



VADBA ZA VITALNOST

Ponedeljek, 14. 9. 2026 od 9.00 do 10.00

Ponedeljek, 28. 9. 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.

MUZICIRAJMO SKUPAJ

Torek, 8. 9. 2026 od 16.00 do 18.00

Torek, 22. 9. 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.

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 SEPTEMBER 2026

OBČINA ŠENČUR

WWW.LUNIVERZA.SI



JOGA OBRAZA IN TEHNIKE SPROŠČANJA

Sreda, 30. 9. 2026 od 18.30 do 20.30

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Na delavnici bomo spoznali jogo obraza – nežne vaje, masažne tehnike in stimulacijo refleksnih točk, ki jih lahko vključimo v vsakodnevno skrb zase. Vaje spodbujajo sproščanje obraznih in drugih mišic, zmanjšujejo občutek napetosti ter pomagajo pri umirjanju in boljšem zavedanju telesa.

Poseben poudarek bo na povezavi med obrazom, dihanjem in počutjem. Spoznali bomo preproste tehnike, ki jih lahko uporabimo tudi doma, ko potrebujemo nekaj trenutkov zase, za sprostitvev in zmanjševanje vsakodnevnega stresa.

Delavnica spodbuja oblikovanje prijetnih navad skrbi zase ter prispeva k boljшему življenjskemu ravnovesju.

USTVARJALNA DELAVNICA Cvetovi tradicije

Sreda, 16. 9. 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, 18. 9. 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.

JOGA za sprostitvev in dobro počutje

Ponedeljek, 7. 9. 2026 od 19.00 do 20.00

Ponedeljek, 21. 9. 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 boljшему 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 sprostitvev 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.

