



## JOGA OBRAZA

**Ponedeljek, 14. 4. 2025 od 18.30 do 20.30**

**Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba**

Joga obraza ni le odličen način za krepitev mišic na obrazu, temveč ima tudi številne koristne učinke na vaše telo in um.

Prav tako je izjemno učinkovita pri sproščanju stresa in napetosti, ki se pogosto nabirajo v obraznih mišicah. Z redno vadbo boste občutili večjo notranjo harmonijo, saj bo vsak gib sprostil napetost in vam omogočil, da se povežete s svojim telesom ter umirjate misli.

Za vadbo ne potrebujete nobene posebne opreme, le svoj obraz in ščepec radovednosti. Vse kar morate narediti je, da se prepustite preprostosti teh vaj in uživajte v trenutkih sprostitve. Stranski učinki te vadbe vključujejo bolj sijoč in zdrav obraz, več življenja v vaših očeh in globoko mirnost v srcu.

## UMOVADBA

**Ponedeljek, 14. 4. 2025 od 9.00 do 10.00**

**Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba**

Izvajali in naučili se bomo vaje, s katerimi lahko izboljšate spomin, pozornost in hitrost procesiranja informacij ter omilite usihanje funkcij.



## 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 april 2025**

**OBČINA ŠENČUR**



LUK  
LJUDSKA  
UNIVERZA  
KRANJ

[WWW.LUNIVERZA.SI](http://WWW.LUNIVERZA.SI)



## VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

**Torek, 8. 4. 2025 od 8.30 do 10.00**

**Torek, 15. 4. 2025 od 8.30 do 10.00**

**Torek, 22. 4. 2025 od 8.30 do 10.00**

**Lokacija: Dom krajanov Šenčur - dvorana**

Za vas smo pripravili vadbo enostavnih, a učinkovitih vaj za prožno hrbtenico, ki pomagajo sprostiti napetost, izboljšati gibljivost in zmanjšati bolečine. Vaje so primerne za vsakogar, ne glede na starost ali telesno pripravljenost, in jih lahko enostavno osvojite ter izvajate tudi doma. Z redno prakso boste izboljšali držo, okrepili hrbtne mišice ter telesu omogočili, da zadihate s polnimi pljuči. Namen vaj je, da se počutite lahkotnejše, sproščeno in polni energije

## MUZICIRAJMO SKUPAJ

**Torek, 1. 4. 2025 od 16.00 do 18.00**

**Torek, 22. 4. 2024 od 16.00 do 18.00**

**Lokacija: Dom krajanov Šenčur- sejna soba**

## USTVARJALNA DELAVNICA: OKRASKI IZ KREP PAPIRJA

**Sreda, 16. 4. 2025 od 17.00 do 20.00**

**Lokacija: Dom krajanov Šenčur-sejna soba**

Z veseljem vas vabimo na ustvarjalno delavnico, kjer bomo

izdelovali čudovite izdelke iz krep papirja. Delavnico bo vodila prava mojstrica umetnin iz krep papirja, ki bo z vami delila svoje znanje, izkušnje in ustvarjalne trike. Z njenim vodenjem boste odkrili številne inovativne načine uporabe krep papirja ter spoznali, kako ustvariti izjemne umetnine, darila ali dekoracije.

Ne zamudite te priložnosti, da se podate v svet ustvarjalnosti in se naučite novih veščin izpod spretnih rok prave strokovnjakinje. Pričakujte navdihujoče trenutke, kreativno vzdušje in obilico zabave na naši delavnici.



## NOVO: GOZDNA KOPEL

**Četrtek, 17. 4. 2025 od 17.00 do 19.30**

**Lokacija: zbor pred Domom krajanov Šenčur**

Gozdna terapija ali gozdna kopal 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.