



MEDITERANSKA KULINARIČNA DELAVNICA

Ponedeljek, 17. 3. 2025 od 17.00 do 19.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Pridružite se nam in odkrijte skrivnosti ene najbolj zdravih prehran na svetu! 🌿 🥗 Mediteranska dieta, bogata s svežimi sestavinami, oljčnim oljem, zelišči in lahkimi, a okusnimi jedmi, ostaja sinonim za dobro počutje in vitalnost.

DRUŽABNI PLESI

Sreda, 12. 3. 2025 od 17.00 do 19.00

Sreda, 26. 3. 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!

VEČER DRUŽABNIH IGER

Petek, 21. 3. 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 marec 2025

OBČINA NAKLO



WWW.LUNIVERZA.SI



NOVO PLETENJE BREZ PLETILKE

Sreda, 19. 3. 2025 od 17.00 do 19.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Delavnica pletenje z rokami brez pletilk. Plete se z Alize Puffy prejo, ki ima že vnaprej pripravljene zanke. Celotna kolekcija prej je izdelana iz mehkega, antialergena, puhastega poliestra, ki je prijeten na dotik in lahka za vzdrževanje.

Ta način pletenja je primeren tako za otroke kot odrasle saj tovrstno pletenje z rokami spodbuja razvoj finomotoričnih sposobnosti, spodbuja k ustvarjalnosti in potrpežljivosti.

VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Sreda, 5. 3. 2025 Prva skupina od 8.00
Sreda, 12. 3. 2025 do 9.30, druga skupina
Sreda, 19. 3. 2025 pa od 9.30 do 11.00.
Sreda, 26. 3. 2025
Lokacija: KD Janeza Filipiča

USTVARJALNA DELAVNICA: ROŽE IZ KREP PAPIRJA

Sreda, 5. 3. 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. 3. 2025 od 18.30 do 20.30
Ponedeljek, 31. 3. 2025 od 18.30 do 20.30
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Sreda, 26. 3. 2025 od 9.00 do 10.30
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.

CKZ: TEHNIKE SPROŠČANJA

Petek, 21. 3. 2025 od 10.00 do 11.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

UMOVADBA

Petek, 28. 3. 2025 od 9.00 do 10.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Petek, 28. 3. 2025 od 10.00 do 11.00
Lokacija: DSO Naklo

PREDAVANJE: ŽENSKI CIKEL

Ponedeljek, 10. 3. 2025 od 17.00 do 18.30
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Ste kdaj pomislili, da vaše telo ves čas komunicira z vami? Morda skozi utrujenost, glavobole, razdražljivost ali boleče menstruacije? Razumevanje cikla ni pomembno samo za mlada dekleta, ampak za vsako žensko – tudi v menopavzi! Odkrijte, kaj se dogaja v ženskem ciklu in kako lahko bolje prisluhnete svojemu telesu.

Predavala bo licencirana svetovalka za naravno plodnost in certificirana učiteljica simptomermalne metode Sensiplan, ki se se posveča podpori žensk pri razumevanju lastnega telesa ter sprejemanju cikličnosti kot vira moči in ravnovesja. S svojim delom pomaga ženskam poglobiti razumevanje ženskega cikla, kar prispeva k izboljšanju njihovega počutja in kakovosti življenja.

ZVOČNA KOPEL

Sreda, 5. 3. 2025 od 18.00 do 19.30
Lokacija: Kulturni dom Janeza Filipiča

Prepustite se vibracijam terapevtskih zvokov, ki vas bodo popeljali v globoko sprostitve. Zvok bo harmoniziral vaše telo in um ter pomagal pri sproščanju napetosti. Pridružite se in doživite čarobno zvočno potovanje! 🎵
🌟 Potrebujete: podlogo, vzglavnik odejo in vodo.

Prosim vas, da ne zamujate, raje pridite prej.