

## ČAS ZA DOBRO POČUTJE

### ORIENTALSKI PLESI

Sreda, 8. 3. 2023 od 18.00 do 19.00  
Sreda, 22. 3. 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 deklince in ženske vseh starosti.



### PLESNO GIBALNA DELAVNICA

Sreda, 29. 3. 2023 od 8.00 do 10.00

Plesno-gibalna terapija je psihoterapevtska uporaba gibanja in plesa, ki povezuje psihični, fizični, mentalni in socialni del nas.

Ko posameznik doseže telesno in čustveno povezanost, mu to omogoči boljše poznavanje sebe in ustrežnejšo odzivnost na okolje.

Delavnica je primerna za vsakogar, saj plesno predznanje ali talent nista potrebna.

**Lokacija: Dom krajanov Šenčur - dvorana**

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

## ČAS ZA USTVARJANJE

### KREATIVNO ŠIVANJE

Torek, 15. 3. 2023 od 17.00 do 19.00

Na naših srečanjih bomo izdelovali praktične izdelke za vsakdanjo rabo.

Lepo vabljeni .

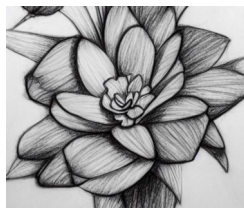


### USTVARJALNA DELAVNICA: OSNOVE RISANJA

Sreda, 30. 3. 2023 od 18.00 do 20.00

Z željo po ustvarjanju in z vajo se lahko vsak nauči risati! Ob strokovnem vodenju in v sproščenem 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**



## OBČINA ŠENČUR



### PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA MAREC 2023

**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.

## ČAS ZA DOBRO POČUTJE

### VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Torek, 7. 3. 2023 od 8.30 do 10.00  
Torek, 14. 3. 2023 od 8.30 do 10.00  
Torek, 21. 3. 2023 od 8.30 do 10.00  
Torek, 28. 3. 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.

### MUZICIRAJMO SKUPAJ

Torek, 14. 3. 2023 od 17.00 do 19.00  
Torek, 28. 3. 2023 od 17.00 do 19.00

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

## KORAK S ČASOM - UPORABA INFORMACIJSKO KOMUNIKACIJSKE TEHNOLOGIJE (IKT)

### TEHNIČNA PRVA POMOČ - RAČUNALNIŠTVO IN TELEFONIJA

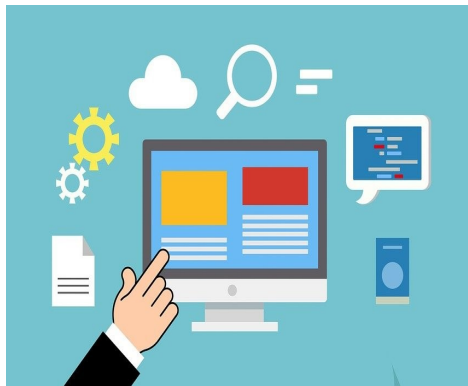
Petek, 10. 3. 2023 od 10.00 do 11.00

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, 20. 3. 2023 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. 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