

DRUŽABNI DOGODKI

Po poti **JEPRŠKEGA UČITELJA**
voden izlet

23. 4. ob 16.00

KVIZ o belgijskih znamenitostih

4. 4. ob 18.00

Dan zemlje - Izmenjevalnica SEMEN

22. 4. od 8.00 do 20.00

Dan knjige - Izmenjevalnica KNJIG

23. 4. od 8.00 do 20.00

Družabni plesi
2. 4. ob 15.30

Šah
vsako sredo ob 16.00

Ljudsko petje
4., 11. in 18. 4. ob 9.30
25. 4. ob 16.30

Tarok
vsak petek ob 16.00

Namizni tenis - turnir za družine
23. 4. ob 16.30

Tombola
25. 4. ob 18.00

JEZIKI

Angleščina - NOVO!

7. in 14. 4. ob 10.00

Francoščina

14. 4. 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 APRIL 2025

OBČINA KRANJ



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ



WWW.LUNIVERZA.SI



VADBE

Telovadba za dame

7. in 14. 4. ob 18.45

Plesi v krogu

vsak torek ob 17.00

Qigong

1., 8., 15. in 22. 4. ob 18.45

Plesno gibalne delavnice

2. in 16. 4. ob 8.30

Vadba za zdravo hrbtenico

10., 17. in 24. 4. ob 8.30

Joga nidra

10. 4. ob 17.00

Klasična joga

8. in 22. 4. ob 9.30

16. 4. ob 17.00

IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

Prepoznavanje nasilja nad starejšimi - predavanje

16. 4. ob 13.00

Metoda fraktalnega risanja

vsak četrtek ob 18.00

Joga obraza

7. in 14. 4. ob 17.00

Digitalna prva pomoč

vsako sredo ob 12.00

Živeti resnico s pomočjo Saturna

astrološko predavanje

14. 4. ob 18.00

Umovadba

10. 4. ob 10.00

Metoda Feldenkrais

9. in 23. 4. ob 17.30

HOSPIC - individualna pomoč žalujočim

po predhodnem dogovoru

Maketarske delavnice

10. in 24. 4. ob 17.30

IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

ALI SEM FIT?

Test fizične kondicije in svetovanje:
praktična delavnica s CKZ

4. 4. ob 10.00

NOVO! Družinsko kvačkanje

vsak četrtek ob 17.00

Podporna skupina staršem otrok s posebnimi potrebami

7. in 14. 4. ob 9.00 ter 7. 4. ob 18.00

Mantra meditacija

2. in 16. 4. ob 10.00

Vegetarijanska kuhinja - kulinarika

23. 4. ob 10.00

Zvočna kopel za sprostitvev

vsak četrtek ob 18.30

**PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA – OBČINA KRANJ
VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +
APRIL 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. 3. 2025 ob 8:00. Prej prijava ni mogoča.

PODPORNA SKUPINA STARŠEM OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI

Vsak ponedeljek, 9.00 - 11.00

Ponedeljek, 7. 4. 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 BOLNIKO**

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 - 17.00

Lažja učna pomoč in pomoč pri nalogah.

INDIVIDUALNA UČNA POMOČ 3

Vsak ponedeljek, 17.00 - 19.00

Vsak četrtek, 17.00 - 18.00

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 sprostitvev 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.

TELOVADBA ZA DAME

Vsak ponedeljek, 18.45 - 19.45

Klasična telovadba za zdrav življenjski slog je prilagojena vašim zmožnostim.

KLASIČNA JOGA**Torek, 8. 4. 2025 in 22. 4. 2025, 9.30 - 11.00****Sreda, 16. 4. 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 vodenim 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, 2. 4. 2025 in 16. 4. 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, 2. 4. 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****Četrtek, 10. 4. 2025 in 17. 4. 2025, 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.

DRUŽINSKO KVAČKANJE - NOVO!**Vsak četrtek, 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, moške in žene ali pa kar cele družine.

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 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.

ALI SEM FIT? - testiranje telesne kondicije s CKZ Kranj - SAMO TOKRAT!**Petek, 4. 4. 2025, 10.00 - 11.30**

Ljudje preživimo večji del dneva sede, stoje ali opravljamo ponavljajoče se gibe. Številne znanstveno podprte raziskave in primeri dobrih praks potrjujejo, da sta gibalna dejavnost in šport ključnega pomena za naše dobro počutje in zdravje ter posledično tudi delovno storilnost. Na delavnici udeleženci pod strokovnim vodstvom opravijo 6 minutni test hoje ter izvedo, kakšna je njihova raven telesne pripravljenosti. Strokovnjaki jim glede na dobljene rezultate svetujejo, kakšno telesno aktivnost izbrati, da bo koristila njihovemu zdravju.

LJUDSKO PETJE**Petek, 4. 4. 2025, 11. 4. 2025 in 18. 4. 2025, 9.30 - 11.30****Petek, 25. 4. 2025, 16.30 - 18.00**

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

**** SKUPINA ZA MAMICE****Petek, 4. 4. 2025 in 18. 4. 2025, 9.30 - 12.00****TAROK - DRUŽABNI VEČER****Vsak petek, 16.00 - 19.30****BELGIJSKI VEČER 2. DEL - Kviz o belgijskih znamenitostih - NOVO!****Petek, 4. 4. 2025, 18.00 - 20.00**

Na obisk bost prišla dva dijaka iz Belgije in vam s pomočjo tradicionalnih belgijskih družabnih iger predstavila Belgijo. Tokrat nas čaka kviz o belgijskih znamenitostih.

S pomočjo belgijske glasbe bosta ustvarila prijetno vzdušje za vse generacije.

VESELE URICE - ANGLEŠČINA - NOVO!**Ponedeljek, 7. 4. 2025 in 14. 4. 2025, 10.00 - 11.30**

Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice angleščine.

**** SREČANJE KZA****Ponedeljek, 14. 4. 2025, 16.00 - 18.00**

VESELE URICE - FRANCOŠČINA**Ponedeljek, 14. 4. 2025, 16.30 - 17.30***Si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način? Vabimo na konverzacijske urice francoščine.***ŽIVETI RESNICO S SATURNOM - astrološko predavanje****Ponedeljek, 14. 4. 2025, 18.00 - 20.00***Zakaj naj živimo resnico, kaj to pomeni in kdaj pride nagrada?***** MOTIVACIJSKA SKUPINA ZA SPREMEMBO SLOGA ŽIVLJENJA****Torek, 8. 4. 2025 in 22. 4. 2025, 10.00 - 11.00****MANTRA MEDITACIJA****Sreda, 2. 4. 2025 in 16. 4. 2025, 10.00 - 11.00****Sreda, 23. 4. 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, 9. 4. 2025 in 23. 4. 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, 10. 4. 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, 10. 4. 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, 10. 4. 2025 in 24. 4. 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, 14. 4. 2025, 16.00 - 17.30****** TRAJNOSTNO Z NARAVO, Društvo Svetlin****Torek, 15. 4. 2025, 10.00 - 12.00****PREPOZNAVANJE NASILJA NAD STAREJŠIMI - predavanje - SAMO TOKRAT!****Sreda, 16. 4. 2025, 13.00 - 15.00***S pomankanjem razumevanja potreb starejših narašča tudi nasilje nad njimi, ki se pogosto dogaja kar za štirimi stenami.**Predavateljica Barbara Lapajne Predin bo povedala, kako ga prepoznamo in kaj lahko storimo.**Predavanje organizirata Ljudska univerza Kranj in Medgeneracijsko društvo Z roko v roki.***** PREDSTAVITEV NIJZ****Četrtek, 17. 4. 2025, 13.00 - 15.30**



Sofinancira
Evropska unija

**** ZVOČNA KOPEL za skupino iz CSD**
Četrtek, 17. 4. 2025, 17.00 - 18.30

IZMENJEVALNICA SEMEN - Svetovni dan zemlje - SAMO TOKRAT!
Torek, 22. 4. 2025, 8.00 - 20.00

DOBRO BRANJE SPREMINJA SLABO STANJE - IZMENJEVALNICA KNJIG - SAMO TOKRAT!
(Svetovni dan knjige)

Sreda, 23. 4. 2025, 8.00 - 20.00

*Na svetovni dan knjige vas vabimo, da prinesete knjige, ki so vas že obogatile in odnesete nove. Izbira bo pestra.
Prinesi – zamenjaj – odnesi.*

**** PREDAVANJE ZA SC Kranj**
Sreda, 23. 4. 2025, 9.00 - 13.00

PO POTI JEPRŠKEGA UČITELJA, izlet s turističnim vodnikom - SAMO TOKRAT!

Sreda, 23. 4. 2025, 16.00 - 18.00

*Iz Drulovke proti Bregu nas ob divjem kanjonu reke Save vodi sprehajalna, gozdna učna pot, posvečena pesniku Sorškega polja, Simonu Jenku.
Pot je lahka, primerna tako za starejše, kot tudi za družine z majhnimi otroki. Zaželena je pohodna obutev.
Zbor: parkirišče nasproti Picerije Karantanija na Drulovki.*

DRUŽINSKI TURNIR V NAMIZNEM TENISU - NOVO!

Sreda, 23. 4. 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.

**** ZVOČNA KOPEL za osebe s posebnimi potrebami**
Četrtek, 24. 4. 2025, 17.00 - 18.30

TOMBOLA - družabni večer
Petek, 25. 4. 2025, 18.00 - 20.00

* - udeležba je omejena na en obisk mesečno

** - zaprta skupina

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

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

