



Izziv za možgane

V 30 sekundah poskusite naštet:

- 5 stvari, ki so zelene.
- 4 stvari, ki jih lahko slišite.
- 3 stvari, ki jih lahko vidite okoli sebe.
- 2 stvari, za kateri ste hvaležni.
- 1 stvar, ki jo boste danes naredili zase.

Preprost način, da usmerite pozornost v sedanji trenutek.

Trening spomina

Poglejte spodnje besede za 20 sekund:

SONCE – KNJIGA – JABOLKO – MOST –
CVET

Nato odvrnite pogled in poskusite naštet vseh
pet besed po spominu.

Povezani med seboj

Vzemite si čas za pogovor z ljudmi okoli sebe. Kratek klepet, prijazna beseda ali srečanje ob kavi lahko polepšajo dan vam in drugim ter pomagajo k občutku povezanosti in dobrega počutja.



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«.

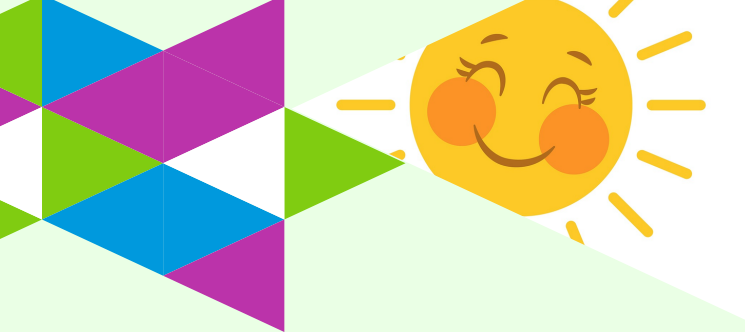


VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

Program JUL/AVG 2026

OBČINA NAKLO

WWW.LUNIVERZA.SI



POLETNI "RESET"

Poletje nas naravno vabi, da upočasimo, zadihamo in se obrnemo navznoter. Dnevi so daljši, narava bolj radodarna, energija lahkotnejša. To je idealen čas, da:

- ✓ sprostimo napetosti,
- ✓ zadihamo bolj polno,
- ✓ vzpostavimo zdrave navade,
- ✓ ponovno občutimo, kdo smo – brez pritiska.

☀️ Namigi za lahkoten poletni ritem

- ✓ Spijte dovolj vode – vaše telo si želi hidracije.
 - ✓ Gibajte se po svojih zmožnostih.
 - ✓ Hodite bos – stik z zemljo pomirja.
 - ✓ Pojejte nekaj barvitega vsak dan (sadje, zelenjava).
- ✓ Govorite si lepo – vaš notranji glas ustvarja vašo resničnost.
 - ✓ Zapomnite si – tudi počitek je lahko produktiven.

JOGA OBRAZA ZA DOBRO POČUTJE

Torek, 28. 7. 2026 ob 13.00

Lokacija: DSO Naklo

Joga obraza je nežna in prijetna oblika vadbe, ki vključuje preproste vaje za obrazne mišice, sproščanje napetosti ter zavestno dihanje. Aktivnost je prilagojena stanovalcem doma starejših in ne zahteva posebne telesne pripravljenosti.

Z rednim izvajanjem vaj lahko izboljšamo prekrvavitev obraza, spodbudimo gibljivost obraznih mišic ter zmanjšamo občutek napetosti v predelu obraza, čeljusti in vratu. Poleg telesnih koristi joga obraza spodbuja tudi sprostitvev, dobro razpoloženje in zavedanje lastnega telesa.

Aktivnost poteka v prijetnem in umirjenem vzdušju ter udeležencem omogoča, da si vzamejo čas zase, se povežejo s skupino in naredijo nekaj koristnega za svoje dobro počutje.

Smeh, sproščanje in prijetna družba so pomemben del srečanja.

POČITNIŠKE AKTIVNOSTI ZA OTROKE

Od 6. 7. do 10. 7. 2026 od 8.00 do 16.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Iščete priložnost, da obogatite svoje počitnice in prinesete nasmehe na obraze otrok? Postanite prostovoljec!



Zakaj se pridružiti?

Ustvarjalnost: Imeli boste priložnost prispevati svoje ideje in ustvarjalnost pri oblikovanju in izvajanju raznovrstnih dejavnosti.

Radost in zadovoljstvo: Preživljanje časa z otroki vam bo prineslo veselje in občutek izpolnjenosti, saj boste pomagali ustvarjati nepozabne trenutke.

Medgeneracijsko povezovanje: Sodelovanje v aktivnostih, ki povezujejo otroke in starejše, krepi razumevanje in spoštovanje med generacijami, kar je dragoceno za vse udeležence.

Več informacij: obcani@luniverza.si

