

ČAS ZA DRUŽENJE

DRUŽABNO POPOLDNE - TOMBOLA

Sreda, 17. 4. 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 ZDRAVJE

NABIRANJE ZDRAVILNIH RASTLIN POD SV. JAKOBOM

Četrtek, 4. 4. 2024 od 9.00 do 12.00

Lokacija: Zbor pri Jelovici (makedamsko parkirišče), Preddvor

Pridružite se nam na tem čudovitem druženju, kjer se bomo povezali z naravo in odkrivali bogastvo zdravilnih rastlin, ki nas obdajajo. Vabimo vse, ki imate že nekaj znanja, da delite svoje izkušnje in znanje z ostalimi udeleženci. Skupaj bomo nabirali, spoznavali in se učili o zdravilnih močeh različnih rastlin, ki nam jih narava obilno ponuja. S seboj imejte košaro ali vrečko in ne pozabite na vodo.

POHOD NA SV. JAKOBA

Četrtek, 4. 4. 2024 od 9.00 do 12.00

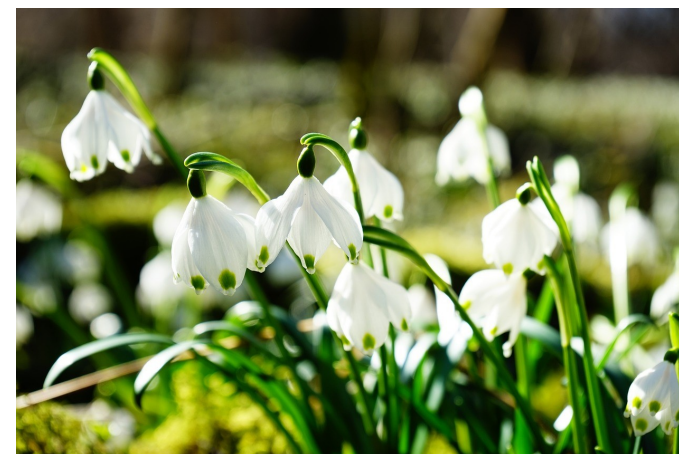
Lokacija: Zbor pri Jelovici (makedamsko parkirišče), Preddvor

Vabimo vas na pohod na Sv. Jakoba, kjer nas čakajo osupljivi razgledi in priložnost za sprostitev v naravi in krepitev telesa. Naužili se bomo čiste gorskega zraka in se sprostili v objemu narave. Svetujemo primerno pohodniško obutev, palice (če jih uporabljate), vodo itn. Pot je primeren tudi za začetnike.

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



OBČINA ŠENČUR



AKTIVNOSTI SO NAMENJENE OBČANOM

PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA APRIL 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, 2. 4. 2024 od 8.30 do 10.00

Torek, 9. 4. 2024 od 8.30 do 10.00

Torek, 16. 4. 2024 od 8.30 do 10.00

Torek, 30. 4. 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.



ZDRAVI ODNOSI

Petek, 26. 4. od 10.00 do 11.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur - sejna soba

Odnosi so ključnega pomena za naše dobro počutje in splošno zadovoljstvo v življenju ter nenazadnje tudi prispevajo k zdravju.

Na tej delavnici bomo raziskali osnovne principe zdravih odnosov ter se naučili uporabnih veščin za njihovo gradnjo in vzdrževanje.

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

ČAS ZA DRUŽENJE

MUZICIRAJMO SKUPAJ

Torek, 2. 4. 2024 od 16.00 do 18.00

Torek, 16. 4. 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, 22. 4. 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