



VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Torek, 17. 3. 2026 od 8.30 do 10.00

Torek, 24. 3. 2026 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.

Na vadbi bomo skozi nežne, a učinkovite vaje krepili mišice trupa, sproščali zakrčenost ter izboljševali držo. Poseben poudarek bo na pravilnem dihanju, zavedanju telesa in tehnikah, ki jih lahko varno izvajate tudi doma, da vam bo vaša hrbtenica dolgoročno hvaležna.

Vadba ni namenjena le telesnemu zdravju – je tudi prijeten prostor za druženje, izmenjavo izkušenj, sproščen klepet in kratek odmik od vsakodnevnega tempa. Primerna je za vse starosti in stopnje pripravljenosti, saj vsakdo vadi v svojem tempu.

Vaše telo vam bo hvaležno.

Recept za dobro voljo

Vzemite si 3 minute in pomislite na tri stvari, za katere ste danes hvaležni
Lahko so čisto preproste – topel čaj, prijazen nasmeh, miren trenutek zase.

Ko pozornost usmerimo na tisto, kar imamo (namesto na tisto, kar nam manjka), se naše razpoloženje postopoma izboljša, stres se zmanjša, občutek zadovoljstva pa poveča.

Preproste vaje a velik učinek. Vsak dan znova.

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«.

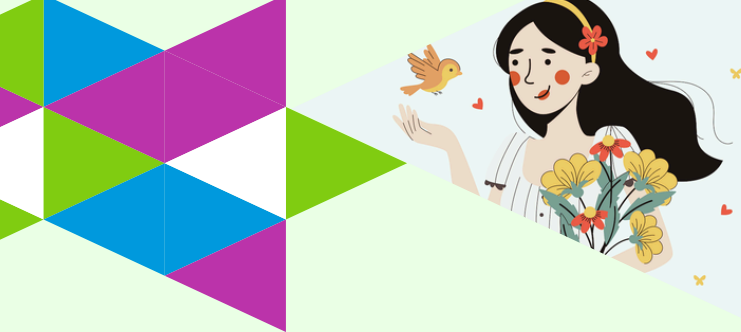


VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

Program MAREC 2026

OBČINA ŠENČUR

WWW.LUNIVERZA.SI



DAN ŽENA: NOTRANJA LEPOTA

Ponedeljek, 23. 3. 2026 od 18.30 do 20.30

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

V marcu, mesecu žensk, bomo našo jogo obraza obarvali v posebnem duhu praznovanja ženskosti.

S skrbno izbranimi vajami za obraz bomo spodbudile prekrvavitev, limfni pretok ter delovanje žlez z notranjim izločanjem, kar podpira hormonsko ravnovesje, zmanjšuje znake stresa in utrujenosti ter mehča napetosti, ki jih nosimo v obrazu.

Ker je obraz odsev našega notranjega počutja, bomo z vajami:

- sproščale čeljust, čelo in področje med obrvmi (kjer se kopiči stres),
- spodbujale delovanje hipofize in ščitnice,
- podprle naravno regeneracijo kože,
- ter krepile občutek notranje moči in ženstvene energije.

Čas, da se povežemo s sabo, umirimo misli in zasijemo od znotraj navzven.

USTVARJALNA DELAVNICA

Sreda, 11. 3. 2026 od 16.00 do 19.00

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, 10. 3. 2026 od 16.00 do 18.00

Torek, 31. 3. 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, 18. 3. 2026 od 19.00 do 20.30

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-dvorana

S ponavljajočimi vajami, različnimi vrstami dihanja in meditacijo se izboljša krvni obtok ter delovanje živčnega, imunskega in hormonskega sistema, kar pripomore k krepitvi telesa na fizični, mentalni in duhovni ravni. Vadba pomaga tudi pri sproščanju napetosti, uravnavanju stresa in dvigu energije, zato je primerna za vsakogar, ki si želi več ravnovesja in notranjega miru. Z seboj imejte blazino za udobje ter pijačo za hidracijo, da bo vaša praksa še prijetnejša.

UMOVADBA

Ponedeljek, 16. 3. 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.

Kot telo potrebuje fizično gibanje za zdravje, tako tudi možgani potrebujejo redno "vadbo", da ostanejo vitalni in hitri.

