

ČAS ZA DOBRO POČUTJE

TELOVADBA ZA NAJLEPŠA LETA

Sreda, 6. 3. 2024 od 17.00 do 18.00
Sreda, 13. 3. 2024 od 17.00 do 18.00
Sreda, 20. 3. 2024 od 17.00 do 18.00
Sreda, 27. 3. 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 PESEM

Moje srce je polno želja,
tisoč reči si želim.
Rad bi kdaj šel okoli sveta,
v sanjah še zmeraj letim.

Kakor odpira droben se cvet,
lepa se misel rodi.
Srečen sem spet, objel bi cel svet,
ljubim vse sončne ljudi.

Pesem se z mano zjutraj zbudi,
nosim veselje in smeh.
Mnogo se srečnih križa poti,
ljubim vse iskre v očeh.

Včasih pa raje tudi zbežim,
strah me je praznih ljudi.
Kadar v temi se včasih zgubim,
dobra mi vila sledi.

V meni je sonce – sonce za vse,
sonce za sončne ljudi.
Zmeraj naj sije, zmeraj gori,
vsak si ljubezni želi.

(Feri Lainšček)



OBČINA PREDDVOR



AKTIVNOSTI SO NAMENJENE OBČANOM

PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA MAREC 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, 19. 3. 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.

Dodatni čar pa ji dajejo tudi lepe ter simbolične nagrade.

Vabljeni na zabave, smeha in veselja poln dogodek.



UMOVADBA

Četrtek, 21. 3. 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: VELIKONOČNE DOBROTE

Torek, 12. 3. 2024 od 16.00 do 18.00

Četrtek, 14. 3. 2024 od 16.00 do 18.00

Lokacija: Tupaliče 55

Še malo, pa bomo lahko naše mize obložili z izjemnimi tradicionalnimi dobrotami.

Čas z našimi bližnjimi, hvaležnost za privilegije, ki jih imamo in podoživljanje nostalgичnih, tradicionalnih okusov ... vse to je čar praznikov.

Prisrčno vabljeni na delavnico, kjer se boste naučili pripravo nekaterih velikonočnih dobrot.



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

ČAS ZA UČENJE

ALI SEM FIT?

Petek, 22. 3. 2023 od 10.00 do 11.00

Lokacija: DSO Preddvor

Vabljeni na predavanje, ki bo osvetlilo pomembno temo in vprašanje, ki se ga je vsak od nas že vprašal: "Ali sem fit?"

Naš cilj je, da vas navdihnemo, podpremo in opremimo z znanjem, kako doseči optimalno telesno pripravljenost ter ohranjati zdrav način življenja.

V sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja Kranj.

ANGLEŠKE URICE

Sreda, 6. 3. 2024 od 18.00 do 19.30

Sreda, 13. 3. 2024 od 18.00 do 19.30

Sreda, 20. 3. 2024 od 18.00 do 19.30

Sreda, 27. 3. 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