

## ČAS ZA USTVARJANJE

### USTVARJALNA DELAVNICA - NAKIT

Sreda, 20. 9. 2023 od 18.00 do 20.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Učili se bomo osnov zaključevanja in zavezovanja nakita, uporabe klešč in zaključkov za uhanje, ogrlice, prstane, broške ter zapestnice. Pristrčno vabljeni.



## ČAS ZA SVETOVANJE

### Prvi znaki demence in komunikacija z osebo z demenco

Četrtek, 28. 9. 2023 od 17.00 do 18.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Iščete primerno izobraževanje, tečaj, delavnico? Potrebujete pomoč pri učenju ali prijavi na delovno mesto?

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

## MOBILNI HEROJI

### MOBILNI HEROJI

Sreda, 27. 9. 2023 od 9.00 do 13.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Izkoristite priložnost, da postanete digitalni heroji skupaj z Mobilnimi heroji. Mobilni heroji starejšim nudijo sledeče vsebine:

- osnovna raba pametnih telefonov;
- uporaba pametnega telefona oz. tabličnega računalnika;
- shranjevanje in prenos fotografij;
- digitalna varnost;
- družbena (socialna omrežja);
- elektronska pošta in dostop do storitev e-zdravja, e-uprava, digitalna potrdila in digitalni podpis;
- uporaba računalnika;
- vsebine po željah uporabnikov, ipd.



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



## OBČINA NAKLO



### PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA SEPTEMBER 2023

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, 8. 9. 2023 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. Tokrat se bomo poleg v tomboli preizkusili še v eni najbolj priljubljenih iger zadnjih let - Activity.

Vabljeni na zabave, smeha in veselja poln dogodek.



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

## ČAS ZA DOBRO POČUTJE

### TEHNIKE SPROŠČANJA

**Petek, 15. 9. 2023 od 9.00 do 10.00**

**Lokacija: Medgeneracijski center Naklo**

Z rednim izvajanjem tehnik sproščanja pozitivno vplivamo na telesno in duševno zdravje. Na delavnici se boste seznanili z osnovnimi značilnostmi sproščanja in praktično izvedli različne tehnike sproščanja. Spoznali boste njihove prednosti in dobili priporočila, da jih boste lahko izvajali tudi doma.



### VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

**Sreda, 6. 9. 2023 od 9.00 do 10.30**

**Sreda, 20. 9. 2023 od 9.00 do 10.30**

**Sreda, 27. 9. 2023 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](mailto:mck-prijava@luniverza.si)**

## ČAS ZA UMSKO AKTIVNOST

### UMOVADBA



**Petek, 22. 9. 2023 od 9.00 do 10.00**

**Lokacija: Medgeneracijski center Naklo**

**Petek, 22. 9. 2023 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.

## ČAS ZA RAZISKOVANJE

### POHOD IN DRUŽENJE

**Petek, 29. 9. 2023 od 8.00 do 11.00**

**Lokacija: Zbor pri ribniku Žeje**



Odpravili se bomo na krajši pohod in tako združili odlično vrsto rekreacije in prijetno druženje. Prisrčno vabljeni, da se nam pridružite.

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