

## ČAS ZA USTVARJANJE

### USTVARJALNA DELAVNICA - OSNOVE RISANJA

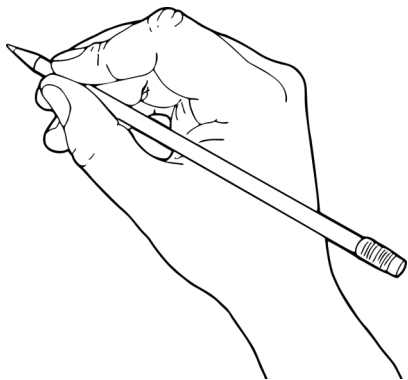
Sreda, 22. 2. 2023 od 18.00 do 20.00

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

### AJDOVI ŠTRUKLJI

Sreda, 15. 2. 2023 od 17.00 do 19.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

V tradicionalni slovenski kuhinji bi težko našli jed, ki bi po raznovrstnosti in vsestranski uporabi prekašala štruklje. Ti so lahko izvrstna samostojna jed, priloga ali posladek, uporabljajo pa se tudi kot dodatek juhi.

Tokrat bom pripravljali kuhane ajdove štruklje s skutinim nadevom. Prisrčno vabljeni.

## AKTIVNOSTI ZA OTROKE

### POČITNIŠKO DOPOLDNE ZA OTROKE

Četrtek, 9. 2. 2023 od 8.00 do 12.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Juhu, počitnice bodo kmalu tu. Popestrite počitnice svojim otrokom in jih prijavite na počitniško dopoldne, ki jim bo zagotovo popestrila proste dni.

Aktivnost je namenjena otrokom, starim od 6 do 12 let.

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



## OBČINA NAKLO



## PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA FEBRUAR 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, 24. 2. 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 pokrite 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, 6. 2. 2023 od 9.00 do 10.30

Ponedeljek, 13. 2. 2023 od 9.00 do 10.30

Ponedeljek, 20. 2. 2023 od 9.00 do 10.30

Ponedeljek, 27. 2. 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, 13. 2. 2023 od 16.30 do 17.30

Ponedeljek, 27. 2. 2023 od 16.30 do 17.30

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Prisrčno vabljeni k odrski plesni obliki, ki prebujata žensvenost in eleganco plesalk.

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

## ČAS ZA UMSKO AKTIVNOST

### UMOVADBA

Petek, 17. 2. 2023 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Petek, 17. 2. 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