

ČAS ZA DOBRO POČUTJE

TELOVADBA ZA NAJLEPŠA LETA

Sreda, 2. 11. 2022 od 17.00 do 18.00

Sreda, 9. 11. 2022 od 17.00 do 18.00

Sreda, 16. 11. 2022 od 17.00 do 18.00

Sreda, 23. 11. 2022 od 17.00 do 18.00

Sreda, 30. 11. 2022 od 17.00 do 18.00

Telovadba bo potekala na stolih in stoje. Razgibali boste vse dele telesa letom primerno. S seboj prinesete samo dobro voljo in nasmeh ter pridi-te v udobnih oblačilih.

Vabljeni udeleženci vseh starosti.



Lokacija: Grad Dvor Preddvor

OBVEZNE PRIJAVE: 04 280 48 25 ali
mck-prijava@luniverza.si

ČAS ZA USTVARJANJE

USTVARJALNA DELAVNICA: NAMIZNE NOVOLETNE SMREČICE

Sreda, 23. 11. 2022 od 17.00 do 19.00

Čudovita dekoracija, ki jo lahko ob prazničnem času postavimo na ali omaro. izdelovali bomo okrasne smrečice iz naravnih materialov.

Na stiroporno osnovo bomo z žičko, vrvico ali lepilno pištolo pritrdili naravno zelenje za osnovo (npr. mah), ter druge naravne materiale za dekoracijo. Perlice in ostale okraske bomo nalepili pa kar z lepilno pištolo.

Lahko si boste naredili popolno barvno kombinacijo, ki bo pasala ravno na vašo mizo. Dobrodošli na delavnici!



Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor

OBVEZNE PRIJAVE: 04 280 48 25 ali
mck-prijava@luniverza.si



OBČINA PREDDVOR



PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA NOVEMBER 2022

**Prosimo za prijave na
04 280 48 25
ali
mck-prijava@luniverza.si**

Pridružujemo 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.

DRUŽABNI VEČER

TOMBOLA

Torek, 22. 11. 2022 od 17.00 do 18.30

Tombola je preprosta igra, kjer se iz bobna vleče številke, igralci pa pokrivajo številke na kartici. Ena pokrita vrstica prinese tretjo nagrado, dve pokriti vrstici drugo nagrado in tri pokrite vrstice prvo nagrado.

Dodaten čar pa mu dajejo tudi lepe ter simbolične nagrade.

Vabljeni na zabave, smeha in veselja poln dogodek.



Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor

OBVEZNE PRIJAVE: 04 280 48 25 ali
mck-prijava@luniverza.si

ČAS ZA KULINARIKO

KULINARIČNA DELAVNICA - BISKVIT

Torek, 8. 11. 2022 od 16.00 do 18.00

Četrtek, 10. 11. 2022 od 16.00 do 18.00

Priprava biskvita? Nič lažjega, kajne?
Narediti takega, da je ravno prav rahel, mehek, sočen, zapečen, brez grudic in slabo umešane moke ... To je pa včasih že prava mala umetnost.

Na naših delavnicah bomo spoznali nekaj receptov za pripravo okusnih biskvitnih dobrot, prav tako pa vas bomo seznanili tudi z vsemi nasveti, ki jih morate pri pripravi upoštevati.

Prisrčno vabljeni.



Lokacija: Tupaliče 55

OBVEZNE PRIJAVE: 04 280 48 25 ali
mck-prijava@luniverza.si

ČAS ZA UMSKO AKTIVNOST

UMOVADBA

Četrtek, 24. 11. 2022 od 17.00 do 18.00

Za ohranjanje vitalnosti in miselnih sposobnosti tudi v poznih letih, moramo poleg telesne aktivnosti, skrbeti tudi za aktivnost naših možganov.

Umovadba krepi možganske mišice.

Izvajali in naučili se bomo vaje, s katerimi lahko izboljšate spomin, pozornost in hitrost procesiranja informacij ter omilite usihanje funkcij.

Lepo vabljeni na delavnico.



Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor

OBVEZNE PRIJAVE: 04 280 48 25 ali
mck-prijava@luniverza.si