



VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Sreda, 17. 9. 2025 od 8.30 do 10.00

Sreda, 24. 9. 2025 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.

Redna vadba, osredotočena na hrbtenico, pomaga ohraniti gibljivost, zmanjšati bolečine in preprečiti resnejše težave, ki lahko vplivajo na vašo sposobnost gibanja in uživanja v življenju.

S pravilno vadbo ohranjate hrbtenico elastično in gibčno, kar vam omogoča boljše pohode, daljše sprehode in večjo energijo za vsakodnevne naloge. Tudi kasneje v življenju boste lažje ohranjali neodvisnost in aktivnost.

Skrbite za svojo hrbtenico danes, da boste jutri uživali v polnem zdravju!

UMETNA INTELIGENCA

Četrtek, 18. 9. 2025 od 9.00 do 11.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Uporabi umetno inteligenco za pomoč pri pisanju besedil, iskanju receptov, prevajanju, generiranju idej in ustvarjanju slik
Prijave: 04 280 48 00

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 september 2025

OBČINA NAKLO



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ

WWW.LUNIVERZA.SI



JOGA OBRAZA

Ponedeljek, 15. 9. 2025 od 18.30 do 20.30

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Joga obraza ni le vadba za bolj napeto in mladostno kožo – je celostna terapevtska praksa, ki deluje globlje, kot si morda predstavljamo. Z nežnimi, a ciljanimi vajami spodbudimo obrazne mišice, živčevje, limfni sistem in krvni obtok, kar vpliva na celotno telo.

Vse v telesu je povezano – obraz odraža naše notranje stanje. Napetosti v čeljusti, mrščenje obrvi ali povešene veke so pogosto odraz stresa, utrujenosti ali čustvenih bremen. Z redno vadbo joga obraza:

- sproščamo nakopičeno napetost,
- uravnavamo notranje ravovesje,
- spodbujamo naravne regenerativne procese,
- vplivamo na boljšo prebavo, dihanje, spanec in še več.



Primerna je za vse generacije – od mladih do starejših in ne zahteva nobenih predhodnih izkušenj.

POHOD IN DRUŽENJE: RAZGLEDNIK

Četrtek, 4. 9. 2025 od 9.00 do 11.00

Lokacija: Zbor pri gostilni Grmač

Vabimo vas, da se nam pridružite na pohodu, kjer bomo združili gibanje, sprostitve in povezovanje.

Skupaj bomo prehodili prijetno traso, uživali v naravi, si vzeli čas zase in za pogovor z drugimi udeleženci.

Pohod je odlična priložnost za krepitev telesa in duha ter za grajenje pristnih stikov v sproščenem okolju.



UMOVADBA

Petek, 26. 9. 2025 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Petek, 26. 9. 2025 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.

Med vadbo se boste osredotočili na različne miselne izzive, kot so:

- spominske igre,
- reševanje logičnih nalog,
- naloge za izboljšanje koncentracije,
- dejavnosti, ki spodbujajo kreativno razmišljanje.

VEČER DRUŽABNIH IGER

petek, 12. 9. 2025 od 17.00 do 20.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo