



MEDGENERACIJSKA KULINARIČNA DELAVNICA

Ponedeljek, 17. 2. 2025 od 17.00 do 19.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Hola, amigos!

V februarju vabimo vas in vaše otroke ali vnuke na posebno medgeneracijsko kulinarčno delavnico, kjer bomo skupaj odpotovali v barvito Mehiko – skozi okusne jedi, seveda. **Pridite z otroki ali z vnuki!**

DIGIMODREJŠI

10-urni brezplačni napredni tečaj računalništva. Projekt je namenjen odraslim starim 30 let in več.

Kje?

Medgeneracijski center Naklo, Stara cesta 61, Naklo

Kdaj?

PONEDELJEK, 10. 2. 2025 od 9.00 do 11.15

TOREK, 11. 2. 2025 od 9.00 do 10.30

SREDA, 12. 2. 2025 od 9.00 do 10.30

ČETRTEK, 13. 2. 2025 od 9.00 do 11.15

Prijavite se na:

04 280 48 00

informat@luniverza.si

VEČER DRUŽABNIH IGER

Petek, 21. 2. 2025 od 17.00 do 19.30

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Večer družabnih iger je odličen način za sprostitev in zabavo v prijetni družbi. Sprostite se, nasmejte se in uživajte v neformalnem druženju.



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 Naklo, 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 februar 2025

OBČINA NAKLO



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ

WWW.LUNIVERZA.SI



VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Za vas smo pripravili vadbo izbranih enostavnih vaj za prožno hrbtenico, s katerimi bo vaše telo zadihalo in se osvobodilo bolečin.

Sreda, 12. 2. 2025 Prva skupina od **8.00**
Sreda, 19. 2. 2025 do **9.30**, druga skupina
Sreda, 26. 2. 2025 pa od **9.30 do 11.00**.
Lokacija: KD Janeza Filipiča

DRUŽABNI PLESI

Sreda, 12. 2. 2025 od 17.00 do 19.00
Sreda, 19. 2. 2025 od 17.00 do 19.00
Lokacija: Kulturni dom Janeza Filipiča

Če vam življenje ponudi glasbo, zaplešite!

Pridružite se nam na čudoviti plesni delavnici z najbolj srčno učiteljico, ki vam bo predala ne le korake in znanje, ampak tudi ljubezen in strast do plesa!

USTVARJALNA DELAVNICA: ROŽE IZ KREP PAPIRJA

Sreda, 5. 2. 2025 od 17.00 do 20.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Z veseljem vas vabimo na ustvarjalno delavnico, kjer bomo izdelovali čudovite izdelke iz krep papirja.

JOGA OBRAZA

Ponedeljek, 10. 2. 2025 od 18.30 do 20.30
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Sreda, 12. 2. 2025 od 8.45 do 10.15
Lokacija: DSO Naklo (namenjeno stanovalcem)

Na delavnici se bomo naučili preprostih, a učinkovitih vaj, ki sproščajo napetosti, izboljšajo tonus kože in povrnejo naravno mladostno energijo vašemu obrazu.

Poleg tega je to tudi čudovita terapevtska vadba, saj jo vodi izkušena energoterapevtka, ki bo poskrbela za celosten pristop k vašemu dobremu počutju.

UMOVADBA

Petek, 28. 2. 2025 od 9.00 do 10.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Petek, 28. 2. 2025 od 10.00 do 11.00
Lokacija: DSO Naklo

SAMOOBRAMBA ZA ŽENSKE

Sreda, 26. 2. 2025 od 16.30 do 18.00
Lokacija: Kulturni dom Janeza Filipiča

Vabimo vas na delavnico samoobrambe, kjer se bomo naučili osnovnih tehnik, s katerimi boste lahko izboljšale svojo varnost in samozavest v vsakodnevnih situacijah. Delavnica je namenjena ženskam vseh starosti in fizičnih pripravljenosti, saj bomo vse tehnike prilagodili vašim zmožnostim. V varnem in podporno naravnem okolju boste pridobile dragoceno znanje, ki vam bo pomagalo, da se boste počutile bolj samozavestne in močne.

CKZ: JUHUHU OKUŽBE SO TU

Petek, 14. 2. 2025 od 10.00 do 11.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Izvedeli boste vse o okužbah, kako nastanejo in kako se pred njimi zaščititi. Spoznajte najbolj znane "zlikovce" med mikroorganizmi in kako naša telesa – zlasti imunski sistem – vsak dan bijejo bitko proti njim. Poučili vas bomo o pomenu higiene, cepljenja in zdravega načina življenja. Ne zamudite priložnosti, da se naučite, kako ostati korak pred okužbami. Lahko pa boste pogledali pod našo UV lučko ali si znate pravilno umiti roke.