

## ČAS ZA DOBRO POČUTJE

### TELOVADBA ZA NAJLEPŠA LETA

Sreda, 7. 2. 2024 od 17.00 do 18.00  
Sreda, 14. 2. 2024 od 17.00 do 18.00  
Sreda, 21. 2. 2024 od 17.00 do 18.00  
Sreda, 28. 2. 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](mailto:mck-prijava@luniverza.si)

## ČAS ZA USTVARJANJE

### USTVARJALNA DELAVNICA - MANDALE NA KAMNIH

Petek, 2. 2. 2024 od 17.00 do 19.00  
Lokacija: Krajevna knjižnica Preddvor

Vabimo vas, da se nam pridružite na posebni ustvarjalni delavnici, kjer bomo skupaj ustvarjali čarobne mandale na kamnih.

Mandale so simbol harmonije, ravnovesja in notranjega miru, zato vas vabimo, da se nam pridružite in doživite edinstveno izkušnjo ustvarjanja teh čudovitih umetniških del. Pripeljite še koga zraven in se nam pridružite za nekaj ur ustvarjalnosti, sprostitve in zabave.

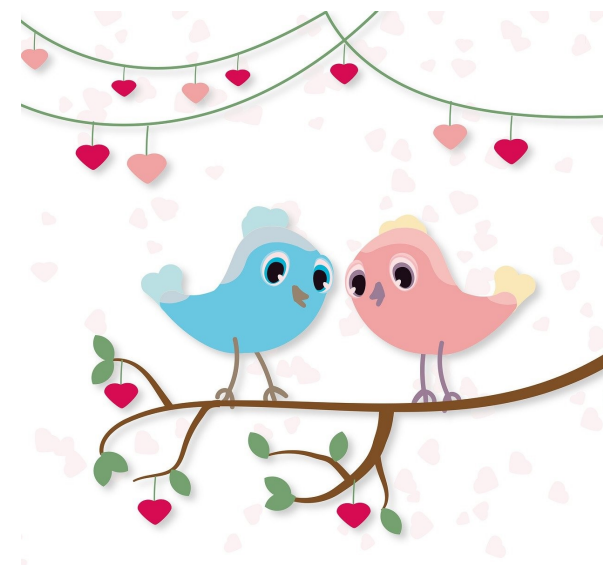
Prisrčno vabljeni.



**OBVEZNE PRIJAVE:** 04 280 48 25 ali [mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si)



## OBČINA PREDDVOR



### PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA FEBRUAR 2024

**Prosimo za prijave na  
04 280 48 25 ali [mck-prijava@luniverza.si](mailto: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, 20. 2. 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 pokrili 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.



### UMOVADBA

**Četrtek, 22. 2. 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](mailto:mck-prijava@luniverza.si)

## ČAS ZA KULINARIKO

### KULINARIČNA DELAVNICA: PUSTNA PEKA

**Torek, 13. 2. 2024 od 16.00 do 18.00**

**Četrtek, 15. 2. 2024 od 16.00 do 18.00**

**Lokacija: Tupaliče 55**

Vabljeni na našo kulinarčno delavnico, Na delavnici se bomo posvetili pripravi tradicionalnih pustnih jedi, ki bodo navdušile vaše brbončice in popestrile pustno rajanje.

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](mailto:mck-prijava@luniverza.si)

## ČAS ZA UČENJE

### USTNO ZDRAVJE

**Petek, 16. 2. 2023 od 10.00 do 11.00**

**Lokacija: DUP Preddvor**

Usta so vstopna točka v človekov organizem in ker je preventiva v vseh pogledih boljše in predvsem cenejša kot kurativa, bi skrbi za ustno zdravje morali namenjati več pozornosti.

Naredite nekaj za lep nasmeh in se udeležite delavnice o skrbi za ustno zdravje, ki močno vpliva ne le na splošno počutje, ampak tudi na pojavnost številnih drugih obolenj. V sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja Kranj.

### ANGLEŠKE URICE

**Sreda, 7. 2. 2024 od 18.00 do 19.30**

**Sreda, 14. 2. 2024 od 18.00 do 19.30**

**Sreda, 21. 2. 2024 od 18.00 do 19.30**

**Sreda, 28. 2. 2024 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, kot tudi ostalih področjih, ki vam bodo zagotovo koristile.

**OBVEZNE PRIJAVE: 04 280 48 25 ali**  
[mck-prijava@luniverza.si](mailto:mck-prijava@luniverza.si)