



DELAVNICA ČUJEČNOSTI

Sreda, 7. 5. 2025 od 17.00 do 19.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Bi se radi naučili umetnosti življenja v trenutku?

Bi radi spet čutili kako brezkrbni, lahkotni in radostni ste lahko?

Bi radi izboljšali odnose s svojimi najdražjimi?

Bi radi izboljšali svoje zdravje in počutje?

Bi se radi spet zaljubili v življenje in v vso barvitost, ki jo prinaša?

Potem se pridružite na delavnici čuječnosti, kjer bomo s pomočjo joge, plesa in diha na zabaven in poučen način umirjali misli in preko telesa vstopali v svet notranjega miru in harmonije.

Delavnico bomo izvedli v naravi, zvoki in dotiki okolja nas bodo nežno vodili v sprostitvev in notranji mir.

UMOVADBA

Ponedeljek, 19. 5. 2025 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.



INFORMACIJE IN PRIJAVE

Prijave na brezplačne aktivnosti so obvezne.

PREKO SPLETA



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

☎ 04/280 48 25

✉ MCK-PRIJAVA@LUNIVERZA.SI

Več informacij o programu



Program sofinancirajo Občina Šenčur, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada plus.



Sofinancira
Evropska unija



VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

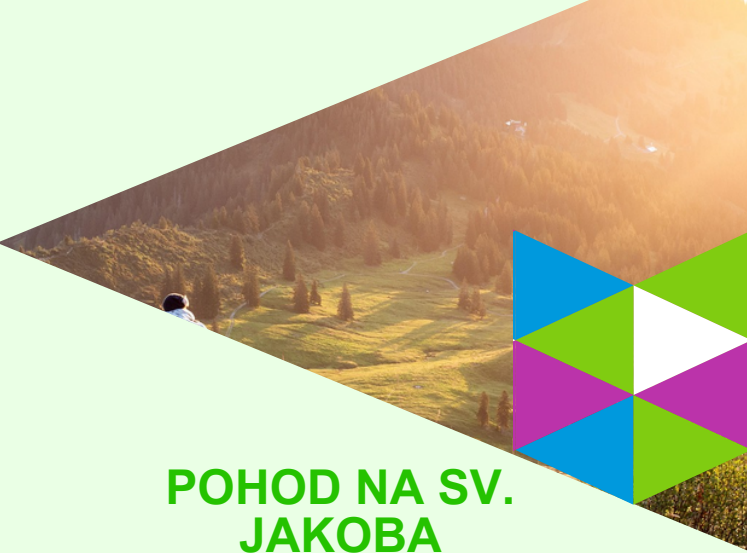
Program za maj 2025

OBČINA ŠENČUR



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ

WWW.LUNIVERZA.SI



POHOD NA SV. JAKOBA

Četrtek, 15. 5. 2025 od 9.00 do 11.30

Lokacija: Zbor na parkirišču pod Sv. Jakobom

VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Torek, 6. 5. 2025 od 8.30 do 10.00

Torek, 13. 5. 2025 od 8.30 do 10.00

Torek, 20. 5. 2025 od 8.30 do 10.00

Torek, 27. 5. 2025 od 8.30 do 10.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur - dvorana

MUZICIRAJMO SKUPAJ

Torek, 6. 5. 2025 od 16.00 do 18.00

Torek, 20. 5. 2024 od 16.00 do 18.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur- sejna soba

JOGA OBRAZA

Ponedeljek, 26. 5. 2025 od 18.30 do 20.30

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

FINANČNA PISMENOST ZA VSAKOGAR

Petek, 16. 5. 2025 od 17.00 do 19.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Pridružite se brezplačnemu predavanju in odkrijte, zakaj je finančna pismenost ključnega pomena v današnjem svetu. Razumevanje osnovnih finančnih pojmov je temelj za boljše upravljanje svojih financ.

Na predavanju boste spoznali, kako učinkovito obvladovati svoj proračun, varčevati za prihodnost in investirati v dosego svojih ciljev. Finančna pismenost vam pomaga sprejemati pametnejše odločitve, ki pozitivno vplivajo na vaše vsakdanje življenje in prihodnost.

Predavanje je primerno za vse, še posebej pa za mlajše generacije, ki želijo postaviti trdne temelje za uspešno finančno prihodnost.

To je odlična priložnost, da pridobite dragocene informacije in nasvete, ki vam bodo pomagali bolje obvladovati svoje finance.



NOVO: GOZDNA KOPEL

Četrtek, 22. 5. 2025 od 17.00 do 19.30

Lokacija: gozd (zbor bo določen naknadno)

Gozdna terapija ali gozdna kopel je metoda, kjer na umirjenem sprehodu v gozd ali drugo naravno okolje vzpostavimo stik z naravo, poglobimo odnos z njo in se okopamo v njenih elementih, tako da narava lahko podpre naše dobro počutje na več ravneh, in vpliva na naše telo, um, čustva in energijo.

Gozdna terapija je primerna za vse, ki (ste):

- preobremenjeni s stresom,
- večino časa preživite v zaprtih prostorih,
- iščete naravno preventivo pred boleznimi sodobnega časa,
- potrebujete naravno podporo klasičnemu zdravljenju,
- doživeli izgorelost, lažje oblike depresije ipd.,
- iščete ravnovesje za telesno, mentalno in čustveno dobro počutje,
- bi se radi ponovno povezali s seboj in drugimi,
- raziskujete smisel, svoje mesto in vlogo v tem svetu,
- bi radi dobili odgovore, kam in kako naprej,
- želite podpreti naravo in dejavnosti, ki jo podpirajo,
- ter okoljske aktiviste, ljubitelje narave, radovedne in skeptične.