

ČAS ZA USTVARJANJE

USTVARJALNA DELAVNICA - FILCANI IZDELKI

Sreda, 22. 11. 2023 od 18.00 do 20.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Skupaj bomo ustvarili dekorativne filcane izdelke
in se naučili čudovite tehnike mokrega polstenja.

Prisrčno vabljeni.

ČAS ZA SVETOVANJE

Delavnica iskanja zaposlitve in pisanja življenjepisa

Četrtek, 30. 11. 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 individu-
alno 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 PESEM

Ko hodiš, pojdi zmeraj do konca.

Spomladi do rožne cvetice,

poleti do zrele pšenice,

jeseni do polne police,

pozimi do snežne kraljice,

v knjigi do zadnje vrstice,

v življenju do prave resnice.

A če ne prideš ne prvič ne drugič

do krova in pravega krova,

poskusi vnovič in zopet in znova.

(Tone Pavček, Popotnik)



OBČINA NAKLO



PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA NOVEMBER 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, 17. 11. 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.



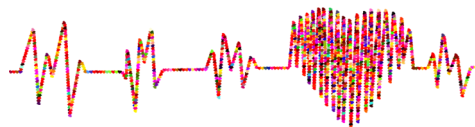
OBVEZNE PRIJAVE: 04 280 48 25 ali
mck-prijava@luniverza.si

ČAS ZA DOBRO POČUTJE

SRČNO-ŽILNE BOLEZNI

Petek, 10. 11. 2023 od 9.00 do 10.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Delavnice tega sklopa so namenjene vsem, ki želite pridobiti strokovne informacije o srčno-žilnih boleznih, ter se seznaniti z njihovim preprečevanjem in upravljanjem.



VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Sreda, 8. 11. 2023 od 9.00 do 10.30
Sreda, 15. 11. 2023 od 9.00 do 10.30
Sreda, 22. 11. 2023 od 9.00 do 10.30
Sreda, 29. 11. 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, 24. 11. 2023 od 9.00 do 10.00
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Petek, 24. 11. 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