

AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest.

ČAS ZA USTVARJANJE

Ustvarjalne delavnice: **ponedeljek od 17.00-19.30**, največje število udeležencev 12

5.10.2020 - Hranilnik—prašiček

Z reciklažo plastičnih steklenic bomo izdelali prirčne hranilnike—prašičke.



12.10.2020 - Sovice iz blaga

Tokrat bomo sovice zašili iz različnih vrst blaga. Napolnili jih bomo s polnilom in jih lepo dekorirali. Sovice imate lahko za dekoracijo ali pa jih otroci zvečer v postelji stisnejo k sebi.



AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest.

KORAK S ČASOM, SODOBNA INFORMACIJSKA TEHNOLOGIJA

Vsak **torek od 9.00-11.00**, največje število udeležencev 10

6.10., 13.10, 20.10., 27.10 in 3.11

Uporaba pametnih telefonov

Tečaj je namenjen začetnikom in tistim, ki že uporabljate pametne telefone in tablične računalnike. Naučili se boste pošiljati kratka SMS in MMS sporočila, iskali informacije na spletu, si naložili željene aplikacije in pripomočke (vreme, GPS program, Viber za brezplačno telefoniranje in odgovorili na vaša vprašanja).



Napovedujemo: od 28.10. dalje tečaj uporabe družabnih omrežij—Facebook

ČAS ZA DRUŽENJE

Nagradne igre: **četrtek od 10.00-11.00**,

29.10.2020 - 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.**



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje



OBČINA NAKLO



AKTIVNOSTI MEDGENERACIJSKEGA CENTRA OKTOBER 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

8.10.2020 - Domače testenine po kmečko Priprava domačih testenin je prava poslastica za vse gospodinje, ki želite svojo kuhinjo obogatiti z doma pripravljenim izdelkom. Zraven boste pripravile še kmečko omako.

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

7.10.2020 - Vaje pri težavah z išiasom

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

14.10.2020 - Vaje za krepitev ramen

Z vajami bomo krepili mišice rok in trupa ter povečali gibljivost ram.

21.10.2020 - Vaje za preprečevanje bolečin ledvenega dela hrbtenice

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

28.10.2020 - Vaje za pravilno držo telesa

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



AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest.

Predavanje o zdravi prehrani: **torek od 10.00 do 12.00**

13.10.2020 - Kako preprečiti osteoporozo s prehrano?

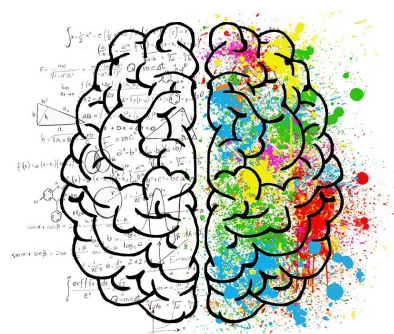
Pogovorili se bomo o težavah s kostmi v menopavzi in poiskali naravne rešitve v hranilih naše prehrane. Pripravili bomo tudi okusno jed, ki je bogata z manganom, magnezijem in kalcijem.



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

15.10.2020 - Umovadba

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



AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest

PREDAVANJA

Ponedeljek od 17.00 do 19.30.

5.10.2020 - Ali otroci vzgajajo nas, ali mi njih?

1.del

Spoznali bomo kako naš odnos in komunikacija z otrokom vpliva na kasnejši razvoj otoka ter njegove življenjske naravnosti v življenjskih izzivih prav tako bomo spoznali tudi razvoj možganov pri ljudeh.

12.10.2020 - Ali otroci vzgajajo nas, ali mi njih? **2. del**

Družina je TIM. Kako določiti pravila v družini, pomembnost spoštovanja, zaupanja in sprejemanja drugačnosti, sprotno razreševanje nejasnosti, razvoj odgovornosti,...

Hkrati potekajo ustvarjalne delavnice, kamor lahko pripeljete svoje otroke starejše od 6 let.



19.10.2020 - Moja sprememba je odvisna od mene

Imam škarje in platno res v svojih rokah ali je moje počutje odvisno od počutja mojih bližnjih?

26.10.2020 - Koraki do boljšega vsakdana

Kako se lotiti spremembe pri sebi? Odločitev od starih navad, vzorcev, ki nas ne podpirajo.