



KULINARIČNA DELAVNICA

Ponedeljek, 1. 12. 2025 od 17.00 do 19.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Prisrčno vas vabimo na zadnjo kulinarčno delavnico v tem letu, kjer bomo skupaj stopili v praznični december z vonjem po cimetu, čokoladi in drugih slastnih sladkih dobrotah.

Na delavnici bomo pekli, ob tem nam bo izkušeni kuhar razkril preproste trike in tehnike, ki jih lahko uporabite tudi doma, da bodo vaše sladice še lepše, bolj okusne in povsem nezgrehljive.

Poleg ustvarjanja v kuhinji nas čaka tudi prijetno, sproščeno druženje, kot nalašč za zaključek leta. Skupaj se bomo nasmejali, poklepetali, preizkusili nove okuse in ustvarili tiste male kulinarčne spomine, ki ostanejo.

Pridružite se nam in si podarite nekaj slastnega časa zase – veseli bomo vaše družbe!

VEČER DRUŽABNIH IGER

Petek, 19. 12. 2025 od 17.00 do 20.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Vabljeni na sproščen večer družabnih iger, kjer bomo skupaj preživeli prijeten čas ob zabavi, druženju in pogovoru. Ob igranju družabnih iger bomo prebudili tekmovalni duh, se nasmejali in hkrati poskrbeli za odličen trening možganov.

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 NAKLO

WWW.LUNIVERZA.SI



VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Sreda, 3. 12. 2025 od 8.30 do 10.00

Sreda, 10. 12. 2025 od 8.30 do 10.00

Lokacija: KD Janeza Filipiča

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.

USTVARJALNA DELAVNICA

Sreda, 3. 12. 2025 od 16.00 do 19.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

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.

POHOD IN DRUŽENJE

Petek, 5. 12. 2025 od 9.00 do 12.00

Lokacija: Zbor pri KD Janeza Filipiča

Vabimo vas, da se nam pridružite na prijetnem pohodu po skritih kotičkih našega kraja, kjer bomo skupaj odkrivali naravne lepote, delili nasmehe in širili dobro energijo. Pridite, da skupaj naredimo korak k boljšemu počutju in povezanosti v naši skupnosti.

UMOVADBA

Petek, 19. 12. 2025 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Petek, 19. 12. 2025 od 10.00 do 11.00

Lokacija: DSO Naklo

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.



DIGI PRVA POMOČ

Četrtek, 11. 12. 2025 od 17.00 do 18.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Vabljeni na praktično delavnico, kjer boste spoznali kako varno uporabljati pametne telefone in zaščititi svoje osebne podatke. Pridružite se in poskrbite, da bo vaš telefon ne samo pameten, temveč tudi varen.