

ČAS ZA DOBRO POČUTJE

VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Torek, 6. 12. 2022 od 8.30 do 10.00
Torek, 13. 12. 2022 od 8.30 do 10.00
Torek, 20. 12. 2022 od 8.30 do 10.00
Torek, 27. 12. 2022 od 8.30 do 10.00

Vabljeni na vadbo izbranih enostavnih vaj za prožno hrbtenico.



ORIENTALSKI PLESI

Sreda, 7. 12. 2022 od 18.00 do 19.00
Sreda, 21. 12. 2022 od 18.00 do 19.00

Prisrčno vabljeni k odrski plesni obliki, ki prebuja ženstvenost in eleganco plesalk ter je odlična vrsta rekreacije za deklice in ženske vseh starosti.



Lokacija: Dom krajanov Šenčur - dvorana

OBVEZNE PRIJAVE: 04 280 48 25 ali
mck-prijava@luniverza.si

ČAS ZA USTVARJANJE

KREATIVNO ŠIVANJE: IZDELAVA KRPANK

Torek, 13. 12. 2022 od 17.00 do 19.00

Spoznavali bomo različne tehnike krpank ter ustvarili unikatne izdelke za naš dom ali kot darilo za naše najdražje prijatelje.

Šivanje je lahko terapevtsko. Občutek, ko nekaj sam narediš in ustvariš je neprecenljiv. Ne skrbite, če ste začetniki, delavnica je primerna za vsakogar

Prisrčno vabljeni.



Lokacija: Dom krajanov Šenčur - sejna soba

OBVEZNE PRIJAVE: 04 280 48 25 ali
mck-prijava@luniverza.si



OBČINA ŠENČUR



PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA DECEMBER 2022

**Prosimo za prijave na
04 280 48 25
ali
mck-prijava@luniverza.si**

Pridržujemo si pravico do manjših sprememb v programu.
Udeležba na aktivnostih je na lastno odgovornost.

Aktivnosti v programu bodo izvedene v skladu s splošnimi higienskimi ukrepi NIJZ za preprečevanje širjenja okužbe s SARS-CoV-2.

ČAS ZA USTVARJANJE

USTVARJALNA DELAVNICA - NOVOLETNE VOŠČILNICE

Sreda, 14. 12. 2022 od 18.00 do 20.00

Na delavnici bomo izdelali čisto svoje unikatne novoletne voščilnice. Najlepše in najbolj posebne so tiste, ki jih naredimo mi sami.

Predstavljajte si, kako bodo veseli vaši bližnji, ko bodo prejeli voščilnico, za katero ste si vzeli čas in jo naredili sami.

Dobrodošli na delavnici!



Lokacija: Dom krajanov Šenčur - sejna soba.

OBVEZNE PRIJAVE: 04 280 48 25 ali
mck-prijava@luniverza.si

KORAK S ČASOM - UPORABA INFORMACIJSKO KOMUNIKACIJSKE TEHNOLOGIJE (IKT)

TEHNIČNA PRVA POMOČ - RAČUNALNIŠTVO IN TELEFONIJA

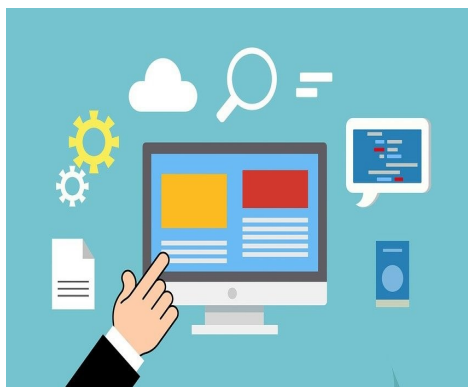
Petek, 9. 12. 2022 od 10.00 do 11.00

Imate težave pri urejanju fotografij, nalaganju in uporabi različnih aplikacij, z brskanjem po spletu ali z uporabo računalniških programov?

Bi radi nadgradili vaša znanja uporabe IKT?

Vabljeni na delavnico, kjer vam nudimo individualno pomoč pri uporabi osebnega računalnika, tabličnega računalnika in pametnega telefona.

Svoj računalnik lahko prinesete s seboj ali pa uporabite našega.



Lokacija: Dom krajanov Šenčur - sejna soba

OBVEZNE PRIJAVE: 04 280 48 25 ali
mck-prijava@luniverza.si

ČAS ZA UMSKO AKTIVNOST

UMOVADBA

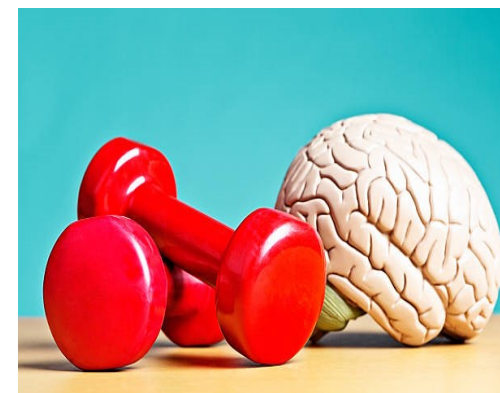
Ponedeljek, 19. 12. 2022 od 8.30 do 9.30

Za ohranjanje vitalnosti in miselnih sposobnosti tudi v poznih letih, moramo poleg telesne aktivnosti, skrbeti tudi za aktivnost naših možganov.

Umovadba krepi možganske mišice.

Izvajali in naučili se bomo vaje, s katerimi lahko izboljšate spomin, pozornost in hitrost procesiranja informacij ter omilite usihanje funkcij.

Lepo vabljeni na delavnico.



Lokacija: Dom krajanov Šenčur - sejna soba

OBVEZNE PRIJAVE: 04 280 48 25 ali
mck-prijava@luniverza.si