



Medgeneracijski center Kranj, Cesta talcev 7, 4000 Kranj  
T: 041 724 134 E: [mck@luniverza.si](mailto:mck@luniverza.si) S: [www.luniverza.si](http://www.luniverza.si)

»Ko se življenje spremeni in postane težje, spremeni sebe in postani močnejši.« (neznani avtor)

## BREZPLAČNE AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA CENTRA GORENJSKE

Obvezne prijave na dogodke (MCK\*) na tel. **041 724 134** ali na e-naslov [mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si), če ni označeno drugače.

DATUM	ČAS	AKTIVNOST
Sreda, 1. 2. 2017	10.00-11.30	<b>Medkulturno v Kranju.</b> Interaktivne delavnice, kjer pridobivamo nova znanja, delimo izkušnje, spoznavamo slovensko, orientalsko in drugo folkloro, raziskujemo posebnosti, ustvarjamo ter predvsem zabavno in koristno preživljamo prosti čas.
Sreda, 1. 2. 2017	18.00-20.00	<b>Petje ljudskih pesmi.</b> Razvedrimo se ob čudovitih pesmih, ki ogrejejo srce!
Četrtek, 2. 2. 2017	12.00-13.00	<b>Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija.</b> Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov in uporabi računalnikov in telefonov.
Četrtek, 2. 2. 2017	17.00-19.30	<b>Sprememba vzorcev in navad.</b> Predavanje s praktičnimi primeri. Nekatere raziskave potrjujejo, da smo dokaj nesvobodna bitja in le malo izbir v življenju (8%) naredimo svobodno, osvobodeno od navad in ukoreninjenih vzorcev obnašanja. Na predavanju bomo spoznali, kako ozavestimo svoje navade in vzorce ter jih spremenimo. Predavanje dr. Kristine Knific.
Četrtek, 2. 2. 2017	19.30-21.00	<b>Individualni pogovori in svetovanja</b> pri soočanju z osebnimi, medgeneracijskimi in življenjskimi izzivi - kako lažje in hitreje do boljših rešitev. Prijave in informacije za individualne pogovore in svetovanje pri dr. Kristini Knific sprejemamo na: <a href="mailto:restitve@luniverza.si">restitve@luniverza.si</a> .
Petek, 3. 2. 2017	16.00-18.00	<b>Računalniško risanje v 3D prostoru (SketchUp).</b> Če le malo obvladate miško računalnika in imate željo sami izdelati 3D risbo opreme vaših prostorov, okolice ali pa izdelavo katerega koli predmeta iz lesa, plastike ali kamna, potem je ta program primeren za vas. Za obvladovanje le tega ne potrebujete nobenega znanja o tehničnem risanju. S seboj prinesite prenosni računalnik.
Petek, 3. 2. 2017	17.00-19.30	<b>Individualni pogovori in svetovanja</b> pri soočanju z osebnimi, medgeneracijskimi in življenjskimi izzivi - kako lažje in hitreje do boljših rešitev. Prijave in informacije za individualne pogovore in svetovanje pri dr. Kristini Knific sprejemamo na: <a href="mailto:restitve@luniverza.si">restitve@luniverza.si</a> .
Sobota, 4. 2. 2017	10.00 - 13.00	<b>Likovna delavnica za otroke.</b> Društvo rojakov Plava in Gusinja Izvor - Kranj, bo vsako prvo soboto izvajalo likovne delavnice za otroke, pod strokovnim vodstvom slikarja in prof. lik. kulture Skenderja Bajroviča iz likovne šole SAB iz Ljubljane. Otroci bodo na strukturiran način spoznali vse od klasičnih tehnik, kot so risanje, slikanje, tiskanje, grafika, ustvarjanje z glino in kiparjenje, pa do novejših tehnik, kot sta npr. grafično oblikovanje in animiran film.
Ponedeljek, 6. 2. 2017	18.00-20.00	<b>Delavnica za mlade,</b> namenjena mladostnikom nad 12 let. Ustvarjanje, gibanje, zanimive debate, najstniške teme, druženje z vrstniki, pogovori za boljšo samopodobo, razvijanje domišljije, krepitev samozavesti in še kaj bo vodila Iris Šober.
Ponedeljek, 6. 2. 2017	17.00-18.00	<b>Literarni večer.</b> Pred slovenskim kulturnim praznikom, nam bo svojo literaturo predstavila ga. Olga Kepic.
Torek, 7. 2. 2017	8.00-10.00	<b>Slovenija moja dežela - za tujce.</b> Brezplačne delavnice za tujce za pomoč pri vključevanju v slovensko družbo. Spoznavanje slovenske kulture in družbe, pridobivanje praktičnih informacij, potrebnih za življenje in delo v Republiki Sloveniji, seznanjanje z upravnimi postopki za vsakdanje življenje.

<b>Torek, 7. 2. 2017</b>	18.00-19.30	<b>Igra in ustvarjalnost za otroke in starše.</b> Vabljeni na uvodno srečanje z Majo Rogelj po načelih waldorfske pedagogike. Primerno za otroke od 2 do 6 leta, skupaj s starši.
<b>Sreda, 8. 2. 2017</b>	15.00-16.30	<b>Recitacija Prešernovih pesmi v tujih jezikov</b>
<b>Sreda, 8. 2. 2017</b>	8.00-18.00	<b>Neformalno druženje, srečevanje in informiranje uporabnikov</b>
<b>Četrtek, 9. 2. 2017</b>	12.00-13.00	<b>Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija.</b> Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov in uporabi računalnikov in telefonov.
<b>Četrtek, 9. 2. 2017</b>	17.00-18.30	<b>Peko kooperativa – predstavitev.</b> Gradimo novo tradicijo Peka na 113 let gospodarske in kulturne dediščine. V novi obliki, z vizijo, z dobrimi idejami in novim poslovnim modelom. Smo kooperativa, ki združuje znanje, izkušnje, ideje in sredstva za nov začetek. Smo skupnost približno 800 združnic in združnikov posameznikov ter 6 poslovnih subjektov. Tudi vi imate priložnost, da v naši sredini najdete svojo vlogo! Delamo za dobro skupnosti. Kako pristopiti, kako sodelovati, vse boste izvedeli od predstavnikov Peko kooperative neposredno.
<b>Četrtek, 9. 2. 2017</b>	18.00-19.30	<b>Računalniška prva pomoč.</b> Prostovoljec vam nudi pomoč pri uporabi računalniških programov, spletne pošte in reševanju različnih problemov ...
<b>Četrtek, 9. 2. 2017</b>	18.00-20.00	<b>Maketarska delavnica.</b> Sestavljanje, izdelovanje in barvanje plastičnih delčkov v celoto, pri čemer izdelovalec maket v podanem merilu stremi k čim boljšemu kopiranju pravega predmeta. Makete, ki jih želite sestaviti, prinesite s seboj.
<b>Ponedeljek, 13. 2. 2017</b>	17.00-18.30	<b>Ogled Prešernovega gledališča.</b> Zbor pred Prešernovim gledališčem.
<b>Ponedeljek, 13. 2. 2017</b>	17.00-18.30	<b>Delavnica »Moj mali glas«.</b> Intenzivna, energična in kreativna delavnica, ki vam bo odprla nov pogled na mali glas in vas bo naučila povezati se s svojim malim glasom, ga motivirati, da dosega še boljše rezultate in ga bolje razumeti. Vodi Dragan Babič.
<b>Ponedeljek, 13. 2. 2017</b>	18.00-20.00	<b>Delavnica za mlade,</b> namenjena mladostnikom nad 12 let. Ustvarjanje, gibanje, zanimive debate, najstniške teme, druženje z vrstniki, pogovori za boljšo samopodobo, razvijanje domišljije, krepitev samozavesti in še kaj bo vodila Iris Šober.
<b>Torek, 14. 2. 2017</b>	8.00-10.00	<b>Slovenija moja dežela - za tujce.</b> Brezplačne delavnice za tujce za pomoč pri vključevanju v slovensko družbo. Spoznavanje slovenske kulture in družbe, pridobivanje praktičnih informacij, potrebnih za življenje in delo v Republiki Sloveniji, seznanjanje z upravnimi postopki za vsakdanje življenje.
<b>Torek, 14. 2. 2017</b>	17.30-19.00	<b>Starševstvo - ni panike! Moj otrok hodi v vrtec.</b> Na poglobljen in osebni način se bomo srečevali s starševsko vlogo. Osvetlili bomo morebitna vprašanja in stiske, ki se nam porajajo v vlogi starša. Izmenjevali bomo osebne izkušnje, predloge. Vsakič bo predstavljena različna vsebina iz področja vzgoje, starševstva. Pogovor bo vodila Nataša Štupar Jarović uni. dipl. pedagoginja, spec. na področju predšolske vzgoje.
<b>Torek, 14. 2. 2017</b>	17.30-19.00	<b>Igralne urice za otroke po načelih waldorfske pedagogike.</b> Otroci bodo imeli možnost igre z igračkami iz naravnega materiala, spoznavanje kratkih, ritmičnih in prstnih igric ter pripovedovanje zgodbic ali prikazovanje kratke lutkovne igrice. Istočasno poteka delavnica za starše.
<b>Sreda, 15. 2. 2017</b>	10.00-11.30	<b>Medkulturno v Kranju.</b> Interaktivne delavnice, kjer pridobivamo nova znanja, delimo izkušnje, spoznavamo slovensko, orientalsko in drugo folkloro, raziskujemo posebnosti, ustvarjamo ter predvsem zabavno in koristno preživljamo prosti čas.
<b>Sreda, 15. 2. 2017</b>	10.00-11.00	<b>Druženje vrtcev z Gospodično Mično.</b> Ustvarjalne delavnice za vse generacije.
<b>Sreda, 15. 2. 2017</b>	18.00-20.00	<b>Predavanje o termografiji.</b> Vabimo vas, da se udeležite zanimivega interaktivnega predavanja Davorja Bilića, IAMT certificiranega medicinskega termografista, kjer boste izvedeli vse o metodi zdravstvenih pregledov s termokamero – medicinski termografiji in prejeli odgovore tudi na druga pereča vprašanja v zvezi z zdravjem.

Sreda, 15. 2. 2017	18.00-20.00	<b>Petje ljudskih pesmi.</b> Razvedrimo se ob čudovitih pesmih, ki ogrejejo srce!
Četrtek, 16. 2. 2017	12.00-13.00	<b>Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija.</b> Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov in uporabi računalnikov in telefonov.
Četrtek, 16. 2. 2017	18.00-19.30	<b>Berimo s srcem - bralna skupina.</b> 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. Vabljeni!
Petek, 17. 2. 2017	18.00-19.30	<b>Družabni večer- tombola.</b> Tombola je preprosta igra, kjer pokrivamo številke na kartici. Ena pokrita vrstica prinese tretjo nagrado, dve pokrite vrstici drugo nagrado in tri pokrite vrstice prvo nagrado. Izvaja MD Z roko v roki.
Ponedeljek, 20. 2. 2017	18.00-20.00	<b>Delavnica za mlade,</b> namenjena mladostnikom nad 12 let. Ustvarjanje, gibanje, zanimive debate, najstniške teme, druženje z vrstniki, pogovori za boljšo samopodobo, razvijanje domišljije, krepitev samozavesti in še kaj bo vodila Iris Šober.
Torek, 21. 2. 2017	8.00-10.00	<b>Slovenija moja dežela - za tujce.</b> Brezplačne delavnice za tujce za pomoč pri vključevanju v slovensko družbo. Spoznavanje slovenske kulture in družbe, pridobivanje praktičnih informacij, potrebnih za življenje in delo v Republiki Sloveniji, seznanjanje z upravnimi postopki za vsakdanje življenje.
Torek, 21. 2. 2017	17.00-18.30	<b>Čustva te osvobodijo ali pogubijo.</b> Kakšna je funkcija in moč čustev? Pravilno razumevanje emocij in njihovih sporočil za nas. Uporaba emocij v komunikaciji in razvoj polnega potenciala človeka. Praktična uporaba znanja v soočanju s strahom, jezo, bolečino ... Prevzem odgovornosti za svoja čustva. Kako postati človek, ki deluje iz srca. Proaktivni pristop k ljudem pod vplivom močnih emocij. Reševanje izziva čustvene odvisnosti. Predava Andrej Pešec, v sodelovanju s Humano-Združenje svojcev pri skrbi za mentalno zdravje.
Torek, 21. 2. 2017	17.30-19.00	<b>Starševstvo - ni panike! Moj otrok hodi v šolo.</b> Na poglobljen in osebni način se bomo srečevali s starševsko vlogo. Osvetlili bomo morebitna vprašanja in stiske, ki se nam porajajo v vlogi starša. Izmenjevali bomo osebne izkušnje, predloge. Vsakič bo predstavljena različna vsebina iz področja vzgoje, starševstva. Pogovor bo vodila Nataša Štupar Jarović uni. dipl. pedagoginja, spec. na področju predšolske vzgoje.
Torek, 21. 2. 2017	17.30-19.00	<b>Ustvarjalnica</b> -izdelava lesnih miniaturnih z Društvom Sožitje.
Sreda, 22. 2. 2017	10.00-11.30	<b>Medkulturno v Kranju.</b> Interaktivne delavnice, kjer pridobivamo nova znanja, delimo izkušnje, spoznavamo slovensko, orientalsko in drugo folkloro, raziskujemo posebnosti, ustvarjamo ter predvsem zabavno in koristno preživljamo prosti čas.
Sreda, 22. 2. 2017	10.00-11.00	Druženje vrtcev z Gospodično Mično. Ustvarjalne delavnice za vse generacije.
Sreda, 22. 2. 2017	16.00 - 17.00	<b>Z dihanjem do boljšega zdravja.</b> Pri izvajanju vaje se razbremenimo stresov, se sprostimo in povežemo s seboj. Vadbo vodi Brigita Jevnikar.
Četrtek, 23. 2. 2017	12.00-13.00	<b>Tehnična prva pomoč - računalništvo in telefonija.</b> Nudimo vam pomoč pri reševanju problemov in uporabi računalnikov in telefonov.
Četrtek, 23. 2. 2017	18.00-19.30	<b>»Bolezen za smrt« in filozofija.</b> Kakšen je bil odnos do smrti in umiranja v zgodovini različnih filozofskih in duhovnih tradicij od antike do novega veka in njihovo razmerje do ključne življenjske izkušnje slehernika med nami? Predava Marko Ogris.
Četrtek, 23. 2. 2017	18.00-19.30	<b>Računalniška prva pomoč.</b> Prostovoljec vam nudi pomoč pri uporabi računalniških programov, spletne pošte in reševanju različnih problemov ...
Četrtek, 23. 2. 2017	18.00-20.00	<b>Maketarska delavnica.</b> Sestavljanje, izdelovanje in barvanje plastičnih delčkov v celoto, pri čemer izdelovalec maket v podanem merilu stremi k čim boljšemu kopiranju pravega predmeta. Makete, ki jih želite sestaviti, prinesite s seboj.
Petek, 24. 2. 2017	18.00-19.30	<b>Družabni večer - tarok.</b>
Petek, 24. 2. 2017	18.00-19.30	<b>Ego - naš navidezni prijatelj - 4.del.</b> 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.

<b>Ponedeljek, 27. 2. 2017</b>	18.00-20.00	<b>Delavnica za mlade</b> , namenjena mladostnikom nad 12 let. Ustvarjanje, gibanje, zanimive debate, najstniške teme, druženje z vrstniki, po govori za boljšo samopodobo, razvijanje domišljije, krepitev samozavesti in še kaj bo vodila Iris Šober.
<b>Torek, 28. 2. 2017</b>	8.00-10.00	<b>Slovenija moja dežela - za tujce</b> . Brezplačne delavnice za tujce za pomoč pri vključevanju v slovensko družbo. Spoznavanje slovenske kulture in družbe, pridobivanje praktičnih informacij, potrebnih za življenje in delo v Republiki Sloveniji, seznanjanje z upravnimi postopki za vsakdanje življenje.

\* Prijave na MCK: na tel. 041 724 134 ali na e-naslov [mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si).