



## JOGA OBRAZA

**Ponedeljek, 20. 1. 2025 od 18.30 do 20.30**

**Lokacija: Kulturni dom Preddvor**

Pridružite se nam na posebni delavnici joge obraza, kjer boste odkrili moč te edinstvene terapevtske vadbe, ki povezuje nego obraza s sprostivjo uma in duše. Joga obraza ni le preprosta vadba za toniranje mišic, temveč globoko sprostitvena praksa, ki vas poveže z vašo notranjo lepoto.

Med vajami boste začutili, kako se z vsakim gibom obraza sproščajo napetosti, ki jih v telesu in umu kopičimo skozi vsakodnevni stres. Skozi to nežno, a učinkovito prakso boste pomirili misli, odkrili notranji mir in obnovili energijsko ravnovesje.

Za vadbo potrebujete le svoj obraz, kanček radovednosti in odprto srce.

Pridite in se prepustite trenutkom harmonije, regeneracije in notranje moči. Dobrodošli v svet, kjer lepota prihaja od znotraj.

## TOMBOLA

**Torek, 14. 1. 2025 od 16.00 do 17.30**

**Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor**

## UMOVADBA

**Četrtek, 16. 1. 2025 od 16.00 do 17.00**

**Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor**

Za ohranjanje vitalnosti in miselnih sposobnostih v poznih letih, moramo poleg telesneaktivnosti skrbeti tudi za aktivnost naših možganov.

## INFORMACIJE IN PRIJAVE

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

☎ 04/280 48 25

✉ [MCK-PRIJAVA@LUNIVERZA.SI](mailto:MCK-PRIJAVA@LUNIVERZA.SI)

**Prijave na brezplačne aktivnosti so obvezne.**

**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 januar 2025**

**OBČINA PREDDVOR**



**LUK**  
LJUDSKA  
UNIVERZA  
KRANJ

[WWW.LUNIVERZA.SI](http://WWW.LUNIVERZA.SI)



## NOVO KUNDALINI JOGA

**Torek, 7. 1. 2025 od 19.00 do 20.30**  
**Torek, 14. 1. 2025 od 19.00 do 20.30**  
**Torek, 21. 1. 2025 od 19.00 do 20.30**  
**Torek, 28. 1. 2025 od 19.00 do 20.30**  
**Lokacija: Dom krajanov na Zg. Beli 67**

Kundalini joga s fizičnimi vajami, mantrami, mudrami in različnimi vrstami dihanja za opolnomočenje telesa, duše in duha. Potrebujete blazino, odejico za končno sprostitvev in stekleničko vode.

## TELOVADBA ZA NAJLEPŠA LETA

**Sreda, 8. 1. 2025 od 17.00 do 18.00**  
**Sreda, 15. 1. 2025 od 17.00 do 18.00**  
**Sreda, 22. 1. 2025 od 17.00 do 18.00**  
**Sreda, 29. 1. 2025 od 17.00 do 18.00**  
**Lokacija: Kulturni dom Preddvor**

Telovadba bo potekala na stolih in stoje. Razgibali boste vse dele telesa letom primerno. S seboj prinesete samo dobro voljo in nasmehek ter pridite v udobnih oblačilih.

## USTVARJALNA DELAVNICA: OKRASKI IZ KREP PAPIRJA

**Sreda, 22. 1. 2025 od 17.00 do 20.00**  
**Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor**

Z veseljem vas vabimo na ustvarjalno delavnico, kjer bomo izdelovali čudovite izdelke iz krep papirja.

Delavnico bo vodila prava mojstrica umetnin iz krep papirja, ki bo z vami delila svoje znanje, izkušnje in ustvarjalne trike. Z njenim vodenjem boste odkrili številne inovativne načine uporabe krep papirja ter spoznali, kako ustvariti izjemne umetnine, darila ali dekoracije.

Ne zamudite te priložnosti, da se podate v svet ustvarjalnosti in se naučite novih veščin izpod spretnih rok prave strokovnjakinje. Pričakujte navdihujoče trenutke, kreativno vzdušje in obilico zabave na naši delavnici.



## KULINARIČNA DELAVNICA

**Četrtek, 9. 1. 2025 od 16.00 do 18.00**  
**Lokacija: Zasebna kuhinja, Tupaliče 55**

Pridružite se nam na kuharski delavnici, kjer bomo ponovno kuhali in pekli pod skrbnim vodstvom gospe Slavke, ki s seboj prinaša toplino domačih okusov, bogate izkušnje in modrost tradicionalne kuhinje.

## DIGIMODREJŠI

10-urni brezplačni osnovni tečaj računalništva. Projekt je namenjen odraslim starim 30 let in več.

### Kje?

OŠ Matije Valjavca Preddvor, Šolska ulica 9, Preddvor

### Kdaj?

PONEDELJEK, 27. 1. 2025, od 17.00 do 19.15  
TOREK, 28. 1. 2025, od 17.00 do 18.30  
SREDA, 29. 1. 2025, od 17.00 do 18.30  
ČETRTEK, 30. 1. 2025, od 17.00 do 19.15

**Prijavite se na:**  
**04 280 48 00**  
**[informatore@luniverza.si](mailto:informatore@luniverza.si)**

