

## ČAS ZA DIGITALNE VSEBINE

### DIGITALNA PRVA POMOČ

Četrtek, 6. 6. 2024 od 16.00 do 18.00

Četrtek, 13. 6. 2024 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!

**OBVEZNE PRIJAVE: 04 280 48 25 ali**  
[mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si)

## ČAS ZASE

### .JOGA OBRAZA

Ponedeljek, 10. 6. od 15.30 do 16.30

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Pridružite se nam na posebni delavnici joge obraza, kjer boste odkrili moč te terapevtske vadbe.

Joga obraza ni le odličen način za izboljšanje vašega videza, temveč tudi izjemno učinkovita pri sproščanju stresa in izboljšanju splošnega počutja.

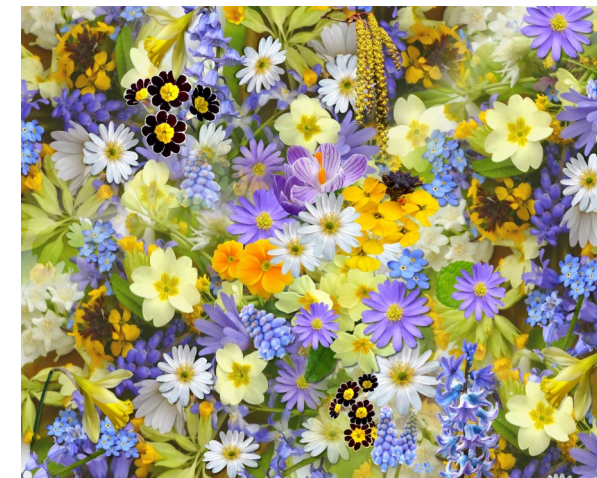


Za vadbo potrebujete svoj obraz in ščepec radovednosti. Stranski učinki so bolj sijoč obraz, več življenja v očeh in mir v srcu. Dobrodošli.

**OBVEZNE PRIJAVE: 04 280 48 25 ali**  
[mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si)



## OBČINA NAKLO



AKTIVNOSTI SO NAMENJENE OBČANOM

### PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA JUNIJ 2024

**Prosimo za prijave na**  
**04 280 48 25**  
**ali**  
**[mck-prijava@luniverza.si](mailto: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, 14. 6. 2024 od 16.00 do 18.30**  
**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 zabavo, smeha in veselja poln dogodek.

## ČAS ZA DOBRO POČUTJE

### VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

**Sreda, 5. 6. 2024 od 9.00 do 10.30**  
**Sreda, 12. 6. 2024 od 9.00 do 10.30**  
**Sreda, 19. 6. 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 USTVARJANJE

### ROŽE IZ KREP PAPIRJA

**Sreda, 19. 6. 2024 od 17.00 do 19.00**  
**Lokacija: Medgedneracijski center Naklo**

Z veseljem vas vabimo na ustvarjalno delavnico, kjer bomo izdelovali čudovite izdelke iz krep papirja. Delavnico bo vodila prava mojstrica umetnin iz krep papirja, ki bo z vami delila svoje znanje, izkušnje in ustvarjalne trike. Z njenim vodenjem boste odkrili številne inovativne načine uporabe krep papirja ter spoznali, kako ustvariti izjemne umetnine, darila ali dekoracije.

Ne zamudite te priložnosti, da se podate v svet ustvarjalnosti in se naučite novih veščin izpod spretnih rok prave strokovnjakinje. Pričakujte navdihujoče trenutke, kreativno vzdušje in obilico zabave na naši delavnici.



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

## ČAS ZA UMSKO AKTIVNOST

### UMOVADBA



**Petek, 21. 6. 2024 od 9.00 do 10.00**  
**Lokacija: Medgeneracijski center Naklo**

**Petek, 21. 6. 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