



VADBA ZA VITALNOST

Ponedeljek, 5. 10. 2026 od 9.00 do 10.00

Ponedeljek, 19. 10. 2026 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-dvorana

Skozi nežne, a učinkovite vaje bomo aktivirali celo telo, krepili mišično moč, izboljševali ravnotežje ter spodbujali boljšo telesno pripravljenost.

JOGA za sprostitvev in dobro počutje

Ponedeljek, 12. 10. 2026 od 19.00 do 20.00

Ponedeljek, 26. 10. 2026 od 19.00 do 20.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-dvorana

Joga je celostna vadba, ki s pomočjo ponavljajočih se gibov, različnih dihalnih tehnik in meditacije blagodejno vpliva na telo in um.

REFLEKSOTERAPIJA OBRAZA

Petek, 2. 10. 2026 od 10.00 do 11.30

Lokacija: Dom starejših Movida Šenčur

Aktivnost je namenjena stanovalcem

MUZICIRAJMO SKUPAJ

Torek, 6. 10. 2026 od 16.00 do 18.00

Torek, 20. 10. 2026 od 16.00 do 18.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Pridružite se aktivnosti citrark in kitaristk, kjer soustvarjamo glasbo in skupaj oživljamo bogato glasbeno kulturno dediščino.



INFORMACIJE IN PRIJAVE

Lokacije

Dom Krajanov Šenčur: Kranjska cesta 2
Medgeneracijski center Šenčur: Pipanova cesta 2

**Več informacij o
programu**



Prijave na brezplačne aktivnosti so obvezne:

E-prijavnica



04/280 48 25 in 041 724 134



MCK-PRIJAVA@LUNIVERZA.SI

Projekt delno sofinancirata ministrstvo ter EU, in sicer iz ESS+. Projekt je sofinanciran iz PEKP 2021–2027, cilja politike 4 »Bolj socialna in vključujoča Evropa za izvajanje evropskega stebra socialnih pravic«, prednostne naloge 7 »Dolgotrajna oskrba in zdravje ter socialna vključenost«, specifičnega cilja ESO4.12 »Spodbujanje socialnega vključevanja oseb, izpostavljenih tveganju revščine ali socialni izključenosti, vključno z najbolj ogroženimi osebami in otroki«.



Sofinancira
Evropska unija



VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

Program OKTOBER 2026

OBČINA ŠENČUR

WWW.LUNIVERZA.SI



PREDAVANJE:

Umiritev, nabiranje energije za jesen in zimo

Torek, 13. 10. 2026 od 18.30 do 20.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Na predavanju bomo spoznali, zakaj sta umiritev in počitek pomembna za naše dobro počutje ter kako lahko v vsakdanjem življenju ustvarimo več prostora za obnovo energije. Pogovarjali se bomo o pomenu ravnovesja med aktivnostjo in počitkom ter o tem, kako se naše potrebe skozi različna obdobja leta spreminjajo.

Poseben poudarek bo na prehodu v jesenski in zimski čas, ki nas s krajšimi dnevi in počasnejšim ritmom narave spodbuja k večji umirjenosti, počitku in obračanju navznoter. Razmišljali bomo o tem, kako lahko ta čas izkoristimo za regeneracijo, nabiranje novih moči in bolj zavestno skrb zase.

Predavanje nas bo spodbudilo, da prisluhnemo svojemu telesu in počutju ter v jesenskih in zimskih mesecih poiščemo več trenutkov za počitek, umiritev in polnjenje energije.

USTVARJALNA DELAVNICA Cvetovi tradicije

Sreda, 14. 10. 2026 od 16.00 do 18.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Izdelovanje rož iz krep papirja je ustvarjalna delavnica, povezana z ohranjanjem ljudskega izročila in tradicionalnih ročnih spretnosti.

Udeleženci bodo skozi izdelovanje spoznavali tradicionalen način izdelovanja papirnatih rož ter ob tem krepili fino motoriko, natančnost, zbranost in ustvarjalnost.

UMOVADBA

Petek, 23. 10. 2026 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Medgeneracijski center Šenčur (Blagnetova hiša)

Umovadba je prijetna skupinska aktivnost, namenjena spodbujanju miselne aktivnosti, ohranjanju spomina in krepitvi zbranosti. Skozi različne vaje, naloge in miselne izzive bomo urili pozornost, priklic informacij, besedno izražanje, logično razmišljanje in ustvarjalnost.

Aktivnost ponuja priložnost za izmenjavo izkušenj, skupno reševanje nalog in iskanje različnih rešitev.



NOVO: PILATES VADBA



Sreda, 7. 10. 2026 od 18.30 do 19.30

Sreda, 21. 10. 2026 od 18.30 do 19.30

Sreda, 28. 10. 2026 od 18.30 do 19.30

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-dvorana

V naš program prvič prihaja pilates vadba, ki na prijeten način povezuje moč, gibljivost, ravnotežje in zavedanje telesa ter nas spodbuja k bolj kakovostnemu in zavestnemu gibanju.

Skozi različne vaje bomo krepili predvsem mišice trupa, izboljševali stabilnost in gibljivost ter spoznavali, kako pomembna sta pri vadbi pravilno dihanje in nadzorovan gib.

S seboj imejte blazino/podlogo za vadbo.

PREDAVANJE IN MERITVE HOLESTEROLA

Izvajatelj: Center za krepitev zdravja Kranj

Petek, 23. 10. 2026 od 10.00 do 12.00

Lokacija: Medgeneracijski center Šenčur (Blagnetova hiša)

Na predavanju bomo spoznali, zakaj je pomembno poznati raven holesterola, kaj nanjo vpliva in kako lahko z zdravim življenjskim slogom skrbimo za zdravje srca in ožilja. Po predavanju pa bo možnost meritve holesterola in kratkega strokovnega svetovanja.