

ČAS ZA KULINARIKO

KULINARIČNA DELAVNICA - ITALIJANSKI PIŠKOTI

Sreda, 24. 1. 2024 od 17.00 do 19.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Vabimo vas, da se nam pridružite na naši kulinarčni delavnici, kjer bomo skupaj ustvarjali slastne italijanske piškote. Che buono!



ČAS ZA SVETOVANJE

Kako uporabiti ostanke hrane?

Četrtek, 18. 1. 2023 od 17.00 do 18.00

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 - MAKRAME OGRVICE

Sreda, 10. 1. 2024 od 18.00 do 20.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Vabimo vas na ustvarjalno delavnico, kjer bomo skupaj ustvarjali čudovite makrame ogrlice. Makrame tehnika ponuja neskončne možnosti ustvarjanja unikatnih kosov nakita, ki bodo izražali vašo kreativnost in osebni stil.

Pripeljite še koga zraven in se nam pridružite za nekaj ur ustvarjalnosti, sprostitve in zabave.

Prisrčno vabljeni.



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



OBČINA NAKLO



PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA JANUAR 2024

**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, 19. 1. 2024 od 17.00 do 19.30
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Naše igranje tombale 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.

Pridite sami ali pripeljite svoje prijatelje. Več nas je, bolj je zabavno!

Vabljeni na zabave, smeha in veselja poln dogodek.



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

ČAS ZA DOBRO POČUTJE

ZDRAVE NAVADE PO NOVEM LETU

Petek, 12. 1. 2024 od 10.00 do 11.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Novo leto prinaša svež začetek in odlično priložnost za vzpostavitev novih, zdravih rutin, ki bodo prispevale k vašemu celostnemu dobremu počutju. Ne glede na to, ali ste že začeli s svojo potjo zdravega življenjskega sloga ali pa si šele želite začeti, boste našli koristne informacije in motivacijo. V sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja Kranj.



VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Sreda, 10. 1. 2024 od 9.00 do 10.30
Sreda, 17. 1. 2024 od 9.00 do 10.30
Sreda, 24. 1. 2024 od 9.00 do 10.30
Sreda, 31. 1. 2024 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, 26. 1. 2024 od 9.00 do 10.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Petek, 26. 1. 2024 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