

DNEVNI CENTER AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE – Kunaverjeva 6-8

TEDENSKI SPORED AKTIVNOSTI

ura	PONEDELJEK	ura	TOREK	ura	SREDA	ura	ČETRTEK	ura	PETEK
7.50 9.00	TELOVADBA	8.00 9.00	TELOVADBA	7.50 9.00	TELOVADBA	7.50 9.00	TELOVADBA	8.00 9.00	TELOVADBA
9.15 10.15	TELOVADBA	10.00 11.30	POGOVORNA SKUPINA	8.45 10.15	ANGLEŠČINA nadaljevalna 4	9.15 10.15	TELOVADBA	9.15 10.15	TELOVADBA s poudarkom na pravilnem dihanju
9.30 11.00	RISANJE Začetni	10.00 11.30	MASAŽA OBRAZA IN ROK Obvezne prijave.	9.00 11.00	USTVARJALNE DELAVNICE	10.00 11.30	BRALNI KROŽEK Vsaka zadnja sreda v meseču	10.00 13.00	BRIDŽ
11.00 12.30	SLIKANJE	10.30 12.00	TAI CHI Začetni	9.15 10.15	TELOVADBA	10.00 11.00	CHI GONG z Ivo Zoom	10.30 12.00	PLESI V KROGU
11.45 13.45	ANTISTRESNA VADBA	11.45 12.45	RUŠČINA	10.30 11.30	TELOVADBA	11.15 13.15	JOGA IN MEDITACIJA	11.00 12.30	ZGODOVINA zabavno in resno skozi teme in pogovore
12.00 14.00	TAROK	13.30 15.00	PAMETNI TELEFON/ RAČUNALNIK	10.30 12.00	NEMŠČINA Konverzacija	11.00 13.00	Svetovalni kotiček: ŽIVLJENJE Z DEMENCO	12.15 13.15	CHI GONG z Ivo
12.00 13.30	FRANCOŠČINA Konverzacija Zoom	13.30 15.00	JOGA Z JANEZOM	11.00 12.30	POGOVOR O DEMENCI 2. sreda v meseču (13.3., 10.4., 8.5., 12.6.)	13.30 14.30	PLES V VRSTI		
12.30 14.30	USTVARJANJE Z GLINO	16.00 17.30	PREDAVANJA IZ BIOENERGIJE Obvezne prijave. na 14dni: 19.3.,2.4.,16.4.	11.45 13.15	JOGA S HELENO	17.30 18.30	SHENG ZHEN MEDITACIJA		
				12.00 14.00	PREFERANS				
				12.15 13.45	UMOVADBA				
				19.00 20.00	FIT FACE JOGA Zoom na 14 dni:27.3.,10.4.,24.4.				

ODPRTO VSAK DELOVNIK od 7.00 do 15.00 oz. v času trajanja aktivnosti

URNIK VELJA OD: 29. 3. 2024

- **KAKO DO NAS? LPP št. 1 in 25 (postajališče Hofer)**
- **tel. št.: 059 934 435**
- **e-mail naslov: dcauverjeva@gmail.com; spletna stran: www.dca-ljubljana.org**