



JOGA OBRAZA

Torek, 4. 2. 2025 od 10.00 do 11.30
Lokacija: DSO Preddvor (za stanovalce)

Ponedeljek, 17. 2. 2025 od 18.30 do 20.30
Lokacija: Kulturni dom Preddvor

Pridružite se nam na posebni delavnici joga obraza, kjer boste odkrili moč te edinstvene terapevtske vadbe, ki povezuje nego obraza s sprostitvijo 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.

TOMBOLA

Torek, 18. 2. 2025 od 16.00 do 17.30
Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor

UMOVADBA

Četrtek, 20. 2. 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

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 februar 2025

OBČINA PREDDVOR



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ

WWW.LUNIVERZA.SI



TELOVADBA ZA NAJLEPŠA LETA

Sreda, 5. 2. 2025 od 17.00 do 18.00
Sreda, 12. 2. 2025 od 17.00 do 18.00
Sreda, 19. 2. 2025 od 17.00 do 18.00
Sreda, 26. 2. 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 nasmeh ter pridite v udobnih oblačilih.

ANGLEŠKE URICE

Sreda, 5. 2. 2025 od 18.00 do 19.30
Sreda, 12. 2. 2025 od 18.00 do 19.30
Sreda, 19. 2. 2025 od 18.00 do 19.30
Sreda, 26. 2. 2025 od 18.00 do 19.30
Lokacija: Občina Preddvor

Delavnica je namenjena vsem, ki bi radi izboljšali svoje znanje angleščine. Naše urice bodo polne raznolikih tem, ki bodo pomagale krepiti vaše jezikovne spretnosti na sproščen in prijeten način.



NOVO: DELAVNICE ZA MLADE

Vsak petek od 15.00 do 17.00
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!

USTVARJALNA DELAVNICA: OKRASKI IZ KREP PAPIRJA

Sreda, 12. 2. 2025 od 17.00 do 20.00
Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor

Vabljeni na ustvarjalno delavnico, kjer bomo izdelovali čudovite narcise in žafran iz krep papirja.



CKZ: JUHUHU OKUŽBE SO TU

Petek, 21. 2. 2025 od 10.00 do 11.00
Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor

Ne zamudite priložnosti, da se naučite, kako ostati korak pred okužbami.

KULINARIČNA DELAVNICA

Četrtek, 6. 2. 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 napredni tečaj računalništva. Projekt je namenjen odraslim starim 30 let in več.

Kje?

OŠ Matije Valjavca Preddvor, Šolska ulica 9, Preddvor

Kdaj?

PONEDELJEK, 17. 2. 2025 od 17.00 do 19.15
TOREK, 18. 2. 2025 od 17.00 do 18.30
SREDA, 19. 2. 2025 od 17.00 do 18.30
ČETRTEK, 20. 2. 2025 od 17.00 do 19.15

Prijavite se na:
04 280 48 00
informatore@luniverza.si

