



VEČER DRUŽABNIH IGER

Petek, 23. 10. 2026 od 17.00 do 20.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Ob igranju različnih iger bomo krepili logično razmišljanje, spomin, strategijo in ustvarjalnost, hkrati pa preživeli prijeten večer v sproščenem vzdušju.

UMOVADBA



Petek, 30. 10. 2026 od 9.00 do 10.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Petek, 30. 10. 2026 od 10.00 do 11.00
Lokacija: DSO Naklo

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 zdravlje ter socialna vključenost«, specifičnega cilja ESO4.12 »Spodbujanje socialnega vključevanja oseb, izpostavljenih tveganju revščine ali socialni izključenosti, vključno z najbolj ogroženimi osebami in otroki«.



Sofinancira
Evropska unija

PREDAVANJE:

Umiritev, nabiranje energije za jesen in zimo

Torek, 13. 10. 2026 od 17.00 do 18.30
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Na predavanju bomo spoznali, zakaj sta umiritev in počitek pomembna za naše dobro počutje ter kako lahko v vsakdanjem življenju ustvarimo več prostora za obnovo energije. Pogovarjali se bomo o pomenu ravnovesja med aktivnostjo in počitkom ter o tem, kako se naše potrebe skozi različna obdobja leta spreminjajo.

Poseben poudarek bo na prehodu v jesenski in zimski čas, ki nas s krajšimi dnevi in počasnejšim ritmom narave spodbuja k večji umirjenosti, počitku in obračanju navznoter. Razmišljali bomo o tem, kako lahko ta čas izkoristimo za regeneracijo, nabiranje novih moči in bolj zavestno skrb zase.

Predavanje nas bo spodbudilo, da prisluhnemo svojemu telesu in počutju ter v jesenskih in zimskih mesecih poiščemo več trenutkov za počitek, umiritev in polnjenje energije.

VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

Program OKTOBER 2026

OBČINA NAKLO

WWW.LUNIVERZA.SI



VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Sreda, 7. 10. 2026 od 8.30 do 10.00
Sreda, 14. 10. 2026 od 8.30 do 10.00
Sreda, 28. 10. 2026 od 8.30 do 10.00
Lokacija: KD Janeza Filipiča

Vadba spodbuja aktiven in zdrav življenjski slog, prispeva k daljšemu ohranjanju samostojnosti ter podpira kakovostno in aktivno staranje.

DRUŽABNI PLESI

Sreda, 7. 10. 2026 od 17.00 do 18.30
Sreda, 14. 10. 2026 od 17.00 do 18.30
Sreda, 21. 10. 2026 od 17.00 do 18.30
Lokacija: KD Janeza Filipiča

ZVOČNA KOPEL

Sreda, 28. 10. 2026 od 17.00 do 18.30
Lokacija: KD Janeza Filipiča

Zvočna kopel ni le trenutek sprostitve, temveč priložnost, da se umirimo, prisluhnemo sebi in ponovno vzpostavimo notranje ravnovesje. Ob nežnih vibracijah zvoka se lažje odmaknemo od vsakodnevnega vrveža ter si dovolimo trenutek miru in regeneracije.

DELAVNICA ČUJEČNOSTI & SHAKTI PLES

Sreda, 14. 10. 2026 od 17.00 do 19.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Delavnica čuječnosti in Shakti plesa povezuje tehnike čuječnosti z elementi zavestnega gibanja in Shakti plesa. Udeleženci skozi usmerjanje pozornosti, dihanje ter ritmično in svobodno gibanje razvijajo boljši stik s telesom, prepoznavajo notranje doživljanje ter podpirajo sproščanje telesnih in čustvenih napetosti. Delavnica spodbuja prisotnost v trenutku, telesno izražanje ter vzpostavljanje večjega notranjega ravnovesja.

JOGA OBRAZA IN TEHNIKE SPROŠČANJA

Ponedeljek, 19. 10. 2026 od 18.30 do 20.30
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Delavnica joga obraza in tehnik sproščanja je namenjena prepoznavanju in zmanjševanju telesne napetosti. Udeleženci se seznanijo s preprostimi vajami joga obraza, tehnikami dihanja, sproščanja in samomasaže, ki jih lahko vključijo v vsakodnevno rutino. Delavnica spodbuja skrb zase, učinkovitejše obvladovanje stresa ter vzpostavljanje ravnovesja med poklicnim, družinskim in zasebnim življenjem.

USTVARJALNA DELAVNICA

Sreda, 7. 10. 2026 od 16.00 do 18.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Vabljeni na prijetno ustvarjalno druženje, kjer bomo sodobnim izdelkom vdihnili pridih slovenskega ljudskega izročila.

POHOD IN DRUŽENJE

Petek, 9. 10. 2026 od 9.00 do 12.00
Lokacija: Zbor pred KD Janeza Filipiča

REFLEKSOTERAPIJA OBRAZA

Ponedeljek, 12. 10. 2026 od 9.30 do 11.00
Lokacija: DSO Naklo

PREDAVANJE IN MERITVE HOLESTEROLA

Izvajatelj: Center za krepitev zdravja Kranj

Petek, 16. 10. 2026 od 10.00 do 12.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Na predavanju bomo spoznali, zakaj je pomembno poznati raven holesterola, kaj nanjo vpliva in kako lahko z zdravim življenjskim slogom skrbimo za zdravje srca in ožilja. Po predavanju pa bo možnost meritve holesterola in kratkega strokovnega svetovanja.