

## ZDRUŽENJE

### ZA OSEBNOSTNO RAST IN TRAJNOSTNI RAZVOJ

Četrtek 7. 7. 2016 od 17.00 do 19.30

**Predavanje** - dr. Kristina Knific:

**Meje v odnosih II.** Predavanje s praktičnimi primeri

Postaviti mejo lahko povzroči, da se odnos poslabša ali celo prekine. To je marsikomu razlog, da meje ne postavi. Mejo je treba postaviti z občutkom za sočloveka. Kako reči "ne" in ohraniti dober odnos? Predava dr. Kristina Knific.

Četrtek 7. 7. 2016 od 19.30 do 21.00,

Petek 8. 7. 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](mailto:resitve@luniverza.si)



## 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 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-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si)

## Nadgradite svoje znanje fotografije

### FOTOGRAFSKA DELAVNICA

Sreda 20. 7. 2016 od 18.00 do 19.30

Umetnik in fotograf Uroš Frelj vam bo v prvem delu predstavil kratko teorijo, v drugem pa v kanjonu reke Kokre praktično prikazal skrivnosti dobrega fotografiranja. S seboj prinesite svoj fotoaparatus ali pametni telefon. Uroš je prejel nekaj nagrad na različnih natečajih, prireja samostojne razstave in sodeluje v medijih.

**NOVO!**

## ZA POGUMNE ... TREBUŠNI PLES

Četrtek 7. 7. 2016 od 18.00 do 19.30

To je ples ženske duše, njene energije in telesa.

Na vadbi, ki jo vodi Mateja Pejašnovič, se boste naučile osnovne postavitve telesa, gibanja rok in nog ter se razgibale ob orientalskih zvokih. S seboj prinesite ležalno podlogo in rutico s cekinčki (zaželeno).

Predhodne prijave na 082 058 457 ali [mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si).



## POČITNIŠKE AKTIVNOSTI

V juniju, juliju in avgustu v MC Kranj organiziramo počitniške aktivnosti, ki bodo potekale vsak delovnik od 27.6.2016 do 31.8.2016 med 8.00 in 16.00 uro.

Več informacij na 082 058 457 ali [mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si).

## MEDGENERACIJSKI CENTER KRANJ

# Program aktivnosti julij 2016



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](mailto:mck@luniverza.si)  
FB: <https://www.facebook.com/MCKranj/>

**Vse aktivnosti so brezplačne**

## PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest

**Sreda 13. 7. in 27. 7. 2016 od 18.00 do 20.00**

**Petje ljudskih pesmi.** Razvedrmo se ob čudovitih pesmih, ki ogrejejo srce! Vodi Mojca Rozman.

**Četrtek 14. 7. in 28. 7. 2016 od 18.00 do 20.00**

**Maketarska delavnica.** Sestavljanje, izdelovanje in barvanje plastičnih delčkov v pomanjšane modele letal, ladij, tankov ... Prireja Društvo Svet v malem. Prijave na telefon 082 058 457 ali na e-naslov mck-prijava@luniverza.si

**Četrtek 14. 7. in 28. 7. 2016 od 18.00 do 19.30:**

**Računalniška prva pomoč.** Peter vam pomaga pri uporabi računalniških programov in orodij, spletne pošte in reševanju problemov.

### ORGANIZIRANI POHODI

**Ponedeljek 18. 7. 2016 18.00 do 19.30**

**Po mestnem jedru Kranja.** Zbirno mesto sejmišče pri Zlati ribi.

**Ponedeljek 25. 7. 2016 18.00 do 19.30**

**Ob reki Savi do Struževega.** Zbirno mesto pri blagovnici Obi.

Vodi turistični vodnik Janko Zupan. Obvezne prijave na 082 058 457 ali mck-prijava@luniverza.si.



## ENKRATNI DOGODKI

**Petek 1. 7. 2016 ob 15.00**

**Otvoritev igral v Medgeneracijskem centru.** Vabljeni otroci in odrasli, da se nam pridružite ob otvoritvi nove kavarne **Pri lisički zvitorepki.**

**Ponedeljek 4. 7. 2016 od 18.00 do 20.00**

**BIODANZA.** Ples, ki omogoča izboljšanje medčloveških odnosov, ojača identiteto posameznika in njegovo integracijo. Delavnico vodi Nataša Kern.

Prijava na tel. 082 058 457 ali na mck-prijava@luniverza.si.

**Torek 5. 7. 2016 od 18.00 do 19.30**

**Priprava zeliščnih pripravkov.** Naučili se boste priprave oljnih maceratov, ki se uporabljajo za kozmetične in zdravilne namene. Spoznali boste nosilna olja, primerna za pripravo maceratov. Delavnico vodi Alenka Mikeš.

**Torek 12. 7. 2016 od 18.00 do 19.30**

**Masaža obraza.** Naučite se doseganja popolne sprostitve (z masažo obraza). Masaža koristi tudi koži: pospešuje krvni obtok ter izločanje odpadnih snovi in tako čisti kožo. Delavnico vodi Mateja Pejašinič. S seboj prinesite svoje obrazne kreme, ki jih je vaša koža vajena. Prijava na tel. 082 058 457 ali na mck-prijava@luniverza.si.

**Četrtek 14. 7. 2016 od 18.00 do 20.00**

**Steinerjev pogled na krščanstvo.** Antropozof Rudolf Steiner je eden redkih, ki je razumel in predstavil globlje ozadje krščanstva. Predavanje bo izvedel Zoran Železnikar.

**Sreda 13. 7. 2016 od 18.00 do 19.30**

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. Delavnico vodi Irena Jugovic. Prijava na tel. 082 058 457 ali na mck-prijava@luniverza.si.

**Četrtek 28. 7. 2016 od 18.00 do 19.30**

**Berimo s srcem—bralna skupina.** V sproščnem vzdušju bomo ženske vseh generacij delile vtise o knjigah, ki jih je treba brati s srcem in ne z glavo. Delavnico vodi Sergeja Kovše. Vabljeni!

## Polepšanje Medgeneracijskega centra

V juniju smo zunanost in bližnjo okolico našega centra okrasili s cvetjem, ki sta nam ga podarili vrtnarji:

**Vrtni center Urša** z Ilovke in **Vrtnarija Bantale** iz Srednjih Bitenj.

Srčna hvala za vaš prispevek.



### Kje nas najdete?

