



DELAVNICE ZA MLADE

Petek, 12. 12. 2025 od 15.00 do 17.00

Petek, 19. 12. 2025 od 15.00 do 17.00

Lokacija: Knjižnica Preddvor

Prisrčno vas vabimo na zadnjo kulinarčno delavnico v tem letu, kjer bomo skupaj stopili v praznični december z vonjem po cimetu, čokoladi in drugih slastnih sladkih dobrotah.

Na delavnici bomo pekli, ob tem nam bo izkušeni kuhar razkril preproste trike in tehnike, ki jih lahko uporabite tudi doma, da bodo vaše sladice še lepše, bolj okusne in povsem neogrešljive.

Poleg ustvarjanja v kuhinji nas čaka tudi prijetno, sproščeno druženje, kot nalašč za zaključek leta. Skupaj se bomo nasmejali, poklepetali, preizkusili nove okuse in ustvarili tiste male kulinarčne spomine, ki ostanejo.

Pridružite se nam in si podarite nekaj slastnega časa zase – veseli bomo vaše družbe!

Praznični preizkus ravnotežja in zbranosti

Petek, 12. 12. 2025 od 10.00 do 12.00

Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor

Na varnem in sproščenem poligonu se boste preizkusili v vsakdanjih nalogah z "drugačnim pogledom" – izkušnja, ki odpira oči in spodbuja razmislek. Delavnica Centra za krepitev zdravja Kranj je primerna za vse starosti in prinaša nepozabno izkušnjo, ki združuje zabavo, ozaveščanje in praznični duh.

INFORMACIJE IN PRIJAVE

INFORMACIJSKO SREDIŠČE VGC GORENJSKE +
ponedeljek - petek: 8.00 - 18.00

LUK - medgeneracijski center
Cesta Talcev 7, 4000 Kranj

ZAPRTO: 23. 12. 2025-2. 1. 2026

Več informacij o programu



Prijave na brezplačne aktivnosti so obvezne:

E-prijavnica



04/280 48 25 in 041 724 134



MCK-PRIJAVA@LUNIVERZA.SI

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 DECEMBER 2025

OBČINA PREDDVOR

WWW.LUNIVERZA.SI



JOGA OBRAZA

Ponedeljek, 15. 12. 2025 od 18.30 do 20.30

Lokacija: Kulturni dom Preddvor

Prisrčno vabljeni na nežno, a izjemno učinkovito jogo obraza, ki jo vodi izkušena energoterapevtka. Gre za vadbo, ki daleč presega običajno krepitev obraznih mišic – je celostna praksa, ki nam lahko koristi v številnih situacijah.

Skozi tehnike dihanja, sproščanja, masaže in aktivacije obraznih mišic bomo izboljševali tonus, prekrvavitev in sijaj kože, hkrati pa poskrbeli tudi za zmanjšanje napetosti, stresnih odzivov in čustvenih blokad. Joga obraza deluje terapevtsko: umirja živčni sistem, krepi občutek prisotnosti in spodbuja notranje ravnovesje.

Vabljeni, da si podarite čas za sprostitev, toplino in globlje zavedanje sebe. Vaš obraz, um in telo vam bodo hvaležni.

USTVARJALNA DELAVNICA

Četrtek, 11. 12. 2025 od 17.00 do 20.00

Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor

Prisrčno vabljeni na barvito in navdihujočo ustvarjalno delavnico iz krep papirja, kjer bomo s preprostimi materiali ustvarili čudovite dekoracije, cvetlice in druge domiselne izdelke.

Delo z rokami ni samo zabavno – je tudi odličen način za urjenje finomotorike, spretnosti, fokusa in koncentracije. Ob oblikovanju in sestavljanju se umirimo, preusmerimo pozornost v ustvarjalni proces in prepustimo domišljiji, da nas vodi.

Delavnica je primerna tako za začetnike kot za tiste, ki že radi ustvarjate.

ANGLEŠKE URICE

Ponedeljek, 1. 12. 2025 od 18.00 do 19.30

Ponedeljek, 8. 12. 2025 od 18.00 do 19.30

Lokacija: Občina Preddvor

Vabljeni na sproščene angleške urice, kjer bomo skozi lahkotne pogovore in vaje osvežili ali nadgradili znanje angleščine. Srečanja so hkrati tudi pogovorna skupina, kjer treniramo jezik, krepimo spomin, koncentracijo in miselno prožnost.

TOMBOLA

Torek, 9. 12. 2025 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 izkušeni igralci. Pridite in doživite pravi duh skupnosti!

UMOVADBA

Četrtek, 11. 12. 2025 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.

