



Sofinancira
Evropska unija



PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA – OBČINA KRANJ

VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

Opis dogodkov – DECEMBER 2024

Obvezne prijave na dogodke na tel. **04 280 48 25** ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si

Ponedeljek, 2. 12. 2024, 9.00 - 11.00

Svetovanje staršem otrok s posebnimi potrebami. Podporni program staršem in skrbnikom otrok s posebnimi potrebami je namenjen posredovanju dolgoletnih izkušenj in znanja preko različnih tehnik in vsebin. Na ta način se lahko podpremo in si pomagamo k bolj pozitivnem pristopu, k soočanju z vsakodnevnimi izzivi in težavami s katerimi se srečujemo. Mesec november bo namenjen posredovanju-podajanju dolgoletnih izkušenj o funkcionalnem učenju. Funkcionalno učenje, je učenje za življenje. Vsi elementi so nepogrešljivi v našem vsakdanu od trenutka, ko se zjutraj zbudimo do trenutka ko se zvečer odpravimo spat. Delavnice bomo za lažje razumevanje podkrepili s slikovnim gradivom in video posnetki.

Ponedeljek, 2. 12. 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, 2. 12. 2024, 16.00 - 18.00

**** Srečanje KZA.** Srečanje KZA - skupina za samopomoč (zaprta skupina)

Ponedeljek, 2. 12. 2024, 16.00 - 20.00

Individualna učna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz matematike, fizike in drugih predmetov za osnovno šolo. Obvezne prijave.

Ponedeljek, 2. 12. 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, 2. 12. 2024, 16.30 - 17.30

Vesele urice - FRANCOŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice FRANCOŠČINE.

Ponedeljek, 2. 12. 2024, 17.00 - 19.00

**** Tečaj kuhanja za otroke 9 +.** Od osnov uporabe kuharskih pripomočkov in tehnik, do spoznavanja različnih kuhinj sveta in kuhanja preprostih in bolj zahtevnih jedi.

Ponedeljek, 2. 12. 2024, 17.00 - 18.30

Joga obraza - vadba obraznih mišic. Joga obraza – vadba obraznih mišic. 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. Dobrodošli.

Ponedeljek, 2. 12. 2024, 17.30 - 18.30

Orientalni plesi. Vabljeni k odrski plesni obliki, ki prebujata ženstvenost in eleganco plesalk.

Ponedeljek, 2. 12. 2024, 18.00 - 20.00

Svetovanje staršem otrok s posebnimi potrebami. Skupina za svetovanje je ustvarjena z namenom, da si medsebojno delimo izkušnje in nasvete ter iščemo rešitve za nas in naše otroke. Vabljeni vsi utrujeni starši in njihovi skrbniki, skupaj bomo našli pot za lepšo prihodnost.



Sofinancira
Evropska unija



Ponedeljek, 2. 12. 2024, 18.45 - 19.45

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

Torek, 3. 12. 2024, 9.00 - 10.30

Klasična joga. 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. Potrebujete nedersečo podlogo za vadbo, za pomoč med položaji lahko tudi manjšo blazinicico in po želji odejo, s katero se boste pokrili med sproščanjem.

Torek, 3. 12. 2024, 10.00 - 11.00

**** Motivacijska skupina za spremembo sloga življenja - zaprta skupina.** Osebe z denarno socialno pomočjo in brezdomce, ki imajo težave z odvisnostjo in bodo v pogovorni skupini našli oporo za spremembo sloga življenja.

Torek, 3. 12. 2024, 15.30 - 17.00

**** 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, 3. 12. 2024, 15.30 - 16.30

Jezikam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 6. do 10. leta starosti.

Torek, 3. 12. 2024, 15.30 - 17.30

**** Sožitje: ples - ZAPRTA SKUPINA.** Plesne delavnice društva sožitje.

Torek, 3. 12. 2024, 16.30 - 17.30

Razumem, znam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 11. do 15. leta starosti.

Torek, 3. 12. 2024, 18.00 - 20.00

Hospic - odprta skupina za žalujoče. Srečanja so namenjena vsem, ki žalujejo za umrlo osebo. Če se po smrti zakonca, otroka, starša ali druge ljubljene osebe čutite izgubljeno, 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, 3. 12. 2024, 18.00 - 19.30

**** Strokovni center Kranj.** Pogovorne delavnice Strokovnega centra Kranj.

Torek, 3. 12. 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, 3. 12. 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, 4. 12. 2024, 8.30 - 10.00

Plesno gibalne delavnice. Plesno gibalne 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. 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, 4. 12. 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.

Sreda, 4. 12. 2024, 10.00 - 12.00

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

Sreda, 4. 12. 2024, 12.00 - 14.00

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

Sreda, 4. 12. 2024, 15.30 - 19.30

Družabni plesi. Zavrtite se ob plesni glasbi. Pridite v paru ali poiščite plesnega partnerja na aktivnosti.

Sreda, 4. 12. 2024, 16.00 - 19.00

Šah. Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.

Sreda, 4. 12. 2024, 18.00 - 20.00

**** Ročna dela .** Na delavnici se bomo v prijetni družbi izpopolnjevale v pletenju in drugih ročnih delih.

Četrtek, 5. 12. 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, 5. 12. 2024, 10.00 - 13.00

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.

Četrtek, 5. 12. 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, 5. 12. 2024, 17.00 - 18.30

**** Sožitje: zvočna kopel.** Delavnica z gongi za društvo sožitje.

Četrtek, 5. 12. 2024, 17.00 - 19.00

**** Slovenija - moj novi dom.** Medkulturna aktivnost za priseljence, kjer bomo s pomočjo kulturnih vsebin, kuliničnih delavnic, učenja angleščine, izletov, igranju družabnih iger,... utrjevali slovenski jezik.

Četrtek, 5. 12. 2024, 17.30 - 19.30

Maketarske delavnice. Sestavljanje, izdelovanje in barvanje plastičnih delčkov v celoto, pri čemer izdelovalec maket v podanem merilu stremi k čim boljšemu kopiranju pravega predmeta. Makete, ki jih želite sestaviti, prinesite s seboj.

Četrtek, 5. 12. 2024, 18.30 - 20.00

Sproščanje - 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, 6. 12. 2024, 9.30 - 11.00

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

Petek, 6. 12. 2024, 13.00 - 14.30

Vesele urice - Španščina. Vesele urice španske konverzacije za začetnike.

Petek, 6. 12. 2024, 16.00 - 19.30

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

Ponedeljek, 9. 12. 2024, 9.00 - 11.00

Svetovanje staršem otrok s posebnimi potrebami. Podporni program staršem in skrbnikom otrok s posebnimi potrebami je namenjen posredovanju dolgoletnih izkušenj in znanja preko različnih tehnik in vsebin. Na ta način se lahko podpremo in si pomagamo k bolj pozitivnem pristopu, k soočanju z vsakodnevnimi izzivi in težavami s katerimi se srečujemo. Mesec november bo namenjen posredovanju-podajanju dolgoletnih izkušenj o funkcionalnem učenju. Funkcionalno učenje, je učenje za življenje. Vsi elementi so nepogrešljivi v našem vsakdanu od trenutka, ko se zjutraj zbudimo do trenutka ko se zvečer odpravimo spat. Delavnice bomo za lažje razumevanje podkrepili s slikovnim gradivom in video posnetki.

Ponedeljek, 9. 12. 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, 9. 12. 2024, 16.00 - 20.00

Individualna učna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz matematike, fizike in drugih predmetov za osnovno šolo. Obvezne prijave.

Ponedeljek, 9. 12. 2024, 16.00 - 18.00

**** Kulinarična delavnica: Sožitje.** Predavanje in delavnica za mlade s posebnimi potrebami iz Sožitja.

Ponedeljek, 9. 12. 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.

Ponedeljek, 9. 12. 2024, 17.00 - 18.30

Joga obraza - vadba obraznih mišic. Joga obraza – vadba obraznih mišic. 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, 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. Dobrodošli.

Ponedeljek, 9. 12. 2024, 17.00 - 19.00

**** Tečaj kuhanja za otroke 9 +.** Od osnov uporabe kuharskih pripomočkov in tehnik, do spoznavanja različnih kuhinj sveta in kuhanja preprostih in bolj zahtevnih jedi.

Ponedeljek, 9. 12. 2024, 17.30 - 18.30

Orientalni plesi. Vabljeni k odrski plesni obliki, ki prebujata ženstvenost in eleganco plesalk.

Ponedeljek, 9. 12. 2024, 18.00 - 20.00

Astrologija - Leto 2025 in osebna napoved. Pridite k priznanemu astrologu, da boste slišali kaj lahko pričakujete v letu 2025.

Ponedeljek, 9. 12. 2024, 18.45 - 19.45

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

Torek, 10. 12. 2024, 9.00 - 12.00

**** Strokovni center Kranj.** Srečanje zaposlenih.

Torek, 10. 12. 2024, 10.00 - 11.00

**** Motivacijska skupina za spremembo sloga življenja - zaprta skupina.** Osebe z denarno socialno pomočjo in brezdomce, ki imajo težave z odvisnostjo in bodo v pogovorni skupini našli oporo za spremembo sloga življenja.

Torek, 10. 12. 2024, 15.00 - 16.30

**** 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, 10. 12. 2024, 15.30 - 16.30

Jezikam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 6. do 10. leta starosti.



Sofinancira
Evropska unija



Torek, 10. 12. 2024, 15.30 - 17.30

**** Sožitje: ples - ZAPRTA SKUPINA.** Plesne delavnice društva sožitje.

Torek, 10. 12. 2024, 16.30 - 17.30

Razumem, znam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 11. do 15. leta starosti.

Torek, 10. 12. 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, 10. 12. 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, 11. 12. 2024, 10.00 - 12.00

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

Sreda, 11. 12. 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.

Sreda, 11. 12. 2024, 11.15 - 13.00

**** CSD - kulinarčna delavnica.** Peka božičnih piškotov.

Sreda, 11. 12. 2024, 12.00 - 14.00

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

Sreda, 11. 12. 2024, 16.00 - 19.00

Šah. Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.

Sreda, 11. 12. 2024, 16.30 - 18.30

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

Sreda, 11. 12. 2024, 17.00 - 19.00

Šola za življenje: Sade Sati – kako si lahko pomagamo, da „ugriz tigra spremenimo v pik komarja“. Sade sati je ime za obdobje, ki se ciklično ponavlja vsakih 30 let in traja približno sedem let in pol. Z njim se srečujemo v obdobjih, ko ga živimo sami, kot tudi v obdobju, ko ga živijo ljudje s katerimi živimo.

Sreda, 11. 12. 2024, 18.00 - 20.00

**** Ročna dela .** Na delavnici se bomo v prijetni družbi izpopolnjevale v pletenju in drugih ročnih delih.

Sreda, 11. 12. 2024, 19.00 - 21.00

Skupinski pogovori in svetovanja. Skupinski pogovori način osebne rasti skozi skupinske pogovore v skupini do 12 oseb. Udeleženci lahko preko skupinske dinamike spregovorijo o svoji situaciji in izrazijo svoja občutja in želje. Skupina nudi vsakemu udeležencu možnost slišati 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. Na skupinski pogovor se je potrebno predhodno prijaviti.

Četrtek, 12. 12. 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.



Sofinancira
Evropska unija



Četrtek, 12. 12. 2024, 10.00 - 13.00

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.

Četrtek, 12. 12. 2024, 10.00 - 11.00

Center za krepitev zdravja: Zdrava hrbtenica - Promocija telesne dejavnosti za zdravje gibal. Na delavnici boste spoznali pomen zdravega življenjskega sloga za krepitev zdravja ter preprečevanje in zdravljenje kronične bolečine v hrbtenici. S strokovno pomočjo fizioterapevta, kineziologa in psihologa se boste naučili oblikovati uresničljiv načrt za spremembo z zdravjem povezanih življenjskih navad, ki bo pripomogla k izboljšanju vašega počutja in zdravja. Delavnica je namenjena odraslim, ki želijo izboljšati svoje znanje in spretnosti za bolj aktiven življenjski slog ter preprečiti težave z mišicami in sklepi. Prav tako je namenjena tistim, ki imajo zaradi svojega dela povečano tveganje za nastanek mišično-skeletnih težav in obolenj.

Četrtek, 12. 12. 2024, 17.00 - 19.00

**** Slovenija - moj novi dom.** Medkulturna aktivnost za priseljence, kjer bomo s pomočjo kulturnih vsebin, kulinarčnih delavnic, učenja angleščine, izletov, igranju družabnih iger,... utrjevali slovenski jezik.

Četrtek, 12. 12. 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, 12. 12. 2024, 18.30 - 20.00

*** Sproščanje - ZVOČNA KOPEL.** Zvočna kopel je edinstvena, sprostitvena 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, 13. 12. 2024, 9.30 - 11.00

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

Petek, 13. 12. 2024, 13.00 - 14.30

Vesele urice - Španščina. Vesele urice španske konverzacije za začetnike.

Petek, 13. 12. 2024, 16.00 - 19.30

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

Ponedeljek, 16. 12. 2024, 9.00 - 11.00

Svetovanje staršem otrok s posebnimi potrebami. Podporni program staršem in skrbnikom otrok s posebnimi potrebami je namenjen posredovanju dolgoletnih izkušenj in znanja preko različnih tehnik in vsebin. Na ta način se lahko podpremo in si pomagamo k bolj pozitivnem pristopu, k soočanju z vsakodnevnimi izzivi in težavami s katerimi se srečujemo. Mesec november bo namenjen posredovanju-podajanju dolgoletnih izkušenj o funkcionalnem učenju. Funkcionalno učenje, je učenje za življenje. Vsi elementi so nepogrešljivi v našem vsakdanu od trenutka, ko se zjutraj zbudimo do trenutka ko se zvečer odpravimo spat. Delavnice bomo za lažje razumevanje podkrepili s slikovnim gradivom in video posnetki.

Ponedeljek, 16. 12. 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, 16. 12. 2024, 16.00 - 20.00

Individualna učna pomoč. Brezplačne instrukcije iz matematike, fizike in drugih predmetov za osnovno šolo. Obvezne prijave.

Ponedeljek, 16. 12. 2024, 16.00 - 18.00

**** Srečanje KZA.** Srečanje KZA - skupina za samopomoč (zaprta skupina)

Ponedeljek, 16. 12. 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, 16. 12. 2024, 16.30 - 17.30

Vesele urice - FRANCOŠČINA. Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzijske urice FRANCOŠČINE.

Ponedeljek, 16. 12. 2024, 17.00 - 19.00

**** Tečaj kuhanja za otroke 9 +.** Od osnov uporabe kuharskih pripomočkov in tehnik, do spoznavanja različnih kuhinj sveta in kuhanja preprostih in bolj zahtevnih jedi.

Ponedeljek, 16. 12. 2024, 17.00 - 18.30

Joga obraza - vadba obraznih mišic. Joga obraza – vadba obraznih mišic. 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, 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. Dobrodošli.

Ponedeljek, 16. 12. 2024, 17.30 - 18.30

Orientalni plesi. Vabljeni k odrski plesni obliki, ki prebujata ženstvenost in eleganco plesalk.

Ponedeljek, 16. 12. 2024, 18.45 - 19.45

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

Torek, 17. 12. 2024, 10.00 - 11.00

**** Motivacijska skupina za spremembo sloga življenja - zaprta skupina.** Osebe z denarno socialno pomočjo in brezdomce, ki imajo težave z odvisnostjo in bodo v pogovorni skupini našli oporo za spremembo sloga življenja.

Torek, 17. 12. 2024, 15.30 - 16.30

Jezikom slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 6. do 10. leta starosti.

Torek, 17. 12. 2024, 15.30 - 17.30

**** Sožitje: ples - ZAPRTA SKUPINA.** Plesne delavnice društva sožitje.

Torek, 17. 12. 2024, 15.30 - 17.00

**** 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, 17. 12. 2024, 16.30 - 17.30

Razumem, znam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 11. do 15. leta starosti.

Torek, 17. 12. 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, 17. 12. 2024, 18.00 - 19.30

**** Strokovni center Kranj.** Pogovorne delavnice Strokovnega centra Kranj.

Torek, 17. 12. 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, 18. 12. 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.



Sofinancira
Evropska unija



Sreda, 18. 12. 2024, 9.00 - 10.00

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

Sreda, 18. 12. 2024, 10.00 - 12.00

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

Sreda, 18. 12. 2024, 12.00 - 14.00

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

Sreda, 18. 12. 2024, 16.00 - 19.00

Šah. Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.

Sreda, 18. 12. 2024, 18.00 - 20.00

**** Ročna dela .** Na delavnici se bomo v prijetni družbi izpopolnjevale v pletenju in drugih ročnih delih.

Četrtek, 19. 12. 2024, 17.00 - 19.00

Praznični Kranj. Sprehod s turističnim vodnikom po prazničnem Kranju.

Petek, 20. 12. 2024, 13.00 - 14.30

Vesele urice - Španščina. Vesele urice španske konverzacije za začetnike.

Petek, 20. 12. 2024, 16.00 - 19.30

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

Petek, 20. 12. 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, 20. 12. 2024, 17.00 - 18.30

Klasična joga. 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. Potrebujete nedersečo podlogo za vadbo, za pomoč med položaji lahko tudi manjšo blazinico in po želji odejo, s katero se boste pokrili med sproščanjem.

Petek, 20. 12. 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 pokrite 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, 23. 12. 2024, 9.00 - 11.00

Svetovanje staršem otrok s posebnimi potrebami. Podporni program staršem in skrbnikom otrok s posebnimi potrebami je namenjen posredovanju dolgoletnih izkušenj in znanja preko različnih tehnik in vsebin. Na ta način se lahko podpremo in si pomagamo k bolj pozitivnem pristopu, k soočanju z vsakodnevnimi izzivi in težavami s katerimi se srečujemo. Mesec november bo namenjen posredovanju-podajanju dolgoletnih izkušenj o funkcionalnem učenju. Funkcionalno učenje, je učenje za življenje. Vsi elementi so nepogrešljivi v našem vsakdanu od trenutka, ko se zjutraj zbudimo do trenutka ko se zvečer odpravimo spat. Delavnice bomo za lažje razumevanje podkrepili s slikovnim gradivom in video posnetki.

Ponedeljek, 23. 12. 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, 23. 12. 2024, 16.00 - 20.00

Individualna učna pomoč. Brezplačne inštrukcije iz matematike, fizike in drugih predmetov za osnovno šolo. Obvezne prijave.



Sofinancira
Evropska unija



Ponedeljek, 23. 12. 2024, 17.00 - 19.00

**** Tečaj kuhanja za otroke 9 +.** Od osnov uporabe kuharskih pripomočkov in tehnik, do spoznavanja različnih kuhinj sveta in kuhanja preprostih in bolj zahtevnih jedi.

Ponedeljek, 23. 12. 2024, 17.00 - 18.30

Joga obraza - vadba obraznih mišic. Joga obraza – vadba obraznih mišic. 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. Dobrodošli.

Ponedeljek, 23. 12. 2024, 18.45 - 19.45

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

Torek, 24. 12. 2024, 10.00 - 11.00

**** Motivacijska skupina za spremembo sloga življenja - zaprta skupina.** Osebe z denarno socialno pomočjo in brezdomce, ki imajo težave z odvisnostjo in bodo v pogovorni skupini našli oporo za spremembo sloga življenja.

* - udeležba je omejena na en obisk mesečno

** - zaprta skupina

Obvezne prijave na dogodke na tel. 04 280 48 25 ali na e-naslov 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

Družabni plesi

4. 12. ob 15.30

Šah

vsako sredo ob 16.00

Ljudsko petje

6. in 13. 12. ob 9.30

20. 12. ob 16.30

Tarok

6., 13. in 20. 12. ob 16.00

Maketarske delavnice

5. 12. ob 17.30

Namizni tenis - turnir

11. 12. ob 16.30

Tombola

20. 12. ob 18.00

JEZIKI

Francoščina

2. in 16. 12. ob 16.30

Esperanto

3., 10. in 17. 12. ob 18.00

Most do integracije

slovenski jezik in kultura
zbiramo prijave

Razumem, znam slovensko

za otroke priseljencev
vsak torek ob 15.30 in 16.30

Učna pomoč za otroke priseljencev

vsak torek ob 14.15

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«.

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

I FEEL
SLOVENIA



Sofinancira
Evropska unija



VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

Program december 2024

OBČINA KRANJ



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ



WWW.LUNIVERZA.SI



VADBE

Joga obraza

vsak ponedeljek ob 17.00

Orientalni plesi

2., 9. in 16. 12. ob 17.30

Telovadba za dame

vsak ponedeljek ob 18.45

Qigong

vsak torek ob 18.45

Plesno gibalne delavnice

4. in 18. 12. ob 8.30

iVitalis

vsako sredo ob 10.00

Za zdravo hrbtenico

5. in 12. 12. ob 8.30

Joga nidra

12. 12. ob 17.00

Klasična joga

3. 12. ob 9.00

20. 12. ob 17.00

IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

Hospic - odprta skupina za žalujoče

3. 12. ob 18.00

Digitalna pomoč

vsako sredo ob 12.00

Astrologija

9. 12. ob 18.00

Šola za življenje

11. 12. ob 17.00

Skupinski pogovori in svetovanje

11. 12. ob 19.00

Umovadba

5. 12. ob 10.00

Sprehod s turističnim vodnikom po prazničnem Kranju

19. 12. ob 17.00

IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

Svetovanje staršem otrok s posebnimi potrebami

vsak ponedeljek ob 9.00
ter 2. 12. ob 18.00

Mantra meditacija

vsako sredo ob 10.00

Zvočna kopel

5. in 12. 12. ob 18.30

CKZ - center za krepitev zdravja Promocija telesne dejavnosti za zdravje gibal

12. 12. ob 13.00

NOVO V DECEMBRU Španščina - lažja konverzacija v španskem jeziku

Zbiramo prijave

