

ČAS ZA DRUŽENJE

DRUŽABNO POPOLDNE - TOMBOLA

Sreda, 21. 2. 2024 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 pokriti vrstici drugo nagrado in tri pokrite vrstice prvo nagrado. Dodaten čar pa ji dajejo tudi lepe ter simbolične nagrade.

Vabljeni na zabave, smeha in veselja poln dogodek.



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

ČAS ZA USTVARJANJE

USTVARJALNA DELAVNICA - MANDALE NA KAMNIH

Sreda, 14. 2. 2024 od 17.00 do 19.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur - sejna soba

Vabimo vas, da se nam pridružite na posebni ustvarjalni delavnici, kjer bomo skupaj ustvarjali čarobne mandale na kamnih.

Mandale so simbol harmonije, ravnovesja in notranjega miru, zato vas vabimo, da se nam pridružite in doživite edinstveno izkušnjo ustvarjanja teh čudovitih umetniških del. Pripeljite še koga zraven in se nam pridružite za nekaj ur ustvarjalnosti, sprostitve in zabave.

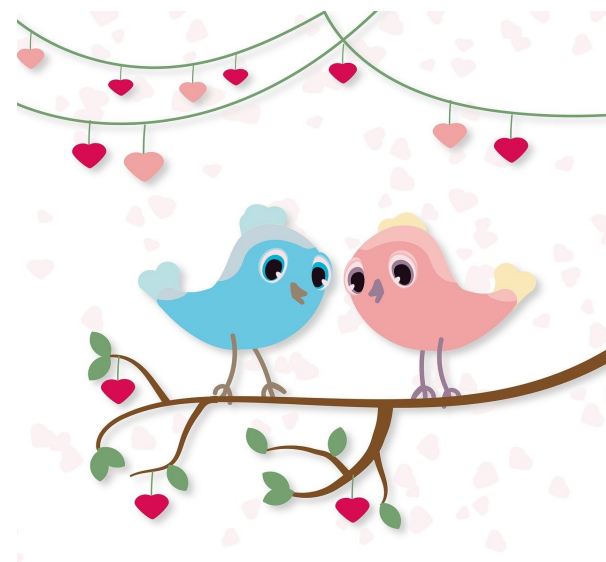
Prisrčno vabljeni.



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



OBČINA ŠENČUR



PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA FEBRUAR 2024

**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. 2. 2024 od 8.30 do 10.00

Torek, 13. 2. 2024 od 8.30 do 10.00

Torek, 20. 2. 2024 od 8.30 do 10.00

Torek, 27. 2. 2024 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.



USTNO ZDRAVJE

Petek, 23. 2. od 10.00 do 11.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur - sejna soba

Usta so vstopna točka v človekov organizem in ker je preventiva v vseh pogledih boljša in predvsem cenejša kot kurativa, bi skrbi za ustno zdravje morali namenjati več pozornosti. Naredite nekaj za lep nasmeh in se udeležite delavnice o skrbi za ustno zdravje, ki močno vpliva ne le na splošno počutje, ampak tudi na pojavnost številnih drugih obolenj. V sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja Kranj.

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

ČAS ZA DRUŽENJE

MUZICIRAJMO SKUPAJ

Torek, 13. 2. 2024 od 16.00 do 18.00

Torek, 27. 2. 2024 od 16.00 do 18.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur - sejna soba

Moči smo združile ljubiteljske kitaristke in citrarke.

Lepo vabljeni, da se nam pridružite, da skupaj ustvarimo glasbo za svoje veselje in veselje drugih. To bo priložnost, da delite svojo glasbeno strast, se povežete z drugimi glasbenicami ter se prepustite čarom glasbe v prijetnem in sproščenem okolju.



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

ČAS ZA UMSKO AKTIVNOST

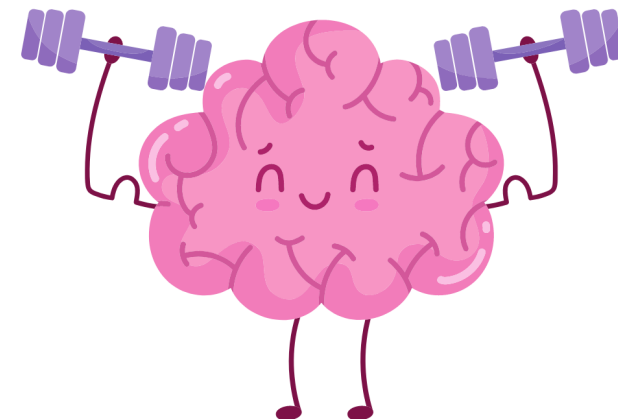
UMOVADBA

Ponedeljek, 19. 2. 2024 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