

ČAS ZA RAZISKOVANJE

KRANJ IN KANJON KOKRE

Vodič: Janko Zupan

Sreda, 23. 8. 2023 od 8.00 do 11.00

Lokacija: Gregorčičeva ulica 6

Pot po Prešernovem mestu bomo pričeli pri parkirišču Stara Sava (Gregorčičeva ulica 6, 4000 Kranj) in nadaljevali proti mestnemu jedru, kjer si bomo ogledali nekaj mestnih znamenitosti.

Na Pungertu bomo obrnili pot nazaj proti kanjonu reke Kokre in če bo še dovolj moči v nogah, šli po stopnicah do Prešernovega gaja, kjer bomo naš sprehod zaključili.



ČAS ZA POLETJE

*"Ko pride poletje,
je nebo še bolj modro in
oblaki so še bolj beli.
In
sonce še bolj žari."*

(Živa Viviana Doria)



OBČINA ŠENČUR



**PROGRAM
MEDGENERACIJSKEGA
SODELOVANJA
JULIJ IN AVGUST 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

Pridržujemo si pravico do manjših sprememb v programu.
Udeležba na aktivnostih je na lastno odgovornost.

ČAS ZA ZDRAVJE

NAJ ZADIŠI PO ZDRAVJU

Sreda, 30. 8. 2023 od 9.00 do 11.30

Lokacija: Dom Krajanov Šenčur - sejna soba

Že od nekdaj je imel vonj pomembno vlogo za preživetje človeka, tako v fizičnem in kot tudi duhovnem smislu. In tudi danes je tako, čeprav v svoji vsakodnevni rutini na to niti ne pomislimo.

Vonj nas nahrani, pomiri, ovije v varen objem. Z njim komuniciramo z drug z drugim, izbiramo partnerja, svoj življenjski prostor, se zaščitimo, premagujemo izzive, dvignemo razpoloženje in energijo ... Kajti vse na tem svetu ima svoj vonj - tudi naša čustva, misli, bolezen, poškodbe in zdravje.



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

ČAS ZA ZDRAVJE



Vse več znanstvenih raziskav poroča, da vonji narave, shranjeni v kapljicah eteričnih olj v obliki aromatičnih molekul različnih kemijskih spojin, učinkovito podprejo vsak proces zdravljenja v našem telesu, četudi gre za različne bolezni ali poškodbe.

Certificirana aromaterapevtka in energijska svetovalka po metodi P.E.C.A. z dolgoletnimi izkušnjami vas vabim, da skupaj odkrijemo skrivnostni svet eteričnih olj, spoznamo njihove esence in kako nam lahko pomagajo, tokrat še posebej s poudarkom na okužbah dihal, različnih virozah in okrevanju po bolezni.

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

UMOVADBA

UMOVADBA

Ponedeljek, 17. 7. 2023 od 8.30 do 9.30

Ponedeljek, 21. 8. 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.

Lokacija: Dom krajanov Šenčur - sejna soba



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