



**Večgeneracijski  
center Gorenjske**

**OBČINA PREDDVOR**



*Program aktivnosti*  
**OKTOBER 2021**



**Večgeneracijski  
center Gorenjske**

**OBČINA PREDDVOR**



*Program aktivnosti*  
**OKTOBER 2021**



**Večgeneracijski  
center Gorenjske**

**OBČINA PREDDVOR**



*Program aktivnosti*  
**OKTOBER 2021**



**Prijave: 04 280 48 25,  
mck-prijava@luniverza.si**

### **KUNDALINI JOGA**

**Vsaka sreda, ob 19.00—20.00 na daljavo preko aplikacije ZOOM**

Vabljeni, da se sprostite ob kundalini jogi.

### **UMOVADBA**

**Sreda, 20. 10. 2021, 17.00—18.30**

Poskrbimo za dobro pripravljenost možganov z umovadbo.

Dober spomin pomeni, da si zapomnimo stvari, ki so pomembne in pozabimo tisto kar je manj pomembno. Ker spomin pomembno vpliva na naše življenje, se je vredno potruditi, da bo dobro deloval v vseh obdobjih našega življenja. Na delavnici boste spoznali preproste vaje s katerimi lahko krepite spomin.

Lokacija: Društvo upokoencev

### **TOMBOLA**

**Četrtek, 21. 10. 2021 17.00—18.30,**

Tombola je preprosta igra, kjer se iz bobna vleče številke, igralci pa pokrivajo številke na kartici. Ena pokrita vrstica prinese tretjo nagrado, dve pokrite vrstice drugo nagrado in tri pokrite vrstice prvo nagrado. Vabljeni na zabave, sme-ha in veselja poln dogodek. Dodatni čar pa mu dajejo tudi lepe, simbolične, nagrade.

Lokacija: Društvo upokoencev

**Prijave: 04 280 48 25,  
mck-prijava@luniverza.si**

### **KUNDALINI JOGA**

**Vsaka sreda, ob 19.00—20.00 na daljavo preko aplikacije ZOOM**

Vabljeni, da se sprostite ob kundalini jogi.

### **UMOVADBA**

**Sreda, 20. 10. 2021, 17.00—18.30**

Poskrbimo za dobro pripravljenost možganov z umovadbo.

Dober spomin pomeni, da si zapomnimo stvari, ki so pomembne in pozabimo tisto kar je manj pomembno. Ker spomin pomembno vpliva na naše življenje, se je vredno potruditi, da bo dobro deloval v vseh obdobjih našega življenja. Na delavnici boste spoznali preproste vaje s katerimi lahko krepite spomin.

Lokacija: Društvo upokoencev

### **TOMBOLA**

**Četrtek, 21. 10. 2021 17.00—18.30,**

Tombola je preprosta igra, kjer se iz bobna vleče številke, igralci pa pokrivajo številke na kartici. Ena pokrita vrstica prinese tretjo nagrado, dve pokrite vrstice drugo nagrado in tri pokrite vrstice prvo nagrado. Vabljeni na zabave, sme-ha in veselja poln dogodek. Dodatni čar pa mu dajejo tudi lepe, simbolične, nagrade.

Lokacija: Društvo upokoencev

**Prijave: 04 280 48 25,  
mck-prijava@luniverza.si**

### **KUNDALINI JOGA**

**Vsaka sreda, ob 19.00—20.00 na daljavo preko aplikacije ZOOM**

Vabljeni, da se sprostite ob kundalini jogi.

### **UMOVADBA**

**Sreda, 20. 10. 2021, 17.00—18.30**

Poskrbimo za dobro pripravljenost možganov z umovadbo.

Dober spomin pomeni, da si zapomnimo stvari, ki so pomembne in pozabimo tisto kar je manj pomembno. Ker spomin pomembno vpliva na naše življenje, se je vredno potruditi, da bo dobro deloval v vseh obdobjih našega življenja. Na delavnici boste spoznali preproste vaje s katerimi lahko krepite spomin.

Lokacija: Društvo upokoencev

### **TOMBOLA**

**Četrtek, 21. 10. 2021 17.00—18.30,**

Tombola je preprosta igra, kjer se iz bobna vleče številke, igralci pa pokrivajo številke na kartici. Ena pokrita vrstica prinese tretjo nagrado, dve pokrite vrstice drugo nagrado in tri pokrite vrstice prvo nagrado. Vabljeni na zabave, sme-ha in veselja poln dogodek. Dodatni čar pa mu dajejo tudi lepe, simbolične, nagrade.

Lokacija: Društvo upokoencev