

VADBA ZA VITALNOST

Ponedeljek, 2. 11. 2026 od 16.00 do 17.00
Ponedeljek, 9. 11. 2026 od 16.00 do 17.00
Ponedeljek, 16. 11. 2026 od 16.00 do 17.00
Ponedeljek, 23. 11. 2026 od 16.00 do 17.00
Lokacija: Kulturni dom Preddvor

Pridružite se nam na prijetni in umirjeni vadbi, kjer bomo z enostavnimi, varnimi vajami krepili telo, izboljševali gibljivost ter skrbeli za dobro počutje v vsakdanjem življenju.

JOGA OBRAZA IN TEHNIKE SPROŠČANJA

Četrtek, 26. 11. 2026 od 19.00 do 21.00
Lokacija: Knjižnica Preddvor

Vabljeni na sproščujočo delavnico joge obraza in tehnik sproščanja, kjer bomo s preprostimi vajami sproščali napetosti, spodbujali dobro počutje in si vzeli čas zase. Spoznali bomo, kako lahko z nežnim gibanjem, zavestnim dihanjem in sproščanjem obraza prispevamo k večji umirjenosti, boljšemu zavedanju telesa in notranjemu ravnovesju.

SSU DELAVNICA: Urejanje fotografij na pametnem telefonu

Sreda, 4. 11. 2026 od 10.00 do 11.00
Lokacija: Knjižnica Preddvor

Vabimo vas na brezplačno delavnico, kjer se boste naučili, kako urejati fotografije na pametnem telefonu.

Prinesite svoje pametne telefone in se nam pridružite.
Obvezne prijave na 04 280 48 00 – mesta so omejena.

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«.

LUK Ljudska Univerza Kranj
I FEEL SLOVENIA
Sofinancira Evropska unija



VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

Program NOVEMBER 2026

OBČINA PREDDVOR

WWW.LUNIVERZA.SI



IYENGAR JOGA

z gibanjem do ravnovesja

Petek, 27. 11. 2026 od 19.00 do 20.30
Lokacija: Kulturni dom Preddvor

Redna praksa joge lahko prispeva k boljši telesni drži, večji stabilnosti, zmanjševanju telesne in duševne napetosti ter boljšemu obvladovanju vsakodnevnega stresa.
Imejte s seboj blazino in vodo.

PREDAVANJE O KRVNEM SLADKORJU IN MERITVE

Izvaja: Center za krepitev zdravja Kranj

Petek, 6. 11. 2026 od 10.00 do 12.00
Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor

Na predavanju bomo spoznali, zakaj je pomembno spremljati raven krvnega sladkorja, kaj vpliva nanjo ter kako lahko s prehrano in zdravim življenjskim slogom prispevamo k uravnavanju krvnega sladkorja. Po predavanju bo na voljo tudi možnost meritve krvnega sladkorja in kratkega strokovnega svetovanja.

DRUŽABNE IGRE ZA FIT MOŽGANE

Torek, 10. 11. 2026 od 16.00 do 18.00
Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor

Druženje ob tomboli in drugih družabnih igrah spodbuja sproščeno komunikacijo, povezovanje in ohranjanje socialnih stikov.

UMOVADBA

Četrtek, 12. 11. 2026 od 16.00 do 17.00
Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor

Umovadba je namenjena spodbujanju miselne aktivnosti in ohranjanju kognitivnih sposobnosti. S pomočjo različnih miselnih nalog in vaj bodo udeleženci krepili spomin, pozornost, zbranost, logično razmišljanje in na prijeten način skrbeli za svoje počutje.

ANGLEŠČINA ZA VSAKDAN

Ponedeljek 9. 11. 2026 od 18.00 do 19.30
Ponedeljek 16. 11. 2026 od 18.00 do 19.30
Ponedeljek 23. 11. 2026 od 18.00 do 19.30
Ponedeljek 30. 11. 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.

USTVARJALNA DELAVNICA

Petek, 27. 11. 2026 od 17.00 do 20.00
Lokacija: Knjižnica Preddvor

Delo z rokami ni samo zabavno, ampak tudi zelo koristno – predstavlja odličen način za urjenje finomotorike, spretnosti, fokusa in koncentracije.

Izdelovanje rož iz krep papirja je ustvarjalna delavnica, povezana z ohranjanjem ljudskega izročila in tradicionalnih ročnih spretnosti.

Udeleženci bodo skozi izdelovanje spoznavali tradicionalen način izdelovanja papirnatih rož ter ob tem krepili fino motoriko, natančnost, zbranost in ustvarjalnost.

Delavnica spodbuja prenos znanja in spretnosti, ki so se nekoč prenašale iz roda v rod, ter omogoča prijetno ohranjanje dela naše kulturne dediščine.

