

## DRUŽABNI DOGODKI

### Šmajdov grad - voden izlet

19. 3. ob 16.00

### Belgijski Bingo - belgijski večer

28. 3. ob 18.00

### Čistilna akcija

14. 3. ob 9.00

### Družabni plesi

5. 3. ob 15.30

### Šah

vsako sredo ob 16.00

### Ljudsko petje

7., 14. in 21. 3. ob 9.30  
28. 3. ob 16.30

### Tarok

vsak petek ob 16.00

### Maketarske delavnice

13. in 27. 3. ob 17.30

### Namizni tenis - turnir za družine

26. 3. ob 16.30

## JEZIKI

### Francoščina

10. in 24. 3. ob 16.30

### Esperanto

vsak torek ob 18.00

### Slovenski jezik in kultura

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«.

I FEEL  
SLOVENIA

Sofinancira  
Evropska unija



**LUK - medgeneracijski center  
Cesta talcev 7, 4000 Kranj**

## VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

**Program marec 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

### **Plesi v krogu**

vsak torek ob 17.00

### **Qigong**

vsak torek ob 18.45

### **Plesno gibalne delavnice**

5. in 19. 3. ob 8.30

### **iVitalis**

vsako sredo ob 10.00

### **Za zdravo hrbtenico**

vsak četrtek ob 8.30

### **Joga nidra**

13. 3. ob 17.00

### **Klasična joga**

11. in 25. 3. ob 9.30  
19. 3. ob 17.00

## IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

### **Po Romuniji in Moldaviji - potopis**

25. 3. ob 18.00

### **Pravice starejših - predavanje**

25. 3. ob 10.00

### **Metoda fraktalnega risanja**

vsak četrtek ob 18.00

### **Joga obraza**

vsak ponedeljek ob 17.00

### **Digitalna prva pomoč**

vsako sredo ob 12.00

### **4. in 10. hiša - astrologija**

10. 3. ob 18.00

### **Umovadba**

13. 3. ob 10.00

### **Metoda Feldenkrais**

12. in 26. 3. ob 17.30

### **Virtualna resničnost za vsakogar**

6. 3. ob 10.00

### **HOSPIC - individualna pomoč žalujočim**

po predhodnem dogovoru

## IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

### **NOVO! Telo govori - ga slišiš?**

Predavanja o ženskem ciklu  
petek, 7.3. ob 18.00

### **NOVO! Družinsko kvačkanje**

20. in 27. 3. ob 17.00

**Podporna skupina staršem otrok s  
posebnimi potrebami**  
vsak ponedeljek ob 9.00 in 3. 3. ob 18.00

### **Mantra meditacija**

5. in 19. 3. ob 10.00

### **Vegetarijanska kuhinja - kulinarika**

26. 3. ob 10.00

### **Zvočna kopel za sprostitvev**

vsak četrtek ob 18.30

### **Tehnike sproščanja s CKZ Kranj praktična delavnica**

7. 3. ob 10.00



**PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA – OBČINA KRANJ  
VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +  
MAREC 2025**

**Prijave na aktivnosti so obvezne na spodnji povezavi:**

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

Povezava do prijav na aktivnosti programa **VGC Gorenjske+** bo aktivna na dan odprtja prijav, v sredo, 26. 2. 2025 ob 8:00. Prej prijava ni mogoča.

**PODPORNA SKUPINA STARŠEM OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI**

**Vsak ponedeljek, 9.00 - 11.00**

**Ponedeljek, 3. 3. 2025, 18.00 - 20.00**

*Vabljeni, da v varnem prostoru delite svoje izkušnje ter pripomorete k zmanjšanju občutka osamljenosti in izolacije. Pridobite lahko pomembne informacije o različnih možnostih podpore, pravicah otrok in dostopu do storitev, ki so na voljo. Pridite in poiščite inovativne pristope za izboljšanje kakovosti vašega življenja in življenja vaših otrok.*

**\*\* VADBA DRUŠTVA PLJUČNIH IN ALERGIJSKIH BOLNIKOV**

**Vsak ponedeljek, 15.00 - 17.15**

**INDIVIDUALNA UČNA POMOČ 1**

**Vsak ponedeljek, 16.00 - 20.00**

*Matematika in fizika za osnovno in srednjo šolo.*

**INDIVIDUALNA UČNA POMOČ 2**

**Vsak ponedeljek, 16.00 - 18.00**

**Vsak četrtek, 16.00 - 18.00**

*Lažja učna pomoč in pomoč pri nalogah.*

**INDIVIDUALNA UČNA POMOČ 3**

**Vsak ponedeljek, 17.00 - 19.00**

**UČNA POMOČ ZA OTROKE PRISELJENCEV**

**Vsak torek, 15.30 - 17.30**

**\*\* TEČAJ KUHANJA ZA OTROKE 9 +**

**Vsak ponedeljek, 17.00 - 19.00**

**JOGA OBRAZA**

**Vsak ponedeljek, 17.00 - 19.00**

*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, 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.*

**ORIENTALSKI PLESI**

**Vsak ponedeljek, 17.30 - 18.30**

*Vadba, ki razgiba telo, poboža dušo in prebudi ženstvenost in eleganco.*

**TELOVADBA ZA DAME**

**Vsak ponedeljek, 18.45 - 19.45**

*Klasična telovadba za zdrav življenjski slog je prilagojena vašim zmožnostim.*

### KLASIČNA JOGA

**Torek, 11. 3. 2025 in 25. 3. 2025, 9.30 - 11.00**

**Sreda, 19. 3. 2025, 17.00 - 18.30**

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.

### \*\* ZAČETNI TEČAJ ŠIVANJA ZA DEKLETA 12+

**Vsak torek, 15.30 - 17.30**

### JEZIKAM SLOVENSKO

**Vsak torek, 15.30 - 16.30**

Dodatne urice slovenskega jezika in kulture za otroke priseljencev (7 - 10 let).

### RAZUMEM, ZNAM SLOVENSKO

**Vsak torek, 16.30 - 17.30**

Dodatne urice slovenskega jezika in kulture za otroke priseljencev (11 - 14let).

### \*\* DRUŠTVO SOŽITJE: PLESI

**Vsak torek, 15.30 - 17.30**

### PLESI V KROGU

**Vsak torek, 17.00 - 18.30**

### TEČAJ MEDNARODNEGA JEZIKA ESPERANTO

**Vsak torek, 18.00 - 19.30**

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.

### QIGONG

**Vsak torek, 18.45 - 19.45**

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.

### PLESNO GIBALNE DELAVNICE

**Sreda, 5. 3. 2025 in 19. 3. 2025, 8.30 - 10.00**

Plesno gibalne terapevtske 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.

### \*\* PREIZKUSIMO SE S ČOPIČEM

**Vsako sredo, 10.00 - 12.00**

### DIGITALNA PRVA POMOČ

**Vsako sredo, 12.00 - 14.00**

Pomoč pri uporabi računalnika in pametnega telefona.

### DRUŽABNI PLESI

**Sreda, 5. 3. 2025, 15.30 - 19.30**

Pridite v paru ali poiščite plesnega partnerja na aktivnosti ter se zavrtite ob raznoliki glasbi.

### ŠAH

**Vsako sredo, 16.00 - 19.00**

Vabimo nove udeležence vseh generacij.

### \*\* ROČNA DELA

**Vsako sredo, 18.00 - 20.00**

**\* VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO****Vsak četrtek, 8.30 - 10.00**

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.

**METODA FRAKTALNEGA RISANJA****Vsak četrtek, 18.00 - 19.30**

Fraktalno risanje omogoča globoko osredotočenost in meditacijo, kar pripomore k izboljšanju samospoznavanja in zmanjšanju stresa. Postopek ustvarjanja fraktalov spodbuja ustvarjalnost ter občutek povezanosti z naravnimi vzorci in ritmi.

**\* ZVOČNA KOPEL ZA SPROSTITEV****Vsak četrtek, 18.30 - 20.00**

Zvočna kopalnica 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.

**TEHNIKE SPROŠČANJA - interaktivna delavnica s CKZ Kranj- SAMO TOKRAT!****Petek, 7. 3. 2025, 10.00 - 11.30**

Sodoben način življenja nam v poplavi dražljajev skoraj ne pušča prostora za to, da se ustavimo, sprostim in svoje telo ponovno okrepimo za vsakodnevni boj s stresorji. Zato je pomembno poznati tiste pristope k sproščanju, ki so učinkoviti, a tudi hitri - na voljo tudi med odmorom za kosilo v službi, med čakanjem v vrsti na blagajni ali med vožnjo.

**ŽENSKI CIKEL: TELO GOVORI, GA SLIŠIŠ? - NOVO!****Petek, 7. 3. 2025, 18.00 - 19.30**

Na predvečer dneva žena vabimo ženske vseh generacij, da se udeležite prvega predavanja v sklopu predavanj Ženski cikel. Ste kdaj pomislili, da vaše telo ves čas komunicira z vami? Morda skozi utrujenost, glavobole, razdražljivost ali boleče menstruacije? Razumevanje cikla ni pomembno samo za mlada dekleta, ampak za vsako žensko – tudi v menopavzi! Odkrijte, kaj se dogaja v ženskem ciklu in kako lahko bolje prisluhnete svojemu telesu.

Predavala bo licencirana svetovalka za naravno plodnost in certificirana učiteljica simptomermalne metode Sensiplan, ki se posveča podpori žensk pri razumevanju lastnega telesa ter sprejemanju cikličnosti kot vira moči in ravnovesja. S svojim delom pomaga ženskam poglobiti razumevanje ženskega cikla, kar prispeva k izboljšanju njihovega počutja in kakovosti življenja.

**LJUDSKO PETJE****Petek, 7. 3. 2025, 14. 3. 2025 in 21. 3. 2025, 9.30 - 11.30****Petek, 28.3. 2025, 16.30 - 18.00**

Druženje ob petju in prijetnem vzdušju. Pevsko predznanje ni potrebno.

**\*\* SKUPINA ZA MAMICE****Petek, 7. 3. 2025 in 21. 3. 2025, 9.30 - 12.00****TAROK - DRUŽABNI VEČER****Vsak petek, 16.00 - 19.30****\*\* SREČANJE KZA****Ponedeljek, 10. 3. 2025 in 24. 3. 2024, 16.00 - 18.00****VESELE URICE - FRANCOŠČINA****Ponedeljek, 10. 3. 2025 in 24. 3. 2025, 16.30 - 17.30**

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

**4. IN 10. HIŠA – ASTROLOŠKO PREDAVANJE****Ponedeljek, 10. 3. 2025, 18.00 - 20.00**

Poznavanje astroloških hiš omogoča boljše razumevanje, kako se različna področja življenja (kariera, odnosi, zdravje, itd.) povezujejo z energijami osebne karte. S tem znanjem lahko sprejemate bolj premišljene odločitve, ki so v skladu z vašimi naravnimi potenciali, in s tem izboljšate kakovost svojega življenja.

**\*\* MOTIVACIJSKA SKUPINA ZA SPREMEMBO SLOGA ŽIVLJENJA****Torek, 11. 3. 2025 in 25. 3. 2025, 10.00 - 11.00****MANTRA MEDITACIJA****Sreda, 5. 3. 2025 in 19. 3. 2025, 10.00 - 11.00****Sreda, 26. 3. 2025, 10.00 - 11.00 - VEGETARIJANSKA KUHINJA**

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

**METODA FELDENKRAIS****Sreda, 12. 3. 2025 in 26. 3. 2025, 17.30 - 19.00**

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.

**UMOVADBA in druženje****Četrtek, 13. 3. 2025, 10.00 - 11.00**

Vabljeni na izvajanje vaj za krepitev spomina, ki bojo vaše možgane ohranjale prožne. Izboljšali boste svojo pozornost in hitrost procesiranja informacij, omilili usihanje telesnih funkcij in izboljšali kakovost življenja. Predstavili vam bomo tudi nove družabne igre, ki služijo kot preventiva pri razvoju demence in jih marsikdo med vami še ne pozna.

**JOGA NIDRA****Četrtek, 13. 2. 2025, 17.00 - 18.30**

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.

**MAKETARSKÉ DELAVNICE za vse generacije****Četrtek, 13. 3. 2025 in 27. 3. 2025, 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 bojo 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.)

**\*\* KULINARIČNA DELAVNICA za osebe s posebnimi potrebami****Ponedeljek, 17. 3. 2025, 16.00 - 17.30****\*\* UPAJ SI !****Torek, 11. 3. 2025 in 25. 3. 2025, 18.00 - 20.00**

Psihosocialne delavnice za SC Kranj.

**ČISTILNA AKCIJA (Očistimo Kranj) - SAMO TOKRAT!****Petek, 14. 3. 2025, 9.00 - 12.00**

Vabimo vas, da se tokrat iz udeležencev programov medgeneracijskega sodelovanja spremenite v naše prostovoljce in naredite nekaj za skupnost. Polepšali bomo okolico medgeneracijskega centra Ljudske univerze Kranj.

**\*\* KRIŽEMKRAŽEM TURNIR****Sobota, 15. 3. 2025, 8.00 - 19.00****\*\* TRAJNOSTNO Z NARAVO, Društvo Svetlin****Torek, 18. 3. 2025, 10.00 - 12.00**

**ŠMAJDOV GRAD - ogled s turističnim vodnikom - SAMO TOKRAT!****Sreda, 19. 3. 2025, 16.00 - 18.00**

Ali veste, da imamo v Kranju skrito zavetišče, ki mu rečemo Šmajdov grad? Več o njem boste izvedeli, če si ga pridete ogledati. Pohodna obutev zaželena, pot pa ni naporna.

Zbor: parkirišče nogometnega kluba Britof, bivša Oljarica.

**\*\* ZVOČNA KOPEL za osebe s posebnimi potrebami****Četrtek, 20. 3. 2025, 17.00 - 18.30****PRAVICE STAREJŠIH - predavanje - SAMO TOKRAT!****Torek, 25. 3. 2025, 10.00 - 12.00**

Staranje prinaša izzive, vendar tudi pravice, ki jih morate poznati.

Na predavanju boste izvedeli, kako se zaščititi pred morebitnimi kršitvami, ohraniti dostojanstvo in si zagotoviti kakovostno starost.

**PO ROMUNIJI IN MOLDAVIJI - SAMO TOKRAT!****Torek, 25. 3. 2025, 18.00 - 20.00**

Na kaj vse vas spomni Romunija? Na grofa Drakulo? Na znamenito gorsko cesto s serpentinami? Ali na delto reke Donave? Veste kaj o Moldaviji? Popotnica vam bom predstavila svoje pohajkovanje po Karpatih in povedala, kako je opazovala medvede, se zapeljala po delti reke Donave, veslala v rudniku soli in občudovala neskončna polja sončnic v Moldaviji. Vabljeni na potopisno predavanje o krajih, polnih zanimivosti.

**DRUŽINSKI TURNIR V NAMIZNEM TENISU - NOVO!****Sreda, 26. 3. 2025, 16.30 - 19.30**

Vabimo vse starše, da v prijetnem in tudi malo tekmovalnem vzdušju preživite dobro izkoriščen čas s svojimi otroki. Med čakanjem na zmago se boste lahko preizkusili tudi v igranju namiznega nogometa in super igre Štrbunk. Za nagrade bo poskrbljeno.

**DRUŽINSKO KVAČKANJE - NOVO!****Sreda, 20. 3. 2025 in 27. 3. 2025, 17.00 - 18.30**

Dragi starši, stari starši in otroci. Izkoristite priložnost, da skupaj v prijetnem vzdušju kakovostno izkoristite svoj čas, se družite in pri tem osvojite novo veščino. Predznanje ni potrebno, saj bomo začeli pri osnovah in se prilagodili tudi tistim, ki že nekaj znajo.

Udeležba je mogoča v najrazličnejših družinskih kombinacijah: matere in hčerke, stari starši in vnuki, možje in žene ali pa kar cele družine.

**\*\* ZVOČNA KOPEL za skupino iz CSD****Četrtek, 27. 3. 2025, 17.00 - 18.30****BELGIJSKI VEČER 1. DEL - BELGIJSKI BINGO - NOVO!****Petek, 28. 3. 2025, 18.00 - 20.00**

Na obisk bost prišla dva dijaka iz Belgije in vam s pomočjo tradicionalnih belgijskih družabnih iger predstavila Belgijo. Začeli bomo z belgijskim Bingom, pri katerem igralci povezujejo besede ali slike, povezane z Belgijo (znane jedi, znamenitosti, stripovski liki itd.) S pomočjo belgijske glasbe bosta ustvarila prijetno vzdušje za vse generacije.

\* - udeležba je omejena na en obisk mesečno

\*\* - zaprta skupina



Sofinancira  
Evropska unija

*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*

