



JOGA OBRAZA

Ponedeljek, 20. 10. 2025 od 18.30 do 20.30

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Joga obraza ni le vadba za bolj napeto in mladostno kožo – je celostna terapevtska praksa, ki deluje globlje, kot si morda predstavljamo. Z nežnimi, a ciljanimi vajami spodbudimo obrazne mišice, živčevje, limfni sistem in krvni obtok, kar vpliva na celotno telo.

Vse v telesu je povezano – obraz odraža naše notranje stanje. Napetosti v čeljusti, mrščenje obrvi ali povešene veke so pogosto odraz stresa, utrujenosti ali čustvenih bremen. Z redno vadbo joga obraza:

- sproščamo nakopičeno napetost,
- uravnavamo notranje ravnesje,
- spodbujamo naravne regenerativne procese,
- vplivamo na boljšo prebavo, dihanje, spanec in še več.

 Primerna je za vse generacije – od mladih do starejših in ne zahteva nobenih predhodnih izkušenj.

SVETOVANJE: DIGITALNA PRVA POMOČ

Sreda, 8. 10. 2025 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Medgeneracijski center Šenčur

Potrebujete pomoč pri uporabi telefona, tablice ali računalnika?

Pridite v Medgeneracijski center Šenčur – skupaj bomo poiskali rešitve in vas naučili uporabnih trikov.

Prijave: 04 280 48 00

SVETUJEMO
ZA
ZNANJE

INFORMACIJE IN PRIJAVE

Prijave na brezplačne aktivnosti so obvezne.

PREKO SPLETA



LUK-medgeneracijski center
Cesta talcev 7, 4000 Kranj

 **04/280 48 25**

 **MCK-PRIJAVA@LUNIVERZA.SI**

Več informacij o programu



Program sofinancirajo Občina Šenčur, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada plus.



Sofinancira
Evropska unija



VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

Program za oktober 2025

OBČINA ŠENČUR



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ

WWW.LUNIVERZA.SI



VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Torek, 7. 10. 2025 od 8.30 do 10.00

Torek, 14. 10. 2025 od 8.30 do 10.00

Torek, 21. 10. 2025 od 8.30 do 10.00

Torek, 28. 10. 2025 od 8.30 do 10.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur - dvorana

Zdrava hrbtenica ni le pomembna za udobje vsakdanjega življenja, temveč je tudi ključna za dolgoživost in kvaliteto življenja.

Redna vadba, osredotočena na hrbtenico, pomaga ohranjati gibljivost, zmanjšati bolečine in preprečiti resnejše težave, ki lahko vplivajo na vašo sposobnost gibanja in uživanja v življenju.

MUZICIRAJMO SKUPAJ

Torek, 7. 10. 2025 od 16.00 do 18.00

Torek, 21. 10. 2024 od 16.00 do 18.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur- sejna soba

UMOVADBA

Ponedeljek, 13. 10. 2025 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Umovadba je preprosta in učinkovita vadba za ohranjanje kognitivnih sposobnosti, izboljšanje pomnjenja ter preprečevanje demence in drugih težav s spominom.

Kot telo potrebuje fizično gibanje za zdravje, tako tudi možgani potrebujejo redno "vadbo", da ostanejo vitalni in hitri.

Med vadbo se boste osredotočili na različne miselne izzive, kot so:

- spominske igre,
- reševanje logičnih nalog,
- naloge za izboljšanje koncentracije,
- dejavnosti, ki spodbujajo kreativno razmišljanje.

AKTIVNI PETEK: CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA

Petek, 24. 10. 2025 od 10.00 do 12.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-dvorana

Namen aktivnosti je zgodnje odkrivanje zmanjšane telesne zmogljivosti, tveganja za padec in podpora pri ohranjanju varnega, aktivnega življenjskega sloga. Udeleženci bodo imeli tudi možnost opraviti 6-minutni test hoje, ki služi kot pokazatelj telesne zmogljivosti in vzdržljivosti.

USTVARJALNA DELAVNICA

Sreda, 8. 10. 2025 od 17.00 do 20.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

V tej delavnici bomo spoznali tehniko izdelave rož, ki bodo popestrile vaš dom, darila ali pa jih lahko uporabite kot del dekoracije za posebne priložnosti. Naučili se bomo, kako iz preprostih materialov ustvariti pravo umetnost, ki bo ostala lepa skozi vse leto. In najboljše? Krep papir je izjemno vsestranski, zato boste lahko izdelali rože vseh oblik in barv!

Zagotavljamo, da bo delavnica polna ustvarjalne energije, smeha in seveda – rož, ki bodo vaše srce napolnile s pozitivno energijo! 🌸🌟

BRANJE NA GLAS

Petek, 3. 10. 2025 od 16.30 do 18.30

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Pridruži se nam na posebnem dogodku, kjer bomo skupaj delili besede, misli in zgodbe! 📖



Vabljeni, da prinesete nekaj svojega – naj bo to odlomek iz vaše najljubše knjige, pesem, ki vas navdihuje, ali pa celo vaše lastno besedilo. Gre za prostor, kjer vsakdo lahko deli tisto, kar ga dotika, kar ga navdušuje, ali pa preprosto besede, ki jih želi deliti s tistimi, ki imajo radi literaturo. 💬