

Tedni vseživljenjskega učenja 2022

ponedeljek, 23. 5. 2022 – nedelja, 29. 5. 2022



Datum/ura	Naslov dogodka	Krajši opis dogodka	Podizvajalec	Lokacija
23. 5. 2022 9.00 – 9.30	Telovadimo z vrtcem	Telovadimo z otroki z vajami 1000 gibov na zabaven način.	Društvo Šola Zdravja	Planina Kranj - igrišče med vrtcema Mojca in Najdihojca
23. 5. 2022 9.30 – 10.30	Mica potica	Zabavna, gledališka in poučna predstava MICA POTICA je namenjena vsem generacijam, predvsem pa otrokom ter njihovim dedkom in babicam. Govori o peki praznične, orehove potice, o tradiciji, praznikih, ljubezni ter spoštovanju preprostih stvari. Izvaja Andreja Stare, gledališče Mice Potice (društvo APÉL). Prijave: ucnapomoc@luniverza.si ali 04 280 48 24 do 3. 6. 2022.	Ljudska univerza Kranj	LUK - Medgeneracijski center Cesta talcev 7 4000 Kranj
23. 5. 2022 15.00 – 15.45	Sprostimo telo in um	Kako živeti umirjeno, manj stresno? Spoznali bomo in preizkusili, kako se s preprostimi tehnikami sproščanja umirimo lahko vsak dan. Veličina in moč je v preprostosti. IZVAJALEC: Nina Erzin.	OŠ Franceta Prešerna - podružnica Kokrica	OŠ Franceta Prešerna - podružnica Kokrica Cesta na Brdo 45a 4000 Kranj
23. 5. 2022 15.00 – 15.45	Sprostimo telo in um	Kako živeti umirjeno, manj stresno? Spoznali bomo in preizkusili, kako se s preprostimi tehnikami sproščanja umirimo lahko vsak dan. Veličina in moč je v preprostosti. IZVAJALEC: Vita Bokal.	OŠ Franceta Prešerna - podružnica Kokrica	OŠ Franceta Prešerna - podružnica Kokrica Cesta na Brdo 45a 4000 Kranj
23. 5. 2022 16.00 – 18.00	Kako prisluhniti svojemu telesu? (DORA, SVIT)	Si znamo sami ustrezno pregledovati dojke in moda oziroma ustrezno odreagirati v primeru, ko se nam na blatu pojavijo sledovi krvi? Kaj pa cepljenje proti raku, kot je denimo cepljenje proti okužbi s povzročiteljem raka na materničnem vratu, virusu HPV? Kakšen je pomen naših spolnih praks in spolnega vedenja v povezavi z nastankom in razvojem raka na debelem črevesju in danki ter raka na materničnem vratu? Ima dojenje res vpliv na razvoj raka dojk? Delavnica traja 90 minut. Prijave: 030-450-663 ali delavnice@zd-kranj.si do 19. 5. 2022.	Center za krepitev zdravja	Zdravstveni dom Kranj Gospodsvetska ulica 1 4000 Kranj

<p>23. 5. 2022 17.00 – 18.30</p>	<p>NOV ZAČETEK (likovno ustvarjanje in rokodelstvo)</p>	<p>Ob strokovnih mentorjih se bomo skozi likovno udejstvovanje in rokodelstvo posvetili ustvarjanju za sprostitev, druženje, kreativno izražanje in umetnost. Ukvarjanje s kulturo in izražanje skozi risbo ter rokodelstvo niso le umetniške veščine ampak dokazano delujejo terapevtsko v smislu sprostitve, izboljšanja počutja in zdravja, krepijo pozornost in omogočajo socialno vključenost. Vabljeni k osebni izkušnji, otroci, mladostniki in starejši, nobeno predznanje ni potrebno.</p> <p>Udeležba po predhodni prijavi: 031 685 548 (Mija Aleš) vsaj 2 dni pred terminom.</p> <p>Organizator: Zavod KRES in Zveza kulturnih društev Kranj.</p> <p>Delavnice potekajo tudi v sodelovanju s projektom ESRR "RANE EKRAANA", prevencija pred digitalno zasvojenostjo in odvisnostjo.</p>	<p>Zveza kulturnih društev Kranj</p>	<p>Območno stičišče kulturnih društev Glavni trg 7 4000 Kranj</p>
<p>24. 5. 2022 8.30 – 11.00</p>	<p>Odgovorna komunikacija – nevidna komunikacija</p>	<p>Zakaj bi se udeležili tega izobraževanja? Zato ker ste v življenju najbolj ponosni na tisto, s čimer ste uspeli prenehati. Spomnite se, kako se včasih borimo sami s seboj, da prekinemo z neko škodljivo navado. Ko nam uspe, je pa sam občutek zmagovalca največja možna nagrada.</p> <p>Podobno je v komunikaciji. Velikokrat je bolj pomembno od tega, da se nekaj naučimo, ravno to, da vemo, s čim se splača prenehati in pri katerih vzorcih se splača nadzorovati.</p> <p>Tisti, ki imajo te veščine, uspejo pridobiti druge ljudi na svojo stran in so ocenjeni kot izjemno prijetni sogovorniki.</p> <p>Prijave: natalija.plankl@bb.si do 20. 5. 2022 (oz. do zasedbe mest). IZVAJALEC: mag. Jani Prgič.</p>	<p>B&B d.o.o.</p>	<p>Online</p>
<p>24. 5. 2022 9.00 – 10.30</p>	<p>Mama, ne bi kave, hvala, visok pritisk mi nagaja!</p>	<p>Ko zadiši jutranja kava, se ji skoraj nihče ne more upreti. In kot pravijo strokovnjaki, tudi ni potrebe po tem, vse dokler jo pijete v zmernih količinah. Kaj pa kava in visok krvni tlak? Arterijska hipertenzija ali povišan krvni tlak je najpogostejše srčno-žilno bolezensko stanje, za katerim boleha več kot 1,5 milijarde ljudi po svetu in nenehno škodi pomembnim organom ali organskim sistemom. Na predavanju boste izvedeli, kako kofein vpliva na krvni tlak, ter kaj storiti, ko je krvni tlak tudi brez kofeina previsok.</p> <p>Delavnica traja 60 – 90 minut.</p> <p>Prijave: 030-450-663 ali delavnice@zd-kranj.si do 19. 5. 2022.</p>	<p>Center za krepitev zdravja</p>	<p>Zdravstveni dom Kranj Gospodarska ulica 1 4000 Kranj</p>
<p>24. 5. 2022 10.15 – 11.50</p>	<p>Filmska vzgoja za prvošolce</p>	<p>Otroci se bodo udeležili pouka filmske vzgoje, kjer bodo spoznali osnove filmske vzgoje. Ogleдали si bodo kratek animirani film po izbiri izvajalke in primeren starosti otrok (1. del). Po ogledu filma bosta</p>	<p>OŠ Janeza Puharja Kranj - Center</p>	<p>OŠ Janeza Puharja Kranj – Center Učilnica 3. a razreda Komenskega 4</p>

		sledila pogovor in ustvarjalna delavnica, pri kateri bodo otroci izdelali pripomoček za animacijo (2. del). Vodila bo: Nastja Hartman.		4000 Kranj
24. 5. 2022 16.00 – 19.00	Ekološko in dinamično vrtnarjenje	VRTNARIMO: urejamo gredice, sadimo, delamo zastirke, zalivamo, pobiramo pridelke. Izmenjujemo si semena, sadike. Mešamo biodinamične preparate za potrebo vrta in svojih domačih površin. Ob tem se naučimo veliko novega, izmenjujemo izkušnje in se imamo lepo. POTREBUJETE: primerna oblačila in orodje za delo na vrtu. Prijave in informacije: tatjana@nasmehsrca.si	Društvo Sorško polje	Društveni vrt ob DELAVNICI BARKE Zbilje 1 k Medvode
24. 5. 2022 18.00 – 19.00	Pilates	Vodena vadba - pilates vaje. Prijave: spela.mihelcic@sckr.si ali na tel 041 239 482 do 23. 5. 2022 do 12h.	Šolski center Kranj, SESGŠ Kranj	Šolski center Kranj, SESGŠ Kranj Kidričeva cesta 55 4000 Kranj
24. 5. 2022 18.00 – 19.30	Mama, ne bi kave, hvala, visok pritisk mi nagaja!	Ko zadiši jutranja kava, se ji skoraj nihče ne more upreti. In kot pravijo strokovnjaki, tudi ni potrebe po tem, vse dokler jo pijete v zmernih količinah. Kaj pa kava in visok krvni tlak? Arterijska hipertenzija ali povišan krvni tlak je najpogostejše srčno-žilno bolezensko stanje, za katerim boleha več kot 1,5 milijarde ljudi po svetu in nenehno škodi pomembnim organom ali organskim sistemom. Na predavanju boste izvedeli, kako kofein vpliva na krvni tlak, ter kaj storiti, ko je krvni tlak tudi brez kofeina previsok. Delavnica traja 60 – 90 minut. Prijave: 030-450-663 ali delavnice@zd-kranj.si do 19. 5. 2022.	Center za krepitev zdravja	Zdravstveni dom Kranj Gospodarska ulica 1 4000 Kranj
24. 5. 2022 19.00 – 20.30	Joga in meditacija	Osnove hatha joge + meditacija. Prijave: katja.pegam@gimkr.si do 23. 5. 2022.	Gimnazija Kranj	Gimnazija Kranj (telovadnica) Koroška cesta 13 4000 Kranj
25. 5. 2022 9.00 – 10.30	Uf, kako mi je cukr padel!	Na delavnici o zvišanem krvnem sladkorju bomo govorili o tem, ali vemo, da je to sprožilni faktor zaradi česar jemo (ko nam »pade sladkor«), kako hrana povzroča nihanje krvnega sladkorja, kako jesti, da bomo zdržali do naslednjega obroka brez problema, kako bi vsi radi jedli »zdrave« sladkarije, in ali zaradi preveč zaužitega sladkorja lahko dobimo sladkorno bolezen. Delavnica traja 60 – 90 minut. Prijave: 030-450-663 ali delavnice@zd-kranj.si do 24. 5. 2022.	Center za krepitev zdravja	Zdravstveni dom Kranj Gospodarska ulica 1 4000 Kranj
25. 5. 2022 9.00 – 14.00	Parada učenja	Na Paradi učenja bo na voljo več kot 30 možnosti za pridobivanje novih znanj in spretnosti. Zato vabimo vse, da kar pogumno izkoristite priložnost. Udeležencem so namenjene informativne in svetovalne stojnice, ustvarjalne delavnice, nastopi predstavnikov	Ljudska univerza Kranj s partnerji	Planina 1 - igrišče med vrtcema Mojca in Najdihojca 4000 Kranj

		vseh generacij, kulturni nastopi, športni poligoni, nagradne igre ...		
25. 5. 2022 10.00 – 12.00	Digitalne aplikacije za vsako gospodinjstvo	Življenja brez digitalnih storitev si ne znamo več predstavljati, saj nam precej olajšajo življenje in marsikaj lahko storimo kar od doma iz naslanjača. Spoznali bomo programe, ki nam olajšajo opravila, povezana z osebnimi dokumenti, premoženjem, davki, zdravjem, pokojninskimi pravicami in drugim. Prijave: natalija.plankl@bb.si do 23. 5. 2022. IZVAJALEC: Mag. Maja Zalokar.	B&B d.o.o.	Izobraževalni center B&B Ljubljanska c. 30 4000 Kranj
25. 5. 2022 16.00 – 19.00	Ekološko in dinamično vrtnarjenje	VRTNARIMO: urejamo gredice, sadimo, delamo zastirke, zalivamo, pobiramo pridelke. Izmenjujemo si semena, sadike. Mešamo biodinamične preparate za potrebo vrta in svojih domačih površin. Ob tem se naučimo veliko novega, izmenjujemo izkušnje in se imamo lepo. POTREBUJETE: primerna oblačila in orodje za delo na vrtu. Prijave in informacije: tatjana@nasmehsrca.si	Društvo Sorško polje	Društveni vrt PRAŠE, Mavčiče
25. 5. 2022 17.00 – 19.00	Iskrive podobe Iskrivih kart	Ciklus predavanj 17 Iskrivih podob Iskrivih kart poteka od leta 2021. Gostujoči predavatelji predstavijo Iskrivo podobo – znanstveniki, matematiki, pesniki, pisatelji, igralci, športniki, likovni ustvarjalci, Prijave: polonca.hafner.ferlan@sckr.si do 24. 5. 2022.	Šolski center Kranj, VSŠ	Predavanje bo hibridno preko ZOOM-a
26. 5. 2022 9.00 – 18.00	Botanični vrt - dan odprtih vrat	Dan odprtih vrat botaničnega vrta v Kranju. Prijave: 040 357 800.	Hortikulturno društvo Kranj	Gregorčičeva ulica 19 4000 Kranj
26. 5. 2022 18.00 – 19.30	Mama, ne bi kave, hvala, visok pritisk mi nagaja!	Ko zadiši jutranja kava, se ji skoraj nihče ne more upreti. In kot pravijo strokovnjaki, tudi ni potrebe po tem, vse dokler jo pijete v zmernih količinah. Kaj pa kava in visok krvni tlak? Arterijska hipertenzija ali povišan krvni tlak je najpogostejše srčno-žilno bolezensko stanje, za katerim boleha več kot 1,5 milijarde ljudi po svetu in nenehno škodi pomembnim organom ali organskim sistemom. Na predavanju boste izvedeli, kako kofein vpliva na krvni tlak, ter kaj storiti, ko je krvni tlak tudi brez kofeina previsok. Delavnica traja 60 – 90 minut. Prijave: 030-450-663 ali delavnice@zd-kranj.si do 25. 5. 2022.	Center za krepitev zdravja	Zdravstveni dom Kranj Gospodsvetska ulica 1 4000 Kranj
26. 5. 2022 17.00 – 19.00	Pijmo kavo iz svoje skodelice	Delavnica set skodelica in krožnik, kjer si bo vsak od udeležencev lahko preko ročnega obdelovanja gline izdelal svojo skodelico s pripadajočim krožničkom. Delavnica bo potekala med dve do tri ure in je na voljo do maksimalno 8 oseb. Minimalna starost udeležencev je 8 let. Udeleženci bodo izdelek naredili pod strokovnim vodstvom od začetka do konca in ga tudi pobarvali in okrasili z barvami za	Hiša čez cesto Milje	Hiša čez cesto Milje 11 4208 Šenčur

		<p>glino. Izdelek bo nato posušen, glaziran in dvakrat žgan v ateljeju Zgodb iz gline, kjer ga prevzamejo, ko je dokončan. Dobili bodo funkcionalen kos gospodinjske keramike, varen za hrano in pijačo in uporaben v pomivalnem stroju, mikrovalnovi ali navadni pečici. Delavnico bo vodila Petra Markič, nosilka znamke Zgodbe iz gline. Več si lahko preberete na www.zgodbeizgline.si ali na socialnih omrežjih Zgodbe iz gline.</p> <p>Prijave: 031 681 073 ali dragica.markun@gmail.com do 15. 4. 2022.</p>		
27. 5. 2022 9.00 – 18.00	Botanični vrt - dan odprtih vrat	Dan odprtih vrat botaničnega vrta v Kranju. Prijave: 040 357 800.	Hortikulturno društvo Kranj	Gregorčičeva ulica 19 4000 Kranj
27. 5. 2022 10.15 – 11.15	Pisani baloni za vaš praznik	Ustvarjalna delavnica in medgeneracijsko druženje. Otroci iz kranjskega vrtca Čenča bodo zapeli naši slavljenecem – stanovalcem doma upokojencev, ki junija praznujejo rojstni dan. Pobarvali jim bodo tudi balone, za vsakega slavljenca po en balon. Balone bodo spustili v zrak z pozitivnimi željami za vse udeležence.	Dom upokojencev Kranj	Dom upokojencev Kranj Cesta 1. maja 59 4000 Kranj
27. 5. 2022 11.50 – 12.40	Ustvarjalno srečanje s slikanico	Udeleženci delavnice bodo prisluhnili branju slikanice s socialno tematiko, primerni svoji starosti in po izboru učiteljice (1. del). Po branju bo sledila ustvarjalna dejavnost (pisanje, barvanje, risanje) (2. del). Delavnica je namenjena drugošolcem, pri delu bodo potrebovali peresnico. Vodila bo: Mojca Kralj Ciglič.	OŠ Janeza Puharja Kranj - Center	OŠ Janeza Puharja Kranj – Center Učilnic 2. A Komenskega 4 4000 Kranj
27. 5. 2022 17.00 – 18.00	Zabavna miselna delavnica Brainobrain	Delavnica za otroke in starše. Na miselno delavnico brainobrain vabimo otroke in njihove starše. Računali bomo na abak, hodili po labirintih, gradili piramide, reševali uganke in številne miselne izzive. IZVAJALEC: Brainobrain Kranj.	Družinski center Preobrazba	Gibi gib (igrišče nasproti Letnega kopališča v Kranju)
28. 5. 2022 9.00 – 18.00	Botanični vrt - dan odprtih vrat	Dan odprtih vrat botaničnega vrta v Kranju. Prijave: 040 357 800.	Hortikulturno društvo Kranj	Gregorčičeva ulica 19 4000 Kranj
28. 5. 2022 19.00 – 21.00	Slavnostna prireditev v počastitev 25 let delovanja folklorne skupine DU Naklo	<p>Plesna dejavnost, ljudsko petje, ljudski godci.</p> <p>Slavnostna prireditev v počastitev 25 let delovanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 folklorne skupine - Godba na pihala - Zbor ljudskih pevcev - Godci Rokovnjači - Orkester harmonikarjev - Godci - Cerkljanski gavnarji 	Folklorna skupina društva upokojencev Naklo	OŠ Naklo Glavna cesta 47 4202 Naklo

29. 5. 2022
9.00 – 18.00

Botanični vrt - dan
odprtih vrat

Dan odprtih vrat botaničnega vrta v Kranju. Prijave: 040 357 800.

Hortikulturno društvo
Kranj

Gregorčičeva ulica 19
4000 Kranj



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

30 let
years
Andragoški center Slovenije
Slovenian Institute for Adult Education



MESTNA OBČINA KRANJ



LUK
LJUDSKA UNIVERZA
KRANJ

