



PREDAVANJE Z INTERAKTIVNIMI VAJAMI

**PERFEKCIONIZEM IN STRES: Kako
do dobrega življenja brez stalne
napetosti?**

Torek, 26. 11. 2024 od 16.00 do 18.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

V sodobnem svetu, kjer nas iz vseh strani obkrožajo visoka pričakovanja in idealizirani standardi, se zdi, da popolnost nikoli ni dovolj blizu. Mnogi izmed nas čutimo pritisk, da moramo biti neprestano popolni – v službi, v odnosih, v vsakodnevnem življenju. A takšen pristop vodi v nenehen stres, izgorelost in občutek pomanjkanja notranjega miru.

Spoznajte kaj je v ozadju perfekcionizma in kako življenje živeti bolj sproščeno in z občutkom varnosti.

V sklopu ozaveščanja o duševnem zdravju boste izvedeli kako se lažje soočati s stresom in kam se obrniti po pomoč.

DRUŽABNO POPOLDNE

Sreda, 27. 11. 2024 od 16.30 do 18.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Družabno popoldne in igranje družabnih iger je odličen način za sprostitev in zabavo v prijetni družbi. Sprostite se, nasmejte in uživajte v neformalnem vzdušju.

INFORMACIJE IN PRIJAVE

**LUK-medgeneracijski center
Cesta talcev 7, 4000 Kranj**

 **04/280 48 25**

 **MCK-PRIJAVA@LUNIVERZA.SI**

**Prijave na brezplačne aktivnosti so
obvezne.**

**Več informacij o
programu**



Projekt delno sofinancirata ministrstvo ter EU, in sicer iz ESS+. Projekt je sofinanciran iz PEKP 2021–2027, cilja politike 4 »Boli socialna in vključujoča Evropa za izvajanje evropskega stebra socialnih pravic«, prednostne naloge 7 »Dolgotrajna oskrba in zdravje ter socialna vključenost«, specifičnega cilja ESO4.12 »Spodbujanje socialnega vključevanja oseb, izpostavljenih tveganju revščine ali socialni izključenosti, vključno z najbolj ogroženimi osebami in otroki«.



VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

Program za november 2024

OBČINA ŠENČUR



VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Za vas smo pripravili vadbo izbranih enostavnih vaj za prožno hrbtenico, s katerimi bo vaše telo zadihalo in se osvobodilo bolečin.

Torek, 5. 11. 2024 od 8.30 do 10.00

Torek, 12. 11. 2024 od 8.30 do 10.00

Torek, 19. 11. 2024 od 8.30 do 10.00

Torek, 26. 11. 2024 od 8.30 do 10.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur - dvorana

MUZICIRAJMO SKUPAJ

Torek, 5. 11. 2024 od 16.00 do 18.00

Torek, 19. 11. 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.

USTVARJALNA DELAVNICA: OKRASKI IZ KREP PAPIRJA

Sreda, 20. 11. 2024 od 17.00 do 20.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Z veseljem vas vabimo na ustvarjalno delavnico, kjer bomo izdelovali čudovite izdelke iz krep papirja.

Delavnico bo vodila prava mojstrica umetnin iz krep papirja, ki bo z vami delila svoje znanje, izkušnje in ustvarjalne trike. Z njenim vodenjem boste odkrili številne inovativne načine uporabe krep papirja ter spoznali, kako ustvariti izjemne umetnine, darila ali dekoracije.

Ne zamudite te priložnosti, da se podate v svet ustvarjalnosti in se naučite novih veščin izpod spretnih rok prave strokovnjakinje. Pričakujte navdihujoče trenutke, kreativno vzdušje in obilico zabave na naši delavnici.



UMOVADBA

Ponedeljek, 18. 11. 2024 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Izvajali in naučili se bomo vaje, s katerimi lahko izboljšate spomin, pozornost in hitrost procesiranja informacij ter omilite usihanje funkcij.

JOGA OBRAZA

Ponedeljek, 25. 11. 2024 od 18.30 do 20.30

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Pridružite se nam na posebni delavnici joge obraza, kjer boste odkrili moč te terapevtske vadbe.

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

