

“KAJ NAJ SPLOH JEM?”

PREHRANA BREZ MITOV IN KOMPLICIRANJA

z nutricionistko

Četrtek, 5. 11. 2026 od 18.00 do 20.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Ješ zdravo, pa včasih sploh ne veš več, kaj to pomeni? En dan so v ospredju beljakovine, drugi dan ogljikovi hidrati, tretji dan nova superživila. Na družbenih omrežjih vsi vedo, kaj je najbolje zate – a njihovi nasveti si pogosto nasprotujejo.

Kaj pa, če prehrana ni tako zapletena, kot se zdi?
Vabljeni na delavnico, kjer bomo prehrano pogledali brez nepotrebnih pravil, strogih prepovedi in zmede, ki jo ustvarjajo številni prehranski miti. Čas je, da namesto iskanja popolnega jedilnika dobimo znanje, ki ga lahko uporabimo v resničnem življenju.

🎤 Delavnico bo vodila Lana Trampuš, magistrica inž. prehrane in nutricionistka, ki svoje znanje nadgrajuje s kliničnimi izkušnjami ter zagovarja znanstveno podprto prehrano brez ekstremov in nepotrebnega izključevanja živil.

VEČER DRUŽABNIH IGER

Petek, 13. 11. 2026 od 17.00 do 20.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Ob igranju različnih iger bomo krepili logično razmišljanje, spomin, strategijo in ustvarjalnost, hkrati pa preživeli prijeten večer v sproščenem vzdušju.

UMOVADBA



Petek, 27. 11. 2026 od 9.00 do 10.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Petek, 27. 11. 2026 od 10.00 do 11.00
Lokacija: DSO Naklo

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«.

LUK Ljudska Univerza Kranj
I FEEL SLOVENIA
Sofinancira Evropska unija



VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

Program NOVEMBER 2026

OBČINA NAKLO

WWW.LUNIVERZA.SI



USTVARJALNA DELAVNICA

Sreda, 4. 11. 2026 od 16.00 do 18.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

POHOD IN DRUŽENJE

Petek, 6. 11. 2026 od 9.00 do 12.00
Lokacija: Zbor pred KD Janeza Filipiča

VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Sreda, 11. 11. 2026 od 8.30 do 10.00
Sreda, 25. 11. 2026 od 8.30 do 10.00
Lokacija: KD Janeza Filipiča

DRUŽABNI PLESI

Sreda, 4. 11. 2026 od 17.00 do 18.30
Sreda, 18. 11. 2026 od 17.00 do 18.30
Sreda, 25. 11. 2026 od 17.00 do 18.30
Lokacija: KD Janeza Filipiča

JOGA OBRAZA IN TEHNIKE SPROŠČANJA

Ponedeljek, 16. 11. 2026 od 18.30 do 20.30
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

DELAVNICA Kako aktualizirati naš polni potencial?

Sreda, 11. 11. 2026 od 17.00 do 19.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Vabljeni na navdihujoče predavanje in delavnico, kjer bomo raziskovali, kako delujemo, kaj nas v življenju zares poganja in kako lahko bolje razumemo sebe.

Skozi praktične vaje in razmislek bomo odkrivali, kaj nas podpira pri uvajanju sprememb ter kako lahko z več samozavedanja in razumevanja sebe zaživimo bolj polno, radostno in zadovoljno.

POTOPIS, 1. DEL: ŠKOTSKA

Četrtek, 26. 11. 2026 od 17.00 do 19.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Vabljeni na potopisno predavanje, kjer bomo skozi zgodbo o Škotski raziskovali ne le divjo lepoto narave, temveč tudi, kako nas potovanja in izstop iz cone udobja spreminjajo. Mogočne gore, nepredvidljivo vreme, odmaknjene pokrajine in trenutki neugodja nas postavljajo pred izzive, ob katerih spoznavamo lastne meje, krepimo potrpežljivost in razvijamo sposobnost prilagajanja.

LIČENJE IN NEGA OBRAZA

Petek, 6. 11. 2026 od 17.00 do 20.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Odkrijte, kako lahko z nekaj preprostimi tehnikami poudarite svojo naravno lepoto . Na delavnici boste spoznali teorijo ličenja v štirih korakih, osnove pravilne nege obraza ter praktične trike za hitro in učinkovito vsakodnevno ličenje. Naučili se boste, kako z majhnimi koraki ustvariti svež in urejen videz.

NEGA ROK IN NOHTOV

Petek, 20. 11. 2026 od 17.00 do 20.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Na delavnici boste spoznali osnove nege rok, se naučili sproščujoče masaže rok, pravilnega oblikovanja nohtov in tehnik lakiranja za lep ter urejen videz. S praktičnimi nasveti boste osvojili preproste spretnosti, ki jih boste lahko vključili v svojo vsakodnevno rutino, ter si podarili trenutek zase in za dobro počutje.

PREDAVANJE O KRVNEM SLADKORJU IN MERITVE

Petek, 13. 11. 2026 od 10.00 do 12.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Po predavanju bo na voljo tudi možnost meritve krvnega sladkorja in kratkega strokovnega svetovanja. Izvaja CKZ Kranj.