

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	TELOVADBA	9.00 10.00	TELOVADBA (obvezne prijave !! **)	9.00 10.00	AEROBIKA	9.00 10.15	JOGA ZA VSE GENERACIJE	9.00 10.00	TELOVADBA
9.00 11.00	PLETENJE IN KVAČKANJE	9.30 11.00	ITALIJANŠČINA – konverzacija	9.00 13.15	PAMETNI TELEFON / RAČUNALNIŠKI KOTIČEK (prijave - računalniška soba)	9.00 10.00	ŠPANŠČINA: CONVERSACIÓN CON NATIVO (13. 11.)	9.00 10.00	RUŠČINA – nadaljevalna (mali prostor)
10.15 11.15	ZDRAVILNI QIGONG 18 BUDINIHL DLANI	10.15 11.15	PILATES	9.15 11.15	USTVARJALNE DELAVNICE (mali prostor)	10.30 11.30	VAJE IZ LOGIKE in URJENJE SPOMINA II. stopnja	9.00 14.00	TAROK (zaprta skupina - kuhinja)
11.45 13.45	DRAMSKA SKUPINA BOŽEKAKO	11.00 12.00	DELAVNICA RISANJA MANDAL (zaprta skupina)	10.10 11.10	TAI CHI (nadaljevalni)	12.45 13.45	ANGLEŠČINA IZ NULE	10.10 14.30	TAROK 2. skupina (mali prostor)
14.00 15.30	LJUDSKO PETJE	11.25 14.00	RISANJE in SLIKANJE	11.15 12.15	SHENG ZHEN MEDITACIJA	14.00 15.00	ANGLEŠČINA KORAK NAPREJ	10.15 11.45	DAO YIN JOGA
14.00 15.15	TEČAJ ŠPANŠČINE (mali prostor) (10. 11.)	14.00 16.00	REMI, ENKA IN OSTALE DRUŽABNE IGRE (mali prostor)	11.05 12.05	FRANCOŠČINA nadaljevalna (mali prostor)	14.00 15.30	POGOVORI NA POTI K SEBI (vsak prvi četrtek v mesecu)	12.00 13.00	VAJE ZA RAVNOTEŽJE IN MOČ
15.45 17.00	ZGODOVINA	15.30 17.00	GEOGRAFSKE TEME (vsakih 14 dni: 11.11., 25.11.,)	12.20 13.20	ANGLEŠČINA nadaljevalna/napredna	15.15 16.15	TELOVADBA Z MELINDO	13.00 14.00	INDIVIDUALNO VADBENO SVETOVANJE - prijave
17.15 18.45	ŽENSKI PZ GENERACIJA 57	16.20 17.55	ETNOLOGIJA, RITUALI, NAVADE (11.11., 2.12., 9. 12.,...)	16.30 17.30	NEMŠČINA A2/B1	16.30 18.00	SAHAJA JOGA		
18.00 19.30	DOTIK POZORNOSTI SKOZI MEDITACIJO V GIBANJU (preko Zoom-a)	Po dogovoru	LAHKIH NOG NAOBKROG (izletniška skupina)	17.45 18.45	NEMŠČINA B2/C1				

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

** PRIJAVE ZA TORKOVO TELOVADBO OB 9.00 POTEKAJO DAN PRED VADBO PO TELEFONU 051 664 842, DO ZAPOLNITVE MEST. V primeru prijave in neprihoda na telovadbo (brez odjave) se osebi vzame možnost prijave na naslednjih dveh terminih. Neprijavljeni se vadbe lahko udeležijo samo v primeru prostih mest.

URNIK VELJA OD: 3. 11. 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