



CKZ: Kako tehnologija kroji naše zdravje

Petek, 23. 1. 2026 od 10.00 do 12.00

Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor

Predavanje raziskuje, kako vsakodnevna uporaba elektronskih naprav – od pametnih telefonov in tablic do računalnikov in pametnih ur – vpliva na naše telesno in duševno zdravje.

Posebna pozornost je namenjena učinkom modre svetlobe, ki lahko poruši naravni ritem spanja, ter posledicam pretirane uporabe, kot so napetosti v vratu, utrujene oči, slabša koncentracija in povečana raven digitalnega stresa. Predavanje ponudi vpogled v to, kako digitalne navade oblikujejo naše počutje, produktivnost in medosebne odnose, ter kako lahko s preprostimi spremembami zmanjšamo negativne vplive tehnologije.

Hkrati predstavi prednosti in pasti e-zdravstvenih aplikacij, kot sta ZVEM in e-napotnice, ter pokaže, kako tehnologija preoblikuje naš odnos do zdravja in zdravstvenih storitev.

TELOVADBA ZA NAJLEPŠA LETA

Sreda, 14. 1. 2026 od 17.00 do 18.00

Sreda, 21. 1. 2026 od 17.00 do 18.00

Lokacija: Kulturni dom Preddvor

Pridružite se nam na prijetni vadbi, kjer bomo z enostavnimi vajami krepili telo, izboljšali gibljivost in poskrbeli za dobro počutje. Vadba je prilagojena starejšim in primerna za vse, ki želijo ostati aktivni in vitalni.

Vabljeni, da skupaj naredimo korak k boljšemu počutju!

INFORMACIJE IN PRIJAVE

Lokacije

Knjižnica Preddvor: Dvorski trg 3

Občina Preddvor: Dvorski trg 10

Kulturni dom: Dvorski trg 18

Društvo upokojencev Preddvor: Dvorski trg 18

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«.



Sofinancira
Evropska unija



**VEČGENERACIJSKI CENTER
GORENJSKE +**

Program JANUAR 2026

OBČINA PREDDVOR

WWW.LUNIVERZA.SI



JOGA OBRAZA

Sobota, 10. 1. 2026 od 15.30 do 17.30

Lokacija: Grajska kavarna, Grad Dvor

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 ravnoesje.

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

Posebnost te delavnice je tudi lokacija – prvič bomo vadbo izvajali v čudoviti Grajski kavarni, ki bo prispevala k še prijetnejšemu in sproščujočemu vzdušju.

USTVARJALNA DELAVNICA

Petek, 9. 1. 2026 od 17.00 do 20.00

Lokacija: Knjižnica 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, 12. 1. 2026 od 18.00 do 19.30

Ponedeljek, 19. 1. 2026 od 18.00 do 19.30

Ponedeljek, 26. 1. 2026 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, 20. 1. 2026 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, 22. 1. 2026 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.

