

ČAS ZA DIGITALNE VSEBINE

DIGITALNA PRVA POMOČ

Četrtek, 9. 5. 2023 od 16.00 do 18.00

Četrtek, 16. 5. 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 PSIHOFIZIČNO ZDRAVJE

POHOD DO RAZGLEDNIKA

Četrtek, 30. 5. 2024 od 17.00 do 19.00

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.

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

ČAS ZA KULINARIKO

KULINARIČNA DELAVNICA BELJAKOVA RULADA Z JAGODAMI

Sreda, 29. 5. 2024 od 17.00 do 19.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Vabimo vas, da se nam pridružite na izjemni kulinarčni delavnici, kjer se bomo naučili pripraviti čudovito in slastno beljakovo rulado z jagodami.



ČAS ZA KULTURO

MUZEJSKI OBISK KUSTOSINJE

Petek, 17. 5. 2024 od 16.30–18.00

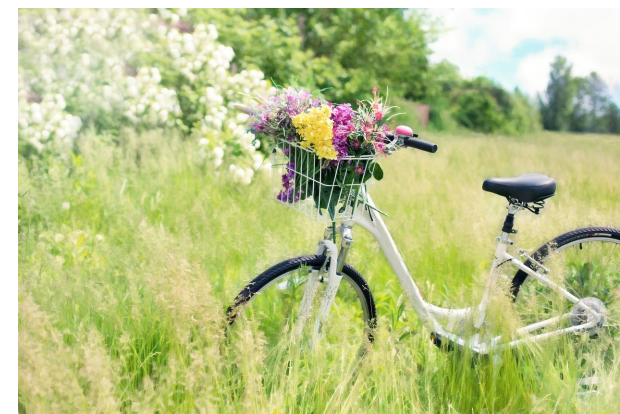
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Na obisk bo prišla kustosinja Narodnega muzeja Slovenije. S seboj bo prinesla nekaj zelo zanimivih muzejskih predmetov oz. znamenitih muzejskih redkosti iz različnih zgodovinskih obdobj. Seznanili se bomo z bogato kulturno dediščino človeštva in načinom hrambe, ki je pomembna za bodoče rodove.

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



OBČINA NAKLO



AKTIVNOSTI SO NAMENJENE OBČANOM

PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA MAJ 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, 10. 5. 2024 od 17.00 do 19.30

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Naše igranje tombole smo nadgradili in razširili na večer različnih družabnih iger. Pridite sami ali pripeljite svoje prijatelje. Več nas je, bolj je zabavno! Vabljeni na zabave, smeha in veselja poln dogodek.



ČAS ZA SVETOVANJE

UREJANJE IN POŠILJANJE SLIK NA TELEFONU

Četrtek, 9. 5. 2024 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

ČAS ZA DOBRO POČUTJE

UF, KAKO MI JE CUKR PADU

Petek, 17. 5. 2024 od 10.00 do 11.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Na delavnici o zvišanem krvnem sladkorju bomo govorili o tem, kaj se zgodi, ko nam "pade sladkor", kako hrana povzroča nihanje krvnega sladkorja, kako jesti, da bomo zdržali do naslednjega obroka brez problema. In seveda o tem, kako bi vsi radi jedli »zdrave« sladkarije. Odgovorili bomo tudi na vprašanje, ali lahko zaradi preveč zaužitega sladkorja dobimo sladkorno bolezen.



VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Sreda, 8. 5. 2024 od 9.00 do 10.30

Sreda, 15. 5. 2024 od 9.00 do 10.30

Sreda, 22. 5. 2024 od 9.00 do 10.30

Sreda, 29. 5. 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, 24. 5. 2024 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Petek, 24. 5. 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