

## ČAS ZA USTVARJANJE

### USTVARJALNA DELAVNICA - POLIMERNA GLINA IN UČINEK RAZPOKANJA

Petek, 7. 4. 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.

## ČAS ZA SVETOVANJE

### Pametni telefoni – uporabite Viber

Četrtek, 20. 4. 2023 od 10.00 do 11.00

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.



**OBVEZNE PRIJAVE:** 04 280 48 25 ali  
[mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si)

## ČAS ZA KULINARIKO

### KULINARIČNA DELAVNICA - PRINCES KROFI

Četrtek, 20. 4. 2023 od 17.00 do 19.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Princes krofki so priljubljen desert s slaščičarsko vaniljevo kremo, s kuhanim maslenim testom in s stepeno smetano.

Prisrčno vabljeni., da pridete na delavnico in se skupaj posladkamo s prikupnimi in slastnimi zalogajčki.



**OBVEZNE PRIJAVE:** 04 280 48 25 ali  
[mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si)



## OBČINA NAKLO



### PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA APRIL 2023

Prosimo za prijave na  
04 280 48 25  
ali  
[mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si)

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

## ČAS ZA DRUŽENJE

### TOMBOLA

Petek, 21. 4. 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, 3. 4. 2023 od 9.00 do 10.30

Ponedeljek, 17. 4. 2023 od 9.00 do 10.30

Ponedeljek, 24. 4. 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, 3. 4. 2023 od 16.30 do 17.30

Ponedeljek, 17. 4. 2023 od 16.30 do 17.30

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

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

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

## ČAS ZA UMSKO AKTIVNOST

### UMOVADBA

Petek, 14. 4. 2023 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Petek, 14. 4. 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