



KULINARIČNA DELAVNICA

Ponedeljek, 20. 1. 2025 od 17.00 do 19.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

V hladnih januarskih dneh vas vabimo na posebno kulinarično delavnico, kjer bomo v prijetnem vzdušju skupaj ustvarjali dobrote, ki bodo ogrele vaše srce in dom.

DIGIMODREJŠI

10-urni brezplačni osnovni tečaj računalništva. Projekt je namenjen odraslim starim 30 let in več.

Kje?

Medgeneracijski center Naklo, Stara cesta 61, Naklo

Kdaj?

PONEDELJEK, 27. 1. 2025, od 17.00 do 19.15
TOREK, 28. 1. 2025, od 17.00 do 18.30
SREDA, 29. 1. 2025, od 17.00 do 18.30
ČETRTEK, 30. 1. 2025, od 17.00 do 19.15

Prijavite se na:

04 280 48 00

informator@luniverza.si

VEČER DRUŽABNIH IGER

Petek, 17. 1. 2025 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 se in uživajte v neformalnem druženju.



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 →



Program sofinancirajo Občina Naklo, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada plus.



Sofinancira
Evropska unija



VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

Program za januar 2025

OBČINA NAKLO



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ

WWW.LUNIVERZA.SI



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. 8

Sreda, 8. 1. 2025 Prva skupina od **8.00**
Sreda, 15. 1. 2025 do **9.30**, druga skupina
Sreda, 22. 1. 2025 pa od **9.30 do 11.00**.
Sreda, 29. 1. 2025
Lokacija: KD Janeza Filipiča

DRUŽABNI PLESI (Z ANKO)

Sreda, 29. 1. 2025 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!

JOGA OBRAZA

Ponedeljek, 13. 1. 2025 od 18.30 do 20.30
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Pridite in se prepustite trenutkom harmonije, regeneracije in notranje moči. Dobrodošli v svet, kjer lepota prihaja od znotraj.

USTVARJALNA DELAVNICA: OKRASKI IZ KREP PAPIRJA

Sreda, 15. 1. 2025 od 17.00 do 20.00
Lokacija: Medgedneracijski center Naklo

Z veseljem vas vabimo na ustvarjalno delavnico, kjer bomo izdelovali čudovite izdelke iz krep papirja.

UMOVADBA

Petek, 31. 11. 2025 od 9.00 do 10.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Petek, 31. 1. 2025 od 10.00 do 11.00
Lokacija: DSO Naklo

ZVOČNA KOPEL

Sreda, 8. 1. 2025 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 kopel je sprostitvena 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).

Zakaj se udeležiti?

- Sprostite napetosti in stres.
- Poglobite svojo povezanost s sabo.
- Očistite um in regenerirajte telo.
- Povečajte notranji mir in ravnovesje.

Prosimo vas, da **ne zamujate**, raje pridite prej.

