DRUŽABNI DOGODKI

Tečaj argentinskega tanga - NOVO
vsak petek ob 18.15

Sestavi in pobarvaj ptičjo hiško
medgeneracijska delavnica
18. 11. ob 17.00

Igranje Štrbunka
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
vsak četrtek ob 10.00

Igrajmo se družabne igre
vsak torek ob 16.00

Šah
vsako sredo ob 15.00

Ljudsko petje
6., 13. in 20. 11. ob 9.30
27. 11. ob 16.30

Tarok
vsak petek ob 16.00

Tombola
27. 11. ob 18.00

Družinsko kvačkanje
vsak ponedeljek ob 18.00

Družinski turnir v namiznem tenisu
25. 11. ob 16.30

JEZIKI

Angleška konverzacija
24. 11. ob 18.00

Vesele urice francoščine
2. in 16. 11. ob 16.30

Razumem, znam slovensko
za otroke priseljencev
vsak torek ob 16.00

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«.

I FEEL SLOVENIA

Sofinancira Evropska unija



LUK - medgeneracijski center
Cesta talcev 7, 4000 Kranj

VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

Program NOVEMBER 2026

OBČINA KRANJ

LUK
LJUDSKA UNIVERZA KRANJ

WWW.LUNIVERZA.SI

VADBE

Vadba za možgane - NOVO
10. in 24. 11. ob 10.30

Feldenkrais vadba
vsak ponedeljek ob 19.00

Plesi v krogu
vsak ponedeljek ob 9.30

Umovadba
19. 11. ob 10.30

FIT vadba za mlade in delovno aktivne
6., 13. in 20. 11. ob 17.00

Moški v ravnovesju - hormonska joga
26. 11. ob 17.30

Qigong
vsak torek ob 18.45

Plesno gibalne delavnice
4. in 18. 11. ob 8.30

Vadba za vitalnost
vsak petek ob 9.00

Klasična joga
4. in 18. 11. ob 17.00
24. 11. ob 9.00

Joga obraza
9., 16., 23. in 30. 11. ob 17.00

Ženska v ravnovesju - hormonska joga
5., 12. in 19. 11. ob 17.30

Zvočna kopel za sprostitev
vsak četrtek ob 18.30

IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

Pomoč pri uporabi pametnih telefonov
vsak petek ob 14.00

Ali se znamo pogovarjati?
astrološko predavanje
9. 11. ob 18.00

Pomoč žalujočim s Hospicom
po predhodni prijavi

Podporna skupina staršev otrok s posebnimi potrebami
9. 11. ob 9.00

Dihanje, sproščanje in meditacija
11. in 18. 11. ob 10.00

Svetovanje za ukrajinske priseljence
2. 11. ob 18.00

Tehnika OM Chanting
vsak ponedeljek ob 18.15

Metoda fraktalnega risanja
vsak četrtek ob 18.00

Krvni sladkor in meritve - CKZ Kranj
27. 11. ob 10.30

IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

Evropski teden zmanjševanja odpadkov ETZO 2026:

Izmenjevalnica tujejezičnih knjig in otroških slikanic
23. 11. od 15.00 do 20.00

Ogled čistilne naprave Kranj in zbirnega centra Zarica
24. 11. ob 10.00

Držalo za telefon
ustvarjalno šivanje
24. 11. ob 17.00

Sonaravni načrt vrta
delavnica in predavanje
25. 11. ob 18.00

Čudežne kremce - ognjičevo mazilo
26. 11. ob 10.00

Tečaj šivanja za dekleta 12 +
vsak torek ob 15.30

Učna pomoč za učence
zbiramo prijave

Kuhanje po meri za MOŠKE - NOVO
zbiramo prijave

Sofinancira Evropska unija

PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA – OBČINA KRANJ
VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +
NOVEMBER 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 torek 27. 10. 2026 ob 8.00.

Prej prijava ni mogoča.

EVROPSKI TEDEN ZMANJŠEVANJA ODPADKOV
21. 11. 2026 – 29. 11. 2026

- IZMENJEVALNICA TUJEJEZIČNIH KNJIG IN OTROŠKIH SLIKANIC
Ponedeljek, 23. 11. 2026, 15.00 – 20.00

- OGLED CENTRALNE ČISTILNE NAPRAVE KRANJ IN ZBIRNEGA CENTRA ZARICA
Torek, 24. 11. 2026, 10.00 – 12.00
Zbor je na parkirišču pri novi poslovni stavbi na Zarici.

- DRŽALO ZA TELEFON IZ OSTANKOV BLAGA – delavnica ustvarjalnega šivanja
Torek, 24. 11. 2026, 17.00 – 19.00
Ob Evropskem tednu zmanjševanja odpadkov bomo ustvarjali trajnostno in uporabno. Vabimo vas na ustvarjalno delavnico, kjer bomo iz odpadnega blaga sešili praktično držalo za telefon ter tekstilu podarili novo življenje. S seboj prinesite ustvarjalno žilico in dobro voljo, predznanje uporabe šivalnega stroja pa je obvezno.

- SONARAVNI NAČRT VRTA – delavnica in predavanje
Sreda, 25. 11. 2026, 18.00 – 19.30
Vas zanima, kako vrt pripraviti na novo sezono na sonaraven in ekološki način? Na predavanju Sonaravni načrt vrta bomo spoznali, kako jeseni in pozimi poskrbeti za vrt, da bo spomladi pripravljen na novo vrtnarsko sezono, ter se pogovorili o pravilnem gnojenju, kompostiranju in naravnih vrtnarskih pristopih. Pridružite se nam in pridobite uporabne nasvete za zdrav, rodoviten vrt z manj odpadki in več naravnimi rešitvami.

- ČUDEŽNE KREMCE – delavnica izdelave ognjičevega mazila
Četrtek, 26. 11. 2026, 10.00 – 12.00
Na delavnici bomo spoznali različne načine priprave zeliščnih mazil, nato pa skupaj izdelali ognjičevo mazilo za nego kože. Ker želimo zmanjševati odpadke in spodbujati ponovno uporabo, vas prosimo, da s seboj prinesete manjše, čiste steklene lončke s pokrovom (do 50 ml), v katere boste shranili svoje mazilo.

Sofinancira Evropska unija

TEČAJ ARGENTINSKEGA TANGA ZA PARE – NOVO!
Vsak petek, 18.15 – 19.45

Odkrijte čar argentinskega tanga in se udeležite tečaja za pare. Na začetnem tečaju boste spoznali osnovne korake in gibe tega strastnega plesa, ki temelji na glasbi, povezanosti in medsebojnem zaupanju. Ob plesu boste izboljšali koordinacijo, ravnotežje in telesno držo, spodbudili miselno aktivnost ter se sprostili in spoznali nove ljudi.

VADBA ZA MOŽGANE – NOVO!
Torek, 10. in 24. 11. 2026, 10.30 – 11.30

Z vajami za spomin, pozornost, logično razmišljanje in zbranost boste krepili miselne sposobnosti ter poskrbeli za aktivno staranje. Redna miselna aktivnost pomaga ohranjati kognitivne funkcije, zato se nam pridružite in naredite nekaj dobrega za svoje možgane ter ohranite svoje možgane fit.

SESTAVI IN POBARVAJ PTIČJO HIŠKO – medgeneracijska delavnica
Sreda, 18. 11. 2026, 17.00 – 18.00

Si želite s svojimi vnuki preživeti nekaj lepih trenutkov, se preizkusiti v ustvarjanju in skupaj izdelati nekaj posebnega? Na delavnici boste iz vnaprej pripravljenih lesenih delov sestavili ptičjo hišico, nato pa jo po svojih željah pobarvali in okrasili. Ob skupnem ustvarjanju, zabavi in barvitih idejah boste izdelali čudovit dom za pernate obiskovalce svojega vrta. Delavnica je primerna za otroke, starejše od 5 let, v spremstvu starih staršev. Število hišic je omejeno – na voljo jih je le 15!

ŽENSKA V RAVNOVESJU – hormonska joga
Četrtek, 5., 12. in 19. 11. 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
Četrtek, 26. 11. 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, sprostitev 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, 9. 11. 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
Torek, 24. 11. 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.

KRVNI SLADKOR IN MERITVE S CKZ Kranj – predavanje in meritve
Petek, 27. 11. 2026, 10.30 – 12.00

Na delavnici o zvišanem krvnem sladkorju bomo govorili o tem, kaj se zgodi, ko nam "pade sladkor", kako hrana povzroča nihanje krvnega sladkorja, kako jesti, da bomo zdržali do naslednjega obroka brez problema. In seveda o tem, kako bi vsi radi jedli »zdrave« sladkarije. Odgovorili bomo tudi na vprašanje, ali lahko zaradi preveč zaužitega sladkorja dobimo sladkorno bolezen. Na delavnici bomo merili krvni sladkor.

.

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.*

LUK Ljudska univerza Kranj

Medgeneracijski center Gorenjske

Sofinancira Evropska unija

FIT VADBA ZA MLADE in DELOVNO AKTIVNE
Petek, 6., 13. in 20. 11. ob 17.00

*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 ŠTRBUNKU
Četrtek, 26. 11. 2026, 16.00 – 18.00

NADALJEVALNI TEČAJ ESPERANTA
Vsak torek, 18.00 – 19.00

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, 2. 11. 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 1
Vsak ponedeljek, 16.00 – 20.00

Pomoč za učence in učenke osnovnih šol s področja matematike in fizike.

INDIVIDUALNA UČNA POMOČ 2
Vsako sredo, 17.30 – 19.30

Pomoč za učence in učenke osnovnih šol s področja angleščine in slovenščine ter pomoč pri domačih nalogah za učence s posebnimi potrebami.

LUK Ljudska univerza Kranj

Vegeneracijski center Gorenjske

Sofinancira Evropska unija

INDIVIDUALNA UČNA POMOČ 3
Vsak petek, 13.30 – 15.30

Pomoč za učence in učenke osnovnih šol s področja angleščine, slovenščine, zgodovine in biologije.

INDIVIDUALNA UČNA POMOČ 4
Vsak petek, 13.30 – 15.30

Pomoč za učence in učenke osnovnih šol s področja matematike, fizike in angleščine.

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
Ponedeljek, 9., 16., 23. in 30. 11. 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 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.

** VAJE ZA SPOMIN
Ponedeljek, 16. 11. 2026, 10.00 – 11.00

** SPOZNAVANJE VR OČAL – delavnica
Torek, 17. 11. 2026, 10.00 – 11.00

PLESNO GIBALNE DELAVNICE
Sreda, 4. in 18. 11. 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 igro kot so Rummikube, Canasta,… Lahko se ju naučite ali prinesite kakšno svojo in navdušite zanjo ostale udeležence.

LUK Ljudska univerza Kranj

Medgeneracijski center Gorenjske

Sofinancira Evropska unija

IGRANJE NAMIZNEGA TENISA
Od ponedeljka do petka, 8.00 - 20.00 (po predhodnem dogovoru)

QIGONG
Torek, 10., 17. in 24. 11. 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, 4. in 18. 11. 2026, 17.00 – 18.30
Torek, 24. 11. 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 vodeno sprostitvijo celotnega telesa. Vadba je primerna za vse generacije.

DIHANJE, SPROŠČANJE IN MEDITACIJA
Sreda, 11. in 18. 11. 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.

MERKUR in ALI SE ZNAMO POGOVARJATI? - astrološko predavanje
Ponedeljek, 9. 11. 2026, 18.00 - 20.00

Na predavanju »Merkur – se znamo pogovarjati?« bomo spoznali, kako astrologija razlaga naš način razmišljanja, izražanja in poslušanja. Raziskali bomo, zakaj prihaja do nesporazumov in kako se razlikujemo v komunikaciji. Predavanje nas bo spodbudilo k razmisleku, kako z boljšim razumevanjem sebe in drugih izboljšati medosebne odnose.

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.

POMOČ ŽALUJOČIM S HOSPICOM - individualna srečanja
Za individualna srečanja se je potrebno predhodno naročiti.

* * MOTIVACIJSKA SKUPINA ZA SPREMEMBO SLOGA ŽIVLJENJA (CSD)
Torek, 3. in 17. 11. 2026, 10.00 - 12.00

VESELE URICE - FRANCOŠČINA
Ponedeljek, 2. in 16. 11. 2026, 16.30 - 17.30

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

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!

POMOČ PRI UPORABI PAMETNEGA TELEFONA
Vsak petek, 14.00 – 16.00

Pomoč pri uporabi računalnika in pametnega telefona.

LUK Ljudska univerza Kranj

Večgeneracijski center Gorenjske

Sofinancira Evropska unija

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, 17. 11. 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, 25. 11. 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, 19. 11. 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, 17. 11. 2026, 9.30 - 12.00

LJUDSKO PETJE
Petek, 6., 13. in 20. 11. 2026, 9.30 - 11.30
Petek, 27. 11. 2026, 16.30 - 18.00

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

TOMBOLA - družabni večer
Petek, 27. 11. 2026, 18.00 - 20.00

** VAJE ZA DOMAČO UPORABO
Četrtek, 5. in 12. 11. 2026, 10.00 – 11.00

** PLESI ZA OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI
Vsak torek, 15.30 – 17.30

** SREČANJE KZA
Ponedeljek, 2., 16. in 30. 11. 2026, 16.00 - 18.00

** KULINARIČNA DELAVNICA ZA SOŽITJE
Ponedeljek, 9. 11. 2026, 15.30 – 17.00

LUK Ljudska univerza Kranj

Medgeneracijski center Gorenjske

Sofinancira Evropska unija

**** PSIHOSOCIALNE DELAVNICE in AKTIVNOSTI SC KRANJ**
Torek, 10. in 24. 11. 2026, 18.30 – 20.00
Petek, 6. 11. 2026, 7.30 – 17.00
Torek, 10. 11. 2026, 8.00 – 13.00

*** - 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.