

DRUŽABNI DOGODKI

Igranje Štrbunka - NOVO
vsak četrtek ob 16.00

Tečaj bridža
vsak ponedeljek ob 14.00

Družabne igre za FIT možgane
vsak torek ob 9.00

Skodelica branja ob kavi in čaju
8., 15., 22. in 29. 10. ob 10.00

Igrajmo se družabne igre
vsak torek ob 16.00

Ogled gasilskega doma
sprehod s turističnim vodnikom
Zbor: Jezerska cesta 58
15. 10. ob 17.00

Šah
vsako sredo ob 15.00

Ljudsko petje
2., 9., 16. in 23. 10. ob 9.30
30. 10. ob 16.30

Tarok
vsak petek ob 16.00

Tombola
30. 10. ob 18.00

Družinsko kvačkanje
vsak ponedeljek ob 18.00

Družinski turnir v namiznem tenisu
28. 10. ob 16.30

JEZIKI

Angleška konverzacija - NOVO
27. 10. ob 18.00

Vesele urice francoščine
5. in 19. 10. ob 16.30

Razumem, znam slovensko
za otroke priseljencev
vsak torek 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«.



LUK - medgeneracijski center
Cesta talcev 7, 4000 Kranj

VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

Program OKTOBER 2026

OBČINA KRANJ



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ



WWW.LUNIVERZA.SI

Počitniške aktivnosti za otroke
26. do 30. 10. ob 8.00

VADBE

Feldenkrais vadba
vsak ponedeljek ob 19.00

Plesi v krogu
vsak ponedeljek ob 9.30

Umovadba
22. 10. ob 10.30

FIT vadba za mlade in delovno aktivne
2., 23. in 30. 10. ob 18.00

Moški v ravnovesju - NOVO
hormonska joga
29. 10. ob 17.30

Qigong
vsak torek ob 18.45

Plesno gibalne delavnice
7. in 21. 10. ob 8.30

Vadba za vitalnost - NOVO
vsak petek ob 9.00

Klasična joga
14. in 28. 10. ob 17.00
15. in 27. 10. ob 8.30

Joga obraza
vsak ponedeljek ob 17.00

Ženska v ravnovesju
hormonska joga
1., 8., 15. in 22. 10. ob 17.30

Zvočna kopel za sprostitvev
vsak četrtek ob 18.30

IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

Kako do lastnega posla?
delavnica in predavanje
9. 10. ob 17.00

Tehnika OM Chanting
vsak ponedeljek ob 18.15

Metoda fraktalnega risanja
vsak četrtek ob 18.00

**Pomoč pri uporabi pametnih
telefonov**
vsako sredo ob 12.00

Ascendent in njegov vladar
astrološko predavanje
12. 10. ob 18.00

Pomoč žalujočim s Hospicom
po predhodni prijavi

**Podporna skupina staršev otrok s
posebnimi potrebami**
12. 10. ob 9.00

Delavnica vegetarijanske kuhinje
28. 10. ob 10.00

Dihanje, sproščanje in meditacija
7., 14. in 21. 10. ob 10.00

DRUŽABNI DOGODKI

**Tedni izobraževanja za trajnostni razvoj -
TITR 2026**

Počistimo hladilnik - kulinarika
5. 10. ob 17.00

Porabimo ostanke volne - kvačkanje
5. 10. ob 18.00

Preizkusimo nove družabne igre
6. 10. ob 9.00

Madrid in Dunaj - fotografski potopis
7. 10. ob 18.00

Sklede iz odpadnega papirja
ustvarjalna delavnica
8. 10. ob 10.00

IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

Vse o holesterolu s CKZ Kranj
predavanje in meritve
30. 10. ob 10.30

Preizkusim se s čopičem
vsako sredo ob 8.00

Tečaj šivanja za dekleta 12 +
zbiramo prijave

Učna pomoč za učence
zbiramo prijave

Kuhanje po meri za MOŠKE - NOVO
zbiramo prijave

Svetovanje za ukrajinske priseljence
5. 10. ob 18.00

**PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA – OBČINA KRANJ
VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +
OKTOBER 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 četrtek 24. 9. 2026 ob 8.00.

OBVESTILO: zaradi delovnega časa LUK bomo obravnavali samo prijave, ki bojo prispele ob 8.00 in kasneje.

Predčasno prispelih prijav ne bomo upoštevali.

TEDNI IZOBRAŽEVANJA ZA TRAJNOSTNI RAZVOJ – TITR 2026

- POČISTIMO HLADILNIK – medgeneracijska kulinarična delavnica
Ponedeljek, 5. 10. 2026, 17.00 – 19.00

- PORABIMO OSTANKE VOLNE - kvačkanje
Ponedeljek, 5. 10. 2026, 18.00 – 19.30

- DRUŽABNE IGRE ZA FIT MOŽGANE – predstavitev novih iger za trajnost možganov
Torek, 6. 10. 2026, 9.00 – 12.00

- MADRID IN DUNAJ – fotografski potopis
Sreda, 7. 10. 2026, 18.00 – 19.30

- IZDELAJMO SKLEDE IZ ODPADNEGA PAPIRJA – ustvarjalna delavnica
Četrtek, 8. 10. 2026, 10.00 – 12.00

KAKO DO LASTNEGA POSLA? – interaktivna delavnica
Petek, 9. 10. 2026, 17.00 – 20.00

Verjetno se je vsak od nas že kdaj vprašal, "Kaj pa, če ...?" in razmišljal o svojem poslu. Za vse tiste, ki bi želeli ta preskok dejansko uresničiti, ne glede na to, ali ste trenutno zaposleni, že imate svojo poslovno zamisel, ali pa šele iščete idejo za svoj posel, bo podjetniški mentor in predavatelj **Matija Goljar** izvedel praktično naravnano delavnico, ki vas bo vodila skozi celoten proces od poslovne ideje do pridobitve prvih strank in začetka uspešnega poslovanja.

Udeleženci se boste naučili, kako izbrati poslovno zamisel, ki vam je pisana na kožo, kako preveriti, ali se splača začeti podjetniško pot ter kako si s poslom zagotoviti dovolj prihodkov, da lahko od teh živite. Udeleženci se lahko na delavnico prijavite s konkretno poslovno idejo, ki jo želijo razvijati, ali pa jo boste s pomočjo izvajalcev razdelali na prvem srečanju.

Število mest je omejeno!

POČITNIŠKE AKTIVNOSTI ZA OTROKE
Ponedeljek, 26. 10. 2026 – Petek, 30. 10. 2026, 8.00 – 16.00

Aktivnosti za otroke iz Kranja v starosti 7 – 12 let. Število mest je omejeno. Prijavite se po elektronski pošti:
mck-prijava@luniverza.si

ŽENSKA V RAVNOVESJU – hormonska joga

Četrtek, 1., 8., 15. in 22. 10. 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.

MOŠKI V RAVNOVESJU – hormonska joga - NOVO

Četrtek, 29. 10. 2026, 17.30 – 18.30

Moški, tudi vi imate hormone, ki vplivajo na energijo, spanje, stres, razpoloženje, presnovo in splošno počutje. Mogoče je čas, da svojemu hormonskemu ravnovesju namenite nekaj pozornosti. **Hormonska joga za moške** je priložnost za gibanje, sprostitve in boljše zavedanje telesa – z vajami, ki lahko pomagajo pri obvladovanju stresa, sprostitvi napetosti ter podpori vitalnosti in dobremu počutju.

PODPORNA SKUPINA STARŠEM OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI

Ponedeljek, 12. 10. 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.

ANGLEŠKA KONVERZACIJA - NOVO

Torek, 27. 10. 2026, 18.00 – 19.00

Angleščina je veliko lažja, ko jo začnemo uporabljati!

Pridružite se sproščeni angleški konverzaciji, kjer boste vadili govor, širili besedni zaklad in pridobili več samozavesti pri sporazumevanju.

VSE O HOLESTEROLU S CKZ Kranj – predavanje in meritve

Petek, 30. 10. 2026, 10.30 – 12.00

Dve tretjini Slovencev ima neurejene krvne maščobe. Zdrav življenjski slog bi jih lahko pomagal urediti. Uvajanje sprememb v naš ustaljen način življenja pa je težko in zahteva veliko discipline in predvsem zavedanja, da opravljamo pomembno delo.

Delavnica predstavi, kaj trenutno vemo o holesterolu, dotika se mitov in medijskih polemik. Potrebne ukrepe za izboljšanje rezultatov naslovimo in jih poizkušamo prenesti v svoje življenje. To hočemo in zmoremo.

Na delavnici bomo izvajali meritve celokupnega holesterola.

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, 2., 23. in 30. 10. 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 postaja te čaka nov izziv, ki te popelje korak bližje k močnejšemu in FIT telesu in umu.

TEHNIKA »OM CHANTING«

Vsak ponedeljek, 18.15 – 19.45

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.

FELDENKRAIS VADBA

Vsak ponedeljek, 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.

PREIZKUSIMO SE S ČOPIČEM

Vsako sredo, 8.00 – 10.00

ŠTRBUNK – vodeno igranje

Vsak četrtek, 16.00 – 18.00

Igranje Štrbunka je priljubljena zabava, ki povezuje vse generacije, spodbuja gibanje, natančnost, zbranost in predvsem druženje ter dobro voljo. Vsak teden vas čaka vodeno igranje, zadnji četrtek v mesecu pa še pravi turnir. Pridite sami, z družino, prijatelji ali zaključeno družbo. Igre se boste hitro naučili, vendar je za zmago potrebno kar nekaj spretnosti.

TURNIR V ŠTRBUNK

Četrtek, 24. 10. 2026 16.00 – 18.00

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

SVETOVANJE ZA UKRAJINSKE PRISELJENCE

Ponedeljek, 5. 10. 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.

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

Vsak torek, 16.00 - 17.00

Dodatne urice slovenskega jezika in kulture za otroke priseljencev.

PLESI V KROGU

Vsak ponedeljek 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

Vsak ponedeljek ob 17.00

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.

PLESNO GIBALNE DELAVNICE

Sreda, 7. in 21. 10. 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.

* * 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

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

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

Sreda, 14. in 28. 10. 2026, 17.00 - 18.30

Četrtek, 15. 10. 2026, 8.30 - 10.00

Torek, 27. 10. 2026, 8.30 - 10.00

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, 7., 14. in 21. 10. 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.

ASCENDENT IN NJEGOV VLADAR, astrološko predavanje**Ponedeljek, 12. 10. 2026, 18.00 - 20.00**

Vabljeni na astrološko predavanje »**Ascendent in njegov vladar**«, kjer boste spoznali, kako ascendent in njegov vladar vplivata na naš značaj, način delovanja in življenjski pristop. Pridružite se in odkrijte, kaj se skriva v vašem astrološkem zemljevidu.

SKODELICA BRANJA**Četrtek, 8., 15., 22. in 29. 10. 2026, 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 GASILSKEGA DOMA NA PRIMSKOVEM - sprehod s turističnim vodnikom**Četrtek, 15. 10. 2026, 17.00 - 19.00**

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 kotiček, mimo katerega ste šli že nešteto krat, pa ga niste nikoli zares opazili. Tokrat si bomo ogledali gasilski dom na Primskovem.

Zbor: Jezerska cesta 58

POMOČ ŽALUJOČIM S HOSPICOM - individualna srečanja

Za individualna srečanja se je potrebno predhodno naročiti.

**** MOTIVACIJSKA SKUPINA ZA SPREMEMBO SLOGA ŽIVLJENJA (CSD)****Torek, 6. in 20. 10. 2026, 10.00 - 12.00****VESELE URICE - FRANCOŠČINA****Ponedeljek, 5. in 19. 10. 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, 28. 10. 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 lastne vegetarijanske dobrote.

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

VADBA ZA VITALNOST**Vsak petek, 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**Vsako sredo, 12.00 – 14.00**

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****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, 20. 10. 2026, 10.00 - 12.00****TEČAJ KUHANJA ZA OTROKE 10 +****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.

DRUŽINSKI TURNIR V NAMIZNEM TENISU**Sreda, 28. 10. 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, 22. 10. 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****Torek, 20. 10. 2026, 9.30 - 12.00****LJUDSKO PETJE****Petek, 2., 9., 16. in 23. 10. 2026, 9.30 - 11.30****Petek, 30. 10. 2026, 16.30 - 18.00**

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

TOMBOLA - družabni večer**Petek, 30. 10. 2026, 18.00 - 20.00****** PLESI ZA OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI****Vsak torek, 15.30 – 17.30****** SREČANJE KZA****Ponedeljek, 5. in 19. 10. 2026, 16.00 - 18.00****** PSIHOSOCIALNE DELAVNICE – SC KRANJ****Torek, 6. in 20. 10. 2026, 18.30 – 20.00****AKTIVNOST Z NIJZ****** Četrtek, 15. 10. 2026, 12.00 – 15.00**



Sofinancira
Evropska unija

* - 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.