



Sofinancira
Evropska unija



PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA – OBČINA KRANJ

VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

JANUAR 2025

Prijave na aktivnosti so obvezne.

Prijavite se lahko preko **e-prijavnice** na spodnji povezavi:

<https://prijave.snipi.si/List/kau9hwKmkq29W>

Povezava do prijav na aktivnosti programa **VGC Gorenjske+** bo aktivna na dan odprtja prijav, v ponedeljek, 23. 12. 2024 ob 8:00.

Še vedno pa se lahko prijavite po telefonu 04 280 48 25 ali po e-pošti: mck-prijava@luniverza.si.

Opis dogodkov

Ponedeljek, 6. 1. 2025, 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, 6. 1. 2025, 15.00 - 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, razgibavanje, delo s trakovi, palicami in hojo.

Ponedeljek, 6. 1. 2025, 16.00 - 20.00

Individualna učna pomoč. Instrukcije iz matematike, fizike in drugih predmetov za osnovno šolo.

Ponedeljek, 6. 1. 2025, 17.00 - 18.30

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 sprostitvev 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, 6. 1. 2025, 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, 6. 1. 2025, 17.30 - 18.30

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



Sofinancira
Evropska unija



Ponedeljek, 6. 1. 2025, 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.

Ponedeljek, 6. 1. 2025, 18.45 - 19.45

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

Torek, 7. 1. 2025, 15.30 - 17.30

Učna pomoč za priseljence.

Torek, 7. 1. 2025, 15.30 - 16.30

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

Torek, 7. 1. 2025, 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, 7. 1. 2025, 16.30 - 17.30

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

Torek, 7. 1. 2025, 18.00 - 19.30

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

Torek, 7. 1. 2025, 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, 7. 1. 2025, 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, 8. 1. 2025, 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.



Sofinancira
Evropska unija



Sreda, 8. 1. 2025, 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.

Sreda, 8. 1. 2025, 10.00 - 12.00

**** Preizkusimo se s čopičem.** Ustvarjanje drobnih likovnih umetnosti pod vodstvom izkušene slikarke.

Sreda, 8. 1. 2025, 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, 8. 1. 2025, 12.00 - 14.00

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

Sreda, 8. 1. 2025, 15.30 - 19.30

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

Sreda, 8. 1. 2025, 16.00 - 19.00

Šah. Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.

Sreda, 8. 1. 2025, 18.00 - 20.00

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

Četrtek, 9. 1. 2025, 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, 9. 1. 2025, 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, 10. 1. 2025, 9.30 - 11.30

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

Petek, 10. 1. 2025, 9.30 - 12.00



Sofinancira
Evropska unija



**** Skupina za mamice.** Pogovor o različnih temah, ki se nanašajo na materinstvo: porod, dojenje, medosebni odnosi, partnerstvo, nosečnost, vzgoja.

Petek, 10. 1. 2025, 16.00 - 19.30

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

Ponedeljek, 13. 1. 2025, 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, 13. 1. 2025, 15.00 - 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, razgibavanje, delo s trakovi, palicami in hojo.

Ponedeljek, 13. 1. 2025, 16.00 - 20.00

Individualna učna pomoč. Instrukcije iz matematike, fizike in drugih predmetov za osnovno šolo.

Ponedeljek, 13. 1. 2025, 16.00 - 18.00

**** Srečanje KZA.** - Skupina za samopomoč.

Ponedeljek, 13. 1. 2025, 16.30 - 17.30

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

Ponedeljek, 13. 1. 2025, 17.00 - 18.30

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, 13. 1. 2025, 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, 13. 1. 2025, 17.30 - 18.30

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

Ponedeljek, 13. 1. 2025, 18.00 - 20.00



Sofinancira
Evropska unija



Astrologija - Merkur v astrološki karti. Predavanje bo o komunikaciji, kako lahko izboljšam besede in predstavitev Merkurja v astrološki karti.

Ponedeljek, 13. 1. 2025, 18.45 - 19.45

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

Torek, 14. 1. 2025, 9.30 - 11.00

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 vodenno sprostitvijo celotnega telesa. Vadba je primerna za vse generacije. Potrebujete neдрsečo podlogo za vadbo, za pomoč med položaji lahko tudi manjšo blazinico in po želji odejo, s katero se boste pokrili med sproščanjem.

Torek, 14. 1. 2025, 15.30 - 16.30

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

Torek, 14. 1. 2025, 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, 14. 1. 2025, 15.30 - 17.30

**** Sožitje: ples.** Plesne delavnice Društva Sožitje.

Torek, 14. 1. 2025, 15.30 - 17.30

Učna pomoč za priseljence.

Torek, 14. 1. 2025, 16.30 - 17.30

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

Torek, 14. 1. 2025, 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, 14. 1. 2025, 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, 15. 1. 2025, 10.00 - 12.00

**** Preizkusimo se s čopičem.** Ustvarjanje drobnih likovnih umetnosti pod vodstvom izkušene slikarke.



Sofinancira
Evropska unija



Sreda, 15. 1. 2025, 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, 15. 1. 2025, 12.00 - 14.00

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

Sreda, 15. 1. 2025, 16.00 - 19.00

Šah. Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.

Sreda, 15. 1. 2025, 17.30 - 19.00

Metoda Feldenkrais - praktična delavnica. Metoda Feldenkrais temelji na usmerjanju pozornosti in samozavedanju lastnega gibanja, zaznavanja, razmišljanja in čutenja. Na delavnici se bomo podali v raziskovanje svojega telesa preko nežnih gibov. Učili se bomo osredotočenosti na sedanjí trenutek in umirjati svoj živčni sistem s pomočjo usmerjene pozornosti. Delavnica je primerna za vsakogar. Potrebujete telovadno podlogo, udobna oblačila, brisačo (za podlaganje telesa) in po potrebi odejo.

Sreda, 15. 1. 2025, 18.00 - 20.00

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

Četrtek, 16. 1. 2025, 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, 16. 1. 2025, 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, 16. 1. 2025, 16.00 - 18.00

JASLICE in ogled cerkve sv. Kancijana. Na sprehodu in spoznavanju Kranja vam bo tokrat naš izkušen turistični vodnik povedal vse o bogati tradiciji in zgodovini jaslíc. Po ogledu jaslíc bo sledilo tudi vodenje po cerkvi Sv. Kancijana in še kakšno presenečenje.

Četrtek, 16. 1. 2025, 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, 16. 1. 2025, 17.30 - 19.30



Sofinancira
Evropska unija



Maketarske delavnice. 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 plastičnih maket in svetovali, kako do njih. Nekaj različnih maket je še na voljo. (Poljubne makete prinesite s seboj.)

Četrtek, 16. 1. 2025, 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, 17. 1. 2025, 9.30 - 11.30

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

Petek, 17. 1. 2025, 16.00 - 19.30

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

Ponedeljek, 20. 1. 2025, 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, 20. 1. 2025, 15.00 - 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, razgibavanje, delo s trakovi, palicami in hojo.

Ponedeljek, 20. 1. 2025, 16.00 - 20.00

Individualna učna pomoč. Instrukcije iz matematike, fizike in drugih predmetov za osnovno šolo.

Ponedeljek, 20. 1. 2025, 16.00 - 17.30

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

Ponedeljek, 20. 1. 2025, 17.00 - 18.30

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 sprostitve 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, 20. 1. 2025, 17.30 - 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.



Sofinancira
Evropska unija



Ponedeljek, 20. 1. 2025, 17.30 - 18.30

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

Ponedeljek, 20. 1. 2025, 18.45 - 19.45

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

Torek, 21. 1. 2025, 15.30 - 16.30

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

Torek, 21. 1. 2025, 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, 21. 1. 2025, 15.30 - 17.30

**** Sožitje: ples.** Plesne delavnice Društva Dožitje.

Torek, 21. 1. 2025, 15.30 - 17.30

Učna pomoč za priseljence.

Torek, 21. 1. 2025, 16.30 - 17.30

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

Torek, 21. 1. 2025, 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, 21. 1. 2025, 18.00 - 19.30

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

Torek, 21. 1. 2025, 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, 22. 1. 2025, 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



Sofinancira
Evropska unija



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, 22. 1. 2025, 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, 22. 1. 2025, 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, 22. 1. 2025, 10.00 - 12.00

**** Preizkusimo se s čopičem.** Ustvarjanje drobnih likovnih umetnosti pod vodstvom izkušene slikarke.

Sreda, 22. 1. 2025, 12.00 - 14.00

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

Sreda, 22. 1. 2025, 16.00 - 19.00

Šah. Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.

Sreda, 22. 1. 2025, 18.00 - 20.00

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

Četrtek, 23. 1. 2025, 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, 23. 1. 2025, 10.00 - 17.00

**** Državno tekmovanje v strelastiki.** Državno prvenstvo v strelastiki, druženje učencev in mentorjev vzgojnih zavodov.

Četrtek, 23. 1. 2025, 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, 24. 1. 2025, 9.30 - 11.30

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



Sofinancira
Evropska unija



Petek, 24. 1. 2025, 9.30 - 12.00

**** Skupina za mamice.** Pogovor o različnih temah, ki se nanašajo na materinstvo: porod, dojenje, medosebni odnosi, partnerstvo, nosečnost, vzgoja.

Petek, 24. 1. 2025, 16.00 - 19.30

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

Petek, 24. 1. 2025, 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 voden sprostivjo celotnega telesa. Vadba je primerna za vse generacije. Potrebujete neдрsečo podlogo za vadbo, za pomoč med položaji lahko tudi manjšo blazinicico in po želji odejo, s katero se boste pokrili med sproščanjem.

Ponedeljek, 27. 1. 2025, 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, 27. 1. 2025, 15.00 - 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, razgibavanje, delo s trakovi, palicami in hojo.

Ponedeljek, 27. 1. 2025, 16.00 - 18.00

**** Srečanje KZA.** - Skupina za samopomoč.

Ponedeljek, 27. 1. 2025, 16.00 - 20.00

Individualna učna pomoč. Instrukcije iz matematike, fizike in drugih predmetov za osnovno šolo.

Ponedeljek, 27. 1. 2025, 16.30 - 17.30

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

Ponedeljek, 27. 1. 2025, 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, 27. 1. 2025, 17.00 - 18.30



Sofinancira
Evropska unija



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, 27. 1. 2025, 17.30 - 18.30

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

Ponedeljek, 27. 1. 2025, 18.45 - 19.45

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

Torek, 28. 1. 2025, 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, 28. 1. 2025, 15.30 - 17.30

**** Sožitje: ples.** Plesne delavnice Društva Sožitje.

Torek, 28. 1. 2025, 15.30 - 17.30

Učna pomoč za priseljence.

Torek, 28. 1. 2025, 15.30 - 16.30

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

Torek, 28. 1. 2025, 16.30 - 17.30

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

Torek, 28. 1. 2025, 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, 28. 1. 2025, 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, 29. 1. 2025, 10.00 - 12.00

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



Sofinancira
Evropska unija



Sreda, 29. 1. 2025, 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, 29. 1. 2025, 10.00 - 12.00

**** Preizkusimo se s čopičem.** Ustvarjanje drobnih likovnih umetnosti pod vodstvom izkušene slikarke.

Sreda, 29. 1. 2025, 12.00 - 14.00

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

Sreda, 29. 1. 2025, 16.00 - 19.00

Šah. Vabljeni k igranju šaha v prijetni družbi.

Sreda, 29. 1. 2025, 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.

Sreda, 29. 1. 2025, 17.30 - 19.00

Metoda Feldenkrais - praktična delavnica. Metoda Feldenkrais temelji na usmerjanju pozornosti in samozavedanju lastnega gibanja, zaznavanja, razmišljanja in čutenja. Na delavnici se bomo podali v raziskovanje svojega telesa preko nežnih gibov. Učili se bomo osredotočenosti na sedanji trenutek in umirjati svoj živčni sistem s pomočjo usmerjene pozornosti. Delavnica je primerna za vsakogar. Potrebujete telovadno podlogo, udobna oblačila, brisačo (za podlaganje telesa) in po potrebi odejo.

Sreda, 29. 1. 2025, 18.00 - 20.00

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

Četrtek, 30. 1. 2025, 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, 30. 1. 2025, 17.00 - 18.30

**** Sožitje: zvočna kopel.** Delavnica z gongi za Društvo Sožitje.

Četrtek, 30. 1. 2025, 17.30 - 19.30

Maketarske delavnice. 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 plastičnih maket in svetovali, kako do njih. Nekaj različnih maket je še na voljo. (Poljubne makete prinesite s seboj.)



Sofinancira
Evropska unija



Četrtek, 30. 1. 2025, 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, 31. 1. 2025, 16.00 - 19.30

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

Petek, 31. 1. 2025, 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, 31. 1. 2025, 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 zabave, smeha in veselja poln dogodek. Dodatni čar pa mu dajejo tudi lepe, uporabne nagrade.

* - 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«.



Sofinancira
Evropska unija



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ

DRUŽABNI DOGODKI

Družabni plesi

8. 1. ob 15.30

Šah

vsako sredo ob 16.00

Ljudsko petje

10., 17., in 24. 1. ob 9.30
31. 1. ob 16.30

Tarok

10., 17., 24. in 31. 1. ob 16.00

Maketarske delavnice

16. in 30. 1. ob 17.30

Namizni tenis - turnir

29. 1. ob 16.30

Tombola

31. 1. ob 18.00

JEZIKI

Francoščina

13. in 27. 1. ob 16.30

Esperanto

vsak torek 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 15.30

INFORMACIJSKO SREDIŠČE VGC GORENJSKE + ponedeljek - četrtek: 8.00 - 18.00

- prostor za neformalno druženje in srečevanje,
- informacije in kontakti organizacij s področja
preprečevanja, obvladovanja in odpravljanja socialnih
stisk.

INFORMACIJE IN PRIJAVE

Več informacij o
programu



Prijave na brezplačne aktivnosti so obvezne:

E-prijavnica



☎ 04/280 48 25

✉ 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«.



LUK - medgeneracijski center
Cesta talcev 7, 4000 Kranj

VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

Program januar 2025

OBČINA KRANJ



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ



WWW.LUNIVERZA.SI



VADBE

Orientalni plesi

vsak ponedeljek ob 17.30

Telovadba za dame

vsak ponedeljek ob 18.45

Qigong

vsak torek ob 18.45

Plesno gibalne delavnice

8. in 22. 1. ob 8.30

iVitalis

vsako sredo ob 10.00

Za zdravo hrbtenico

vsak četrtek ob 8.30

Joga nidra

16. 1. ob 17.00

Klasična joga

14. 1. ob 9.30
24. 1. ob 17.00

IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

Joga obraza

vsak ponedeljek ob 17.00

Digitalna pomoč

vsako sredo ob 12.00

Astrologija

13. 1. ob 18.00

Umovadba

16. 1. ob 10.00

NOVO v januarju

Vadba po metodi Feldenkrais

15. in 29. 1. ob 17.30

HOSPIC - individualna pomoč žalujočim

po predhodnem dogovoru

Plesi v krogu

vsak torek ob 17.00

Učna pomoč za otroke s posebnimi potrebami zbiramo prijave

IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

Svetovanje staršem otrok s posebnimi potrebami

vsak ponedeljek ob 9.00
ter 6. 1. ob 18.00

Mantra meditacija

8. in 22. 1. ob 10.00

Mantra meditacija - kulinarična delavnica

29. 1. ob 10.00

Zvočna kopel

vsak četrtek ob 18.30

