



NOVO: ZVOČNA KOPEL

Ponedeljek, 25. 11. od 18.00 do 19.30

Lokacija: Kulturni dom Preddvor

Vabimo vas na čarobno doživetje zvočne kopeli, kjer boste skozi zdravilne zvoke in vibracije našli notranji mir ter sprostitev. Zvočna kopel je sprostitevna tehnika, ki uporablja zvok različnih instrumentov – gongov, tibetanskih posod, zvončkov ter drugih instrumentov. Zvok prodira globoko v telo in um, kar pomaga pri zmanjševanju stresa, sprostitvi mišic ter umiritvi misli.

S seboj prinesite podlogo za ležanje, odejo in udobna oblačila (lahko tudi vodo in blazino).

TOMBOLA

Torek, 12. 11. 2024 od 17.00 do 18.30

Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor

UMOVADBA

Četrtek, 14. 11. 2024 od 17.00 do 18.00

Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor

DIGIMODREJŠI

Projekt je namenjen **odraslim**.

Zbiramo prijave v brezplačni 10-urni napredni računalniški tečaj, ki se bo izvajal v OŠ Preddvor, Šolska ulica 9, 4205 Preddvor.

PONEDELJEK, 18. 11. OD 17.00 DO 19.15

TOREK, 19. 11. OD 17.00 DO 18.30

SREDA, 20. 11. OD 17.00 DO 18.30

ČETRTEK, 21. 11. OD 17.00 DO 19.15

Informacije in prijave:

04 280 48 00

informatore@luniverza.si

INFORMACIJE IN PRIJAVE

**LUK-medgeneracijski center
Cesta talcev 7, 4000 Kranj**

☎ **04/280 48 25** @

✉ **MCK-PRIJAVA LUNIVERZA.SI**

Prijave na brezplačne aktivnosti so obvezne.

Več informacij o programu



Projekt delno sofinancirata ministrstvo ter EU, in sicer iz ESS+. Projekt je sofinanciran iz PEKP 2021–2027, cilja politike 4 »Bolj socialna in vključujoča Evropa za izvajanje evropskega stebra socialnih pravic«, prednostne naloge 7 »Dolgotrajna oskrba in zdravje ter socialna vključenost«, specifičnega cilja ESO4.12 »Spodbujanje socialnega vključevanja oseb, izpostavljenih tveganju revščine ali socialni izključenosti, vključno z najbolj ogroženimi osebami in otroki«.



VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

Program za november 2024

OBČINA PREDDVOR



TELOVADBA ZA NAJLEPŠA LETA

Sreda, 6. 11. 2024 od 17.00 do 18.00

Sreda, 13. 11. 2024 od 17.00 do 18.00

Sreda, 20. 11. 2024 od 17.00 do 18.00

Sreda, 27. 11. 2024 od 17.00 do 18.00

Lokacija: Kulturni dom Preddvor

Telovadba bo potekala na stoli in stoje. Razgibali boste vse dele telesa letom primerno. S seboj prinesete samo dobro voljo in nasmeh ter pridite v udobnih oblačilih.

ANGLEŠKE URICE

Sreda, 13. 11. 2024 od 18.00 do 19.30

Sreda, 20. 11. 2024 od 18.00 do 19.30

Sreda, 27. 11. 2024 od 18.00 do 19.30

Lokacija: Občina Preddvor

Delavnica je namenjena vsem, ki bi radi izboljšali svoje znanje angleščine. Naše urice bodo polne raznolikih tem, ki bodo pomagale krepiti vaše jezikovne spretnosti na sproščen in prijeten način.

USTVARJALNA DELAVNICA: OKRASKI IZ KREP PAPIRJA

Sreda, 13. 11. 2024 od 17.00 do 20.00

Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor

Z veseljem vas vabimo na ustvarjalno delavnico, kjer bomo izdelovali čudovite izdelke iz krep papirja.

Delavnico bo vodila prava mojstrica umetnin iz krep papirja, ki bo z vami delila svoje znanje, izkušnje in ustvarjalne trike. Z njenim vodenjem boste odkrili številne inovativne načine uporabe krep papirja ter spoznali, kako ustvariti izjemne umetnine, darila ali dekoracije.



CKZ: ZDRAVA HRBTENICA

Petek, 22. 11. 2024 od 10.00 do 11.30

Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor

Na delavnici boste spoznali pomen zdravega življenjskega sloga za krepitev zdravja ter preprečevanje in zdravljenje kronične bolečine v hrbtenici. Delavnica je namenjena odraslim, ki želijo izboljšati svoje znanje in spretnosti za bolj aktiven življenjski slog ter preprečiti težave z mišicami in sklepi in tistim, ki imajo zaradi svojega dela povečano tveganje za nastanek mišično-skeletnih težav in obolenj.

KULINARIČNA DELAVNICA

Četrtek, 7. 11. 2024 od 16.00 do 18.00

Lokacija: Zasebna kuhinja, Tupaliče 55

Ponovno bomo kuhali in pekli pod skrbnim vodstvom gospe Slavke, ki s seboj prinaša toplino domačih okusov in modrost tradicionalne kuhinje.

Tema delavnice še ostaja skrivnost, saj jo bo izbrala po svojem preprostem navdihu in z občutkom za pristen okus.

JOGA OBRAZA

Torek, 5. 11. 2024 od 10.00 do 11.30

Lokacija: DSO Preddvor (namenjeno stanovalcem DSO)

Joga obraza je primerna za vse generacije, ki si želijo preprostega načina za boljše počutje in sprostitve.

