

AKTIVNOSTI

Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.

Pohod po Srjanski učni poti

Četrtek, 24. 6. 2021

ob 17.00

Zbor pred Domom krajanov Šenčur

Srjanska učna pot je zasnovana na zanimivem območju, kjer se prepletata naravna in kulturna dediščina, oblikovana in kmetijska krajina, geološke zanimivosti in različna raba prostora. Nahaja se severno od naselja Srednja vas pri Šenčurju in obsega območje vodnega zadrževalnika na potoku Olševnica, podružnični cerkvi sv. Katarine in Radegunde z okolico ter geološki osamelec, vzpetino Hrib, ki jo domačini imenujejo kar Srjanski hrib. Ob hoji bodo obiskovalcu pri najpomembnejših točkah ob poti v pomoč informacijske table, vmes pa se bodo ponujali zanimivi pogledi na naše najvišje vrhove, gozdne zaplate med obdelovalnimi površinami in bližnja naselja.

V primeru dežja pohod odpade.



AKTIVNOSTI

Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.

VAJE ZA BOLJŠE POMNENJE

Iskanje napak

Preberite spodaj zapisane številke in si jih poskusite zapomniti čim več v vrstnem redu zapisa. Časa imate 30 sekund.

1 2 2 3 3 4 4 6 7 5 2 1 1 5 5 0 8 5

Po 30 sekundah zapišite na list papirja v enakem vrstnem redu vse številke, ki se jih spomnite, ne da bi jih ponovno pogledali.

Vajo lahko ponovite večkrat

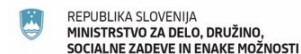
in pri tem izmerite svoj napredek.



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.



LUK - medgeneracijski center, Cesta talcev 7, 4000 Kranj |
T: 04 280 48 25 | Prijave: mck-prijava@luniverza.si |
E-pošta: mck@luniverza.si | S: www.vgc-gorenjske.si |
FB: https://www.facebook.com/MCK KRANJ



**Večgeneracijski
center Gorenjske**

OBČINA ŠENČUR



Foto M.R.: Nabiranje trpotca, Šenčur junij 2020

AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA CENTRA JUNIJ 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

Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.



ŽIVIMO Z RASTLINAMI - študijski krožek o nabiranju in uporabi zelišč

Četrtek, 10. 6. 2021 od 17.00 do 18.00 ure
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 srečanja bomo povabili strokovnjake s tega področja in obiskali zeliščne vrtove.

Za vodilo nam bo knjiga Živimo z rastlinami (Tatjana Angerer, Mohorjeva založba Celovec). Vabljeni na prvo srečanje, za nadaljnja srečanja se bomo dogovorili skupaj.

SVETOVANJE ISIO IN SVETOVANJE ZAPOSLENIM

Po predhodnem dogovoru
Dom krajanov Šenčur—sejna soba

Odkrijte svoja močna področja: pomoč pri prepoznavanju in vrednotenju znanj in delovnih izkušenj. Kako, kdaj, kje se učiti: podpora v izobraževanju odraslih. Brezplačno svetovanje o možnostih in priložnostih izobraževanja in usposabljanja. Obvezne prijave na telefon: 031 721 149

AKTIVNOSTI

Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest.

TELOVADIMO—VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Torek: 1. 6., 8. 6., 15. 6., 22. 6., 29. 6. 2021
od 8.30 do 10.00
Dom krajanov Šenčur—dvorana

Gibljivost je ena izmed motoričnih sposobnosti, ki z leti slabi, če ne delamo na tem, da ostaja naše telo prožno in gibljivo. Z vajami bomo razmigali celotno telo in ga ohranjali v kondiciji.



DENARNICE IZ STAREGA JEANSA - ustvarjalna delavnica

Torek: 15. 6. 2021
od 17.00 do 19.00
Medgeneracijski center Šenčur

Ves potrebni material boste dobili na delavnici. S seboj pa lahko prinesete razne okraske, ki jih boste našli na denarnice.



AKTIVNOSTI

Prijave na 04 280 48 25 do zasedbe prostih mest

UMOVADBA - delavnica

Ponedeljek, 21.6.2021 od 09.30 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.

AKTIVNOSTI NA DALJAVO—ZOOM aplikacija

Astrologija - LUNIN MRK

Ponedeljek, 21. 6. 2021 od 17.00 do 19.00

KUNDALINI JOGA

Vsako sredo od 19.00 do 20.00

JOGA nidra

Ponedeljek, 7. 6. in 21. 6. 2021 od 19.00 do 20.00

Zdravje—moč je v nas

Sreda, 9. 6. in 23. 6. 2021 od 10.00 do 12.00

Kako rezervirati potovanje, hotel, apartma preko interneta?

Četrtek, 17. 6. 2021 od 10.00 do 11.30

Moji energijski cvetovi

Ponedeljek, 17. 6. 2021 ob 10.00

Za udeležbo je potrebna predhodna prijava po e-pošti na naslov mck-prijava@luniverza.com ali po telefonu na številko 04 280 48 25. Po prijavi vam pošljemo povezavo do ZOOM-a. Nudimo tehnično pomoč na daljavo.