

ČAS ZA KULINARIKO

KULINARIČNA DELAVNICA - ITALIJANSKI PIŠKOTI

Sreda, 14. 2. 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 z mandlji in limono. Che buono!

Na naših mesečnih kulinarčnih delavnicah se boste naučili pripravljati nove jedi, delili boste lahko svoje male trike z drugimi in se zabavali v sproščenem vzdušju in omamnih vonjavah.



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

ČAS ZA USTVARJANJE

USTVARJALNA DELAVNICA - MANDALE NA KAMNIH

Sreda, 7. 2. 2024 od 18.00 do 20.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Vabimo vas, da se nam pridružite na posebni ustvarjalni delavnici, kjer bomo skupaj ustvarjali čarobne mandale na kamnih.

Mandale so simbol harmonije, ravnovesja in notranjega miru, zato vas vabimo, da se nam pridružite in doživite edinstveno izkušnjo ustvarjanja teh čudovitih umetniških del. Pripeljite še koga zraven in se nam pridružite za nekaj ur ustvarjalnosti, sprostitve in zabave.

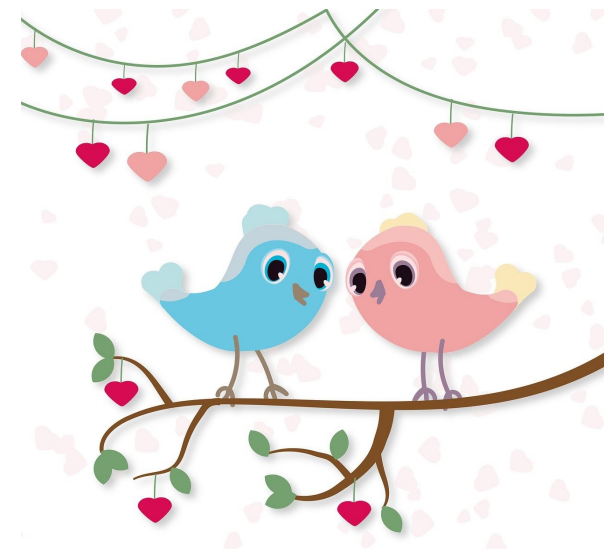
Prisrčno vabljeni.



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



OBČINA NAKLO



PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA FEBRUAR 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, 16. 2. 2024 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.

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

Vabljeni na zabavo, smeha in veselja poln dogodek.



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

ČAS ZA DOBRO POČUTJE

USTNO ZDRAVJE

Petek, 9. 2. 2024 od 10.00 do 11.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Usta so vstopna točka v človekov organizem in ker je preventiva v vseh pogledih boljša in predvsem cenejša kot kurativa, bi skrbi za ustno zdravje morali nameniti več pozornosti.

Naredite nekaj za lep nasmeh in se udeležite delavnice o skrbi za ustno zdravje, ki močno vpliva ne le na splošno počutje, ampak tudi na pojavnost številnih drugih obolenj. V sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja Kranj.

VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Sreda, 7. 2. 2024 od 9.00 do 10.30

Sreda, 14. 2. 2024 od 9.00 do 10.30

Sreda, 21. 2. 2024 od 9.00 do 10.30

Sreda, 28. 2. 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, 23. 2. 2024 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Petek, 23. 2. 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