

ČAS ZA USTVARJANJE

USTVARJALNA DELAVNICA - POLETNE ZAPESTNICE

Četrtek, 22. 6. 2023 od 18.00 do 20.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Na delavnici se boste naučili izdelati zapestnico. Na voljo bo ogromno različnega materiala in vsakdo bo našel kaj primerne zase. Lepo vabljeni, da se nam pridružite.



ČAS ZA SVETOVANJE

GOOGLE ZEMLJEVIDI

Četrtek, 29. 6. 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 KULINARIKO

KULINARIČNA DELAVNICA - ŠPINAČNI TRIKOTNIKI

Četrtek, 15. 6. 2023 od 17.00 do 19.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Tokrat bomo pripravili špinačne trikotnike, ki so prikupni in okusni zalogajčki, obenem pa tudi zdravi, saj je špinača prava zakladnica vitaminov in mineralov. Prisrčno vabljeni.



PREDAVANJE

KADAR NE MOREMO NIČESAR SPREMENITI

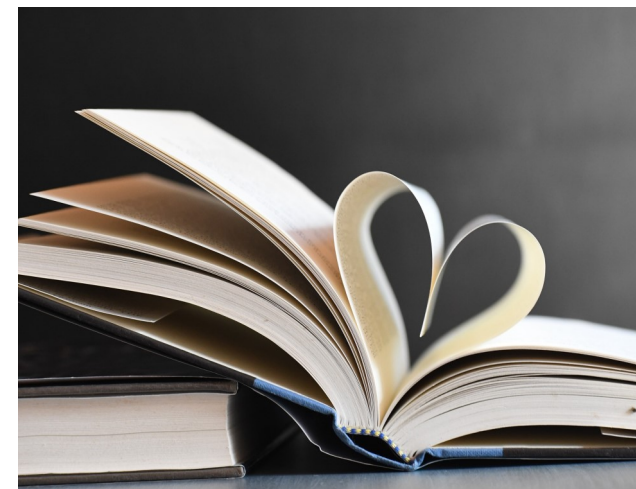
Petek, 2. 6. 2023 od 17.00 do 18.30
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Vabljeni na predavanje, kjer boste izvedeli kako se osvoboditi frustracij ter stresa, ko ne moremo vplivati na naše okoliščine, ter kdaj in kako lahko vseeno kaj naredimo za to, da bi prispevali k boljšemu izidu.

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



OBČINA NAKLO



PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA JUNIJ 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, 16. 6. 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, 5. 6. 2023 od 9.00 do 10.30

Ponedeljek, 12. 6. 2023 od 9.00 do 10.30

Ponedeljek, 19. 6. 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.



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

ČAS ZA UMSKO AKTIVNOST

UMOVADBA

Petek, 9. 6. 2023 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Petek, 9. 6. 2023 od 10.00 do 11.30

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