

## ČAS ZA USTVARJANJE

### USTVARJALNA DELAVNICA - VELIKONOČNA DEKORACIJA

Sreda, 8. 3. 2023 od 18.00 do 20.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Z željo po ustvarjanju in z vajo se vsak lahko nauči izdelati krasen izdelek.

Lepo vabljeni, da se nam pridružite.

## INDIVIDUALNO SVETOVANJE

Digitalna delavnica Umetna inteligenca (Nam je lahko v pomoč?)

Četrtek, 30. 3. 2023 od 17.00 do 18.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Iščete primerno izobraževanje, tečaj, delavnico? Potrebujete pomoč pri učenju ali prijavi na delovno mesto? Svetovalke bodo po delavnici na voljo za individualno svetovanje za izobraževanje in kariero.

Brezplačne delavnice svetovalnega središča za občane Nakla.



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

## ČAS ZA KULINARIKO

### GORENJSKI BUDL

Sreda, 15. 3. 2023 od 17.00 do 19.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Gorenjska prata ali búdl je značilna velikonočna jed na Gorenjskem, njen recept pa najdemo v različnih lokalnih različicah.

Prisrčno vabljeni., da pridete na delavnico in se naučite pripraviti to zanimivo in okusno tradicionalno jed.

## ČAS ZA DOBRO POČUTJE

### PREDAVANJE: KAJ NAM SPOROČA TELO?

Petek, 31. 3. 2023 od 17.00 do 18.30

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Slišite, kaj vam telo govori, kaj vam sporoča? Prisrčno vabljeni na zanimivo predavanje, ki vam bo v pomoč, da boste lahko pričeli z raziskovanjem sebe in se naučiti poslušati. Znotraj vas so namreč vsi odgovori, ki jih potrebujete.

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



## OBČINA NAKLO



### PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA MAREC 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. 3. 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. 3. 2023 od 9.00 do 10.30

Ponedeljek, 13. 3. 2023 od 9.00 do 10.30

Ponedeljek, 20. 3. 2023 od 9.00 do 10.30

Ponedeljek, 27. 3. 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. 3. 2023 od 16.30 do 17.30

Ponedeljek, 27. 3. 2023 od 16.30 do 17.30

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

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

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

## ČAS ZA UMSKO AKTIVNOST

### UMOVADBA

Petek, 17. 3. 2023 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Petek, 17. 3. 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