

ČAS ZA DIGITALNE VSEBINE

DIGITALNA UČNA POMOČ

Četrtek, 14. 3. 2023 od 16.00 do 18.00

Četrtek, 21. 3. 2023 od 16.00 do 18.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Imate težave pri urejanju fotografij, nalaganju in uporabi različnih aplikacij, z brskanjem po spletu ali z uporabo e-storitev?

Vabljeni na delavnico, kjer vam nudimo individualno pomoč pri uporabi pametnega telefona. Ne zamudite priložnosti za nadgradnjo svojega znanja pri uporabi digitalne tehnologije!

ČAS ZA KULINARIKO

KULINARIČNA DELAVNICA - POTICA BREZ PEKE

Sreda, 20. 3. 2024 od 17.00 do 19.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Pridružite se nam na edinstveni kulinarični delavnici, kjer bomo prvič pripravljali okusno potico - brez peke!

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

ČAS ZA ZDRAVJE

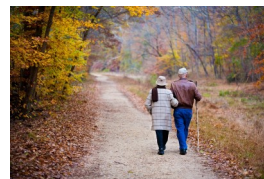
POHOD DO RAZGLEDNIKA

Petek, 29. 3. 2024 od 9.00 do 12.00

Lokacija: Zbor pri Gostilni Grmač, Podbrezje

Vabimo vas, da se pridružite našemu pohodu, namenjenemu spodbujanju zdravega načina življenja in dobrobiti telesa ter duha. Hoja je ena najbolj dostopnih in učinkovitih oblik telesne aktivnosti, ki ima številne pozitivne učinke na naše zdravje.

Prisrčno vabljeni.



ČAS ZA SVETOVANJE

SAM SVOJ METEOROLOG

Četrtek, 28. 3. 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



OBČINA NAKLO



AKTIVNOSTI SO NAMENJENE OBČANOM

PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA MAREC 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, 15. 3. 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, 1. 3. 2024 od 10.00 do 11.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

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.

ALI SEM FIT

Petek, 15. 3. 2024 od 10.00 do 11.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Naš cilj je, da vas navdihnemo, podpremo in opremimo z znanjem, kako doseči optimalno telesno pripravljenost ter ohranjati zdrav način življenja. V sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja Kranj.

VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Sreda, 6. 3. 2024 od 9.00 do 10.30

Sreda, 13. 3. 2024 od 9.00 do 10.30

Sreda, 20. 3. 2024 od 9.00 do 10.30

Sreda, 27. 3. 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, 22. 3. 2024 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Petek, 22. 3. 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