



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.

ČAS ZA SPROSTITEV

👉 Vdih – počasi šteješ do 5.

Naj se trebuh nežno razširi kot balon, nato pa se razširi še prsni koš.

👉 Zadrži dih – šteješ do 4.

Občuti mir in tišino med vdihom in izdihom.

👉 Izdih – šteješ do 6.

Najprej spusti zrak iz prsnega koša, nato iz trebuha, tako da se popek rahlo pomakne navznoter.

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 november 2025

OBČINA PREDDVOR



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ

WWW.LUNIVERZA.SI



ANGLEŠKE URICE

Ponedeljek, 3. 11. 2025 od 18.00 do 19.30

Ponedeljek, 17. 11. 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, 12. 11. 2025 od 17.00 do 18.00

Sreda, 26. 11. 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.

DIGI PRVA POMOČ

Torek, 18. 11. 2025 od 9.00 do 12.00

Lokacija: Krajevna knjižnica Preddvor

Vabimo vas na praktično delavnico, kjer bomo spoznali, kako varno uporabljati pametne telefone in zaščititi svoje osebne podatke.

Skupaj bomo odkrivali uporabne nasvete za varno brskanje, prepoznavanje spletnih prevar in zaščito zasebnosti.

Dogodek je namenjen vsem generacijam – priložnost, da se učimo drug od drugega in postanemo bolj samozavestni v digitalnem svetu.

Pridružite se nam ter poskrbite, da bo vaš telefon pameten in varen! 📱

CKZ: ZADIHAJMO LAŽJE

Petek, 14. 11. 2025 od 10.00 do 12.00

Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor

Ste tudi vi že naveličani prehladov, kašlja in zamašenega nosu?

Pridružite se nam na prijetni delavnici, kjer bomo na enostaven in razumljiv način spregovorili o tem, kako lahko sami poskrbimo za zaščito svojih dihal. Delavnica je namenjena vsem, ki želijo ostati zdravi in bolje razumeti, kako se ubraniti sezonskih virusov.

TOMBOLA

Torek, 18. 11. 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, 20. 11. 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.