.30

### **Joga Nidra**

11. 12. ob 17.00

### **Telovadba za dame**

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

## **IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST**

### **Metoda fraktalnega risanja**

18. 12. ob 18.00

### **Digitalna prva pomoč**

vsak ponedeljek ob 8.00

### **Velika astrološka napoved 2026**

astrološko predavanje  
8. 12. ob 18.00

### **Pomoč žalujočim**

individualna srečanja s Hospicom

### **Podporna skupina staršem otrok s posebnimi potrebami**

1. in 15. 12. ob 9.00

### **Tečaj šivanja za dekleta 12 +**

2. in 9. 12. ob 15.30

### **Praznična preizkušnja ravnotežja in zbranosti**

delavnica s CKZ Kranj  
5. 12. ob 10.00

### **Umovadba**

4. 12. ob 10.00

### **Učna pomoč**

za učence in dijake

## **IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST**

### **Dihanje, sproščanje in meditacija**

10. in 17. 12. ob 10.00

### **Ustvarimo E - voščilnice**

delavnica

8. 12. ob 10.00



## **DRUŽABNI DOGODEK**

### **Predbožična čajanka**

18. 12. ob 9.00



**PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA – OBČINA KRANJ  
VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +  
DECEMBER 2025**

**Prijave na aktivnosti so obvezne na spodnji povezavi:**

<https://prijave.snipi.si/List/kau9hwKmq29W>

**Povezava do prijav na aktivnosti programa VGC Gorenjske+ bo aktivna na dan odprtja prijav, v ponedeljek 24. 11. 2025 ob 8:00.  
Prej prijava ni mogoča.**

**Obveščamo vas, da bo LUK – medgeneracijski center od 23. 12. 2025 do 2. 1. 2026 ZAPRT.**

**PODPORNA SKUPINA STARŠEM OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI**

**Ponedeljek, 1. in 15. 12. 2025, 9.00 - 11.00**

*Vabljeni, da v varnem prostoru delite svoje izkušnje ter pripomorete k zmanjšanju občutka osamljenosti in izolacije. Pridobite lahko pomembne informacije o različnih možnostih podpore, pravicah otrok in dostopu do storitev, ki so na voljo. Pridite in poiščite inovativne pristope za izboljšanje kakovosti vašega življenja in življenja vaših otrok.*

**E – VOŠČILNICE – delavnica**

**Ponedeljek, 8. 12. 2025, 10.00 – 12.00**

*E-voščilnica je lep in sodoben način pošiljanja prazničnih sporočil kar s telefona!  
Spoznali bomo nekaj preprostih korakov in orodij, s katerimi lahko ustvarimo svojo e-voščilnico s pametnim telefonom.*

**ZAČETNI TEČAJ ESPERANTA**

**Ponedeljek, 1., 8., 15. in 22. 12. 2025, 17.15 – 18.15**

*Esperanto je umetni jezik, ustvarjen leta 1887 z namenom olajšati mednarodno sporazumevanje med ljudmi različnih narodnosti. Čeprav ni uradni jezik nobene države, ima esperanto svojo kulturo, književnost in celo glasbene festivale.*

*Esperanto je zasnovan tako, da je enostaven za učenje, slovnica je preprosta, besede pa pogosto izpeljane iz evropskih jezikov.*

**KO POGLED VARA: praznična preizkušnja ravnotežja in zbranosti - delavnica s CKZ Kranj**

**Petek, 5. 12. 2025, 10.00 – 12.00**

*V prazničnem času, ko se veselja in druženja ne manjka, pogosto pozabimo, kako hitro lahko pride do nepazljivosti ali napačnih odločitev. Na tej zabavni in poučni delavnici bomo skozi simulacijska očala zamegljene presoje izkusili, kako se spremenijo naše zaznave, ravnotežje in usklajenost gibov. Na varnem in sproščenem poligonu se boste preizkusili v vsakdanjih nalogah z "drugačnim pogledom" – izkušnja, ki odpira oči in spodbuja razmislek. Kako odkleniti vrata? Ujeti žogo? V zaključku bomo skupaj razmislili, kako lahko v prazničnih dneh poskrbimo za svojo varnost in dobro počutje ter s tem prispevamo k bolj odgovornemu vzdušju v družbi. Delavnica je primerna za vse starosti in prinaša nepozabno izkušnjo, ki združuje zabavo, ozaveščanje in praznični duh.*

**NADALJEVALNI TEČAJ ESPERANTA**

**Torek, 2., 9. in 16. 12. 2025, 18.00 – 19.30**

**DIHANJE, SPROŠČANJE IN MEDITACIJA**

**Sreda, 10. in 17. 12. 2025, 18.00 – 19.30**

**\*\* VADBA DRUŠTVA PLJUČNIH IN ALERGIJSKIH BOLNIKOV**  
**Ponedeljek, 1., 8., 15. in 22. 12. 2025, 15.00 - 17.15**

**TELOVADBA ZA DAME**  
**Ponedeljek, 1., 8., 15. in 22. 12. 2025, 18.30 – 19.30**

**TEČAJ ŠIVANJA ZA DEKLETA 12+**  
**Torek, 2. in 9. 12. 2025, 15.30 – 17.30**

**PREDBOŽIČNA ČAJANKA**  
**Četrtek, 18. 12. 2025, 9.00 – 13.00**

**INDIVIDUALNA UČNA POMOČ 1, 2, 3, 4, 5**  
**Zbiramo prijave**

*Matematika in fizika za dijake.*

*Za učence osnovnih šol pa slovenščina, matematika, kemija, angleščina, pomoč pri domačih nalogah in učenju ostalih predmetov.*

**RAZUMEM, ZNAM SLOVENSKO 1**  
**Torek, 2., 9. in 16. 12. 2025, 15.30 - 16.30**

*Dodatne urice slovenskega jezika in kulture za otroke priseljencev njihove matere.*

**PLESI V KROGU**  
**Torek, 9. in 16. 12. 2025, 17.00 - 18.30**

*Krog že iz davnine predstavlja najmočnejšo energijsko povezavo. Prav zato so ti plesi energijsko zelo močni, istočasno pa nas notranje bogatijo, sproščajo in vzpostavljajo stik s samim sabo.*

*Zaradi učenja novih korakov, možgani ves čas ostajajo aktivni, posledično pa se krepi spomin. Dokazano je, da prav s plesom močno zmanjšujemo možnost oboleti za mnogimi boleznimi.*

**JOGA OBRAZA**  
**Ponedeljek, 8. in 15. 12. 2025, 17.00 - 19.00**

*Ta vadba dviguje in polni mišice obraza, čisti možgane, stimulira žleze v glavi in spodbuja pretok energije v celotnem telesu. Je orodje za sprostitev uma, uravnovešanje čustvenih stanj in odpiranje višjemu vedenju. Za vadbo potrebujete svoj obraz in ščepec radovednosti. Stranski učinki so bolj sijoč obraz, več življenja v očeh in mir v srcu.*

**PLESNO GIBALNE DELAVNICE**  
**Sreda, 17. 12. 2025, 8.30 - 10.00**

*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 psihoterapije, kakor tudi različnih plesnih stilov.*

**\*\* PREIZKUSIMO SE S ČOPIČEM 1**  
**Sreda, 3., 10. in 17. 12. 2025, 8.00 - 10.00**

*Začetna skupina.*

**\*\* PREIZKUSIMO SE S ČOPIČEM 2**  
**Sreda, 3., 10. in 17. 12. 2025, 10.00 - 12.00**

*Nadaljevalna skupina.*

**\*\* ROČNA DELA**  
**Sreda, 3., 10. in 17. 12. 2025, 18.00 - 20.00**



**METODA FRAKTALNEGA RISANJA****Četrtek, 18. 12. 2025, 18.00 - 19.30**

Fraktalno risanje omogoča globoko osredotočenost in meditacijo, kar pripomore k izboljšanju samospoznavanja in zmanjšanju stresa. Postopek ustvarjanja fraktalov spodbuja ustvarjalnost ter občutek povezanosti z naravnimi vzorci in ritmi.

**DRUŽABNE IGRE ZA FIT MOŽGANE****Torek, 2., 9. in 16. 12. 2025, 9.00 - 12.00 in 16.00 - 19.00**

Z igranjem znanih in manj znanih družabnih in miselnih iger boste razvijali logično razmišljanje, krepili spomin in ohranjali fit možgane ter spodbujali ustvarjalnost. Obisk aktivnosti pa je tudi odlična priložnost za druženje.

**IGRANJE NAMIZNEGA TENISA****Od ponedeljka do petka, 8.00 - 20.00 (po predhodnem dogovoru)****QIGONG****Torek, 2., 9. in 16. 12. 2025 18.45 - 19.45**

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.

**KLASIČNA JOGA****Torek, 2. 12. 2025, 9.30 - 11.00****Petek, 12. 12. 2025, 17.00 - 18.30**

Razgibajmo telo in umirimo duha. Z lažjimi vajami za ogrevanje bomo najprej poskrbeli za dobro gibljivost sklepov, nato pa z manj zahtevnimi jogijskimi položaji še za prožnost mišic in hrbtenice. Zaključimo z vodeno sprostitvijo celotnega telesa. Vadba je primerna za vse generacije.

**ŠAH****Sreda, 3., 10. in 17. 12. 2025, 16.00 - 19.00**

Vabimo nove udeležence vseh generacij.

**VELIKA ASTROLOŠKA NAPOVED 2026 - astrološko predavanje****Ponedeljek, 8. 12. 2025, 18.00 - 20.00**

Merkur je planet komunikacije. Na predavanju bomo izvedeli, če se znamo pogovarjati in spoznati osebni odnos do komunikacije skozi astrološko karto.

**SKODELICA BRANJA****Četrtek, 4., 11. in 18. 12. 2025, 10.00 - 12.00**

Imate radi dobro knjigo ob dobrem čaju ali kavi? Pridružite se bralnim uricam v naši kavarni, kjer bomo brali na glas, pili dobro kavo in čaj ter se o prebranem tudi pogovorili.

Udeležba na bralnih uricah ima številne pozitivne učinke. Izboljša se verbalni spomin in koncentracija, druženje ob branju pa razvija empatijo, razumevanje socialnih situacij ter veščine sodelovanja in komunikacije v skupini.

**PO POTEH KRANJSKEGA ARHITEKTA MARJANA ŠORLIJA****Četrtek, 17. 12. 2025, 16.00 - 18.00**

Letos praznujemo 110 let od rojstva in 50let od smrti pomembnega arhitekta slovenskega povojnega modernizma, Kranjčana M. Šorlija. Njegov ustvarjalni opus je s Kranjem tesno povezan zato si bomo nekaj njegovih projektov ogledali začevši s hišo, kjer je preživel otroška leta.

Zbor bo na parkirišču ob sotočju reke Kokre in Rupovščice na Primskovem/Rupa.

**POMOČ ŽALUJOČIM S HOSPICOM - individualna srečanja**

Za individualna srečanja se je potrebno predhodno naročiti.

**\*\* PLESI ZA DRUŠTVO SOŽITJE****Vsak torek, 15.30 - 17.30****\*\* MOTIVACIJSKA SKUPINA ZA SPREMEMBO SLOGA ŽIVLJENJA****Torek, 2. in 16. 12. 2025, 10.00 - 12.00**

### JOGA NIDRA

**Četrtek, 11. 12. 2025, 17.00 - 18.30**

Naša energija se povezuje z energijo vsakogar in vseh okoli nas in je zelo pomembna za naše normalno delovanje čez dan. Odvisna je od tega, kako skrbimo zase. Ker Joga Nidra temelji na mislih, namerah, jo bomo tokrat povezali z delom na naših energijah. Skupaj bomo spet v živo, zato bomo te naše energije še lažje vzpodbudili, da se bodo povezale in skozi sproščanje ustvarile še močnejši tok, usmerjen v močne, pozitivne vibracije.

### VESELE URICE - FRANCOŠČINA

**Ponedeljek, 1. in 15. 12. 2025, 16.30 - 17.30**

Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice francoščine.

### FELDENKRAIS VADBA

**Sreda, 17. 12. 2025, 17.30 - 19.00**

Metoda Feldenkrais temelji na usmerjanju pozornosti in samozavedanju lastnega gibanja, zaznavanja, razmišljanja in čutenja. Na delavnici se bomo podali v raziskovanje svojega telesa preko nežnih gibov. Učili se bomo osredotočenosti na sedanjí trenutek in umirjati svoj živčni sistem s pomočjo usmerjene pozornosti. Delavnica je primerna za vsakogar. Potrebujete telovadno podlogo, udobna oblačila, brisačo (za podlaganje telesa) in po potrebi odejo.

### \* VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

**Četrtek, 4. in 11. 12. 2025, 8.30 - 10.00**

Vaje zdrave hrbtenice so za vas, če želite izboljšati ravnotežje, moč in gibčnost telesa. Zopet boste brez težav vstali s stola, preprečili boste napredovanje inkontinence, pravilno se boste naučili pobrati predmete s tal, znali boste razbremeniti ledveni del hrbtenice, otdeli in artritični prsti bodo bolj raztegljivi in še mnogo drugih učinkov boste občutili po vadbi za zdravo hrbtenico.

### DIGITALNA PRVA POMOČ

**Vsak ponedeljek, 8.00 - 10.00 (po predhodnem dogovoru)**

Pomoč pri uporabi računalnika in pametnega telefona.

### DRUŽINSKO KVAČKANJE

**1. 12. 2025, 18.00 - 20.00**

Preživite skupni družinski čas kakovostno in se naučite nove veščine. Predznanje ni potrebno, saj bomo začeli pri osnovah in se prilagodili tudi tistim, ki že nekaj znajo.

Udeležba je mogoča v najrazličnejših družinskih kombinacijah: matere in hčerke, stari starši in vnuki, možje in žene ali pa kar cele družine.

### \* ZVOČNA KOPEL ZA SPROSTITEV

**Četrtek, 4. in 11. 12. 2025, 18.30 - 20.00**

Zvočna kopel je edinstvena, sprostitvena izkušnja sprejemanja zvokov naravnih glasbil (tibetanskih posod, koshi zvončkov, gonga). Terapevtski instrumenti v naše telo vnesejo harmonijo in ravnovesje na naši čustveni, psihični, duševni in telesni ravni. S sabo prinesite podlago.

### \*\* TRAJNOSTNO Z NARAVO, Društvo Svetlin

**Torek, 16. 12. 2025, 10.00 - 12.00**

### \*\* TEČAJ KUHANJA ZA OTROKE 10 +

**Ponedeljek, 1. 12. 2025, 17.00 - 19.00**

Od predjedi do sladice, od azijskih jedi do tradicionalno slovenskih, osnove rokovanja s kuhinjski pripomočki, kako porabiti ostanke hrane,...Vse to in še marsikaj se bojo otroci od 10. leta starosti lahko naučili na tečaju kuhanja.

### DRUŽINSKI TURNIR V NAMIZNEM TENISU

**Sreda, 3. 12. 2025, 16.30 - 19.30**

Vabimo vse starše, da v prijetnem in tudi malo tekmovalnem vzdušju preživite dobro izkoriščen čas s svojimi otroki. Med čakanjem na zmago se boste lahko preizkusili tudi v igranju namiznega nogometa in super igre Štrbunk. Za nagrade bo poskrbljeno.

### UMOVADBA in druženje

**Četrtek, 4. 12. 2025, 10.00 - 11.00**

Vabljeni na izvajanje vaj za krepitev spomina, ki bojo vaše možgane ohranjale prožne. Izboljšali boste svojo pozornost in hitrost procesiranja informacij, omilili usihanje telesnih funkcij in izboljšali kakovost življenja. Predstavili vam bomo tudi nove družabne igre, ki služijo kot preventiva pri razvoju demence in jih marsikdo med vami še ne pozna.

**TAROK in druženje****Petek, 5., 12. in 19.12. 2025, 16.00 - 19.30****\* \* SKUPINA ZA MAMICE****Petek, 5. in 19. 12. 2025, 9.30 - 12.00****ZAČETNI TEČAJ ŠIVANJA ZA DEKLETA 12+****Torek, 2. in 9. 12. 2025, 15.30 - 17.30****LJUDSKO PETJE****Petek, 5. in 12. 12. 2025, 9.30 - 11.30****Petek, 19. 12. 2025, 16.30 - 18.00***Druženje ob petju in prijetnem vzdušju. Pevsko predznanje ni potrebno.***TOMBOLA - družabni večer****Petek, 19. 12. 2025, 18.00 - 19.00****\* \* SREČANJE KZA****Ponedeljek, 1. in 15. 12. 2025, 16.00 - 18.00****\* \* PSIHOSOCIALNE DELAVNICE za Strokovni center Kranj****Torek, 2. in 16. 12. 2025, 8.00 - 12.00**

\* - možen en obisk mesečno

\* \* - zaprta skupina

*Projekt delno sofinancirata ministrstvo ter EU, in sicer iz ESS+. Projekt je sofinanciran iz PEKP 2021–2027, cilja politike 4 »Bolj socialna in vključujoča Evropa za izvajanje evropskega stebra socialnih pravic«, prednostne naloge 7 »Dolgotrajna oskrba in zdravje ter socialna vključenost«, specifičnega cilja ESO4.12 »Spodbujanje socialnega vključevanja oseb, izpostavljenih tveganju revščine ali socialni izključenosti, vključno z najbolj ogroženimi osebami in otroki.*



Sofinancira  
Evropska unija



LUK  
LJUDSKA  
UNIVERZA  
KRANJ

