



VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Torek, 3. 2. 2026 od 8.30 do 10.00

Torek, 10. 2. 2026 od 8.30 do 10.00

~~**Torek, 17. 2. 2026 od 8.30 do 10.00**~~

~~**Torek, 24. 2. 2026 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.

Na vadbi bomo skozi nežne, a učinkovite vaje krepili mišice trupa, sproščali zakrčenost ter izboljševali držo. Poseben poudarek bo na pravilnem dihanju, zavedanju telesa in tehnikah, ki jih lahko varno izvajate tudi doma, da vam bo vaša hrbtenica dolgoročno hvaležna.

Vadba ni namenjena le telesnemu zdravju – je tudi prijeten prostor za druženje, izmenjavo izkušenj, sproščen klepet in kratek odmik od vsakodnevnega tempa. Primerna je za vse starosti in stopnje pripravljenosti, saj vsakdo vadi v svojem tempu.

Vaše telo vam bo hvaležno.

VADBA S KINEZIOLOGINJO (CKZ)

Petek, 20. 2. 2026 od 10.00 do 12.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-dvorana

Vabljeni na vadbo za hrbtenico, ki poteka pod strokovnim vodstvom kineziologinje iz Centra za krepitev zdravja Kranj in je namenjena izboljšanju gibljivosti, moči in stabilnosti hrbtenice. Vadba vključuje skrbno izbrane in varne vaje, ki pomagajo razbremeniti hrbtenico, izboljšati telesno držo ter okrepiti mišice, ki so ključne za zdravo in učinkovito gibanje v vsakdanjem življenju.

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«.



VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

Program FEBRUAR 2026

OBČINA ŠENČUR

WWW.LUNIVERZA.SI



JOGA OBRAZA

Ponedeljek, 16. 2. 2026 od 18.30 do 20.30

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Skozi tehnike dihanja, sproščanja, masaže in aktivacije obraznih mišic bomo izboljševali tonus, prekrvavitev in sijaj kože, hkrati pa poskrbeli tudi za zmanjšanje napetosti, stresnih odzivov in čustvenih blokad.

Novo: VAJE ČUJEČNOSTI

Sobota, 21. 2. 2026 od 15.30 do 17.30

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Se vam zdi, da vas misli včasih preplavijo? Da ste pogosto napeti, utrujeni ali pod stresom – tudi takrat, ko bi si želeli miru? Da težko zares zadihate in se ustavite?

Vabljeni na predavanje, kjer boste spoznali preproste vaje čuječnosti, ki pomagajo umiriti misli, sprostiti telo in ustvariti več notranjega miru v vsakdanjem življenju.

To niso zapletene tehnike in ne zahtevajo posebnega predznanja. Gre za kratke, nežne vaje, ki jih lahko uporabite takrat, ko vam je najtežje – doma, v službi ali sredi napornega dne.

USTVARJALNA DELAVNICA

Sreda, 11. 2. 2026 od 16.00 do 19.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Prisrčno vabljeni na barvito in navdihujočo ustvarjalno delavnico iz krep papirja, kjer bomo s preprostimi materiali ustvarili čudovite dekoracije, cvetlice in druge domiselne izdelke.

Delo z rokami ni samo zabavno – je tudi odličen način za urjenje finomotorike, spretnosti, fokusa in koncentracije. Ob oblikovanju in sestavljanju se umirimo, preusmerimo pozornost v ustvarjalni proces in prepustimo domišljiji, da nas vodi.

Delavnica je primerna tako za začetnike kot za tiste, ki že radi ustvarjate.

MUZICIRAJMO SKUPAJ

Torek, 3. 2. 2026 od 16.00 do 18.00

Torek, 17. 2. 2026 od 16.00 do 18.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Pridružite se aktivnosti citrark in kitaristk, kjer soustvarjamo glasbo, spoznavamo druge glasbenice in skupaj oživljamo bogato glasbeno kulturno dediščino. Če igrate citre ali kitaro je to priložnost, da se vključite, delite melodije in uživate v skupnem muziciranju.

NOVO: JOGA

Sreda, 11. 2. 2026 od 19.00 do 20.30

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-dvorana

S ponavljajočimi vajami, različnimi vrstami dihanja in meditacijo se izboljša krvni obtok ter delovanje živčnega, imunskega in hormonskega sistema, kar pripomore k krepitvi telesa na fizični, mentalni in duhovni ravni. Vadba pomaga tudi pri sproščanju napetosti, uravnavanju stresa in dvigu energije, zato je primerna za vsakogar, ki si želi več ravnovesja in notranjega miru. Z seboj imejte blazino za udobje ter pijačo za hidracijo, da bo vaša praksa še prijetnejša.

UMOVADBA

Ponedeljek, 16. 2. 2026 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.

