REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO, SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

MESTNA OBČINA KRANJ

LUK
LJUDSKA UNIVERZA KRANJ

Medgeneracijski center Kranj, Cesta talcev 7, 4000 Kranj
T: 082 058 457 E: mck@luniverza.si S: www.luniverza.si

»Le v medsebojnem druženju lahko karakterno rastemo.«

BREZPLAČNE AKTIVNOSTI MEDGENERACIJSKEGA CENTRA KRANJ

Obvezne prijave na dogodke (MCK*) na tel. **082 058 457** ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si, če ni označeno drugače.

DATUM	ČAS	AKTIVNOST
Ponedeljek 3.10.2016	**18.00-19.30**	**Kako pravilno dihati?** Telo z dihanjem razbremenimo fizičnih in psihičnih obremenitev, povečamo koncentracijo, izboljšamo spanec. Delavnico vodi Brigita Jevnikar.
Ponedeljek 3.10.2016	**18.00-20.00**	**Alteršola za mlade**: kompetence za življenje za mladostnike nad 12 let. Nadgradili bodo svoje socialne in komunikacijske veščine, uspešneje razvijali in gradili med-osebne odnose ter se bolj učinkovito soočali z negotovostjo in nepredvidljivostjo na področju zaposlovanja. Premagali bodo tremo pred javnim nastopanjem, se naučili prepričljivo komunicirati v različnih družbenih kontekstih ... Vodita strokovni delavki Alteršole, Iris Šober in Monika Valjavec.
Torek 4.10.2016	**9.00-11.00**	**Skupina za samopomoč TRNULJČICE.** Tedenska prijateljska srečanja za starejše, ki si želijo druženja, odkritega in spoštljivega pogovora ter človeške bližine. Dobrodošel vsak! Informacije in prijava na e-pošta: info@drustvo-zrokovroki.si ali 051 425 351 (Eva).
Torek 4.10.2016	**10.00-11.15**	**CHI GONG** - starodavna veščina kultiviranja svojega zdravja, celosten sistem izvajanja samozdravilnih vaj, položajev in gibov za harmoniziranje telesa in duha. Potrebujete lahna oblačila, copate in podlogo. Vodi Alen Mihalinec, MD "Z roko v roki". Prijava na 051 425 351 (Eva) ali info@drustvo-zrokovroki.si.
Torek 4.10.2016	**13.00-15.00**	**Info točka za seniorje.** Svetujemo vam, kam se obrniti po pomoč in kje najti prave informacije za vsakovrstne težave, ki se človeku pojavijo v tretjem življenjskem obdobju, kot so na primer osebne stiske, težave in dvomi v zvezi s socialnovarstve-nimi prejemki in še čem. Nudimo vam tudi pomoč pri iskanju in izpolnjevanju različnih obrazcev. Pomagamo vam **vsak torek** od 13.00 do 15.00 in **vsak četrtek** od 9.00 do 11.00. Pokličite nas na 082 058 457 ali pišite na e-naslov mck@luniverza.si.
Torek 4.10.2016	**16.30-17.30**	**Telovadba za vse generacije.** Izbrane vaje za raztezanja in krepitev trupa; vplivajo na stabilnost, gibljivost telesa in dihanje. Potrebujete tekočino in blazino. Vadbo vodi Bojana Dujović. Prijava na 051 425 351 (Eva) ali info@drustvo-zrokovroki.si.
Torek 4.10.2016	**18.00-19.30**	**Vadba za ženske v menopavzi.** Z izbranimi preprostimi in učinkovitimi vajami si ženske v menopavzi lahko močno izboljšajo počutje. Vadbo vodi Ula Hribar Babinski iz Združenja iz bube v metulja. Zaprta skupina.
Sreda 5.10.2016	**18.00-20.00**	**Petje ljudskih pesmi**
Četrtek 6.10.2016	**9.00-10.30**	**Joga z Iris - vadba za telo, um in duha**. S skrbno izbranimi vajami bomo izboljšali gibčnost telesa, pretočnost energije, kvaliteto dihanja, bistrost uma in vedrost duha. Vadbo vodi Iris Bukovac Ćulibrk. Zaprta skupina.
Četrtek 6.10.2016	**16.30-17.45**	**CHI GONG** - starodavna veščina kultiviranja svojega zdravja, celosten sistem izvajanja samozdravilnih vaj, položajev in gibov za harmoniziranje telesa in duha. Potrebujete lahna oblačila, copate in podlogo. Vodi Alen Mihalinec, MD "Z roko v roki". Prijava na 051 425 351 (Eva) ali info@drustvo-zrokovroki.si.
Četrtek 6.10.2016	**17.00-19.30**	**Kako do boljšega razumevanja v odnosih** - predavanje s praktičnimi primeri. Kako se ustrezneje sporazumevati z različnimi osebnostmi v poslovnem in zasebnem življenju. O razvojnih stopnjah zavesti posameznika in osebnostnih tipih. O veščinah komunikacije z egom in dušo posameznika. Predavanje dr. Kristine Knific.
Četrtek 6.10.2016	**18.00-19.30**	**Računalniška prva pomoč.** Prostovoljec Peter Puklavec vam nudi pomoč pri uporabi računalniških programov, spletne pošte in reševanju različnih problemov ...
Četrtek 6.10.2016	**18.00-20.00**	**Maketarska delavnica.** Sestavljanje, izdelovanje in barvanje plastičnih delčkov v celoto, pri čemer izdelovalec maket v podanem merilu stremi k čim boljšemu kopiranju pravega predmeta. Pri mladih tovrstna dejavnost vzpodbuja natančnost, preciznost in zavzetost, ki slehernemu posamezniku koristi v vsakdanjem življenju.

Petek 7.10.2016	**9.00-10.30**	**Vadba za zdravo hrbtenico.** Posledice nepravilne drže in dviganja bremen - gomazenje v rokah, bolečine vzdolž hrbtenice, glavobole, vrtoglavico in podobne nevšečnosti lahko pozdravimo že z nekaj pravilnimi vajami čez dan. Vadbo vodi Ula Hribar Babinski iz Združenja iz bube v metulja. S seboj prinesite ležalno podlogo. Zaprta skupina.
Petek 7.10.2016	**18.00-19.30**	**O zdravih prehranski navadah, živilih in življenjskem slogu** - od njih sta v največji meri odvisna naše počutje in dolgoročno zdravje. Sklop predavanj prof. Karmen Ignjič.
Ponedeljek 10.10.2016	**18.00-20.00**	**Alteršola za mlade**: kompetence za življenje za mladostnike nad 12 let. Nadgradili bodo svoje socialne in komunikacijske veščine, uspešneje razvijali in gradili med-osebne odnose ter se bolj učinkovito soočali z negotovostjo in nepredvidljivostjo na področju zaposlovanja. Premagali bodo tremo pred javnim nastopanjem, se naučili prepričljivo komunicirati v različnih družbenih kontekstih ... Vodita strokovni delavki Alteršole, Iris Šober in Monika Valjavec.
Ponedeljek 10.10.2016	**17.00-19.00**	**Organiziran pohod: Ogled Pirčeve barvarne.** Pod vodstvom turističnega vodnika Janka Zupana se bomo tokrat sprehodili do Pirčeve barvarne. Zbirno mesto: sejmišče pri Zlati ribi.
Torek 11.10.2016	**9.00-11.00**	**Skupina za samopomoč TRNULJČICE.** Tedenska prijateljska srečanja za starejše, ki si želijo druženja, odkritega in spoštljivega pogovora ter človeške bližine. Dobrodošel vsak! Informacije in prijava na e-pošta: info@drustvo-zrokovroki.si ali 051 425 351 (Eva).
Torek 11.10.2016	**10.00-11.15**	**CHI GONG** - starodavna veščina kultiviranja svojega zdravja, celosten sistem izvajanja samozdravilnih vaj, položajev in gibov za harmoniziranje telesa in duha. Potrebujete lahna oblačila, copate in podlogo. Vodi Alen Mihalinec, MD "Z roko v roki". Prijava na 051 425 351 (Eva) ali info@drustvo-zrokovroki.si.
Torek 11.10.2016	**16.30-17.30**	**Telovadba za vse generacije.** Izbrane vaje za raztezanja in krepitev trupa; vplivajo na stabilnost, gibljivost telesa in dihanje. Potrebujete tekočino in blazino. Vadbo vodi Bojana Dujović. Prijava na 051 425 351 (Eva) ali info@drustvo-zrokovroki.si.
Torek 11.10.2016	**17.00-19.00**	**Koristne pravne informacije: Delovno pravo - 1. del.** Delo lahko opravljamo na podlagi različnih pogodb in razmerij. Kakšne so razlike med njimi? Kakšne so druge oblike opravljanja dela? Odgovore na ta in podobna vprašanja bo podala uni.dipl.prav. Tanja Antonič.
Torek 11.10.2016	**18.00-19.30**	**Vadba za ženske v menopavzi** . Z izbranimi preprostimi in učinkovitimi vajami si ženske v menopavzi lahko močno izboljšajo počutje. Vadbo vodi Ula Hribar Babinski iz Združenja iz bube v metulja. Zaprta skupina.
Torek 11.10.2016	**18.00-19.30**	**Eterična olja doTERRA.** Gre za certificirano čista terapevtska eterična olja s certifikatom CPTG. Ima čiste, naravne in aromatične sestavine, pazljivo pridobljene iz rastlin. Olja ne vsebujejo polnil in sintetičnih dodatkov. Predstavila jih bo Ines Mravlja.
Sreda 12.10.2016	**8.00-20.00**	**Dan odprtih vrat Medgeneracijskega centra**
Sreda 12.10.2016	**18.00-19.30**	**Kje so meje v medgeneracijskih odnosih?** Vzroki in dejavniki, ki pripeljejo do depresije; kako se soočiti s simptomi in kaj lahko storimo sami. Predavanje mag. Urške Jesenovec.
Četrtek 13.10.2016	**9.00-10.30**	**Joga z Iris - vadba za telo, um in duha**. S skrbno izbranimi vajami bomo izboljšali gibčnost telesa, pretočnost energije, kvaliteto dihanja, bistrost uma in vedrost duha. Vadbo vodi Iris Bukovac Ćulibrk. Zaprta skupina.
Četrtek 13.10.2016	**16.30-17.45**	**CHI GONG** - starodavna veščina kultiviranja svojega zdravja, celosten sistem izvajanja samozdravilnih vaj, položajev in gibov za harmoniziranje telesa in duha. Potrebujete lahna oblačila, copate in podlogo. Vodi Alen Mihalinec, MD "Z roko v roki". Prijava na 051 425 351 (Eva) ali info@drustvo-zrokovroki.si.
Petek 14.10.2016	**9.00-10.30**	**Vadba za zdravo hrbtenico.** Posledice nepravilne drže in dviganja bremen - gomazenje v rokah, bolečine vzdolž hrbtenice, glavobole, vrtoglavico in podobne nevšečnosti lahko pozdravimo že z nekaj pravilnimi vajami čez dan. Vadbo vodi Ula Hribar Babinski iz Združenja iz bube v metulja. S seboj prinesite ležalno podlogo. Zaprta skupina.
Petek 14.10.2016	**18.00-19.30**	**Potopisno predavanje: Južnoafriška republika** - skozi oči našega dramskega igralca Dejana Pevčeviča. O geografskih razmerah, kulturi, običajih, politiki in drugih značilnostih te zanimive dežele.
Ponedeljek 17.10.2016	**18.00-20.00**	**Alteršola za mlade**: kompetence za življenje za mladostnike nad 12 let. Nadgradili bodo svoje socialne in komunikacijske veščine, uspešneje razvijali in gradili med-osebne odnose ter se bolj učinkovito soočali z negotovostjo in nepredvidljivostjo na

		področju zaposlovanja. Premagali bodo tremo pred javnim nastopanjem, se naučili prepričljivo komunicirati v različnih družbenih kontekstih ... Vodita strokovni delavki Alteršole, Iris Šober in Monika Valjavec.
Torek 18.10.2016	**9.00-11.00**	**Skupina za samopomoč TRNULJČICE.** Tedenska prijateljska srečanja za starejše, ki si želijo druženja, odkritega in spoštljivega pogovora ter človeške bližine. Dobrodošel vsak! Informacije in prijava na e-pošta: info@drustvo-zrokovroki.si ali 051 425 351 (Eva).
Torek 18.10.2016	**10.00-11.15**	**CHI GONG** - starodavna veščina kultiviranja svojega zdravja, celosten sistem izvajanja samozdravilnih vaj, položajev in gibov za harmoniziranje telesa in duha. Potrebujete lahna oblačila, copate in podlogo. Vodi Alen Mihalinec, MD "Z roko v roki". Prijava na 051 425 351 (Eva) ali info@drustvo-zrokovroki.si.
Torek 18.10.2016	**16.30-17.30**	**Telovadba za vse generacije.** Izbrane vaje za raztezanja in krepitev trupa; vplivajo na stabilnost, gibljivost telesa in dihanje. Potrebujete tekočino in blazino. Vadbo vodi Bojana Dujović. Prijava na 051 425 351 (Eva) ali info@drustvo-zrokovroki.si.
Torek 18.10.2016	**17.00-19.00**	**Koristne pravne informacije: Delovno pravo - 2. del.** Delo lahko opravljamo na podlagi različnih pogodb in razmerij. Kakšne so razlike med njimi? Kakšne so druge oblike opravljanja dela? Odgovore na ta in podobna vprašanja bo podala Tanja Antonič.
Torek 18.10.2016	**18.00-19.30**	**Vadba za ženske v menopavzi.** Z izbranimi preprostimi in učinkovitimi vajami si ženske v menopavzi lahko močno izboljšajo počutje. Vadbo vodi Ula Hribar Babinski iz Združenja iz bube v metulja. Zaprta skupina.
Sreda 19.10.2016	**17.30-20.00**	**Pusti strah, sledi srcu** - transformativno/potopisno predavanje. Dvanajst mesecev brez doma, 3600 km peš po Franciji in Španiji, štiri mesece brez denarja. Prisluhnite izkušnjam popotniškega para Gregorja in Agni s te pustolovščine.
Sreda 19.10.2016	**18.00-20.00**	**Petje ljudskih pesmi**
Četrtek 20.10.2016	**9.00-10.30**	**Joga z Iris - vadba za telo, um in duha**. S skrbno izbranimi vajami bomo izboljšali gibčnost telesa, pretočnost energije, kvaliteto dihanja, bistrost uma in vedrost duha. Vadbo vodi Iris Bukovac Ćulibrk. Zaprta skupina.
Četrtek 20.10.2016	**16.30-17.45**	**CHI GONG** - starodavna veščina kultiviranja svojega zdravja, celosten sistem izvajanja samozdravilnih vaj, položajev in gibov za harmoniziranje telesa in duha. Potrebujete lahna oblačila, copate in podlogo. Vodi Alen Mihalinec, MD "Z roko v roki". Prijava na 051 425 351 (Eva) ali info@drustvo-zrokovroki.si.
Četrtek 20.10.2016	**18.00-19.30**	**Računalniška prva pomoč.** Prostovoljec vam nudi pomoč pri uporabi računalniških programov, spletne pošte in reševanju različnih problemov ...
Četrtek 20.10.2016	**18.00-20.00**	**Maketarska delavnica.** Sestavljanje, izdelovanje in barvanje plastičnih delčkov v celoto, pri čemer izdelovalec maket v podanem merilu stremi k čim boljšemu kopiranju pravega predmeta. Pri mladih tovrstna dejavnost vzpodbuja natančnost, preciznost in zavzetost, ki slehernemu posamezniku koristi v vsakdanjem življenju.
Petek 21.10.2016	**9.00-10.30**	**Vadba za zdravo hrbtenico.** Posledice nepravilne drže in dviganja bremen - gomazenje v rokah, bolečine vzdolž hrbtenice, glavobole, vrtoglavico in podobne nevšečnosti lahko pozdravimo že z nekaj pravilnimi vajami čez dan. Vadbo vodi Ula Hribar Babinski iz Združenja iz bube v metulja. S seboj prinesite ležalno podlogo. Zaprta skupina.
Petek 21.10.2016	**18.00-19.30**	**Družabni večer- TOMBOLA.** Preprosta igra, kjer pokrivamo številke na kartici. Ena pokrita vrstica prinese tretjo nagrado, dve pokriti vrstici drugo nagrado in tri pokrite vrstice prvo nagrado.
Ponedeljek 24.10.2016	**18.00-20.00**	**Alteršola za mlade**: kompetence za življenje za mladostnike nad 12 let. Nadgradili bodo svoje socialne in komunikacijske veščine, uspešneje razvijali in gradili med-osebne odnose ter se bolj učinkovito soočali z negotovostjo in epredvidljivostjo na področju zaposlovanja. Premagali bodo tremo pred javnim nastopanjem, se naučili prepričljivo komunicirati v različnih družbenih kontekstih ... Vodita Iris Šober in Monika Valjavec.
Torek 25.10.2016	**9.00-11.00**	**Skupina za samopomoč TRNULJČICE.** Tedenska prijateljska srečanja za starejše, ki si želijo druženja, odkritega in spoštljivega pogovora ter človeške bližine. Dobrodošel vsak! Informacije in prijava na e-pošta: info@drustvo-zrokovroki.si ali 051 425 351 (Eva).
Torek 25.10.2016	**10.00-11.15**	**CHI GONG** - starodavna veščina kultiviranja svojega zdravja, celosten sistem izvajanja samozdravilnih vaj, položajev in gibov za harmoniziranje telesa in duha. Potrebujete lahna oblačila, copate in podlogo. Vodi Alen Mihalinec, MD "Z roko v roki". Prijava na 051 425 351 (Eva) ali info@drustvo-zrokovroki.si.

Torek 25.10.2016	**16.30-17.30**	**Telovadba za vse generacije.** Izbrane vaje za raztezanja in krepitev trupa; vplivajo na stabilnost, gibljivost telesa in dihanje. Potrebujete tekočino in blazino. Vadbo vodi Bojana Dujović. Prijava na 051 425 351 (Eva) ali info@drustvo-zrokovroki.si.
Torek 25.10.2016	**17.00-19.00**	**Ego - naš navidezni prijatelj.** O entiteti, ki ima prevladujoč vpliv na naše notranje življenje, komajda kaj vemo. Na predavanju Zorana Železnikarja bo govora o njegovi naravi, o mehanizmih, ki jih uporablja, pasteh, ki nam jih nastavlja in še marsičem.
Torek 25.10.2016	**18.00-19.30**	**Vadba za ženske v menopavzi.** Z izbranimi preprostimi in učinkovitimi vajami si ženske v menopavzi lahko močno izboljšajo počutje. Vadbo vodi Ula Hribar Babinski iz Združenja iz bube v metulja. Zaprta skupina.
Četrtek 27.10.2016	**9.00-10.30**	**Joga z Iris - vadba za telo, um in duha**. S skrbno izbranimi vajami bomo izboljšali gibčnost telesa, pretočnost energije, kvaliteto dihanja, bistrost uma in vedrost duha. Vadbo vodi Iris Bukovac Ćulibrk. Zaprta skupina.
Četrtek 27.10.2016	**16.30-17.45**	**CHI GONG -** starodavna veščina kultiviranja svojega zdravja, celosten sistem izvajanja samozdravilnih vaj, položajev in gibov za harmoniziranje telesa in duha. Potrebujete lahna oblačila, copate in podlogo. Vodi Alen Mihalinec, MD "Z roko v roki". Prijava na 051 425 351 (Eva) ali info@drustvo-zrokovroki.si.
Četrtek 27.10.2016	**17.00-19.00**	**Izdelava nagrobnih aranžmajev.** Skupaj bomo pripravili primerne aranžmaje za okrasitev grobov. Svečke, lahko tudi storže in vejice ter drug primeren material, lahko prinesete s seboj. Delavnico vodi Katja Sušnik.
Petek 28.10.2016	**9.00-10.30**	**Vadba za zdravo hrbtenico.** Posledice nepravilne drže in dviganja bremen - gomazenje v rokah, bolečine vzdolž hrbtenice, glavobole, vrtoglavico in podobne nevšečnosti lahko pozdravimo že z nekaj pravilnimi vajami čez dan. Vadbo vodi Ula Hribar Babinski iz Združenja iz bube v metulja. S seboj prinesite ležalno podlogo. Zaprta skupina.

* Prijave na MCK: na tel. 082 058 457 ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si.