

ČAS ZA DOBRO POČUTJE

TELOVADBA ZA NAJLEPŠA LETA

Sreda, 5. 6. 2024 od 17.00 do 18.00
Sreda, 12. 6. 2024 od 17.00 do 18.00
Sreda, 19. 6. 2024 od 17.00 do 18.00
Sreda, 26. 6. 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

NAPOVEDUJEMO ...

POČITNIŠKE AKTIVNOSTI ZA OTROKE

V Preddvoru bomo s sofinanciranjem Občine Preddvor v letu 2024 izvajali počitniške aktivnosti za otroke.

Počitniške aktivnosti so namenjene otrokom iz občine Preddvor, starim **od 6 do 12 let**, izvajale se bodo v terminu od 15. 7. do 19. 7. 2024.

Otroci se bodo v družbi novih prijateljev zabavali v ustvarjalnih, kulinaričnih, športnih delavnicah, se tudi kaj novega naučili v poučnih uricah, preživeli čas v naravi in še in še.



Več informacij poiščite na spletni strani Ljudske univerze Kranj: <https://www.luniverza.si/pocitniske-aktivnosti-za-otroke/preddvor>



PRIJAVE: od 10. 6. 2024 od 9.00 naprej na e-naslov obcani@luniverza.si



OBČINA PREDDVOR



AKTIVNOSTI SO NAMENJENE OBČANOM

PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA JUNIJ 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, 18. 6. 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, 20. 6. 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 ZDRAVJE

POHOD NA SV. JAKOBA

Ponedeljek, 3. 6. 2024 od 16.00 do 18.30

Četrtek, 20. 6. 2024 od 8.30 do 11.00

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.

Zakaj se udeležiti? Pohod na hrib ponuja številne koristi za vaše telo in dušo. Hoja v naravi krepi srčno-žilni sistem, izboljšuje telesno pripravljenost in povečuje vzdržljivost. Svež zrak in gibanje zmanjšujeta stres, izboljšujeta razpoloženje in krepi imunski sistem.



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

ČAS ZA UČENJE

ANGLEŠKE URICE

Sreda, 5. 6. 2024 od 18.00 do 19.30

Sreda, 12. 6. 2024 od 18.00 do 19.30

Sreda, 19. 6. 2024 od 18.00 do 19.30

Sreda, 29. 6. 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.

Naše Angleške urice so zasnovane tako, da so primerne za vse ravni znanja. Ne glede na to, ali ste začetnik ali že imate nekaj izkušenj, boste našli koristne lekcije in aktivnosti, ki bodo izboljšale vaše jezikovne spretnosti. Učenje angleščine prinaša številne prednosti, kot so izboljšana komunikacija, širjenje obzorij in večje samozavest pri potovanjih ali poslovnih priložnostih.

Kaj lahko pričakujete? Na srečanjih se bomo osredotočili na praktične vidike jezika, kot so govorjenje, poslušanje, branje in pisanje. Učenje bo potekalo skozi različne interaktivne metode, vključno z igrami, dialogi, skupinskimi aktivnostmi in zanimivimi razpravami o različnih temah. Naš cilj je, da se ob učenju zabavate in hkrati pridobite uporabne veščine.

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