



DRUŽABNI DOGODKI

Tečaj bridža

vsak ponedeljek od 14.00 do 17.00

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

Po poteh kranjskega gradbenika
Josipa Slavca
izlet s turističnim vodnikom
23. 4. ob 17.00

Šah
vsako sredo ob 15.00

Ljudsko petje
3., 10. in 17. 4. ob 9.30
24. 4. ob 16.30

Tarok
vsak petek ob 16.00

Tombola
24. 4. ob 18.00

Družinsko kvačkanje
vsak ponedeljek ob 18.00

Družinski turnir v namiznem tenisu
22. 4. ob 16.30

JEZIKI

Vesele urice francoščine
13. in 20. 4. 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«.



LUK - medgeneracijski center
Cesta talcev 7, 4000 Kranj

VEČGENERACIJSKI CENTER **GORENJSKE +**

Program APRIL 2026

OBČINA KRANJ



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ



WWW.LUNIVERZA.SI



VADBE

FIT vadba za mlade in delovno aktivne

3., 10. in 17. 4. ob 18.00

Qigong

vsak torek ob 18.45

Plesno gibalne delavnice

1. in 15. 4. ob 8.30

Vadba za zdravo hrbtenico

2. in 16. 4. ob 8.30

Klasična joga

1. in 15. 4. ob 17.00

7. in 21. 4. ob 9.30

Joga obraza

20. 4. ob 17.00

Feldenkrais vadba

13. 4. ob 19.00

Zvočna kopel za sprostitvev

vsak četrtek ob 18.30

Joga Nidra

16. 4. ob 17.00

IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

OM Chanting MEDITACIJA

vsak ponedeljek ob 18.30

Metoda fraktalnega risanja

vsak četrtek ob 18.00

Individualna digitalna prva pomoč

13. in 20. 4. ob 8.00

6. hiša in Saturn - astrologija

13. 4. ob 18.00

Pomoč žalujočim

individualna srečanja s Hospicom

Podporna skupina staršem otrok s posebnimi potrebami

13. in 20. 4. ob 9.00

Vegetarijanska kuhinja

kulinarična delavnica

15. 4. ob 10.00

Umovadba

23. 4. ob 10.30

Dihanje, sproščanje in meditacija

1. in 8. 4. ob 10.00

Učna pomoč za učence in dijake

zbiramo prijave

DRUŽABNI DOGODKI

Ko zgodba sreča zgodbo - NOVO!

pogovorna skupina

1. in 15. 4. ob 17.00

POTICA V TORTI za Veliko noč

kulinarična delavnica

2. 4. ob 17.00

IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

Samoobramba za ženske

8. 4. ob 18.00

Tehnike sproščanja

delavnica s CKZ Kranj

3. 4. ob 10.00

Tečaj kuhanja za otroke 10+

vpisujemo nove udeležence

vsak ponedeljek ob 17.00



**PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA – OBČINA KRANJ
VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +
APRIL 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 sredo 25. 3. 2026.

KO ZGODBA SREČA ZGODBO – pogovorna skupina NOVO!

Sreda, 1. in 15. 4. 2026, 17.00 – 19.00

Vabimo vse generacije, da se nam pridružite na pogovorni skupini, kjer bomo v varnem in prijetnem vzdušju delili svoje življenjske zgodbe. Vsakdo bo imel priložnost pripovedovati zanimive, lepe pa tudi nekoliko težje izkušnje, ki so zaznamovale njegovo pot. S poslušanjem in deljenjem si bomo olajšali dušo ter drug drugega obogatili z modrostjo, razumevanjem in človeško toplino.

POTICA V TORTI ZA VELIKO NOČ

Četrtek, 2. 4. 2026, 17.00 – 19.00

Pridružite se naši kulinarčni delavnici kjer bomo spekli Velikonočno torto z okusom orehove potice. Hitro, enostavno in slastno! Delavnica je primerna za vse, ki želijo prihraniti čas, a še vedno cenijo dobre okuse in tradicijo.

TEHNIKE SPROŠČANJA – delavnica s CKZ Kranj

Petek, 3. 4. 2026, 10.00 – 12.00

PODPORNA SKUPINA STARŠEM OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI

Ponedeljek, 13. in 20. 4. 2026, 9.00 - 11.00

Vabljeni, da v varnem prostoru delite svoje izkušnje ter pripomorate 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.

TEČAJ BRIDŽA

Vsak ponedeljek, 14.00 – 17.00 (razen praznikov)

Vabljeni na tečaj bridža – ene najbolj intelektualno zahtevnih miselnih iger, ki temelji na logičnem sklepanju, strateškem načrtovanju, analizi verjetnosti in partnerski komunikaciji. Z igranjem bridža razvijamo kognitivno fleksibilnost, koncentracijo, spomin ter sposobnost sodelovalnega odločanja v kompleksnih situacijah. Bridž je tudi mednarodno uveljavljena tekmovalna disciplina pod okriljem **World Bridge Federation** in ima status priznane miselne olimpijske discipline.

FIT VADBA ZA MLADE in DELOVNO AKTIVNE

Petek, 3., 10. in 17. 4. 2026, 18.00 – 19.00

Poletje je tik pred vrati in še je čas je, da svoje telo spraviš v pogon. Pridruži se **FIT vadbi**, krožni vadbi z različnimi pripomočki, ki zbudi vsako mišico – eno telo, ena ekipa, en konkreten trening!

Na vsaki postaja te čaka nov izziv, ki te popelje korak bližje k močnejšemu in FIT telesu in umu.

MEDITACIJA »OM CHANTING«

Vsak ponedeljek, 18.30 – 20.00 (razen praznikov)

Vabljeni vse generacije na delavnico meditativne tehnike **OM Chanting**, kjer skozi skupinsko zvočno vibracijo krepimo notranje ravnesje, zbranost in psihofizično dobrobit. Metoda temelji na usmerjenem skupinskem petju zloga »OM«, ki po načelih zvočne resonance spodbuja sproščanje napetosti ter krepi občutek povezanosti in varnega prostora. Delavnica je primerna za vse starostne skupine, saj ne zahteva predznanja, temveč odprtost za izkušnjo skupinske meditativne prakse.

NADALJEVALNI TEČAJ ESPERANTA

Vsak torek, 18.00 – 19.30

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.

VADBA DRUŠTVA PLJUČNIH IN ALERGIJSKIH BOLNIKOV – še 3 prosta mesta

Vsak ponedeljek, 15.00 - 17.30

* * TEČAJ ŠIVANJA ZA DEKLETA 12+

Vsak torek, 15.30 – 17.30

Skozi praktično delo boste osvojile osnovne tehnike: od spoznavanja šivalnega stroja do prvih samostojnih izdelkov. Naučile se boste veščine, ki spodbuja ustvarjalnost, samostojnost in trajnostno razmišljanje ter vam bo v življenju vedno prišla prav. Pridruži se in odkrij, kako lahko z lastnimi rokami ustvariš nekaj uporabnega in unikatnega.

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

Ponedeljek, 20. 4. 2026, 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, 1. 4. 2026 in 15. 4. 2026, 8.30 - 10.00

Plesno gibalne terapevtske delavnice združujejo elemente pravilnih 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 igro 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, 7. in 21. 4. 2026, 9.30 - 11.00
Sreda, 1. in 15. 4. 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, 1. in 8. 4. 2026, 10.00 - 11.00

S pomočjo dihalnih vaj bomo umirili um, sprostili telo in okrepili notranjo prisotnost. Z vibracijo manter bomo poglobili občutek notranjega miru ter povezavo s seboj. Ta izkušnja nas podpira pri zmanjševanju stresa in odpiranju prostora za tišino, jasnost in dobro počutje.

ŠAH
Vsako sredo, 15.00 - 19.00

Vabimo nove udeležence vseh generacij.

6. HIŠA IN SATURN, astrološko predavanje
Ponedeljek, 13. 4. 2026, 18.00 - 20.00

Vabimo vas na zanimivo astrološko predavanje o pomenu 6. hiše in planeta Saturn v osebnem horoskopu. Spoznali boste, kako ti simboli v astrologiji opisujejo področja dela, zdravja, vsakodnevnih navad ter odgovornosti, s katerimi se srečujemo v življenju. Predavanje bo ponudilo razlago, kako lahko razumevanje teh vplivov pomaga pri boljšem ravnesju med obveznostmi, skrbjo za zdravje in notranjo disciplino.

**** KULINARIČNA DELAVNICA ZA OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI**
Ponedeljek, 13. 4. 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.

PO POTEH KRANJSKEGA GRADBENIKA JOSIPA SLAVCA – izlet s turističnim vodnikom

Četrtek, 23. 4. 2026, 17.00 - 19.00

Vabimo vas na zanimiv voden sprehod **Po poteh kranjskega gradbenika Josip Slavec**. Skupaj s turističnim vodnikom boste spoznali življenje in delo pomembnega kranjskega gradbenika ter si ogledali stavbe in koticke mesta, ki so povezani z njegovim ustvarjanjem. Izlet bo priložnost za odkrivanje manj znanih zgodb mesta Kranj in njegove arhitekturne dediščine.

Zbor: na parkirišču kranjske železniške postaje

POMOČ ŽALUJOČIM S HOSPICOM - individualna srečanja

Za individualna srečanja se je potrebno predhodno naročiti.

**** POMOČ ŽALUJOČIM S HOSPICOM – skupinsko srečanje**

Torek, 7. 4. 2026, 18.00 - 19.30

**** PLESI ZA OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI**

Vsak torek, 15.30 - 17.30

**** BRANJE ZA OSEBNO RAST**

Torek, 7. 4. 2026, 18.00 – 19.30

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

Torek, 7. in 21. 4. 2026, 10.00 - 12.00

JOGA NIDRA

Četrtek, 16. 4. 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, 13. in 20. 4. 2026, 16.30 - 17.30

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

FELDENKRAIS VADBA

Ponedeljek, 13. 4. 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 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 – kulinarična delavnica

Sreda, 15. 4. 2026, 10.00 – 12.00

Prednost imajo udeleženci aktivnosti Dihanja, sproščanje in meditacija.

* VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Četrtek, 2. in 16. 4. 2026, 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.

INDIVIDUALNA DIGITALNA PRVA POMOČ

Vsak ponedeljek, 8.00 - 10.00 (razen praznikov)

Pomoč pri uporabi računalnika in pametnega telefona.

DRUŽINSKO KVAČKANJE

Vsak ponedeljek, 18.00 - 20.00 (razen praznikov)

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 inštrumenti 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, 24. 3. 2026, 10.00 - 12.00

TEČAJ KUHANJA ZA OTROKE 10 + - samo še 3 prosta mesta !

Vsak ponedeljek, 17.00 - 19.00 (razen praznikov)

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

Sreda, 8. 4. 2026, 18.00 - 19.00

Delavnica samoobrambe je namenjena dekletom in ženskam vseh generacij. Na varen in spodbuden način boste osvojile znanja s področja samoobrambe - za življenje v svetu, kjer je osebna varnost vedno pomembnejša. Udeležba na delavnici lahko vpliva na boljšo samozavest in telesno pripravljenost. Spoznate pa boste tudi konkretne tehnike za zaščito sebe v nepredvidljivih situacijah.

DRUŽINSKI TURNIR V NAMIZNEM TENISU

Sreda, 22. 4. 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, 23. 4. 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, 10. in 24. 4. 2026, 9.30 - 12.00

LJUDSKO PETJE

Petek, 3., 10. in 17. 4. 2026, 9.30 - 11.30

Petek, 24. 4. 2026, 16.30 - 18.00

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

TOMBOLA - družabni večer
Petek, 24. 4. 2026, 18.00 - 20.00

**** SPROŠČANJE Z ZVOKOM ZA OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI**
Četrtek, 2. 4. 2026, 17.00 - 18.30

**** SREČANJE KZA**
Ponedeljek, 20. 4. 2026, 16.00 - 18.00

**** ZVOČNA KOPEL ZA KATAPULT**
Četrtek, 9. 4. 2026, 17.00 – 18.30

*** - 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.