

ČAS ZA DOBRO POČUTJE

TELOVADBA ZA NAJLEPŠA LETA

Sreda, 10. 1. 2024 od 17.00 do 18.00

Sreda, 17. 1. 2024 od 17.00 do 18.00

Sreda, 24. 1. 2024 od 17.00 do 18.00

Sreda, 31. 1. 2024 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.

- Redno gibanje pomaga krepiti srce, izboljšuje krvni obtok ter zmanjšuje tveganje za srčno-žilne bolezni.
- Telesna dejavnost spodbuja sproščanje endorfinov, kar pomaga zmanjševati stres in izboljšuje razpoloženje.
- Redno gibanje lahko izboljša kognitivne funkcije, kot so koncentracija, spomin in sposobnost odločanja.
- Gibanje pomaga ohranjati telesno funkcionalnost, kar je ključno za ohranjanje samostojnosti v vsakdanjem življenju.

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

ČAS ZA USTVARJANJE

USTVARJALNA DELAVNICA - MAKRAME OGRVICE

Petek, 19. 1. 2024 od 17.00 do 19.00

Lokacija: Krajevna knjižnica Preddvor

Vabimo vas na ustvarjalno delavnico, kjer bomo skupaj ustvarjali čudovite makrame ogrlice. Makrame tehnika ponuja neskončne možnosti ustvarjanja unikatnih kosov nakita, ki bodo izražali vašo kreativnost in osebni stil.

Pripeljite še koga zraven in se nam pridružite za nekaj ur ustvarjalnosti, sprostitve in zabave.

Prisrčno vabljeni.



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



OBČINA PREDDVOR



PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA JANUAR 2024

**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, 16. 1. 2024 od 17.00 do 18.30

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, 18. 1. 2024 od 17.00 do 18.00

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

ČAS ZA KULINARIKO

KULINARIČNA DELAVNICA: BUHTELJNI

Torek, 9. 1. 2024 od 16.00 do 18.00

Četrtek, 11. 1. 2024 od 16.00 do 18.00

Lokacija: Tupaliče 55

Vabljeni na našo kulinarčno delavnico, posvečeno priljubljenemu in dišečemu pecivu - buhteljnom! Pridružite se nam in doživite čar peke ter okušanja svežih, mehkih buhteljnov, ki se topijo v ustih.

Kulinarčna delavnica je tudi odlična priložnost za spoznavanje novih ljudi, izmenjavo kuharskih nasvetov in preživljanje prijetnega časa skupaj.



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

ČAS ZA UČENJE

ZDRAVE NAVADE PO NOVEM LETU

Petek, 19. 1. 2023 od 10.00 do 11.00

Lokacija: DUP Preddvor

Novo leto prinaša svež začetek in odlično priložnost za vzpostavitev novih, zdravih rutin, ki bodo prispevale k vašemu celostnemu dobremu počutju. Ne glede na to, ali ste že začeli s svojo potjo zdravega življenjskega sloga ali pa si šele želite začeti, boste našli koristne informacije in motivacijo. V sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja Kranj.



ANGLEŠČINA OSNOVNA KONVERZACIJA V TURIZMU

Sreda, 10. 1. 2024 od 18.00 do 19.30

Sreda, 17. 1. 2024 od 18.00 do 19.30

Sreda, 24. 1. 2024 od 18.00 do 19.30

Sreda, 31. 1. 2024 od 18.00 do 19.30

**Lokacija: center Preddvora (točna lokacija bo do-
ločena 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