



JOGA OBRAZA

Ponedeljek, 17. 11. 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.

CKZ: ZADIHAJMO LAŽJE

petek, 28. 11. 2025 od 10.00 do 12.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Ste tudi vi že naveličani prehladov, kašlja in zamašenega nosu?

Pridružite se nam na prijetni delavnici, kjer bomo na enostaven in razumljiv način spregovorili o tem, kako lahko sami poskrbimo za zaščito svojih dihal. Delavnica je namenjena vsem, ki želijo ostati zdravi in bolje razumeti, kako se ubraniti sezonskih virusov.

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 november 2025

OBČINA ŠENČUR



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ

WWW.LUNIVERZA.SI



VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Torek, 4. 11. 2025 od 8.30 do 10.00

Torek, 11. 11. 2025 od 8.30 do 10.00

Torek, 18. 11. 2025 od 8.30 do 10.00

Torek, 25. 11. 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 ohranяти gibljivost, zmanjšati bolečine in preprečiti resnejše težave, ki lahko vplivajo na vašo sposobnost gibanja in uživanja v življenju.

S pravilno vadbo ohranjate hrbtenico elastično in gibčno, kar vam omogoča boljše pohode, daljše sprehode in večjo energijo za vsakodnevne naloge. Tudi kasneje v življenju boste lažje ohranjali neodvisnost in aktivnost.

Skrbite za svojo hrbtenico danes, da boste jutri uživali v polnem zdravju!

UMOVADBA

Ponedeljek, 17. 11. 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.



DIGITALNA PRVA POMOČ

Četrtek, 27. 11. 2025 od 9.00 do 11.00

Lokacija: Medgeneracijski center Šenčur

Na tej delavnici bomo skupaj raziskali:

- kako enostavno naročiti recept ali pregled prek spleta,
- kako varno dostopati do svojih zdravstvenih podatkov,
- in kako digitalna orodja lahko olajšajo vsakodnevno skrb za zdravje.

Ni pomembno, koliko že znate o tehnologiji — dovolj je radovednost in odprtost za nove možnosti. Pridite, vprašajte, poskusite in se prepričajte, da "digitalizacija" ni nekaj "za druge", ampak lahko koristi tudi vam.



MUZICIRAJMO SKUPAJ

Torek, 4. 11. 2025 od 16.00 do 18.00

Torek, 18. 11. 2024 od 16.00 do 18.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Moči so združile ljubiteljske kitaristke in citrarke. Lepo vabljeni, da se jim pridružite, da skupaj ustvarite glasbo za svoje veselje in veselje drugih.