

ČAS ZA DOBRO POČUTJE

TEHNIKE SPROŠČANJA

Petek, 29. 9. od 9.00 do 10.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur - dvorana

Z rednim izvajanjem tehnik sproščanja pozitivno vplivamo na telesno in duševno zdravje: lahko se bolje soočimo s stresnimi situacijami, bolje spimo in smo manj utrujeni, bolj zaupamo vase in smo bolj učinkoviti ter preprečimo ali vsaj ublažimo bolečine oz. psihosomatske bolezni (migrene, razdražljiv prebavni sistem ipd.).



Kaj boste pridobili oz. kako vam bo delavnica pomagala?

Na delavnici se boste seznanili z osnovnimi značilnostmi sproščanja in praktično izvedli različne tehnike sproščanja. Spoznali boste njihove prednosti in dobili priporočila, da jih boste lahko izvajali tudi doma.

ČAS ZA DRUŽENJE

DRUŽABNO POPOLDNE - TOMBOLA

Sreda, 20. 9. 2023 od 16.30 do 18.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur - sejna soba

Tombola je preprosta igra, kjer se iz bobna vleče številke, igralci pa pokrivajo številke na kartici. Ena pokrita vrstica prinese tretjo nagrado, dve pokrite vrstici drugo nagrado in tri pokrite vrstice prvo nagrado.

Dodatni čar pa ji dajejo tudi lepe ter simbolične nagrade.

Vabljeni na zabave, smeha in veselja poln dogodek.



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ

OBČINA ŠENČUR



PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA SEPTEMBER 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**

**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 DOBRO POČUTJE

VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Torek, 26. 9. 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.



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

ČAS ZA DRUŽENJE

MUZICIRAJMO SKUPAJ

Torek, 12. 9. 2023 od 17.00 do 19.00

Torek, 26. 9. 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

ČAS ZA UMSKO AKTIVNOST

UMOVADBA

Ponedeljek, 18. 9. 2023 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur - sejna soba

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.



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