

Datum: 03. 04. 2020

Dragi vsi in vsak posebej,

upamo, da dosledno upoštevate ukrepe za preprečevanje koronavirusa, da se čim prej lahko spet srečamo v naši hiši, in vam vsebine, ki jih pripravljamo za vas pomagajo kakovostno preživeti ta čas.

V drugem tednu priprav vsebin v času #ostanidoma #ostanizdrav smo danes pripravili naslednje:

VADBA

Če ste utrujeni, si lahko vzamete 13 min časa in naredite enostavno vajo sproščanja za obnovo energije in vitalnosti. Skozi vajo vas vodi dr. Knific Kristina, ki se priporoča tudi za vašo povratno informacijo.

<https://www.youtube.com/watch?v=6cl8DMTHMlk>

Za tiste, ki si želite nekoliko bolj intenzivnega treninga, pa z vami delimo spletno stran <http://pravilnolajf.si/> in vam pošljamo povezavo do vadbe portala Aktivna in Fit:

<https://www.instagram.com/stories/highlights/17855190007862640/>

USTVARJANJE

Zakaj ne bi letos sami poskusili ustvariti dekoracijo za velikonočne praznike? Ponujamo vam prav prikupno domislico. Vse kar potrebujete je... Klik na povezavo <https://www.youtube.com/watch?v=6qlfXvuYu6g>

JEZIKOVNO ZNANJE

Izpopolnjevanje v tujem jeziku lahko poteka tudi na daljavo. S klikom na povezavo vam posredujemo dostop do video vsebine za tuji jezik španščine: <https://www.youtube.com/watch?v=RGIHQTa5leo>

KULINARIKA

Za vikend si pa tudi vsi čokololiki lahko privoščimo nekaj za našo dušo. Kliknite na povezavo, ki vas popelje do slastne rolade s čokoladno sredico: <https://oblizniprste.si/slastne-sladice/rolada-s-cokoladno-sredico/>

BRANJE

Menimo, da je idealen čas za takšno branje in seveda prenos teorije v prakso. Preizkusite katero izmed tehnik sproščanja in poleg učinkovitega spopadanja s stresom, poskrbite tudi za krepitev imunskega sistema.

<http://skupajzazdravje.nijz.si/media/tehnike.sproscanja.pdf>

DIGITALNE VSEBINE

Na spodnji povezavi so objavljena navodila kako uporabljati videokonferenčna sistema Zoom in Video.nadaljavo.si tako na računalniku kot na pametnem telefonu. Če boste vzpostavili konferenco s prijatelji ali družinskimi člani jim jih posredujte, da bo delo lažje steklo. <https://www.luniverza.si/projekti/aktualni-projekti/center-za-svetovanje-in-vrednotenje-znanja-zaposlenih-gorenjske-12713/> Navodila v PDF obliki najdete na desni strani zaslona.

OBISK MUZEJA

Danes se sprehodimo po virtualnem muzeju del Jožeta Plečnika. Kliknite levo ali desno na ekran in slika se bo premaknila. Če kliknete na veliki krog na desni strani, kjer piše Virtualni muzej, vas bo prestavilo na drugo Plečnikovo delo. Sloviti arhitekt Jože Plečnik je skušal Ljubljano oblikovati po vzoru antičnih Aten. Plečnikova Ljubljana se uvršča med najpomembnejše celostne umetnine 20. stoletja.

<https://www.burger.si/Plecnik/kronika.html>

OGLED FILMA

Slovenski filmski ustvarjalci vam v času razglašene epidemije in v duhu gibanja #ostanidoma podarjajo na ogled izbor svojih filmov. Spored bodo bogatili vsak ponedeljek in četrtek, filmi pa bodo dostopni 7 dni.

<https://bsf.si/sl/novice/vsi-filmi-doma/>

PROJEKT VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE

Aktivnosti, ki ste jih obiskovali v okviru projekta Večgeneracijski center Gorenjske v Kranju in v občinah Šenčur, Cerklje ter Preddvor, so sedaj na voljo tudi na daljavo. Poleg »Umovadbe«, na katero se še vedno lahko prijavite za ta petek, 3.4.2020 ob 10. uri, si lahko ogledate tudi program za naslednji teden. Na vsako izmed aktivnosti se je potrebno prijaviti na e-naslov mck@luniverza.si, s katerega boste potem prejeli vse potrebne informacije za sodelovanje z enim samim klikom 😊

PETEK, 3.4.2020 ob 10. uri

Umovadba: Vabljeni na izvajanje vaj za krepitev spomina. Z rednim izvajanjem ustreznih vaj si lahko izboljšate spomin, pozornost in hitrost procesiranja informacij ter omilite usihanje telesnih funkcij.

PONEDELJEK, 6.3.2020 ob 9. uri

Vadba za zdravo hrbtenico: Za vas smo pripravili vadbo izbranih enostavnih vaj za prožno hrbtenico, ki vplivajo na naše telesno in psihično počutje, s katerimi bo vaše telo zadihalo in se osvobodilo bolečin.

TOREK, 7.3.2020 ob 17. uri

Astrološko predavanje: Vabljeni na predavanje o Veneri in Marsu - kako najti ljubezen v sebi, da ta postane ustvarjalna in plodna. Astrolog Tadej Šink vam bo na voljo tudi za vprašanja.

SREDA, 8.3.2020 ob 20. uri

Kundalini joga: Pridružite se fantastični vadbi za sprostitev po napornem dnevu. Kundalini joga izboljšuje fizično kondicijo in razpoloženje, uravnovesi žlezni in živčni sistem, uravnoteži telo, um, dušo in duh. Primerna je za moške in ženske vseh starosti. Za vadbo potrebujete: podlogo za vadbo, udobna oblačila, odejo za končno sprostitev in steklenico z vodo.

ČETRTEK, 9.3.2020 ob 10. uri

Vesele urice Nemščina: Namenjene so vsem, ki ste se učili, se še učite ali pa se morda še boste učili nemščino in si želite konverzacijo v tujem jeziku na sproščen in neformalen način.

PETEK, 10.3.2020 ob 10. uri

Tehnična prva pomoč: V času, ko se je velik del našega življenja premaknil na splet, smo se odločili, da vam ponudimo pomoč pri uporabi računalnikov in telefonov.

Vabimo vas, da nas spremljate tudi na naših FB straneh [LUK – Ljudska univerza Kranj](#) in [LUK – medgeneracijski center](#).

Želimo vam, da ostane zdravi in zberete energijo ter disciplino za vsaj eno aktivnost z današnjega izbora na dan in ste ponosni nase, da vam je to uspelo 😊.

Veseli bomo vsakega vašega odziva (sporočila, katero aktivnost ste izvedli, mnenja, predlogov, želja) na e-naslov info@luniverza.si.

Bodite dobro in zdravo.

Vaša Ljudska univerza Kranj