



## UMOVADBA

**Petek, 24. 4. 2026 od 9.00 do 10.00**

**Lokacija: Medgeneracijski center Naklo**

**Petek, 24. 4. 2026 od 10.00 do 11.00**

**Lokacija: DSO Naklo**

Umovadba je preprosta, a hkrati zelo učinkovita oblika vadbe, namenjena ohranjanju in izboljševanju kognitivnih sposobnosti. Redno izvajanje različnih miselnih vaj pomaga krepiti spomin, izboljšuje koncentracijo ter spodbuja hitrejšo in bolj ustvarjalno razmišljanje. Tako kot telo potrebuje gibanje za ohranjanje telesne kondicije, tudi možgani potrebujejo stalne izzive, da ostanejo aktivni, prožni in sposobni učinkovitega delovanja.

Z umovadbo lahko pomembno prispevamo k preprečevanju upada kognitivnih funkcij, ki se pogosto pojavi s staranjem. Raziskave kažejo, da redna mentalna aktivnost zmanjšuje tveganje za razvoj demence in drugih težav s spominom. Poleg tega spodbuja nastajanje novih nevronskega povezav, kar pomeni, da se možgani lažje prilagajajo novim informacijam in situacijam.

## VEČER DRUŽABNIH IGER

**Petek, 17. 4. 2026 od 17.00 do 20.00**

**Lokacija: Medgeneracijski center Naklo**

Vabljeni na sproščen in zabaven večer družabnih iger, kjer bomo združili smeh, dobro voljo in kanček tekmovalnosti.

Družabne igre niso le odličen način preživljanja prostega časa, temveč tudi prava telovadba za možgane. Spodbujajo koncentracijo, strateško razmišljanje, spomin in kreativnost – skratka, pomagajo ohranjati fit možgane na zabaven način.

## 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 APRIL 2026

## OBČINA NAKLO

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



## VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

**Sreda, 15. 4. 2026 od 8.30 do 10.00**

**Sreda, 22. 4. 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.

## DRUŽABNI PLESI

**Sreda, 1. 4. 2026 od 17.00 do 18.30**

**Sreda, 22. 4. 2026 od 17.00 do 18.30**

**Lokacija: KD Janeza Filipiča**

Vabljeni na večer plesa, prijetnega druženja in navdiha. Skupaj bomo obnovili znanje in ga obogatili z novimi plesnimi koraki. Ples pa ni le zabava – blagodejno vpliva tudi na telo in um: krepí spomin, izboljšuje koncentracijo, spodbuja kreativnost ter nas napolni z dobro energijo.

## USTVARJALNA DELAVNICA

**Sreda, 1. 4. 2026 od 16.00 do 18.00**

**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.

## POHOD IN DRUŽENJE

**Petek, 17. 4. 2026 od 9.00 do 12.00**

**Lokacija: Zbor pri KD Janeza Filipiča**

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



## CKZ: TEHNIKE SPROŠČANJA

**Petek, 10. 4. 2026 od 10.00 do 12.00**

**Lokacija: Medgeneracijski center Naklo**

Tehnike sproščanja so pomemben del skrbi za duševno in telesno zdravje, saj pomagajo zmanjševati stres, napetost in utrujenost, ki se pogosto kopičijo v vsakdanjem življenju. Z njihovo redno uporabo lahko posameznik doseže večje notranje ravnovesje, izboljša svoje počutje ter poveča odpornost na obremenitve.

Ena izmed glavnih prednosti tehnik sproščanja je zmanjševanje stresa. Ko se telo sprosti, se znižata srčni utrip in raven stresnih hormonov, kar vodi do občutka umirjenosti in varnosti. Poleg tega sproščanje pozitivno vpliva na kakovost spanja – ljudje, ki redno izvajajo sprostitvene vaje, lažje zaspijo in imajo globlji ter bolj obnovitveni spanec.

Pomembna korist je tudi izboljšanje koncentracije in zbranosti. Ko um ni preobremenjen z napetostjo in skrbmi, lažje ostanemo osredotočeni na naloge, sprejemamo bolj premišljene odločitve ter učinkoviteje rešujemo probleme. Z redno prakso lahko dosežemo večjo psihično stabilnost, boljše telesno počutje ter več energije za soočanje z vsakodnevnimi izzivi.

