



VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Torek, 14. 4. 2026 od 8.30 do 10.00

Torek, 21. 4. 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.

UMOVADBA

Ponedeljek, 13. 4. 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.

“Mini” odklop

Vzemite si 5 minut in zavestno upočasnite tempo. Ustavite se, zaprite oči in se osredotočite na svoje dihanje – počasi vdihnite skozi nos in izdihnite skozi usta.

Dovolite mislim, da pridejo in odidejo, brez pritiska ali obsojanja. Že nekaj minut takšne umiritve lahko pomaga zmanjšati napetost, izboljšati zbranost in ustvariti občutek notranjega ravnovesja.

Preprosta pavza, ki naredi veliko razliko.

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 APRIL 2026

OBČINA ŠENČUR

WWW.LUNIVERZA.SI



CKZ: TEHNIKE SPROŠČANJA

Petek, 17. 4. 2026 od 10.00 do 12.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Tehnike sproščanja so pomemben del skrbi za duševno in telesno zdravje, saj pomagajo zmanjševati stres, napetost in utrujenost, ki se pogosto kopičijo v vsakdanjem življenju. Z njihovo redno uporabo lahko posameznik doseže večje notranje ravnovesje, izboljša svoje počutje ter poveča odpornost na obremenitve.

Ena izmed glavnih prednosti tehnik sproščanja je zmanjševanje stresa. Ko se telo sprosti, se znižata srčni utrip in raven stresnih hormonov, kar vodi do občutka umirjenosti in varnosti. Poleg tega sproščanje pozitivno vpliva na kakovost spanja – ljudje, ki redno izvajajo sprostitvene vaje, lažje zaspijo in imajo globlji ter bolj obnovitveni spanec.

Z redno prakso lahko dosežemo večjo psihično stabilnost, boljše telesno počutje ter več energije za soočanje z vsakodnevnimi izzivi.

USTVARJALNA DELAVNICA

Sreda, 8. 4. 2026 od 16.00 do 18.00

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, 7. 4. 2026 od 16.00 do 18.00

Torek, 21. 4. 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.

JOGA

Sreda, 15. 4. 2026 od 19.00 do 20.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-dvorana

Sreda, 22. 4. 2026 od 19.00 do 20.00

Lokacija: Medgeneracijski center Šenčur

Joga je celostna vadba, ki s pomočjo ponavljajočih se gibov, različnih dihalnih tehnik in meditacije blagodejno vpliva na telo in um. Redna praksa izboljšuje krvni obtok ter podpira delovanje živčnega, imunskega in hormonskega sistema, kar prispeva k boljšemu splošnemu zdravju. Poleg tega pomaga pri krepitvi mišic, povečanju gibljivosti in izboljšanju telesne drže.

Ena izmed ključnih prednosti joge je njena sposobnost, da povezuje fizično aktivnost z umirjanjem misli. Skozi zavestno dihanje in osredotočenost na gibanje se postopoma zmanjšujeta napetost in stres, kar vodi do globlje sprostitve in boljšega psihičnega počutja.

Za čim bolj prijetno izkušnjo je priporočljivo, da s seboj prinesete blazino, ki bo zagotovila udobje med vajami, ter pijačo za ustrezno hidracijo. Tako bo vaša vadba še bolj sproščena in prijetna, hkrati pa boste lahko v celoti izkoristili vse koristi, ki jih joga ponuja za telo, um in splošno dobro počutje.

