



DRUŽABNI DOGODKI

SPOZNAJ MESTO KRANJ

sprehod s turističnim vodnikom

Zbor: pred medgeneracijskim centrom LUK

Sreda, 22. 7. 2026, 9.30 - 1. del

Sreda, 12. 8. 2026, 9.30 - 2. del

Družabne igre za FIT možgane
vsak torek ob 9.00

Tarok
vsak četrtek ob 15.00

Igrajmo se družabne igre
vsak torek ob 14.30

Ljudsko petje
vsak petek ob 9.30

Tombola
31. 7. in 21. 8. ob 11.00

Turnir v namiznem tenisu
20. 8. ob 16.00

IGRANJE NAMIZNEGA TENISA

ponedeljek - četrtek: 8.00 - 18.00

petek: 8.00 - 16.00

po predhodnem naročilu

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 tisk.

INFORMACIJE IN PRIJAVE

Več informacij o programu



Prijave na brezplačne aktivnosti so obvezne:

E-prijavnica



 **04/280 48 25**

 **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 JULIJ in AVGUST 2026

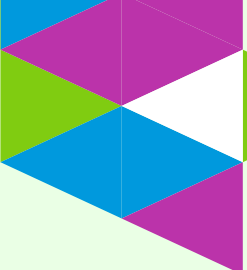
OBČINA KRANJ



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ



WWW.LUNIVERZA.SI



VADBE

Hormonska joga

vsak ponedeljek v juliju ob 10.00
vsak ponedeljek v avgustu ob 8.30

Tehnika OM Chanting

vsak ponedeljek ob 16.45

Klasična joga

7. in 21. 7. ob 9.00
15. 7. ob 16.30

4. in 18. 8. ob 9.00
12. 8. ob 16.30

Umovadba in druženje

20. 8. ob 10.30

Zvočna kopel za sprostitev

23. in 30. 7. ob 16.30
13. in 27. 8. ob 16.30



IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

Skodelica branja
vsak četrtek ob 10.00

Tečaj bridža
vsak ponedeljek ob 10.00

**Dihanje, sproščanje in
meditacija**

5. in 19. 8. ob 10.00

Ko zgodba sreča zgodbo

pogovorna skupina
19. 8. ob 11.00

Družinsko kvačkanje
vsak ponedeljek ob 10.00

Vegetarijanska kuhinja
kulinarična delavnica
26. 8. ob 10.00



IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

Refleksna masaža obraza

10. 7. ob 12.30
27. 7. ob 9.00

11. 8. ob 12.30
26. 8. ob 16.00

Pomoč pri uporabi pametnih telefonov

1., 15. in 29. 7. ob 9.00

POMOČ ŽALUJOČIM S HOSPICOM

Individualna srečanja
po predhodnem dogovoru



**PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA – OBČINA KRANJ
VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +
JULIJ IN AVGUST 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 24. 6. 2026.

KO ZGODBA SREČA ZGODBO – pogovorna skupina

Sreda, 19. 8. 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.

HORMONSKA JOGA

Vsak ponedeljek v juliju, 10.00 – 11.00

Vsak ponedeljek v avgustu, 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.

TEČAJ BRIDŽA

Vsak ponedeljek, 10.00 – 13.00

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.

MEDITACIJA »OM CHANTING«

Vsak ponedeljek, 16.45 – 18.00

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.

VEGETARIJANSKA KUHINJA – kulinarčna delavnica

Sreda, 26. 8. 2026, 10.00 – 12.00

REFLEKSNA MASAŽA OBRAZA

Petek, 10. 7. 2026, 12.30 – 14.30

Ponedeljek, 27. 7. 2026, 9.00 – 11.00

Torek, 11. 8. 2026, 12.30 – 14.30

Sreda, 26. 8. 2026, 16.00 – 18.00

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, uravnotežanje 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.

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, 14.30 - 18.00**

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 četrta, 8.00 - 18.00 in v petek, 8.00 - 16.00 (po predhodnem dogovoru)****KLASIČNA JOGA****Torek, 7. in 21. 7. 2026, 9.00 - 10.30****Sreda, 15. 7. 2026, 16.30 - 18.00****Torek, 4. in 18. 8. 2026, 9.00 - 10.30****Sreda, 12. 8. 2026, 16.30 - 18.00**

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, 5. in 19. 8. 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.

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.

SPOZNAJ MESTO KRANJ – sprehod s turističnim vodnikom**Sreda, 22. 7. 2026, 9.30 - 11.30 - 1. del****Sreda, 12. 8. 2026, 9.30 - 11.30 - 2. del**

Vzemite si čas za prijetno druženje, gibanje na svežem zraku in odkrivanje mesta z nekoliko drugačne perspektive.

Tudi če v Kranju živite že vse življenje in menite, da ga dobro poznate, vas lahko preseneti kakšna pozabljena zgodbica, skrit pogled, zanimiv podatek ali kotic, mimo katerega ste šli že nešteto krat, pa ga niste nikoli zares opazili.

POMOČ ŽALUJOČIM S HOSPICOM - individualna srečanja

Za individualna srečanja se je potrebno predhodno naročiti.

POMOČ PRI UPORABI PAMETNIH TELEFONOV**Sreda, 1., 15. in 27. 7. 2026, 9.00 - 11.00**

Ste si kupili nov telefon in ne veste, kje začeti? Vas je strah pritisniti kakšno tipko, da ne bi česa izbrisali? Se vam pojavljajo obvestila o posodobitvah, pa niste prepričani, kaj storiti? Ali pa bi radi telefon uporabljali bolj samozavestno in brez pomoči otrok ali vnukov?

Vabimo vas na aktivnost Pomoč pri uporabi pametnih telefonov, kjer vam bomo pomagali pri osnovni uporabi telefona in odgovorili na vprašanja, s katerimi se srečuje veliko uporabnikov.

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, 23. in 30. 7. 2026, 16.30 - 18.00

Četrtek, 13. in 27. 8. 2026, 16.30 - 18.00

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.

DRUŽINSKI TURNIR V NAMIZNEM TENISU

Četrtek, 20. 8. 2026, 16.00 - 18.00

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, 20. 8. 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 četrtek, 15.00 - 18.00

LJUDSKO PETJE

Vsak petek, 9.30 - 11.30

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

TOMBOLA - družabni večer

Petek, 31. 7. 2026, 11.00 - 12.00

Petek, 21. 8. 2026, 11.00 - 12.00

* - 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.