

KRATKA ZGODBA

V gozdu zavlada panika. Bajе ima medved seznam živali, ki jih bo pojedel. Pa se prvi opogumi jelen in gre k medvedu.

Jelen: "Medo, je res, da imaš seznam živali, ki jih boš pojedel?"

Medved: "Res je."

Jelen: "Mi lahko poveš, če sem na seznamu?"

Medved: "Ja, si."

Naslednji dan je bil jelenov zadnji.

Pa se opogumi volk in gre k Medotu: "Medo, je res, da imaš seznam živali, ki jih boš pojedel?"

Medved: "Res je."

Volk: "Sem na njem?"

Medved: "Si."

Volk se poslovi od medveda, naslednji dan pa tudi od življenja.

Panika v gozdu narašča.

Tretji dan medveda obiše zajček: "Medo, je res, da imaš seznam živali, ki jih boš pojedel?"

Medved: "Res je."

Zajček: "Sem na njem?"

Medved: "Si."

Zajček: "Me lahko zbrišeš?"

Medved: "Seveda, lahko, ni problema."

Nauk zgodbe: komunikacija! Lahko reši (skoraj) vse probleme ...

vir: <https://www.psihara.si/>

UMOVADBA

Ponedeljek, 17. 2. 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 februar 2025

OBČINA ŠENČUR



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, 4. 2. 2025 od 8.30 do 10.00

Torek, 11. 2. 2025 od 8.30 do 10.00

Torek, 18. 2. 2025 od 8.30 do 10.00

Torek, 25. 2. 2025 od 8.30 do 10.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur - dvorana

MUZICIRAJMO SKUPAJ

Torek, 4. 2. 2025 od 16.00 do 18.00

Torek, 18. 2. 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, 19. 2. 2025 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 (narcise in žafran).

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.



CKZ: JUHUHU, OKUŽBE SO TU

Petek, 7. 2. 2025 od 10.00 do 11.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Izvedeli boste vse o okužbah, kako nastanejo in kako se pred njimi zaščititi. Spoznajte najbolj znane "zlikovce" med mikroorganizmi in kako naša telesa – zlasti imunski sistem – vsak dan bijejo bitko proti njim. Ne zamudite priložnosti, da se naučite, kako ostati korak pred okužbami.

JOGA OBRAZA

Ponedeljek, 24. 2. 2025 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 edinstvene terapevtske vadbe, ki povezuje nego obraza s sprostitvijo uma in duše. Joga obraza ni le preprosta vadba za toniranje mišic, temveč globoko sprostitvena praksa, ki vas poveže z vašo notranjo lepoto.

Med vajami boste začutili, kako se z vsakim gibom obraza sproščajo napetosti, ki jih v telesu in umu kopičimo skozi vsakodnevni stres. Skozi to nežno, a učinkovito prakso boste pomirili misli, odkrili notranji mir in obnovili energijsko ravnovesje.

Poleg tega je to tudi čudovita terapevtska vadba, saj jo vodi izkušena energoterapevtka, ki bo poskrbela za celosten pristop k vašemu dobremu počutju.

