

AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest na 04 280 48 25.

ČAS ZA KULINARIKO

KULINARIČNA DELAVNICA: CHEESECAKE S POLETNIM SADJEM

Sreda, 1.6.2022 17.00 - 18.30

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Pripravili bomo osvežilno skutino torto s poletnim sadjem.



Obvezne prijave: mck-prijava@luniverza.si, 04 280 48 25

ČAS ZA DOBRO POČUTJE

JOGA OBRAZA - KREPITEV ČELJUSTNEGA SKLEPA

Sreda, 15.6.2022 18.00 - 19.00

JOGA OBRAZA – SIJAJ OBRAZA IN SAMOZAVEST

22.6.2022 18.00 - 19.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

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

Obvezne prijave: mck-prijava@luniverza.si, 04 280 48 25



AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest na 04 280 48 25.

ČAS ZA USTVARJANJE

USTVARJALNA DELAVNICA—LESENI NAKIT

Ponedeljek, 20.6.2022 17.00 - 19.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Pobarvali bomo leseno verižico v poletnih barvah. Vsak udeleženec bo odnesel domov svoj unikaten izdelek.

Obvezne prijave:

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



Ves potreben material prejmete na delavnici.

ČAS ZA MLADE

ANGLEŠČINA ZA OTROKE

Petek, 10. in 24.6.2022 17.00 - 18.00

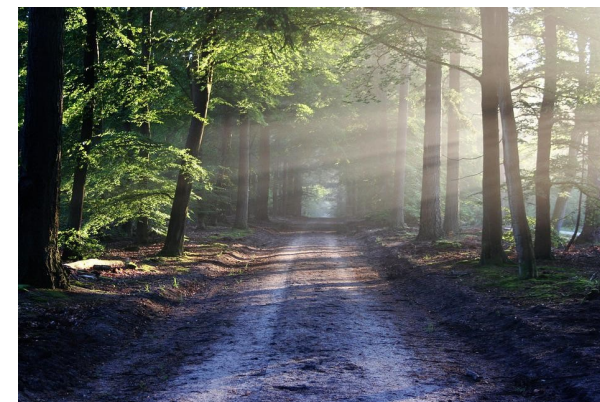
Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Se vaši otroci že učijo angleščino v šoli? Sedaj lahko svoje znanje uporabijo na angleških pogovornih uricah. Skozi igro bodo izboljšali svoj besedni zaklad. (starost 7 – 12 let)

Obvezne prijave: mck-prijava@luniverza.si, 04 280 48 25



OBČINA NAKLO



PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA JUNIJ 2022

Lokacija: Stara cesta 61, 4202 Naklo

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.

Aktivnosti v programu bodo izvedene v skladu s splošnimi higienskimi ukrepi NIJZ za preprečevanje širjenja okužbe s SARS-CoV-2.

AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest na 04 280 48 25.

PREDAVANJA

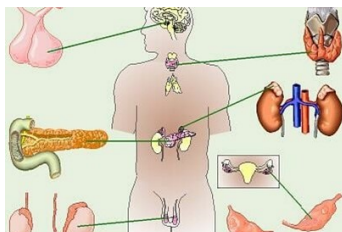
NEGA ZRELE KOŽE—HORMONI IN NJIHOVO NERAVNOVESJE

Četrtek, 9.6.2022 17.00 - 18.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Hormoni so celični glasniki oz. snov, ki sporoči celi- ci, kako naj se odzove na neko situacijo. Za naše zdravje je ključnega pomena hormonsko ravnoves- je. To pomeni, da je hormon v telesu na voljo ta- krat, ko ga le ta potrebuje, v količini ki je potrebna. Naše telo te procese običajno uravnava samodej- no. Uravnavanje hormonov je oslabiljeno takrat, ko se slabše počutimo, ko je oslabiljen imunski sistem, ko se nezdravo prehranjujemo, ko se premalo gi- bamo, se izpostavljamo stresu itd. Na predavanju bomo spoznali, kako si pri hormonskem nerav- novesju pomagamo.

Obvezne prijave: mck-
prijava@luniverza.si,
04 280 48 25



KAJ BOSTE VI DANES NAREDILI ZA OKOLJE?

Sreda, 8.6.2022 ob 12.00 - 14.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Predstavitve dejavnosti Komunale Kranj in pripomočkov za lažje ravnanje z odpadki.



AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest na 04 280 48 25.

ČAS GIBANJE

VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Sreda, 8., 15., 22. in 29.6.2022 11.00 - 12.30

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Za vas smo pripravili vadbo izbranih enostavnih vaj za prožno hrbtenico, ki vplivajo na naše telesno in psihično počutje, s katerimi bo vaše telo zadihalo in se osvobodilo bolečin.

Obvezne prijave:

mck-
prijava@luniverza.si,
04 280 48 25



CHI GONG

Četrtek, 2., 9., 16., 23. in 30.6.2022 19.00 - 20.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Chi gong je starodavna vadba za doseg boljšega zdravja, počutja in življenja. Je celostni sistem sprostitvenih nenapornih vaj, gibov, ki krepijo telo in du- ha. Vaje so telesno nezahtevne in so primerne za vse starostne skupine.

Obvezne prijave: mck-
java@luniverza.si,
04 280 48 25



pri-

AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest na 04 280 48 25.

ČAS ZA ZDRAVJE IN UMSKO AKTIVNOST

UMOVADBA

Petek, 17.6.2022 9.00 - 10.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Umovadba krepi možganske mišice. Redno izvaja- jte ustrezne vaje, s katerimi lahko izboljšate spo- min, pozornost in hitrost pro- cesiranja informacij ter omilite usihanje funkcij.

Obvezne prijave:

mck-prijava@luniverza.si,
04 280 48 25



KORAK S ČASOM, SODOBNA INFORMACIJSKA TEHNOLOGIJA

E-STORITVE

Četrtek, 23.6.2022 10.00 - 11.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Ste že slišali za Viber, Z-vem, QR koda? Bi znali poi- skati vozni red avtobusov in vlakov? Veste kaj je Magda in Čvekifon? Spoznali boste različne uporab- ne spletne strani in aplikacije za pametne telefone. Zaželeno je, da s seboj prinesete pametni telefon ali tablico.

Obvezne prijave:

mck-prijava@luniverza.si,
04 280 48 25

