

## ČAS ZA USTVARJANJE

### USTVARJALNA DELAVNICA - SERVIETNA TEHNIKA

**Petek, 12. 5. 2023 od 18.00 do 20.00**  
**Lokacija: Medgeneracijski center Naklo**

Na osnovo, ki se lahko kasneje uporabi kot stojalo za čopiče, barvice, lonček za rože itd. bomo na tokratni delavnici izvedli servietno tehniko. Lepo vabljeni, da se nam pridružite.

## ČAS ZA SVETOVANJE

### Duolingo - samoučenje tujih jezikov

**Četrtek, 25. 5. 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](mailto:mck-prijava@luniverza.si)**

## ČAS ZA KULINARIKO

### KULINARIČNA DELAVNICA - PECIVO S ČEŠNJAMI

**Četrtek, 18. 5. 2023 od 17.00 do 19.00**  
**Lokacija: Medgeneracijski center Naklo**

Pomlad je končno tu in z njo tudi najbolj slastni plodovi tega letnega časa - češnje. Prsrčno vabljeni., da pridete na delavnico in se skupaj posladkamo s tem svežim, spomladanskim pecivom.



## PREDAVANJE

### STRES IN EMOCIJE

**Petek, 5. 5. 2023 od 17.00 do 18.30**  
**Lokacija: Medgeneracijski center Naklo**

Vabljeni na predavanje, kjer boste izvedeli kakšno funkcijo pri zmanjševanju stresa opravljajo emocije, kako vplivajo na naše zdravje ter kako jih lahko usmerimo v svoj prid .

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



## OBČINA NAKLO



## PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA MAJ 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, 26. 5. 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, 8. 5. 2023 od 9.00 do 10.30

Ponedeljek, 15. 5. 2023 od 9.00 do 10.30

Ponedeljek, 22. 5. 2023 od 9.00 do 10.30

Ponedeljek, 29. 5. 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, 8. 5. 2023 od 16.30 do 17.30

Ponedeljek, 22. 5. 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, 19. 5. 2023 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Medgeneracijski center 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.



28 LET

**2 TEDNI  
0 VSEŽIVLJENJSKEGA  
2 UČENJA  
3**

### UMOVADBA TER PLESNI IN GLASBENI NASTOP

Petek, 19. 5. 2023 od 10.00 do 11.30

Lokacija: Dom starejših občanov Naklo



### LIKOVNI NATEČAJ

Pozabljene obrti na  
Gorenjskem



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