



## **DRUŽABNI DOGODKI**

**Družabne igre za FIT možgane**  
vsak torek ob 9.00 in 16.00

**Skodelica branja**  
bralne urice ob kavi in čaju  
vsak četrtek ob 10.00

**OGLED JASLIC - Cerkev sv. Kancijana**  
izlet s turističnim vodnikom  
15. 1. ob 16.00

**Šah**  
vsako sredo ob 15.00

**Ljudsko petje**  
vsak petek ob 9.30  
30. 1. ob 16.30

**Tarok**  
vsak petek ob 16.00

**Tombola**  
30. 1. ob 18.00

**Družinsko kvačkanje**  
vsak ponedeljek ob 18.00

**Družinski turnir v namiznem tenisu**  
28. 1. ob 16.30

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

## **JEZIKI**

**Vesele urice francoščine**  
5. in 19. 1. ob 16.30

**Slovenski jezik in kultura**  
za otroke priseljencev  
vsak torek ob 15.30 in 16.30

**Esperanto - nadaljevalni tečaj**  
vsak torek 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«.



Sofinancira  
Evropska unija



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

## **VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +**

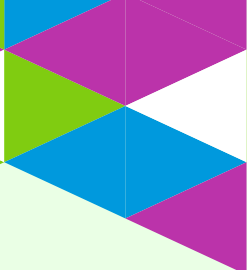
**Program JANUAR 2026**  
**OBČINA KRANJ**



**LUK**  
LJUDSKA  
UNIVERZA  
KRANJ



**WWW.LUNIVERZA.SI**



## **VADBE**

**Plesi v krogu**  
vsak torek ob 17.00

**Qigong**  
vsak torek ob 18.45

**Plesno gibalne delavnice**  
7. in 28. 1. ob 8.30

**Vadba za zdravo hrbtenico**  
vsak četrtek ob 8.30

**Klasična joga**  
6. in 20. 1. ob 9.30  
16. in 30. 1. ob 17.00

**Joga obraza**  
vsak ponedeljek ob 17.00

**Feldenkrais vadba**  
14. 1. ob 17.30

**Zvočna kopel za sprostitvev**  
vsak četrtek ob 18.30

**Joga Nidra - za nove udeležence**  
22. 1. ob 17.00

**Telovadba za dame**  
vsak ponedeljek ob 18.30

## **IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST**

**Metoda fraktalnega risanja**  
vsak četrtek ob 18.00

**Digitalna prva pomoč**  
vsak ponedeljek ob 8.00

**Krion in Lilit - pot do lastne  
popolnosti**  
astrološko predavanje  
12. 1. ob 18.00

**Pomoč žalujočim**  
individualna srečanja s Hospicom

**Podporna skupina staršem otrok s  
posebnimi potrebami**  
5. in 19. 1. ob 9.00

**Vegetarijanska kuhinja**  
kulinarična delavnica  
14. 1. ob 10.00

**Umovadba**  
29. 1. ob 10.30

**Dihanje, sproščanje in meditacija**  
7. in 21. 1. ob 10.00

**Učna pomoč**  
zbiramo prijave

## **IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST**

**10 NAVAD  
ZA OSEBNO VARNOST**  
predavanje in predstavitev priročnika  
28. 1. ob 18.00

**TOSHL FINANCE (SSU)**  
aplikacija za vodenje financ  
23. 1. ob 10.00

**KAKO TEHNOLOGIJA  
KROJI NAŠE ZDRAVJE?**  
delavnica s CKZ Kranj  
21. 1. ob 10.00



**PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA – OBČINA KRANJ  
VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +  
JANUAR 2026**

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

<https://prijave.snipi.si/List/kau9hwKmkq29W>

**Povezava do prijav na aktivnosti programa VGC Gorenjske+ bo aktivna na dan odprtja prijav, v četrtek 18. 12. 2025 ob 8:00. Prej prijava ni mogoča.**

**Od 23. 12. 2025 bo medgeneracijski center Ljudske univerze Kranj ZAPRT.  
S programom medgeneracijskega sodelovanja bomo nadaljevali 5. 1. 2026.**

**PODPORNA SKUPINA STARŠEM OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI**

**Ponedeljek, 5. in 19. 1. 2026, 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.*

**KAKO TEHNOLOGIJA KROJI NAŠE ZDRAVJE – delavnica s CKZ Kranj**

**Sreda, 21. 1. 2026, 10.00 – 12.00**

*Predavanje Od modre svetlobe do e-napotnice raziskuje, kako vsakodnevna uporaba elektronskih naprav – od pametnih telefonov do tablic – vpliva na telesno in duševno zdravje, zlasti prek modre svetlobe, pretirane uporabe in digitalnega stresa.*

*Hkrati predstavi prednosti in pasti e-zdravstvenih aplikacij, kot sta ZVEM in e-napotnice, ter pokaže, kako tehnologija preoblikuje naš odnos do zdravja in zdravstvenih storitev.*

**NADALJEVALNI TEČAJ ESPERANTA**

**Vsak torek, 18.00 – 19.30**

**\* \* VADBA DRUŠTVA PLJUČNIH IN ALERGIJSKIH BOLNIKOV**

**Vsak ponedeljek, 15.00 - 17.30**

**TELOVADBA ZA DAME**

**Vsak ponedeljek, 18.30 – 19.30**

**TEČAJ ŠIVANJA ZA DEKLETA 12+**

**Vsak torek, 15.30 – 17.30**

**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**

**Vsak torek, 15.30 - 16.30**

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

**RAZUMEM, ZNAM SLOVENSKO 2**

**Vsak torek, 16.30 - 17.30**

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

### PLESI V KROGU

**Vsak torek, 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

**Vsak ponedeljek, 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 sprostitve 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, 7. 1. 2026 in 28. 1. 2026, 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

**Vsako sredo, 8.00 - 10.00**

Začetna skupina.

### \* \* PREIZKUSIMO SE S ČOPIČEM 2

**Vsako sredo, 10.00 - 12.00**

Nadaljevalna skupina.

### \* \* ROČNA DELA

**Vsako sredo, 18.00 - 20.00**

### METODA FRAKTALNEGA RISANJA

**Vsak četrtek, 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

**Vsak torek, 9.00 - 12.00**

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.

### IGRAJMO SE DRUŽABNE IGRE

**Vsak torek, 16.00 - 19.00**

Ali poznate družabne igre kot so Rummikube, Canasta, ... Lahko se ju naučite ali prinesite kakšno svojo in navdušite zanje ostale udeležence.

### IGRANJE NAMIZNEGA TENISA

**Od ponedeljka do petka, 8.00 - 20.00 (po predhodnem dogovoru)**

### QIGONG

**Vsak torek, 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, 6. in 20. 1. 2026, 9.30 - 11.00**

**Petek, 16. in 30. 11. 2026, 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 vodo sprostitvijo celotnega telesa. Vadba je primerna za vse generacije.

**DIHANJE, SPROŠČANJE IN MEDITACIJA**  
**Sreda, 7. in 21. 1. 2026, 10.00 - 11.00**

**ŠAH**

**Vsako sredo, 16.00 - 19.00**

Vabimo nove udeležence vseh generacij.

**KRION IN LILIT – pot do lastne popolnosti, astrološko predavanje**

**Ponedeljek, 12. 1. 2026, 18.00 - 20.00**

Na predavanju bomo raziskovali simboliko teh dveh astroloških arhetipov ter njun vpliv na osebni razvoj. Poglobili se bomo v dinamiko med notranjo ranljivostjo, ustvarjalno močjo in skritimi vzorci, ki jih razkrivata Krion in Lilit. Udeleženci bodo odkrivali, kako lahko z razumevanjem teh energij stopijo na pot večje avtentičnosti, ravnovesja in notranje izpolnitve.

**SKODELICA BRANJA**

**Vsak četrtek, 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.

**OGLED JASLIC v cerkvi Sv. Kancijana**

**Četrtek, 15. 1. 2026, 16.00 - 18.00**

V januarju bomo v cerkvi sv. Kancijana v Kranju organizirali ogled jaslí, predstavljenih v arhitekturno in zgodovinsko pomembnem gotskem sakralnem objektu iz 15. stoletja. Jaslice predstavljajo del bogate slovenske kulturne dediščine, pri čemer izstopajo kot prikaz tradicionalne izdelave, umetnostnih tehnik in večstoletnega razvoja jasličarstva. Ogled bo potekal v sklopu ohranjanja in predstavitve lokalnih kulturnih vsebin ter omogoča vpogled v umetniško in zgodovinsko vrednost prostora.

**POMOČ ŽALUJOČIM S HOSPICOM - individualna srečanja**

Za individualna srečanja se je potrebno predhodno naročiti.

**\*\* PLESI ZA DRUŠTVO SOŽITJE**

**Vsak torek, 15.30 - 17.30**

**\*\* KULINARIČNA DELAVNICA ZA CENTER KORAK**

**Ponedeljek, 26. 1. 2026, 10.00 - 12.00**

**\*\* MOTIVACIJSKA SKUPINA ZA SPREMEMBO SLOGA ŽIVLJENJA**

**Ponedeljek, 26. 1. 2026, 10.00 - 12.00**

**\*\* \* JOGA NIDRA**

**Četrtek, 22. 1. 2026, 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, 5. in 19. 1. 2026, 16.30 - 17.30**

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

**FELDENKRAIS VADBA**

**Sreda, 14. 1. 2026, 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 sedanji 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.

**VEGETARIJANSKA KUHINJA – kulinarčna delavnica**

**Sreda, 14. 1. 2026, 10.00 – 12.00**

**\* VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO**

**Vsak četrtek, 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, otrdeli 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**

**Vsak ponedeljek, 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**

**Vsak četrtek, 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, 20. 1. 2026, 10.00 - 12.00**

**\*\* TEČAJ KUHANJA ZA OTROKE 10 + - zbiramo prijave za novo skupino**

**Vsak ponedeljek, 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.

**10 NAVAD ZA OSEBNO VARNOST – predavanje in praktična predstavitev priročnika**

**Sreda, 28. 1. 2026, 18.00 – 20.00**

Avtor (inženir varovanja, telesni stražar in varnostnik) je na podlagi dolgoletnih izkušenj priročnik namenil predvsem širši javnosti — civilistom, starejšim, mladim staršem in vsem, ki bi radi bolje skrbeli za svojo osebno varnost v vsakdanjem življenju. Izvedeli boste osnove s področja osebne varnost doma in na poti, napotke za večjo zbranost in zavedanje okolice. Na koncu pa še nekaj praktičnih primerov in uporabnih vaj.

**DRUŽINSKI TURNIR V NAMIZNEM TENISU**

**Sreda, 28. 1. 2026, 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, 29. 1. 2026, 10.30 - 11.30**

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**

**Vsak petek, 16.00 - 19.30**

**\*\* SKUPINA ZA MAMICE**

**Petek, 9. in 23. 1. 2026, 9.30 - 12.00**

**LJUDSKO PETJE**

**Vsak petek, 9.30 - 11.30**



Sofinancira  
Evropska unija

**Petek, 30. 1. 2026, 16.30 - 18.00**

*Druženje ob petju in prijetnem vzdušju. Pevsko predznanje ni potrebno.*

**TOMBOLA - družabni večer**

**Petek, 30. 1. 2026, 18.00 - 19.00**

**\* \* SREČANJE KZA**

**Ponedeljek, 5. in 19. 1. 2026, 16.00 - 18.00**

**\* \* PSIHOSOCIALNE DELAVNICE za Strokovni center Kranj**

**Torek, 6. in 20. 1. 2026, 18.30 – 20.00**

**\* \* STRELASTIKA za Strokovni center Kranj**

**Četrtek, 22. 1. 2026, 9.00 – 17.00**

**\* - možen en obisk mesečno**

**\* \* - zaprta skupina**

**\* \* \* - prednost imajo osebe, ki se aktivnosti še niso udeležile**

*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*





Sofinancira  
Evropska unija

*»vključenost«, specifičnega cilja ESO4.12 »Spodbujanje socialnega vključevanja oseb, izpostavljenih tveganju revščine ali socialni izključenosti, vključno z najbolj ogroženimi osebami in otroki.*

