



NOVO PLETENJE BREZ PLETILKE

Četrtek, 20. 3. 2025 od 17.00 do 20.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Delavnica pletenje z rokami brez pletilk. Plete se z Alize Puffy prejo, ki ima že vnaprej pripravljene zanke. Celotna kolekcija prej je izdelana iz mehkega, antialergena, puhastega poliestra.ki je prijeten na dotik in lahka za vzdrževanje.

Ta način pletenja je primeren tako za otroke kot odrasle saj tovrstno pletenje z rokami spodbuja razvoj finomotoričnih sposobnosti, spodbuja k ustvarjalnosti in potrpežljivosti.

JOGA OBRAZA

Ponedeljek, 24. 3. 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.

UMOVADBA

Ponedeljek, 17. 3. 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 marec 2025

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, 4. 3. 2025 od 8.30 do 10.00

Torek, 11. 3. 2025 od 8.30 do 10.00

Torek, 18. 3. 2025 od 8.30 do 10.00

Torek, 25. 3. 2025 od 8.30 do 10.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur - dvorana

MUZICIRAJMO SKUPAJ

Torek, 4. 3. 2025 od 16.00 do 18.00

Torek, 18. 3. 2024 od 16.00 do 18.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur- sejna soba

UMETNA INTELIGENCA NAŠ PAMETNI POMOČNIK

Četrtek, 6. 3. 2025 od 10.00 do 11.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Za prijavo na brezplačno delavnice pokličite
na: 04 280 48 00.

USTVARJALNA DELAVNICA: OKRASKI IZ KREP PAPIRJA

Sreda, 19. 3. 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.

Delavnico bo vodila prava mojstrica umetnin iz krep papirja, ki bo z vami delila svoje znanje, izkušnje in ustvarjalne trike.

ZVOČNA KOPEL

Sreda, 19. 3. 2025 od 18.00 do 19.30

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-dvorana

Prepusťite se vibracijam terapevtskih zvokov, ki vas bodo popeljali v globoko sprostitvev. Zvok bo harmoniziral vaše telo in um ter pomagal pri sproščanju napetosti. Pridružite se in doživite čarobno zvočno potovanje! 🎵🌟
Potrebujete: podlogo, vzglavnik odejo in vodo.

Prosim vas, da ne zamujate, raje pridite prej.



PREDAVANJE: ŽENSKI CIKEL

Sreda, 12. 3. 2025 od 17.00 do 18.30

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Ste kdaj pomislili, da vaše telo ves čas komunicira z vami?

Morda skozi utrujenost, glavobole, razdražljivost ali boleče menstruacije?

Razumevanje cikla ni pomembno samo za mlada dekleta, ampak za vsako žensko – tudi v menopavzi!

Odkrijte, kaj se dogaja v ženskem ciklu in kako lahko bolje prisluhnete svojemu telesu.

Predavala bo licencirana svetovalka za naravno plodnost in certificirana učiteljica simptomermalne metode Sensiplan, ki se se posveča podpori žensk pri razumevanju lastnega telesa ter sprejemanju cikličnosti kot vira moči in ravnovesja. S svojim delom pomaga ženskam poglobiti razumevanje ženskega cikla, kar prispeva k izboljšanju njihovega počutja in kakovosti življenja.

