

ZDRUŽENJE

ZA OSEBNOSTNO RAST IN TRAJNOSTNI RAZVOJ

Četrtek 2.6.2016 od 17.00 do 19.30

Predavanje - dr. Kristina Knific:
Kako vzpostaviti in vzdrževati zdrave meje v odnosih?

Zakaj so meje v odnosih pomembne? Koliko so vaše meje zdrave? Kako so meje odvisne od naših vlog? Kaj lahko storimo sami za njihovo boljše zdravje? Kaj storiti, kadar se te poškodujejo? Kako reči NE in ohraniti dober odnos?

Četrtek 2.6.2016 od 19.30 do 21.00,

Petek 3.6.2016 od 17.00 do 19.30

Individualni pogovori in svetovanja pri soočanju z osebnimi, medgeneracijskimi in življenjskimi izzivi - dr. Kristina Knific.
Prijave sprejemamo na: resitve@luniverza.si



VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Ponedeljek 6.6., 13.6., 20.6., 27.6. od 18.00 do 19.00

Petek 3.6., 10.6., 17.6., 24.6. od 9.00 do 10.00

Nepravilna telesna drža, dviganje bremen vpliva na naše počutje tako, da se pojavijo gomazenje v rokah, bolečine vzdolž hrbtenice, glavoboli in vrtoglavice. Zaradi težav s hrbtenico obolevajo mladi in starejši. Že nekaj pravilnih vaj čez dan bo pozdravilo naše težave. Vodi **Ula Hribar Babinski**, Zdrženje iz bube v metulja.
Obvezne prijave na 082 058 457 ali mck-prijava@luniverza.si.

中国

VABILO!

Znete prebrati? Kitajske pismenke. Vljudno vas vabimo k spoznavanju ene najstarejših civilizacij sveta, njenega jezika, kulture in navad. Za vas smo pripravili šestdnevno druženje, kjer vam bo podana osnovna slika o **Kitajski, njeni kulturi in jeziku**.

Prijave sprejemamo do zasedbe prostih mest na 082 058 457 ali mck-prijava@luniverza.si.

Koristne pravne informacije

DEDNO PRAVO

Četrtek 23. 6. 2016 od 17.00 do 19.00 prvi del

Četrtek 30. 6. 2016 od 17.00 do 19.00 drugi del

Dedovanje na podlagi oporoke ali zakona? Darilna ali izročilna pogodba? Pogodba o dosmrtnem preživljanju? Kakšne so davčne posledice dedno-pravnih poslov? Odgovore na ta in podobna vprašanja boste izvedeli od univ. dipl. prav. Nadje Vidic.

INFO TOČKA ZA SENIORJE

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

Uradne ure: **Torek od 13.00 do 15.00**
Četrtek od 09.00 do 11.00

Telefon 082 058 457, e-pošta: mck@luniverza.si

V težavah nas pokličite ali se oglasite. Skupaj bomo našli rešitev.

SPOZNAJTE ARMENIJO **NOVO!**

Petek 10. 6. 2016 od 18.00 do 20.00

Po krivem prezrtu Armenija se odlikuje z bogato zgodovino in kulturo ter skriva v sebi številne zanimivosti. Domačinka Christina Mazmanyan nam bo predstavila **armensko državo, kulturo, kulinariko, navade in običaje**. Prijave do zasedbe prostih mest na 082 058 457 ali mck-prijava@luniverza.si.

MEDGENERACIJSKI CENTER KRANJ

Program aktivnosti

junij 2016



LUK
LJUDSKA UNIVERZA KRANJ



prostovoljstvo.org



MESTNA OBČINA KRANJ



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

Medgeneracijski center
Kranj
Cesta talcev 7
4000 Kranj

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

Vse aktivnosti so brezplačne

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest

Ponedeljek 6. 6., 13. 6. in 20. 6. 2016 od 10.00 do 12.00
Pogovorno ustvarjalna skupina Šivankarice (zaprta skupina), MD Z roko v roki

Torek 7. 6., 14. 6. in 21. 6. 2016 od 9.00 do 11.00:
Skupina za samopomoč Trnuljčice, MD Z roko v roki. Prijava na: 051 425 351 (Eva) ali info@drustvo-zrokovroki.si.

Sreda 1. 6., 15. 6. in 29. 6. 2016 od 18.00 do 20.00
Petje ljudskih pesmi

Četrtek 2. 6., 16. 6. in 30. 6. 2016 od 18.00 do 20.00
Maketarska delavnica, Društvo Svet v malem

Četrtek 9. 6. in 23. 6. 2016 od 18.00 do 19.30:
Računalniška prva pomoč, Peter Puklavac

Četrtek 2. 6., 9. 6. 2016 in 16. 6. od 9.00 do 11.00
Izkušnje starejših, ideje mladih
Skozi prijetno druženje z Mirjano Debelak bomo izmenjavali izkušnje, prepoznavali lastne kompetence ter se poučili o asertivni komunikaciji.

Vsak ponedeljek od 16.30 do 19.30
Likovna delavnica: Pot k sebi, vodita Jano Milkovič in Biserka Komac (zaprta skupina)

Vsak torek od 10.00 do 12.00
Vadba Chi Gong, MD Z roko v roki. (zaprta skupina)

Vsak torek in sredo od 9.30 do 10.30
Ustvarjalne delavnice z vrtci: Vljudno vabljeni vsi, ki bi si želeli polepšati dopoldneve ter se obenem napolniti z energijo, ki vam jo bodo podarili otroci kranjskih vrtcev.

Vsako sredo od 9.00 do 10.00
Telovadba za vse generacije, MD Z roko v roki. Prijava na: 051 425 351 (Eva) ali info@drustvo-zrokovroki.si.

Vsak četrtek od 10.00 do 11.30:
Tai Chi, vodi Tadeja Zgaga (zaprta skupina)

Ponedeljek 6. 6. in 20. 6. od 8.00 do 9.30 **NOVO!**
Sreda 15. 6. od 14.30 do 16.00
Osnove samoobrambe (v treh delih). Vodi Matej Mavsar, mojster borilnih veščin Kempo Arnis Federation, 3. dan. Število mest je omejeno. Prosimo za obvezne prijave na 082 058 457.

ENKRATNI DOGODKI

Petek 3. 6. 2016 od 18.00 do 20.00
Predavanje: **Spoznajmo astrologijo**

Ponedeljek 6. 6. 2016 od 17.00 do 19.00
Organiziran sprehod po Kranju, ogled mestnega središča pod vodstvom Janka Zupana. Zbirno mesto Sejmišče pri Zlati ribi. Obvezne prijave na 082 058 457 ali mck-prijava@luniverza.si.

Sreda 8. 6. 2016 od 17.00 do 18.30
Predavanje **Hujšanje brez diet, odrekanja in trpljenja**. Predava Tanja Turnšek.

Sreda 8. 6. 2016 od 18.30 do 20.00
Predavanje **Ustvarjanje odličnih partnerskih odnosov**. Predava Tanja Turnšek.

Četrtek 9. 6. 2016 od 16.00 do 18.00
Delavnica **Pisanje ponudb za delo**. Obvezne prijave na 082 058 457 ali mck-prijava@luniverza.si.

Četrtek 16. 6. 2016 od 18.00
Alzheimer cafe: **Možnosti sporazumevanja z osebo z demenco**
Predava Tonica Golobič / Spominčica

Petek 17. 6. 2016 od 17.00 do 19.30
Armenska kuhinja

Petek 17. 6. 2016 od 18.00 do 19.30
Družabni večer za vse generacije: **Tombola**, MD Z roko v roki.

Torek 21. 6. 2016 od 18.00 do 19.30
Pogovorna skupina Kresničke. O soočanju z nagajivimi hormoni, debelostjo, poraščenostjo in še čem. Moderira Helena Črnič.

Četrtek 23. 6. 2016 od 18.00 do 19.30 **NOVO!**
Berimo s srcem—bralna skupina. V sproščenem vzdušju bomo **ženske vseh generacij** delile vtise o knjigah, ki jih je treba brati s srcem in ne z glavo. Delavnico vodi Sergeja Kovše. Vabljenje!

Sreda 29. 6. 2016 od 18.00 do 19.30 **NOVO!**
Delavnica **Somatski gibi**. S somatskimi gibi si lahko pomagamo sami pri odpravljanju kroničnih bolečin mišično-skeletnega sistema, plitkega dihanja, čustvenih travm... S seboj prinesite ležalno podlogo. Delavnice vodi Irena Jugovic.

Četrtek 30. 6. 2016 od 18.00 do 19.30 **NOVO!**
Pričenjamo z nizom srečanj **Z nitko v roki**. Pomešamo se različne generacije med seboj, združuje nas vez ustvarjanja z nitko. Prvo srečanje v nizu je 'Pletenje pod krošnjami'. S seboj prinesite material in orodje za pletenje nogavic ali pletenje, ki ga imate v delu. Delavnice vodi Irena Jugovic.

DOGODKI V TEDNU VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA

Četrtek 2. 6. 2016 Vodi Natasa Kern, Esenca.
ob 17.00 **Predstavitve vadbe BIODANZA**—Nataša Kern.

Petek 3. 6. 2016 Vodi Aljaz Ferencek, Klub lokostrelcev Kranj
ob 15.00 **Streljanje z lokom** in ob 17.00 **Archery wars**

Četrtek 7. 6. 2016 Predava Mišo Pučnik, Zavod RAKMO.
ob 18.00 **Zakaj mediacija?**

Četrtek 9. 6. 2016 Predava Renata Dobnikar, LUK.
ob 18.00 **Potopisno predavanje: Stockholm**.

Ponedeljek 13. 6. 2016 Predava Mateja Šmid, LUK.
ob 16.00 Predavanje **Komunikacija za dobro počutje in zdravje**

Ponedeljek 13. 6. 2016 Predava Janez Logar, Janez Logar s.p.
ob 18.00 Predavanje **Starševstvo danes**

Torek 14. 6. 2016 Predava Zoran Železnikar, Društvo Prisluhni.si.
ob 18.00 Predavanje **Življenje med smrtjo in ponovnim rojstvom**

Sreda 15. 6. 2016 Agencija Lars
ob 18.00 Predavanje **Pridobivanje sredstev od podjetij—PRO ET CONTRA**

Četrtek 16. 6. 2016 **Svet gorenjskih sindikatov**
ob 13.00 Predavanje **Osnovne pravice iz delovnih razmerij**