

AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest.

ČAS ZA USTVARJANJE

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

15.9.2020 - Unikatni lovilec sanj

Izdelali bomo unikatne lovilce sanj, jih okrasili s peresi in z različnimi perlicami. Namestili jih bomo v svoje sobe, da bodo lahko ujeli naše slabe sanje. Lovilci sanj pa dajo domu tudi lepo dekorativno noto.

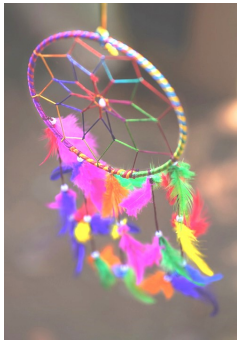


FOTO UTRINKI JUNIJ—JULIJ



AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest.

ČAS ZA DRUŽENJE

Igre s kartami: **petek od 18.00-19.30**,

25.9.2020 - Tarok

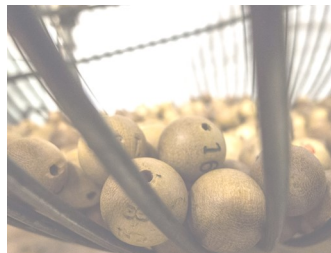
Za igro tarok lahko mirno rečemo, da je najpopularnejša igra s kartami v Sloveniji, ki jo igra staro in mlado. Bi igrali tarok, pa nimate soigralcev? Vabljeni k igranju taroka v prijetni družbi v MC Naklo.



Nagradne igre: **torek od 17.00-18.00**,

29.9.2020 - Tombola

Tombola ni samo igra na srečo, ampak je družabna igra ob kateri se tudi nasmejete. Vabljeni tudi tisti, ki igre ne poznate. **Prvi trije prejmejo lepe in uporabne nagrade.**



PROGRAM
RAZVOJA
PODEŽELJA



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ

OBČINA NAKLO



AKTIVNOSTI MEDGENERACIJSKEGA CENTRA SEPTEMBER 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

10.9.2020 - Pečena jabolka z nadevom

Pečena jabolka so v različnih kulturah cenjeno živilo. Pekli jih bomo z nadevom.

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

2.9.2020 - Vaje za preprečevanje bolečin ledvenega dela hrbtenice

Z vajami bomo krepili mišice trupa in preprečevali bolečine v spodnjem delu hrbtenice.

9.9.2020 - Vaje pri težavah z išiasom

Z vajami bomo osvojili gibe za preprečevanje bolečin v križu in ojačali mišice trupa.

16.9.2020 - Vaje za kolena in kolke

Z vajami bomo povečali gibljivost kolkov in kolen.

23.9.2020 - Vaje za preprečevanje skolioze ali okroglega hrbta

Z vajami bomo ozaveščali pravilno telesno držo, ki preprečujejo nastanek okroglega hrbta.

30.9.2020 - Vaje za kolena in kolke

Z vajami bomo povečali gibljivost kolkov in kolen.



AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest.

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

22.9.2020 - Kaj če spet zmanjka kvasa? Pripravimo droži!

Predstavili vam bomo postopek priprave droži in razložili, kako taki izdelki vplivajo na človeško zdravje. Spekli bomo tudi slastne žemljice.



Umovadba: **četrtek od 9.00 do 10.00**.

17.9.2020 - Umovadba

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



AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest

ČAS ZAME, OSEBNA RAST

Skozi osebno rast do uspešne komunikacije:
ponedeljek od 17.30 do 19.30.

21.9.2020 - Odnos s samim seboj

Zakaj je odnos, ki ga imam do sebe najpomembnejši oz. glavni gradnik odnosov? Ker, ko razumemo delovanje sebe lahko bolj razumemo delovanje partnerja, otroka, prijatelja,... Sledijo praktične vaje.

28.9.2020 - Partnerstvo

Partnerski odnos kot drugi temelj uspešnega delovanja družine. Pomen komunikacije med partnerjema (poslušati vs slišati) in partnerja kot TIM. 4 jezdec apokalipse in navade uspešnih parov. Sledijo praktične vaje.

