

AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest na 04 280 48 25.

ČAS ZA GIBANJE

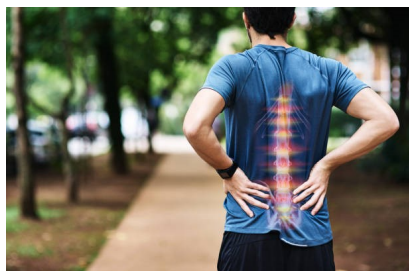
VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Sreda, 2., 9., 16., 23. in 30.3.2022 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-prijave@luniverza.si ali
04 280 48 25



AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest na 04 280 48 25.

ČAS ZA USTVARJANJE

USTVARJALNA DELAVNICA—

VELIKONOČNI POM POM ZAJČEK

Četrtek, 24.3.2022 od 17.00 - 18.30

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Izdelali bomo velikonočnega Pom Pom zajčka. Izdelava je preprosta. Uporabili bomo različne barve volne in filca.



Material prejmete na delavnici,
obvezne prijave na
04 280 48 25
ali
mck-prijava@luniverza.si.



OBČINA NAKLO



AKTIVNOSTI MEDGENERACIJSKEGA CENTRA MAREC 2022

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.

ČAS ZA KULINARIKO

KULINARIČNA DELAVNICA: BUHTLI

Sreda, 9. 3. 2022 od 17.00 - 19.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Peka kvašenih sladici ni zahtevna, terja pa nekaj potrpežljivosti. Kvašeno pecivo naših babic, ki je skoraj utonilo v pozabo. Čeprav jih lahko dobimo v pekarnah, pa so najboljši sveži in še topli spečeni v domači kuhinji. Jed izvira iz Češke, od kjer se je v 18. in 19. stoletju razširila po območju Avstro-Ogrske monarhije. Največkrat so polnjeni s slivovo ali marelično marmelado.



SVETOVANJE ISIO IN SVETOVANJE ZAPOSLENIM

Brezplačno svetovanje o možnostih in priložnostih izobraževanja in usposabljanja.

Izvajamo brezplačno vrednotenje spretnosti odraslih 2020-2022

Z Andragoškim centrom Slovenije sodelujemo pri izvajanju individualnega vrednotenja spretnosti odraslih, ki je za odrasle diskretno in brezplačno. Vrednotenje spretnosti se izvaja s pomočjo spletnega inštrumenta SVOS (Spletni vprašalnik Ocenjevanje spretnosti)

Prijave na individualno svetovanje in vrednotenje:

svetovanje@luniverza.si ali 04 280 48 23

AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest na 04 280 48 25.

PREDAVANJE: PALIATIVNA OSKRBA

KAJ JE PALIATIVNA OSKRBA IN KOMU JE NAME-NJENA?

Ponedeljek, 14. 3. 2022 ob 17.00 - 18.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Bolniki z neozdravljivo kronično boleznijo in njihovi svojci se soočajo s številnimi problemi, na katere se včasih, kljub strokovni pomoči, ne znajo odzvati. Paliativna oskrba podpira tako bolnika kot njegove svojce, da je življenje z boleznijo lažje.



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

AKTIVNOSTI

Prijave do zasedbe prostih mest na 04 280 48 25.

ČAS ZA ZDRAVJE IN UMSKO AKTIVNOST

UMOVADBA

Petek, 11. 3. 2022 ob 9.00 - 10.00

Lokacija: Medgeneracijski center Naklo

Ker spomin pomembno vpliva na naše življenje, se je vredno potruditi, da bo dobro deloval v vseh obdobjih našega življenja.

Na delavnici boste reševali preproste vaje za krepitev leve in desne polovice možganov.

Vsi uporabljamo obe polovici, je pa res, da večinoma ena pri vsakem od nas prevladuje.

- Leva možganska polovica nadzira govor, pisanje, branje in matematiko.
- Desna možganska polovica se ukvarja s prostorsko zaznavo, abstraktnim in čustvi.
- Desno polovico vašega telesa nadzira leva polovica možganov.
- Levo polovico vašega telesa nadzira desna polovica možganov.

