

## ČAS ZA PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE

### POHOD IN DRUŽENJE

**Petek, 19. 7. 2024 od 9.00 do 11.30**

**Četrtek, 8. 8. 2024 od 8.30 do 11.00**

**Lokacija: Zbor na parkirišču pod Sv. Jakobom**

Vabimo vas na pohod, kjer nas čakajo osupljivi razgledi in priložnost za sprostitev v naravi in krepitev telesa.

Naužili se bomo čistega gorskega zraka in se sprostili v objemu narave. Svetujemo primerno pohodniško obutev, palice (če jih uporabljate), vodo itn. Pot je primerna tudi za začetnike.

**Zakaj se udeležiti?** Pohod na hrib ponuja številne koristi za vaše telo in dušo. Hoja v naravi krepi srčno-žilni sistem, izboljšuje telesno pripravljenost in povečuje vzdržljivost. Svež zrak in gibanje zmanjšujeta stres, izboljšujeta razpoloženje in krepija imunski sistem.



## ČAS ZA ZGODBO

### BODI KOT JEZERO

Nesrečen mlad fant je prišel do starejšega učitelja in potarnal, da ima ogromno problemov v življenju ter ga prosil za nasvet. Modrec mu reče, naj da pest soli v kozarec vode in spije.

»Kako je?« - ga vpraša učitelj.

»Grozno je!« - izpljune mladenič.

Učitelj se nasmeje in prosi dečka naj vzame pest soli in jo da v jezero. Hodili so v tišini do bližnjega jezera in učenec vrže pest soli v jezero. Mož mu reče: »Spij sedaj malo vode iz jezera.« Deček spije vodo iz jezera.

»Kako je?« - ga zopet vpraša učitelj. »Ima okus po soli?«

»Ne.« - mirno odgovori fant.

Učitelj se usede poleg njega rekoč: »Bolečina v življenju je kot sol, nič manj je ni, ali več. Količina je vedno enaka. Odvisno je le, v katero posodo jo daš. Ko imaš probleme v življenju in čutiš bolečino, razširi svojo zavest. Ne bodi kozarec. Bodi jezero.«



## OBČINA ŠENČUR



**AKTIVNOSTI SO NAMENJENE OBČANOM**

### PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA JULIJ IN AVGUST 2024

**Prosimo za prijave na  
04 280 48 25 ali  
mck-prijava@luniverza.si**

**OBVEZNE PRIJAVE: 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

### OBISK ENERGIJSKIH TOČK

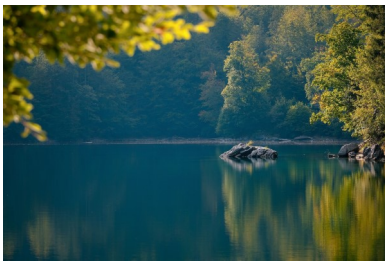
**Sreda, 25. 7. od 8.30 do 10.00**

**Lokacija: zbor na parkirišču Čolnarne Trboje**

Z veseljem vas vabimo na posebno aktivnost, kjer se bomo srečali pri čudovitem jezeru Trboje in obiskali štiri glavne energijske točke tega območja.

Ob jezeru so odkrili zdravilne energijske točke. Energije se boste naužili ob 4 točkah, pri katerih so tudi table z informacijami, za kakšno zdravljenje je posamezna točka namenjena za in kako dolgo se naj tam zadržite. Prva energijska točka predstavlja brezpogojno ljubezen, druga osredotočeno namero, tretja rahločutnost in četrta moč.

Ta edinstvena priložnost nam bo omogočila, da se povežemo z naravo, napolnimo svoje telo z energijo in obnovimo notranji mir.



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

## ČAS ZA ZDRAVJE

### VAJE ZA ZDRAVO HRBTENICO

Vadba za hrbtenico je ključnega pomena za ohranjanje splošnega zdravja in dobrega počutja. Z redno in ustrezno vadbo za hrbtenico lahko znatno izboljšate kakovost svojega življenja, preprečite številne težave povezane s hrbtenico in ohranite optimalno gibljivost ter funkcionalnost skozi vsa življenjska obdobja.

Poiskali smo super vadbo, ki je dostopna brezplačno in vodena s strani strokovnjakinje. Pripravili smo vam povezavo oziroma QR kodo, preko katere lahko dostopate do vadbe za hrbtenico, ki jo lahko izvajate tudi doma. S tem želimo poskrbeti, da boste lahko ohranili zdravje in dobro počutje svoje hrbtenice, dokler se jeseni ponovno ne začnejo vadbe v živo.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Q6xl74zn99Y>

QR koda:



## ČAS ZA UMSKO AKTIVNOST

### UMOVADBA

**Ponedeljek, 5. 8. 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