



## 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

### Šmajdov grad

### sprehod s turističnim vodnikom

Zbor: parkirišče športnega parka Britof

15. 9. ob 17.00

### Šah

vsako sredo ob 15.00

### Ljudsko petje

4., 11. in 18. 9. ob 9.30

25. 9. ob 16.30

### Tarok

vsak petek ob 16.00

### Tombola

25. 9. ob 18.00

### Družinsko kvačkanje

14., 21. in 28. 9. ob 18.00

### Družinski turnir v namiznem tenisu

30. 9. ob 16.30

## JEZIKI

### Vesele urice francoščine

28. 9. ob 16.30

### Razumem, znam slovensko

za otroke priseljencev

15., 22. in 29. 9. ob 16.00

### Esperanto - nadaljevalni tečaj

vsak torek ob 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 SEPTEMBER 2026**

**OBČINA KRANJ**



**LUK**  
LJUDSKA  
UNIVERZA  
KRANJ



**WWW.LUNIVERZA.SI**



## VADBE

**FIT vadba za mlade in delovno aktivne**  
10. in 17. 9. ob 17.00  
25. 9. ob 18.00

**Qigong**  
8., 15., 22. in 29. 9. ob 18.45

**Plesno gibalne delavnice**  
9. in 23. 9. ob 8.30

**Vadba za vitalnost - NOVO**  
18. 9. ob 9.00

**Klasična joga**  
9., 23. in 30. 9. ob 16.30  
2. in 16. 9. ob 9.00

**Joga obraza**  
1. 9. ob 17.30  
30. 9. ob 17.15

**Ženska v ravnovesju - NOVO**  
hormonska joga  
17. in 24. 9. ob 17.30

**Zvočna kopel za sprostitvev**  
17. 9. ob 18.30

## IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

**Tehnika OM Chanting**  
14., 21. in 28. 9. ob 18.30

**Metoda fraktalnega risanja**  
10., 17. in 24. 9. ob 18.00

**Pomoč pri uporabi pametnih  
telefonov**  
zbiramo prijave

**Natalna in progresirana luna**  
astrološko predavanje  
14. 9. ob 18.00

**Pomoč žalujočim s Hospicom**  
po predhodni prijavi

**Podporna skupina staršev otrok s  
posebnimi potrebami**  
21. 9. ob 9.00

**Delavnica vegetarijanske kuhinje**  
30. 9. ob 10.00

**Umovadba**  
24. 9. ob 10.30

**Dihanje, sproščanje in meditacija**  
9., 16. in 23. 9. ob 10.00

## DRUŽABNI DOGODKI

**Nacionalni mesec skupnega branja  
NMSB 2026**

**Skodelica branja**  
24. 9. ob 10.00

**Izmenjevalnica otroških slikanic**  
18. 9. ob 17.00

**Preberi in se nasmej**  
18. 9. ob 18.00

**Plesi v krogu**  
14., 21. in 28. 9. ob 9.30

## IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

**Tečaj kuhanja za otroke 10 +**  
zbiramo prijave

**Tečaj šivanja za dekleta 12 +**  
zbiramo prijave

**Učna pomoč za učence**  
zbiramo prijave

**Svetovanje za ukrajinske priseljence**  
7. 9. ob 18.00



**PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA – OBČINA KRANJ  
VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +  
SEPTEMBER 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 26. 8. 2026.**

**NACIONALNI MESEC SKUPNEGA BRANJA - NMSB 2026:**

**- SKODELICA BRANJA**

**Četrtek, 24. 9. ob 10.00**

*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.*

**- IZMENJEVALNICA OTROŠKIH SLIKANIC**

**Petek, 18. 9., od 17.00 do 20.00**

*Prinesite slikanico, ki je ne potrebujete več in odnesite novo zgodbo, ki bo razveselila vašega otroka. Ni treba, da pridete točno ob petih, vašega obiska bomo veseli kadarkoli.*

**- PREBERI IN SE NASMEJ**

**Petek, 18. 9. ob 18.00**

*Pridružite se nam na sproščenem in zabavnem druženju, kjer bomo skupaj brali zabavne zgodbe, anekdote in šale, v katerih se bo marsikdo prepoznal. Naj bo branje tokrat razlog za nasmeh, smeh in prijetne skupne trenutke. Vabljeni vsi – otroci, mladi, odrasli in starejši! Pridite, prisluhnite in se nasmejte z nami!*

**ŽENSKA V RAVNOVESJU – hormonska joga**

**Četrtek, 17. in 24. 9. 2026, 17.30 – 18.30**

*Hormoni so včasih prava zabava ampak mi vemo, kako jih malo spraviti v red. Hormonska joga je posebna kombinacija jogijskih položajev, dihalnih tehnik in vaj, namenjenih podpori hormonskemu ravnovesju. Vadba je usmerjena predvsem v področja, povezana z delovanjem hormonskega sistema in je lahko prijetna podpora ženskemu telesu v različnih življenjskih obdobjih.*

*Vadba je namenjena dekletom in ženskam, ki čutijo, da se njihovo telo in počutje spreminjata zaradi PMS, nihanja razpoloženja, nerednega cikla, stresa, obdobja perimenopavze ali menopavze.*

**PODPORNA SKUPINA STARŠEM OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI**

**Ponedeljek, 21. 9. 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

Četrtek, 10. in 17. 9. ob 17.00

Petek, 25. 9. ob 18.00

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.

### TEHNIKA »OM CHANTING«

Ponedeljek, 14., 21. in 28. 9. 2026, 18.30 – 20.00

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, 16.30 – 17.30

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

Vsak ponedeljek, 15.00 - 17.30

### SVETVANJE ZA UKRAJINSKE PRISELJENCE

Ponedeljek, 7. 9. 2026, 18.00 – 20.00

### TEČAJ ŠIVANJA ZA DEKLETA 12+

Vsak torek, 15.30 – 17.30 (začnemo ob zadostnem številu prijav)

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

Zbiramo prijave

### RAZUMEM, ZNAM SLOVENSKO

Torek, 15., 22., in 29. 9. 2026, 16.00 - 17.00

Dodatne urice slovenskega jezika in kulture za otroke priseljencev.

### PLESI V KROGU

Ponedeljek, 14., 21. in 28. 9. 2026 ob 9.30

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

Sreda, 1. 9. 2026, 17.30 – 19.30

Sreda, 30. 9. 2026, 17.15 - 19.15

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, 9. in 23. 9. 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.

### \* \* KREATIVA

**Vsako sredo, 10.00 - 12.00**

Na aktivnosti se udeleženci sproščeno preizkušajo v različnih slikarskih tehnikah. Ob ustvarjanju razvijajo svojo domišljijo, izražajo občutke ter odkrivajo veselje do slikanja. Aktivnost je namenjena druženju, povezovanju generacij in prijetnemu preživljanju prostega časa.

### \* \* ROČNA DELA

**Vsako sredo, 18.00 - 20.00**

### METODA FRAKTALNEGA RISANJA

**Četrtek, 10., 17. in 24. 9. 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

**Torek, 8., 15., 22. in 29. 9. 2026, 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

**Sreda, 9., 23. in 30. 9. 2026, 16.30 - 18.00**

**Sreda, 2. in 16. 9. 2026, 9.00 - 10.30**

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, 9., 16. in 23. 9. 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.

### NATALNA IN PROGRESIRANA LUNA, astrološko predavanje

**Ponedeljek, 14. 9. 2026, 18.00 - 20.00**

Na astrološkem predavanju boste spoznali, kako vaša natalna luna razkriva vaše globoke čustvene potrebe, nezavedne vzorce in način, kako iščete občutek varnosti. Odkrili boste, kako progresivna Luna deluje kot vaš notranji čustveni smerokaz, ki ozavešča trenutno življenjsko obdobje, osebnostno zorenje in premike v vašem dojetju sveta. Poleg tega boste prejeli praktične usmeritve, kako te cikle prepoznati v lastni rojstni karti in jih zavestno uporabiti za boljše razumevanje svojih čustvenih valovanj.

### 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.

### ŠMAJDOV GRAD - sprehod s turističnim vodnikom

**Torek, 15. 9. 2026, 17.00 - 19.00**

Šmajdov grad je skrivnosten spodmol v konglomeratni steni kanjona reke Kokre pri Predosljah, ki je v preteklosti služil kot zatočišče pred Turki. Na izletu bomo spoznali njegovo zanimivo zgodovino, skrivnosti in legende ter uživali v naravi ob reki Kokri.

Izlet je primeren za vse, ki radi raziskujejo manj znane koticke Slovenije, vendar je pot do gradu na nekaterih mestih izpostavljena, zato je potrebna previdnost.

**Zbor:** parkirišče športnega parka Britof

### POMOČ ŽALUJOČIM S HOSPICOM - individualna srečanja

Za individualna srečanja se je potrebno predhodno naročiti.

### \* \* MOTIVACIJSKA SKUPINA ZA SPREMEMBO SLOGA ŽIVLJENJA (CSD)

**Torek, 1. in 22. 9. 2026, 10.00 - 12.00**

### VESELE URICE - FRANCOŠČINA

**Ponedeljek, 28. 9. 2026, 16.30 - 17.30**

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

### VEGETARIJANSKA KUHINJA – kulinarična delavnica

**Sreda, 30. 9. 2026, 10.00 – 12.00**

Vabimo vas na kulinarično delavnico, kjer bomo skupaj odkrivali okusne in ustvarjalne brezmesne jedi. Spoznali boste nove ideje, praktične kuharske trike ter pripravili slastne vegetarijanske dobrote.

Pridružite se nam, sprostite svojo kulinarično ustvarjalnost in uživajte v druženju ob dobri hrani!

### VADBA ZA VITALNOST

**Petek, 18. 9. 2026, 9.00 - 10.30**

Vadba za vitalnost je prilagojena starejšim. Z redno vadbo boste ohranjali gibljivost, ravnotežje, moč in dobro počutje ter naredili nekaj koristnega zase.

Pridružite se nam v prijetni družbi, kjer boste ob gibanju poskrbeli za svoje zdravje in vitalnost!

### INDIVIDUALNA DIGITALNA PRVA POMOČ

**Vsak ponedeljek, 8.00 - 10.00**

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****Četrtek, 17. 9. 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, 22. 9. 2026, 10.00 - 12.00****TEČAJ KUHANJA ZA OTROKE 10 +****Vsak ponedeljek, 17.00 - 19.00**

začnemo ob zadostnem številu prijav

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****Sreda, 30. 9. 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, 24. 9. 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, 4., 11. in 18. 9. 2026, 9.30 - 11.30****Petek, 25. 9. 2026, 16.30 - 18.00**

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

**TOMBOLA - družabni večer****Petek, 25. 9. 2026, 18.00 - 20.00****\*\* SREČANJE KZA****Ponedeljek, 7. in 21. 9. 2026, 16.00 - 18.00****\* - 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.