



ZVOČNA KOPEL

Petek, 16. 10. 2024 od 18.00 do 19.30
Lokacija: Kulturni dom Janeza Filipiča

Vabimo vas na čarobno doživetje zvočne kopeli, kjer boste skozi zdravilne zvoke in vibracije našli notranji mir ter sprostitev. Zvočna koppel je sprostitevna tehnika, ki uporablja zvok različnih instrumentov – gongov, tibetanskih posod, zvončkov ter drugih instrumentov. Zvok prodira globoko v telo in um, kar pomaga pri zmanjševanju stresa, sprostitvi mišic ter umiritvi misli.

S seboj prinesite podlogo za ležanje, odejo in udobna oblačila (lahko tudi vodo in blazino).

UČNA POMOČ

Sreda, 16. 10., 23. 10. in 30. 10. 2024 od 17.00 do 18.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Vabimo vas na učno pomoč za osnovnošolske otroke, ki jo bo nudila prostovoljka, dijakinja. Prijava je obvezna!

VEČER DRUŽABNIH IGER

Petek, 11. 10. 2024 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 in uživajte v neformalnem vzdušju.

INFORMACIJE IN PRIJAVE

LUK-medgeneracijski center
Cesta talcev 7, 4000 Kranj

☎ **04/280 48 25**

✉ **MCK-PRIJAVA@LUNIVERZA.SI**

Prijave na brezplačne aktivnosti so obvezne.

Več informacij o programu



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 za oktober 2024

OBČINA NAKLO



VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

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

NOVO: Sedaj sta na voljo dva termina oz. dve skupini.

Sreda, 2. 10. 2024 Prva skupina od **8.00**
Sreda, 9. 10. 2024 do **9.30**, druga skupina
Sreda, 16. 10. 2024 pa od **9.30 do 11.00**.

Sreda, 23. 10. 2024
Sreda, 30. 10. 2024

Lokacija: KD Janeza Filipiča

SVETOVALNA DEJAVNOST

Četrtek, 3. 10. 2024 od 10.00 do 11.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Tokrat bomo delali vaje za krepitev spomina. Svetovalke bodo po delavnici na voljo za individualno svetovanje za izobraževanje in kariero.

Brezplačne delavnice svetovalnega središča za občane Nakla.

Za prijavo na brezplačno delavnico pokličite na:
04 280 48 25.

JOGA OBRAZA

Ponedeljek, 14. 10. 2024 od 18.30 do 20.30
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Pridružite se nam na posebni delavnici joge obraza, kjer boste odkrili moč te terapevtske vadbe.

Za vadbo potrebujete svoj obraz in ščepec radovednosti. Stranski učinki so bolj sijoč obraz, več življenja v očeh in mir v srcu. Dobrodošli.

USTVARJALNA DELAVNICA: ROŽE IZ KREP PAPIRJA

Sreda, 9. 10. 2024 od 17.00 do 20.00
Lokacija: Medgedneracijski center Naklo

Delavnico bo vodila prava mojstrica umetnin iz krep papirja, ki bo z vami delila svoje znanje, izkušnje in ustvarjalne trike. Z njenim vodenjem boste odkrili številne inovativne načine uporabe krep papirja ter spoznali, kako ustvariti izjemne umetnine, darila ali dekoracije.



UMOVADBA

Petek, 25. 10. 2024 od 9.00 do 10.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Izvajali in naučili se bomo vaje, s katerimi lahko izboljšate spomin, pozornost in hitrost procesiranja informacij ter omilite usihanje funkcij.

DIGIMODREJŠI

Projekt je namenjen **odraslim**.

Zbiramo prijave v brezplačni 10-urni osnovni računalniški tečaj, ki se bo izvajal v Medgeneracijskem centru Naklo, v kleti Občine Naklo.

PONEDELJEK, 14. 10. 2024 od 9.00 do 11.15
TOREK, 15. 10. 2024 od 9.00 do 10.30
SREDA, 16. 10. 2024 od 9.00 do 10.30
ČETRTEK, 17. 10. 2024 od 9.00 do 11.15

Informacije in prijave:
04 280 48 00
informat@luniverza.si

