



DRUŽABNI DOGODKI

Družabne igre za FIT možgane
vsak torek ob 9.00

Skodelica branja ob kavi in čaju
vsak četrtek ob 10.00

Igrajmo se družabne igre
vsak torek ob 16.00

Ogled Prešernovega gledališča
z zaodrjem
19. 2. ob 16.00

Šah
vsako sredo ob 15.00

Ljudsko petje
6., 13. in 27. 2. ob 9.30
20. 2. ob 16.30

Tarok
vsak petek ob 16.00

Tombola
20. 2. ob 18.00

Družinsko kvačkanje
vsak ponedeljek ob 18.00

Družinski turnir v namiznem tenisu
18. 2. ob 16.30

Igranje namiznega tenisa: 8.00 - 20.00

JEZIKI

Vesele urice francoščine
2. in 16. 2. 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 - četrtek: 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



E-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 FEBRUAR 2026
OBČINA KRANJ



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ



WWW.LUNIVERZA.SI



VADBE

Qigong

3., 10. in 17. 2. ob 18.45
24. 2. ob 19.00

Plesno gibalne delavnice

4. in 18. 2. ob 8.30

Vadba za zdravo hrbtenico

vsak četrtek ob 8.30

Klasična joga

3. in 17. 2. ob 9.30
13. 2. ob 18.00 in 27. 2. ob 17.00

Joga obraza

vsak ponedeljek ob 17.00

Feldenkrais vadba

16. 2. ob 19.00

Zvočna kopel za sprostitvev

vsak četrtek ob 18.30

Joga Nidra - za nove udeležence

19. 2. ob 17.00

Telovadba za dame

2., 9. in 23. 2. ob 18.30
16. 2. ob 18.00

IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

Metoda fraktalnega risanja

vsak četrtek ob 18.00

Individualna digitalna prva pomoč

vsak ponedeljek ob 8.00

Duhovna znanja in astrologija

astrološko predavanje
9. 2. ob 18.00

Pomoč žalujočim

individualna srečanja s Hospicom

Podporna skupina staršem otrok s posebnimi potrebami

2. in 16. 2. ob 9.00

Vegetarijanska kuhinja

kulinarična delavnica
25. 2. ob 10.00

Umovadba

19. 2. ob 10.30

Dihanje, sproščanje in meditacija

4. in 11. 2. ob 10.00

Učna pomoč za učence in dijake

zbiramo prijave

DRUŽABNI DOGODKI

Kulturni večer

glasba, gledališče, petje, literatura
11. 2. ob 18.00

Zvezna država Indiana

fotografski potopis
25. 2. ob 17.30

IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

Samoobramba za ženske - NOVO!

uvodno srečanje
13. 2. ob 17.00

Vadba za hrbtenico s kineziologinjo

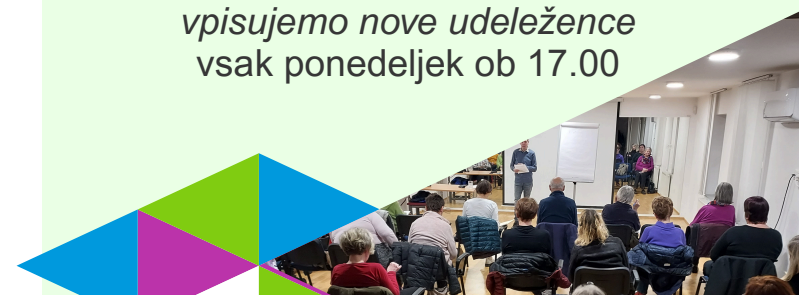
delavnica s CKZ Kranj
6. 2. ob 10.00

Varna uporaba pametnih telefonov

praktična delavnica
26. 2. ob 10.00

Tečaj kuhanja za otroke 10+

vpisujemo nove udeležence
vsak ponedeljek ob 17.00



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

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 26. 1. 2026 ob 8:00.
Prej prijava ni mogoča.**

KULTURNI VEČER

Sreda, 11. 2. 2026, 18.00 – 20.00

Vse Kranjčane vabimo na kulturni večer v počastitev slovenskega kulturnega praznika. Pripravili smo pester program, ki bo razveselil ljubitelje glasbe, likovne umetnosti, besede in gledališča. Predstavili se bodo udeleženci programa medgeneracijskega sodelovanja Ljudske univerze Kranj – ljudske pevke, citrarke in kitaristke, udeleženke bralnih uric, ki pišejo tudi lastno poezijo in likovniki. Gostji večera pa obljubljata komično gledališko točko, ki bo nasmejala prav vsakogar.

PODPORNA SKUPINA STARŠEM OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI

Ponedeljek, 2. in 16. 2. 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.

VADBA ZA HRBTENICO S KINEZIOLOGINJO – praktična delavnica s CKZ Kranj

Petek, 6. 2. 2026, 10.00 – 12.00

Vadbe se udeležite športno obuti in oblečeni.

NADALJEVALNI TEČAJ ESPERANTA

Vsak torek, 18.00 – 19.30

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

Vsak ponedeljek, 15.00 - 17.30

TELOVADBA ZA DAME

Ponedeljek, 2., 9. in 23. 2. 2026, 18.30 – 19.30

Ponedeljek, 16. 2. 2026, 18.00

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

Torek, 3., 10. in 17. 2. 2026, 17.00 - 18.30

Torek, 24. 2. 2026, 17.30 - 19.00

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 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, 4. 2. 2026 in 18. 2. 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

Torek, 3., 10. in 17. 2. 2026, 18.45 - 19.45

Torek, 24. 2. 2026, 19.00 - 20.00

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, 3. in 17. 2. 2026, 9.30 - 11.00

Petek, 13. 2. 2026, 18.00 - 19.30

Petek, 27. 2. 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 vodenom sprostitvijo celotnega telesa. Vadba je primerna za vse generacije.

DIHANJE, SPROŠČANJE IN MEDITACIJA

Sreda, 4. in 11. 2. 2026, 10.00 - 11.00

ŠAH

Vsako sredo, 16.00 - 19.00

Vabimo nove udeležence vseh generacij.

DUHOVNA ZNANJA IN ASTROLOGIJA, astrološko predavanje

Ponedeljek, 9. 2. 2026, 18.00 - 20.00

Na predavanju bomo skozi simboliko Neptuna in skrivnostno 12. hišo odkrivali globlje plasti vaše osebnosti. Skupaj se bomo podali na pot notranjega uvida, intuitivnega razumevanja in osebnega duhovnega napredka. Pridružite se nam in odkrijte, kako vam astrologija lahko pomaga bolje razumeti sebe in svojo življenjsko pot.

* * KULINARIČNA DELAVNICA ZA OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI

Ponedeljek, 9. 2. 2026, 15.30 - 17.00

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 PREŠERNOVEGA GLEDALIŠČA Z ZAODERJEM

Četrtek, 19. 2. 2026, 16.00 - 18.00

*Na ogledu Prešernovega gledališča bomo pokukali tudi tja, kamor gledalci običajno nimajo dostopa. Spoznali boste skrivnosti nastajanja predstav, kostumov in odrskih trikov, ki ustvarjajo gledališko magijo. Doživite gledališče malo drugače.
Zbor: pred Prešernovim spomenikom ob 16.00*

POMOČ ŽALUJOČIM S HOSPICOM - individualna srečanja

Za individualna srečanja se je potrebno predhodno naročiti.

* * PLESI ZA OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI

Vsak torek, 15.30 - 17.30

* * BRANJE ZA OSEBNO RAST

Torek, 10. 2. 2026, 18.00 - 19.30

* * KULINARIČNA DELAVNICA ZA CENTER KORAK

Ponedeljek, 23. 2. 2026, 10.00 - 12.00

* * MOTIVACIJSKA SKUPINA ZA SPREMEMBO SLOGA ŽIVLJENJA

Ponedeljek, 3. in 17. 2. 2026, 10.00 - 12.00

*** * * JOGA NIDRA****Četrtek, 19. 2. 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, 2. in 16. 2. 2026, 16.30 - 17.30**

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

FELDENKRAIS VADBA**Ponedeljek, 16. 2. 2026, 19.00 - 20.00**

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.

VEGETARIJANSKA KUHINJA – kulinarčna delavnica**Sreda, 25. 2. 2026, 10.00 - 12.00**

Prednost imajo udeleženci aktivnosti Dihanja, sproščanje in meditacija.

*** 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, 17. 2. 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.

SAMOOBRAMBA ZA ŽENSKE IN DEKLETA – uvodno srečanje - NOVO!**Petek, 13. 2. 2026, 17.00 - 18.00**

DRUŽINSKI TURNIR V NAMIZNEM TENISU**Sreda, 18. 2. 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, 19. 2. 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, 6. in 20. 2. 2026, 9.30 - 12.00****ZVEZNA DRŽAVA INDIANA – fotografski potopis****Sreda, 25. 2. 2026, 17.30 - 19.30****LJUDSKO PETJE****Petek, 6., 13. in 27. 2., 9.30 - 11.30****Petek, 20. 2. 2026, 16.30 - 18.00**

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

TOMBOLA - družabni večer**Petek, 20. 2. 2026, 18.00 - 19.00***** * SPROŠČANJE Z ZVOKOM ZA OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI****Četrtek, 26. 2. 2026, 17.00 - 18.30***** * SREČANJE KZA****Ponedeljek, 9. in 23. 2. 2026, 16.00 - 18.00***** * FILMSKI VEČER za Strokovni center Kranj****Petek, 27. 2. 2026, 15.00 – 19.00***** * PSIHOSOCIALNE DELAVNICE za Strokovni center Kranj****Torek, 3. 2. 2026, 18.30 – 20.00**

* - možen en obisk mesečno

* * - zaprta skupina

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



Sofinancira
Evropska unija

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

