

## AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest na [04 280 48 25](tel:042804825)

### ČAS ZA USTVARJANJE

#### USTVARJALNA DELAVNICA - UHANI IZ FILCA

**Sreda, 19. 10. 2022 od 18:00 do 20:00**

**Lokacija: Medgeneracijski center Naklo**

Na delavnici si bomo iz Filca izdelali tri različne pare uhanov; v treh različnih tehnikah.

Potek delavnice: Filc je čudovit jesenski material s katerim se lahko igramo na različne načine. Če imamo na razpolago Filc v kosu, ga lahko na različne načine preoblikujemo na način, da ga režemo, lepimo in šivamo. Pri suhem polstenju uporabljamo posebno iglo, s katero prepletamo vlakna med seboj, da dobimo tršo osnovo. Pri mokrem polstenju pa s pomočjo vode in milnice oblikujemo recimo kroglico, ki jo potem uporabimo v dekorativne namene. Vabljeni!

**OBVEZNE PRIJAVE: 04 280 48 25 ali**

**[mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si)**



Prijave do zasedbe prostih mest na  
[mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si)

## AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest na [04 280 48 25](tel:042804825)

### KREATIVNA DELAVNICA

#### ŠIVILJSKA DELAVNICA: IZDELAVA KRPANK - PATCHWORK

**Petek, 28. 10. 2022 od 17:00 do 19:00**

**Lokacija: Medgeneracijski center Naklo**

Izdelovali bomo preproste krpanke v različnih tehnikah in najbolj pogostih vzorcih, ki se uporabljajo. Iz že uporabljenega blaga ali ostankov blaga bomo ustvarili unikatne izdelke za naš dom ali kot darilo za naše najdražje prijatelje.

**OBVEZNE PRIJAVE: 04 280 48 25 ali**

**[mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si)**



Prijave do zasedbe prostih mest na  
[mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si)



## OBČINA NAKLO



### PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA OKTOBER 2022

**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.

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

## AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest na [04 280 48 25](tel:042804825)

### ČAS ZA DOBRO POČUTJE

#### SKUPINSKA VADBA - ORIENTALSKI PLESI

Ponedeljek, 17. 10. 2022 ob 18:45 do 19:45

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Ponedeljek, 24. 10. 2022 ob 18:45 do 19:45

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

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

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



Prijave do zasedbe prostih mest na [mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si)

## AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest na [04 280 48 25](tel:042804825)

### ČAS ZA DOBRO POČUTJE

#### VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Sreda, 5. 10. 2022 od 11:00 do 12:30

Sreda, 12. 10. 2022 od 11:00 do 12:30

Sreda, 19. 10. 2022 od 11:00 do 12:30

Sreda, 26. 10. 2022 od 11:00 do 12:30

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

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.

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



Prijave do zasedbe prostih mest na [mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si)

## AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest na [04 280 48 25](tel:042804825)

### ČAS ZA ZDRAVJE IN UMSKO AKTIVNOST

#### UMOVADBA

Petek, 21. 10. 2022 od 9:00 do 10:00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Petek, 21. 10. 2022 od 10:00 do 11:00

Lokacija: Dom starejših občanov Naklo

Umovadba krepi možganske mišice. Redno izvajajte ustrezne 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](mailto:mck-prijava@luniverza.si)



Prijave do zasedbe prostih mest na [mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si)