

ČAS ZA DOBRO POČUTJE

TELOVADBA ZA NAJLEPŠA LETA

Sreda, 17. 7. 2024 od 17.00 do 18.00

Sreda, 21. 8. 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 ZASE

JOGA OBRAZA

Ponedeljek, 8. 7. od 15.30 do 16.30

Lokacija: Kulturni dom Preddvor

Pridružite se nam na posebni delavnici joge obraza, kjer boste odkrili moč te terapevtske vadbe.

Joga obraza ni le odličen način za izboljšanje vašega videza, temveč tudi izjemno učinkovita pri sproščanju stresa in izboljšanju splošnega počutja.



Za vadbo potrebujete svoj obraz in ščepec radovednosti. Stranski učinki so bolj sijoč obraz, več življenja v očeh in mir v srcu. Dobrodošli.

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



OBČINA PREDDVOR



AKTIVNOSTI SO NAMENJENE OBČANOM

PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA JULIJ IN AVGUST 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 MEDGENERACIJSKO DRUŽENJE

MEDGENERACIJSKO DRUŽENJE

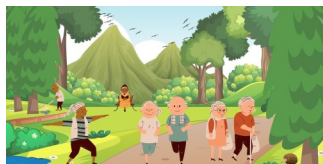
Sreda, 17. 7. 2024 od 09.30 do 11.00

Lokacija: DSO Preddvor

V sklopu naših počitniških aktivnosti bomo z otroki obiskali Dom starejših občanov, kjer bomo skupaj preživeli dopoldne. Aktivnost je namenjena spodbujanju medgeneracijskega povezovanja, izmenjavi izkušenj ter ustvarjanju novih prijateljstev med otroki in starejšimi.

Druženje med mladimi in starejšimi krepi vezi med generacijami, spodbuja medsebojno razumevanje in ustvarja občutek skupnosti.

Vabljeni, da se nam pridružite tudi ostali.



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

ČAS ZA ZDRAVJE

POHOD NA SV. JAKOBA

Petek, 19. 7. 2024 od 9.00 do 11.30

Četrtek, 8. 8. 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 PROSTOVOLJSTVO

POČITNIŠKE AKTIVNOSTI ZA OTROKE

15. 7. –19. 7. 2024, od 8.00 do 16.00

Lokacija: Krajevna knjižnica Preddvor

Iščete priložnost, da obogatite svoje počitnice in prinese sete nasmeha na obraze otrok? Postanite prostovoljec v naših počitniških aktivnostih! Pridružite se nam, pomagajte ustvariti čudovite spomine in doživite nepozabno izkušnjo.



Zakaj se pridružiti?

Ustvarjalnost: Imeli boste priložnost prispevati svoje ideje in ustvarjalnost pri oblikovanju in izvajanju raznovrstnih dejavnosti.

Radost in zadovoljstvo: Preživljanje časa z otroki vam bo prineslo veselje in občutek izpolnjenosti, saj boste pomagali ustvarjati nepozabne trenutke.

Medgeneracijsko povezovanje: Sodelovanje v aktivnostih, ki povezujejo otroke in starejše, krepi razumevanje in spoštovanje med generacijami, kar je dragoceno za vse udeležence.

OBVEZNE PRIJAVE: obcani@luniverza.si