

## ČAS ZA DOBRO POČUTJE

### ORIENTALSKI PLESI

Sreda, 11. 1. 2023 od 18.00 do 19.00

Sreda, 25. 1. 2023 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.

Poleg vadbe osnovne plesne tehnike bomo gibe povezovali v zabavne kombinacije in iz njih ustvarili energično »dum solo« koreografijo, ki jo boste lahko zaplesali doma, po želji pa tudi nastopili za širše občinstvo.



Lokacija: Dom krajanov Šenčur - dvorana

**OBVEZNE PRIJAVE:** 04 280 48 25 ali  
[mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si)

## ČAS ZA USTVARJANJE

### KREATIVNO ŠIVANJE: IZDELAVA KRPANK - PATCHWORK

Torek, 24. 1. 2023 od 17.00 do 19.00

Na zadnjem srečanju skupine za Patchwork bomo zaključili z izdelavo unikatnih izdelkov za naš dom ter zbrali kreativne ideje za nadaljnje ustvarjanje.

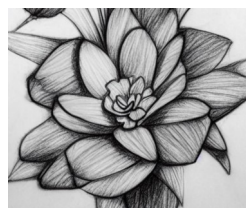


### USTVARJALNA DELAVNICA: RISBA RASTLINE

Sreda, 18. 1. 2023 od 18.00 do 20.00

Z željo po ustvarjanju in z vajo se lahko vsak nauči risati! Ob strokovnem vodenju in v sproščeni vzdušju lahko tudi vi ustvarite čudovite umetnine.

Lepo vabljeni, da se nam pridružite.



Lokacija: Dom krajanov Šenčur - sejna soba

**OBVEZNE PRIJAVE:** 04 280 48 25 ali  
[mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si)



## OBČINA ŠENČUR



### PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA JANUAR 2023

**Prosimo za prijave na  
04 280 48 25 ali  
[mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si)**

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

## ČAS ZA DOBRO POČUTJE

### VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Torek, 10. 1. 2023 od 8.30 do 10.00

Torek, 17. 1. 2023 od 8.30 do 10.00

Torek, 24. 1. 2023 od 8.30 do 10.00

Za vas smo pripravili vadbo izbranih enostavnih vaj za prožno hrbtenico, ki vplivajo na naše telesno in psihično počutje, s katerimi bo vaše telo zadihalo in se osvobodilo bolečin.



**Lokacija:** Dom krajanov Šenčur - dvorana

**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

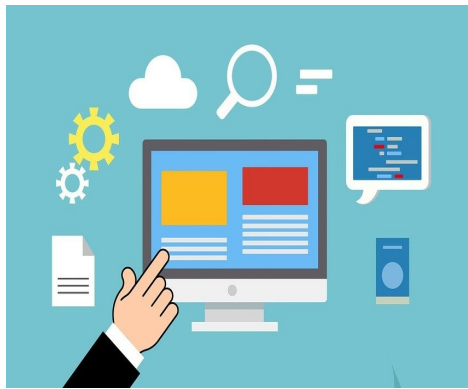
Petek, 13. 1. 2023 od 10.00 do 11.00

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, 23. 1. 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