



VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Torek, 2. 12. 2025 od 8.30 do 10.00

Torek, 9. 12. 2025 od 8.30 do 10.00

Torek, 16. 12. 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.

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.

Praznični preizkus ravnotežja in zbranosti

Petek, 19. 12. 2025 od 10.00 do 12.00

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Na varnem in sproščenem poligonu se boste preizkusili v vsakdanjih nalogah z "drugačnim pogledom" – izkušnja, ki odpira oči in spodbuja razmislek. Delavnica Centra za krepitev zdravja Kranj je primerna za vse starosti in prinaša nepozabno izkušnjo, ki združuje zabavo, ozaveščanje in praznični duh.

INFORMACIJE IN PRIJAVE

INFORMACIJSKO SREDIŠČE VGC GORENJSKE +
ponedeljek - petek: 8.00 - 18.00

LUK - medgeneracijski center
Cesta Talcev 7, 4000 Kranj

ZAPRTO: 23. 12. 2025-2. 1. 2026

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 DECEMBER 2025

OBČINA ŠENČUR

WWW.LUNIVERZA.SI



JOGA OBRAZA

Ponedeljek, 8. 12. 2025 od 18.30 do 20.30

Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba

Prisrčno vabljeni na nežno, a izjemno učinkovito jogo obraza, ki jo vodi izkušena energoterapevtka. Gre za vadbo, ki daleč presega običajno krepitev obraznih mišic – je celostna praksa, ki nam lahko koristi v številnih situacijah.

Skozi tehnike dihanja, sproščanja, masaže in aktivacije obraznih mišic bomo izboljševali tonus, prekrvavitev in sijaj kože, hkrati pa poskrbeli tudi za zmanjšanje napetosti, stresnih odzivov in čustvenih blokad. Joga obraza deluje terapevtsko: umirja živčni sistem, krepi občutek prisotnosti in spodbuja notranje ravnoesje.

Vabljeni, da si podarite čas za sprostitev, toplino in globlje zavedanje sebe. Vaš obraz, um in telo vam bodo hvaležni.

USTVARJALNA DELAVNICA

Sreda, 10. 12. 2025 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, 2. 12. 2025 od 16.00 do 18.00

Torek, 16. 12. 2025 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.

UMOVADBA

Ponedeljek, 15. 12. 2025 od 9.00-10.00

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

