

ČAS ZA USTVARJANJE

USTVARJALNA DELAVNICA - ADVENTNI VENČKI

Četrtek, 17. 11. 2022 od 18.00 do 20.00

Na delavnici se bomo naučili izdelovati venčke iz naravnih materialov, ki so lahko čudovit okras in jih ob prazničnem času postavimo na mizo, ali obesimo na vrata. Na stiroporno osnovo bomo z žičko ali vrvico pritrdili naravno zelenje za osnovo ter druge naravne materiale za dekoracijo. Umetni dodatki bodo redki, le kakšna čudovita drobna perlica ali pa mašnica, pa bo venček narejen. Dobrodošli na delavnici!

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

OBVEZNE PRIJAVE: 04 280 48 25 ali
mck-prijava@luniverza.si



ČAS ZA KULINARIKO

MARTINOVE SLADICE - KOSTANJEV KOLAČ

Sreda, 9. 11. 2022 od 17.00 do 19.00

Bliža se martinovo, ki ima, tako kot vsi prazniki, nekaj posebnosti tudi v prehrani. Pečena gos ali raca, nadevana s kostanji ali jabolki, s prilogo mlincev in z rdečim zeljem je zagotovo najbolj značilna glavna jed. Ob praznikih pa vedno radi postrežemo tudi s kakšno sladico in ena bolj primernih jesenskih dobrot je kostanjev kolač, ki se ga bomo naučili pripraviti na delavnici. Vabljeni!

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

OBVEZNE PRIJAVE: 04 280 48 25 ali
mck-prijava@luniverza.si



OBČINA NAKLO



PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA NOVEMBER 2022

**Prosimo za prijave na
04 280 48 25
ali
mck-prijava@luniverza.si**

Pridržujemo si pravico do manjših sprememb v programu.
Udeležba na aktivnostih je na lastno odgovornost.

Aktivnosti v programu bodo izvedene v skladu s
splošnimi higienskimi ukrepi NIJZ za preprečevanje
širjenja okužbe s SARS-CoV-2.

ČAS ZA DOBRO POČUTJE

SKUPINSKA VADBA - ORIENTALSKI PLESI

Ponedeljek, 14. 11. 2022 od 18.45 do 19.45
Ponedeljek, 28. 11. 2022 od 18.45 do 19.45

Orientalški plesi ali »plesi Vzhoda« so v prvi vrsti odlična vrsta rekreacije za deklice in ženske vseh starosti. Spoznali bomo osnovne gibe ter jih povezali v zanimive kombinacije. Vsekakor nekaj za dušo in telo. Zatorej pristrčno vabljeni k odrski plesni obliki, ki prebujata ženstvenost in eleganco plesalk.

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

OBVEZNE PRIJAVE: 04 280 48 25 ali
mck-prijava@luniverza.si



ČAS ZA DOBRO POČUTJE

VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Sreda, 9. 11. 2022 od 9.00 do 10.30
Ponedeljek, 14. 11. 2022 od 9.00 do 10.30
Sreda, 23. 11. 2022 od 9.00 do 10.30
Sreda, 30. 11. 2022 od 9.00 do 10.30

Za vas smo pripravili vadbo izbranih enostavnih vaj za prožno hrbtenico, ki vplivajo na naše telesno in psihično počutje, s katerimi bo vaše telo zadihalo in se osvobodilo bolečin.

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

OBVEZNE PRIJAVE: 04 280 48 25 ali
mck-prijava@luniverza.si



ČAS ZA UMSKO AKTIVNOST

UMOVADBA

Petek, 18. 11. 2022 od 9.00 do 10.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Petek, 18. 11. 2022 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. Umovadba krepi možganske mišice. Izvajali in naučili se bomo vaje, s katerimi lahko izboljšate spomin, pozornost in hitrost procesiranja informacij ter omilite usihanje funkcij.

OBVEZNE PRIJAVE: 04 280 48 25 ali
mck-prijava@luniverza.si

