



DNEVNI CENTER AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE – Povšetova 20

TEDENSKI SPORED AKTIVNOSTI (Program sofinancirata MOL in MDDSZEM)



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

ura	PONEDELJEK	ura	TOREK	ura	SREDA	ura	ČETRTEK	ura	PETEK
8.00 8.50	TELOVADBA	8.00 9.00	DIHALNA JOGA	8.00 8.50	TELOVADBA	7.45 8.30	TELOVADBA	8.00 8.50	TELOVADBA
9.00 9.50	PILATES	9.00 10.00	FRANCOŠČINA začetna	9.00 9.50	VADBA ZA HRBTENICO IN PROTI OSTEOPOROZI	9.00 9.50	PILATES	9.15 10.15	CHI GONG vadba za zdravje
9.00 11.00	PAMETNI TELEFON (obvezne prijave)	9.10 10.10	PLESNA TELOVADBA	10.00 11.00	ANGLEŠČINA začetna	9.00 10.30	ANGLEŠČINA nadaljevalna 1	11.30 13.00	PAMETNI TELEFON (polna skupina)
9.00 10.30	LJUDSKE VIŽE petje za dušo	10.15 11.15	VADBA ZA ZDRAVJE	10.00 11.00	JOGA	10.30 11.00	EFT za boljše počutje		
10.00 11.00	CHI GONG - nadzorovanje telesa in misli	10.30 12.00	RAČUNALNIŠTVO (obvezne prijave)	11.15 14.15	SLIKARSTVO od risbe do slike	11.00 12.00	MASAŽA OBRAZA IN ROK (obvezne prijave)		
11.00 12.00	FRANCOŠČINA nadaljevalna	11.30 12.30	NARAVNE METODE SAMOPOMOČI			14.30 18.00	USTVARJANJE Z GLINO		
11.00 14.30	USTVARJANJE Z GLINO								
14.30 17.30	SLIKARSTVO mešane tehnike								

URNIK VELJA OD 16.02.2023

- ODPRTO VSAK DELOVNIK od 7.00 do 15.00 oz. v času trajanja aktivnosti.
- KAKO DO NAS? LPP št. 5 (postajališče Glonarjeva)
- tel. št.: 01 430 51 52 in 051 664 801
- e-mail naslov: dca@dca-ljubljana.org; spletna stran: www.dca-ljubljana.org