



Sofinancira  
Evropska unija



## PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA – OBČINA KRANJ

### VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

#### Opis dogodkov – OKTOBER 2024

**Obvezne prijave** na dogodke na tel. **04 280 48 25** ali na e-naslov [mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si)

**Torek, 1. 10. 2024, 9.00 - 12.00**

**Most do integracije<sup>1, 2</sup> - Medkulturno sodelovanje.** Delavnice so namenjene priseljencem, ki se želijo spoznati s slovenskim jezikom in kulturo ter se hitro in uspešno vključiti v družbo, za potrebe vsakdanjega življenja.

**Torek, 1. 10. 2024, 10.00 - 12.00**

**Spremeni se.** Motivacijska skupina za spremembo sloga življenja za osebe z denarno socialno pomočjo, brezdomce in odvisnike, ki bojo v pogovorni skupini našli oporo za spremembo sloga življenja.

**Torek, 1. 10. 2024, 10.00 - 11.30**

**Likovna delavnica portretiranja:** nadaljevalni tečaj

**Torek, 1. 10. 2024, 17.00 - 20.00**

**Mednarodni dan starejših - kulturno družabni večer z glasbo in pogostitev.** 17.00 – ura odprtih vrat. 18.00 – kulturno družabni večer z glasbo in pogostitev.

**Torek, 1. 10. 2024, 17.00 - 18.00**

**Tečaj mednarodnega jezika esperanto.** Esperanto je mednarodni planski pomožni sporazumevalni jezik. 26. julija 1887 je poljski okulist judovskega rodu L. L. Zamenhof objavil prvi učbenik esperanta in se podpisal s psevdonimom Dr. Esperanto ( v prevodu "upajoči doktor"). Vabljeni na pogovor v esperantu.

**Sreda, 2. 10. 2024, 8.30 - 10.00**

**Plesno gibalne delavnice.** Plesno gibalne delavnice združujejo elemente pravih dihalnih tehnik, ozaveščanja telesa, izboljševanje telesne gibljivosti in vzdržljivosti z elementi ustvarjalnega in izraznega plesa ter plesno - gibalne psihoterapije, kakor tudi različnih plesnih stilov. Širjenje gibalnega repertoarja, razvijanja občutka za ritem in dinamično gibanje, ter premikov v prostoru. Ob zelo raznoliki glasbi skupaj raziskujemo in razvijamo svoj lastni plesni izraz in se ob tem sprostimo ter okrepimo. Na koncu sledi sproščanje, masaža in umirjanje. Vadba temelji na plesu in gibanju kot terapevtski metodi in je prilagojena sposobnostim udeležencem vadbe. Je primerna za moške in ženske.

**Sreda, 2. 10. 2024, 10.00 – 12.00**

**Digitalna pomoč.** Za vse, ki potrebujete pomoč pri uporabi pametnega telefona ali računalnika.

**Sreda, 2. 10. 2024, 10.00 - 11.00**

**Mantra meditacija.** Mantra meditacija je eden od najmočnejših načinov za dvig zavesti, vašo energijo preko zvoka in meditacije pripelje do kreativne transformacije.



Sofinancira  
Evropska unija



**Sreda, 2. 10. 2024, 10.00 - 12.00**

**Preizkusimo se s čopičem.** Vabljeni k ustvarjanju drobnih likovnih umetnosti pod vodstvom izkušene slikarke.

**Sreda, 2. 10. 2024, 10.00 - 11.00**

**iVitalis.** iVitalis vadba je preprosta, enostavna vadba, ki združuje kombinacijo znanj iz kitajske medicine in zahodne medicine. Je preprosta metoda zdravljenja, katere cilj je uravnovesiti energijo telesa z namenom doseči rast in ravnotežje na vseh področjih življenja posameznika. Z iVitalis vadbo podpremo celotno telo in je primerna za vsakogar. V primeru lepega vremena vadba poteka v Prešernovem gaju.

**Sreda, 2. 10. 2024, 15.30 - 19.30**

**Družabni plesi.** Zavrtite se ob raznoliki plesni glasbi s celega sveta. Pridite v paru ali poiščite plesnega partnerja na aktivnosti.

**Sreda, 2. 10. 2024, 16.00 - 19.00**

**Šah.** Vabljeni predstavniki vseh generacij, da se pridružite igranju šaha v prijetni družbi.

**Četrtek, 3. 10. 2024, 8.30 - 10.00**

**Vadba za zdravo hrbtenico.** Vaje zdrave hrbtenice so za vas, če želite izboljšati ravnotežje, moč in gibčnost telesa. Zopet boste brez težav vstali s stola, preprečili boste napredovanje inkontinence, pravilno se boste naučili pobrati predmete s tal, znali boste razbremeniti ledveni del hrbtenice, otdeli in artritični prsti bodo bolj raztegljivi in še mnogo drugih učinkov boste občutili po vadbi za zdravo hrbtenico.

**Sreda, 9. 10. 2024, 10.00 - 12.00**

**Digitalna prva pomoč.** Za vse, ki potrebujete pomoč pri uporabi pametnega telefona ali računalnika.

**Četrtek, 3. 10. 2024, 10.00 - 12.00**

**TITR 2024 - Teden izobraževanja za trajnosti razvoj: Ustvarjalna delavnica - rože iz odpadnih materialov.** Ustvarjalna delavnica, na kateri se boste podučili, kako lahko iz papirnatih prtičkov, namesto, da bi jih zavrgli, ustvarimo čudovite rože.

**Četrtek, 3. 10. 2024, 16.00 - 17.30**

**Likovna delavnica portretiranja: začetni tečaj.** Ali že imate lastni portret? Pridite in se naučite, kako ga narisati. Uporabljali bomo tehniko grafit – oglje in izhajali iz antične, realistične šole portretiranja.

**Četrtek, 3. 10. 2024, 18.00 - 19.00**

**Igre vlog.** Delavnica reševanja konfliktov za otroke in mlade iz Strokovnega centra Kranj.

**Četrtek, 3. 10. 2024, 18.00 - 19.00**

**V tebi je moč.** Delavnica tehnik obvladovanja čustev, stresa in samoregulacije. Za otroke in mlade iz Strokovnega centra Kranj.

**Četrtek, 3. 10. 2024, 18.30 - 20.00**

**Zvočna kopel.** Zvočna kopel je edinstvena, sprostitevna izkušnja sprejemanja zvokov naravnih glasbil (tibetanskih posod, koshi zvončkov, gonga). Terapevtski instrumenti v naše telo vnesejo harmonijo in ravnovesje na naši čustveni, psihični, duševni in telesni ravni. S sabo prinesite podlago.

**Petek, 4. 10. 2024, 16.00 - 19.30**

**Družabni večer - Tarok.** Družabni večer ob igri taroka. Vabimo vas na priljubljeno igro s kartami.



Sofinancira  
Evropska unija



**Petek, 4. 10. 2024, 17.30 - 19.30**

**Ljudsko petje.** Kje so tisti stari časi, ko so fantje in dekleta prepevali na vasi? Vabimo vas, da jih skupaj z nami obudite.

**Ponedeljek, 7. 10. 2024, 15.00 - 16.00**

**DPABS vadba.** Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov vabi vse bolnike s pljučnimi obolenji na vadbo, ki bo potekala pod strokovnim vodenjem fizioterapevtke. Vadba vključuje dihalne vaje, vaje za gibljivost, moč in ravnotežje.

**Ponedeljek, 7. 10. 2024, 16.00 - 18.00**

**Srečanje KZA Viharniki Kranj.** Srečanja zdravljenih alkoholikov in njihovih družin (zaprta skupina).

**Ponedeljek, 7. 10. 2024, 16.15 - 17.15**

**DPABS vadba.** Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov vabi vse bolnike s pljučnimi obolenji na vadbo, ki bo potekala pod strokovnim vodenjem fizioterapevtke. Vadba vključuje dihalne vaje, vaje za gibljivost, moč in ravnotežje.

**Ponedeljek, 7. 10. 2024, 16.30 - 17.30**

**Vesele urice - FRANCOŠČINA.** Sproščene urice druženja s pomočjo francoske konverzacije.

**Ponedeljek, 7. 10. 2024, 17.00 - 18.30**

**Joga obraza - vadba obraznih mišic.** Vadba, ki dviguje in polni mišice obraza, čisti možgane, stimulira žleze v glavi in spodbuja pretok energije v celotnem telesu. Je orodje za sprostitev 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.

**Ponedeljek, 7. 10. 2024, 17.00 - 20.00**

**Individualna učna pomoč.** Pomoč učencem pri razumevanju snovi in spoznavanju učnih strategij.

**Ponedeljek, 7. 10. 2024, 17.30 - 18.30**

**Orientalni plesi.** Plesi za dušo in telo, ki prebujajo ženstvenost in eleganco plesalk.

**Ponedeljek, 7. 10. 2024, 18.00 - 20.00**

**TITR 2024 - teden izobraževanja za trajnosti razvoj: Kulinarična delavnica - Njoki iz ostankov pire krompirja.**

**Ponedeljek, 7. 10. 2024, 18.00 - 20.00**

**Svetovanje staršem otrok s posebnimi potrebami.** Skupina za svetovanje je ustvarjena z namenom medsebojnega deljenja staršev otrok s posebnimi potrebami vseh spektrov. Namen je medsebojno deljenje izkušenj in nasvetov ter iskanja rešitev na poti do lažje prihodnosti. Vabljeni vsi utrujeni starši in skrbniki.

**Ponedeljek, 7. 10. 2024, 18.45 - 19.45**

**Telovadba za dame.** Klasična vadba za zdrav življenjski slog je prilagojena starejšim damam.

**Torek, 8. 10. 2024, 9.00 - 11.00**

**Most do integracije 3, 4 - Medkulturno sodelovanje.** Delavnice so namenjene priseljencem, ki se želijo spoznati s slovenskim jezikom in kulturo ter se hitro in uspešno vključiti v družbo, za potrebe vsakdanjega življenja.

**Torek, 8. 10. 2024, 10.00 - 11.00**

**Motivacijska skupina za spremembo sloga življenja - zaprta skupina** za osebe z denarno socialno pomočjo, brezdomce in odvisnike, ki bojo v pogovorni skupini našli oporo za spremembo sloga življenja.



Sofinancira  
Evropska unija



**Torek, 8. 10. 2024, 10.00 - 11.30**

**Likovna delavnica portretiranja:** nadaljevalni tečaj

**Torek, 8. 10. 2024, 15.30 - 16.30**

**Jezikam slovensko.** Delavnice komunikacije v slovenščini in osnove slovenske kulture. Za otroke od 6. do 10. leta starosti.

**Torek, 8. 10. 2024, 16.30 - 17.30**

**Razumem, znam slovensko.** Delavnice komunikacije v slovenščini in osnove slovenske kulture. Za otroke od 11. do 15. leta starosti.

**Torek, 8. 10. 2024, 17.00 - 19.00**

**Začetni tečaj šivanja za dekleta 12+.** Osnovnošolke in dijakinje vabimo na brezplačne delavnice šivanja, kjer se boste naučile uporabljati šivalni stroj in osnov šivanja. Stare kose oblačil boste lahko predelale v nove ali si izdelale unikatne kose po lastni zasnovi. Za šivalne stroje je poskrbljeno.

**Torek, 8. 10. 2024, 18.00 - 19.30**

**Tečaj mednarodnega jezika esperanto.** Esperanto je mednarodni planski pomožni sporazumevalni jezik. 26. julija 1887 je poljski okulist judovskega rodu L. L. Zamenhof objavil prvi učbenik esperanta in se podpisal s psevdonimom Dr. Esperanto (v prevodu "upajoči doktor"). Vabljeni na pogovor v esperantu.

**Torek, 8. 10. 2024, 18.00 - 20.00**

**Hospic - odprta skupina za žalujoče.** Če se ob izgubi zakonca, otroka, starša ali druge ljubljene osebe tudi vi počutite izgubljeni, vam v varnem in zaupnem okolju nudimo pogovor o vaših občutkih ter doživljanju izgube. Pogovori so namenjeni ozaveščanju in seznanitvi glede procesa žalovanja v razumevajoči, podporni skupini."

**Torek, 8. 10. 2024, 18.30 - 20.00**

**Izobraževanje za mir: Mir, zmožnost, da se ceniš** - 1. in 2. del multimedijske delavnice. Izobraževanje za mir je mednarodno uspešna delavnica, ki jo je zasnoval Prem Rawat in bo potekala v petih srečanjih. Namen delavnice je pomagati udeležencem, da lahko raziskujejo možnost osebnega miru in odkrijejo notranje vire: notranjo moč, možnost izbire, cenjenje in upanje, kot oporo v vsakdanjem življenju.

**Torek, 8. 10. 2024, 18.45 - 19.45**

**Qigong.** 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.

**Sreda, 9. 10. 2024, 10.00 - 11.00**

**Mantra meditacija.** Mantra meditacija je eden od najmočnejših načinov za dvig zavesti, ki človekovo energijo preko zvoka in meditacije pripelje do kreativne transformacije.

**Sreda, 9. 10. 2024, 10.00 - 12.00**

**Preizkusimo se s čopičem.** Vabljeni k ustvarjanju drobnih likovnih umetnosti pod vodstvom izkušene slikarke.

**Sreda, 9. 10. 2024, 10.00 - 12.00**

**Digitalna pomoč.** Za vse, ki potrebujete pomoč pri uporabi pametnega telefona ali računalnika.

**Sreda, 9. 10. 2024, 10.00 - 11.00**

**iVitalis.** iVitalis vadba je preprosta, enostavna vadba, ki združuje kombinacijo znanj iz kitajske medicine in zahodne medicine. Je preprosta metoda zdravljenja, katere cilj je uravnesiti energijo telesa z namenom doseči rast in ravnotežje na vseh področjih življenja posameznika. Z iVitalis vadbo podpremo celotno telo in je primerna za vsakogar. V primeru lepega vremena vadba poteka v Prešernovem gaju.



Sofinancira  
Evropska unija



**Sreda, 9. 10. 2024, 16.00 - 19.00**

**Šah.** Vabljeni predstavniki vseh generacij, da se pridružite igranju šaha v prijetni družbi.

**Četrtek, 10. 10. 2024, 8.30 - 10.00**

**Vadba za zdravo hrbtenico.** Vaje zdrave hrbtenice so za vas, če želite izboljšati ravnotežje, moč in gibčnost telesa. Zopet boste brez težav vstali s stola, preprečili boste napredovanje inkontinence, pravilno se boste naučili pobrati predmete s tal, znali boste razbremeniti ledveni del hrbtenice, otrdeli in artritični prsti bodo bolj raztegljivi in še mnogo drugih učinkov boste občutili po vadbi za zdravo hrbtenico.

**Četrtek, 10. 10. 2024, 10.00 - 11.00**

**Umovadba in druženje.** Vabljeni na izvajanje vaj za krepitev spomina. Z rednim izvajanjem ustreznih vaj si lahko izboljšate spomin, pozornost in hitrost procesiranja informacij ter omilite usihanje telesnih funkcij.

**Četrtek, 10. 10. 2024, 16.00 - 17.30**

**Likovna delavnica portretiranja: začetni tečaj.** Ali že imate lastni portret? Pridite in se naučite, kako ga narisati. Uporabljali bomo tehniko grafit – oglje in izhajali iz antične, realistične šole portretiranja. Portretiranje blagodejno vpliva na duševno počutje, ustvarjalec se umiri, leva in desna polovica možganov se uskladita.

**Četrtek, 10. 10. 2024, 17.00 - 19.00**

**Perfekcionizem in stres: predavanje z interaktivnimi vajami.** V sklopu svetovnega dneva duševnega zdravja vas vabimo na predavanje, kjer boste spoznali vaje za pomoč pri spoprijemanju s stresom ter izvedeli kdaj in kam se lahko obrnete po pomoč.

**Četrtek, 10. 10. 2024, 17.30 - 19.30**

**Maketarske delavnice za vse generacije.** Ukvarjanje z maketarstvom pripomore k razvoju koncentracije, retorike, vztrajnosti, natančnosti in še mnogih drugih spretnosti, ki jih potrebujemo tudi v vsakdanjem življenju. Ljubiteljski maketarji z bogatimi izkušnjami vas bodo vodili korak za korakom pri pravilnem sestavljanju maket in svetovali, kako do njih. Nekaj različnih maket je še na voljo, poljubne pa prinesite s seboj.

**Četrtek, 10. 10. 2024, 18.30 - 20.00**

**Zvočna kopel.** 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.

**Petek, 11. 10. 2024, 9.00 - 11.00**

**Skupina za mamice.** Skupina za pomoč pri vzgoji otrok.

**Petek, 11. 10. 2024, 16.00 - 19.30**

**Družabni večer - Tarok.** Družabni večer ob igri taroka. Vabimo vas na priljubljeno igro s kartami.

**Petek, 11. 10. 2024, 17.30 - 19.00**

**Ljudsko petje.** Kje so tisti stari časi, ko so fantje in dekleta prepevali na vasi? Vabimo vas, da jih skupaj z nami obudite.

**Ponedeljek, 14. 10. 2024, 9.30 - 11.00**

**Teden otroka 2024: Gledališka predstava - Mica Potica.** Zabavna, gledališka in poučna predstava MICA POTICA je namenjena vsem generacijam. Govori o praznikih in peki tradicionalne potice.

**Ponedeljek, 14. 10. 2024, 15.00 - 16.00**

**DPABS vadba.** Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov vabi vse bolnike s pljučnimi obolenji na vadbo, ki bo potekala pod strokovnim vodenjem fizioterapevtke. Vadba vključuje dihalne vaje, vaje za gibljivost, moč in ravnotežje.



Sofinancira  
Evropska unija



**Ponedeljek, 14. 10. 2024, 17.00 - 20.00**

**Individualna učna pomoč.** Pomoč učencem pri razumevanju snovi in spoznavanju učnih strategij.

**Ponedeljek, 14. 10. 2024, 16.15 - 17.15**

**DPABS vadba.** Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov vabi vse bolnike s pljučnimi obolenji na vadbo, ki bo potekala pod strokovnim vodenjem fizioterapevtke. Vadba vključuje dihalne vaje, vaje za gibljivost, moč in ravnotežje.

**Ponedeljek, 14. 10. 2024, 17.00 - 19.00**

**Joga obraza - vadba obraznih mišic.** Vadba, ki 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.

**Ponedeljek, 14. 10. 2024, 17.30 - 18.30**

**Orientalni plesi.** Plesi za dušo in telo, ki prebujajo ženstvenost in eleganco plesalk. Spoznavali bomo različne kulture.

**Ponedeljek, 14. 10. 2024, 18.00 - 20.00**

**Astrologija - Ascedent in prva hiša.** Kaj je ascedent in kaj je prva hiša ter kako sprejemati spremembe?

**Ponedeljek, 14. 10. 2024, 18.00 - 20.00**

**Kulinarična delavnica za otroke.** Od osnov uporabe kuharskih pripomočkov in tehnik, do spoznavanja različnih kuhinj sveta in kuhanja preprostih in bolj zahtevnih jedi.

**Ponedeljek, 14. 10. 2024, 18.45 - 19.45**

**Telovadba za dame.** Klasična vadba za zdrav življenjski slog je prilagojena starejšim damam.

**Ponedeljek, 14. 10. 2024, 17.00 - 20.00**

**Individualna učna pomoč.** Pomoč učencem pri razumevanju snovi in spoznavanju učnih strategij.

**Torek, 15. 10. 2024, 9.00 - 12.00**

**Most do integracije 1, 2 - Medkulturno sodelovanje.** Delavnice so namenjene priseljencem, ki se želijo spoznati s slovenskim jezikom in kulturo ter se hitro in uspešno vključiti v družbo, za potrebe vsakdanjega življenja.

**Torek, 15. 10. 2024, 9.30 - 11.00**

**Smeh je ½ zdravja.** Druženje, ki v enem srečanju združuje telovadbo, jogo, raztezanje, ustvarjalne igre gibanja, ki nas privedejo do smeha. Vadba ponudi zmerno fizično aktivnosti, gledališče in kreativnosti, ki človeka osebnostno izpopolni. Predvsem pa s pomočjo improvizacijskega gledališča in kreativnost ohranjamo prožnost možganov in razvijamo kompetenco hitrega prilagajanja spremembam. Dovolimo si biti igrivi in spontani, da bomo bolj samozavestni.

**Torek, 15. 10. 2024, 10.00 - 11.00**

**Motivacijska skupina za spremembo sloga življenja - zaprta skupina** za osebe z denarno socialno pomočjo, brezdomce in odvisnike, ki bojo v pogovorni skupini našli oporo za spremembo sloga življenja.

**Torek, 15. 10. 2024, 10.00 - 11.30**

**Likovna delavnica portretiranja:** nadaljevalni tečaj

**Torek, 15. 10. 2024, 15.30 - 16.30**

**Jezikam slovensko.** Delavnice komunikacije v slovenščini in osnove slovenske kulture. Za otroke od 6. do 10. leta starosti.

**Torek, 15. 10. 2024, 16.30 - 17.30**

**Razumem, znam slovensko.** Delavnice komunikacije v slovenščini in osnove slovenske kulture. Za otroke od 11. do 15. leta starosti.



Sofinancira  
Evropska unija



**Torek, 15. 10. 2024, 17.00 - 18.30**

**Začetni tečaj šivanja za dekleta 12+.** Osnovnošolke in dijakinje vabimo na brezplačne delavnice šivanja, kjer se boste naučile uporabljati šivalni stroj in osnov šivanja. Stare kose oblačil boste lahko predelale v nove ali si izdelale unikatne kose po lastni zasnovi. Za šivalne stroje je poskrbljeno.

**Torek, 15. 10. 2024, 18.00 - 19.00**

**Igre vlog.** Delavnica reševanja konfliktov za otroke in mlade iz Stokovnega centra Kranj.

**Torek, 15. 10. 2024, 19.00 - 20.00**

**V tebi je moč.** Delavnica tehnik obvladovanja čustev, stresa in samoregulacije. Za otroke in mlade iz Stokovnega centra Kranj.

**Torek, 15. 10. 2024, 18.00 - 19.30**

**Tečaj mednarodnega jezika esperanto.** Esperanto je mednarodni planski pomožni sporazumevalni jezik. 26. julija 1887 je poljski okulist judovskega rodu L. L. Zamenhof objavil prvi učbenik esperanta in se podpisal s psevdonimom Dr. Esperanto (v prevodu "upajoči doktor"). Vabljeni na pogovor v esperantu.

**Torek, 15. 10. 2024, 18.30 - 20.00**

**Izobraževanje za mir: Notranja moč, samozavedanje -** 3. in 4. del multimedijske delavnice. Izobraževanje za mir je mednarodno uspešna delavnica, ki jo je zasnoval Prem Rawat in bo potekala v petih srečanjih. Namen delavnice je pomagati udeležencem, da lahko raziskujejo možnost osebnega miru in odkrijejo notranje vire: notranjo moč, možnost izbire, cenjenje in upanje, kot oporo v vsakdanjem življenju.

**Torek, 15. 10. 2024, 18.45 - 19.45**

**Qigong.** 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.

**Sreda, 16. 10. 2024, 10.00 - 11.00**

**Mantra meditacija.** Mantra meditacija je eden od najmočnejših načinov za dvig zavesti, ki človekovo energijo preko zvoka in meditacije pripelje do kreativne transformacije.

**Sreda, 16. 10. 2024, 10.00 - 12.00**

**Preizkusimo se s čopičem.** Vabljeni k ustvarjanju drobnih likovnih umetnosti pod vodstvom izkušene slikarke.

**Sreda, 16. 10. 2024, 10.00 - 12.00**

**Digitalna prva pomoč.** Za vse, ki potrebujete pomoč pri uporabi pametnega telefona ali računalnika.

**Sreda, 16. 10. 2024, 10.00 - 11.00**

**iVitalis.** iVitalis vadba je preprosta, enostavna vadba, ki združuje kombinacijo znanj iz kitajske medicine in zahodne medicine. Je preprosta metoda zdravljenja, katere cilj je uravnovesiti energijo telesa z namenom doseči rast in ravnotežje na vseh področjih življenja posameznika. Z iVitalis vadbo podpremo celotno telo in je primerna za vsakogar. V primeru lepega vremena vadba poteka v Prešernovem gaju.

**Sreda, 16. 10. 2024, 16.00 - 19.00**

**Šah.** Vabljeni predstavniki vseh generacij, da se pridružite igranju šaha v prijetni družbi.

**Sreda, 16. 10. 2024, 16.30 - 18.30**

**Namizni tenis - turnir.** Prijavite se na turnir in se pomerite drugimi ljubitelji namiznega tenisa. Za dobro vzdušje, prigrizke in nagrade bo poskrbljeno.



Sofinancira  
Evropska unija



**Sreda, 16. 10. 2024, 17.00 - 19.00**

**Šola za življenje: Od svojega življenja želim več.** Predavanje bo vsebovalo elemente delavnice, kjer boste skozi vodene procese in primere spoznali: 1. Kako prepoznati želje svoje duše? 2. Kako želje spremeniti želje v jasne in uresničljive cilje? 3. Kako preveriti, če smo s ciljem notranje usklajeni? 4. Kako narediti načrt za uresničitev cilja? 5. Kaj so najpogostejše notranje ovire, ki se jih pogosto ne zavedamo in kako jih premostiti? 6. Odgovori na vprašanja. S seboj prinesite pisalo in zvezek, da si boste spoznano lahko zapisali.

**Sreda, 16. 10. 2024, 19.00 - 21.00**

**Skupinski pogovori in svetovanja.** Skupinski pogovori so način osebnostne rasti skozi skupinske pogovore v skupini do 12 oseb. Udeleženci vseh generacij in ranljivih skupin lahko preko skupinske dinamike spregovorijo o svoj situaciji in izrazijo svoja občutja in želje. Skupina nudi vsakemu udeležencu možnost »biti slišan« in o slišanjem pridobiti povratno informacijo (do 13 drugih mnenj). Teme vsakokratnega pogovora se prilagajajo pretežnim željam in potrebam udeležencev. Skupina se na vsakem srečanju zaveže k zaupnosti in spoštovanju vsakega člana skupine..

**Četrtek, 17. 10. 2024, 16.00 - 17.30**

**Likovna delavnica portretiranja: začetni tečaj.** Ali že imate lastni portret? Pridite in se naučite, kako ga narisati. Uporabljali bomo tehniko grafit – oglje in izhajali iz antične, realistične šole portretiranja.

**Četrtek, 17. 10. 2024, 17.00 - 18.30**

**Joga Nidra Kranj.** Naša energija se povezuje z energijo vsakogar in vseh okoli nas in je zelo pomembna za naše normalno delovanje čez dan. Odvisna je od tega, kako skrbimo zase. Ker Joga Nidra temelji na mislih, namerah, jo bomo tokrat povezali z delom na naših energijah. Skupaj bomo spet v živo, zato bomo te naše energije še lažje vzpodbudili, da se bodo povezale in skozi sproščanje ustvarile še močnejši tok, usmerjen v močne, pozitivne vibracije.

**Četrtek, 17. 10. 2024, 18.30 - 20.00**

**Zvočna kopel.** 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.

**Petek, 18. 10. 2024, 16.00 - 19.30**

**Družabni večer - Tarok.** Družabni večer ob igri taroka. Vabimo vas na priljubljeno igro s kartami.

**Petek, 18. 10. 2024, 16.30 - 18.00**

**Ljudsko petje.** Kje so tisti stari časi, ko so fantje in dekleta prepevali na vasi? Vabimo vas, da jih skupaj z nami obudite.

**Petek, 18. 10. 2024, 18.00 - 19.30**

**Družabni večer - Tombola.** Tombola je preprosta igra, kjer se iz bobna vleče številke, igralci pa pokrivajo številke na kartici. Ena pokrita vrstica prinese tretjo nagrado, dve pokriti vrstici drugo nagrado in tri pokrite vrstice prvo nagrado. Vabljeni na zabavo, smeha in veselja poln dogodek. Dodatni čar pa mu dajejo tudi lepe, uporabne nagrade.

**Ponedeljek, 21. 10. 2024, 15.00 - 16.00**

**DPABS vadba.** Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov vabi vse bolnike s pljučnimi obolenji na vadbo, ki bo potekala pod strokovnim vodenjem fizioterapevtke. Vadba vključuje dihalne vaje, vaje za gibljivost, moč in ravnotežje.

**Ponedeljek, 21. 10. 2024, 16.00 - 18.00**

**Srečanje KZA Viharniki Kranj.** Srečanja zdravljenih alkoholikov in njihovih družin (zaprtá skupina).

**Ponedeljek, 21. 10. 2024, 16.15 - 17.15**

**DPABS vadba.** Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov vabi vse bolnike s pljučnimi obolenji na vadbo, ki bo potekala pod strokovnim vodenjem fizioterapevtke. Vadba vključuje dihalne vaje, vaje za gibljivost, moč in ravnotežje.





Sofinancira  
Evropska unija



**Ponedeljek, 21. 10. 2024, 16.30 - 17.30**

**Vesele urice - FRANCOŠČINA.** Sproščene urice druženja s pomočjo francoske konverzacije.

**Ponedeljek, 21. 10. 2024, 17.00 - 18.30**

**Joga obraza - vadba obraznih mišic.** Vadba, ki dviguje in polni mišice obraza, čisti možgane, stimulira žleze v glavi in spodbuja pretok energije v celotnem telesu. Je orodje za sprostitev 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.

**Ponedeljek, 21. 10. 2024, 17.00 - 20.00**

**Individualna učna pomoč.** Pomoč učencem pri razumevanju snovi in spoznavanju učnih strategij.

**Ponedeljek, 21. 10. 2024, 17.30 - 18.30**

**Orientalni plesi.** Plesi za dušo in telo, ki prebujajo ženstvenost in eleganco plesalk.

**Ponedeljek, 21. 10. 2024, 18.00 - 20.00**

**Kulinarična delavnica za otroke.** Od osnov uporabe kuharskih pripomočkov in tehnik, do spoznavanja različnih kuhinj sveta in kuhanja preprostih in bolj zahtevnih jedi.

**Ponedeljek, 21. 10. 2024, 18.45 - 19.45**

**Telovadba za dame.** Klasična vadba za zdrav življenjski slog je prilagojena starejšim damam.

**Torek, 22. 10. 2024, 9.00 - 12.00**

**Most do integracije 3, 4 - Medkulturno sodelovanje.** Delavnice so namenjene priseljencem, ki se želijo spoznati s slovenskim jezikom in kulturo ter se hitro in uspešno vključiti v družbo, za potrebe vsakdanjega življenja.

**Torek, 22. 10. 2024, 9.30 - 11.00**

**Smeh je ½ zdravja.** Druženje, ki v enem srečanju združuje telovadbo, jogo, raztezanje, ustvarjalne igre gibanja, ki nas privedejo do smeha. Vadba ponudi zmerno fizično aktivnosti, gledališče in kreativnosti, ki človeka osebnostno izpopolni. Predvsem pa s pomočjo improvizacijskega gledališča in kreativnost ohranjamo prožnost možganov in razvijamo kompetenco hitrega prilagajanja spremembam. Dovolimo si biti igri in spontani, da bomo bolj samozavestni.

**Torek, 22. 10. 2024, 10.00 - 12.00**

**Spremeni se.** Motivacijska skupina za spremembo sloga življenja za osebe z denarno socialno pomočjo, brezdomce in odvisnike, ki bojo v pogovorni skupini našli oporo za spremembo sloga življenja.

**Torek, 22. 10. 2024, 10.00 - 11.30**

**Likovna delavnica portretiranja:** nadaljevalni tečaj

**Torek, 22. 10. 2024, 15.30 - 16.30**

**Jezikam slovensko.** Delavnice komunikacije v slovenščini in osnove slovenske kulture. Za otroke od 6. do 10. leta starosti.

**Torek, 22. 10. 2024, 16.30 - 17.30**

**Razumem, znam slovensko.** Delavnice komunikacije v slovenščini in osnove slovenske kulture. Za otroke od 11. do 15. leta starosti.

**Torek, 22. 10. 2024, 17.00 - 19.00**

**Začetni tečaj šivanja za dekleta 12+.** Osnovnošolke in dijakinje vabimo na brezplačne delavnice šivanja, kjer se boste naučile uporabljati šivalni stroj in osnov šivanja. Stare kose oblačil boste lahko predelale v nove ali si izdelale unikatne kose po lastni zasnovi. Za šivalne stroje je poskrbljeno.

**Torek, 22. 10. 2024, 18.00 - 19.30**

**Tečaj mednarodnega jezika esperanto.** Esperanto je mednarodni planski pomožni sporazumevalni jezik. 26. julija 1887 je poljski okulist judovskega rodu L. L. Zamenhof objavil prvi učbenik esperanta in se podpisal s psevdonimom Dr. Esperanto ( v prevodu "upajoči doktor"). Vabljeni na pogovor v esperantu.

**Torek, 22. 10. 2024, 18.30 - 20.00**

**Izobraževanje za mir: Jasnost, razumevanje -** 5. in 6. del multimedijske delavnice. Izobraževanje za mir je mednarodno uspešna delavnica, ki jo je zasnoval Prem Rawat in bo potekala v petih srečanjih. Namen delavnice je pomagati udeležencem, da lahko raziskujejo možnost osebnega miru in odkrijejo notranje vire: notranjo moč, možnost izbire, cenjenje in upanje, kot oporo v vsakdanjem življenju.

**Torek, 22. 10. 2024, 18.45 - 19.45**

**Qigong.** 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.

**Sreda, 23. 10. 2024, 8.30 - 10.00**

**Plesno gibalne delavnice.** Plesno gibalne delavnice združujejo elemente pravih dihalnih tehnik, ozaveščanja telesa, izboljševanje telesne gibljivosti in vzdržljivosti z elementi ustvarjalnega in izraznega plesa ter plesno - gibalne psihoterapije, kakor tudi različnih plesnih stilov. Širjenje gibalnega repertoarja, razvijanja občutka za ritem in dinamiko gibanja, ter premikov v prostoru. Ob zelo raznoliki glasbi skupaj raziskujemo in razvijamo svoj lastni plesni izraz in se ob tem sprostimo ter okrepimo. Na koncu sledi sproščanje, masaža in umirjanje. Vadba temelji na plesu in gibanju kot terapevtski metodi in je prilagojena sposobnostim udeležencem vadbe. Je primerna za moške in ženske.

**Sreda, 23. 10. 2024, 10.00 - 11.00**

**Mantra meditacija.** Mantra meditacija je eden od najmočnejših načinov za dvig zavesti, ki človekovo energijo preko zvoka in meditacije pripelje do kreativne transformacije. Po delavnici bo za svetovanje s področja starejših in oseb z nizkim socialnim statusom na voljo strokovna delavka.

**Sreda, 23. 10. 2024, 10.00 - 12.00**

**Preizkusimo se s čopičem.** Vabljeni k ustvarjanju drobnih likovnih umetnosti pod vodstvom izkušene slikarke.

**Sreda, 23. 10. 2024, 10.00 - 12.00**

**Digitalna pomoč.** Za vse, ki potrebujete pomoč pri uporabi pametnega telefona ali računalnika.

**Sreda, 23. 10. 2024, 10.00 - 11.00**

**iVitalis.** iVitalis vadba je preprosta, enostavna vadba, ki združuje kombinacijo znanj iz kitajske medicine in zahodne medicine. Je preprosta metoda zdravljenja, katere cilj je uravnovesiti energijo telesa z namenom doseči rast in ravnotežje na vseh področjih življenja posameznika. Z iVitalis vadbo podpremo celotno telo in je primerna za vsakogar. V primeru lepega vremena vadba poteka v Prešernovem gaju.

**Sreda, 23. 10. 2024, 10.00 - 11.00**

**Presejanje za funkcijsko manjzmožnost - funkcijski test (CKZ Kranj).** Za naše dobro vsakodnevno delovanje je pomembno, da so vse ravni našega zdravja in počutja v ravnovesju. Pri osebah z zmanjšano funkcionalno zmožnostjo so lahko prisotne večje ali manjše težave pri vsakodnevnom delovanju na eni ali več ravneh. Udeleženci bodo pri presejanju za funkcijsko manjzmožnost izvedeli, kakšno je njihovo celovito stanje za vsakodnevno delovanje. Skupaj s fizioterapevtom ali kineziologom bodo izpolnili kratek vprašalnik in opravili enostaven funkcijski test vstajanja s stola. Glede na rezultate jim bomo svetovali, kako lahko izboljšajo svojo zmogljivost in delovanje, tako da bodo ostali čim dlje zdravi in neodvisni v zgodnji in pozni starosti ter s tem prispevali h izboljšanju kakovosti svojega življenja. Testiranja se lahko udeležijo starejši od 65 let. Časovni obseg testiranja je približno 30 minut.



Sofinancira  
Evropska unija



**Sreda, 23. 10. 2024, 16.00 - 19.00**

**Šah.** Vabljeni predstavniki vseh generacij, da se pridružite igranju šaha v prijetni družbi.

**Sreda, 23. 10. 2024, 17.00 - 18.00**

**Poiščimo brezplačna izobraževanja na spletu.** Želite nadgraditi svoje znanje, a ne veste, kje začeti? Na delavnici bomo raziskali preproste načine, kako na spletu najti brezplačne tečaje in izobraževalne vsebine. Naučili se bomo, kako uporabiti različne platforme, da obogatimo svoje veščine in interese brez stroškov. Pridružite se nam in odkrijte, kako lahko internet postane vaša osebna izobraževalna knjižnica.

**Četrtek, 24. 10. 2024, 8.30 - 10.00**

**Vadba za zdravo hrbtenico.** Vaje zdrave hrbtenice so za vas, če želite izboljšati ravnotežje, moč in gibčnost telesa. Zopet boste brez težav vstali s stola, preprečili boste napredovanje inkontinence, pravilno se boste naučili pobrati predmete s tal, znali boste razbremeniti ledveni del hrbtenice, otrdeli in artritični prsti bodo bolj raztegljivi in še mnogo drugih učinkov boste občutili po vadbi za zdravo hrbtenico.

**Četrtek, 24. 10. 2024, 16.00 - 17.30**

**Likovna delavnica portretiranja: začetni tečaj.** Ali že imate lastni portret? Pridite in se naučite, kako ga narisati. Uporabljali bomo tehniko grafit – oglje in izhajali iz antične, realistične šole portretiranja.

**Četrtek, 24. 10. 2024, 17.30 - 19.30**

**Maketarske delavnice za vse generacije.** Ukvarjanje z maketarstvom pripomore k razvoju koncentracije, retorike, vztrajnosti, natančnosti in še mnogih drugih spretnosti, ki jih potrebujemo tudi v vsakdanjem življenju. Ljubiteljski maketarji z bogatimi izkušnjami vas bodo vodili korak za korakom pri pravilnem sestavljanju maket in svetovali, kako do njih. Nekaj različnih maket je še na voljo, poljubne pa prinesite s seboj.

**Četrtek, 24. 10. 2024, 18.30 - 20.00**

**Zvočna kopel.** 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. Vabljeni družine. S sabo prinesite podlago.

**Petek, 25. 10. 2024, 16.00 - 19.30**

**Družabni večer - Tarok.** Družabni večer ob igri taroka. Vabimo vas na priljubljeno igro s kartami.

**Petek, 25. 10. 2024, 17.30 - 19.00**

**Ljudsko petje.** Kje so tisti stari časi, ko so fantje in dekleta prepevali na vasi? Vabimo vas, da jih skupaj z nami obudite. Pevsko predznanje ni potrebno.

**Ponedeljek, 28. 10. 2024, 15.00 - 16.00**

**DPABS vadba.** Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov vabi vse bolnike s pljučnimi obolenji na vadbo, ki bo potekala pod strokovnim vodenjem fizioterapevte. Vadba vključuje dihalne vaje, vaje za gibljivost, moč in ravnotežje.

**Ponedeljek, 28. 10. 2024, 17.00 - 20.00**

**Individualna učna pomoč.** Pomoč učencem pri razumevanju snovi in spoznavanju učnih strategij.

**Ponedeljek, 28. 10. 2024, 16.15 - 17.15**

**DPABS vadba.** Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov vabi vse bolnike s pljučnimi obolenji na vadbo, ki bo potekala pod strokovnim vodenjem fizioterapevte. Vadba vključuje dihalne vaje, vaje za gibljivost, moč in ravnotežje.



Sofinancira  
Evropska unija



**Ponedeljek, 28. 10. 2024, 17.00 - 18.30**

**Joga obraza - vadba obraznih mišic.** Vadba, ki dviguje in polni mišice obraza, čisti možgane, stimulira žleze v glavi in spodbuja pretok energije v celotnem telesu. Je orodje za sprostitev 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.

**Ponedeljek, 28. 10. 2024, 17.30 - 18.30**

**Orientalni plesi.** Plesi za dušo in telo, ki prebujajo ženstvenost in eleganco plesalk.

**Ponedeljek, 28. 10. 2024, 18.00 - 20.00**

**Kulinarična delavnica za otroke.** Od osnov uporabe kuharskih pripomočkov in tehnik, do spoznavanja različnih kuhinj sveta in kuhanja preprostih in bolj zahtevnih jedi.

**Ponedeljek, 28. 10. 2024, 18.00 - 19.30**

**Vesele urice - ANGLEŠČINA.** Vesele urice tujih jezikov so namenjene vsem, ki ste se učili, se še učite ali pa se morda še boste učili tujji jezik in si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način z novimi obrazi.

**Ponedeljek, 28. 10. 2024, 18.45 - 19.45**

**Telovadba za dame.** Klasična vadba za zdrav življenjski slog je prilagojena starejšim damam.

**Torek, 29. 10. 2024, 9.00 - 11.00**

**Most do integracije - Medkulturno sodelovanje.**

Delavnice so namenjene priseljencem, ki se želijo spoznati s slovenskim jezikom in kulturo ter se hitro in uspešno vključiti v družbo, za potrebe vsakdanjega življenja.

**Torek, 29. 10. 2024, 10.00 - 11.30**

**Likovna delavnica portretiranja: nadaljevalni tečaj**

**Torek, 29. 10. 2024, 17.00 - 18.30**

**Začetni tečaj šivanja za dekleta 12+.** Osnovnošolke in dijakinje vabimo na brezplačne delavnice šivanja, kjer se boste naučile uporabljati šivalni stroj in osnov šivanja. Stare kose oblačil boste lahko predelale v nove ali si izdelale unikatne kose po lastni zasnovi. Za šivalne stroje je poskrbljeno.

**Torek, 29. 10. 2024, 18.00 - 19.30**

**Tečaj mednarodnega jezika esperanto.** Esperanto je mednarodni planski pomožni sporazumevalni jezik. 26. julija 1887 je poljski okulist judovskega rodu L. L. Zamenhof objavil prvi učbenik esperanta in se podpisal s psevdonimom Dr. Esperanto (v prevodu "upajoči doktor"). Vabljeni na pogovor v esperantu.

**Torek, 29. 10. 2024, 18.30 - 20.00**

**Izobraževanje za mir: Dostojanstvo, izbira - 7. in 8. del multimedijske delavnice.** Izobraževanje za mir je mednarodno uspešna delavnica, ki jo je zasnoval Prem Rawat in bo potekala v petih srečanjih. Namen delavnice je pomagati udeležencem, da lahko raziskujejo možnost osebnega miru in odkrijejo notranje vire: notranjo moč, možnost izbire, cenjenje in upanje, kot oporo v vsakdanjem življenju.

**Torek, 29. 10. 2024, 18.45 - 19.45**

**Qigong.** 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.

**Sreda, 30. 10. 2024, 10.00 - 12.00**

**Preizkusimo se s čopičem.** Vabljeni k ustvarjanju drobnih likovnih umetnosti pod vodstvom izkušene slikarke.



Sofinancira  
Evropska unija



**Sreda, 30. 10. 2024, 10.00 – 12.00**

**Digitalna pomoč.** Za vse, ki potrebujete pomoč pri uporabi pametnega telefona ali računalnika.

**Sreda, 30. 10. 2024, 10.00 - 11.00**

**iVitalis.** iVitalis vadba je preprosta, enostavna vadba, ki združuje kombinacijo znanj iz kitajske medicine in zahodne medicine. Je preprosta metoda zdravljenja, katere cilj je uravnovesiti energijo telesa z namenom doseči rast in ravnotežje na vseh področjih življenja posameznika. Z iVitalis vadbo podpremo celotno telo in je primerna za vsakogar.

**Sreda, 30. 10. 2024, 16.00 - 19.00**

**Šah.** Vabljeni predstavniki vseh generacij, da se pridružite igranju šaha v prijetni družbi.

**Ponedeljek - petek, 8.00 - 20.00**

**Namizni tenis in namizni nogomet.** Na voljo imamo mizo za namizni tenis in namizni nogomet. Vabljene vse generacije.

**Ponedeljek - sreda, 8.00 - 16.00**

**Počitniške aktivnosti za otroke.** Številne aktivnosti za kakovostno preživljanje prostega časa so namenjene otrokom od 6. do 12. leta starosti in tudi otrokom priseljencev. K udeležbi vabimo tudi stare starše otrok. Prijave sprejemamo do 21. 9. 2024.

**Obvezne prijave** na dogodke na tel. **04 280 48 25** ali na e-naslov [mck-prijava@luniverza.si](mailto: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«.*





## DRUŽABNI DOGODKI

### MEDNARODNI DAN STAREJŠIH 1. 10. 2024

17.00 - ura odprtih vrat  
18.00 - kulturno družabna prireditev

**TEDEN OTROKA - 14. 10. 2024 ob 9.30**  
Mica Potica - gledališka predstava

**Družabni plesi:** 2. 10. ob 15.30

**Šah:** vsako sredo ob 16.00

**Ljudsko petje:** vsak petek ob 17.30  
(18. 10. ob 16.30)

**Tarok:** vsak petek ob 16.00

**Maketarske delavnice:**  
10. 10. in 24. 10. ob 17.30

**Namizni tenis - turnir:** 16. 10. ob 16.30

**Tombola:** 18. 10. ob 18.00

## JEZIKI

**Francoščina**

7. 10. in 21. 10. ob 16.30

**Esperanto**

vsak torek ob 18.00

**Angleščina**

28. 10. ob 18.00

**Most do integracije**

slovenski jezik in kultura  
vsak torek ob 9.00 in 10.30

**Razumem, znam slovensko**

za otroke priseljencev  
vsak torek ob 15.30 in 16.30

## POČITNIŠKE AKTIVNOSTI ZA OTROKE

28. 10. - 30. 10., od 8.00 do 16.00

## 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

LUK-medgeneracijski center  
Cesta talcev 7, 4000 Kranj

☎ 04/280 48 25

✉ MCK-PRIJAVA@LUNIVERZA.SI

**Prijave na brezplačne aktivnosti so obvezne.**

**Več informacij o  
programu**



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«.



## VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

**Program oktober 2024**

**OBČINA KRANJ**



LUK  
LJUDSKA  
UNIVERZA  
KRANJ





## VADBE

### **Plesno - gibalne delavnice:**

2. in 23. 10. ob 8.30

### **iVitalis:**

vsako sredo ob 10.00

### **Mantra meditacija:**

vsako sredo ob 10.00

### **Za zdravo hrbtenico:**

3., 10. in 24. 10. ob 8.30

### **Zvočna kopel**

vsak četrtek ob 18.30

### **Joga obraza:**

vsak ponedeljek ob 17.00

### **Orientalški plesi:**

vsak ponedeljek ob 17.30

### **Telovadba za dame:**

vsak ponedeljek ob 18.45

### **Qigong:**

8., 15., 22. in 29. 10. ob 18.45

### **Smeh je pol zdravja:**

15. in 22. 10. ob 9.30

### **Joga nidra**

17. 10. ob 17.00

## IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

### **Šola za življenje:**

16. 10. ob 17.00

### **Skupinski pogovori in svetovanja:**

16. 10. ob 19.00

### **Svetovanje staršem otrok s**

### **posebnimi potrebami:**

7. 10. ob 18.00

### **Hospic: skupina za žalujoče**

8. 10. ob 18.00

### **Izobraževanje za mir:**

8., 15., 22. in 29. 10. ob 18.30

### **Delavnica portretiranja:**

vsak torek ob 10.00

vsak četrtek ob 16.00

### **Umovadba:**

10. 10. ob 10.00

### **Astrologija:**

14. 10. ob 18.00

### **Preizkusimo se s čopičem:**

zbiramo prijave

### **Kulinarična delavnica za otroke:**

14., 21. in 28. 10. ob 18.00

### **Šivanje za dekleta 12+:**

vsak torek ob 17.00

### **Digitalna prva pomoč:**

vsako sredo ob 10.00

### **Učna pomoč za otroke:**

po dogovoru, zbiramo prijave

## IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

### **TITR 2024:**

### **Njoki iz ostankov pireja -**

kulinarična delavnica

7. 10. ob 18.00

### **Rože iz embalaže - ustvarjanje**

3. 10. ob 10.00

## SVETOVNI DAN DUŠEVNEGA

## ZDRAVJA 2024:

### **Perfekcionizem in stres -**

predavanje z interaktivnimi vajami

10. 10. ob 17.00

### **Poiščimo brezplačna**

### **izobraževanja na spletu**

delavnica Središča za samostojno

učenje

23. 10. ob 17.00

### **Presejanje za funkcijsko**

### **manjzmožnost**

funkcijski test CKZ

23. 10. ob 10.00

