



DRUŽABNI DOGODKI

Tečaj bridža
vsak ponedeljek ob 14.00

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

Šah
vsako sredo ob 15.00

Ljudsko petje
Petek, 5., 12. in 19. 6. ob 9.30
Petek, 26. 6. ob 16.30

Tarok
vsak petek ob 16.00

Tombola
Petek, 26. 6. ob 18.00

Družinsko kvačkanje
vsak ponedeljek ob 10.00

JEZIKI

Vesele urice francoščine
1. 6. ob 16.30

Slovenski jezik in kultura
za otroke priseljencev
2., 9., 16. in 23. 6. ob 15.30 in 16.30

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 JUNIJ 2026
OBČINA KRANJ



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ



WWW.LUNIVERZA.SI



VADBE

Hormonska joga
vsak ponedeljek ob 8.30

FIT vadba za mlade in delovno aktivne
Petek, 5. 6. ob 18.00

Qigong
vsak torek ob 19.00

Plesno gibalne delavnice
Sreda, 3. in 17. 6. ob 8.30

Vadba za zdravo hrbtenico
Četrtek, 4. in 18. 6. ob 8.30

Klasična joga
Sreda, 10. in 24. 6. ob 17.00
Torek, 2. in 23. 6. ob 9.00

Joga obraza
Ponedeljek, 1., 8. in 29. 6. ob 17.00
Petek, 19. in 26. 6. ob 17.00

Zvočna kopel za sprostitvev
Četrtek, 4., 11. in 18. 6. ob 18.30

Joga Nidra
Četrtek, 11. 6. ob 17.00

IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

Tehnika OM Chanting
vsak ponedeljek ob 18.30

Metoda fraktalnega risanja
Četrtek, 11. in 18. 6. ob 18.00

Individualna digitalna prva pomoč
vsak ponedeljek ob 8.00

Tranzit Urana, Neptuna in Plutona
astrološko predavanje
Ponedeljek, 8. 6. ob 18.00

Pomoč žalujočim
individualna srečanja s Hospicom
po predhodnem dogovoru

**Podporna skupina staršem otrok s
posebnimi potrebami**
Ponedeljek, 1. 6. ob 9.00

Dihanje, sproščanje in meditacija
Sreda, 3. in 10. 6. ob 10.00

Svetovanje ukrajinskim priseljencem
Ponedeljek, 1. 6. ob 18.00

Umovadba in druženje
Četrtek, 11. 6. ob 10.30

DRUŽABNI DOGODKI

Ko zgodba sreča zgodbo
pogovorna skupina
Sreda, 10. 6. ob 11.00

Dražgoški kruhki
kulinarčna delavnica
Torek, 16. 6. ob 10.00

Muzej mlinskih kamnov
sprehod s turističnim vodnikom
Zbor: dvorišče kmetije Poličar,
Polica 1 pri Naklem.

Četrtek, 11. 6. ob 17.00

Namizni tenis
Ponedeljek do petek, 8.00 do 20.00
po predhodni najavi



**PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA – OBČINA KRANJ
VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +
JUNIJ 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 27. 5. 2026.

KO ZGODBA SREČA ZGODBO – pogovorna skupina

Sreda, 10. 6. 2026, 11.00 – 13.00

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.

DRAŽGOŠKI KRUHKI – kulinarična delavnica

Torek, 16. 6. 2026, 10.00 – 12.00

HORMONSKA JOGA

Vsak ponedeljek, 8.30 – 9.30

Hormonska joga s kombinacijo dihalnih tehnik, položajev in sproščanja spodbuja ravnovesje hormonov ter izboljšuje splošno počutje. Lahko pomaga pri zmanjševanju stresa, izboljšanju spanja, večji energiji in lažšanju težav, povezanih s hormonskimi nihanjem.

SVETOVANJE UKRAJINSKIM PRISELJENCEM

Ponedeljek, 1. 6. 2026, 18.00 – 20.00

Svetovalnica je namenjena Ukrajincem z začasno zaščito. Odgovorili bomo na vprašanja o konkretnih življenjskih situacijah, iskanju zaposlitve, urejanju dokumentov in podobno.

PODPORNA SKUPINA STARŠEM OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI

Ponedeljek, 1. 6. 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

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, 5. 6. 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 postaji 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**

Vabljeni vse generacije na delavnico meditativne tehnike **OM Chanting**, kjer skozi skupinsko zvočno vibracijo krepimo notranje ravnovesje, 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.

INDIVIDUALNA UČNA POMOČ 1, 3, 4,**Po predhodnem dogovoru.**

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 (zadnjič 23. 6. 2026)**

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

RAZUMEM, ZNAM SLOVENSKO 2**Vsak torek, 16.30 - 17.30 (zadnjič 23. 6. 2026)**

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, 1., 8. in 29. 6. 2026, 17.00 - 19.00****Petek, 19. in 26. 6. 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 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, 3. in 17. 6. 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.

METODA FRAKTALNEGA RISANJA**Četrtek, 11. in 18. 6. 2026, 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, 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, 2. in 23. 6. 2026, 9.30 - 11.00****Sreda, 10. in 24. 6. 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 vodenim sprostitvijo celotnega telesa. Vadba je primerna za vse generacije.

DIHANJE, SPROŠČANJE IN MEDITACIJA**Sreda, 3. in 10. 6. 2026, 10.00 - 11.00**

S pomočjo dihalnih vaj bomo umirili um, sprostiti 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.

TRANZIT URANA, NEPTUNA IN PLUTONA, astrološko predavanje**Ponedeljek, 8. 6. 2026, 18.00 - 20.00**

Vabljeni na zanimivo predavanje, kjer bomo pogledali, kako veliki planetarni premiki vplivajo na naše življenje, odnose, odločitve in spremembe, ki jih prinaša prihodnost. Izvedeli boste, kaj simbolizirajo tranziti Urana, Neptuna in Plutona ter kako lahko bolje razumemo obdobja preobrazbe, novih začetkov in notranje rasti. Pridružite se nam in odkrijte, kaj zvezde napovedujejo za prihajajoče obdobje.

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 večšine sodelovanja in komunikacije v skupini.

MUZEJ MLINSKIH KAMNOV – sprehod s turističnim vodnikom**Četrtek, 11. 6. 2026, 17.00 - 19.00**

Pridružite se nam na zanimivem raziskovanju zbirke mlinskih kamnov, kjer boste spoznali bogato dediščino mlinarstva in življenje naših prednikov. Skupaj z vodnikom bomo odkrivali zgodbe, zanimivosti in pomen te posebne kulturne dediščine za lokalno okolje. Po ogledu bo možen nakup izdelkov iz mleka v njihovi trgovini, kmetija Poličar.

Zbor: dvorišče kmetije Poličar, Polica 1. pri Naklem.

POMOČ ŽALUJOČIM S HOSPICOM - individualna srečanja

Za individualna srečanja se je potrebno predhodno naročiti.

**** POMOČ ŽALUJOČIM S HOSPICOM – skupinsko srečanje****Torek, 23. 6. 2026, 18.00 - 19.30****** MOTIVACIJSKA SKUPINA ZA SPREMEMBO SLOGA ŽIVLJENJA****Torek, 9. in 23. 6. 2026, 10.00 - 12.00****JOGA NIDRA****Četrtek, 11. 6. 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, 1. 6. 2026, 16.30 - 17.30**

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

*** VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO****Četrtek, 4. in 18. 6. 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**

Pomoč pri uporabi računalnika in pametnega telefona.

DRUŽINSKO KVAČKANJE**Vsak ponedeljek, 10.00 - 11.30**

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., 11. in 18. 6. 2026, 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, 9. 6. 2026, 10.00 - 12.00****TEČAJ KUHANJA ZA OTROKE 10 +****Vsak ponedeljek, 17.00 - 19.00 (zadnjič 22. 6. 2026)**

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 (TVU 2026)**Sreda, 10. 6. 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 igre Štrbunk. Za simbolične nagrade bo poskrbljeno.

UMOVADBA in druženje**Četrtek, 11. 6. 2026, 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****LJUDSKO PETJE****Petek, 5., 12. in 19. 6. 2026, 9.30 - 11.30****Petek, 26. 6. 2026, 16.30 - 18.00**

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

TOMBOLA - družabni večer**Petek, 26. 6. 2026, 18.00 - 20.00****** SREČANJE KZA****Ponedeljek, 1., 15. in 29. 6. 2026, 16.00 - 18.00**



Sofinancira
Evropska unija

**** OBRAZNA REFLEKSOTERAPIJA ZA AURIS**

Ponedeljek, 1. 6. 2026, 15.00 - 17.00

* - možen en obisk mesečno

** - zaprta skupina

V četrtek, 25. 6. 2026 bo zaradi praznika medgeneracijski center Ljudske univerze Kranj

ZAPRT.

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.

