

## INFO TOČKA za tujce

Namenjena je tujcem iz različnih kultur, ki potrebujejo informacije o pravicah in dolžnostih za uspešno vključevanje v slovensko družbo. Pokličite nas na 082 058 457 ali se oglasite osebno v Medgeneracijskem centru Kranj.

**NOVO: Integracijski tečaj** olajša bivanje v novi 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.

**Sreda 4. 5., 11. 5. in 25. 5. od 9.30 do 12.30**

**Torek 17. 5. in 31. 5. od 9.30 do 12.30**

Prijave do zasedbe prostih mest na 082 058 457 ali [mck@luniverza.si](mailto:mck@luniverza.si).

## Koristne pravne informacije LASTNINSKO PRAVO

**Torek 10. 5. 2016 od 18.00 do 20.00 Prvi del**

**Torek 24. 5. 2016 od 18.00 do 20.00 Drugi del**

Seznani se boste z lastninsko pravico, skupno lastnino, solastnino, sosedskim pravom in mejnimi spori. Odgovarjala bo **Nadja Vidic**, univ. dipl. pravica. Predavanje s pravnimi nasveti je brezplačno.

Koristno je biti pravočasno pravno informiran. »Nepoznavanje prava škodi (ignorantia iuris nocet)«.

## VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

**Petek 13. 5. 2016 od 10.00 do 11.00**

Neppravilna 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**, Združenje iz bube v metulja. Obvezne predhodne prijave na 082 058 457 ali [mck@luniverza.si](mailto:mck@luniverza.si).

**中国** 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@luniverza.si](mailto:mck@luniverza.si).

## ALZHEIMER CAFE

**Demenca—izziv sodobne družbe**

**Ponedeljek 30. 5. 2016 od 18.00 do 20.00**

Alzheimer Cafe je terapevtska post-diagnostična skupina, na kateri udeleženci v neformalnem in sproščenem vzdušju izmenjujejo izkušnje in se informirajo o različnih težavah v različnih fazah bolezni. Predaval bo **David Krivec**, univ. dipl. soc. iz društva Spominčica.

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

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

## SPOZNAJTE POLJSKO

Vabimo vas, da spoznate **poljsko kulturo, kulinariko, navade in običaje** ter se ob tem naučite tudi osnov sporazumevanja v poljskem jeziku. Za vas smo pripravili brezplačno petdnevno delavnico, kjer vam bo Poljakinja, ki živi v Sloveniji, slikovito predstavila njeno državo in jezik.

Prijave do zasedbe prostih mest na 082 058 457 ali [mck@luniverza.si](mailto:mck@luniverza.si).

## MEDGENERACIJSKI CENTER KRANJ

### Program aktivnosti

maj 2016



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

Vse aktivnosti so brezplačne

## PONAVLJAJOČE SE AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest

### Vsak ponedeljek

od 10.00 do 12.00: **Pogovorno ustvarjalna skupina Šivankarice** (zaprta skupina), MD Z roko v roki

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

### Vsak torek

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.

od 10.00 do 12.00: **Vadba Chi Gong**, MD Z roko v roki. Prijava na: 051 425 351 (Eva) ali info@drustvo-zrokovroki.si.

**Vsak torek in sredo od 9.30 do 10.30 ure 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)

### Četrtek 5. 5. in 19. 5. 2016

od 18.00 do 20.00: **Makatarska delavnica**, Društvo Svet v malem

### Četrtek 5. 5. in 19. 5. 2016

od 18.00 do 19.30: **Računalniška prva pomoč**, Peter Puklavc

## Študijski krožek »ALI LAHKO SPREMENIMO SVET?«

**Petek 6. 5. 2016 od 9.00 do 11.00**

Kako lahko pozitivno vplivamo na naravo in dejavno sodelujemo pri varovanju in ohranjanju pozitivnega okolja in vsega lepega. Študijski krožek obsega 30 ur in bo potekal vsak torek od 9.00 do 11.00. Vodi Mirjana Debelak. Obvezne prijave na 082 058 457 ali mck@luniverza.si.

## ENKRATNI DOGODKI

**Sreda 4. 5. in torek 17. 5. 2016 od 18.00 do 20.00**

**Petje ljudskih pesmi**

**Ponedeljek 9. 5. 2016 od 17.00 do 18.30**

**Organiziran sprehod po Kranju, ogled Šmajdovega gradu** pod vodstvom turističnega vodnika, Janka Zupana. Zbirno mesto na parkirišču med kulturno dvorano in cerkvijo v Predosljah. V primeru slabega vremena bomo pohod prestavili. Obvezne prijave na 082 058 457 ali mck@luniverza.si.

**Sreda 11. 5. 2016 od 18.00 do 19.30**

**Predavanje: O zdravih rastlinah od A do Ž**

Osnove zeliščarstva - gojenje, nabiranje in sušenje zelišč, zeliščne mešanice in pripravki, uporaba zelišč v prehrani in v čajnih mešanicah, razlike med dišavnicami in začimbami, pravilno shranjevanje in trajnost zelišč in pripravkov, pripravke za varstvo pred zmrzaljo, sušo in škodljivci... Vodi Alenka Mikeš.

**Četrtek 12. 5. 2016 od 16.00 do 18.00**

**Delavnica za krepitev spomina**

Lea Zlodej bo predstavila preproste preventivne vaje za vse generacije, s katerimi si lahko krepite spomin. Predhodne prijave na 082 058 457 ali mck@luniverza.si.

**Petek 13. 5. 2016 od 18.00 do 20.00**

**Španska kulinarika**

Poskusite nekaj novega in okusnega iz španskih logov! Vodi Jelka Mohorič.

**Četrtek 19. 5. 2016 od 18.00 do 19.30**

**Salsa večer.** Zavrtimo se v ritmu omamne glasbe.

## Praktična delavnica SAJENJE NA VISOKIH GREDAH

**Torek 10. 5. 2016 od 16.00 do 18.00**

Vabimo vas k sodelovanju pri sajenju zelenjave in vrtnin na visokih gredah - paradižnika, paprike,... pa tudi različnih zelišč. Marija Novak nas bo poučila o pravilni razporeditvi zelenjave in začimb na vrtu. Obstaja tudi možnost, da pridobite visoko gredo v lastno oskrbo in pridelate svojo zelenjavo. Prijave sprejemamo na 082 058 457 ali mck@luniverza.si.

**Petek 20. 5. 2016 od 10.00 do 12.00**

**Trebušni ples.** S seboj prinesite ležalno podlogo in rutico s cekinčki (zaželeno). Vodi Mateja Pejašinič. Predhodne prijave na 082 058 457 ali mck@luniverza.si.

**Petek 20. 5. 2016 od 18.00 do 19.30**

Družabni večer za vse generacije: **Tombola**, MD Z roko v roki.

**Ponedeljek 23. 5. 2016 od 18.00 do 19.30**

**Delavnica o spoznavanju rastlin v naravnem okolju.** Spoznali boste pravilno uporabo zelišč v zelenjavnem vrtu, kjer so koristna za odganjanje škodljivcev in podporo drugim rastlinam. Vodi Alenka Mikeš. Obvezne prijave na 082 058 457 ali mck@luniverza.si.

**Torek 24. 5. 2016 od 10.00 do 12.00**

**Delavnica: pisanje ponudb za delo**

Obvezne prijave na 082 058 457 ali mck@luniverza.si.

**Ponedeljek 30. 5. 2016 od 18.00 do 19.30**

**Kolesarska delavnica.** Kako se lotiti kolesarstva, kakšno opremo izbrati, kako poskrbeti za varnost in še vrsto pomembnih podrobnosti lahko izveste na srečanju z Matejo Pejašinič.

**Torek 31. 5. 2016 od 18.00 do 19.30**

**Pogovorna skupina Kresničke.** O soočanju z nagajivimi hormoni, debelostjo, poraščenostjo in vsem kar sodi zraven. Moderira Helena Čmič.

## ZDRUŽENJE

### ZA OSEBNOSTNO RAST IN TRAJNOSTNI RAZVOJ

**Četrtek 5. 5. 2016 od 17.00 do 19.30, soba 6**

**Predavanje - dr. Kristina Knific:**

**Čustvena manipulacija: Kako jo prepoznati in si pomagati?**

Čustvena manipulacija je kot virus, ki iz odnosov izrine spoštovanje in ljubezen. Pogosto ga po starših prevzamejo tudi otroci in tako se ohranja tudi v sodobni družbi. Kako ta pojav ozavestiti, ga prepoznati in preprečiti.

**Sreda 4. 5. 2016 od 17.00 do 19.30, soba 5**

**Četrtek 5. 5. 2016 od 19.30 do 21.00, soba 5**

**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)

VSE AKTIVNOSTI SO BREZPLAČNE

Informacije in prijave: [mck@luniverza.si](mailto:mck@luniverza.si) ali 082 058 457