

VADBA ZA VITALNOST

Ponedeljek, 2. 11. 2026 od 9.00 do 10.00
Ponedeljek, 16. 11. 2026 od 9.00 do 10.00
Ponedeljek, 30. 11. 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 sprostitev in dobro počutje

Ponedeljek, 9. 11. 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.

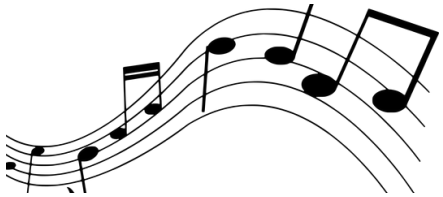
REFLEKSOTERAPIJA OBRAZA

Petek, 13. 11. 2026 od 10.00 do 12.00
Lokacija: Dom starejših Mavida Šenčur
Aktivnost je namenjena stanovalcem

MUZICIRAJMO SKUPAJ

Torek, 3. 11. 2026 od 16.00 do 18.00
Torek, 17. 11. 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«.

LUK Ljudska Univerza Kranj
I FEEL SLOVENIA
Sofinancira Evropska unija



VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

Program NOVEMBER 2026

OBČINA ŠENČUR

WWW.LUNIVERZA.SI



JOGA OBRAZA IN TEHNIKE SPROŠČANJA

Ponedeljek, 30. 11. 2026 od 18.30 do 20.30
Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Vabljeni na sproščujočo delavnico joge obraza in tehnik sproščanja, kjer si bomo vzeli čas zase, umirili misli in se za trenutek odmaknili od vsakodnevnega tempa.

Spoznali bomo preproste vaje za sproščanje obraznih mišic, zavestno dihanje in tehnike, ki nam lahko pomagajo pri obvladovanju stresa ter izboljšanju splošnega počutja. V hitrem življenjskem ritmu pogosto postavljamo obveznosti, delo in potrebe drugih pred lastne, zato je še toliko pomembneje, da znamo prepoznati svoje potrebe in si zavestno vzeti trenutke za počitek.

Naučili se bomo, kako lahko z majhnimi koraki v vsakdan vključimo več sprostitve, lažje vzpostavljamo ravnotežje med poklicnim in zasebnim življenjem ter dolgoročno skrbimo za svoje telesno in duševno dobro počutje. Ker skrb zase ni razkošje, temveč pomemben del kakovostnega življenja.

USTVARJALNA DELAVNICA
Cvetovi tradicije

Sreda, 18. 11. 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, 20. 11. 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, 4. 11. 2026 od 18.30 do 19.30
Sreda, 11. 11. 2026 od 18.30 do19.30
Sreda, 18. 11. 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

Izvaja: Center za krepitev zdravja Kranj

Petek, 20. 11. 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.