

JOGA OBRAZA

Ponedeljek, 7. 4. 2025 od 18.30 do 20.30

Lokacija: Kulturni dom Preddvor

Torek, 29. 4. 2025 od 10.15 do 11.45

Lokacija: DSO Preddvor (za stanovalce)

Joga obraza ni le odličen način za krepitev mišic na obrazu, temveč ima tudi številne koristne učinke na vaše telo in um.

Prav tako je izjemno učinkovita pri sproščanju stresa in napetosti, ki se pogosto nabirajo v obraznih mišicah. Z redno vadbo boste občutili večjo notranjo harmonijo, saj bo vsak gib sprostil napetost in vam omogočil, da se povežete s svojim telesom ter umirjate misli.

Za vadbo ne potrebujete nobene posebne opreme, le svoj obraz in ščepec radovednosti. Vse kar morate narediti je, da se prepustite preprostosti teh vaj in uživate v trenutkih sprostitve. Stranski učinki te vadbe vključujejo bolj sijoč in zdrav obraz, več življenja v vaših očeh in globoko mirnost v srcu.

TOMBOLA

Torek, 22. 4. 2025 od 17.00 do 18.30

Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor

UMOVADBA

Četrtek, 24. 4. 2025 od 17.00 do 18.00

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.



Sofinancira
Evropska unija



VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE +

Program za april 2025

OBČINA PREDDVOR



LUK
LJUDSKA
UNIVERZA
KRANJ

WWW.LUNIVERZA.SI



KUNDALINI JOGA

Torek, 1. 4. 2025 od 19.00 do 20.30
Torek, 8. 4. 2025 od 19.00 do 20.30
Torek, 15. 4. 2025 od 19.00 do 20.30
Torek, 22. 4. 2025 od 19.00 do 20.30
Lokacija: Dom krajanov na Zg. Beli

TELOVAJBA ZA NAJLEPŠA LETA

Sreda, 2. 4. 2025 od 17.00 do 18.00
Sreda, 9. 4. 2025 od 17.00 do 18.00
Sreda, 16. 4. 2025 od 17.00 do 18.00
Sreda, 23. 4. 2025 od 17.00 do 18.00
Lokacija: Kulturni dom Preddvor

ANGLEŠKE URICE

Sreda, 2. 4. 2025 od 18.00 do 19.30
Sreda, 9. 4. 2025 od 18.00 do 19.30
Sreda, 16. 4. 2025 od 18.00 do 19.30
Sreda, 23. 4. 2025 od 18.00 do 19.30
Lokacija: Občina Preddvor

KULINARIČNA DELAVNICA

Četrtek, 3. 4. 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, 9. 4. 2025 od 17.00 do 20.00
Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor

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

CKZ: ALI SEM FIT

Petek, 25. 4. 2025 od 10.00 do 11.30
Lokacija: Društvo upokojencev Preddvor

Številne znanstveno podprte raziskave in primeri dobrih praks potrjujejo, da sta gibalna dejavnost in šport ključnega pomena za naše dobro počutje in zdravje ter posledično tudi delovno storilnost. Na delavnici udeleženci pod strokovnim vodstvom opravijo 6 minutni test hoje ter izvedo, kakšna je njihova raven telesne pripravljenosti. Strokovnjaki jim glede na dobljene rezultate svetujejo, kakšno telesno aktivnost izbrati, da bo koristila njihovemu zdravju.

FINANČNA PISMENOST ZA VSAKOGAR

Petek, 18. 4. 2025 od 17.00 do 20.00
Lokacija: Knjižnica Preddvor

Pridružite se brezplačnemu predavanju in odkrijte, zakaj je finančna pismenost ključnega pomena v današnjem svetu. Razumevanje osnovnih finančnih pojmov je temelj za boljše upravljanje svojih financ.

Na predavanju boste spoznali, kako učinkovito obvladovati svoj proračun, varčevati za prihodnost in investirati v dosego svojih ciljev. Finančna pismenost vam pomaga sprejemati pametnejše odločitve, ki pozitivno vplivajo na vaše vsakdanje življenje in prihodnost.

Predavanje je primerno za vse, še posebej pa za mlajše generacije, ki želijo postaviti trdne temelje za uspešno finančno prihodnost.

To je odlična priložnost, da pridobite dragocene informacije in nasvete, ki vam bodo pomagali bolje obvladovati svoje finance.

