

MOBILNI HEROJI

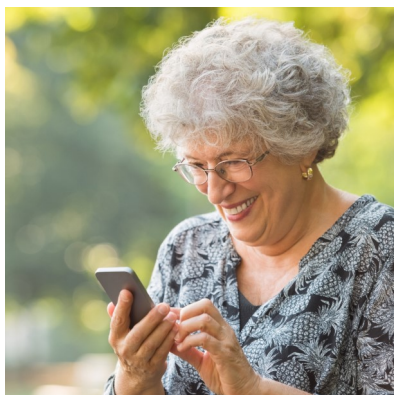
MOBILNI HEROJI

Torek, 17. 10. 2023 od 9.00 do 13.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur

Izkoristite priložnost, da postanete digitalni heroj skupaj z Mobilnimi heroji. Mobilni heroji starejšim nudijo sledeče vsebine:

- osnovna raba pametnih telefonov;
- uporaba pametnega telefona oz. tabličnega računalnika;
- shranjevanje in prenos fotografij;
- digitalna varnost;
- družbena (socialna omrežja);
- elektronska pošta in dostop do storitev e-zdravja, e-uprava, digitalna potrdila in digitalni podpis;
- uporaba računalnika;
- vsebine po željah uporabnikov, ipd.



ČAS ZA DRUŽENJE

DRUŽABNO POPOLDNE - TOMBOLA

Sreda, 25. 10. 2023 od 16.30 do 18.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur - sejna soba

Tombola je preprosta igra, kjer se iz bobna vleče številke, igralci pa pokrivajo številke na kartici. Ena pokrita vrstica prinese tretjo nagrado, dve pokriti vrstici drugo nagrado in tri pokrite vrstice prvo nagrado. Dodaten čar pa ji dajejo tudi lepe ter simbolične nagrade.

Vabljeni na zabave, smeha in veselja poln dogodek.



OBČINA ŠENČUR



PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA OKTOBER 2023

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

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

**OBVEZNE PRIJAVE: 04 280 48 25 ali
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. 10. 2023 od 8.30 do 10.00

Torek, 24. 10. 2023 od 8.30 do 10.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur - dvorana

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.



DUŠEVNO ZDRAVJE

Petek, 20. 10. od 9.00 do 10.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur - sejna soba

Delavnice tega sklopa so namenjene vsem, ki želite pridobiti strokovne informacije o izboljšanju in krepi duševnega zdravja ter se naučiti nekaterih veščin in tehnik za izboljšanje vašega počutja.

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

ČAS ZA DRUŽENJE

MUZICIRAJMO SKUPAJ

Torek, 10. 10. 2023 od 16.00 do 18.00

Torek, 17. 10. 2023 od 16.00 do 18.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur - sejna soba

Moči smo združile ljubiteljske kitaristke in citrarke.

Lepo vabljeni, da se nam pridružite, da skupaj ustvarimo glasbo za veselje sebe in drugih.



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

ČAS ZA UMSKO AKTIVNOST

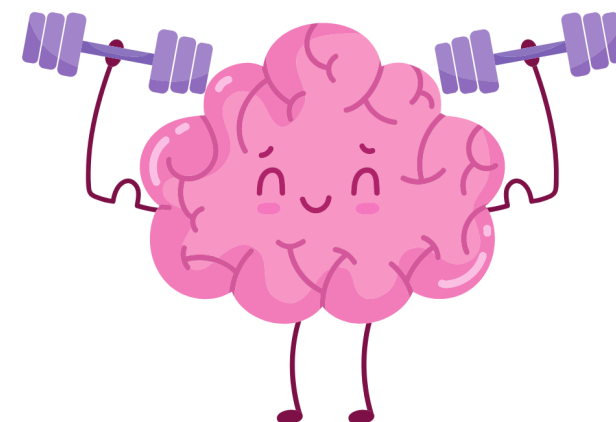
UMOVADBA

Ponedeljek, 16. 10. 2023 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur - sejna soba

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

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



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