



POHOD IN DRUŽENJE

Petek, 13. 9. 2024 od 9.00 do 12.00

Lokacija: Zbor na parkirišču pri cerkvi v Adergasu

Odpravili se bomo na pohod na Štefanjo goro. 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.

MUZICIRAJMO SKUPAJ

Torek, 3. 9. 2024 od 16.00 do 18.00

Torek, 17. 9. 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.

DRUŽABNO POPOLDNE

Sreda, 25. 9. 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 zabave, smeha in veselja poln dogodek!

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 »Bolj 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 +**

OBČINA ŠENČUR

Program za september 2024



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ

WWW.LUNIVERZA.SI



JOGA OBRAZA

Ponedeljek, 23. 9. 2024 od 18.30 do 20.00

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.

UMOVADBA

Ponedeljek, 16. 9. 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.

VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Torek, 3. 9. 2024 od 8.30 do 10.00

Torek, 10. 9. 2024 od 8.30 do 10.00

Torek, 17. 9. 2024 od 8.30 do 10.00

Torek, 24. 9. 2024 od 8.30 do 10.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur - dvorana

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

DNEVI SVETOVANJA

Pridružite se nam že na 20. dnevih svetovanja za znanje.



Četrtek, 19. 9. 2024 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur - sejna soba

ZeroWaste – kako uporabiti ostanke hrane in predstavitev aplikacije Krožnik. Aplikacija Krožnik ponuja vsaj 50 % cenejšo okusno hrano, ki bi jo prodajalne sicer zavrgle samo zato, ker se ni prodala pravočasno. Predstavili bomo tudi Svetovalno dejavnost v izobraževanju odraslih.

V Kranju bo v soboto, 21. 9. 2024 med 9.00 in 12.00 potekala pot do zelenih znanj Modro je delati zeleno.

Na stojnicah se bodo predstavljali zeleni poklici, če obiščete vse, dobite zeleno darilo.

DigiModrejši #digiSI

10-urno brezplačno osnovno neformalno izobraževanje na področju digitalnih kompetenc za leti 2024 in 2025

- ustvarjanje digitalnih vsebin
- zaščita naprav in osebnih podatkov
- informacijska in podatkovna pismenost
- komunikacija in sodelovanje preko digitalnih tehnologij
- reševanje tehničnih izzivov ter prepoznavanje vrzeli v digitalnih kompetencah

za prebivalce Republike Slovenije stare 30 let ali več

Prijavite se zdaj.

Kdaj?
23., 24., 25. in 26. 9. 2024 ob 17.00

Kje?
OŠ Šenčur
Pipanova cesta 43, 4208 Šenčur

Informacije in prijave: ☎ 04 280 48 00
✉ informator@luniverza.si

I FEEL LOVE
Sofinancira Evropska unija
REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DIGITALNO PREGLEDANJE **digiSI**

