



DIHALNE VAJE



Dih 4-6 (podaljšano dihanje za pomiritev)

Pomaga umiriti živčni sistem in zmanjšati stres.

- Vdihni skozi nos: šteješ do 4
- Izdihni skozi nos ali usta: šteješ do 6
- ➡ Ponovi 5–10 ciklov.
- Daljši izdih pomaga aktivirati parasimpatični živčni sistem (sprostitveni odziv).



Zavedno trebušno dihanje

Za preusmeritev pozornosti iz misli v telo.

- Sedi udobno, ena roka na prsih, druga na trebuhu.
- Dihaj tako, da se ob vdihu dvigne trebuh, ne prsni koš.
- Izdih naj bo počasen in sproščen.
- ➡ 2–5 minut mirnega dihanja



Očiščevalni dih (čiščenje napetosti)

Ko potrebuješ hitro sprostitvev ali reset.

- Globoko vdihni skozi nos.
- Izdihni skozi usta z zvočnim »haaah«.
- Z vsakim izdihom si predstavljaš, da spuščaš napetost.
- ➡ 3–7 ciklov, lahko z zaprtimi očmi.

INFORMACIJE IN PRIJAVE

Prijave na brezplačne aktivnosti so obvezne.

PREKO SPLETA



LUK-medgeneracijski center
Cesta talcev 7, 4000 Kranj



04/280 48 25



MCK-PRIJAVA@LUNIVERZA.SI

Več informacij o programu



Program sofinancirajo Občina Šenčur, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada plus.



Sofinancira
Evropska unija



**VEČGENERACIJSKI
CENTER GORENJSKE +**

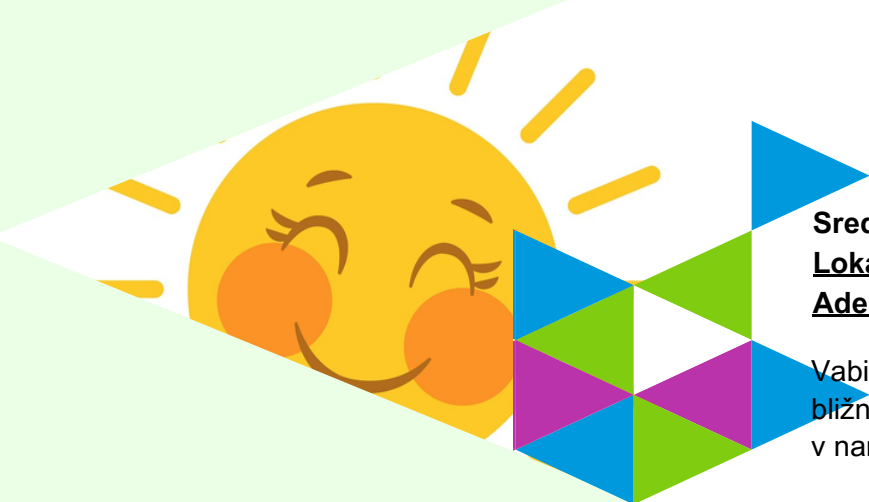
Program za JUL / AVG 2025

OBČINA ŠENČUR



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ

WWW.LUNIVERZA.SI



POLETNI "RESET"

Poletje nas naravno vabi, da upočasnimo, zadihamo in se obrnemo navznoter. Dnevi so daljši, narava bolj radodarna, energija lahkotnejša. To je idealen čas, da:

- ✓ sprostimo napetosti,
- ✓ zadihamo bolj polno,
- ✓ vzpostavimo zdrave navade,
- ✓ ponovno občutimo, kdo smo – brez pritiska.

☀️ Namigi za lahkoten poletni ritem

- ✓ Spij dovolj vode – telo si želi hidracije.
 - ✓ Gibaj se - po svojih zmožnostih.
 - ✓ Hodi bos/a – stik z zemljo pomirja.
 - ✓ Pojej nekaj barvitnega vsak dan (sadje, zelenjava).
- ✓ Govori si lepo – tvoj notranji glas ustvarja tvojo resničnost.
 - ✓ Zapomni si - tudi počitek je lahko produktiven.

POHOD NA ŠTEFANJO GORO

Sreda, 6. 8. 2025 od 9.30 do 11.30

Lokacija: Zbor pred bivšim samostanom v Adergasu

Vabimo vas, da se nam pridružite na pohodu na bližnji hrib, kjer bomo v prijetnem tempu uživali v naravi, gibanju in družbi.

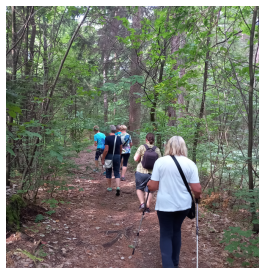
Pohod ni le hoja – je priložnost, da odklopimo misli, napolnimo pljuča s svežim zrakom in sprostimo telo. Gibanje v naravi dokazano:

- znižuje stres in izboljšuje razpoloženje,
- krepi srčno-žilni sistem,
- spodbuja povezanost in kakovostne pogovore,
- vrača občutek notranjega miru in ravnovesja.

Naj bo ta pohod priložnost, da se ustavimo, zadihamo in si podarimo nekaj časa zase, v krogu ljudi, ki cenijo gibanje in preprost stik z naravo.

Ne pozabite na vodo, udobna oblačila in odprtost za nova poznanstva.

💬 Zdrav duh v zdravem telesu – naj vsak korak šteje!



POČITNIŠKE AKTIVNOSTI ZA OTROKE

Od 14. 7. do 18. 7. 2025, od 8.00 do 16.00

Lokacija: Dom Krajanov Šenčur

Iščete priložnost, da obogatite svoje počitnice in prinesete nasmeh na obraze otrok? Postanite prostovoljec v naših počitniških aktivnostih! Pridružite se nam, pomagajte ustvariti čudovite spomine in doživite nepozabno izkušnjo.



Zakaj se pridružiti?

Ustvarjalnost: Imeli boste priložnost prispevati svoje ideje in ustvarjalnost pri oblikovanju in izvajanju raznovrstnih dejavnosti.

Radost in zadovoljstvo: Preživljanje časa z otroki vam bo prineslo veselje in občutek izpolnjenosti, saj boste pomagali ustvarjati nepozabne trenutke.

Medgeneracijsko povezovanje: Sodelovanje v aktivnostih, ki povezujejo otroke in starejše, krepi razumevanje in spoštovanje med generacijami, kar je dragoceno za vse udeležence.

Več informacij: obcani@luniverza.si