



Izziv za možgane

V 30 sekundah poskusite naštet:

- 5 stvari, ki so zelene.
- 4 stvari, ki jih lahko slišite.
- 3 stvari, ki jih lahko vidite okoli sebe.
- 2 stvari, za kateri ste hvaležni.
- 1 stvar, ki jo boste danes naredili zase.

Preprost način, da usmerite pozornost v sedanji trenutek.

Trening spomina

Poglejte spodnje besede za 20 sekund:

SONCE – KNJIGA – JABOLKO – MOST –
CVET

Nato odvrnite pogled in poskusite naštet vseh
pet besed po spominu.

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 JUL/AVG 2026

OBČINA PREDDVOR

WWW.LUNIVERZA.SI



POLETNI "RESET"

Poletje nas naravno vabi, da upočasnimo, zadihamo in se obrnemo navznoter. Dnevi so daljši, narava bolj radodarna, energija lahkotnejša. To je idealen čas, da:

- ✓ sprostimo napetosti,
- ✓ zadihamo bolj polno,
- ✓ vzpostavimo zdrave navade,
- ✓ ponovno občutimo, kdo smo – brez pritiska.

☀️ Namigi za lahkoten poletni ritem

- ✓ Spijte dovolj vode – vaše telo si želi hidracije.
 - ✓ Gibajte se po svojih zmožnostih.
 - ✓ Hodite bos – stik z zemljo pomirja.
 - ✓ Pojejte nekaj barvitega vsak dan (sadje, zelenjava).
- ✓ Govorite si lepo – vaš notranji glas ustvarja vašo resničnost.
 - ✓ Zapomnite si – tudi počitek je lahko produktiven.

POHOD NA SV. JAKOBA

Petek, 7. 8. 2026 ob 8.30

Lokacija: Zbor pri jezeru Črnava (parkirišče pri piceriji Urša)

Pridružite se nam na prijetnem pohodu, ki ga bomo izvedli skupaj z otroki, vključenimi v počitniške aktivnosti. Čaka nas dopoldne, polno gibanja, smeha, dobre volje in medgeneracijskega druženja.

Tempo hoje bo sproščen in prilagojen vsem udeležencem, zato ste lepo vabljeni tudi tisti, ki s pohodništvom šele začenjate. Pomembnejše od prehojenih kilometrov bo prijetno druženje in čas, preživet v naravi.

Obujte udobno obutev, prinesite dobro voljo in se nam pridružite na skupni poti.

Veselim se druženja z vami!



POČITNIŠKE AKTIVNOSTI ZA OTROKE

Od 3. 8. do 7. 8. 2026 od 8.00 do 16.00

Lokacija: Knjižnica Preddvor

Iščete priložnost, da obogatite svoje počitnice in prinesete nasmehe na obraze otrok? Postanite prostovoljec!



Zakaj se pridružiti?

Ustvarjalnost: Imeli boste priložnost prispevati svoje ideje in ustvarjalnost pri oblikovanju in izvajanju raznovrstnih dejavnosti.

Radost in zadovoljstvo: Preživljanje časa z otroki vam bo prineslo veselje in občutek izpolnjenosti, saj boste pomagali ustvarjati nepozabne trenutke.

Medgeneracijsko povezovanje: Sodelovanje v aktivnostih, ki povezujejo otroke in starejše, krepi razumevanje in spoštovanje med generacijami, kar je dragoceno za vse udeležence.

Več informacij: obcani@luniverza.si