

ČAS ZA DOBRO POČUTJE

TELOVADBA ZA NAJLEPŠA LETA

Sreda, 8. 5. 2024 od 17.00 do 18.00
Sreda, 15. 5. 2024 od 17.00 do 18.00
Sreda, 22. 5. 2024 od 17.00 do 18.00
Sreda, 29. 5. 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

UF, KAKO MI JE CUKR PADU

Petek, 24. 5. 2024 od 10.00 do 11.00
Lokacija: DSO Preddvor

Na delavnici o zvišanem krvnem sladkorju bomo govorili o tem, kaj se zgodi, ko nam "pade sladkor", kako hrana povzroča nihanje krvnega sladkorja, kako jesti, da bomo zdržali do naslednjega obroka brez problema. In seveda o tem, kako bi vsi radi jedli »zdrave« sladkarije. Odgovorili bomo tudi na vprašanje, ali lahko zaradi preveč zaužitega sladkorja dobimo sladkorno bolezen.

POHOD NA SV. JAKOBA

Četrtek, 9. 5. 2024 od 9.00 do 12.00
Lokacija: Zbor na parkirišču pod Sv. Jakobom

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 MAJ 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, 21. 5. 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, 23. 5. 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 SLADKO PRESENEČENJE

Torek, 14. 5. 2024 od 16.00 do 18.00

Četrtek, 16. 5. 2024 od 16.00 do 18.00

Lokacija: Tupaliče 55

Vabimo vas na kulinarčno delavnico, kjer se bomo podali v čarobni svet sladkih dobrot.

Skupaj bomo ustvarjali nekaj posebnega, obogateno z nasveti in triki izkušene pekarice, ki bo delila svoje skrivnosti z vami.

Veselim se druženja z vami in deljenja sladkih trenutkov!



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

ČAS ZA UČENJE

ANGLEŠKE URICE

Sreda, 8. 5. 2024 od 18.00 do 19.30

Sreda, 15. 5. 2024 od 18.00 do 19.30

Sreda, 22. 5. 2024 od 18.00 do 19.30

Sreda, 29. 5. 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.

ČAS ZA KULTURO

MUZEJSKI OBISK KUSTOSINJE

Torek, 14. 5. 2024 od 10.00–11.30

Lokacija: DSO Preddvor

Na obisk bo prišla kustosinja Narodnega muzeja Slovenije. S seboj bo prinesla nekaj zelo zanimivih muzejskih predmetov oz. znamenitih muzejskih redkosti iz različnih zgodovinskih obdobj. Seznanili se bomo z bogato kulturno dediščino človeštva in načinom hrambe, ki je pomembna za bodoče rodove.

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