

PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA – OBČINA KRANJ
VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +
FEBRUAR 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, 27. 1. 2025 ob 8:00.
Prej prijave ni mogoča.

Ponedeljek, 3. 2. 2025, 9.00 - 11.00
Podporna skupina staršev otrok s posebnimi potrebami

Ponedeljek, 3. 2. 2025, 15.00 - 17.15
**** Vadba Društva pljučnih in alergijskih bolnikov**

Ponedeljek, 3. 2. 2025, 16.00 - 20.00
Individualna učna pomoč

Ponedeljek, 3. 2. 2025, 17.00 - 18.30
Joga obraza - vadba obraznih mišic

Ponedeljek, 3. 2. 2025, 17.00 - 19.00
**** Tečaj kuhanja za otroke 9 +**

Ponedeljek, 3. 2. 2025, 17.30 - 18.30
Orientalni plesi

Ponedeljek, 3. 2. 2025, 18.00 - 20.00
Podporna skupina staršev otrok s posebnimi potrebami

Ponedeljek, 3. 2. 2025, 18.45 - 19.45
Telovadba za dame

Torek, 4. 2. 2025, 9.30 - 11.00
Klasična joga

Torek, 4. 2. 2025, 15.30 - 17.30
Učna pomoč za priseljence

Torek, 4. 2. 2025, 15.30 - 17.00
**** Začetni tečaj šivanja za dekleta 12+**

Torek, 4. 2. 2025, 15.30 - 16.30
Jezikom slovensko

Torek, 4. 2. 2025, 15.30 - 17.30
**** Društvo Sožitje: ples**

Torek, 4. 2. 2025, 16.30 - 17.30
Razumem, znam slovensko

Torek, 4. 2. 2025, 17.00 - 18.30
Plesi v krogu

Torek, 4. 2. 2025, 18.00 - 19.30
Tečaj mednarodnega jezika esperanto

Torek, 4. 2. 2025, 18.45 - 19.45
Qigong

Sreda, 5. 2. 2025, 8.30 - 10.00
Plesno gibalne delavnice

Sreda, 5. 2. 2025, 10.00 - 12.00
**** Preizkusimo se s čopičem**

Sreda, 5. 2. 2025, 12.00 - 14.00
Digitalna prva pomoč

Sreda, 5. 2. 2025, 15.30 - 19.30
Družabni plesi

Sreda, 5. 2. 2025, 16.00 - 19.00
Šah

Sreda, 5. 2. 2025, 18.00 - 20.00
**** Ročna dela**

Četrtek, 6. 2. 2025, 8.30 - 10.00
*** Vadba za zdravo hrbtenico**

Četrtek, 6. 2. 2025, 18.00 - 19.30
Metoda fraktalnega risanja

Četrtek, 6. 2. 2025, 18.30 - 20.00
*** Zvočna kopel za sprostitev**

Petek, 7. 2. 2025, 9.30 - 11.00
Slovenski kulturni praznik – nastopi vrtčevskih otrok za dedke in babice

Petek, 7. 2. 2025, 9.30 - 11.30
Ljudsko petje

Petek, 7. 2. 2025, 9.30 - 12.00
**** Skupina za mamice**

Petek, 7. 2. 2025, 11.30 - 13.00
Prešernove kroglice – kulinarična delavnica

Petek, 7. 2. 2025, 16.00 - 19.30
Družabni večer - Tarok

Petek, 7. 2. 2025, 16.00 - 19.00
Izmenjevalnica pustnih kostumov

Ponedeljek, 10. 2. 2025, 9.00 - 11.00
Podporna skupina staršev otrok s posebnimi potrebami

Ponedeljek, 10. 2. 2025, 15.00 - 17.15

**** Vadba Društva pljučnih in alergijskih bolnikov**

Ponedeljek, 10. 2. 2025, 16.00 - 20.00

Individualna učna pomoč

Ponedeljek, 10. 2. 2025, 16.00 - 18.00

**** Srečanje KZA**

Ponedeljek, 10. 2. 2025, 16.30 - 17.30

Vesele urice - Francoščina

Ponedeljek, 10. 2. 2025, 17.00 - 18.30

Joga obraza - vadba obraznih mišic

Ponedeljek, 10. 2. 2025, 17.00 - 19.00

**** Tečaj kuhanja za otroke 9 +**

Ponedeljek, 10. 2. 2025, 17.30 - 18.30

Orientalni plesi

Ponedeljek, 10. 2. 2025, 18.00 - 20.00

6. hiša – astrološko predavanje

Ponedeljek, 10. 2. 2025, 18.45 - 19.45

Telovadba za dame

Torek, 11. 2. 2025, 9.30 - 11.00

Klasična joga

Torek, 11. 2. 2025, 10.00 - 11.00

**** Motivacijska skupina za spremembo sloga življenja**

Torek, 11. 2. 2025, 10.00 - 11.00

Svetovalno središče Kranj - Urejanje fotografij na pametnem telefonu in pošiljanje večjih datotek.

Torek, 11. 2. 2025, 15.30 - 17.30

Učna pomoč za priseljence

Torek, 11. 2. 2025, 15.30 - 17.00
**** Začetni tečaj šivanja za dekleta 12+**

Torek, 11. 2. 2025, 15.30 - 16.30
Jezikam slovensko

Torek, 11. 2. 2025, 15.30 - 17.30
**** Društvo Sožitje: ples**

Torek, 11. 2. 2025, 16.30 - 17.30
Razumem, znam slovensko

Torek, 11. 2. 2025, 17.00 - 18.30
Plesi v krogu

Torek, 11. 2. 2025, 18.00 - 19.30
Tečaj mednarodnega jezika esperanto

Torek, 11. 2. 2025, 18.45 - 19.45
Qigong

Sreda, 12. 2. 2025, 10.00 - 11.00
Mantra meditacija

Sreda, 12. 2. 2025, 10.00 - 12.00
**** Preizkusimo se s čopičem**

Sreda, 12. 2. 2025, 12.00 - 14.00
Digitalna prva pomoč

Sreda, 12. 2. 2025, 16.00 - 19.00
Šah

Sreda, 12. 2. 2025, 17.00 - 19.00
Voden ogled po Kranju - S. del

Sreda, 12. 2. 2025, 17.30 - 19.00
Vadba po metodi Feldenkrais

Sreda, 12. 2. 2025, 18.00 - 20.00

**** Ročna dela**

Četrtek, 13. 2. 2025, 8.30 - 10.00

*** Vadba za zdravo hrbtenico**

Četrtek, 13. 2. 2025, 10.00 - 11.00

Umovadba

Četrtek, 13. 2. 2025, 17.00 - 18.30

Joga Nidra Kranj

Četrtek, 13. 2. 2025, 17.30 - 19.30

Maketarske delavnice

Četrtek, 13. 2. 2025, 18.00 - 19.30

Metoda fraktalnega risanja

Četrtek, 13. 2. 2025, 18.30 - 20.00

*** Zvočna kopel za sprostitev**

Petek, 14. 2. 2025, 9.30 - 11.30

Ljudsko petje

Petek, 14. 2. 2025, 16.00 - 19.30

Družabni večer - Tarok

Ponedeljek, 17. 2. 2025, 9.00 - 11.00

Podporna skupina staršev otrok s posebnimi potrebami

Ponedeljek, 17. 2. 2025, 15.00 - 17.15

**** Vadba Društva pljučnih in alergijskih bolnikov**

Ponedeljek, 17. 2. 2025, 16.00 - 17.30

**** Kulinarična delavnica za Društvo Sožitje**

Ponedeljek, 17. 2. 2025, 16.00 - 20.00

Individualna učna pomoč

Ponedeljek, 17. 2. 2025, 17.00 - 18.30
Joga obraza - vadba obraznih mišic

Ponedeljek, 17. 2. 2025, 17.30 - 18.30
Orientalni plesi

Ponedeljek, 17. 2. 2025, 17.30 - 19.00
**** Tečaj kuhanja za otroke 9 +**

Ponedeljek, 17. 2. 2025, 18.45 - 19.45
Telovadba za dame

Torek, 18. 2. 2025, 15.30 - 16.30
Jezikom slovensko

Torek, 18. 2. 2025, 15.30 - 17.30
**** Društvo Sožitje: ples**

Torek, 18. 2. 2025, 15.30 - 17.30
Učna pomoč za priseljence

Torek, 18. 2. 2025, 15.30 - 17.00
**** Začetni tečaj šivanja za dekleta 12+**

Torek, 18. 2. 2025, 16.30 - 17.30
Razumem, znam slovensko

Torek, 18. 2. 2025, 17.00 - 18.30
Plesi v krogu

Torek, 18. 2. 2025, 18.00 - 19.30
Tečaj mednarodnega jezika esperanto

Torek, 18. 2. 2025, 18.00 - 19.30
**** Strokovni center Kranj**

Torek, 18. 2. 2025, 18.45 - 19.45
Qigong

Sreda, 19. 2. 2025, 8.30 - 10.00
Plesno gibalne delavnice

Sreda, 19. 2. 2025, 10.00 - 12.00
**** Preizkusimo se s čopičem**

Sreda, 19. 2. 2025, 10.00 - 11.00
Mantra meditacija

Sreda, 19. 2. 2025, 12.00 - 14.00
Digitalna prva pomoč

Sreda, 19. 2. 2025, 16.00 - 19.00
Šah

Sreda, 19. 2. 2025, 18.00 - 20.00
**** Ročna dela**

Četrtek, 20. 2. 2025, 8.30 - 10.00
*** Vadba za zdravo hrbtenico**

Četrtek, 20. 2. 2025, 17.00 - 18.30
**** Društvo Sožitje: zvočna kopel**

Četrtek, 20. 2. 2025, 18.00 - 19.30
Metoda fraktalnega risanja

Četrtek, 20. 2. 2025, 18.30 - 20.00
*** Zvočna kopel za sprostitev**

Petek, 21. 2. 2025, 9.30 - 11.30
Ljudsko petje

Petek, 21. 2. 2025, 9.30 - 12.00
**** Skupina za mamice**

Petek, 21. 2. 2025, 16.00 - 19.30
Družabni večer - Tarok

Petek, 21. 2. 2025, 17.30 - 19.00
Vadba po metodi Feldenkrais

Ponedeljek, 24. 2. 2025, 9.00 - 11.00
Podporna skupina staršev otrok s posebnimi potrebami

Ponedeljek, 24. 2. 2025, 15.00 - 17.15
**** Vadba Društva pljučnih in alergijskih bolnikov**

Ponedeljek, 24. 2. 2025, 16.00 - 18.00
**** Srečanje KZA**

Ponedeljek, 24. 2. 2025, 16.30 - 17.30
Vesele urice - Francoščina

Ponedeljek, 24. 2. 2025, 17.00 - 18.30
Joga obraza - vadba obraznih mišic

Ponedeljek, 24. 2. 2025, 17.00 - 19.00
**** Tečaj kuhanja za otroke 9 +**

Ponedeljek, 24. 2. 2025, 17.30 - 18.30
Orientalni plesi

Ponedeljek, 24. 2. 2025, 18.45 - 19.45
Telovadba za dame

Torek, 25. 2. 2025, 10.00 - 11.00
**** Motivacijska skupina za spremembo sloga življenja**

Torek, 25. 2. 2025, 17.00 - 18.30
Plesi v krogu

Torek, 25. 2. 2025, 18.00 - 19.30
Tečaj mednarodnega jezika esperanto

Torek, 25. 2. 2025, 18.45 - 19.45
Qigong

Sreda, 26. 2. 2025, 10.00 - 12.00
Vegetarijanska kuhinja - kulinarična delavnica

Sreda, 26. 2. 2025, 10.00 - 12.00
**** Preizkusimo se s čopičem**

Sreda, 26. 2. 2025, 12.00 - 14.00
Digitalna prva pomoč

Sreda, 26. 2. 2025, 16.00 - 19.00
Šah

Sreda, 26. 2. 2025, 16.30 - 18.30
Namizni tenis - turnir

Četrtek, 27. 2. 2025, 8.30 - 10.00
*** Vadba za zdravo hrbtenico**

Četrtek, 27. 2. 2025, 17.00 - 18.00
Demenci prijazna točka

Bolezni, ki vplivajo na razvoj demence - predavanje

Četrtek, 27. 2. 2025, 17.30 - 19.30
Maketarske delavnice

Četrtek, 27. 2. 2025, 18.00 - 19.30
Metoda fraktalnega risanja

Četrtek, 27. 2. 2025, 18.30 - 20.00
*** Zvočna kopel za sprostitev**

Petek, 28. 2. 2025, 9.30 - 11.30
Ljudsko petje

Petek, 28. 2. 2025, 10.00 - 11.30
Center za krepitev zdravja: Predavanje - Juhuhu, okužbe so tu



Sofinancira
Evropska unija

Petek, 28. 2. 2025, 16.00 - 19.30
Družabni večer - Tarok

Petek, 28. 2. 2025, 18.00 - 19.30
Družabni večer – Tombola

* - 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«.





DRUŽABNI DOGODKI

Izmenjevalnica pustnih kostumov

7. 2. od 16.00 do 19.00

Družabni plesi

5. 2. ob 15.30

Šah

vsako sredo ob 16.00

Ljudsko petje

7., 14. in 21. 2. ob 9.30

28. 2. ob 16.30

Tarok

vsak petek ob 16.00

Maketarske delavnice

13. in 27. 2. ob 17.30

Namizni tenis - turnir

26. 2. ob 16.30

Tombola

28. 2. ob 18.00

Slovenski kulturni praznik petek, 7. 2. 2025

9.30 - nastopi vrtčevskih otrok za
dedke in babice

11.30 - Prešernove kroglice: kulinarčna
delavnica

JEZIKI

Francoščina

10. in 24. 2. 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«.

I FEEL
SLOVENIA

Sofinancira
Evropska unija



LUK - medgeneracijski center
Cesta talcev 7, 4000 Kranj

VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

Program februar 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. 2. ob 8.30

iVitalis

vsako sredo ob 10.00

Za zdravo hrbtenico

vsak četrtek ob 8.30

Joga nidra

13. 2. ob 17.00

Klasična joga

4. in 11. 2. ob 9.30

IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

Metoda fraktalnega risanja

NOVO!

vsak četrtek ob 18.00

Joga obraza

vsak ponedeljek ob 17.00

Digitalna prva pomoč

vsako sredo ob 12.00

6. hiša - astrološko predavanje

10. 2. ob 18.00

Umovadba

13. 2. ob 10.00

Metoda Feldenkrais

12. 2. ob 17.30

21. 2. ob 15.30

HOSPIC - individualna pomoč žalujočim

po predhodnem dogovoru

Demenci prijazna točka Bolezni, ki vplivajo na razvoj demence - predavanje

27. 2. ob 17.00

IZOBRAŽEVANJE IN OSEBNOSTNA RAST

Podporna skupina staršev otrok s
posebnimi potrebami
vsak ponedeljek ob 9.00
ter 3. 2. ob 18.00

Urejanje fotografij na pametnem
telefonu in pošiljanje večjih datotek -
delavnica
11. 2. ob 10.00

Voden ogled po Kranju - S. del
12. 2. ob 17.00

Mantra meditacija

12. in 19. 2. ob 10.00

Vegetarijanska kuhinja -
kulinarična delavnica
26. 2. ob 10.00

Zvočna kopel za sprostitev
vsak četrtek ob 18.30

Center za krepitev zdravja
Juhuhu, okužbe so tu -
predavanje
28. 2. ob 10.00

