



## NOVO PLETENJE BREZ PLETILKE

**Petek, 28. 3. 2025 od 17.00 do 20.00**

**Lokacija: Knjižnica Preddvor**

Delavnica pletenje z rokami brez pletilk. Plete se z Alize Puffy prejo, ki ima že vnaprej pripravljene zanke.

Ta način pletenja je primeren tako za otroke kot odrasle saj tovrstno pletenje z rokami spodbuja razvoj finomotoričnih sposobnosti, spodbuja k ustvarjalnosti in potrpežljivosti.

## JOGA OBRAZA

**Ponedeljek, 17. 3. 2025 od 18.30 do 20.30**

**Lokacija: Kulturni dom Preddvor**

**Sreda, 26. 3. 2025 od 10.15 do 11.45**

**Lokacija: DSO Preddvor (za stanovalce)**

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.

## TOMBOLA

**Torek, 18. 3. 2025 od 16.00 do 17.30**

**Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor**

## UMOVADBA

**Četrtek, 20. 3. 2025 od 16.00 do 17.00**

**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.



I FEEL  
SLOVENIA



Sofinancira  
Evropska unija



## VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

**Program za marec 2025**

**OBČINA PREDDVOR**



**WWW.LUNIVERZA.SI**



## KUNDALINI JOGA

Torek, 4. 3. 2025 od 19.00 do 20.30  
Torek, 11. 3. 2025 od 19.00 do 20.30  
Torek, 18. 3. 2025 od 19.00 do 20.30  
Torek, 25. 3. 2025 od 19.00 do 20.30  
Lokacija: Dom krajanov na Zg. Beli

## TELOVAĐBA ZA NAJLEPŠA LETA

Sreda, 5. 3. 2025 od 17.00 do 18.00  
Sreda, 12. 3. 2025 od 17.00 do 18.00  
Sreda, 19. 3. 2025 od 17.00 do 18.00  
Sreda, 26. 3. 2025 od 17.00 do 18.00  
Lokacija: Kulturni dom Preddvor

## ANGLEŠKE URICE

Sreda, 5. 3. 2025 od 18.00 do 19.30  
Sreda, 12. 3. 2025 od 18.00 do 19.30  
Sreda, 19. 3. 2025 od 18.00 do 19.30  
Sreda, 26. 3. 2025 od 18.00 do 19.30  
Lokacija: Občina Preddvor

## KULINARIČNA DELAVNICA

Četrtek, 6. 3. 2025 od 16.00 do 18.00  
Lokacija: Zasebna kuhinja, Tupaliče 55

## 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, 26. 3. 2025 od 17.00 do 20.00  
Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor

Vabljeni na ustvarjalno delavnico, kjer bomo izdelovali čudovite izdelke iz krep papirja.

## CKZ: TEHNIKE SPROŠČANJA

Petek, 28. 3. 2025 od 10.00 do 11.00  
Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor

Naučite se preprostih, a učinkovitih metod za zmanjšanje stresa in izboljšanje počutja. S pomočjo dihalnih vaj, sprostitvenih tehnik in čuječnosti boste lažje umirili misli, sprostiti napetost in našli notranje ravnovesje. Pridružite se in naredite korak k bolj sproščnemu življenju!

## PREDAVANJE: ŽENSKI CIKEL

Petek, 21. 3. 2025 od 17.00 do 18.30  
Lokacija: Knjižnica Preddvor

Ste kdaj pomislili, da vaše telo ves čas komunicira z vami?

Morda skozi utrujenost, glavobole, razdražljivost ali boleče menstruacije?

Razumevanje cikla ni pomembno samo za mlada dekleta, ampak za vsako žensko – tudi v menopavzi!

Odkrijte, kaj se dogaja v ženskem ciklu in kako lahko bolje prisluhnete svojemu telesu.

Predavala bo licencirana svetovalka za naravno plodnost in certificirana učiteljica simptomermalne metode Sensiplan, ki se se posveča podpori žensk pri razumevanju lastnega telesa ter sprejemanju cikličnosti kot vira moči in ravnovesja. S svojim delom pomaga ženskam poglobiti razumevanje ženskega cikla, kar prispeva k izboljšanju njihovega počutja in kakovosti življenja.

