

ČAS ZA PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE

POHOD IN DRUŽENJE

Četrtek, 6. 6. 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.

Pohod v naravi prinaša številne koristi za telo in dušo. Hoja na svežem zraku krepi srčno-žilni sistem, izboljšuje telesno pripravljenost ter povečuje vzdržljivost. Poleg tega gibanje v naravi zmanjšuje stres, izboljšuje razpoloženje in krepi imunski sistem. Sončna svetloba in svež zrak pozitivno vplivata na naše počutje, medtem ko prijetna družba in klepet ob poti dodatno poskrbita za sprostitev in veselje.

Priložnost za povezovanje: Druženje med pohodom je odlična priložnost, da spoznate nove prijatelje, delite svoje izkušnje in zgodbe ter se medsebojno spodbudite k zdravemu načinu življenja.



POČITNIŠKE AKTIVNOSTI

POČITNIŠKE AKTIVNOSTI ZA OTROKE

V Šenčurju bomo s sofinanciranjem Občine Šenčur v letu 2024 izvajali počitniške aktivnosti za otroke.

Počitniške aktivnosti so namenjene otrokom iz občine Šenčur, starim **od 6 do 12 let**. Izvajale se bodo v terminu od 26. 6. do 28. 6. 2024.

Otroci se bodo v družbi novih prijateljev zabavali v ustvarjalnih, kulinarčnih, športnih delavnicah, se tudi kaj novega naučili v poučnih uricah, preživeli čas v naravi in še in še.



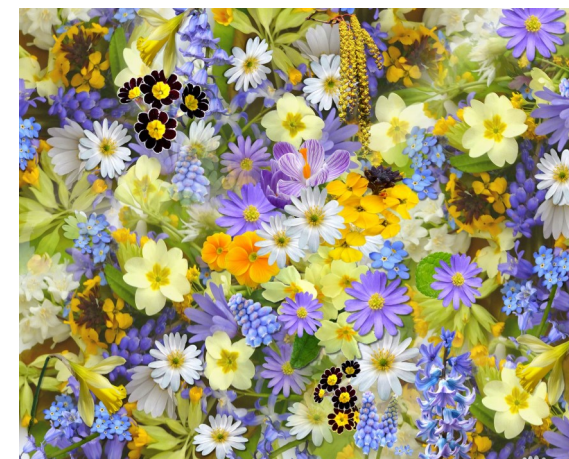
Več informacij poiščite na spletni strani Ljudske univerze Kranj: <https://www.luniverza.si/pocitniske-aktivnosti-za-otroke/sencur>



PRIJAVE: od 10. 6. 2024 od 9.00 naprej na e-naslov obceni@luniverza.si



OBČINA ŠENČUR



AKTIVNOSTI SO NAMENJENE OBČANOM

PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA JUNIJ 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.

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

ČAS ZA DOBRO POČUTJE

VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Torek, 4. 6. 2024 od 8.30 do 10.00

Torek, 11. 6. 2024 od 8.30 do 10.00

Torek, 18. 6. 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.

Redna vadba za hrbtenico prinaša številne blagodejne učinke. Pravilna drža, ki se je boste naučili med vajami, zmanjšuje pritisk na hrbtenico in s tem preprečuje ali lajša bolečine v križu in vratu. Krepitev hrbtnih mišic pa ne zagotavlja le boljše podpore hrbtenici, temveč tudi zmanjšuje tveganje za poškodbe pri vsakodnevnih aktivnostih. Raztezne vaje izboljšujejo gibljivost, kar omogoča boljšo držo in manjšo obremenitev sklepov. Poleg tega vadba vključuje tehnike sproščanja, ki pomagajo pri zmanjševanju stresa, izboljšanju razpoloženja in splošnem dobrem počutju.



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

ČAS ZA GLASBO

MUZICIRAJMO SKUPAJ

Torek, 11. 6. 2024 od 16.00 do 18.00

Torek, 18. 6. 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 sproščnem okolju.



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

ČAS ZA UMSKO AKTIVNOST

UMOVADBA

Ponedeljek, 17. 6. 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