

LUK – medgeneracijski center, Cesta talcev 7, 4000 Kranj
T: 04 280 48 25 E: mck@luniverza.si S: www.luniverza.si

»Sreče ne spoznaš z glavo, temveč s srcem.« (norveški pregovor)

Tudi v tednu od 18. do 22. januarja 2021 se bodo aktivnosti VGC Gorenjske, ki ste jih obiskovali v našem LUK - medgeneracijskem centru in v občinah Cerklje, Preddvor in Šenčur, izvajale na daljavo.

Vabimo vas, da se aktivno vključite in izkoristite možnosti, ki smo jih pripravili za vas.

Na voljo vam bo tudi tehnična pomoč, če jo boste potrebovali.

Na vsako izmed aktivnosti se prijavite tako, da pošljete svoje ime, priimek, telefonsko številko in e- naslov na: mck-prijava@luniverza.si za dopoldanske aktivnosti vsaj en dan prej, za popoldanske aktivnosti pa do 14.00 ure istega dne.

PONEDELJEK, 18. 1. 2021 ob 10. uri

ORIENTALSKI PLESI: Vabljen vse, ki si želite raziskovati lepoto orientalskega giba, se zraven dodobra razgibati in sprostiti ob odlični glasbi. Vadba obsega elemente joge in osnovne plesne tehnike, zato priporočamo uporabo podloge ali blazine za telovadbo.

PONEDELJEK, 18. 1. 2021 ob 17. uri

ASTROLOŠKO PREDAVANJE: Govorili bomo o Merkurju, planetu komunikacije, ki predstavlja določen odnos do komunikacije, nam pove kako drzni smo. Izpostavili bomo tudi Sončni mrk (14. december), ki nam bo prinesel spremembe.

TOREK, 19. 1. 2021 ob 10. 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.

SREDA, 20. 1. 2021 ob 10. uri

OSTEOPOROZA IN PREHRANA: Pomanjkanje vitamina D povzroča zmanjševanje kostne gostote, kar privede do osteoporoze. Pogovarjali se bomo, kako lahko to stanje omilimo z izborom prave prehrane. Vabljeni na predavanje v izvedbi diplomirane medicinske sestre

SREDA, 20. 1. 2021, ob 19. uri

KUNDALINI JOGA: Pridružite se vadbi za sprostitvev 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 sprostitvev in steklenico z vodo.

ČETRTEK, 21. 1. 2021 ob 10. uri

UMOVADBA: Vabljeni na vaje za telo in duha. Pripravite prazne liste papirja, barvice in prostor za izvedbo telesnih vaj. Umovadba krepi možganske mišice. Z rednim izvajanje ustreznih vaj si lahko izboljšamo spomin, pozornost in hitrost procesiranja informacij ter omilimo usihanje telesnih funkcij.

ČETRTEK, 21. 1. 2021 ob 18. uri

KLASIČNA JOGA: Razgibajmo telo in umirimo duha. Z lažjimi vajami za ogrevanje bomo najprej poskrbeli za dobro gibljivost sklepov, nato pa z manj zahtevnimi jogijskimi položaji še za prožnost mišic in hrbtenice. Zaključimo z vodenim sprostitvijo celotnega telesa. Vadba je primerna za vse generacije. Potrebujete neдрsečo podlogo za vadbo, za pomoč med položaji lahko tudi manjšo blazinico in po želji odejo, s katero se boste pokrili med sproščanjem.

PETEK, 22. 1. 2021 ob 9.30 uri

ZADIHAJMO VADBE »VAJ«: Vadbe »v VAJI vaj dihanja« enkrat mesečno omogoča, da se lahko povežemo nazaj v »pra-udih« Zemlje same. Ona diha in mi z njo, a žal tega nihče več ne prepoznava. Vadba sama ima moč razbremenilne narave. Poleg razgibavanj za »udih«, da dobimo po krvi dovolj »kisikov«, bomo v drugem delu spoznavali tehniko, da nam bo samim uspelo ujeti ta »udih«. Prek »udihov« in izdihov se bomo razbremenjevali in se povezovali z našo naravo. Tako si bomo znali privoščiti krajši odklop od vseh naših misli. Vadbo, kjer se povezujemo na »pra-udih« izvajamo sede na stolih, saj morata biti obe stopali trdno na tleh.



MESTNA OBČINA
KRANJ



prostovoljstvo.org