

## AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

### V KRANJU SE LAHKO UDELEŽITE: METODA FELDENKRAIS—učenje skozi gib

Vsak ponedeljek od 15.30 do 16.30  
LUK - medgeneracijski center Kranj  
Cesta talcev 7, Kranj

Z nežnimi, lahki gibi in usmerjeno pozornostjo, dosežemo optimalen način gibanja in izboljšanje telesnih funkcij. Izboljša se: drža, gibljivost, ravnotežje, koordinacija, samopodoba, zmanjšajo se bolečine (v sklepih, hrbtu, vratu, ramah, nogah, kolkih, kolenih...), popustijo napetosti v mišicah. Na vadbo prinesete vadbeno podlogo, manjšo blazino za pod glavo. Obuti v tople nogavice in oblečeni v lahka, udobna in topla oblačila.



## AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

### PEKA PARKLJEV - kulinarična delavnica

Ponedeljek, 25.11. od 17.00 do 19.00  
OŠ Šenčur—učilnica za gospodinjstvo  
zbor ob 16.50 pred glavnim vhodom

Pred prihodom prvega dobrega moža se bomo naučili pripraviti parklje iz testa. Naučili se bomo celoten postopek od tega kako zamesiti testo, oblikovati parklje in jih tudi spekli.



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.



Medgeneracijski center Kranj (LUK—MC),  
Cesta talcev 7, 4000 Kranj | Mobitel: 041 724 134  
E-pošta: [vgc-gorenjska@luniverza.si](mailto:vgc-gorenjska@luniverza.si)  
<https://www.luniverza.si>



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



Večgeneracijski  
center Gorenjske

## OBČINA ŠENČUR



## AKTIVNOSTI VEČGENERACIJSKEGA CENTRA NOVEMBER

Prosimo za prijave na  
LUK—MC: 041 724 134  
ali  
[mck-prijava@luniverza.si](mailto: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 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

### KAKO SPROŠČENO PRISLUHNITI SEBI, DA LAŽJE SLIŠIM DRUGE?

Torek, 5.11.2019 od 10.00 do 11.00  
Dom krajanov Šenčur—sejna soba

Sodoben način življenja nam v poplavi dražljajev skorajda ne pušča prostora za to, da še preden odgovorimo na potrebe drugih okoli nas, najprej prisluhnemo sebi.

Ob pretirani skrbi za druge in razdajanju lahko izgubimo.

Pred nas ti občutki popolnoma prevzamejo, je zato prav, da se sprostimo in prisluhnemo sebi.

Vdihnimo pozitivne misli in izdihnimo tiste, ki nas bremenijo. Vdih. Izdih.



### SVETOVANJE ISIO IN SVETOVANJE ZAPOSLENIM



Ponedeljek, 18. 11. 2019, 10.00  
Hiša čez cesto—Milje

Kako, kdaj, kje se učiti: podpora v izobraževanju odraslih.

Brezplačno svetovanje o možnostih in priložnostih izobraževanja in usposabljanja.

Odkrijte svoja močna področja: pomoč pri prepoznavanju in vrednotenju znanj in delovnih izkušenj.

## AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest.

### TELOVADIMO

Torek: 5.11., 12.11, 19.11. in 26.11.  
od 8.30 do 9.30  
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.



### UMOVADBA - delavnica

Ponedeljek, 18.11.2019 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.

Reševali bomo logične in matematične uganke ter spoznali nove družabne igre za krepitev spomina in refleksov.

## AKTIVNOSTI

Prijave na 041 724 134 do zasedbe prostih mest

### 3D NOVOLETNE VOŠČILNICE – ustvarjalna delavnica

Sreda, 27.11.2019 od 17.00 do 19.00  
Turistično društvo Šenčur

Izdelajte novoletne voščilnice v tehniki Kirigami (zgibanje in rezanje). Naj se odpre pred vami kot cvetoc popek in začara srce osebe, ki ji jo boste podarili.



### TOMBOLA z nagradami

Ponedeljek, 18.11. 2019 od 10.00 do 11.00  
Hiša čez cesto—Milje

Tombola ni samo igra na srečo, ampak je družabna igra ob kateri se tudi nasmejite. Vabljeni vsi, tisti, ki igro poznate in tisti, ki se boste z njo srečali prvič.

Po tomboli pa si lahko v Hiši čez cesto ogledate muzej starih igrač, kmečkega orodja in različnih maket.