

ČAS ZA DOBRO POČUTJE

LJUDSKO PETJE

Torek, 12. 9. 2023 od 10.00 do 11.00

Lokacija: DSO Preddvor

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.

TELOVADBA ZA NAJLEPŠA LETA

Sreda, 6. 9. 2023 od 17.00 do 18.00

Sreda, 13. 9. 2023 od 17.00 do 18.00

Sreda, 20. 9. 2023 od 17.00 do 18.00

Sreda, 27. 9. 2023 od 17.00 do 18.00

Lokacija: Kulturni dom Preddvor



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

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

ČAS ZA USTVARJANJE

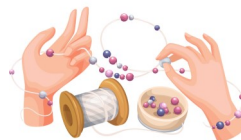
USTVARJALNA DELAVNICA: NAKIT

Petek, 22. 9. 2023 od 17.00 do 19.00

Lokacija: Krajevna knjižnica Preddvor

Učili se bomo osnov zaključevanja in zavezovanja nakita, uporabe klešč in zaključkov za uhane, ogrlice, prstane, broške ter zapestnice.

Prisrčno vabljeni.



ČAS ZA ANGLEŠČINO

OSNOVNA KONVERZACIJA V TURIZMU

Sreda, 20. 9. 2023 od 18.00 do 19.30

Sreda, 27. 9. 2023 od 18.00 do 19.30

Lokacija: center Preddvora (točna lokacija bo določena naknadno)

Vabljeni na tečaj angleške konverzacije v turizmu, kjer boste nadgradili svoje znanje angleščine in usvojili uporabne fraze s področja turizma.

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



OBČINA PREDDVOR



PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA SEPTEMBER 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 IN UMSKO AKTIVNOST

TOMBOLA

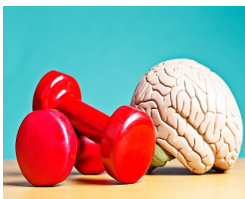
Torek, 12. 9. 2023 od 18.00 do 19.30

Lokacija: Društvo upokojencev 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.

Dodaten čar pa ji dajejo tudi lepe ter simbolične nagrade.

Vabljeni na zabave, smeha in veselja poln dogodek.



UMOVADBA

Četrtek, 14. 9. 2023 od 18.00 do 19.00

Lokacija: Društvo upokojencev 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.

Lepo vabljeni na delavnico.

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

MOBILNI HEROJI

MOBILNI HEROJI

Sreda, 27. 9. 2023 od 15.00 do 18.00

Lokacija: Grad Dvor

Izkoristite priložnost, da postanete digitalni heroj skupaj z Mobilnimi heroji. Mobilni heroji starejšim nudijo sledeče vsebine:

- osnovna raba pametnih telefonov;
- uporaba pametnega telefona oz. tabličnega računalnika;
- shranjevanje in prenos fotografij;
- digitalna varnost;
- družbena (socialna omrežja);
- elektronska pošta in dostop do storitev e-zdravja, e-uprava, digitalna potrdila in digitalni podpis;
- uporaba računalnika;
- vsebine po željah uporabnikov, ipd.



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

ČAS ZA DOBRO POČUTJE

TEHNIKE SPROŠČANJA

Petek, 22. 9. od 9.00 do 10.00

Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor

Z rednim izvajanjem tehnik sproščanja pozitivno vplivamo na telesno in duševno zdravje: lahko se bolje soočimo s stresnimi situacijami, bolje spimo in smo manj utrujeni, bolj zaupamo vase in smo bolj učinkoviti ter preprečimo ali vsaj ublažimo bolečine oz. psihosomatske bolezni (migrene, razdražljiv prebavni sistem ipd.).



Kaj boste pridobili oz. kako vam bo delavnica pomagala?

Na delavnici se boste seznanili z osnovnimi značilnostmi sproščanja in praktično izvedli različne tehnike sproščanja. Spoznali boste njihove prednosti in dobili priporočila, da jih boste lahko izvajali tudi doma.

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