



## ROŽE IZ KREP PAPIRJA

**Sreda, 11. 9. 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. Z njenim vodenjem boste odkrili številne inovativne načine uporabe krep papirja ter spoznali, kako ustvariti izjemne umetnine, darila ali dekoracije.

Ne zamudite te priložnosti, da se podate v svet ustvarjalnosti in se naučite novih veščin izpod spretnih rok prave strokovnjakinje.

## VEČER DRUŽABNIH IGER

**Petek, 13. 9. 2024 od 17.00 do 19.30**

**Lokacija: Medgeneracijski center Naklo**

Večer družabnih iger je odličen način za sprostitve 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](mailto: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 +

## OBČINA NAKLO

Program za september 2024



LUK  
LJUDSKA  
UNIVERZA  
KRANJ



## JOGA OBRAZA

**Ponedeljek, 9. 9. 2024 od 18.30 do 20.00**

**Lokacija: Medgeneracijski center Naklo**

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

Joga obraza ni le odličen način za izboljšanje vašega videza, temveč tudi izjemno učinkovita pri sproščanju stresa in izboljšanju splošnega počutja.

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

## VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

**Sreda, 4. 9. 2024 od 9.00 do 10.30**

**Sreda, 11. 9. 2024 od 9.00 do 10.30**

**Sreda, 18. 9. 2024 od 9.00 do 10.30**

**Sreda, 25. 9. 2024 od 9.00 do 10.30**

**Lokacija: KD Janeza Filipiča**

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

## DNEVI SVETOVANJA

Pridružite se nam že na 20. dnevih svetovanja za znanje.

**Sreda, 18. 9. 2024  
od 9.00 do 10.30**



ZeroWaste – kako uporabiti ostanke hrane in predstavitev aplikacije Krožnik. Aplikacija Krožnik ponuja vsaj 50 % cenejšo okusno hrano, ki bi jo prodajalne sicer zavrgle samo zato, ker se ni prodala pravočasno. Predstavili bomo tudi Svetovalno dejavnost v izobraževanju odraslih.

V Kranju bo v soboto, 21. 9. 2024 med 9.00 in 12.00 potekala pot do zelenih znanj Modro je delati zeleno.

Na stojnicah se bodo predstavljali zeleni poklici, če obiščete vse, dobite zeleno darilo.

## UMOVADBA

**Petek, 27. 9. 2024 od 9.00 do 10.00**

**Lokacija: Medgeneracijski center Naklo**

**Petek, 27. 9. 2024 od 10.00 do 11.00**

**Lokacija: Dom starejših občanov Naklo**

Za ohranjanje vitalnosti in miselnih sposobnosti tudi v poznih letih, moramo poleg telesne aktivnosti skrbeti tudi za aktivnost naših možganov.

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

