

TELOVADBA ZA NAJLEPŠA LETA

Vsako sredo 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 sproščnem 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 poskrbimo tudi za sprostitev 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.

Trenutki zase ...

Vsak dan si poskusite vzeti vsaj 30 minut za sprehod. Svež zrak in gibanje blagodejno vplivata na telo in počutje, pomagata pri ohranjanju vitalnosti ter prinašata občutek sproščenosti. In kar je najlepše – sprehod je vedno na voljo in popolnoma brezplačen.



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 zdrave 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 MAJ 2026

OBČINA PREDDVOR

JOGA OBRAZA ZA DOBRO POČUTJE

Četrtek, 21. 5. 2026 od 10.45 do 12.15
Lokacija: DSO Preddvor (namenjena
stanovalcem)

Joga obraza je nežna in prijetna oblika sprostitve, ki prinaša občutek lahkotnosti, umirjenosti in boljšega počutja. S preprostimi vajami za obraz, dihanje in sproščanje mišic pomagamo zmanjšati napetost v obrazu, čeljusti in vratu ter spodbudimo občutek sproščenosti in notranjega ravnovesja.

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, 19. 5. 2026 od 17.00 do 19.00
Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor

UMOVADBA

Četrtek, 21. 5. 2026 od 17.00 do 18.00
Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor



USTVARJALNA DELAVNICA

Petek, 29. 5. 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. Ob oblikovanju, sestavljanju in ustvarjanju z različnimi materiali aktiviramo možgane na drugačen način kot pri vsakodnevnih opravilih, kar spodbuja ustvarjalno razmišljanje in reševanje problemov.

Ko se osredotočimo na natančne gibe in postopke, se postopoma umirimo, preusmerimo pozornost v trenutni ustvarjalni proces in se odmaknemo od zunanjih motenj. Takšno delo deluje sproščujoče, hkrati pa krepi potrpežljivost in vztrajnost.

S tem, ko prepustimo domišljiji, da nas vodi, nastajajo edinstveni izdelki, v katerih se izrazi individualnost vsakega posameznika. Gre za prijeten preplet igre, učenja in sprostitve, ki spodbuja tudi občutek zadovoljstva ob zaključenem delu.



IYENGAR JOGA V NARAVI

Petek, 17. 4. 2026 od 19.00 do 20.30
Lokacija: Kulturni dom Preddvor

Iyengar joga bo tokrat potekala v čudovitem naravnem okolju ob jezeru Črnava. 🌿 🧘 🍀

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 držji, večji stabilnosti sklepov, zmanjšanju napetosti ter boljšemu zavedanju lastnega telesa.

Vadba v naravi ob jezeru Črnava bo izkušnjo še poglobila – svež zrak, mir okolja in stik z naravo bodo ustvarili odličen prostor za sprostitvev in notranje ravnovesje.

Iyengar joga je primerna tako za začetnike kot za tiste z izkušnjami, ki si želite bolj natančnega in poglobljenega pristopa.

Imejte s seboj blazino in vodo.