



VADBA ZA VITALNOST

Ponedeljek, 15. 6. 2026 od 9.00 do 10.00

Ponedeljek, 22. 6. 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.

Povezani med seboj

Vzemite si čas za pogovor z ljudmi okoli sebe. Kratek klepet, prijazna beseda ali srečanje ob kavi lahko polepšajo dan vam in drugim ter pomagajo k občutku povezanosti in dobrega počutja.



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 JUNIJ 2026

OBČINA ŠENČUR



ZVOČNA KOPEL: VDC Šenčur

Petek, 5. 6. 2026 od 10.00 do 12.00
Lokacija: Dom krajanov Šenčur-dvorana
(samo za uporabnike VDC-enota Šenčur)

Zvočna kopel je sprostitvena izkušnja ob nežnih zvokih različnih instrumentov, ki pomagajo umiriti misli, sprostiti telo in ustvariti prijetno vzdušje. Udeleženci si bodo vzeli čas zase, za počitek, umiritev ter prijetno skupno doživetje v varnem in sproščenem okolju.

Dogodek je namenjen zaprti skupini uporabnikov VDC- enota Šenčur.

MUZICIRAJMO SKUPAJ

Torek, 2. 6. 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 uživajte v skupnem muziciranju.

JOGA

Sreda, 17. 6. 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.



DELAVNICA REFLEKSOTERAPIJE OBRAZA

Petek, 19. 6. 2026 od 18.30 do 20.30
Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Na delavnici boste izvedeli, kako lahko z nežnimi pritiski na obrazne refleksne točke pripomoremo k sproščanju napetosti, zmanjševanju stresa, izboljšanju pretoka energije ter podpora naravnim procesom ravnovesja v telesu.

Spoznali bomo tudi, kako obraz odraža naše fizično in čustveno stanje ter kako lahko z redno stimulacijo določenih točk pozitivno vplivamo na počutje in vitalnost.

UMOVADBA

Ponedeljek, 8. 6. 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.