

AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest na 04 280 48 25

ČAS ZA DOBRO POČUTJE

VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Torek, 6., 13., 20. in 27. 9. 2022 8:30h-
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



Prijave do zasedbe prostih mest na
mck-prijava@luniverza.si

AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest na 04 280 48 25

ČAS ZA DOBRO POČUTJE

PREDSTAVITVENA DELAVNICA— ORIENTALSKI PLESI

Sreda, 28. 9. 2022 ob 18:00h

Lokacija: Dom krajanov Šenčur—dvorana

Orientalski plesi ali »plesi Vzhoda« so v prvi vrsti odlična vrsta rekreacije za deklice in ženske vseh starosti. Na delavnici bomo spoznali osnovne gibe ter jih povezali v zanimive kombinacije.

Ogledali si bom tudi nastop orientalske plesalke v živo.

Vsekakor nekaj za dušo in telo. Prisrčno vabljeni k odrski plesni obliki, ki prebuja ženstvenost in eleganco plesalk.

OBVEZNE PRIJAVE: 04 280 48 25 ali



Prijave do zasedbe prostih mest na
mck-prijava@luniverza.si



OBČINA ŠENČUR



PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA SEPTEMBER 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 higieniskimi ukrepi NIJZ za preprečevanje širjenja okužbe s SARS-CoV-2.

AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest na 04 280 48 25

KREATIVNA DELAVNICA

ŠIVILSKA DELAVNICA ZA ZAČETNIKE: PATCHWORK-IZDELAVA KRPANK

Torek, 20. 9. 2022 17:00h - 18:30h

Lokacija: Dom krajanov Šenčur—sejna soba

Patchwork ali krpanka – kot že ime samo pove, bomo izdelovali uporabne predmete iz ostankov blaga.

Delavnica je namenjena začetnikom.

Šivalni stroji bodo na voljo. S seboj pa lahko prinesete ostanke blaga.

OBVEZNE PRIJAVE: 04 280 48 25 ali

mck-prijava@luniverza.si



Prijave do zasedbe prostih mest na
mck-prijava@luniverza.si

AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest na 04 280 48 25

KORAK S ČASOM, SODOBNA, INFORMACIJSKA TEHNOLOGIJA

E-STORITVE ZA STAREJŠE

Petak, 16. 9. 2022 10:00h - 11:00h

Lokacija: Dom krajanov Šenčur—sejna soba

Ste že slišali za Viber, Z-vem, QR koda? Bi znali poiskati vozni red avtobusov in vlakov? Veste kaj je Magda in Čvekifon? Spoznali boste različne uporabne spletnne strani in aplikacije za pametne telefone. Zaželeno je, da s seboj prinesete pametni telefon ali tablico.

OBVEZNE PRIJAVE: 04 280 48 25 ali

mck-prijava@luniverza.si



Prijave do zasedbe prostih mest na
mck-prijava@luniverza.si

AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest na 04 280 48 25

ČAS ZA ZDRAVJE IN UMSKO AKTIVNOST

UMOVADBA

Ponedeljek, 19. 9. 2022 9:30h - 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



Prijave do zasedbe prostih mest na
mck-prijava@luniverza.si