



DRUŽABNI DOGODKI

Družabne igre za FIT možgane
vsak torek ob 9.00

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

Slap Šum
izlet s turističnim vodnikom
13. 11. ob 16.00

Šah
vsako sredo ob 16.00

Ljudsko petje
vsak petek ob 9.30
28. 11. 2025 ob 16.30

Tarok
vsak petek ob 16.00

Tombola
28. 11. ob 18.00

Družinsko kvačkanje
3., 10. in 17. 11. ob 18.00

Družinski turnir v namiznem tenisu
27. 11. ob 16.30

Igranje namiznega tenisa
vsak dan od 8.00 - 20.00

JEZIKI

Vesele urice francoščine
3. in 17. 11. ob 16.30

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

Esperanto - začetni tečaj
vsak ponedeljek ob 17.15

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«.



**I FEEL
SLOVENIA**



**Sofinancira
Evropska unija**



LUK - medgeneracijski center
Cesta talcev 7, 4000 Kranj

VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

Program NOVEMBER 2025

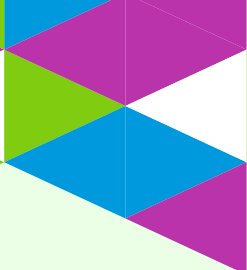
OBČINA KRANJ



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
5. in 19. 11. ob 8.30

Vadba za zdravo hrbtenico
vsak četrtek ob 8.30

Klasična joga
11. in 25. 11. ob 9.30
14. in 28. 11. ob 17.00

Joga obraza
vsak ponedeljek ob 17.00

Feldenkrais vadba
5. in 19. 11. ob 17.30

Zvočna kopel za sprostitvev
vsak četrtek ob 18.30

Joga Nidra
20. 11. 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

1. in 7. hiša ter odnosi
astrološko predavanje
10. 11. ob 18.00

Pomoč žalujočim
individualna srečanja s Hospicom

**Podporna skupina staršem otrok s
posebnimi potrebami**
3. in 17. 11. ob 9.00

Tečaj šivanja za dekleta 12 +
vsak torek ob 15.30

STOP okužbam dihal
delavnica s CKZ Kranj
7. 11. ob 10.00

Umovadba
13. 11. ob 10.00

Učna pomoč
- za učence: matematika, fizika,
kemija, slovenščina, angleščina
- za dijake: matematika, fizika

IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

ETZO 2025
Evropski teden
zmanjševanja odpadkov

Porabimo ostanke hrane
kulinarčna delavnica
Ponedeljek, 24. 11. ob 10.00

Iz starega v novo
kreativno šivanje
Torek, 25. 11. ob 15.30

**Ogled čistilne naprave,
zbirnega centra Zarica
in centra ponovne rabe**
Četrtek, 27. 11. ob 10.00

**Izmenjevalnica otroških slikanic
in didaktičnih igrač**
Petek, 28. 11. ob 17.00

Izdelava domačih eko čistil (SSU)
kako poiščemo navodila
s pomočjo spleta in UI
Četrtek, 13. 11. ob 10.00



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

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 sredo 22. 10. 2025 ob 8:00. Prej prijava ni mogoča.

EVROPSKI TEDEN ZMANJŠEVANJA ODPADKOV – ETZO 2025

Ponedeljek, 24. 11. 2025 ob 10.00: PORABIMO OSTANKE HRANE - kulinarična delavnica

Torek, 25. 11. 2025 ob 15.30: IZ STAREGA V NOVO – kreativno šivanje

Četrtek, 27. 11. 2025 ob 10.00: OGLED ČISTILNE NAPRAVE, ZBIRNEGA CENTRA ZARICA IN CENTRA PONOVNE UPORABE – voden ogled (zbor ob 9.30 pred medgeneracijskim centrom LUK)

Petek, 28. 11. 2025 ob 17.00: IZMENJEVALNICA OTROŠKIH SLIKANIC IN DIDAKTIČNIH IGRAČ

PODPORNA SKUPINA STARŠEM OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI

Ponedeljek, 3. in 17. 11. 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.

ZAČETNI TEČAJ ESPERANTA

Vsak ponedeljek, 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.

STOP OKUŽBI DIHAL – delavnica s CKZ Kranj

Petek, 7. 11. 2025, 10.00 – 11.00

Zadihaš lažje, ko veš več o tem kako se ubraniti okužb dihal.

Ste tudi vi že naveličani prehladov, kašlja in zamašenega nosu? Pridružite se nam na prijetni delavnici, kjer bomo na enostaven in razumljiv način spregovorili o tem, kako lahko sami poskrbimo za zaščito svojih dihal. Pogovorili se bomo o vsakodnevnih navadah, ki pomagajo preprečevati okužbe, kako in kdaj uporabiti zaščitna sredstva ter zakaj je cepljenje lahko dobra odločitev za vaše zdravje. Delavnica je namenjena vsem, ki želijo ostati zdravi in bolje razumeti, kako se ubraniti sezonskih virusov.

NADALJEVALNI TEČAJ ESPERANTA

Vsak torek, 18.00 – 19.30

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

Vsak ponedeljek, 15.00 - 17.15

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 sprostitvev 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, 5. 11. 2025 in 19. 11. 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**

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.

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, 11. in 25. 11. 2025, 9.30 - 11.00

Petek, 14. in 28. 11. 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 vodo sprostitvijo celotnega telesa. Vadba je primerna za vse generacije.

ŠAH

Vsako sredo, 16.00 - 19.00

Vabimo nove udeležence vseh generacij.

1. in 7. hiša ter odnosi - astrološko predavanje

Ponedeljek, 10. 11. 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

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.

SLAP ŠUM, izlet s turističnim vodnikom

Četrtek, 13. 11. 2025, 16.00 - 18.00

Slap Šum v Besnici je slikovit, 22 metrov visok in skrit v objemu neokrnjene narave. Velja za pravi biser lokalne pokrajine. Sprehod do njega poteka po prijetni gozdni poti, ki ponuja mir in sprostitve v naravnem okolju in je srednje zahtevna.

Zbor: na parkirišču pred bivšim Tekstilindusom, Gorenjesavska c.11

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, 24. 11. 2025, 10.00 - 12.00

* * MOTIVACIJSKA SKUPINA ZA SPREMEMBO SLOGA ŽIVLJENJA

Torek, 4. in 18. 11. 2025, 10.00 - 12.00

JOGA NIDRA

Četrtek, 20. 11. 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, 3. in 17. 11. 2025, 16.30 - 17.30

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

FELDENKRAIS VADBA

Sreda, 5. in 19. 11. 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

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, 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

3., 10. in 17. 11. 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

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, 18. 11. 2025, 10.00 - 12.00

* * TEČAJ KUHANJA ZA OTROKE 10 +

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.

DRUŽINSKI TURNIR V NAMIZNEM TENISU

Četrtek, 27. 11. 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, 13. 11. 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
Vsak petek, 16.00 - 19.30

**** SKUPINA ZA MAMICE**
Petek, 7. in 21. 11. 2025, 9.30 - 12.00

ZAČETNI TEČAJ ŠIVANJA ZA DEKLETA 12+
Vsak torek, 15.30 - 17.30

LJUDSKO PETJE
Vsak petek, 9.30 - 11.30
Petek, 28. 11. 2025, 16.30 - 18.00

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

TOMBOLA - družabni večer
Petek, 28. 11. 2025, 18.00 - 19.00

**** SREČANJE KZA**
Ponedeljek, 3. in 17. 11. 2025, 16.00 - 18.00

**** DELAVNICA ČUJEČNOSTI za Strokovni center Kranj**
Torek, 18. 11. 2025, 8.00 - 12.00

**** PSIHOSOCIALNE DELAVNICE za Strokovni center Kranj**
Torek, 4. in 18. 11. 2025, 18.30 - 20.00

*** - 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

