



NOVOLETNA ZELIŠČNA ČAROBNOŠT

Četrtek, 19. 12. 2024 od 17.00 do 20.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Praznični december je čas, ko se narava umiri in pripravi na zimski spokoj. Ampak to je tudi čas, ko se mi pogosto zazremo vase in iščemo načine, kako izraziti svojo ljubezen in hvaležnost najbližjim.

Na delavnici bomo naprej predstavili nekaj idej za izvirna novoletna darila in napotke za izdelavo, nato pa se bomo posvetili praktični izdelavi.

Izdelali bomo spalne blazinice za žive sanje, ki nas bodo vsako noč zazibale v prijeten spanec, s terapevtskim učinkom sanjanja ter poživljajočo cimetovo sol za kopanje za mrzle zimske dni.

Udeleženci delavnice bodo prejeli tudi knjižico z recepti, da se ustvarjanja še ostalih daril lahko lotijo doma.

UMOVADBA

Ponedeljek, 16. 12. 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.



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 ➔



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 december 2024

OBČINA ŠENČUR



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ

WWW.LUNIVERZA.SI



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, 3. 12. 2024 od 8.30 do 10.00

Torek, 10. 12. 2024 od 8.30 do 10.00

Torek, 17. 12. 2024 od 8.30 do 10.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur - dvorana

MUZICIRAJMO SKUPAJ

Torek, 3. 12. 2024 od 16.00 do 18.00

Torek, 17. 12. 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, 18. 12. 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.

DELAVNICA CKZ: ZDRAVA HRBTENICA

Petek, 6. 12. 2024 od 10.00 do 11.30

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Na delavnici boste spoznali pomen zdravega življenjskega sloga za krepitev zdravja ter preprečevanje in zdravljenje kronične bolečine v hrbtenici. Delavnica je namenjena odraslim, ki želijo izboljšati svoje znanje in spretnosti za bolj aktiven življenjski slog ter preprečiti težave z mišicami in sklepi in tistim, ki imajo zaradi svojega dela povečano tveganje za nastanek mišično-skeletnih težav in obolenj.

ZVOČNA KOPEL

Torek, 17. 12. 2024 od 18.00 do 19.30

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Vabimo vas na čarobno doživetje zvočne kopeli, kjer boste skozi zdravilne zvoke in vibracije našli notranji mir ter sprostitev. S seboj prinesite podlogo za ležanje, odejo in udobna oblačila (lahko tudi vodo in blazino).

Prosimo vas, da **ne zamujate**, raje pridite prej.

JOGA OBRAZA

Ponedeljek, 23. 12. 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.

