



KULINARIČNA DELAVNICA Germanska kuhinja

Ponedeljek, 19. 5. 2025 od 17.00 do 19.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Pridružite se edinstveni kulinarčni izkušnji, kjer bomo skupaj odkrivali robustne, tople in presenetljivo prefinjene okuse germanske kuhinje. V dobri družbi in ob dišeči mizi bomo ustvarjali jedi, ki nas popeljejo od bavarskih gričev do danskih obal.

📍 Prijavite se – število mest je omejeno!

DRUŽABNI PLESI

Sreda, 7. 5. 2025 od 17.00 do 18.00

Sreda, 28. 5. 2025 od 17.00 do 18.00

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, 16. 5. 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 maj 2025

OBČINA NAKLO



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ

WWW.LUNIVERZA.SI



VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Sreda, 7. 5. 2025 od 8.30 do 10.00

Sreda, 14. 5. 2025 od 8.30 do 10.00

Sreda, 21. 5. 2025 od 8.30 do 10.00

Sreda, 28. 5. 2025 od 8.30 do 10.00

Lokacija: KD Janeza Filipiča

Za vas smo pripravili vadbo izbranih enostavnih vaj za prožno hrbtenico, s katerimi bo vaše telo zadihalo in se osvobodilo bolečin.

PREDSTAVITEV ZDOSK-1

Sreda, 7. 5. 2025 od 10.00 do 11.30

Lokacija: Medgedneracijski center Naklo

Zakon o dolgotrajni oskrbi v Sloveniji vzpostavlja sistemsko ureditev za pomoč posameznikom, ki zaradi starosti, bolezni ali invalidnosti potrebujejo dolgotrajno pomoč pri vsakodnevnih opravilih.

Predstavitve bo izvedel Center za socialno delo Kranj.

JOGA OBRAZA

Ponedeljek, 12. 5. 2025 od 18.30 do 20.30

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Vabljeni na jogo obraza, kjer se bomo skozi nežne, a učinkovite vaje posvetili sprostitvi napetosti v obrazu, izboljšanju limfnega pretoka ter okrepitvi obraznih mišic.

Vadba ima ne le estetski, temveč tudi terapevtski učinek – pozitivno vpliva na glavobole, napetost čeljusti, utrujenost oči ter splošno počutje.

UMOVADBA

Petek, 30. 5. 2025 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Petek, 30. 5. 2025 od 10.00 do 11.00

Lokacija: DSO Naklo

Vabljeni na umovadbo – kratke in učinkovite vaje za krepitev koncentracije, spomina in miselne prožnosti. Skupaj bomo na preprost način poskrbeli za zdrave in aktivne možgane.

POHOD NA SV. JAKOBA

Četrtek, 15. 5. 2025 od 9.00 do 11.30

Lokacija: Zbor na parkirišču pod Sv. Jakobom

DELAVNICA ČUJEČNOSTI

Sreda, 14. 5. 2025 od 17.00 do 19.00

Lokacija: Medgedneracijski center Naklo

Bi se radi naučili umetnosti življenja v trenutku?

Bi radi spet čutili kako brezkrbni, lahkotni in radostni ste lahko?

Bi radi izboljšali odnose s svojimi najdražjimi?

Bi radi izboljšali svoje zdravje in počutje?

Bi se radi spet zaljubili v življenje in v vso barvitost, ki jo prinaša?

Potem se pridružite na delavnici čuječnosti, kjer bomo s pomočjo joge, plesa in diha na zabaven in poučen način umirjali misli in preko telesa vstopali v svet notranjega miru in harmonije.

