## DRUŽABNI DOGODKI

**Tečaj argentinskega tanga**
4., 11. in 18. 12. ob 18.15

**Predbožična čajanka**
17. 12. ob 10.00

**Igranje Štrbunka**
3., 10. in 17. 12. ob 15.00

**Tečaj bridža**
7., 14. in 21. 12. ob 14.00

**Družabne igre za FIT možgane**
1., 8., 15. in 22. 12. ob 9.00

**Skodelica branja ob kavi in čaju**
3., 10. in 17. 12. ob 10.00

**Igrajmo se družabne igre**
1., 8., 15. in 22. 12. ob 16.00

**Šah**
2., 9. in 16. 12. ob 15.00

**Ljudsko petje**
4. in 11. 12. ob 9.30
18. 12. ob 16.30

**Tarok**
4., 11. in 18. 12. ob 16.00

**Tombola**
18. 12. ob 18.00

**Družinsko kvačkanje**
7. in 21. 12. ob 18.00

**Družinski turnir v namiznem tenisu**
16. 12. ob 16.30

## JEZIKI

**Angleška konverzacija**
8. 12. ob 18.00

**Vesele urice francoščine**
7. in 21. 12. ob 16.30

**Razumem, znam slovensko**
1., 8., 15. in 22. 12. ob 16.00

**Esperanto - nadaljevalni tečaj**
1., 8., 15. in 22. 12. 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 DECEMBER 2026

## OBČINA KRANJ

**ZAPRTO: 23. 12. 2026 - 3. 1. 2026**

LUK
LJUDSKA UNIVERZA KRANJ

**WWW.LUNIVERZA.SI**

## VADBE

**Vadba za možgane**
8. 12. ob 10.30
15. 12. ob 11.30

**Feldenkrais vadba**
7. in 14. 12. ob 19.00

**Plesi v krogu**
7., 14. in 21. 12. ob 9.30

**FIT vadba za mlade in delovno aktivne**
4. in 18. 12. ob 17.00

**Moški v ravnovesju -** hormonska joga
17. 12. ob 17.00

**Qigong**
1., 8. in 15. 12. ob 18.45

**Plesno gibalna delavnica**
2. 12. ob 8.30

**Vadba za vitalnost**
18. 12. ob 9.00

**Klasična joga**
16. 12. ob 17.00
8. 12. ob 9.00

**Joga obraza**
14. 12. ob 17.00

**Ženska v ravnovesju** - hormonska joga
3. in 10. 12. ob 17.00

**Zvočna kopel za sprostitev**
3. in 10. 12. ob 18.30

## IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

**Pomoč pri uporabi pametnih telefonov**
3., 10. in 17. 12. ob 9.30

**Velika astrološka napoved: 2027**
astrološko predavanje
14. 12. ob 18.00

**Pomoč žalujočim s Hospicom**
po predhodni prijavi

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

**Dihanje, sproščanje in meditacija**
9. in 16. 12. ob 10.00

**Svetovanje za ukrajinske priseljence**
14. 12. ob 18.00

**Tehnika OM Chanting**
7., 14. in 21. 12. ob 18.15

**Metoda fraktalnega risanja**
3. in 17. 12. ob 18.00

**Umovadba**
10. 12. ob 10.30

## IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

**MEDIJSKE NAVADE STAREJŠIH IN IZZIVI DEZINFORMACIJ**
predavanje
**1. 12. ob 10.00**

**“ČISTO ČLOVEŠKO” - NOVO!**
strokovno vodena podporna skupina
za vse, ki si želite pogovora
**17. 12. ob 16.00**

**3600 MILJ AMERIŠKE DIVJINE**
potopisno predavanje
**16. 12. ob 18.00**

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

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

**Učna pomoč za učence**
matematika, fizika, angleščina,
slovenščina, zgodovina, biologija
zbiramo prijave

**Kuhanje po meri za MOŠKE**
zbiramo prijave

Sofinancira Evropska unija

# PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA – OBČINA KRANJ
# VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +
# DECEMBER 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 25. 11. 2026 ob 8.00.**

**Prej prijava ni mogoča.**

Medgeneracijski center Ljudske univerze Kranj bo **ZAPRT** od 23. 12. 2026 do 3. 1. 2027.

## ČISTO ČLOVEŠKO – podporna skupina za občane
**Četrtek, 17. 12. 2026, 16.00 – 17.30**

*Včasih vsi potrebujemo prostor, kjer se lahko ustavimo, pogovorimo, odložimo skrbi in si olajšamo dušo. Na podporni skupini vas čaka varen in zaupen prostor za odrasle, kjer boste lahko brez obsojanja spregovorili o sebi, svojih doživljanjih in vsakodnevnih izzivih, prisluhnili drugim ter skozi pogovor bolje spoznali sebe in svoje potrebe. Ni treba, da smo v stiski, da si zaslužimo pogovor. Dovolj je, da si želimo vzeti čas zase.*

## MEDIJSKE NAVADE STAREJŠIH IN IZZIVI DEZINFORMACIJ - predavanje
**Torek, 1. 12. 2026, 10.00 – 12.00**

*Koliko časa starejši v Sloveniji namenjajo televiziji, radiu in internetu? Kako se njihove medijske navade spreminjajo in kakšno vlogo imajo pri tem digitalne tehnologije? Kako v množici informacij prepoznati tiste, ki nas lahko zavedejo?*

*Odgovore na ta in številna druga vprašanja bomo iskali 1. decembra 2026 v Medgeneracijskem centru Kranj. V uvodnem delu bomo predstavili, kaj so pokazale raziskave o medijskih navadah starejših v Sloveniji, v nadaljevanju pa se bomo ob primerih iz vsakdanjega življenja posvetili dezinformacijam in spletnim prevaram. Spoznali bomo, kako preveriti verodostojnost novic in fotografij, zakaj na družbenih omrežjih ne vidimo vsi enakih vsebin ter na kaj moramo biti pozorni pri presojanju spletnih objav.*

*Poudarek bo na praktičnih primerih in uporabnih nasvetih, dovolj prostora pa bo tudi za vprašanja in izmenjavo izkušenj.*

## PREDBOŽIČNA ČAJANKA
**Četrtek, 17. 12. 2026, 10.00 – 13.00**

*Vabljeni na prijetno predbožično čajanko, kjer bomo ob skodelici dišečega božičnega čaja, sladkih piškotih in praznični glasbi skupaj ustvarjali pravo božično vzdušje. Za dobro voljo in zabavo bomo poskrbeli tudi z družabnimi igrami in prijetnim klepetom. Vzemimo si čas za druženje, nasmehe in drobne praznične radosti.*

## 3600 MILJ AMERIŠKE DIVJINE – potopisno predavanje
**Sreda, 16. 12. 2026, 18.00 – 20.00**

*Si predstavljate 30 dni na poti skozi osupljivo ameriško divjino? Podali se bomo na popotniško dogodivščino skozi deset ameriških nacionalnih parkov, od veličastnega Grand Canyona do Yellowstona in Glacierja, z avtomobilom in šotorom. Čakajo nas dih jemajoči razgledi, neokrnjena narava, nepozabna doživetja in zgodbe s potovanja po ameriški divjini.*

**KUHANJE PO MERI ZA MOŠKE** – zbiramo prijave

**TEČAJ KUHANJA ZA OTROKE 10 +** – zbiramo prijave

**TEČAJ ŠIVANJA ZA DEKLETA 12 +** – zbiramo prijave

LUK Ljudska univerza Kranj

Večgeneracijski center Gorenjske+ VGC

Sofinancira Evropska unija

## TEČAJ ARGENTINSKEGA TANGA ZA PARE
**Petek, 4., 11. in 18. 12. 2026, 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
**Torek, 8. 12. 2026, 10.30 – 11.30**
**Torek, 15. 12. 2026, 11.30 – 12.30**

*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.*

## ŽENSKA V RAVNOVESJU – hormonska joga
**Četrtek, 3. in 10. 12. 2026, 17.00 – 18.00**

*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, 17. 12. 2026, 17.00 – 18.00**

*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, 7. 12. 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, 8. 12. 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.*

.

## TEČAJ BRIDŽA
**Ponedeljek, 7., 14. in 21. 12. 2026, 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, 4. in 18. 12. 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.*

Sofinancira Evropska unija

## TEHNIKA »OM CHANTING«
**Ponedeljek, 7., 14. in 21. 12. 2026, 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
**Ponedeljek, 7. in 14. 12. 2026, 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
**Sreda, 2., 9. in 16. 12. 2026, 8.00 – 10.00**

## ŠTRBUNK – vodeno igranje
**Četrtek, 3. in 10. 12. 2026, 15.00 – 17.00**

*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, 17. 12. 2026, 15.00 – 17.00**

## NADALJEVALNI TEČAJ ESPERANTA
**Torek, 1., 8., 15. in 22. 12. 2026, 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
**Ponedeljek, 7., 14. in 21. 12. 2026, 15.00 - 17.30**

## SVETOVANJE ZA UKRAJINSKE PRISELJENCE
**Ponedeljek, 14. 12. 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.

## INDIVIDUALNA UČNA POMOČ 1
**Ponedeljek, 7., 14. in 21. 12. 2026, 16.00 – 20.00**

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

## INDIVIDUALNA UČNA POMOČ 2
**Sreda, 2., 9. in 16. 12. 2026, 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.*

## INDIVIDUALNA UČNA POMOČ 3
**Petek, 4., 11. in 18. 12. 2026, 13.30 – 15.30**

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

## INDIVIDUALNA UČNA POMOČ 4
**Petek, 4., 11. in 18. 12. 2026, 13.30 – 15.30**

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

Sofinancira Evropska unija

## RAZUMEM, ZNAM SLOVENSKO
**Torek, 1., 8., 15. in 22. 12. 2026, 16.00 - 17.00**

*Dodatne urice slovenskega jezika in kulture za otroke priseljencev.*

## PLESI V KROGU
**Ponedeljek, 7., 14. in 21. 12. 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
**Ponedeljek, 14. 12. 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.*

## PLESNO GIBALNE DELAVNICE
**Sreda, 2. 12. 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
**Sreda, 2., 9. in 16. 12. 2026, 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
**Sreda, 2., 9. in 16. 12. 2026, 18.00 - 20.00**

## METODA FRAKTALNEGA RISANJA
**Četrtek, 3. in 17. 12. 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
**Torek, 1., 8., 15. in 22. 12. 2026, 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
**Torek, 1., 8., 15. in 22. 12. 2026, 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.*

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

## QIGONG
**Torek, 1., 8. in 15. 12. 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, 16. 12. 2026, 17.00 – 18.30**
**Torek, 8. 12. 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.*

LUK Ljudska univerza Kranj

Medgeneracijski center Gorenjske

Sofinancira Evropska unija

## DIHANJE, SPROŠČANJE IN MEDITACIJA
**Sreda,  9. in 16. 12. 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
**Sreda, 2., 9. in 16. 12. 2026, 15.00 - 19.00**

*Vabimo nove udeležence vseh generacij.*

## VELIKA ASTROLOŠKA NAPOVED ZA LETO 2027
**Ponedeljek, 14. 12. 2026, 18.00 - 20.00**

*Kaj nam prinaša leto 2027? Katere energije, prelomnice in priložnosti bodo zaznamovale prihajajoče leto ter na kaj bomo morali biti še posebej pozorni? Vabljeni na zanimivo astrološko predavanje, na katerem bomo skupaj pokukali v zvezde in odkrivali, kaj nam morda pripravlja prihodnost!*

## SKODELICA BRANJA
**Četrtek, 3., 10. in 17. 12. 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.*

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

## * * MOTIVACIJSKA SKUPINA ZA SPREMEMBO SLOGA ŽIVLJENJA (CSD)
**Torek, 1. in 15. 12. 2026, 10.00 - 12.00**

## VESELE URICE - FRANCOŠČINA
**Ponedeljek, 7. in 21. 12. 2026, 16.30 - 17.30**

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

## VADBA ZA VITALNOST
**Petek, 18. 12. 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!*

## POMOČ PRI UPORABI PAMETNEGA TELEFONA
**Četrtek, 3., 10. in 17. 12. 2026, 9.30 – 11.30**

*Pomoč pri uporabi računalnika in pametnega telefona.*

## DRUŽINSKO KVAČKANJE
**Ponedeljek, 7. in 21. 12. 2026, 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, 3. in 10. 12. 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, 15. 12. 2026, 10.00 - 12.00**

Sofinancira Evropska unija

## DRUŽINSKI TURNIR V NAMIZNEM TENISU
**Sreda, 16. 12. 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, 10. 12. 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
**Petek, 4., 11. in 18. 12. 2026, 16.00 - 19.30**

## * * SKUPINA ZA MAMICE
**Torek, 15. 12. 2026, 9.30 - 12.00**

## LJUDSKO PETJE
**Petek, 4. in 11. 12. 2026, 9.30 - 11.30**
**Petek, 18. 12. 2026, 16.30 - 18.00**

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

## TOMBOLA - družabni večer
**Petek, 18. 12. 2026, 18.00 - 20.00**

## ** PLESI ZA OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI
**Torek, 1., 8., 15. in 22. 12. 2026, 15.30 – 17.30**

## ** SREČANJE KZA
**Ponedeljek, 7. in 21. 12. 2026, 16.00 - 18.00**

## ** PSIHOSOCIALNE DELAVNICE in AKTIVNOSTI SC KRANJ
**Torek, 8. in 22. 12. 2026, 18.30 – 20.00**
**Četrtek, 3. 12. 2026, 8.00 – 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.*