



Novo **ZIMSKA NEGA KOŽE IN** **LIFTING SAMOMASAŽA** **OBRAZA**

Petek, 13. 2. 2026 od 17.00 do 19.00

Lokacija: Grad Dvor Preddvor

Zima je za kožo poseben izziv – in večina jo, ne da bi se tega zavedala, neguje napačno. Hladen zrak, suh ogrevan prostor in temperaturna nihanja kožo izsušujejo, jo naredijo bolj občutljivo ter pospešujejo znake utrujenosti in staranja.

Na delavnici bomo razkrili skrivnosti pravilne zimske negovalne rutine za zdravo, nahranjeno in sijočo kožo ter se naučili, kako kožo učinkovito zaščititi pred zunanjimi vplivi.

V praktičnem, izkustvenem delu bomo kožo tudi negovale in jo zaščitile pred zunanjimi vplivi. Naučili pa se bomo tudi preproste, a izjemno učinkovite lifting samomasaže obraza za pomlajen, svež in spočit videz – tudi s pomočjo guashe.

Delavnica je odlična priložnost, da se naučite praktičnih tehnik, ki jih lahko z lahkoto vključite v svojo vsakodnevno rutino in s tem dolgoročno izboljšate videz ter počutje svoje kože.

TELOVADBA ZA **NAJLEPŠA LETA**

Vsako sredo 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 FEBRUAR 2026

OBČINA PREDDVOR

WWW.LUNIVERZA.SI



Novo: VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

Četrtek, 19. 2. 2026 od 8.30 do 10.00
Lokacija: Kulturni dom Preddvor

Zdrava hrbtenica ni le pomembna za udobje vsakdanjega življenja, temveč je tudi ključna za dolgoživost in kvaliteto življenja. Na vadbi bomo skozi nežne, a učinkovite vaje krepili mišice trupa, sproščali zakrčenost ter izboljševali držo. Poseben poudarek bo na pravilnem dihanju, zavedanju telesa in tehnikah, ki jih lahko varno izvajate tudi doma.

VADBA S KINEZIOLOGINJO (CKZ)

Četrtek, 27. 2. 2026 od 10.00 do 12.00
Lokacija: Kulturni dom Preddvor

Vabljeni na vadbo za hrbtenico, ki poteka pod strokovnim vodstvom kineziologinje iz Centra za krepitev zdravja Kranj in je namenjena izboljšanju gibljivosti, moči in stabilnosti hrbtenice.

USTVARJALNA DELAVNICA

Četrtek, 19. 2. 2026 od 17.00 do 20.00
Lokacija: Knjižnica Preddvor

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.

APLIKACIJA TOSHL FINANCE

Torek, 17. 2. 2026 od 10.00 do 11.00
Lokacija: Knjižnica Preddvor

Spoznali boste uporabo ene najbolj priljubljenih aplikacij za spremljanje porabe. Delavnica je primerna za vse, ki želite več preglednosti, manj impulzivne porabe in boljše finančne odločitve – ne glede na predznanje. Prijave: 04 280 48 00 ali informator@luniverza.si

ANGLEŠKE URICE

Vsak ponedeljek 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, 10. 2. 2026 od 16.00 do 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, 12. 2. 2026 od 16.00 do 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.

JOGA OBRAZA

Ponedeljek, 9. 2. 2026 od 15.30 do 17.00
Lokacija: DSO Preddvor

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. Delavnica je tokrat namenjena stanovalcem DSO Preddvor.