



DELAVNICE ZA MLADE

Vsak petek od 15.00 do 17.00

Lokacija: Krajevna knjižnica Preddvor

Mladi (od 10 do 15 let) se bodo med seboj povezali tudi izven šolskega okolja.

Iščeš prostor, kjer lahko poveš svoje mnenje, se sprostiš, kaj novega naučiš, kaj ustvariš ali pa se preprosto družiš z vrstniki?

Potem ne zamudi naših delavnic za mlade, kjer te čakajo:

-  ustvarjalne aktivnosti,
-  sproščeni pogovori o temah, ki se tičejo mladih
-  učenje
-  družabne igre, skupinsko delo, izzivi in še več!

 Skupaj ustvarjamo prostor za povezovanje, ideje in osebno rast.

BRANJE NA GLAS

Petek, 3. 10. 2025 od 17.30 do 18.30

Lokacija: Krajevna knjižnica Preddvor

Pridruži se nam na posebnem dogodku, kjer bomo skupaj delili besede, misli in zgodbe! 🗣️



Vabljeni, da prinesete nekaj svojega – naj bo to odlomek iz vaše najljubše knjige, pesem, ki vas navdihuje, ali pa celo vaše lastno besedilo.

INFORMACIJE IN PRIJAVE

Prijave na brezplačne aktivnosti so obvezne.

PREKO SPLETA



LUK-medgeneracijski center
Cesta talcev 7, 4000 Kranj

 **04/280 48 25**

 **MCK-PRIJAVA@LUNIVERZA.SI**

Več informacij o programu



Program sofinancirajo Občina Preddvor, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada plus.



Sofinancira
Evropska unija



**VEČGENERACIJSKI
CENTER GORENJSKE +**
Program za oktober 2025
OBČINA PREDDVOR



WWW.LUNIVERZA.SI



ANGLEŠKE URICE

Sreda, 8. 10. 2025 od 18.00 do 19.30

Sreda, 29. 10. 2025 od 18.00 19.30

Lokacija: Občina Preddvor

Pridružite se našim angleškim uricam, kjer boste na sproščen in interaktiven način izboljšali svoje znanje angleščine. Ne glede na vaš nivo, boste v prijetnem okolju izboljšali svojo govorno spretnost, slušno razumevanje in besedišče.

TELOVADBA ZA NAJLEPŠA LETA

Sreda, 1. 10. 2025 od 17.00 do 18.00

Sreda, 22. 10. 2025 od 17.00 18.00

Lokacija: Kulturni dom Preddvor

Pridruži se nam na telovadbi, ki je prilagojena vašim potrebam in željam! Z vajami za gibljivost, moč in ravnotežje bomo poskrbeli za zdravje, energijo in dobro počutje.

JOGA OBRAZA

Ponedeljek, 13. 10. 2025 od 18.30 do 20.30

Lokacija: Kulturni dom Preddvor

Joga obraza ni le vadba za bolj napeto in mladostno kožo – je celostna terapevtska praksa, ki deluje globlje, kot si morda predstavljamo. Z nežnimi, a ciljanimi vajami spodbudimo obrazne mišice, živčevje, limfni sistem in krvni obtok, kar vpliva na celotno telo.

Z redno vadbo joge obraza:

- sproščamo nakopičeno napetost,
- uravnavamo notranje ravnovesje,
- spodbujamo naravne regenerativne procese,
- vplivamo na boljšo prebavo, dihanje, spanec in še več.

Primerna je za vse generacije – od mladih do starejših in ne zahteva nobenih predhodnih izkušenj.

AKTIVNI PETEK: CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA

Petek, 10. 10. 2025 od 10.00 do 12.00

Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor

Namen aktivnosti je zgodnje odkrivanje zmanjšane telesne zmogljivosti, tveganja za padec in podpora pri ohranjanju varnega, aktivnega življenjskega sloga. Udeleženci bodo imeli tudi možnost opraviti 6-minutni test hoje, ki služi kot pokazatelj telesne zmogljivosti in vzdržljivosti.

TOMBOLA

Torek, 14. 10. od 16.00-18.00

Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor

Tombola je odlična priložnost, da se skupaj nasmejimo in preživimo kakovosten čas, ne glede na to, ali igrate prvič ali pa ste že izkušeni igralci. Pridite in doživite pravi duh skupnosti!

UMOVADBA

Četrtek, 16. 10. od 16.00-17.00

Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor

Umovadba je preprosta in učinkovita vadba za ohranjanje kognitivnih sposobnosti, izboljšanje pomnjenja ter preprečevanje demence in drugih težav s spominom.

Kot telo potrebuje fizično gibanje za zdravje, tako tudi možgani potrebujejo redno "vadbo", da ostanejo vitalni in hitri.

Redna umovadba ne le izboljša spomin in mentalno agilnost, ampak tudi pomaga ohranяти mentalno zdravje, povečuje duševno jasnost in zmanjšuje tveganje za nastanek demence ter drugih kognitivnih motenj.

 Umovadba je primerna za vse starosti in je posebej priporočljiva za starejše, ki želijo aktivno skrbeti za zdravje svojih možganov.