

ČAS ZA DRUŽENJE

DRUŽABNO POPOLDNE - TOMBOLA

Sreda, 20. 3. 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.



ČAS ZA PESEM

Moje srce je polno želja,
tisoč reči si želim.

Rad bi kdaj šel okoli sveta,
v sanjah še zmeraj letim.

Kakor odpira droben se cvet,
lepa se misel rodi.
Srečen sem spet, objel bi cel svet,
ljubim vse sončne ljudi.

Pesem se z mano zjutraj zbudi,
nosim veselje in smeh.
Mnogo se srečnih križa poti,
ljubim vse iskre v očeh.

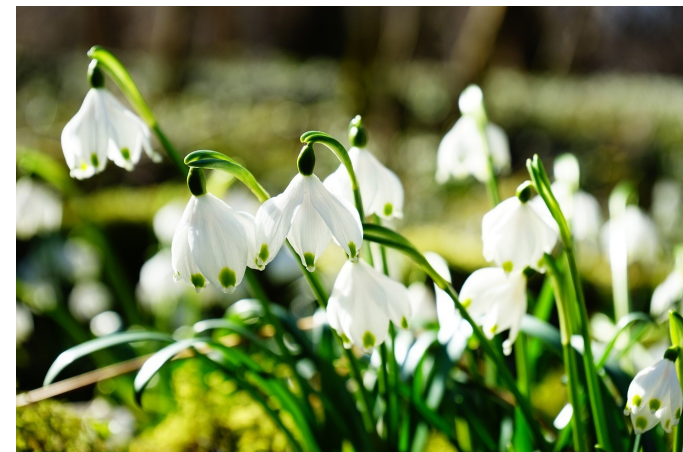
Včasih pa raje tudi zbežim,
strah me je praznih ljudi.
Kadar v temi se včasih zgubim,
dobra mi vila sledi.

V meni je sonce – sonce za vse,
sonce za sončne ljudi.
Zmeraj naj sije, zmeraj gori,
vsak si ljubezni želi.

(Feri Lainšček)



OBČINA ŠENČUR



AKTIVNOSTI SO NAMENJENE OBČANOM

**PROGRAM
MEDGENERACIJSKEGA
SODELOVANJA
MAREC 2024**

**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 DOBRO POČUTJE

VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Torek, 5. 3. 2024 od 8.30 do 10.00

Torek, 12. 3. 2024 od 8.30 do 10.00

Torek, 19. 3. 2024 od 8.30 do 10.00

Torek, 26. 3. 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.



ALI SEM FIT

Petek, 29. 3. od 10.00 do 11.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur - sejna soba

Vabljeni na predavanje, ki bo osvetlilo pomembno temo in vprašanje, ki se ga je vsak od nas že vprašal: "Ali sem fit?"

Naš cilj je, da vas navdihnemo, podpremo in opremimo z znanjem, kako doseči optimalno telesno pripravljenost ter ohranjati zdrav način življenja. 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, 5. 3. 2024 od 16.00 do 18.00

Torek, 19. 3. 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

ČAS ZA UMSKO AKTIVNOST

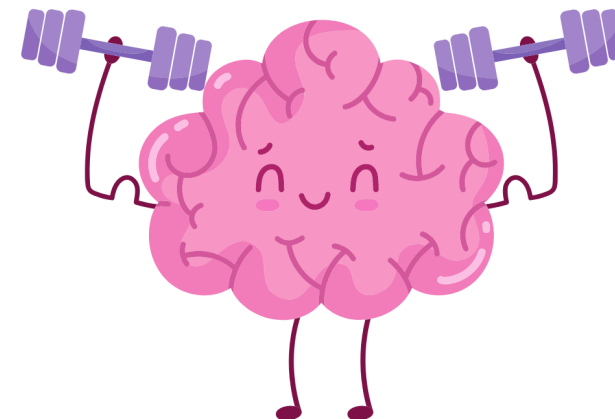
UMOVADBA

Ponedeljek, 18. 3. 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