

**»Medgeneracijsko sodelovanje nas bogati.«****Brezplačne aktivnosti v Medgeneracijskem centru Kranj v juliju 2016:**

- **Petek, 1. 7. 2016 15.00**
Odprije igral v Medgeneracijskem centru.
Vabljeni otroci in odrasli, da se nam pridružite ob zanimivem dogodku, v novi kavarni Pri lisički zvitorepki.
- **Ponedeljek, 4. 7. 2016 18.00–20.00**
BIODANZA. Ples, ki omogoča izboljšanje medčloveških odnosov, ojača identiteto posameznika in njegovo integracijo.
Delavnico vodi Nataša Kern.
- **Torek, 5. 7. 2016 13.00–15.00**
Info točka za seniorje. Svetujemo vam, kam se obrniti po pomoč in kje najti prave informacije za vsakovrstne težave, ki se človeku pojavijo v tretjem življenjskem obdobju, kot so na primer osebne stiske, težave in dvomi v zvezi s socialnovarstvenimi prejemki in še čem. Prijave na telefon: 082 058 457 ali po e-pošti: mck-prijava@luniverza.si.
- **Torek, 5. 7. 2016 18.00–19.30**
Prilava zeliščnih pripravkov. Naučili se boste priprave oljnih macerato, ki se uporabljajo za kozmetične in zdravilne namene. Spoznali boste nosilna olja, primerna za pripravo macerato. Delavnico vodi Alenka Mikeš.
- **Četrtek, 7. 7. 2016 9.00–11.00**
Info točka za seniorje. Prijave na telefon: 082 058 457 ali po e-pošti: mck-prijava@luniverza.si.
- **Četrtek, 7. 7. 2016 17.00–19.30**
Meje v odnosih II. Predavanje s praktičnimi primeri. Kako postaviti mejo in ohraniti dober odnos? Zakaj so meje v odnosih pomembne? Koliko so vaše meje zdrave? Kako so meje odvisne od naših vlog? Predava dr. Kristina Knific.
- **Četrtek, 7. 7. 2016 19.30–21.00**
Individualni pogovori in svetovanja 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: rešitve@luniverza.si
- **Četrtek, 7. 7. 2016 18.00–19.30**
Trebušni ples je ples ženske duše, njene energije in njenega telesa. Na vadbi, ki jo vodi Mateja Pejašinič, 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.
- **Petek, 8. 7. 2016 17.00–19.30**
Individualni pogovori in svetovanja. Vodi jih dr. Kristina Knific.
- **Torek, 12. 7. 2016 13.00–15.00**
Info točka za seniorje. Prijave na telefon: 082 058 457 ali po e-pošti: mck-prijava@luniverza.si.
- **Torek, 12. 7. 2016 18.00–19.30**
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. Obvezna prijava na tel. 082 058 457 ali na mck-prijava@luniverza.si.
- **Sreda, 13. 7. 2016 18.00–19.30**
Somatski gibi. To so lahkotni, zavestni in parovni gibi, s pomočjo katerih si lahko pomagamo sami pri odpravljanju kroničnih bolečin mišično-skeletnega sistema, plitkega dihanja, čustvenih travm ... Delavnico vodi Irena Jugović.
- **Sreda, 13. 7. 2016 18.00–20.00**
Petje ljudskih pesmi
- **Četrtek, 14. 7. 2016 9.00–11.00**
Info točka za seniorje. Prijave na telefon: 082 058 457 ali po e-pošti: mck-prijava@luniverza.si.
- **Četrtek, 14. 7. 2016 18.00–19.30**
Računalniška prva pomoč. Potrebujete pomoč pri uporabi računalniških programov, spletne pošte in reševanju različnih problemov? Oglasite se pri nas!
- **Četrtek, 14. 7. 2016 18.00–20.00**
Maketarska delavnica. Sestavljanje, izdelovanje in barvanje plastičnih delčkov v zanimivo celoto, ob prijetnem druženju. Prijave na telefon: 082 058 457 ali po e-pošti: mck-prijava@luniverza.si.
- **Četrtek, 14. 7. 2016 18.00–20.00**
Steinerjev pogled na krščanstvo. Antropozof Rudolf Steiner je eden redkih, ki je razumel in predstavil globlje ozadje krščanstva. Predavanje je pripravil Zoran Železnikar.
- **Ponedeljek, 18. 7. 2016 18.00–19.30**
Organiziran pohod po mestnem središču Kranja pod vodstvom turističnega vodnika Janka Zupana. Zbirno mesto na sejmišču pri Zlati ribi. Obvezna prijava na tel. 082 058 457 ali na mck-prijava@luniverza.si
- **Torek, 19. 7. 2016 13.00–15.00**
Info točka za seniorje. Prijave na telefon: 082 058 457 ali po e-pošti: mck-prijava@luniverza.si.
- **Sreda, 20. 7. 2016 18.00–19.30**
Fotografska delavnica. Nadgradite svoje znanje fotografije in bodite ustvarjalni. 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 fotoaparati ali pametni telefon. Uroš je prejel nekaj nagrad na različnih natečajih, prireja samostojne razstave in sodeluje v medijih.
- **Četrtek, 21. 7. 2016 9.00–11.00**
Info točka za seniorje. Prijave na telefon: 082 058 457 ali po e-pošti: mck-prijava@luniverza.si.
- **Ponedeljek, 25. 7. 2016 18.00–19.30**
Organiziran pohod ob reki Savi do Struževega pod vodstvom turističnega vodnika Janka Zupana. Zbirno mesto pri blagovnici Obi. Obvezna prijava na tel. 082 058 457 ali na mck-prijava@luniverza.si.
- **Torek, 26. 7. 2016 13.00–15.00**
Info točka za seniorje. Prijave na telefon: 082 058 457 ali po e-pošti: mck-prijava@luniverza.si.
- **Sreda, 27. 7. 2016 18.00–20.00**
Petje ljudskih pesmi
- **Četrtek, 28. 7. 2016 9.00–11.00**
Info točka za seniorje. Prijave na telefon: 082 058 457 ali po e-pošti: mck-prijava@luniverza.si.
- **Četrtek, 28. 7. 2016 18.00–19.30**
Računalniška prva pomoč. Potrebujete pomoč pri uporabi računalniških programov, spletne pošte in reševanju različnih problemov? Oglasite se pri nas!
- **Četrtek, 28. 7. 2016 18.00–19.30**
Berimo s srcem. 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!
- **Četrtek, 28. 7. 2016 18.00–20.00**
Maketarska delavnica. Sestavljanje, izdelovanje in barvanje plastičnih delčkov v zanimivo celoto, ob prijetnem druženju. Prijave na telefon: 082 058 457 ali po e-pošti: mck-prijava@luniverza.si.

Od **27. junija do 31. avgusta** 2016 bomo počitniške dni otrok in mladostnikov v MC popestrili z **brezplačnimi družabnimi in poučnimi vsebinami**, vsak dan od 8. do 16. ure. Več informacij vam nudimo na telefonski številki 082 058 457.

