

ČAS ZA USTVARJANJE

USTVARJALNA DELAVNICA - RISBA ŽIVALI

Sreda, 25. 1. 2023 od 18.00 do 20.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Z željo po ustvarjanju in z vajo se vsak lahko nauči risati!

Ob strokovnem vodenju in v sproščenem vzdušju lahko tudi vi ustvarite čudovite umetnine. Uporabljali bomo svinčnik, oglje in pastel.

Lepo vabljeni, da se nam pridružite.



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

ČAS ZA KULINARIKO

DOBRA KAŠA ZDRAVJE PRINAŠA

Sreda, 18. 1. 2023 od 17.00 do 19.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Kaj je tako dobrega pri tem živilu?

Kaša je bogata je s hranili, vsebuje antioksidante, je odličen vir vlaknin in uravnava zdravo telesno težo.

Pa še odličnega okusa je lahko, če jo znamo dobro pripraviti. Za to bomo poskrbeli na delavnici.

Lepo vabljeni, da se nam pridružite.



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



OBČINA NAKLO



PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA JANUAR 2023

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.

ČAS ZA DRUŽENJE

TOMBOLA

Petek, 27. 1. 2023 od 17.00 do 18.30

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Tombola je preprosta igra, kjer se iz bobna vleče številke, igralci pa pokrivajo številke na kartici. Ena pokrita vrstica prinese tretjo nagrado, dve pokriti vrstici drugo nagrado in tri pokrite vrstice prvo nagrado. Dodaten čar pa mu dajejo tudi lepe ter simbolične nagrade.

Vabljeni na zabave, smeha in veselja poln dogodek.



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

ČAS ZA DOBRO POČUTJE

VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Ponedeljek, 9. 1. 2023 od 9.00 do 10.30

Ponedeljek, 16. 1. 2023 od 9.00 do 10.30

Ponedeljek, 23. 1. 2023 od 9.00 do 10.30

Ponedeljek, 30. 1. 2023 od 9.00 do 10.30

Lokacija: KD Janeza Filipiča

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.

ORIENTALSKI PLESI

Ponedeljek, 30. 1. 2023 od 18.45 do 19.45

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Prisrčno vabljeni k odrski plesni obliki, ki prebujajo ženstvenost in eleganco plesalk ter je odlična vrsta rekreacije za deklice in ženske vseh starosti.



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

ČAS ZA UMSKO AKTIVNOST

UMOVADBA

Petek, 20. 1. 2023 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Petek, 20. 1. 2023 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.



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