

ČAS ZA DIGITALNE VSEBINE

DIGITALNA UČNA POMOČ

Četrtek, 11. 4. 2023 od 16.00 do 18.00

Četrtek, 18. 4. 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 - LEČINA JUHA IN KRUH NAAN

Sreda, 24. 4. 2024 od 17.00 do 19.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Pridružite se nam na edinstveni kulinarični delavnici, kjer bomo skozi okuse tokrat potovali vse do daljne Indije.

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

ČAS ZA ZDRAVJE

NABIRANJE ZDRAVILNIH RASTLIN POD SV. JAKOBOM

Četrtek, 4. 4. 2024 od 9.00 do 12.00

Lokacija: Zbor pri Jelovici (makedamsko parkirišče), Preddvor

Pridružite se nam na tem čudovitem druženju, kjer se bomo povezali z naravo in odkrivali bogastvo zdravilnih rastlin, ki nas obdajajo.

Vabimo vse, ki imate že nekaj znanja, da delite svoje izkušnje in znanje z ostalimi udeleženci. Skupaj bomo nabirali, spoznavali in se učili o zdravilnih močeh različnih rastlin, ki nam jih narava obilno ponuja. S seboj imejte košaro ali vrečko in ne pozabite na vodo.

POHOD NA SV. JAKOBA

Četrtek, 4. 4. 2024 od 9.00 do 12.00

Lokacija: Zbor pri Jelovici (makedamsko parkirišče), Preddvor

Vabimo vas na na pohod na Sv. Jakoba, kjer nas čakajo osupljivi razgledi in priložnost za sprostitev v naravi in krepitev telesa. Naužili se bomo čistejšega gorskega zraka in se sprostili v objemu narave. Svetujemo primerno pohodniško obutev, palice (če jih uporabljate), vodo itn.

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



OBČINA NAKLO



AKTIVNOSTI SO NAMENJENE OBČANOM

PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA APRIL 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. 4. 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

ZDRAVI ODNOSI

Petek, 12. 4. 2024 od 10.00 do 11.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Odnosi so ključnega pomena za naše dobro počutje in splošno zadovoljstvo v življenju ter nenazadnje tudi prispevajo k zdravju. Na tem interaktivnem predavanju bomo raziskali osnovne principe zdravih odnosov ter se naučili uporabnih veščin za njihovo gradnjo in vzdrževanje.



VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Sreda, 3. 4. 2024 od 9.00 do 10.30

Sreda, 10. 4. 2024 od 9.00 do 10.30

Sreda, 17. 4. 2024 od 9.00 do 10.30

Sreda, 24. 4. 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. 4. 2024 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Petek, 26. 4. 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