



KULINARIČNA DELAVNICA: ZERO WASTE

Ponedeljek, 18. 11. 2024 od 17.00 do 19.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Čas je, da spet zavihamo rokave in se podamo na pot odkrivanja novih okusov in receptov! Priznani kuhar z dolgoletnimi izkušnjami – na kopnem in na morju – bo z nami delil svoje kulinarčno znanje in trike. Prva delavnica bo v znamenju Zero Waste kuhanja – naučili se bomo, kako ustvariti čudovite in okusne jedi iz ostankov in pri tem zmanjšati odpadke.

UMOVADBA

Petek, 29. 11. 2024 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Petek, 29. 11. 2024 od 10.00 do 11.00

Lokacija: DSO Naklo

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

CKZ: ZDRAVA HRBTENICA

Petek, 8. 11. 2024 od 10.00 do 11.30

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Na delavnici boste spoznali pomen zdravega življenjskega sloga za krepitev zdravja ter preprečevanje in zdravljenje kronične bolečine v hrbtenici.

VEČER DRUŽABNIH IGER

Petek, 15. 11. 2024 od 17.00 do 19.30

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

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 november 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.

Sreda, 6. 11. 2024 Prva skupina od **8.00**
Sreda, 13. 11. 2024 do **9.30**, druga skupina
Sreda, 20. 11. 2024 pa od **9.30 do 11.00**.
Sreda, 27. 11. 2024
Lokacija: KD Janeza Filipiča

OBLIKOVANJE VOŠČILNIC NA SPLETU (Canva)

Četrtek, 21. 11. 2024 od 17.00 do 18.30
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Svetovalno središče Kranj.
Za prijavo pokličite na: 04 280 48 25.

DIGIMODREJŠI

Zbiramo prijave v brezplačni 10-urni napredni računalniški tečaj, ki se bo izvajal v Medgeneracijskem centru Naklo. Tečaj bo potekal od 11. 11. do 14. 11. 2024.

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

JOGA OBRAZA

Ponedeljek, 11. 11. 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.

USTVARJALNA DELAVNICA: OKRASKI IZ KREP PAPIRJA

Sreda, 6. 11. 2024 od 17.00 do 20.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Delavnico bo vodila prava mojstrica umetnin iz krep papirja, ki bo z vami delila svoje znanje, izkušnje in ustvarjalne trike.

NOVO: SAMOOBRAMBA ZA ŽENSKE

Sreda, 20. 11. 2024 od 16.30 do 18.00
Lokacija: Kulturni dom Janeza Filipiča

Vabimo vas na delavnico samoobrambe, kjer se bomo skupaj naučili osnovnih tehnik za izboljšanje varnosti in samozavesti v vsakodnevnih situacijah. Delavnica je namenjena ženskam vseh starosti in fizičnih pripravljenosti, saj bomo tehnike prilagodili posameznicam.

NOVO: DRUŽABNI PLESI (Z ANKO)

Sreda, 13. 11. 2024 od 17.00 do 19.00
Sreda, 27. 11. 2024 od 17.00 do 19.00
Lokacija: Kulturni dom Janeza Filipiča

Če vam življenje ponudi glasbo, zaplešite!

Pridružite se nam na čudoviti plesni delavnici z najbolj srčno učiteljico, ki vam bo predala ne le korake in znanje, ampak tudi ljubezen in strast do plesa! Skupaj bomo spoznali čar družabnih plesov, uživali v ritmičnih in ustvarili lepe trenutke na plesišču.

Svetujemo, da s seboj prinesete plesne čevlje, če jih imate – brez skrbi, če jih nimate! Pomembno je le, da obujete čiste čevlje z gladkimi podplati, ki rahlo drsijo.

