



NOVOLETNA ZELIŠČNA ČAROBNOST

Petek, 20. 12. od 17.00 do 19.00

Lokacija: Grad Dvor Preddvor

Praznični december je čas, ko se narava umiri in pripravi na zimski spokoj. Ampak to je tudi čas, ko se mi pogosto zazremo vase in iščemo načine, kako izraziti svojo ljubezen in hvaležnost najbližjim.

Na delavnici bomo naprej predstavili nekaj idej za izvirna novoletna darila in napotke za izdelavo, nato pa se bomo posvetili praktični izdelavi.

Izdelali bomo spalne blazine za žive sanje, ki nas bodo vsako noč zazibale v prijeten spanec, s terapevtskim učinkom sanjanja.

Udeleženci delavnice bodo prejeli tudi knjižico z recepti, da se ustvarjanja še ostalih darilc lahko lotijo doma.

TOMBOLA

Torek, 17. 12. 2024 od 16.00 do 17.30

Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor

UMOVADBA

Četrtek, 19. 12. 2024 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

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 december 2024

OBČINA PREDDVOR



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ

WWW.LUNIVERZA.SI



NOVO KUNDALINI JOGA

Torek, 3. 12. 2024 od 19.00 do 20.30
Torek, 10. 12. 2024 od 19.00 do 20.30
Torek, 17. 12. 2024 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, 4. 12. 2024 od 17.00 do 18.00
Sreda, 11. 12. 2024 od 17.00 do 18.00
Sreda, 18. 12. 2024 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, 11. 12. 2024 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

Torek, 10. 12. 2024 od 16.00 do 18.00
Lokacija: Zasebna kuhinja, Tupaliče 55

Ponovno bomo kuhali in pekli pod skrbnim vodstvom gospe Slavke, ki s seboj prinaša toplino domačih okusov in modrost tradicionalne kuhinje.

Tema delavnice še ostaja skrivnost, saj jo bo izbrala po svojem preprostem navdihu in z občutkom za pristen okus.

JOGA OBRAZA

Torek, 10. 12. 2024 od 10.00 do 11.30
Lokacija: DSO Preddvor (namenjeno stanovalcem DSO)

Ponedeljek, 16. 12. 2024 od 18.30 do 20.30
Lokacija: Kulturni dom Preddvor

Joga obraza je primerna za vse generacije, ki si želijo preprostega načina za boljše počutje in sprostitvev.

