



## JOGA OBRAZA

**Ponedeljek, 19. 5. 2025 od 18.30 do 20.30**

**Lokacija: Kulturni dom Preddvor**

Joga obraza ni le odličen način za krepitev mišic na obrazu, temveč ima tudi številne koristne učinke na vaše telo in um.

Prav tako je izjemno učinkovita pri sproščanju stresa in napetosti, ki se pogosto nabirajo v obraznih mišicah. Z redno vadbo boste občutili večjo notranjo harmonijo, saj bo vsak gib sprostil napetost in vam omogočil, da se povežete s svojim telesom ter umirjate misli.

## DELAVNICE ZA MLADE

**Vsak petek od 15.00 do 16.00**

**Lokacija: Knjižnica Preddvor**

Mladi (od 10 do 15 let) se bodo med seboj povezali tudi izven šolskega okolja. Zabavali se bomo in se pogovarjali o temah, ki so zanje pomembne. Skupaj bomo združili ideje, moči in znanja in izvedli družbeno koristen projekt. VABLJENI!

## TOMBOLA

**Torek, 20. 5. 2025 od 17.00 do 18.30**

**Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor**

## UMOVADBA

**Četrtek, 22. 5. 2025 od 17.00 do 18.00**

**Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor**

Za ohranjanje vitalnosti in miselnih sposobnostitudi v poznih letih, moramo poleg telesneaktivnosti skrbeti tudi za aktivnost našihmožganov.

## INFORMACIJE IN PRIJAVE

**Prijave na brezplačne aktivnosti so obvezne.**

**PREKO SPLETA**



**LUK-medgeneracijski center  
Cesta talcev 7, 4000 Kranj**



**04/280 48 25**



**MCK-PRIJAVA LUNIVERZA.SI**

**Več informacij o  
programu**



Program sofinancirajo Občina Preddvor, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada plus.



Sofinancira  
Evropska unija



## VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

**Program za maj 2025**

**OBČINA PREDDVOR**



**LUK**  
LJUDSKA  
UNIVERZA  
KRANJ

**WWW.LUNIVERZA.SI**



## POHOD NA SV. JAKOBA

**Četrtek, 15. 5. 2025 od 9.00 do 11.30**

**Lokacija: Zbor na parkirišču pod Sv. Jakobom**

## TELOVADBA ZA NAJLEPŠA LETA

**Sreda, 7. 5. 2025 od 17.00 do 18.00**

**Sreda, 14. 5. 2025 od 17.00 do 18.00**

**Sreda, 21. 5. 2025 od 17.00 do 18.00**

**Sreda, 28. 5. 2025 od 17.00 do 18.00**

**Lokacija: Kulturni dom Preddvor**

## ANGLEŠKE URICE

**Sreda, 7. 5. 2025 od 18.00 do 19.30**

**Sreda, 14. 5. 2025 od 18.00 do 19.30**

**Sreda, 21. 5. 2025 od 18.00 do 19.30**

**Sreda, 28. 5. 2025 od 18.00 do 19.30**

**Lokacija: Občina Preddvor**

## KULINARIČNA DELAVNICA

**Torek, 6. 5. 2025 od 16.00 do 18.00**

**Lokacija: Zasebna kuhinja, Tupaliče 55**

## DELAVNICA ČUJEČNOSTI

**Sreda, 21. 5. 2025 od 17.00 do 19.00**

**Lokacija: zbor na parkirišču pizzerije Urša**  
**(zahodna stran jezera Črnava).**

Bi se radi naučili umetnosti življenja v trenutku?

Bi radi spet čutili kako brezkrbni, lahkotni in radostni ste lahko?

Bi radi izboljšali odnose s svojimi najdražjimi?

Bi radi izboljšali svoje zdravje in počutje?

Bi se radi spet zaljubili v življenje in v vso barvitost, ki jo prinaša?

Potem se pridružite na delavnici čuječnosti, kjer bomo s pomočjo joge, plesa in diha na zabaven in poučen način umirjali misli in preko telesa vstopali v svet notranjega miru in harmonije.

Delavnico bomo izvedli v naravi, zvoki in dotiki okolja nas bodo nežno vodili v sprostitev in notranji mir.



## FINANČNA PISMENOST ZA VSAKOGAR

**Petek, 30. 5. 2025 od 17.00 do 20.00**

**Lokacija: Knjižnica Preddvor**

Pridružite se brezplačnemu predavanju in odkrijte, zakaj je finančna pismenost ključnega pomena v današnjem svetu. Razumevanje osnovnih finančnih pojmov je temelj za boljše upravljanje svojih financ.

Na predavanju boste spoznali, kako učinkovito obvladovati svoj proračun, varčevati za prihodnost in investirati v dosego svojih ciljev. Finančna pismenost vam pomaga sprejemati pametnejše odločitve, ki pozitivno vplivajo na vaše vsakdanje življenje in prihodnost.

Predavanje je primerno za vse, še posebej pa za mlajše generacije, ki želijo postaviti trdne temelje za uspešno finančno prihodnost.

To je odlična priložnost, da pridobite dragocene informacije in nasvete, ki vam bodo pomagali bolje obvladovati svoje finance.

