



JOGA OBRAZA

Ponedeljek, 22. 9. 2025 od 18.30 do 20.30

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Joga obraza ni le vadba za bolj napeto in mladostno kožo – je celostna terapevtska praksa, ki deluje globlje, kot si morda predstavljamo. Z nežnimi, a ciljanimi vajami spodbudimo obrazne mišice, živčevje, limfni sistem in krvni obtok, kar vpliva na celotno telo.

Vse v telesu je povezano – obraz odraža naše notranje stanje. Napetosti v čeljusti, mrščenje obrvi ali povešene veke so pogosto odraz stresa, utrujenosti ali čustvenih bremen. Z redno vadbo joga obraza:

- sproščamo nakopičeno napetost,
- uravnavamo notranje ravovesje,
- spodbujamo naravne regenerativne procese,
- vplivamo na boljšo prebavo, dihanje, spanec in še več.

 Primerna je za vse generacije – od mladih do starejših in ne zahteva nobenih predhodnih izkušenj.

DIGITALNA FOTOGRAFIJA

Četrtek, 18. 9. 2025 od 9.00 do 11.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Pridružite se naši delavnici digitalne fotografije, kjer boste spoznali osnovne tehnike fotografiranja, od pravilne uporabe naprave do izboljšanja kompozicije in osvetlitve. Naučili se boste, kako ujeti pravi trenutek in kako urejati svoje fotografije za popoln končni rezultat.

Prijave: 04 280 48 00

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 september 2025

OBČINA ŠENČUR



WWW.LUNIVERZA.SI



VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Torek, 9. 9. 2025 od 8.30 do 10.00

Torek, 16. 9. 2025 od 8.30 do 10.00

Torek, 23. 9. 2025 od 8.30 do 10.00

Torek, 30. 9. 2025 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.

Redna vadba, osredotočena na hrbtenico, pomaga ohranjati gibljivost, zmanjšati bolečine in preprečiti resnejše težave, ki lahko vplivajo na vašo sposobnost gibanja in uživanja v življenju.

MUZICIRAJMO SKUPAJ

Torek, 9. 9. 2025 od 16.00 do 18.00

Torek, 23. 9. 2024 od 16.00 do 18.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur- sejna soba

UMOVADBA

Ponedeljek, 15. 9. 2025 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.

Med vadbo se boste osredotočili na različne miselne izzive, kot so:

- spominske igre,
- reševanje logičnih nalog,
- naloge za izboljšanje koncentracije,
- dejavnosti, ki spodbujajo kreativno razmišljanje.

POHOD NA ŠTEFANJO GORO

Četrtek, 4. 9. 2025 od 9.00 do 12.00

Lokacija: Zbor pred samostanom v Adergasu

Pridružite se nam na pohodu in naredite nekaj dobrega za vaše psihofizično zdravje. Svetujemo, da imate s seboj primerno obutev in vodo.

GOZDNA KOPEL

Četrtek, 11. 9. 2025 od 17.00 do 20.00

Lokacija: Šenčurska gmajna

Gozdna terapija ali gozdna kopel je metoda, kjer na umirjenem sprehodu v gozd ali drugo naravno okolje vzpostavimo stik z naravo, poglobimo odnos z njo in se okopamo v njenih elementih, tako da narava lahko podpre naše dobro počutje na več ravneh, in vpliva na naše telo, um, čustva in energijo.

Gozdna terapija je primerna za vse, ki (ste):

- preobremenjeni s stresom,
- večino časa preživite v zaprtih prostorih,
- iščete naravno preventivo pred boleznimi sodobnega časa,
- potrebujete naravno podporo klasičnemu zdravljenju,
- doživeli izgorelost, lažje oblike depresije ipd.,
- iščete ravnovesje za telesno, mentalno in čustveno dobro počutje,
- bi se radi ponovno povezali s seboj in drugimi,
- raziskujete smisel, svoje mesto in vlogo v tem svetu,
- bi radi dobili odgovore, kam in kako naprej,
- želite podpreti naravo in dejavnosti, ki jo podpirajo,
- ter okoljske aktiviste, ljubitelje narave, radovedne in skeptične.