

ČAS ZA ZDRAVJE

NAJ ZADIŠI PO ZDRAVJU

Torek, 29. 8. 2023 od 9.00 do 11.30

Lokacija: Dom starejših občanov Naklo

Že od nekdaj je imel vonj pomembno vlogo za preživetje človeka, tako v fizičnem in kot tudi duhovnem smislu. In tudi danes je tako, čeprav v svoji vsakodnevni rutini na to niti ne pomislimo.

Vonj nas nahrani, pomiri, ovije v varen objem. Z njim komuniciramo z drug z drugim, izbiramo partnerja, svoj življenjski prostor, se zaščitimo, premagujemo izzive, dvignemo razpoloženje in energijo ... Kajti vse na tem svetu ima svoj vonj - tudi naša čustva, misli, bolezen, poškodbe in zdravje.



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

ČAS ZA ZDRAVJE



Vse več znanstvenih raziskav poroča, da vonji narave, shranjeni v kapljicah eteričnih olj v obliki aromatičnih molekul različnih kemijskih spojin, učinkovito podprejo vsak proces zdravljenja v našem telesu, četudi gre za različne bolezni ali poškodbe.

Certificirana aromaterapevka in energijska svetovalka po metodi P.E.C.A. z dolgoletnimi izkušnjami vas vabim, da skupaj odkrijemo skrivnostni svet eteričnih olj, spoznamo njihove esence in kako nam lahko pomagajo, tokrat še posebej s poudarkom na okužbah dihal, različnih virozah in okrevanju po bolezni.

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



OBČINA NAKLO



PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA JULIJ IN AVGUST 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

MEDGENERACIJSKO DRUŽENJE

Petek, 14. 7. 2023 od 10.00 do 11.00
Lokacija: Dom starejših občanov Naklo

Z otroki, ki bodo svoj čas preživljali na počitniških aktivnostih, bomo obiskali DSO Naklo. Pokazali jim bomo naše talente ter se z njimi igrali različne družabne igre.

LJUDSKO PETJE

Petek, 21. 7. 2023 od 10.00 do 11.00
Lokacija: Dom starejših občanov Naklo

Skupinsko petje blaži stres in pozitivno vpliva na počutje. Pevce med seboj povezuje in dobro vpliva na samozavest. S stanovalci Doma starejših občanov Naklo bomo prepevali večglasne ljudske pesmi cele Slovenije.



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

ČAS ZA DOBRO POČUTJE

POHOD DO RAZGLEDNIKA

Torek, 18. 7. 2023 od 8.00 do 11.00
Torek, 22. 8. 2023 od 8.00 do 11.00

Lokacija: Zbor pri Gostilni Grmač, Podbrezje

Odpravili se bomo na pohod do razglednika in tako združili odlično poletno rekreacijo in druženje.

Prisrčno vabljeni, da se nam pridružite.



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

ČAS ZA UMSKO AKTIVNOST

UMOVADBA

Petek, 18. 8. 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