



KULINARIČNA DELAVNICA

Ponedeljek, 9. 2. 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. Po prazničnem decembru bo to odlična priložnost za sproščeno druženje, izmenjavo idej in prijeten začetek novega leta.

VADBA S KINEZIOLOGINJO (CKZ)

Petek, 13. 2. 2026 od 10.00 do 12.00

Lokacija: KD Janeza Filipiča

Vabljeni na vadbo za hrbtenico, ki poteka pod strokovnim vodstvom kineziologinje iz Centra za krepitev zdravja Kranj in je namenjena izboljšanju gibljivosti, moči in stabilnosti hrbtenice.

Vadba vključuje skrbno izbrane in varne vaje, ki pomagajo razbremeniti hrbtenico, izboljšati telesno držo ter okrepiti mišice, ki so ključne za zdravo in učinkovito gibanje v vsakdanjem življenju.

VEČER DRUŽABNIH IGER

Petek, 20. 2. 2026 od 17.00 do 20.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

APLIKACIJA TOSHL FINANCE

Sreda, 25. 2. 2026 od 10.30 do 11.30

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Spoznali boste uporabo ene najbolj priljubljenih aplikacij za spremljanje porabe. Delavnica je primerna za vse, ki želite več preglednosti, manj impulzivne porabe in boljše finančne odločitve – ne glede na predznanje. Prijave: 04 280 48 00 ali informat@luniverza.si

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



I FEEL
SLOVENIA



Sofinancira
Evropska unija



VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

Program FEBRUAR 2026

OBČINA NAKLO

WWW.LUNIVERZA.SI



VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Sreda, 4. 2. 2026 od 8.30 do 10.00

Sreda, 11. 2. 2026 od 8.30 do 10.00

Sreda, 18. 2. 2026 od 8.30 do 10.00

Sreda, 25. 2. 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, 11. 2. 2026 od 17.00 do 18.30

Sreda, 25. 2. 2026 od 17.00 do 18.30

Lokacija: KD Janeza Filipiča

Vabljeni na večer plesa, prijetnega druženja in navdiha. 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. 2. 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.

JOGA OBRAZA

Ponedeljek, 16. 2. 2026 od 15.30 do 17.00

Lokacija: DSO Naklo

Aktivnost je tokrat namenjena stanovalcem DSO Naklo.

POHOD IN DRUŽENJE

Petek, 20. 2. 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 nasmeha in širili dobro energijo. Pridite, da skupaj naredimo korak k boljšemu počutju in povezanosti v naši skupnosti.

VAJE ČUJEČNOSTI

Ponedeljek, 23. 2. 2026 od 18.30 do 20.30

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Se vam zdi, da vas misli včasih preplavijo? Da ste pogosto napeti, utrujeni ali pod stresom – tudi takrat, ko bi si želeli miru? Da težko zares zadihate in se ustavite?

Vabljeni na predavanje, kjer boste spoznali preproste vaje čuječnosti, ki pomagajo umiriti misli, sprostiti telo in ustvariti več notranjega miru v vsakdanjem življenju.

To niso zapletene tehnike in ne zahtevajo posebnega predznanja. Gre za kratke, nežne vaje, ki jih lahko uporabite takrat, ko vam je najtežje – doma, v službi ali sredi napornega dne.

UMOVADBA

Petek, 27. 2. 2026 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Petek, 27. 2. 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.

