



KULINARIČNA DELAVNICA

Ponedeljek, 16. 3. 2026 od 17.00 do 19.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Na delavnici bomo skupaj pripravili različne dobrote in spoznali preproste trike izkušenega kuharja, ki jih lahko uporabite tudi doma. Vsak mesec bomo raziskovali novo tematsko kulinarčno zgodbo, preizkušali različne okuse, tehnike in zanimive kombinacije.

UMOVADBA

Petek, 27. 3. 2026 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Petek, 27. 3. 2026 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.



VEČER DRUŽABNIH IGER

Petek, 20. 3. 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«.



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ



Sofinancira
Evropska unija



**VEČGENERACIJSKI CENTER
GORENJSKE +**

Program MAREC 2026

OBČINA NAKLO

WWW.LUNIVERZA.SI



VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Sreda, 4. 3. 2026 od 8.30 do 10.00

Sreda, 11. 3. 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, 4. 3. 2026 od 17.00 do 18.30

Sreda, 11. 3. 2026 od 17.00 do 18.30

Lokacija: KD Janeza Filipiča

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

USTVARJALNA DELAVNICA

Sreda, 4. 3. 2026 od 16.00 do 19.00

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, 13. 3. 2026 od 9.00 do 12.00

Lokacija: Zbor pri KD Janeza Filipiča

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



DAN ŽENA: NOTRANJA LEPOTA

Ponedeljek, 9. 3. 2026 od 18.30 do 20.30

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

V marcu, mesecu žensk, bomo našo jogo obraza obarvali v posebnem duhu praznovanja ženskosti.

S skrbno izbranimi vajami za obraz bomo spodbudile prekrvavitev, limfni pretok ter delovanje žlez z notranjim izločanjem, kar podpira hormonsko ravnovesje, zmanjšuje znake stresa in utrujenosti ter mehča napetosti, ki jih nosimo v obrazu.

Ker je obraz odsev našega notranjega počutja, bomo z vajami:

- sproščale čeljust, čelo in področje med obrvmi (kjer se kopiči stres),
- spodbujale delovanje hipofize in ščitnice,
- podprle naravno regeneracijo kože,
- ter krepile občutek notranje moči in ženstvene energije.

Čas, da se povežemo s sabo, umirimo misli in zasijemo od znotraj navzven.

