

Petek, 24.3.2017 ob 18.00

Ego - naš navidezni prijatelj - 5.del. 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.

Petek, 24.3.2017 ob 18.00

Družabni večer - tarok

Petek, 24.3.2017 ob 18.00

Družabni večer s tombolo, izvaja MD Z roko v roki.

Sreda, 30.3.2017 ob 17.00

Življenje z osebo z demenco
»pogovorna skupina«

Srečanje bo namenjeno medsebojni podpori, deljenju izkušenj in praktičnih nasvetov pri preprečevanju izgorelosti oseb, ki skrbijo za ljudi z demenco.

Četrtek 30.3. 2017 ob 18.00

Človekov pogled na smrt v zgodovini različnih kulturnih tradicij vzhoda in zahoda. 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, filozof in sociolog kulture.



V Medgeneracijskem centru Kranj (v sklopu projekta Večgeneracijski center Gorenjske), bo vsak delovnik med 8.00 in 18.00 uro uporabnikom na voljo prostor za neformalno druženje in srečevanje, v katerem bo delovalo tudi informacijsko središče, kjer se bodo uporabniki informirali o dejavnosti in programu centra ter pridobili informacije o razpoložljivih storitvah s področja preprečevanja, obvladovanja in odpravljanja socialnih stisk in težav v regiji.



Toplo vabljeni v varen, dostopen in prijazen prostor.

ZDRUŽENJE

ZA OSEBNOSTNO RAST IN TRAJNOSTNI RAZVOJ

Četrtek, 2. 3. 2017 ob 17.00

Predavanje s praktičnimi primeri: Upravljanje z osebno energijo in časom
Naše počutje, zdravje in blagostanje pogosto izhaja iz našega stanja osebne energije in zavesti. S tem povezano je samospoznanje, samozavedanje in upravljanje s svojo energijo in časom neke vrste nuja za posameznikov osebni in poslovni uspeh. Na predavanju dr. Kristine Knific bomo spoznali nekaj preprostih načinov in tehnik za izboljšanje osebnega stanja in upravljanja s svojo energijo in časom.

Četrtek, 2.3. 2017 ob 19.30,

Petek, 3.3. 2017 ob 17.00

Individualni pogovori in svetovanja pri soočanju z osebimi, medgeneracijskimi in življenjskimi izzivi - dr. Kristina Knific.

Prijave sprejemamo na e-naslov resitve@luniverza.si (prvi prosti termini zaradi zasedenosti na voljo v aprilu).

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

EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



Večgeneracijski center Gorenjske

Medgeneracijski center Kranj

Program aktivnosti
marec 2017



**Medgeneracijski center
Kranj (MCK)
Cesta talcev 7
4000 Kranj**

Mobitel: 041 724 134
E-pošta: mck@luniverza.si
FB: <https://www.facebook.com/MCKKranj/>



Projekt sofinancirata Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in Evropski socialni sklad v okviru Operativnega programa za izvajanje Evropske kohezijske politike v obdobju 2014 – 2020, prednostne osi: 9. Socialna vključenost in zmanjševanje tveganja revščine, prednostne naložbe: 9.1. Aktivno vključevanje, vključno s spodbujanjem enakih možnosti in dejavnega sodelovanja ter izboljšanje zaposljivosti in specifičnega cilja: 9.1.3. Preprečevanje zdrsa v revščino oziroma socialno izključenost in zmanjševanje neenakosti v zdravju.

***Prijave na MCK: 041 724 134 ali mck-prijava@luniverza.si**

Vse aktivnosti so brezplačne

PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Vsak ponedeljek ob 17.00

Kvačkanje. Ritmično in ponavljajoče se kvačkanje pomirja in osvobaja duha. S pomočjo kvačkanja boste poskrbeli tudi za boljše počutje, izboljšali spretnost in koordinacijo. Delavnice vodi Tatjana Jerančič.

Ponedeljek 6.3. in 20.3. od 18.00 do 20.00

Delavnica za mlade, namenjena mladostnikom nad 12 let. Obetajo se ustvarjalne delavnice, zanimive debate, prijetno druženje z vrstniki ter pogovori za boljše samopodobo, razvijanje domišljije in krepitev samozavesti. Srečanja vodi Iris Šober

Ponedeljek 13.3. in 27.3. ob 18.00

Gobe in gobarjenje, konjiček in rekreacija, utrdite svoje znanje na predavanju o gobah. Predaval bo Bojan Arzenšek, gobar, amaterski mikolog z več kot 20 letnimi izkušnjami na področju gobarstva, soavtor dveh slovenskih knjig o gobah.

Vsak torek ob 8.00 do 10.00

Slovenija moja dežela - za tujce. 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 7.3. in 21.3. ob 17.00

Ustvarjalnica-izdelava lesnih miniaturn.

Vsako sredo ob 10.00

Medkulturno v Kranju - interaktivne delavnice, kjer pridobivamo nova znanja, delimo izkušnje, spoznavamo slovensko, orientalsko in drugo folkloro, raziskujemo kulinarčne posebnosti, ustvarjamo ter se predvsem zabavno in koristno preživljamo prosti čas.

Sreda, 1.3., 15.3. in 29.3. ob 18.00

Petje ljudskih pesmi. Razvedrilo se ob čudovitih pesmih, ki ogrejejo srce!

Sreda, 1.3. ob 9.00 in 15.3. ob 17.00

Z dihanjem do boljšega zdravja. Pri izvajanju vaje se razbremenimo stresov, se sprostimo in povežemo s seboj. Vadbo vodi Brigita Jevnikar. Posebej vabljeni upokojenci.

Sredo 8.3, 22.3. in 29.3. ob 10.00

Ustvarjalne delavnice za vse generacije. Druženje skupaj z najmlajšimi iz vrta.

Četrtek, 9.3. in 23.3. 2017 ob 18.00

Makatarska delavnica

Vsak četrtek ob 12.00

Tehnična prva pomoč – računalništvo in mobilna telefonija. Pomoč pri uporabi računalniških programov in orodij, spletne pošte ter pri reševanju problemov uporabe mobilnih telefonov.

ENKRATNI DOGODKI

Prijave na MCK* do zasedbe prostih mest

Sreda, 1.3.2017 ob 18.00

Predavanje: Umetnost prepričevanja. Kako razviti, izpopolniti in uporabiti sposobnost prepričevanja, saj z njo lahko dosežemo izjemne rezultate. Predava Klemen Globočnik.

Sreda, 1.3.2017 ob 18.00

Somatski gibi- delavnica učenja pravilnega gibanja. S predstavitevijo osnov AEQ, klinične somatike, se bomo učili, kako lahko sami odpravimo bolečine v hrbtu, vratu, ramenih in rokah, zapestjih. Ozavestili bomo vzroke utesnjenosti krpalnega kanala in se učili, kaj sami lahko storimo. Bodite v udobnih oblačilih. S seboj prinesite podlogo. Delavnico vodi Irena Jugovic. Število mest je omejeno (10).

Petek, 3.3. 2017 ob 09.45

Predavanje o IKIGAJ—Japonski umetnosti življenja. Predaval bo Marko Ogris v jedilnici Doma upokojencev Kranj. Vabljeni vsi.

Petek, 3.3. 2017 ob 18.00

Moj ples. Vabimo vas na ples, ki prihaja spontano iz nas in ne potrebuje predznanja, le voljo po prepustitvi. Spremljala nas bo nežna glasba in svetloba svečk. Potrebujete udobna oblačila, copate, podlogo za sedenje, vodo za pitje in dve svečki. Delavnico bo vodila Tannja Yrska, univ. dipl. inž. gozdarstva .

Sobota, 4.3.2017 ob 10.00

Likovna delavnica za otroke. 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 več različnih tehnik (risanje, slikanje, ustvarjanje z glino, kiparjenje,...).

Ponedeljek, 6.3.2017 ob 17.00

Od Layerjeve hiše do stolpa na Pungartu. Zbirališče na parkirišču Jelenov klanec. Vodi gospod Janko Zupan.

Ponedeljek, 6.3.2017 ob 18.00

Predstavitvena delavnica čuječnosti. Čuječnost (ang. mindfulness) je ena izmed najbolj obetavnih strategij za ohranjanje in izboljševanje duševnega zdravja, učinkovito orodje za osebno rast in psihološko spoprijemanje s težavami. Razvijanje čuječnosti ima številne koristi za posameznika: boljša skrb zase, izboljšanje splošnega počutja, zmanjšanje doživljanje stresa,... Izvajalka je mag. Maja Bajt, univ.dipl. psihologinja.

Torek, 7.3.2017 ob 17.30 do 19.00

Ustvarjalna delavnica. Izdelava darila za dan žena.

Petek, 10.3.2017 ob 17.30

Spust gregorčkov. Zbor pred Medgeneracijskim centrom in odhod proti kanjonu reke Kokre, kjer bomo skupaj spustili Gregorčke v vodo.

Petek, 10.3.2017 ob 18.00

Potopisno predavanje-Čarobni Maroko. Država na severu Afriške celine popotnika očara s svojo barvito pokrajino, čudovitimi razgledi na visoka gorovja, slapove, reke, oaze in puščavo. Obiskovalca osvojijo živahne medine, okusna hrana, v piramido zložene začimbe, svež pomarančni sok in metin čaj. Predava gospa Olga Pavlin.

Ponedeljek, 13.3.2017 ob 18.00

Meditacija – predstavitev. Vodi jo Maja Križnar.

Torek, 14.3.2017 ob 17.30

Dihalne vaje in gozdna terapija – v objem Turnograjske. Praktična predstavitev, ki je namenjena vzpostavitvi ravnovesja v človeku in so podpora za močnejše zdravje. Vodita Tannja Yrsa in Brigitta Jevnikar.

Sreda, 15.3.2017 ob 18.00

Astrološko predavanje. Venera in Mars – ključ do ljubezni. Dojemanje moškega in ženskega principa, ljubezenskega in partnerskega odnosa. Predavanje Tadeja Šinka.

Sreda, 15.3.2017 ob 18.00

Odprta skupina za samopomoč, ki jo organizira Slovensko društvo hospic, bo namenjena druženju, medsebojni podpori, srečevanju žalujočih in priložnost za izmenjavo izkušenj, pogovor.

Četrtek, 16.3.2017 ob 18.00

Berimo s srcem-bralna skupina. Delile bomo vtise o knjigah, ki jih ni dovolj brati le z glavo. Delavnico vodi Sergeja Kovše. Vabljeni!

Petek, 17.3.2017 ob 18.00

Delavnica gibanja z ritmom šamanskega bobna. Zvočna kopel s šamanskim bobnom je meditacija in popotovanje vase. S seboj prinesite podlogo, dekco in vodo. Vodi Klara Magrič Šubic.

Ponedeljek, 20.3. 2017 ob 18.00

Spremeni sebe in spremenil boš svoj svet. Predstavitev knjige: »Osebna zgodba policista«. Avtor Ivan Jurgec.

Torek, 21.3.2017 ob 17.00

Od pogovora k dogovoru. Tema skupinskega dela je namenjena učenju dobre in smiselne komunikacije v družini. Učili se bomo pogovarjati neposredno, jasno in odprto v enakopravnem odnosu do sogovornika. Pogovor bo vodila Nevenka Ropret, univ. dipl. soc. delavka iz Združenja Humane.

Četrtek, 23.3.2017 ob 18.00

Institucionalno varstvo za starejše. Spoznanje, da nismo več sposobni poskrbeti za vse svoje življenjske potrebe lahko pri starem človeku ali njegovih sorodnikih povzroči strah in negotovost, kako zagotoviti ustrezno oskrbo, največkrat pa vprašanje: »Ali bo potrebno oditi v dom?«. Na vsa ta vprašanja in dileme vam bo na srečanju odgovorila socialna delavka Bojana Petrovič, ki vam bo tudi predstavila Dom upokojencev Kranj.



Starševstvo – ni panike!

Starševstvo, ki še malo ni lahka naloga, lahko popestrimo s prijetnimi srečanji, kjer:

Srečanja bo vodil **izkušen strokovnjak**. S skupnimi močmi bomo našli poti in rešitve, ki so marsikomu skrite.

V času srečanja bomo poskrbeli, da se bodo **vaši otroci** lahko razvedrili na **ustvarjalni delavnici**.

S srečanji pričnemo v februarju. Toplo vabljeni!



Ne solimo pameti



Skupaj iščemo rešitve



Odložimo skrbi in bremena



Se razvedrimo

BITI STARŠ JE POSLANSTVO.

Pomoč in podpora staršem pri vzgoji. 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, 14.3.2017 ob 17.30

Starševstvo - ni panike!

Na srečanju se bomo pogovarjali o **vzgojnih stilih**.

Torek, 28.3.2017 ob 17.30

Starševstvo - ni panike!

Na srečanju se bomo pogovarjali o **postavljanju meja**.

STARŠI PRIDITE SKUPAJ Z OTROCI, SAJ BODO V TEM ČASU USTVARJALI IN UŽIVALI NA DELAVNICI.

Torek, 14.3.2017 ob 17.30

Družabne igre za otroke: Ugani kdo si.

Torek, 28.3.2017 ob 17.30

Ustvarjalna delavnica: izdelava origami lokvanja. Origami je japonska umetnost, pri kateri prelagamo papir v določeno skulpturo.

