



# DNEVNI CENTER AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE – Tržaška 37

Program sofinancira Mestna občina Ljubljana (MOL), Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti (MDDSZ) ter Ministrstvo za javno upravo (MJU)



Mestna občina  
Ljubljana



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



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

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 (mali prostor)	9.30 11.00	ITALIJANŠČINA – konverzacija (mali prostor)	9.00 13.15	PAMETNI TELEFON / RAČUNALNIŠKI KOTIČEK (prijave - računalniška soba)	9.00 10.00	ŠPANŠČINA: CONVERSACIÓN CON NATIVO (mali prostor)	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	11.25 14.00	RISANJE IN SLIKANJE	10.10 11.10	TAI CHI (nadaljevalni)	13.00 14.30	POGOVORI NA POTI K SEBI (vsak prvi četrtek v meseču)	10.10 14.30	TAROK 2. skupina (mali prostor)
14.00 15.30	LJUDSKO PETJE	14.00 15.00	LATINO SOLO	11.15 12.15	SHENG ZHEN MEDITACIJA	15.15 16.15	TELOVADBA Z MELINDO	10.15 11.45	DAO YIN JOGA
14.15 15.30	TEČAJ ŠPANŠČINE (zaprta skupina)	14.00 16.00	REMI, ENKA IN OSTALE DRUŽABNE IGRE (mali prostor)	11.05 12.05	FRANCOŠČINA nadaljevalna (mali prostor)	16.30 18.00	SAHAJA JOGA	12.00 13.00	VAJE ZA RAVNOTEŽJE IN MOČ
15.45 17.00	ZGODOVINA	15.30 16.30	GEOGRAFSKE TEME (vsakih 14 dni)	12.20 13.20	ANGLEŠČINA nadaljevalna/napredna	18.15 19.15	ZAČETNI TAI CHI	13.00 14.00	INDIVIDUALNO VADBENO SVETOVANJE - prijave
17.15 18.45	ŽENSKI PZ GENERACIJA 57	16.30 18.00	ETNOLOGIJA IN ANTROPOLOGIJA (terminsko)	16.30 17.30	NEMŠČINA A2/B1			16.00 17.00	ZAČETNA NEMŠČINA
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				

\*\* 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.

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

URNIK VELJA OD 2. 3. 2026

\* pridrujemo si pravico do spremembe urnika