

DNEVNI CENTER AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE – Golovec, Pesarska cesta 14

TEDENSKI SPORED AKTIVNOSTI

(Program sofinancirata MDDSZEM, MOL in MJU)



Dnevni
center
aktivnosti
za
starejše



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Mestna občina
Ljubljana

| ura | PONEDELJEK | ura | TOREK | ura | SREDA | ura | ČETRTEK | ura | PETEK |
|----------------|--|----------------|---|----------------|-------------------------------|----------------|---|----------------|--|
| 8.00 9.00 | JOGA ZA VSE GENERACIJE (obvezne prijave) | 8.00 8.45 | JUTRANJA TELOVADBA | 8.00 8.45 | JUTRANJA TELOVADBA | 8.00 8.45 | JUTRANJA TELOVADBA | 8.00 8.40 | JUTRANJA TELOVADBA |
| 9.30 10.30 | VADBA ZA GIBLJIVOST | 9.00 11.00 | PAMETNI TELEFON/ RAČUNALNIŠTVO individualno, predhodne prijave | 9.00 10.30 | ANGELSKA JOGA | 9.00 11.00 | KVAČKANJE | 9.00 10.00 | FELDENKRAIS DELAVNICA |
| 10.30 11.30 | JOGA | 10.00 13.00 | USTVARJALNE DELAVNICE (prvi in zadnji teden v meseču) | 10.45 11.45 | BRALNI KROŽEK | 10.40 11.30 | GIBALNO PLESNA VADBA | 10.00 12.00 | TAROK |
| 11.40 12.40 | VADBA Z MELINDO | 12.00 13.00 | TELOVADBA Z ALJAŽEM | 11.00 11.45 | ANGLEŠČINA I | 11.30 12.00 | JOGA | 12.00 13.00 | ZAČETNA POGOVORNA ŠPANŠČINA |
| 11.00 14.00 | OD RISBE DO SLIKE | 13.30 14.30 | PLESNE URICE | 12.00 12.45 | ANGLEŠČINA II | 13.00 14.30 | DELAVNICA HVALEŽNOSTI IN VODENA MEDITACIJA | | |
| 13.00 18.00 | BOCCIA | 15.45 16.45 | JOGA ZA VSE GENERACIJE (obvezne prijave) | 13.00 18.00 | BOCCIA | | | | |

URNIK VELJA OD: 2. 3. 2026

- ODPRTO VSAK DELOVNIK od 7.00 do 15.00 oz. v času trajanja aktivnosti
- KAKO DO NAS? LPP št. 5 in 9 (postajališče NUSDORFERJEVA), LPP št. 13 (postajališče EMONA)
- tel. št.: 051/231-168
- e-mail naslov: dcagolovec@gmail.com; spletna stran: www.dca-ljubljana.org