



VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Sreda, 5. 11. 2025 od 8.30 do 10.00

Sreda, 12. 11. 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!

VEČER DRUŽABNIH IGER

Petek, 28. 11. 2025 od 17.00 do 20.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Pridružite se nam na sproščenem druženju, kjer bomo skupaj uživali v klasikah družabnih iger, novih izzivih in, seveda, veliko zabave!

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 november 2025

OBČINA NAKLO



WWW.LUNIVERZA.SI



JOGA OBRAZA

Ponedeljek, 10. 11. 2025 od 18.30 do 20.30

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Vabimo vas na sproščujoče druženje ob jogi obraza, kjer bomo s preprostimi vajami prebudili mišice, poskrbeli za naraven sijaj in se napolnili s pozitivno energijo. Dogodek je namenjen vsem generacijam – priložnost za sprostitev, povezovanje in skrb zase v prijetnem vzdušju.

CKZ: ZADIHAJTE LAŽJE

Četrtek, 20. 11. 2025 od 10.00 do 12.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Ste tudi vi že naveličani prehladov, kašlja in zamašenega nosu?

Pridružite se nam na prijetni delavnici, kjer bomo na enostaven in razumljiv način spregovorili o tem, kako lahko sami poskrbimo za zaščito svojih dihal. Delavnica je namenjena vsem, ki želijo ostati zdravi in bolje razumeti, kako se ubraniti sezonskih virusov.

USTVARJALNA DELAVNICA

Sreda, 5. 11. 2025 od 16.00 do 19.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Na tej delavnici bomo spoznali tehniko izdelave rož, ki bodo popestrile vaš dom, darila ali pa jih lahko uporabite kot del dekoracije za posebne priložnosti. Naučili se bomo, kako iz preprostih materialov ustvariti pravo umetnost, ki bo ostala lepa skozi vse leto. In najboljše? Krep papir je izjemno vsestranski, zato boste lahko izdelali rože vseh oblik in barv!

Zagotavljamo, da bo delavnica polna ustvarjalne energije, smeha in seveda – rož, ki bodo vaše srce napolnile s pozitivno energijo!



POHOD IN DRUŽENJE

Petek, 7. 11. 2025 od 9.00 do 12.00

Lokacija: Zbor pri ribniku Žeje

Vabimo vas, da se nam pridružite na prijetnem pohodu po skritih kotičkih našega kraja, kjer bomo skupaj odkrivali naravne lepote, delili nasmehe in širili dobro energijo.

Pridite, da skupaj naredimo korak k boljšemu počutju in povezanosti v naši skupnosti.

UMOVADBA

Petek, 21. 11. 2025 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Petek, 21. 11. 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.

