ZDRUŽENJE
ZA OSEBNOSTNO RAST IN TRAJNOSTNI RAZVOJ

Četrtek 6. 10. 2016 od 17.00 do 19.30

Predavanje - dr. Kristina Knific:
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.

Prijave sprejemamo na e-naslov *resitve@luniverza.si*

Se v vas skriva slikarski talent?
Ali pa tega še niste preverili?

Če v vas obstaja vsaj slutnja o tem, je ta dragoceni dar resnično vredno preveriti. Duša si želi ustvarjati, slikarstvo pa je področje neomejene izraznosti, kjer lahko ustvarite male mojstrovine trajne vrednosti. Naše slikarske delavnice bodo potekale enkrat tedensko od 18.00 do 20.00. Poskrbljeno bo za ustrezno strokovno vodenje. Prijave sprejemamo do zasedbe prostih mest na MCK*.

INFO TOČKA ZA SENIORJE

V info točki v okviru MC Kranj vam svetujemo, kam se obrniti po pomoč ob različnih težavah tretjega življenjskega obdobja, osebnih stiskah, težavah s socialnovarstvenimi prejemki itd. Pomagamo vam pri izpolnjevanju različnih vlog, nudimo vam pomoč pri iskanju in izpolnjevanju različnih obrazcev in še čem.

V težavah nas pokličite na telefon 082 058 457 ali nam pišite na e-naslov mck@luniverza.si.

Uradne ure:	**vsak torek**	**od 13.00 do 15.00**
	vsak četrtek	**od 09.00 do 11.00**

Bi želeli izboljšati vaš slovenski jezik?

Vabljeni na sklop petih delavnic z naslovom Slovenščina za vsak dan. Odlična priložnost za vse tiste, ki bi želeli dvigniti kakovost govorjene besede in spretneje ubesediti lastne misli. Delavnice bodo potekale v popoldanskem času. Prijave sprejemamo do zasedbe prostih mest na telefon 082 058 457 in na e-naslov mck-prijava@luniverza.si.

Spretni prsti so pravo bogastvo …
tudi tisti, ki so vešči z nitjo

Zato so kot nalašč srečanja za vse generacije, kjer se učimo ročnih spretnosti. Te so znova vse bolj zanimive za mlade in srednje generacije, ki spoznavajo vrednost čudovitih kvačkanih izdelkov.

Srečanja **za začetnike** bodo potekala ob ponedeljkih od 18.00 do 19.30, **nadaljevalna** pa ob torkih od 18.00 do 19.30.

Prijave sprejemamo na MCK*. Toplo vabljeni!

Spoznajte bogastvo vzhodnega sveta

Kitajska je bliže kot si mislite!

Kitajska kultura je ena najstarejših in najzanimivejših na našem planetu. Ta tradicija se odlikuje po miselnosti, navadah in običajih, ki nam odpirajo posebno bogat, drugačen svet, v katerem se skriva veliko darov in modrosti. Za vas smo pripravili ciklus šestih druženj, enkrat tedensko, od 18.00 do 19.30 ure. Prijave na MCK*.

MEDGENERACIJSKI CENTER KRANJ

Program aktivnosti oktober 2016

LUK LJUDSKA UNIVERZA KRANJ

prostovoljstvo.org

MESTNA OBČINA KRANJ

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

Medgeneracijski center Kranj (MCK)
Cesta talcev 7
4000 Kranj

Telefon: 082 058 457
Mobitel: 041 724 134
E-pošta: mck@luniverza.si
FB: **https://www.facebook.com/MCKranj/**

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

Vse aktivnosti so brezplačne

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Vsak torek od 18.00 do 19.30
Vadba za ženske v menopavzi. Na vadbi bomo z vajami spodbujale delovanje hormonskega ustroja, ki pozitivno vpliva na naše telesno, duševno in duhovno zdravje. Vodi Ula Hribar Babinski. Potrebna je ležalka. Zaprta skupina.

Vsak četrtek od 9.00 do 10.30
Joga z Iris - vadba za telo, um in duha. Izboljšajmo gibčnost telesa, pretočnost energije, kvaliteto dihanja, bistrost uma in vedrost duha. Vadbo vodi Iris Bukovac Ćulibrk. Zaprta skupina.

Vsak petek od 9.00 do 10.30
Vadba za zdravo hrbtenico. Vodi Ula H. Babinski. Zaprta skupina.

Sreda 5. 10. in 19. 10. 2016 od 18.00 do 20.00
Petje ljudskih pesmi. Razvedrimo se ob čudovitih pesmih, ki ogrejejo srce! Vodi Mojca Rozman.

Četrtek 6. 10. in 20. 10. 2016 od 18.00 do 20.00
Maketarska delavnica. Prireja Društvo Svet v malem.

Četrtek 6. 10. in 20. 10. 2016 od 18.00 do 19.30
Računalniška prva pomoč. Naši prostovoljci vam pomagajo pri uporabi računalniških programov in orodij, spletne pošte ter pri reševanju problemov in težav z računalnikom.

MEDGENERACIJSKO DRUŠTVO Z ROKO V ROKI

Vsak ponedeljek od 10.00 do 12.00
Pogovorno ustvarjalna skupina Šivankarice (zaprta skupina)

Vsak torek od 9.00 do 11.00
Skupina za samopomoč **Trnuljčice**. Prijave do zapolnitve mest.

Vsak torek od 16.30 do 17.30
Telovadba za vse generacije. Prireja MD Z roko v roki

Vsak torek od 10.00 do 11.15 in **vsak četrtek** od 16.30 do 17.45
Chi gong - starodavna veščina kultiviranja svojega zdravja, celosten sistem izvajanja samozdravilnih vaj, položajev in gibov. Potrebujete lahna oblačila, copate in podlogo. Vadbo vodi Alen Mihalinec.

Prijave na 051 425 351 (Eva) ali info@drustvo-zrokovroki.si.

ENKRATNI DOGODKI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Ponedeljek 3. 10. 2016 od 18.00 do 19.30
Kako pravilno dihati? Telo z ustreznim dihanjem razbremenimo fizičnih in psihičnih obremenitev, povečamo koncentracijo, izboljšamo spanec ... Srečanje vodi Brigitta Jevnikar.

Petek 7. 10. 2016 od 18.00 do 19.30
O zdravih prehranskih navadah, živilih in življenjskem slogu - od njih sta v največji meri odvisna naše počutje in dolgoročno zdravje. Prvo iz sklopa predavanj prof. Karmen Ignjič.

Ponedeljek 10. 10. 2016 od 17.00 do 19.00
Organizirani pohodi: 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 od 18.00 do 19.30
Eterična olja doTERRA. Gre za certificirano čista terapevtska eterična olja naravnih sestavin s certifikatom CPTG. Ne vsebujejo polnil in sintetičnih dodatkov. Predstavila jih bo Ines Mravlja.

Sreda 12. 10. 2016 od 18.00 do 19.30
Kje so meje v medgeneracijskih odnosih? Vzroki in dejavniki, ki pripeljejo do težav v odnosih med generacijami; kako se soočiti z njimi in kaj lahko storimo sami. Predavanje mag. Urške Jesenovec.

Petek 14 . 10. 2016 od 18.00 do 19.30
Južnoafriška republika skozi oči našega dramskega igralca Dejana Pevčeviča. Potopisno predavanje. O geografskih razmerah, kulturi, običajih, politiki in drugih značilnostih ter vtisih o tej zanimivi deželi.

NOVO!
Vsak ponedeljek od 18.00 do 20.00
Alteršola za mlade - kompetence za življenje za mladostnike starosti nad 12 let.
Nadgradili bodo svoje socialne in komunikacijske veščine, uspešneje razvijali in gradili medosebne odnose, se lažje zaposlili ...

Srečanja vodita Iris Šober in Monika Valjavec.

Sreda 19. 10. 2016 od 17.30 do 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.

Petek 21. 10. 2016 od 18.00 do 19.30
Družabni večer - TOMBOLA. Izvaja MD društvo Z roko v roki.

Torek 25. 10. 2016 od 17.00 do 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.

Četrtek 27. 10. 2016 od 17.00 do 19.00
Izdelava nagrobnih aranžmajev. Skupaj bomo pripravili primerne aranžmaje za okrasitev grobov. Svečke, lahko tudi storže in vejice ter drug primeren material, prinesite s seboj. Delavnico vodi Katja Sušnik.

KORISTNE PRAVNE INFORMACIJE

DELOVNO PRAVO

Torek 11. 10. 2016 od 17.00 do 19.00 - 1.del
Torek 18. 10. 2016 od 17.00 do 19.00 - 2.del

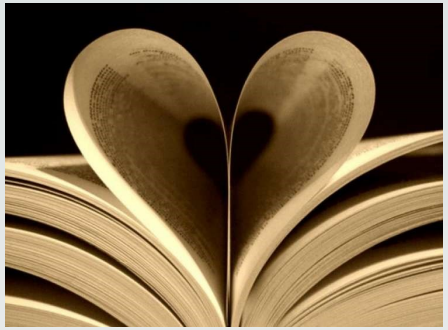
Delo lahko opravljamo na podlagi različnih pogodb in razmerij. Kakšne so razlike med njimi? Kakšne so druge oblike opravljanja dela? Odgovore na takšna in podobna vprašanja bo podala Tanja Antonič. Prijave na MCK*.

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

LUK
LJUDSKA UNIVERZA KRANJ

Za vse, ki ste lačni dobrega čtiva
MEDGENERACIJSKO BRANJE

Kje je možno najti več veselja za dušo kot v dobrih knjigah z vsebino, ki nas dviguje, modri in plemeniti?



Vabljeni k udeležbi na srečanjih, na katerih bomo ob obravnavi posameznih odličnih del uglednih avtorjev izmenjevali mnenja, se bogatili z modrostmi in jih prenašali v prakso.

Srečanja so primerna za vse, predvsem za odrasle osebe, ki uživajo v dobrem branju in želijo svoje notranje bogastvo plemenititi v prijetnem druženju.

Prijave za ciklus desetih delavnic sprejemamo do zasedbe prostih mest na telefon 082 058 457 in na e-naslov mck-prijava@luniverza.si.

Imate težave z računalnikom, telefonom?
Lahko jih pozabite!

Zdijo se resne, a izpuhtijo takoj, ko imate ob sebi potrpežljivega strokovnjaka, ki vam vse lepo razloži in pokaže. Za strokovnjaka poskrbimo mi, vi pa nam zaupajte svoje težave in skupaj jih bomo rešili. Oglasite se pri nas s svojim računalnikom ali telefonom, da bo naša pomoč najustreznejša. Prijave na MCK*

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

MESTNA OBČINA KRANJ

Obetaven psihološko-meditativni program
Negovanje ženske duše

Bi želeli **petkove večere** popestriti s spoznavanjem in plemenitenjem svoje osebnosti? V **desetih zaporednih srečanjih** se bomo lotile številnih aktualnih tem.

Kakšno je poslanstvo moje duše? Kako skrbim za svoje telo? Kakšna je ciklična narava ženske? Kako sprejeti sebe v vsej polnosti? Kako oplemenititi partnerski odnos? Kako okrepiti svojo samozavest? Kako povečati svoj sijaj – sijaj ženske? Kako se prilagoditi jesenskim, zimskim ritmom? Delavnice vodi Anita Jerič.

Prijave za ciklus desetih delavnic sprejemamo do zasedbe prostih mest na telefon 082 058 457 in e-naslov mck-prijava@luniverza.si. Toplo vabljene!

SLOVENIJA MOJA DEŽELA - ZA TUJCE

Tečaj olajša bivanje v naši državi in pomaga priseljencem pri vključevanju v slovensko družbo. Spoznavali boste slovensko kulturo in družbo, pridobili informacije, ki jih potrebujete za življenje in delo v Republiki Sloveniji ter se seznanili z upravnimi postopki za vsakdanje življenje.

Tečaj bo potekal v dopoldanskem času. Vabljeni!