

# DNEVNI CENTER AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE – RUDNIK, Pot k ribniku 3a

## TEDENSKI SPORED AKTIVNOSTI

(Program sofinancirata MOL in MDDSZEM)



ura	PONEDELJEK	ura	TOREK	ura	SREDA	ura	ČETRTEK	ura	PETEK
7.30 8.00	TELOVADBA na PROSTEM	7.30 8.00	TELOVADBA na PROSTEM	7.30 8.00	TELOVADBA na PROSTEM	7.30 8.00	TELOVADBA na PROSTEM	7.30 8.00	TELOVADBA na PROSTEM
8.00 12.00	KLEPET OB KAVI	8.00 12.00	KLEPET OB KAVI	8.00 12.00	KLEPET OB KAVI	8.00 12.00	KLEPET OB KAVI	8.00 12.00	KLEPET OB KAVI
8.00 9.00	JUTRANJA TELOVADBA	8.15 9.00	CHI GONG	8.00 9.00	TELOVADBA	8.00 9.00	TELOVADBA	8.00 9.00	PILATES
9.00 10.00	VADBA NA STOLU	9.00 11.00	RISANJE MANDAL	9.00 10.00	JOROBICA	8.30 10.00	INTERVALNA HOJA	11.00 13.30	NAMIZNI TENIS
10.15 12.15	UMOVADBA	9.00 12.00	SLIKARSTVO	10.15 11.45	JOGA	9.00 10.00	BOGATENJE ČLOVEKOVE NOTRANJOSTI	10.00 13.00	TAROK
12.30 15.00	NAMIZNI TENIS	9.00 13.00	NAMIZNI TENIS	10.30 12.00	RACUNALNIŠTVO	10.00 14.30	NAMIZNI TENIS	10.00 11.30	KARTANJE REMI
		12.15 13.45	LJUDSKO PETJE	12.15 14.15	PEVSKI ZBOR DCAdur			12.00 14.30	INTERNETNO KNJIŽNI KOTIČEK
		13.15 14.45	KLEPETALNICA: AKTUALNE TEME ali KJE PA VAS ČEVELJ ŽULI	12.30 14.30	INTERNETNO KNJIŽNI KOTIČEK			9.30 11.00	OKROGLA MIZA S PSIHOLOGOM

URNIK VELJA OD: 13. 3. 2024

- ODPRTO VSAK DELOVNIK od 7.00 do 15.00 oz. v času trajanja aktivnosti
- KAKO DO NAS? LPP postajališče Rakovnik (v nizki rjavi leseni stavbi za Mercatorjem, poleg balinišča in nogometnega igrišča)
- tel.št.: 051 672 006
- e-mail naslov: [dcarudnik@gmail.com](mailto:dcarudnik@gmail.com); spletna stran: [www.dca-ljubljana.org](http://www.dca-ljubljana.org)