

ČAS ZA DRUŽENJE

DRUŽABNO POPOLDNE - TOMBOLA

Sreda, 15. 5. 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. Vabljeni na zabavo, smeha in veselja poln dogodek.



ČAS ZA PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE

POHOD IN DRUŽENJE

Petek, 10. 5. 2024 od 9.00 do 11.00

Lokacija: Zbor pred Domom krajanov Šenčur

Vabimo vas, da se pridružite našemu pohodu, namenjenemu spodbujanju zdravega načina življenja in dobrobiti telesa ter duha.

Hoja je ena najbolj dostopnih in učinkovitih oblik telesne aktivnosti, ki ima številne pozitivne učinke na naše zdravje.

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

ČAS ZA KULTURO

DAN DRUŽIN: MUZEJSKI OBISK KUSTOSINJE

Četrtek, 16. 5. 2024 od 18.00 do 19.30

Lokacija: Hiša čez cesto, Milje

Vabimo vas na prav poseben kulturni dogodek, namenjen družinam.

V sodelovanju s kustosinjo Narodnega muzeja boste imeli priložnost doživeti zgodovino na povsem nov način. Kustosinja bo predstavila nekaj izjemnih muzejskih predmetov iz različnih obdobij človeške zgodovine, med drugim neandertalčevo piščal, punčko iz slonovine in viteški meč. Posebnost tokratnega dogodka je, da se boste lahko predmetov tudi dotaknili, jih potežkali in uganili, koliko tehta viteški meč.

To bo priložnost, da se poglobite v bogato kulturno dediščino človeštva in spoznate način, kako se takšni dragoceni predmeti hranijo in ohranjajo za bodoče generacije.

Veselimo se vaše prisotnosti na tem posebnem dogodku, ki bo **nedvomno navdušil vse generacije!**

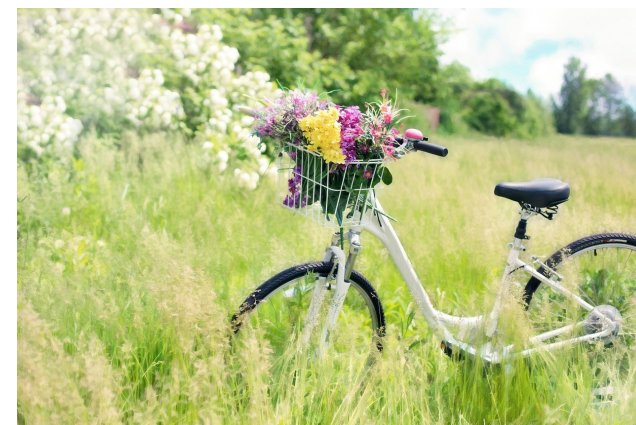


OBVEZNE PRIJAVE: 04 280 48 25 ali
mck-prijava@luniverza.si



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ

OBČINA ŠENČUR



AKTIVNOSTI SO NAMENJENE OBČANOM

PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA MAJ 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

JOGA OBRAZA

Ponedeljek, 27. 5. od 15.30 do 16.30

Lokacija: Dom krajanov Šenčur - sejna soba

Pridružite se nam na posebni delavnici joga obraza, kjer boste odkrili moč te terapevtske vadbe. Joga obraza ni le odličen način za izboljšanje vašega vida, temveč tudi izjemno učinkovita pri sproščanju stresa in izboljšanju splošnega počutja.

Za vadbo potrebujete svoj obraz in ščepec radovednosti. Stranski učinki so bolj sijoč obraz, več življenja v očeh in mir v srcu. Dobrodošli.



VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Torek, 21. 5. 2024 od 8.30 do 10.00

Torek, 28. 5. 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.

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

ČAS ZA GLASBO

MUZICIRAJMO SKUPAJ

Torek, 7. 5. 2024 od 16.00 do 18.00

Torek, 21. 5. 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.



ČAS ZA ZDRAVJE

UF, KAKO MI JE CUKR PADU

Petek, 31. 5. od 10.00 do 11.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur - sejna soba

Na delavnici o zvišanem krvnem sladkorju bomo govorili o tem, kaj se zgodi, ko nam "pade sladkor", kako hrana povzroča nihanje krvnega sladkorja, kako jesti, da bomo zdržali do naslednjega obroka brez problema. In seveda o tem, kako bi vsi radi jedli »zdrave« sladkarije. Odgovorili bomo tudi na vprašanje, ali lahko zaradi preveč zaužitega sladkorja dobimo sladkorno bolezen.

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

ČAS ZA UMSKO AKTIVNOST

UMOVADBA

Ponedeljek, 20. 5. 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