



CKZ: TEHNIKE SPROŠČANJA

Petek, 24. 4. 2026 od 10.00 do 12.00

Lokacija: Grad Dvor Preddvor

Tehnike sproščanja so pomemben del skrbi za duševno in telesno zdravje, saj pomagajo zmanjševati stres, napetost in utrujenost, ki se pogosto kopičijo v vsakdanjem življenju. Z njihovo redno uporabo lahko posameznik doseže večje notranje ravnovesje, izboljša svoje počutje ter poveča odpornost na obremenitve. Z redno prakso lahko dosežemo večjo psihično stabilnost, boljše telesno počutje ter več energije za soočanje z vsakodnevnimi izzivi.

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!

SSU: Delavnica e-Zvem

Ponedeljek, 13. 4. od 10.00 do 11.00

Lokacija: Knjižnica Preddvor

Na delavnici boste:

- spoznali, kako vzpostaviti in uporabljati aplikacijo eZvem,
- izvedeli, kako se naročiti na pregled z e-napotnico preko spleta,
- poiskali čakalne dobe za zdravstvene storitve.

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«.



VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

Program APRIL 2026

OBČINA PREDDVOR

WWW.LUNIVERZA.SI



IYENGAR JOGA

Petek, 17. 4. 2026 od 19.00 do 20.30

Lokacija: Kulturni dom Preddvor

Naslednji mesec v naš program prvič prihaja Iyengar joga – posebna, poglobljena oblika joge, ki navdušuje ljudi po vsem svetu.

Pri Iyengar jogi se položaji izvajajo z veliko pozornosti do poravnave telesa in diha. Zadrževanje položajev omogoča, da telo postopno gradi moč, vzdržljivost in gibljivost, hkrati pa se razvijata koncentracija in notranja umirjenost. Redna praksa lahko prispeva k boljši drži, večji stabilnosti sklepov, zmanjšanju napetosti ter boljšemu zavedanju lastnega telesa.

Vadba je primerna tako za začetnike kot za tiste, ki že imate izkušnje z jogo in si želite bolj poglobljen, natančen pristop.

Če iščete vadbo, ki povezuje moč in mehko, disciplino in notranji mir, vas vabimo, da se nam pridružite. Imejte s seboj blazino ter vodo.

USTVARJALNA DELAVNICA

Četrtek, 30. 4. 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.

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, 21. 4. 2026 od 17.00 do 19.00

Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor

UMOVADBA

Četrtek, 23. 4. 2026 od 17.00 do 18.00

Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor



Novo: MOČ V KORAKU OD HITRE HOJE DO TEKA

Petek, 3. 4. 2026 od 10.00 do 12.00

Lokacija: Zbor v Grajski kavarni Grada Dvor

Hitra hoja oz. *power walk* je dinamična oblika gibanja, ki učinkovito prebudi telo in pospeši srčni utrip.

Ima številne koristi: krepi srce in ožilje, izboljšuje vzdržljivost, pomaga pri uravnavanju telesne teže ter razbremenjuje sklepe bolj kot tek. Obenem je izjemno blagodejna za duha – zmanjšuje stres, čisti misli, spodbuja dobro voljo in vrača občutek notranje moči. Redno gibanje na svežem zraku dokazano izboljšuje razpoloženje ter krepi mentalno odpornost.

Program bo zasnovan tako, da boste napredovali postopoma. Začeli bomo s tehniko in ritmom hitre hoje, nato pa bomo po želji in pripravljenosti vadbo nadgrajevali proti lahkotnemu teku. Vsak udeleženec se bo odločal individualno – lahko ostanete pri hitri hoji ali pa naredite korak naprej. Cilj ni tekmovanje, temveč napredek v lastnem tempu.

Če iščete preprosto, učinkovito in osvežujočo rekreacijo, ki koristi tako telesu kot duhu, je hitra hoja prava izbira. Pridružite se nam in naredimo korak k več energije, jasnejšim mislim in boljšemu počutju.

Bodite športno oblečeni in obuti.

