



KULINARIČNA DELAVNICA

Ponedeljek, 12. 1. 2026 od 17.00 do 19.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Na delavnici bomo skupaj pripravili različne dobrote in spoznali preproste trike izkušenega kuharja, ki jih lahko uporabite tudi doma. Po prazničnem decembru bo to odlična priložnost za sproščeno druženje, izmenjavo idej in prijeten začetek novega leta.

CKZ: Kako tehnologija kroji naše zdravje

Petek, 9. 1. 2026 od 10.00 do 12.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Predavanje raziskuje, kako vsakodnevna uporaba elektronskih naprav – od pametnih telefonov do tablic – vpliva na telesno in duševno zdravje, zlasti prek modre svetlobe, pretirane uporabe in digitalnega stresa.

Hkrati predstavi prednosti in pasti e-zdravstvenih aplikacij, kot sta ZVEM in e-napotnice, ter pokaže, kako tehnologija preoblikuje naš odnos do zdravja in zdravstvenih storitev.

VEČER DRUŽABNIH IGER

Petek, 30. 1. 2026 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

Lokacije

Medgeneracijski center Naklo: Stara cesta 61
KD Janeza Filipiča: Kranjska cesta 1

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«.



Sofinancira
Evropska unija



VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

Program JANUAR 2026

OBČINA NAKLO

WWW.LUNIVERZA.SI



VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Sreda, 7. 1. 2026 od 8.30 do 10.00
Sreda, 14. 1. 2026 od 8.30 do 10.00
Sreda, 21. 1. 2026 od 8.30 do 10.00
Sreda, 28. 1. 2026 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.

JOGA OBRAZA

Ponedeljek, 19. 1. 2026 od 18.30 do 20.30
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Z nežnimi tehnikami bomo sprostili napetosti, spodbudili energijo ter poskrbeli ne le za obraz, temveč tudi za um in dušo. Pridružite se nam in podarite sebi trenutek celostnega ravnovesja in dobrega počutja!

USTVARJALNA DELAVNICA

Sreda, 7. 1. 2026 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, 16. 1. 2026 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, 23. 1. 2026 od 9.00 do 10.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo
Petek, 23. 1. 2026 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.



DRUŽABNI PLESI

Sreda, 21. 1. 2026 od 17.00 do 18.30
Sreda, 28. 1. 2026 od 17.00 do 18.30
Lokacija: KD Janeza Filipiča

Vabljeni na večer plesa, prijetnega druženja in navdih. Skupaj bomo obnovili znanje in ga obogatili z novimi plesnimi koraki. Ples pa ni le zabava – blagodejno vpliva tudi na telo in um: krepi spomin, izboljšuje koncentracijo, spodbuja kreativnost ter nas napolni z dobro energijo. Pridite, da skupaj prebudimo vse te lepe učinke!