



NOVO: VADBA ZA VITALNOST

Ponedeljek, 11. 5. 2026 od 9.00 do 10.00

Ponedeljek, 25. 5. 2026 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-dvorana

Vadba za vitalnost je namenjena izboljšanju splošnega počutja, večji telesni energiji in ohranjanju gibljivosti v vsakdanjem življenju.

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

Poseben poudarek bo na sproščenem gibanju, pravilnem dihanju in zavedanju telesa, kar pomaga pri zmanjševanju napetosti in večji lahkotnosti gibanja.

Vaje so preproste in primerne za vse, hkrati pa jih je mogoče varno vključiti tudi v domačo prakso, da vitalnost ohranjamo dolgoročno in vsak dan znova.

SSU: Delavnica e-Zvem

Četrtek, 7. 5. 2026 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Medgeneracijski center Šenčur

Na delavnici boste:

- spoznali, kako vzpostaviti in uporabljati aplikacijo eZvem,
- izvedeli, kako se naročiti na pregled z e-napotnico preko spleta,
- poiskali čakalne dobe za zdravstvene storitve.

Prijave: 04 280 48 00

informator@luniverza.si

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 MAJ 2026

OBČINA ŠENČUR

WWW.LUNIVERZA.SI



PREDAVANJE: **Kdo sem, ko sem?**

Četrtek, 21. 5. 2026 od 17.00 do 18.30

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Kako ostati zvest sebi in hkrati graditi pristne odnose? Delavnica raziskuje ravnovesje med »jaz« in »mi«, prepoznavanje odzivov na stres, kot sta ugajanje in podrejanje, ter stik z lastno avtentičnostjo v odnosih.

Skozi razmislek, preprosta vprašanja za samoevalvacijo in nežne sprostitvene tehnike boste odkrivali svoje potrebe, meje in notranjo resnico v kontekstu družinskih in družbenih odnosov.

Za več jasnosti, notranjega miru in lahkotnejše bivanje s seboj in drugimi.

UMOVADBA

Ponedeljek, 18. 5. 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.

USTVARJALNA DELAVNICA

Sreda, 20. 5. 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, 5. 5. 2026 od 16.00 do 18.00

Torek, 19. 5. 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, 27. 5. 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. 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 drža.

Ena izmed ključnih prednosti joge je njena sposobnost, da povezuje fizično aktivnost z umiranjem 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.

