

AKTIVNOSTI

Prijave na 04 280 48 25 ali mck-prijava@luniverza.si

POGOVORNE URICE NEMŠČINE

Sreda: 8. 12. 2021

od 17.00 do 18.00

Dom krajanov Šenčur—sejna soba

Vabljeni vsi, ki vas zanima nemški jezik. Učiteljica nemščine bo pogovor prilagodila glede na vaše predznanje.

Začetniki ste velikokrat slišali, da je nemščina trd jezik in da se ga je težko naučiti.

Učenje tujega jezika naj vam bo izziv. Zdravniki pravijo, da je daleč najboljši način za krepitev spomina poleg križank prav učenje tujega jezika. Zakaj ne bi bil vaš naslednji jezik nemščina? Na delavnici spoznajte kako se ga lotiti.

Prijave na delavnico: mck-prijava@luniverza.si ali 04 280 48 25



AKTIVNOSTI

Prijave na 04 280 48 25 ali mck-prijava@luniverza.si

RECEPT: DOMAČA VROČA ČOKOLADA

SESTAVINE:

0,5 l mleka, 50 g temne čokolade, ½ vrečke čokoladnega pudinga, 1 velika žlica kakava v prahu, 2 veliki žlici kokosovega sladkorja, malo cimeta

Dodatki (po želji): sladka smetana za stepanje, naribana čokolada za posip, marshmallow penice, itd.

POSTOPEK:

Sladko smetano damo v posodo in stepemo z električnim mešalnikom ter postavimo v hladilnik.

Prašek za puding, sladkor, cimet in kakav stresemo v manjšo posodo in dobro zmešamo z malo hladnega mleka.

V kozici zavremo mleko in ga odstavimo, potem vmešamo pripravljeno zmes in nalomljeno temno čokolado. Znova pristavimo in mešamo 2 do 3 minute, da se čokolada stopi in zmes zgosti.

Vroč čokolado zlijemo v skodelice, počakamo minuto, dodamo stepeno sladko smetano in potresemo z naribano čokolado in penice..

Vir: www.thefoodie.si



Projekt sofinancirata Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in Evropski socialni sklad v okviru Operativnega programa za izvajanje Evropske kohezijske politike v obdobju 2014–2020, prednostne osi: 9. Socialna vključenost in zmanjševanje tveganja revščine, prednostne naložbe: 9.1. Aktivno vključevanje, vključno s spodbujanjem enakih možnosti in dejavnega sodelovanja ter izboljšanje zaposljivosti in specifičnega cilja: 9.1.3. Preprečevanje zdrsa v revščino oziroma socialno izključenost in zmanjševanje neenakosti v zdravju.



Ljudska univerza Kranj, Cesta Staneta Žagarja 1, 4000 Kranj | T: 04 280 48 00

LUK-medgeneracijski center, Cesta talcev 7, 4000 Kranj | mck@luniverza.si |

vgc-gorenjska@luniverza.si | www.vgc-gorenjska.si | T: 04 280 48 25

FB: <https://www.facebook.com/MCKKRANJ>



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



**Večgeneracijski
center Gorenjske**

OBČINA ŠENČUR



AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA CENTRA NOVEMBER IN DECEMBER 2021

Prosimo za prijave na
LUK—MC: 04 280 48 25 ali
mck-prijava@luniverza.si

Pridržujemo si pravico do manjših sprememb v programu. Udeležba na aktivnostih projekta VGC Gorenjske je na lastno odgovornost.

Aktivnosti v programu bodo izvedene v skladu s splošnimi higienskimi ukrepi NIJZ za preprečevanje širjenja okužbe s SARS-CoV-2.

AKTIVNOSTI

Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.

TEHNIČNA PRVA POMOČ

Četrtek, 11.11.2021 in 9.12.2021 od 9.00 do 10.00
Dom krajanov Šenčur—sejna soba

Nudimo individualno tehnično prvo pomoč. Imate računalnik, tablico ali pametni telefon in potrebujete pomoč pri uporabi? Pomagamo vam pri osnovnih nastavitvah naprav, nalaganju aplikacij, uporabi sms-ov, elektronske pošte, internetu, fotografiranju na mobilne telefone,...

Prijavite se na individualno pomoč.

Obvezne prijave: mck-prijave@luniverza.si, 04 280 48 25



ALI SEM FIT - TEST HOJE

Petek, 19.11.2021 od 11.00 do 12.00
Dom krajanov Šenčur—dvorana

V sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja izvaja fizioterapevt. Preizkusite svojo kondicijo s šestminutnim testom hoje.

Obvezne prijave: mck-prijave@luniverza.si, 04 280 48 25



AKTIVNOSTI

Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.

ŽIVIMO Z RASTLINAMI - študijski krožek o nabiranju in uporabi zelišč

Torek, 9.11.2021, 30.11.2021 in 14.12. 2021
od 17.00 do 20.00

Dom krajanov Šenčur—sejna soba

Na srečanjih se bomo seznanili z načini nabiranja, shranjevanja in predelave divjih in doma gojenih zelišč. Zelišča bomo nabrali in jih pravilno shranili ali predelali v zeliščno kozmetiko. Na srečanjih bomo pripravili e-brošuro o rastlinah v občini Šenčur.

Za vodilo nam bo knjiga Živimo z rastlinami (Tatjana Angerer, Mohorjeva založba Celovec).



VSE ŽE VEM, SAMO ŠE ZAČETI MORAM: HOLESTEROL, SLADKOR IN TLAK

Četrtek, 11.11.2021 od 10.00 do 11.00
Dom krajanov Šenčur—sejna soba

V sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja izvaja dipl. medicinska sestra. Pogledali boste kako obvladovati povišane maščobe v krvi, zvišan sladkor in krvni tlak.

Obvezne prijave: mck-prijave@luniverza.si, 04 280 48 25



AKTIVNOSTI

Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.

UMOVADBA

Ponedeljek, 15.11. 2021 in 20.12.2021
od 9.30 do 10.30

Dom krajanov Šenčur—sejna soba

Umovadba krepi možganske mišice. Redno izvajajte ustrezne vaje, s katerimi lahko izboljšate spomin, pozornost in hitrost procesiranja informacij ter omilite usihanje funkcij.



DELAVNICA: ZDRAVO JEM

Torek, 16.11.. 23.11., 30.11., 7.12. in 14.12.2021
od 9.00 do 10.00

Dom krajanov Šenčur—sejna soba

V sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja izvaja dietetičarka. Delavnica obsega 5 srečanj po eno uro. Udeleženci dobijo tudi knjižico z recepti. Zaželeno, da ste prisotni na vseh srečanjih.

Obvezne prijave: mck-prijave@luniverza.si, 04 280 48 25

