

ČAS ZA DOBRO POČUTJE

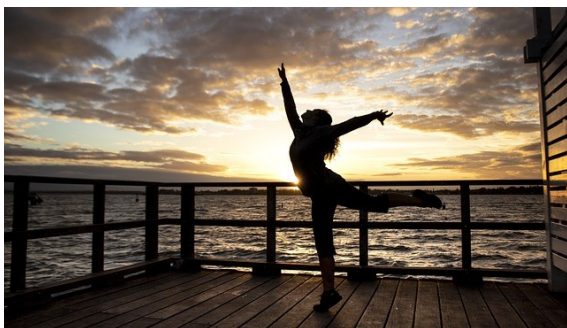
PLESNO - GIBALNA PSIHOTERAPIJA

Sreda, 14. 6. 2023 od 8.00 do 10.00

Plesno-gibalna psihoterapija 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 Shranjevalnik za vrečke

Četrtek, 22. 6. 2023 od 17.00 do 19.00

Izdelali bomo shranjevalnik za vrečke, da vaše vrečke ne bodo več razmetane, ampak pospravljene v prikupni vrečki iz blaga.

Za šiviljske stroje bo poskrbljeno, pričakovano pa je osnovno znanje rokovanja z njimi. Prosimo, da prinesete svoje šiviljske škarje. Lepo vabljeni.



USTVARJALNA DELAVNICA: OSNOVE RISANJA

Torek, 6. 6. 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 JUNIJ 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, 6. 6. 2023 od 8.30 do 10.00
Torek, 13. 6. 2023 od 8.30 do 10.00
Torek, 20. 6. 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, 13. 6. 2023 od 17.00 do 19.00
Torek, 20. 6. 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 INFORMAIJSKO KOMUNIKACIJSKE TEHNOLOGIJE (IKT)

OSNOVE PAMETNIH TELEFONOV

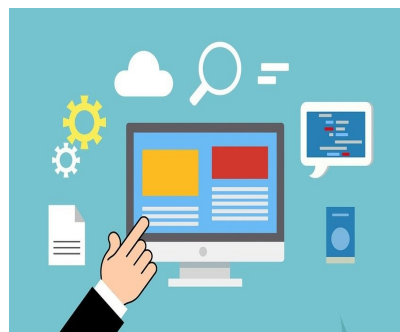
Četrtek, 8. 6. 2023 od 9.00 do 11.00
Četrtek, 15. 6. 2023 od 9.00 do 11.00

Bi radi postali večji uporabe pametnih telefonov?

Vabljeni na delavnico, kjer boste spoznali osnovno uporabo pametnih telefonov. Pametni telefon je zmes računalnika in mobilnega telefona v eni napravi.

S seboj prinesite svoje pametne telefone . Prisrčno vabljeni.

Lokacija: Dom krajanov Šenčur - sejna soba



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

ČAS ZA UMSKO AKTIVNOST

UMOVADBA

Ponedeljek, 19. 6. 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.

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

Lokacija: Dom krajanov Šenčur - sejna soba



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