

DNEVNI CENTER AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE – Tržaška 37

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
7.00 8.00	NAMIZNI TENIS* (v dvorani)	7.00 8.00	NAMIZNI TENIS* (v dvorani)	7.00 8.00	NAMIZNI TENIS* (v dvorani)	7.00 8.00	NAMIZNI TENIS* (v dvorani)	7.00 8.00	NAMIZNI TENIS* (v dvorani)
8.00 8.45	TELOVADBA	8.00 8.45	TELOVADBA	8.00 8.45	TELOVADBA	8.00 8.45	TELOVADBA	8.00 8.45	TELOVADBA
9.00 10.00	ZDRAVILNI QIGONG 18 BUDINIHL DLANI	9.00 10.00	TELOVADBA	9.00 10.00	AEROBIKA	9.00 11.00	DIGITALNA PRVA POMOČ (mali prostor/kuhinja)	9.00 10.00	TELOVADBA
10.15 11.45	LJUDSKO PETJE	9.30 11.00	ITALIJANŠČINA – konverzacija	9.00 13.15	PAMETNI TELEFON / RAČUNALNIŠKI KOTIČEK (prijave - računalniška soba)	15.15 16.15	TELOVADBA Z MELINDO (18. 9.)	9.00 10.00	RUŠČINA – nadaljevalna (mali prostor) (19. 9.)
12.00 14.00	DRAMSKA SKUPINA BOŽEKAKO	10.15 11.45	RISANJE in SLIKANJE	9.15 11.15	USTVARJALNE DELAVNICE (mali prostor)	16.30 18.00	SAHAJA JOGA (18. 9.)	10.00 14.00	TAROK (zaprta skupina - kuhinja)
18.00 19.30	DOTIK POZORNOSTI SKOZI MEDITACIJO V GIBANJU (preko ZOOM-a)	11.00 12.00	DELAVNICA RISANJA MANDAL (16. 9.) (mali prostor)	10.10 11.10	TAI CHI (nadaljevalni)			9.30 13.30	TAROK 2. skupina (mali prostor)
		Po dogovoru	LAHKIH NOG NAOBKROG (izletniška skupina)	11.15 12.15	SHENG ZHEN MEDITACIJA (8. 10.)			10.15 11.45	DAO YIN JOGA

* NAMIZNI TENIS je v kletnih prostorih, če imate par, na voljo ves čas odprtja centra (oprema je zagotovljena). Za termine v dvorani para ne potrebujete.

URNIK VELJA OD: 8. 9. 2025

- ODPRTO VSAK DELOVNIK od 7.00 do 15.00 oz. v času trajanja aktivnosti
- KAKO DO NAS? LPP št. 6 (postajališče Glince)
- tel. št.: 01/244 62 66 ali 051 664 842
- e-mail naslov: dcastrzaska@gmail.com; spletna stran: www.dca-ljubljana.org