

ČAS ZA KULINARIKO

KULINARIČNA DELAVNICA - PRAZNIČNI PIŠKOTI

Sreda, 13. 12. 2023 od 17.00 do 19.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Vabimo vas, da se nam pridružite na naši kulinarčni delavnici, kjer bomo skupaj ustvarjali čarobne praznične piškote.



ČAS ZA SVETOVANJE

Iskanje idej za praznične jedi in okraske na internetu

Četrtek, 14. 12. 2023 od 10.00 do 11.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

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 USTVARJANJE

USTVARJALNA DELAVNICA - NOVOLETNE VOŠČILNICE

Sreda, 6. 12. 2023 od 18.00 do 20.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Na delavnici bomo izdelali čisto svoje unikatne novoletne voščilnice. Najlepše in najbolj posebne so tiste, ki jih naredimo mi sami.

Predstavljajte si, kako bodo veseli vaši bližnji, ko bodo prejeli voščilnico, za katero ste si vzeli čas in jo naredili sami.

Prisrčno vabljeni.



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



OBČINA NAKLO



PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA DECEMBER 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

VEČER DRUŽABNIH IGER

Petek, 15. 12. 2023 od 17.00 do 19.30

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Naše igranje tombole smo nadgradili in razširili na večer različnih družabnih iger. Na izbiro jih bomo imeli več, kakšne bolj in kakšne malo manj znane. Vse po vrsti pa zabavne.

Vabljeni na zabave, smeha in veselja poln dogodek.



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

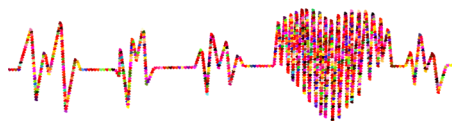
ČAS ZA DOBRO POČUTJE

PRVA POMOČ: TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA

Petek, 8. 12. 2023 od 9.30 do 11.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Vabljeni, da se nam pridružite in izpopolnite svoje veščine oživljanja oz. nudenja prve pomoči. Znanje, pridobljeno na delavnici, lahko reši življenje. V sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja Kranj.



VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Sreda, 6. 12. 2023 od 9.00 do 10.30

Sreda, 13. 12. 2023 od 9.00 do 10.30

Sreda, 20. 12. 2023 od 9.00 do 10.30

Lokacija: KD Janeza Filipiča

Za vas smo pripravili vadbo izbranih enostavnih vaj za prožno hrbtenico, s katerimi bo vaše telo zadihalo in se osvobodilo bolečin.

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

ČAS ZA UMSKO AKTIVNOST

UMOVADBA



Petek, 22. 12. 2023 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Petek, 22. 12. 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