



VADBA ZA VITALNOST

Ponedeljek, 14. 9. 2026 od 17.00 do 18.00

Ponedeljek, 21. 9. 2026 od 17.00 do 18.00

Ponedeljek, 28. 9. 2026 od 17.00 do 18.00

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. Vadba je prilagojena starejšim in poteka v sproščenem tempu, zato je primerna za vse, ne glede na predznanje ali trenutno telesno pripravljenost.

Skozi nežno gibanje bomo razgibali sklepe, spodbudili cirkulacijo in zmanjšali občutek okorelosti, hkrati pa poskrbeli tudi za sprostitvev in boljše počutje. Poseben poudarek je na poslušanju lastnega telesa, prijetnem gibanju in občutku lahkotnosti po vadbi.

Vabljeni, da si vzamete čas zase, se razgibate v prijetni družbi in skupaj naredimo korak k boljšemu počutju ter več vitalnosti v vsakdanjem življenju.

Novi začetki ...

September prinaša nov zagon in priložnost, da v svoj vsakdan vključimo kaj novega. Izberite eno majhno stvar, ki ste jo že dolgo želeli poskusiti – nov hobi, sprehod po drugi poti, zanimivo knjigo ali novo dejavnost. Tudi majhen korak lahko prinese dobro voljo in svežo energijo.



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 SEPTEMBER 2026

OBČINA PREDDVOR

WWW.LUNIVERZA.SI



IYENGAR JOGA

z gibanjem do ravnovesja

Torek, 8. 9. 2026 od 19.00 do 20.30
Lokacija: Kulturni dom Preddvor

Ilyengar joga je oblika vadbe, pri kateri se položaji izvajajo z veliko pozornosti do poravnave telesa, diha in zavedanja lastnega telesa. Zadrževanje položajev omogoča postopno razvijanje moči, vzdržljivosti in gibljivosti, hkrati pa spodbuja koncentracijo in notranjo umirjenost.

Redna praksa joge lahko prispeva k boljši telesni drži, večji stabilnosti, zmanjševanju telesne in duševne napetosti ter boljšemu obvladovanju vsakodnevnega stresa. Skozi zavestno gibanje, dihanje in umirjanje se udeleženci učijo vzpostavljati več ravnovesja med telesnimi, čustvenimi in vsakodnevnimi obremenitvami.

Delavnica je namenjena spodbujanju zdravega življenjskega ravnovesja ter pridobivanju praktičnih tehnik za sproščanje, umirjanje in boljše zavedanje lastnih potreb.

Imejte s seboj blazino in vodo.

DRUŽABNE IGRE ZA FIT MOŽGANE

Torek, 15. 9. 2026 od 17.00 do 19.00
Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor

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

UMOVADBA

Četrtek, 17. 9. 2026 od 17.00 do 18.00
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 14. 9. 2026 od 18.00 do 19.30
Ponedeljek 21. 9. 2026 od 18.00 do 19.30
Ponedeljek 28. 9. 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, 25. 9. 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.

