



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 10.30	LJUDSKE VIŽE petje za dušo	9.10 10.10	FRANCOŠČINA začetna	9.00 10.00	VADBA ZA HRBTENICO	8.30 9.30	PILATES s Tajdo	9.15 10.15	CHI GONG vadba za zdravje
10.00 11.00	CHI GONG	10.00 11.00	VAJE ZA VITALNOST	9.30 10.30	PAMETNI TELEFON IN RAČUNALNIŠTVO (individualno) obvezne prijave	9.30 10.30	FIT SENIOR VADBA (na stolu)	10.15 11.15	PILATES z Marjo
11.00 14.30	NAMIZNI TENIS obvezne prijave	11.00 13.00	TAROK	10.00 11.00	ANGLEŠČINA nadaljevalna 1	9.00 10.30	ANGLEŠČINA nadaljevalna 2	10.15 11.15	URJENJE SPOMINA (vsak 1. petek v meseču)
11.00 14.30	GLINA	11.00 12.00	ITALIJANŠČINA Začetna 2	11.00 12.00	JOGA	10.00 11.30	ANGLEŠČINA začetna	11.15 14.00	NAMIZNI TENIS obvezne prijave
11.00 12.00	FRANCOŠČINA nadaljevalna	11.00 14.30	NAMIZNI TENIS obvezne prijave	11.00 12.00	ODKRITI POGOVORI (vsak 2. teden)	10.30 14.30	NAMIZNI TENIS obvezne prijave		
14.00 15.00	TAI CHI nadaljevalna skupina obvezne prijave	12.00 13.00	ITALIJANŠČINA Začetna 1	11.15 14.15	SLIKARSTVO	10.30 11.00	EFT - TAPKANJE za boljše počutje		
14.30 17.30	SLIKARSTVO mešane tehnike			11.30 14.30	NAMIZNI TENIS obvezne prijave	10.45 12.00	ITALIJANŠČINA nadaljevalna		
15.30 16.30	PAMETNI TELEFON IN RAČUNALNIŠTVO (individualno) obvezne prijave			12.00 13.30	ITALIJANŠČINA nadaljevalna preko zooma				

- 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: dcapovsetova@gmail.com; spletna stran: www.dca-ljubljana.org

URNIK VELJA OD 15. 10. 2025