

## AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest na [04 280 48 25](tel:042804825)

### ČAS ZA DOBRO POČUTJE

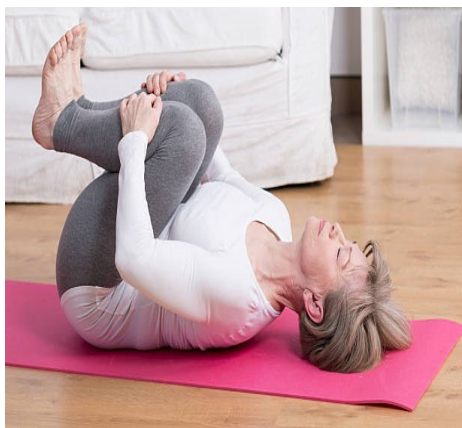
#### VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Torek, 4. 10. 2022 od 8:30h do 10:00h  
Torek, 11. 10. 2022 od 8:30h do 10:00h  
Torek, 18. 10. 2022 od 8:30h do 10:00h  
Torek, 25. 10. 2022 od 8.30h do 10:00h

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.

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



Prijave do zasedbe prostih mest na [mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si)

## AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest na [04 280 48 25](tel:042804825)

### ČAS ZA USTVARJANJE

#### USTVARJALNA DELAVNICA - MOKRO POLSTENJE; OBLEČENO MILO

Popolnoma jesenska delavnica; mehka, topla in dišeča.

**Četrtek, 27. 10. 2022 od 18:00h do 20:00h**  
**Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba**

Potek delavnice: Volno v različnih barvah bom s pomočjo vroče milnice spolstili v obliko mila. Mokro polstenje je meditativna in izredno dišeča tehnika v katero se boste popolnoma zaljubili. V volno bomo oblekli trdo milo, ki ima ob uporabi še piling efekt in ni spolzko ter izredno prijetno za uporabo. Vabljeni!

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



Prijave do zasedbe prostih mest na [mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si)



## OBČINA ŠENČUR



### PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA OKTOBER 2022

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.

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

## AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest na [04 280 48 25](tel:042804825)

### KREATIVNA DELAVNICA

#### ŠIVILJSKA DELAVNICA: IZDELAVA KRPANK - PATCHWORK

Torek, 18. 10. 2022 od 17:00h do 19:00h  
Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Izdelovali bomo preproste krpanke v različnih tehnikah in najbolj pogostih vzorcih, ki se uporabljajo. Iz že uporabljenega blaga ali ostankov blaga bomo ustvarili unikatne izdelke za naš dom ali kot darilo za naše najdražje prijatelje.

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



Prijave do zasedbe prostih mest na  
[mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si)

## AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest na [04 280 48 25](tel:042804825)

### KORAK S ČASOM - UPORABA INFORMACIJSKO KOMUNIKACIJSKE TEHNOLOGIJE

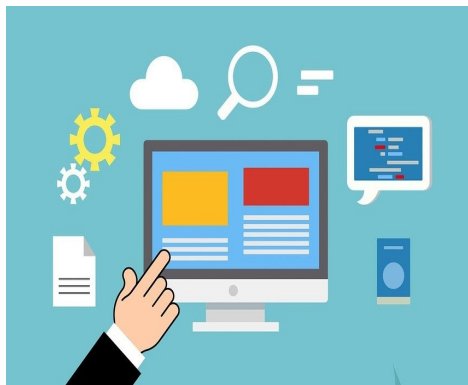
#### TEHNIČNA PRVA POMOČ- RAČUNALNIŠTVO IN TELEFONIJA

Petek, 14. 10.2022 od 10:00h do 11:00h  
Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Nudimo vam pomoč pri uporabi osebnega računalnika, tabličnega računalnika in pametnega telefona.

**Svoj računalnik lahko prinesete s seboj ali pa uporabite našega.**

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



Prijave do zasedbe prostih mest na  
[mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si)

## AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest na [04 280 48 25](tel:042804825)

### ČAS ZA ZDRAVJE IN UMSKO AKTIVNOST

#### UMOVADBA

Ponedeljek, 17. 10. 2022 od 9:30h do 10:30h  
Lokacija: Dom krajanov Šenčur—sejna soba

Umovadba krepi možganske mišice.

Redno izvajajte ustrezne 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](mailto:mck-prijava@luniverza.si)



Prijave do zasedbe prostih mest na  
[mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si)