

Tedni vseživljenjskega učenja 2022

ponedeljek, 9. 5. 2022 – nedelja, 15. 5. 2022



Datum/ura	Naslov dogodka	Krajši opis dogodka	Podizvajalec	Lokacija
9. 5. 2022 9.00 – 9.30	Telovadimo z vrtcem	Telovadimo z otroki z vajami 1000 gibov na zabaven način.	Društvo Šola Zdravja	Planina 1 - igrišče med vrtcema Mojca in Najdihojca 4000 Kranj
9. 5. 2022 10.00 – 11.00	S križem je križ	Vsakdo se v življenju sreča z bolečinami v hrbtu. Nepravilna drža, nepravilno gibanje, premalo ali preveč gibanja, vodi v degenerativne spremembe naše hrbtenice. Poučite se, da bodo vaše bolečine le še preteklost. Z vami bo Ula Hribar Babinski, diplomirana medicinska sestra, ki vodi vadbe za seniorje že 10 let. Prijave: ula@aktivnisenior.si ali 041 874 491 do 5.5.2022.	Združenje iz bube v metulja	Župančičeva ulica 13 4000 Kranj
9. 5. 2022 10.15 – 11.15	Prepevanje slovenskih ljudskih pesmi z društvom »Hiša čez cesto«	Stanovalci in zaposleni Doma upokojencev Kranj bomo tradicionalno prepevali slovenske ljudske pesmi s člani društva »Hiša čez cesto«. Na recepcijo doma, do enega dneva pred dogodkom.	Dom upokojencev Kranj	Dom upokojencev Kranj Cesta 1. maja 59 4000 Kranj
9. 5. 2022 9.00 – 11.00	Ali defibrilator res grize? Temeljni postopki oživljanja odraslega	Predstavitve temeljnih postopkov oživljanja z uporabo defibrilatorja. Udeleženci bodo spoznali postopek oživljanja in se naučili uporabljati defibrilator. Delavnica poteka v dveh delih, najprej ena ura predavanja, ki ji sledi praktična uporaba znanj. Prijave: 030 450 663 ali delavnice@zd-kranj.si do 8.5.2022.	Center za krepitev zdravja	Mestna knjižnica Kranj Gregorčičeva ulica 1 4000 Kranj
9. 5. 2022 17.00 – 19.00	Ali defibrilator res grize? Temeljni postopki oživljanja odraslega	Predstavitve temeljnih postopkov oživljanja z uporabo defibrilatorja. Udeleženci bodo spoznali postopek oživljanja in se naučili uporabljati defibrilator. Delavnica poteka v dveh delih, najprej ena ura predavanja, ki ji sledi praktična uporaba znanj. Prijave: 030-450-663 ali delavnice@zd-kranj.si do 8.5.2022.	Center za krepitev zdravja	Mestna knjižnica Kranj Gregorčičeva ulica 1 4000 Kranj
9. 5. 2022 16.00 – 18.00	Načrtovanje učne in poklicne uspešnosti	Delavnica za sklop: Učenje je življenje – naj krepki in radosti. Ustvarjanje kariere je vseživljenjski proces. Z nenehnim učenjem pridobivamo različne spretnosti, izkušnje in znanja. Na delavnici vam	B&B d.o.o.	Izobraževalni center B&B Ljubljanska c. 30 4000 Kranj

		bomo predstavili možnosti in načine kako uspešno načrtovati svojo poklicno pot, kako postaviti jasne cilje ter zasnovati načrt za doseg teh ciljev. Delavnica bo namenjena predvsem dijakom in študentom, brezposelnim ali zaposlenim, ki razmišljajo o zamenjavi poklica. Prijave: natalija.plankl@bb.si do 6. 5. 2022.		
9.5. – 13. 5. 2022 popoldne	Rolanje vrtčevskih otrok	Športna delavnica za otroke predšolske skupine vrtca pri OŠ Predoslje Kranj – 5 dnevni tečaj Delavnica je namenjena predšolskim otrokom vrtca pri OŠ Predoslje Kranj. Vsak udeleženec potrebuje svoje rolerje, ščitnike in zaščitno čelado, ki je obvezna. Število mest bo omejeno na posamezno vrtčevsko skupino. Vaje bodo razvijale gibalne spretnosti otrok. Udeleženci bodo lahko utrjevali znanje rolanja skozi igro. Točen termin bo zaradi vremena in spremljevalnih učiteljev ter dejavnosti znan v začetku meseca maja in objavljen ob prijavnem listu na oglasni deski vrtca. Prijave: v tednu pred izvedbo z vpisom na seznam, ki bo visel na oglasni deski v vrtcu.	OŠ Predoslje	Športno igrišče pri OŠ Predoslje Kranj Predoslje 17 A 4000 Kranj
10. 5. 2022 9.00 – 10.30	Vse sem že prebral o holesterolu, pa ga še vedno ne uspem znižati?	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. 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 Gospodsvetska ulica 1 4000 Kranj
10. 5. 2022 10.00 – 11.30	Spoznavajmo EU na zabaven in poučen način	Skozi didaktično družabno igro bodo udeleženci preverili in nadgradili svoje znanje o zgodovini, gospodarskih, političnih, pravnih, kulturnih značilnostih evropskega povezovanja. Prijave: tvu@sckr.si do 8. 5. 2022.	Šolski center Kranj, VSŠ	Cesta Staneta Žagarja 33 (učilnica 44) 4000 Kranj
10. 5. 2022 9.00 – 12.00	Dan za krepitev zdravja – testiranje telesne pripravljenosti	Ali veste, kako dobro ste ta hip telesno pripravljeni? Ste se že kdaj preizkusili v testu hoje na 2 kilometra? Ali se še spomnite športno-vzgojnih kartonov iz osnovne šole? Na Dnevu za krepitev zdravja lahko ugotovite, v kako dobri kondiciji ste in kam vas to uvršča glede na vašo starostno skupino, preizkusite pa se tudi s testom telesne pripravljenosti, ki z baterijo različnih testov ocenijo vašo aerobno zmogljivost, moč, vzdržljivost in kondicijo.	Center za krepitev zdravja	Atletski stadion Kranj Partizanska cesta 37 4000 Kranj

10. 5. 2022 12.45 – 13.30	Štafetne igre	Udeleženci delavnice bodo sodelovali v štafetnih igrah z rekviziti in pripomočki. Razdeljeni bodo v enako številčne skupine. Izvedba vsake igre bo pred tekmovanjem demonstrirana, razložena bodo pravila iger. Delavnica je namenjena prvošolcem. Potrebovali bodo športno obutev. Vodila bo: Ana Ortar.	OŠ Janeza Puharja Kranj - Center	OŠ Janeza Puharja Kranj – Center Komenskega 4 4000 Kranj
10. 5. 2022 16.00 – 18.00	Dan za krepitev zdravja – testiranje telesne pripravljenosti	Ali veste, kako dobro ste ta hip telesno pripravljeni? Ste se že kdaj preizkusili v testu hoje na 2 kilometra? Ali se še spomnite športno-vzgojnih kartonov iz osnovne šole? Na Dnevu za krepitev zdravja lahko ugotovite, v kako dobri kondiciji ste in kam vas to uvršča glede na vašo starostno skupino, preizkusite pa se tudi s testom telesne pripravljenosti, ki z baterijo različnih testov ocenijo vašo aerobno zmogljivost, moč, vzdržljivost in kondicijo.	Center za krepitev zdravja	Atletski stadion Kranj Partizanska cesta 37 4000 Kranj
10. 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
10. 5. 2022 19.00 – 20.30	Joga in meditacija	Joga in meditacija Osnove hatha joge + meditacija Osnove hatha joge + meditacija Prijave: katja.pegam@gimkr.si do 9. 5. 2022	Gimnazija Kranj	Gimnazija Kranj Koroška cesta 13 4000 Kranj
11. 5. 2022 9.00 – 11.30	Tanka črta odgovornosti	Delavnica Tanka črta odgovornosti na zabaven način odpira resne teme iz našega dela in osebnega življenja tako, da se vsak zelo dobro prepozna v predstavljenih primerih. Tanka črta odgovornosti nastavlja ogledalo vsem nam in razgalja nezavedne vedenjske vzorce, s katerimi se odmikamo od osebne odgovornosti, pri čemer obtožujemo druge, da so neodgovorni. Udeleženci na koncu delavnice pridejo skozi osebne izkušnje do razumevanja, kako pomembno je, da se dvignemo iz vloge žrtve v aktivno prevzemanje odgovornosti za rezultate in kakovost svojega dela, kariere, osebnega razvoja in zadovoljstva. Prijave: natalija.plankl@bb.si do 9. 5. 2022. IZVAJALEC: mag. Jani Prgič	B&B d. o. o.	Izobraževalni center B&B Ljubljanska c. 30 4000 Kranj
11. 5. 2022 9.00 – 11.30	Je vaša nakupovalna	Trenutna ponudba prehranskih izdelkov na živilskem trgu je velika in se še povečuje. Zato je znanje potrošnika o najnovejših izdelkih na	Center za krepitev zdravja	Zdravstveni dom Kranj Gospodsvetska ulica 1

	košarica polna trendov ali zdrave pameti?	<p>policah trgovin pomembno. Poleg presežka novih izdelkov pa se spreminjajo tudi trendi prehranjevanja. Vsaka oblika prehranjevanja ni nujno primerna ali bolj zdrava za posameznika. Preden se odločimo, da bomo uvedli nova živila ali izločili "stara" je potrebno, da se pozanimamo kako bo to prispevalo k našemu dobremu počutju in zdravju.</p> <p>Se imate za radovedne in razsodne nakupovalce hrane? Ali v košarico rajši zlagate nekaj, kar je očem privlačno in vas tabela prehranskih vrednosti na zadnji strani embalaže ne zanima?</p> <p>Prijave: 030-450-663 ali delavnice@zd-kranj.si do 10. 5. 2022.</p>		4000 Kranj
11. 5. 2022 10.00 – 10.45	Zdravje in dobro počutje: Kako prepoznati sporočila svojega telesa za boljše zdravje in počutje	<p>Telesu naraven pristop za boljše zdravje in počutje – metoda dr. Schusslerja.</p> <p>Prijave: info@podporazdravju.si do 9. 5. 2022.</p>	Inštitut za podporo zdravju	Izobraževalno svetovalni center, Inštitut za podporo zdravju, Dvorec Ječen Ljubljanska c. 1 4000 Kranj
11. 5. 2022 10.00 – 10.45	Pravljica Mali princ (v esperantu)	Seznanitev s pravljico, besedami iz nje, gubanje papirnatih čak, gibalna igra.	Esperantsko društvo Ljubljana	Čarobni svet - zasebni vrtec doo - enota MIKUJČKI Ljubljanska cesta 1 4000 Kranj
11. 5. 2022 11.05 – 11.50	Spoznavanje ruskega jezika in kulture	<p>Namen delavnice je udeležencem približati ruski jezik in v njih vzbuditi zanimanje za učenje jezika. Udeleženci delavnice bodo spoznali rusko abecedo. Ob tem bodo slišali nekaj osnovnega besedišča v ruskem jeziku in izvedeli nekaj zanimivosti o ruski kulturi. Sledil bo kviz o poznavanju ruske kulture. Vsak udeleženec delavnice se bo naučil napisati svoje ime v cirilici.</p> <p>Delavnica je namenjena petošolcem, pri delu bodo potrebovali peresnico.</p> <p>Vodila bo: Tina Markun.</p>	OŠ Janeza Puharja Kranj - Center	OŠ Janeza Puharja Kranj – Center Učilnica 5. a razreda Komenskega 4 4000 Kranj
11. 5. 2022 16.00 – 17.30	Vse sem že prebral o holesterolu, pa ga še vedno ne uspem znižati?	<p>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. Delavnica traja 60 – 90 minut.</p> <p>Prijave: 030 450 663 ali delavnice@zd-kranj.si do 10. 5. 2022.</p>	Center za krepitev zdravja	Zdravstveni dom Kranj Gospodsvetska ulica 1 4000 Kranj

<p>11. 5. 2022 16.00 – 19.00</p>	<p>Ekološko in dinamično vrtnarjenje</p>	<p>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</p>	<p>Društvo Sorško polje</p>	<p>Društveni vrt PRAŠE, Mavčiče</p>
<p>12.5.2022 10.00 – 11.30</p>	<p>E-storitve, ki olajšajo življenje starejšim</p>	<p>Ste že slišali za Viber, Z-vem, QR koda? Bi znali poiskati vozni red avtobusov in vlakov? Veste kaj je Magda in Čvekifon? Spoznali boste različne uporabne spletne strani in aplikacije za pametne telefone. S seboj prinesite pametni telefon ali tablico.</p>	<p>Ljudska univerza Kranj</p>	<p>Društvo upokoencev Britof Predoslje Predoslje 34 4000 Kranj</p>
<p>12. 5. 2022 18.00 – 19.30</p>	<p>Je vaša nakupovalna košarica polna trendov ali zdrave pameti?</p>	<p>Trenutna ponudba prehranskih izdelkov na živilskem trgu je velika in se še povečuje. Zato je znanje potrošnika o najnovejših izdelkih na policah trgovin pomembno. Poleg presežka novih izdelkov pa se spreminjajo tudi trendi prehranjevanja. Vsaka oblika prehranjevanja ni nujno primerna ali bolj zdrava za posameznika. Preden se odločimo, da bomo uvedli nova živila ali izločili "stara" je potrebno, da se pozanimamo kako bo to prispevalo k našemu dobremu počutju in zdravju. Se imate za radovedne in razsodne nakupovalce hrane? Ali v košarico rajši zlagate nekaj, kar je očem privlačno in vas tabela prehranskih vrednosti na zadnji strani embalaže ne zanima? Prijave: 030-450-663 ali delavnice@zd-kranj.si do 10. 5. 2022.</p>	<p>Center za krepitev zdravja</p>	<p>Zdravstveni dom Kranj Gospodarska ulica 1 4000 Kranj</p>
<p>12. 5. 2022 18.00 – 20.00</p>	<p>Berem z radostjo</p>	<p>Brati in razumeti prebrano ter ob tem uživati, je visok cilj, ki ga dosežemo s potrpežljivostjo in vajo. Z našo delavnico se bomo dotaknili teksta ob pomoči glasbe (s,z): - branjem, da nas drugi razumejo, - poslušanjem branja drugih, - spoštovanjem sogovornika, - izmenjavo mnenj, (Ni se potrebno strinjati, je pa to potrditev, dopolnjevanje ali spreminjanje lastnega mnenja.) - uporabo čim več čutil, - iskanjem rešitev pomembnih v vsakdanjem življenju. Ni tekmovanja, primerjanja ali ocenjevanja. Na tak način je potekalo moje delo z otroki. Ta delavnica bo prikazana z odraslimi, ki z mladimi lahko sodelujejo. Praktični primeri so zbrani v knjigi iz prakse za prakso: Beremo z radostjo. Vodi: profesorica v pokoju: Marja Felkar Prijave: 031 681 073 ali dragica.markun@gmail.com do 9. 5. 2022.</p>	<p>Hiša čez cesto Milje</p>	<p>Hiša čez cesto Milje 11 4208 Šenčur</p>

<p>13. 5. 2022 10.00 – 12.00 17.00 – 19.00</p>	<p>Dan odprtih vrat muzeja Hiša čez cesto</p>	<p>Na dan odprtih vrat si lahko ogledate zbirko punčk (756), igrač, otroških vozičkov, posteljic, gospodinjskih pripomočkov, skratka vsega, kar so v preteklosti uporabljali za otroka.</p> <p>Na ogled so tudi makete vlaka in makete, ki predstavljajo zgodovino Slovenije (Kelti, Rimljani, slovenski gradovi, Prešernova in Cankarjeva domačija, gasilstvo, stara kmečka opravila, bolnica Franja, Taborišče Ljubelj itd.).</p> <p>Makete so zelo poučne, zato priporočamo ogled osnovnošolcem in srednješolcem. Celoten muzej pa je zanimiv za vse generacije.</p> <p>Prijave: 031 681 073 ali dragica.markun@gmail.com do 12. 5. 2022</p>	<p>Hiša čez cesto Milje</p>	<p>Hiša čez cesto Milje 11 4208 Šenčur</p>
<p>13. 5. 2022 12.40 – 13.30</p>	<p>Različne dežele – različne kulture</p>	<p>Udeleženci se bodo preko igre pogovarjali o različnih deželah in njihovi kulturi, prehrani, navadah, praznikih, zastavah ipd. Ogledali si bodo spletne posnetke o značilnostih kulture različnih dežel. Sledil bo pogovor o vključevanju drugih kultur v našo kulturo ter njihovih prednostih, slabostih, in težavah. Iz slikovnega materiala bodo udeleženci izdelali plakat na temo večkulturnosti.</p> <p>Vodila bo: Žana Benedičič.</p>	<p>OŠ Janeza Puharja Kranj - Center</p>	<p>OŠ Janeza Puharja Kranj – Center Učilnica 3. a razreda Komenskega 4 4000 Kranj</p>
<p>13. 5. 2022 17.00 – 19.00</p>	<p>Zabavna miselna delavnica Brainobrain</p>	<p>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.</p> <p>IZVAJALEC: Brainobrain Kranj.</p>	<p>Družinski center Preobrazba</p>	<p>Gibi gib (igrišče nasproti Letnega kopališča v Kranju)</p>
<p>14. 5. 2022 10.00 – 16.00</p>	<p>Dan družabnih iger</p>	<p>Te je vedno zanimalo, kako se igra moderne namizne igre? Bi se raje preizkusil v klasičnih igrah kot so Tarok, Šah, Štiri vrste? Imaš doma prašno namizno igro in nikogar, s komer bi jo igral? Klub mladih Šenčur te vabi, da se nam pridružiš na Dnevu družabnih iger v soboto, 14. 5. 2022.</p> <p>Če bi rad odigral le eno rundo Enke, ali pa se naučil čisto nove namizne igre ter jo igral uro ali dve, je Dan družabnih iger pravo mesto zate. Na voljo bomo več deset iger za vse okuse, nivoje zahtevnosti in starosti.</p> <p>Lepo vabljeni!</p>	<p>Klub mladih Šenčur</p>	<p>Kranjska ulica 2 4208 Šenčur</p>



