



LUK - medgeneracijski center, Cesta talcev 7, 4000 Kranj

BREZPLAČNE AKTIVNOSTI V KRANJU DECEMBER 2019

Obvezne prijave na dogodke na tel. **041 724 134, 04 280 48 25** ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si.

DATUM	ČAS	AKTIVNOST
Pon., 2. 12. 2019	9.00 - 11.00	Slovenija, moja nova država. Za vse priseljence nad 16 let, ki se želite čim hitreje in čim bolj uspešno vključiti v slovenski prostor.
Pon., 2. 12. 2019	10.00 - 11.00	Orientalni plesi.
Pon., 2. 12. 2019	14.00 - 17.00	Učna pomoč za učence osnovne šole.
Pon., 2. 12. 2019	15.30 - 16.30	Metoda Feldenkrais - učenje skozi gib.
Pon., 2. 12. 2019	17.00 - 18.00	Vesele urice: Vabimo na konverzijske urice FRANCOŠČINE.
Pon., 2. 12. 2019	17.00 - 18.00	Vesele urice: SLOVENŠČINA. Ste se priselili v Kranj in si želite izboljšati pogovorno slovenščino? Vabljeni na konverzijsko urico v slovenskem jeziku.
Pon., 2. 12. 2019	17.00 - 19.00	Ogled Kranja - 2.del. Novembrskemu ogledu Kranja bo sledil še ogled 2.dela ulic in trgov Kranja ter zgodb o njem. Dobimo se pred vodnjakom.
Pon., 2. 12. 2019	17.30 - 19.30	Ustvarjalnica - Mini božično drevesce. Izdelali bomo različna mini dekorativna drevesca, ki jih boste v prazničnem času lahko občudovali na omari v dnevni sobi, polici ali na mizi. S seboj prinesite drobne dekorativne dodatke v prazničnih barvah.
Pon., 2. 12. 2019	18.00 - 19.30	„VAJE zadihaj“. Skupinska vadba, kjer se učimo, kako se da razbremeniti in sprostiti se preko dihanja.
Pon., 2. 12. 2019	18.00 - 20.00	Izkustveni ples za ženski razcvet. Udeleženke boste stopile v stik same s seboj, okrepile svoje notranje nezavedne in zavedne moči in napredovale v duhovni in osebni rasti. Vzemite si čas zase.
Torek, 3. 12. 2019	10.00 - 11.00	Motivacijska skupina: za spremembo sloga življenja - zaprta skupina
Torek, 3. 12. 2019	10.30 - 11.30	Vesele urice – Vesele urice konverzacije NEMŠČINE.
Torek, 3. 12. 2019	16.00 - 17.00	Jezikom slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 5. do 10. leta starosti
Torek, 3. 12. 2019	17.00 - 18.00	Razumem, znam slovensko. Delavnice komunikacije v slovenščini za otroke od 10. do 15. leta starosti.
Sreda, 4. 12. 2019	14.00 - 17.00	Učna pomoč za OŠ. Obvezne prijave
Sreda, 4. 12. 2019	9.30 - 10.30	Vaje zadihaj za starejše
Sreda, 4. 12. 2019	15.00 - 16.00	Plesne delavnice za ženske 55+ ZAPRTA SKUPINA
Čet., 5. 12. 2019	10.00 - 12.30	Medkulturno v Kranju - delavnice za priseljence za razvoj temeljnih kompetenc.
Čet., 5. 12. 2019	17.00 - 18.00	Vesele urice - ITALIJANŠČINA.
Čet., 5. 12. 2019	17.00 - 18.30	Življenje z izgubo. Podporna skupina za mame, ki so izgubile otroka. Bodimo ena drugi opora, varen pristan in prostor, kjer lahko izrazimo vsa svoja čustva in strahove. Mesečna srečanja so zaprtega tipa, zato so obvezne prijave
Čet., 5. 12. 2019	18.30 - 19.45	OM Chanting. OM Chanting je več tisoč let stara skupinska tehnika zdravljenja z zvokom, ki prihaja iz Himalaje.
Petek, 6. 12. 2019	14.00 - 17.00	Učna pomoč. Brezplačne individualna učna pomoč za učence OŠ. Obvezne prijave
Petek, 6. 12. 2019	17.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Druženje ob igri taroka.
Pon., 9. 12. 2019	9.00 - 11.00	Slovenija, moja nova država
Pon., 9. 12. 2019	10.0-11.00	Vesele urice - Vabimo na konverzijske urice ŠPANŠČINE.
Pon., 9. 12. 2019	10.45 - 11.45	Orientalni plesi.

Pon., 9. 12. 2019	14.00 - 17.00	Učna pomoč za OŠ
Pon., 9. 12. 2019	15.30 - 16.30	Metoda Feldenkrais - učenje skozi gib.
Pon., 9. 12. 2019	18.00 - 19.30	i.Vitalis vadba. Vadba deluje na fizični, čustveni in psihološki ravni.
Torek, 10. 12. 2019	10.00 - 11.00	Motivacijska skupina: za spremembo sloga življenja - zaprta skupina
Torek, 10. 12. 2019	9.00 - 10.30	Movement Medicine. Gibalna delavnica ob glasbi, ki poveže telo in duha. Vodi Anda Perdan
Torek, 10. 12. 2019	16.00 - 17.00	Jezikam slovensko.
Torek, 10. 12. 2019	17.00 - 18.00	Razumem, znam slovensko.
Torek, 10. 12. 2019	16.15 – 17.45	Plesna delavnica – Društvo Sožitje - Zaprta skupina
Torek, 10. 12. 2019	18.00 - 19.30	Zdravilne meditacije. Vizualizacija in meditacije za spodbujanje notranje samozdravilne moči.
Torek, 10. 12. 2019	18.00 - 19.30	» Mojih prvih 50+ « Da, lahko bi bilo let, a mišljeni so post(er)-ji (risane objave) na socialnem omrežju LinkedIn. Na predavanju boste izvedeli, kako ustvariti objave, ki so drugačne od ostalih objav. Udeleženci boste lahko sami izbirali predstavitev določenega post(er)-ja z izbiro zaporedne številke.
Torek, 10. 12. 2019	18.45 - 19.45	Tečaj mednarodnega jezika esperanto.
Sreda, 11. 12. 2019	10.00 - 11.00	Vesele urice – Vabimo vas na konverzijske urice RUŠČINE.
Sreda, 11. 12. 2019	14.00 – 17.00	Učna pomoč. Brezplačna individualna učna pomoč za učence OŠ. Obvezne prijave
Sreda, 11. 12. 2019	15.00 - 16.00	Plesne delavnice za ženske 55+ ZAPRTA SKUPINA.
Sreda, 11. 12. 2019	17.00 - 18.30	Šiviljska delavnica. Osvojimo znanje šivanja. Zaradi omejenega števila šivalnih strojev so obvezne predhodne prijave. Lahko prinesete tudi svoj stroj
Sreda, 11. 12. 2019	17.00 - 20.00	Božično novoletno ustvarjanje – 3D voščilnice
Čet., 12. 12. 2019	10.00 - 12.30	Medkulturno v Kranju: Večkulturne ustvarjalne delavnice.
Čet., 12. 12. 2019	17.00 - 19.00	Vrtenje v krogu in kako izstopiti iz njega 2. del. Se na kakšnem področju v življenju vrtite v krogu? Vrtenje v krogu je doživljanje enih in istih situacij, pogosto v odnosih z drugimi ljudmi ali s samim seboj. Vrtenje v krogu izhaja iz polarnosti, ki se jih pogosto sploh ne zavedamo in so v nas samih. Na predavanju se bomo učili, kako polarnosti prepoznati in izstopiti iz kroga.
Čet., 12. 12. 2019	18.30 - 19.45	OM Chanting.
Čet., 12. 12. 2019	18.00 - 20.00	Maketarske delavnice.
Čet., 12. 12. 2019	19.15 - 21.15	Skupinski pogovori in svetovanja. Skupinski pogovori so način osebne rasti skozi pogovore v skupini do 12 oseb. Udeleženci lahko preko skupinske dinamike spregovorijo o svoj situaciji in izrazijo svoja občutja in želje. Skupina nudi vsakemu udeležencu možnost slišati in o slišnem pridobiti povratno informacijo (do 13 drugih mnenj). Skupina se na vsakem srečanju zaveže k zaupnosti in spoštovanju vsakega člana skupine. Na skupinski pogovor se je potrebno predhodno prijaviti
Petek, 13. 12. 2019	14.00 - 17.00	Učna pomoč. Brezplačna individualna učna pomoč za učence OŠ. Obvezne prijave
Petek, 13. 12. 2019	17.30 - 19.30	Astrološko predavanje: Leto 2020. Vsakokrat se ob koncu leta sprašujemo, kaj nas čaka. Astrolog vam bo predstavil energetski vpliv leta 2020. Kdor bo želel, bo imel tudi možnost osebne napovedi.
Petek, 13. 12. 2019	17.30 - 19.30	Ljudsko petje.
Pon., 16. 12. 2019	9.00 - 11.00	Slovenija, moja nova država.
Pon., 16. 12. 2019	10.00 - 11.00	Vesele urice - Vabimo na konverzijske urice FRANCOŠČINE.
Pon., 16.12. 2019	10.00 - 11.00	Orientalni plesi.
Pon., 16. 12. 2019	14.00 - 17.00	Učna pomoč za OŠ
Pon., 16. 12. 2019	15.30 - 16.30	Metoda Feldenkrais - učenje skozi gib.
Pon., 16.12. 2019	17.00 - 18.00	Vesele urice: slovenščina. Ste se priselili v Kranj in si želite izboljšati pogovorno slovenščino? Vabljeni na konverzijsko urico v slovenskem jeziku.
Pon., 16. 12. 2019	17.30 - 19.30	Ustvarjalnica - Okraski za božično drevesce iz plutovinastih zamaškov.
Pon., 16. 12. 2019	18.00 - 19.30	Joga nidra. V današnjem svetu je stres vzrok premnogih bolezni, za katere ni pravih zdravil, naučiti se ga moramo obvladovati sami. Joga nidra prinaša popoln sistem

		sproščanja, ki pomaga nevtralizirati učinke stresa. Prinesite podlogo za ležanje ter odejo. Obvezne prijave.
Pon., 16. 12. 2019	18.00 - 20.00	Izkustveni ples za ženski razcvet.
Torek, 17. 12. 2019	9.00 - 10.30	Movement Medicine. Gibalna delavnica ob glasbi, ki poveže telo in duha.
Torek, 17. 12. 2019	10.00 – 11.00	Motivacijska skupina: za spremembo sloga življenja - zaprta skupina
Torek, 17. 12. 2019	16.00 - 18.00	Kulinarična delavnica za Sožitje. Delavnica za skupino mladih iz Sožitja.
Torek, 17. 12. 2019	16.00 - 17.00	Jezikam slovensko.
Torek, 17. 12. 2019	17.00 - 18.00	Vesele urice - Vabimo na konverzijske urice NEMŠČINE.
Torek, 17. 12. 2019	17.00 - 18.00	Razumem, znam slovensko.
Torek, 17. 12. 2019	18.00 - 19.30	Vpogledi v skrivno naravo človeka, 3. del. V ciklusu predavanj publicist in predavatelj odpira teme, ki odrivajo ezoterično (notranjo) plat človeka. Spoznanje duhovne plati bivanja odpira vrata v širše razumevanje sebe, sočloveka in stvarstva v celoti.
Sreda, 18. 12. 2019	10.00 - 11.30	Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija. Nudimo vam pomoč pri reševanju težav z uporabo računalnikov ter telefonov.
Sreda, 18. 12. 2019	15.00 - 16.00	Plesne delavnice za ženske 55+ ZAPRTA SKUPINA
Sreda, 18. 12. 2019	14.00 - 17.00	Učna pomoč (srede). Brezplačna učna pomoč za OŠ
Sreda, 18. 12. 2019	17.00 - 18.00	Vesele urice - Vabimo na konverzijske urice RUŠČINE
Čet., 19. 12. 2019	10.00 - 12.30	Medkulturno v Kranju: Večkulturne ustvarjalne delavnice.
Čet., 19. 12. 2019	10.30 - 11.30	Vesele urice - Vabimo na konverzijske urice ITALIJANŠČINE.
Čet., 19. 12. 2019	17.00 - 18.30	Življenje z osebo z demenco. Srečanje bo namenjeno medsebojni podpori, deljenju izkušenj in praktičnih nasvetov pri preprečevanju izgorelosti oseb, ki skrbijo za ljudi z demenco. Svojci lahko s seboj pripeljejo osebe z demenco.
Čet., 19. 12. 2019	17.00 - 18.30	Življenje z izgubo. Podporna skupina za mame, ki so izgubile otroka
Čet., 19. 12. 2019	18.00 - 19.30	Energija, odločitev in odgovornost za kvalitetno leto 2020. Spoznali boste marsikaj zanimivega o delovanju človekovega energetskega telesa, se seznanili z energetskim horoskopom, obnovili energetske vaje za dnevni minimum... S seboj prinesite šale, da si boste lahko zavezali oči.....Bo sproščujoče. Pa tudi brezplačna darilca za novo leto se bodo našla.
Čet., 19. 12. 2019	18.30 - 19.45	OM Chanting.
Petek, 20. 12. 2019	17.00 - 19.30	Družabni večer - Tarok. Druženje ob igri taroka.
Petek, 20. 12. 2019	17.00 - 18.30	Jezik sanskrt - zaklad davnine za prihodnost. Sanskrt je materinščina hinduizma, budizma in med drugim tudi jogijske znanosti. Tišina je nujna, zvok poseduje moč. Jezik sanskrt je najpomembnejše orodje, ki ju povezuje. Skupaj z vajami bo vsebina predavanja pravi skriti zaklad za vašega raziskovalnega duha.
Petek, 20. 12. 2019	18.00 - 19.30	Družabni večer - Tombola.
Pon., 23. 12. 2019	10.00 - 11.00	Orientalni plesi.
Pon., 23. 12. 2019	17.00 - 18.00	Vesele urice - Vabimo na konverzijske urice ŠPANŠČINE.
Torek, 24.12.2019	10.00 – 11.00	Motivacijska skupina: za spremembo sloga življenja
Torek, 24.12.2019	16.15 – 17.45	Sožitje: ples
Petek, 27. 12. 2019	CEL DAN	ZAPRTO. V petek bo LUK-MC zaprt.
Pon., 30. 12. 2019	8.00 – 16.00	Počitniške aktivnosti december 2019
Torek, 31.12.2019	8.00 – 16.00	Počitniške aktivnosti december 2019

Projekt sofinancirata Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in Evropski socialni sklad v okviru Operativnega programa za izvajanje Evropske kohezijske politike v obdobju 2014 – 2020, prednostne osi: 9. Socialna vključenost in zmanjševanje tveganja revščine, prednostne naložbe: 9.1. Aktivno vključevanje, vključno s spodbujanjem enakih možnosti in dejavnega sodelovanja ter izboljšanje zaposljivosti in specifičnega cilja: 9.1.3. Preprečevanje zdrsa v revščino oziroma socialno izključenost in zmanjševanje neenakosti v zdravju.