



## KULINARIČNA DELAVNICA

**Ponedeljek, 11. 5. 2026 od 17.00 do 19.00**

**Lokacija: Medgeneracijski center Naklo**

Kulinarična delavnica bo potekala v sproščenem in sodelovalnem vzdušju, kjer bomo vsi aktivno sodelovali pri pripravi jedi. Ne gre za opazovanje, ampak za skupno ustvarjanje, izmenjavo idej in uživanje v kuhanju ter druženju.

## UMOVADBA



**Petek, 29. 5. 2026 od 9.00 do 10.00**

**Lokacija: Medgeneracijski center Naklo**

**Petek, 29. 5. 2026 od 10.00 do 11.00**

**Lokacija: DSO Naklo**

Umovadba je preprosta, a hkrati zelo učinkovita oblika vadbe, namenjena ohranjanju in izboljševanju kognitivnih sposobnosti. Redno izvajanje različnih miselnih vaj pomaga krepiti spomin, izboljšuje koncentracijo ter spodbuja hitrejše in bolj ustvarjalno razmišljanje. Tako kot telo potrebuje gibanje za ohranjanje telesne kondicije, tudi možgani potrebujejo stalne izzive, da ostanejo aktivni, prožni in sposobni učinkovitega delovanja.

## VEČER DRUŽABNIH IGER

**Petek, 22. 5. 2026 od 17.00 do 20.00**

**Lokacija: Medgeneracijski center Naklo**

## SSU: Delavnica e-Zvem

**Sreda, 13. 5. 2026 od 11.00 do 12.00**

**Lokacija: Medgeneracijski center Naklo**

Na delavnici boste:

- spoznali, kako vzpostaviti in uporabljati aplikacijo eZvem,
- izvedeli, kako se naročiti na pregled z e- napotnico preko spleta,
- poiskali čakalne dobe za zdravstvene storitve.

**Prijave: 04 280 48 00**

[informator@luniverza.si](mailto:informator@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«.



## VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

**Program MAJ 2026**

**OBČINA NAKLO**

[WWW.LUNIVERZA.SI](http://WWW.LUNIVERZA.SI)



## VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

**Sreda, 13. 5. 2026 od 8.30 do 10.00**

**Sreda, 27. 5. 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, 6. 5. 2026 od 17.00 do 18.30**

**Sreda, 27. 5. 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, 6. 5. 2026 od 16.00 do 18.00**

**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, 15. 5. 2026 od 9.00 do 12.00**

**Lokacija: Zbor pri KD Janeza Filipiča**

Vabimo vas, da se nam pridružite na prijetnem pohodu po skritih koticah 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.



## JOGA OBRAZA

**Ponedeljek, 18. 5. 2026 od 18.30 do 20.30**

**Lokacija: Medgeneracijski center Naklo**

Vabljeni na sproščujočo in osvežujočo delavnico joge obraza, kjer bomo skupaj odkrivali naravne tehnike za pomlajevanje, sproščanje napetosti in izboljšanje počutja. Na delavnici boste spoznali preproste vaje za toniranje obraznih mišic, tehnike za zmanjševanje gub in zabuhlosti ter metode sproščanja stresa, ki se kopiči v obrazu.

## PREDAVANJE:

### Kdo smo, ko smo?

**Četrtek, 21. 5. 2026 od 18.30 do 20.30**

**Lokacija: Medgeneracijski center Naklo**

Kako ostati zvest sebi in hkrati graditi pristne odnose? Delavnica raziskuje ravnovesje med »jaz« in »mi«, prepoznavanje odzivov na stres, kot sta ugajanje in podrejanje, ter stik z lastno avtentičnostjo v odnosih.

Skozi razmislek, preprosta vprašanja za samoevalvacijo in nežne sprostivne tehnike boste odkrivali svoje potrebe, meje in notranjo resnico v kontekstu družinskih in družbenih odnosov.

Za več jasnosti, notranjega miru in lahkotnejše bivanje s seboj in drugimi.

