

AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest.

ČAS ZA USTVARJANJE

Ustvarjalne delavnice: **torek od 17.30-19.30**, največje število udeležencev 12

30.6.2020 - Knjižna kazala iz filca: Sovice

Prihaja poletje in čas, ko lahko več časa namenimo branju. Na ustvarjalni delavnici si bomo zašili vsak svojo sovico, čisto svoje knjižno kazalo iz filca, da bo branje še prijetnejše.

7.7.2020 - Ribice iz jeansa: Obeski za ključe

Za tokratno ustvarjalno delavnico bomo uporabili star, rabljen jeans. Iz njega bomo zašili ljubke ribice, jih napolnili s polnilom in jih oblikovali v obeske za ključe. Lahko pa bomo z njimi okrasili poletne torbe ali cekarje.



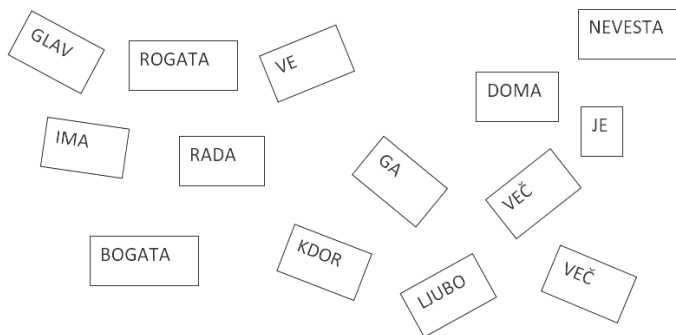
AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest.

VAJE ZA KREPITEV SPOMINA— SUDOKU IN SESTAVI PREGOVORE

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 4 | | | 2 | | 1 | 9 | |
| | | | 3 | 5 | 1 | | 8 | 6 |
| 3 | 1 | | | 9 | 4 | 7 | | |
| | 9 | 4 | | | | | | 7 |
| 2 | | | | | | 8 | 9 | |
| | | 9 | 5 | 2 | | | 4 | 1 |
| 4 | 2 | | 1 | 6 | 9 | | | |
| 1 | 6 | | 8 | | | | 7 | |

Besede treh pregovorov so premešane med seboj. Uredite jih v prvotno obliko:





Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje



OBČINA NAKLO



AKTIVNOSTI MEDGENERACIJSKEGA CENTRA JUNIJ—JULIJ 2020

Prosimo za prijave na
031 721 149
ali
info@luniverza.si

Pridržujemo si pravico do manjših sprememb v programu.
Udeležba na aktivnostih je na lastno odgovornost.

AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest.

ČAS ZA ZDRAVJE, GIBANJE, PREHRANA IN SOOČANJE S STRESOM

Kuharske delavnice: **četrtek od 17.00-19.00**, največje število udeležencev 12

2.7.2020 - Domača vegeta

Kaj vse ponuja poletni vrt? Korenje, čebula, zelje, redkev, krompir, zelišča. Zakaj ne kar v solati? (udeleženci prinesejo manjši kozarec za vlaganje, 250 ml)

Vadba za zdravo hrbtenico: **sreda od 9.00 do 10.30**,

24.6.2020 - Vaje za pravilno držo telesa

Z vajami ozaveščamo pravilno držo telesa, ko delamo, hodimo, vstanemo, sedemo ali ležimo.

1.7.2020 - Vaje za krepitev sklepov: Kolena

Z vajami bomo ojačali mišice kolenskega sklepa in vezi.

Predavanje o zdravi prehrani: **torek od 9.00 do 11.00**,

30.6.2020 - Superživila iz domačega okolja.

Krompir ali kvinoja? Superživilo je marketinški izraz, ki pomeni hrano koristno za zdravje in dobro počutje. Ali veste, da imamo v Sloveniji superživilo, ki ga kličemo »vreča sladkorja« ali krompir, ima pa toliko hranljivih mineralov, da se spred njim skrrije tudi kvinoja.

AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest.

KORAK S ČASOM, SODOBNA INFORMACIJSKA TEHNOLOGIJA

Računalniške delavnice: **torek in četrtek od 9.00-11.00**, največje število udeležencev 10

23.6., 30.6., 2.7. in 7.7.

- E-pošta in Google račun

Naučili se bomo odpreti in uporabljati Googlov račun. Sem spadajo poleg e-pošte Gmail tudi druge aplikacije Googlovega računa kot so Google Drive (prostor za shranjevanje slik in priponk v oblaki pisarni).



AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest

ČAS ZAME, OSEBNA RAST

Delavnica obvladovanja stresa: **torek od 17.30 do 19.30**

"Zakaj se ravno meni ves čas nekaj dogaja, da res ne morem imeti niti 5 min miru"

23.6.2020 - Kako občutim stres in kaj narediti s svojimi občutki? V prvem srečanju bomo spoznali kaj je stres, zakaj prihaja do njega, kako ga v telesu občutimo, prepoznamo in kaj lahko naredimo sami za zmanjšanje le-tega. Sledijo praktične vaje.

30.6.2020 - Stres – priložnost za izboljšanje kakovosti življenja. Naučili se bomo kako stres obrniti sebi v prid tako, da bomo v njemu prepoznali priložnost za rast. Kako tisto kar je nam pomembno vpliva na to kako se bomo odzvali. Sledijo praktične vaje.

7.7.2020 - Organizirano življenje kot protiutež občutku kaosa in nemoči Zakaj so pomembni cilji, rutina dnevnih opravkov ter sprotno reševanje situacij, ki v nas vnašajo nemir? To bomo spoznali preko enostavnih praktičnih vaj, ki nam bodo prinesle občutek miru in obvladovanja naših življenj.

14.7.2020 - Življenje brez stresa – realnost ali utopija? Vaje in orodja za na pot. Zadnje srečanje bomo namenili pretežno praktičnim vajam, ki nam bodo v pomoč v vsakdanjem življenju, ki nas sicer vedno preseneča – a ne dovolimo, da preveč.