

## ČAS ZA DOBRO POČUTJE

### LJUDSKO PETJE

**Ponedeljek, 23. 1. 2023 od 10.00 do 11.00**  
**Lokacija: DSO Preddvor**

Kje so tisti stari časi, ko so fantje in dekleta prepevali na vasi. Pravijo, da kdor poje, slabo ne misli.

Skupinsko petje blaži stres in pozitivno vpliva na počutje. Pevce med seboj povezuje in dobro vpliva na samozavest.

S stanovalci Doma starejših občanov Preddvor bomo prepevali večglasne ljudske pesmi cele Slovenije.



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

## ČAS ZA USTVARJANJE

### USTVARJALNA DELAVNICA: RISBA KRAJINE

**Četrtek, 19. 1. 2023 od 18.00 do 20.00**  
**Lokacija: TIC Preddvor**

Z željo po ustvarjanju in z vajo se vsak lahko nauči risati!

Ob strokovnem vodenju in v sproščnem vzdušju lahko tudi vi ustvarite čudovite umetnine. Uporabljali bomo svinčnik, oglje in pastel.

Lepo vabljeni, da se nam pridružite.



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



## OBČINA PREDDVOR



### PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA JANUAR 2023

**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.

## ČAS ZA DRUŽENJE

### TOMBOLA

Torek, 24. 1. 2023 od 17.00 do 18.30

Lokacija: Društvo upokoencev Preddvor

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.

Dodatni čar pa ji dajejo tudi lepe ter simbolične nagrade.

Vabljeni na zabavo, smeha in veselja poln dogodek.



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

## ČAS ZA KULINARIKO

### KULINARIČNA DELAVNICA - ŠTRUKLJI

Torek, 10. 1. 2023 od 16.00 do 18.00

Četrtek, 12. 1. 2023 od 16.00 do 18.00

Lokacija: Tupaliče 55

V tradicionalni slovenski kuhinji bi težko našli jed, ki bi po raznovrstnosti in vsestranski uporabi prekašala štruklje. Ti so lahko izvrstna samostojna jed, priloga ali posladek, uporabljajo pa se tudi kot dodatek juhi. Tokrat bom pripravljali kuhane štruklje z orehovim in skutinim nadevom.

Prisrčno vabljeni.



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

## ČAS ZA UMSKO AKTIVNOST

### UMOVADBA

Četrtek, 26. 1. 2023 od 17.00 do 18.00

Lokacija: Društvo upokoencev Preddvor

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.



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