

ČAS ZA USTVARJANJE

USTVARJALNA DELAVNICA - NAKIT IZ FIMO MASE

Sreda, 18. 10. 2023 od 18.00 do 20.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Učili se bomo osnov izdelave nakita iz fimo mase. Spoznali se bomo s tehniko tehniko razpokanja, odtiskovanja in zlatenja.

Prisrčno vabljeni.



ČAS ZA SVETOVANJE

Raba pametnih telefonov

Četrtek, 26. 10. 2023 od 10.00 do 11.00
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.**



ČAS ZA KULINARIKO

KULINARIČNA DELAVNICA: ŠTRUDL IZ MASLENIH BUČ

Sreda, 25. 10. 2023 od 17.00 do 19.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Prihaja čas, ko narava postane pisana in se naša kuhinja napolni s toplimi, slastnimi okusi.

Da bi vam pomagali uživati v čarobnih okusih jeseni, vas vabimo na našo jesensko kulinarčno delavnico, kjer bomo tokrat pripravili okusni štrudl iz maslenih buč.

Prisrčno vabljeni.



OBČINA NAKLO



PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA OKTOBER 2023

Prosimo za prijave na

04 280 48 25

ali

mck-prijava@luniverza.si

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

OBVEZNE PRIJAVE: 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, 13. 10. 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.

Vabljeni na zabave, smeha in veselja poln dogodek.



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

ČAS ZA DOBRO POČUTJE

DUŠEVNO ZDRAVJE

Petek, 6. 10. 2023 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Delavnice tega sklopa so namenjene vsem, ki želite pridobiti strokovne informacije o izboljšanju in krepitvi duševnega zdravja ter se naučiti nekaterih veščin in tehnik za izboljšanje vašega počutja.



VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Sreda, 4. 10. 2023 od 9.00 do 10.30

Sreda, 11. 10. 2023 od 9.00 do 10.30

Sreda, 18. 10. 2023 od 9.00 do 10.30

Sreda, 25. 10. 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

ČAS ZA UMSKO AKTIVNOST

UMOVADBA



Petek, 20. 10. 2023 od 9.00 do 10.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Petek, 20. 10. 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.



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