



KULINARIČNA DELAVNICA: OKUSI TRADICIJE

Ponedeljek, 16. 12. 2024 od 17.00 do 19.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

V decembru vas vabimo na posebno kulinarčno delavnico, kjer bomo ob prijetnem druženju ustvarjali prave praznične dobrote – tradicionalno potico in medeno pecivo. S tem bomo ohranjali našo dragoceno kulturno dediščino in jo z ljubeznijo prenesli na prihodnje generacije – na najbolj okusen način. Pripeljite tudi vaše otroke ali vnuke. Priznani kuhar z dolgoletnimi izkušnjami – na kopnem in na morju – bo z nami delil svoje kulinarčno znanje in trike.

UMOVADBA

Petek, 13. 12. 2024 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Petek, 13. 12. 2024 od 10.00 do 11.00

Lokacija: DSO Naklo

VEČER DRUŽABNIH IGER

Petek, 13. 12. 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, nasmejite 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 december 2024

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.

Sreda, 4. 12. 2024 Prva skupina od **8.00**
Sreda, 11. 12. 2024 do **9.30**, druga skupina
Sreda, 18. 12. 2024 pa od **9.30 do 11.00**.
Lokacija: KD Janeza Filipiča

PREDAVANJE: PERFEKCIONIZEM IN STRES

Četrtek, 5. 12. 2024 od 16.00 do 18.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Perfekcionizem nas v sodobnem svetu pogosto sili v iskanje nedosegljivih idealov, kar vodi v stres, izgorelost in pomanjkanje notranjega miru. Kako živeti bolj sproščeno in z občutkom varnosti v svetu visokih pričakovanj?

Pridružite se nam na predavanju, kjer bomo raziskali ozadje perfekcionizma in odkrivali načine, kako živeti bolj sproščeno ter z občutkom varnosti.

USTVARJALNA DELAVNICA: OKRASKI IZ KREP PAPIRJA

Sreda, 4. 12. 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.

JOGA OBRAZA

Ponedeljek, 9. 12. 2024 od 18.30 do 20.30
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Torek, 10. 12. 2024 od 11.15 do 12.45
Lokacija: DSO Naklo (samo za stanovalce)

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

NOVO: DRUŽABNI PLESI (Z ANKO)

Sreda, 11. 12. 2024 od 17.00 do 19.00
Sreda, 18. 12. 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!

DELAVNICA: UMETNOST POSPRAVLJANJA Po metodi Marie Kondo

Ponedeljek, 9. 12. 2024 od 16.30 do 18.30
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Temeljito urejen in organiziran dom je trajna sprememba, ki spodbuja dobro počutje, zadovoljstvo, pozitivno naravnost in boljše odnose. V urejenem domu se lažje umirimo in osredotočimo, hitreje in lahkotneje opravljamo vsakodnevna opravila ter prihranimo čas in denar.

Organizirano pospravljanje nas spodbuja, da se v domu obdamo s stvarmi, ki jih imamo radi in jih res potrebujemo, s tem urejamo tudi svoje življenje, preteklost in naš odnos do stvari, kar ima širši pozitivni vpliv tudi na skupnost in okolje.

Pridružite se in odkrijte, kako lahko urejen dom postane vir miru, zadovoljstva in pozitivnih sprememb v vašem življenju.

