

AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest na 04 280 48 25.

ČAS ZA KULINARIKO

KULINARIČNA DELAVNICA: DOMAČI NAMAZI IN KREKERJI

Sreda, 11.5.2022 od 17.00 - 18.30

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Poleti rajši pojemo kaj enostavnega in hitro pripravljene, brez peke. Vabimo vas na delavnico priprave domačih krekerjev ter hitrih in okusnih namazov za poletne dni.



ČAS ZA DOBRO POČUTJE

JOGA OBRAZA - VADBA MIŠIC IN OBRAZA

Sreda, 4.5.2022 ob 17.00 - 18.00

Ta vadba dviguje in polni mišice obraza, čisti možgane, stimulira žleze v glavi in spodbuja pretok energije v celotnem telesu. Je orodje za sprostitve uma, uravnovešanje čustvenih stanj in odpiranje višjemu vedenju.

JOGA OBRAZA – SPROSTITEV NAPETOSTI V GLAVI

25.5.2022 od 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. Dobrodošli.

AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest na 04 280 48 25.

ČAS ZA USTVARJANJE

USTVARJALNA DELAVNICA—LESENE DEKORATIVNE PALČKE

Ponedeljek, 9.5.2022 od 17.00 - 19.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Na delavnici bomo barvali lesene dekorativne palčke (srčno-rožni motiv), ki bodo lepo okrasile vaše zelene dekoracije v lončkih ali na vrtu.

Obvezne prijave:

mck-prijava@luniverza.si

ali

04 280 48 25



Ves potreben material prejmete na delavnici.

ČAS ZA MLADE

ANGLEŠČINA ZA OTROKE

Petek, 6. in 27.5.2022 od 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 MAJ 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

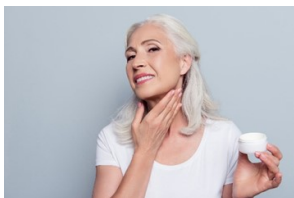
Petek, 13.5.2022 od 16.00 - 17.30

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Koža je bistvenega pomena za naše splošno zdravje in dobro počutje. Zdrava koža deluje kot pregrada med zunanjim svetom in notranjostjo telesa ter je naša najboljša in prva obrambna linija. Zato je še toliko bolj pomembno, da jo ustrezno negujemo. Na izobraževanju se boste naučili, kako kožo nahranimo oz. negujemo:

- od znotraj, t.j. z ustrezno prehrano
- od zunaj, t.j. z uporabo ustreznih izdelkov.

Enako pomembno je namreč, kaj vnesemo v telo, kot kaj naneseemo nanj.



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

TEDNI VSEŽIVLJENJSKEGA



UČENJA 2022



9. 5. - 12. 6. 2022

Parada učenja® 25. 5. 2022

Dan učencih se skupnosti

Program
TVU in PU →



AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest na 04 280 48 25.

ČAS GIBANJE

VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

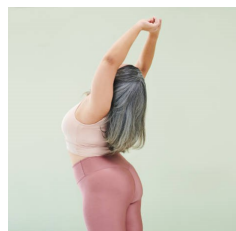
Sreda, 4., 11., 18. in 25.5.2022 od 11.00 - 12.30

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, 5., 12., 19. in 26.5.2022 od 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 duha. Vaje so telesno nezahtevne in so primerne za vse starostne skupine.

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



AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest na 04 280 48 25.

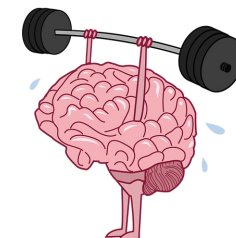
ČAS ZA ZDRAVJE IN UMSKO AKTIVNOST

UMOVADBA

Petek, 20.5.2022 ob 9.00 - 10.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Umovadba krepi možganske mišice. Redno izvajajte ustrezne vaje, s katerimi lahko izboljšate spomin, pozornost in hitrost procesiranja informacij ter omilite usihanje funkcij.



Obvezne prijave:

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

KORAK S ČASOM, SODOBNA INFORMACIJSKA TEHNOLOGIJA

TEHNIČNA PRVA POMOČ

Torek, 17.5.2022 od 11.00 - 12.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Nudimo vam pomoč pri uporabi računalnikov, tablic in pametnih telefonov.

Računalnik ali telefon lahko prinesete s seboj ali uporabite našega.

Obvezne prijave:

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

