

ČAS ZA DOBRO POČUTJE

TELOVADBA ZA NAJLEPŠA LETA

Sreda, 3. 4. 2024 od 17.00 do 18.00
Sreda, 10. 4. 2024 od 17.00 do 18.00
Sreda, 17. 4. 2024 od 17.00 do 18.00
Sreda, 24. 4. 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 ZDRAVJE

NABIRANJE ZDRAVILNIH RASTLIN POD SV. JAKOBOM

Četrtek, 4. 4. 2024 od 9.00 do 12.00
Lokacija: Zbor pri Jelovici (makedamsko parkirišče), Preddvor

Pridružite se nam na tem čudovitem druženju, kjer se bomo povezali z naravo in odkrivali bogastvo zdravilnih rastlin, ki nas obdajajo. Vabimo vse, ki imate že nekaj znanja, da delite svoje izkušnje in znanje z ostalimi udeleženci. Skupaj bomo nabirali, spoznavali in se učili o zdravilnih močeh različnih rastlin, ki nam jih narava obilno ponuja. S seboj imejte košaro ali vrečko in ne pozabite na vodo.

POHOD NA SV. JAKOBA

Četrtek, 4. 4. 2024 od 9.00 do 12.00
Lokacija: Zbor pri Jelovici (makedamsko parkirišče), Preddvor

Vabimo vas na pohod na bližnji hrib, kjer nas čakajo osupljivi razgledi in priložnost za sprostitev v naravi in krepitev telesa. Naužili se bomo čistega gorskega zraka in se sprostili v objemu narave. Svetujemo primerno pohodniško obutev, palice (če jih uporabljate), vodo itn. Pot je primerna tudi za začetnike.

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



OBČINA PREDDVOR



AKTIVNOSTI SO NAMENJENE OBČANOM

PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA APRIL 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, 23. 4. 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.

Dodaten čar pa ji dajejo tudi lepe ter simbolične nagrade.

Vabljeni na zabave, smeha in veselja poln dogodek.



UMOVADBA

Četrtek, 25. 4. 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: PEKA KRUHA

Torek, 16. 4. 2024 od 16.00 do 18.00

Četrtek, 18. 4. 2024 od 16.00 do 18.00

Lokacija: Tupaliče 55

Vabimo vas, da se nam pridružite na navdihujoči delavnici peke kruha. Pripravite se na prijetno doživetje, polno učenja, ustvarjanja in druženja!

Na delavnici bomo spoznavali osnove peke kruha, od izbire prave moke in kvasa do gnetenja in oblikovanja testa.

Izkušena pekovka bo z nami delila svoje skrivnosti in trike za popolnoma sočen in hrustljiv kruh, ki bo navdušil vaše brbončice in osvojil srca vaših najbližjih.



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

ČAS ZA UČENJE

ZDRAVI ODNOSI

Petek, 19. 4. 2023 od 10.00 do 11.00

Lokacija: DSO Preddvor

Odnosi so ključnega pomena za naše dobro počutje in splošno zadovoljstvo v življenju ter nenazadnje tudi prispevajo k zdravju. Na tem interaktivnem predavanju bomo raziskali osnovne principe zdravih odnosov ter se naučili uporabnih veščin za njihovo gradnjo in vzdrževanje.



ANGLEŠKE URICE

Sreda, 3. 4. 2024 od 18.00 do 19.30

Sreda, 10. 4. 2024 od 18.00 do 19.30

Sreda, 17. 4. 2024 od 18.00 do 19.30

Sreda, 24. 4. 2024 od 18.00 do 19.30

Lokacija: Občina Preddvor

Delavnica je namenjena vsem, ki bi radi izboljšali svoje znanje angleščine. Naša angleška urica bo polna raznolikih tem, ki bodo pomagale krepiti vaše jezikovne spretnosti na sproščen in prijeten način.

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