



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 9.00	TELOVADBA	8.00 9.00	DIHALNA JOGA	8.00 9.00	TELOVADBA	8.00 9.00	TELOVADBA	8.00 9.00	TELOVADBA
9.10 10.10	TELOVADBA	9.10 10.10	TELOVADBA	9.10 10.10	PILATES (od 25.9.)	9.00 10.30	IZOBRAŽEVANJE ZA MIR Multimedijska delavnica (od 3.10.)	9.15 10.15	CHI GONG vadba za zdravje
10.10 11.10	PILATES (od 23.9.)	9.00 10.30	ANGLEŠČINA začetna (od 1.10.)	10.00 11.30	NEMŠČINA nadaljevalna s konverzacijo (od 2.10.)	9.15 10.15	EFT za boljše počutje	12.00 15.00	TAROK
10.00 11.30	NEMŠČINA Začetna (od 30.9.)	10.15 11.30	PLESI V KROGU (od 1.10.)	10.30 11.30	VADBA ZA HRBTENICO IN PROTI OSTEOPOROZI	10.30 12.00	OSEBNOSTNA RAST pogovorna skupina		
10.30 12.00	LJUDSKE VIŽE petje za dušo	10.00 12.00	RAČUNALNIŠTVO obvezne prijave v pisarni DCA (od 1.10.)	11.30 14.30	SLIKARSTVO od risbe do slike (od 18.9.)	12.00 13.00	NARAVNE METODE SAMOPOMOČI (od novembra)		
11.15 14.45	USTVARJANJE Z GLINO	10.30 12.00	ANGLEŠČINA nadaljevalna (od 1.10.)	16.00 17.00	JOGA (od 2.10.)	14.30 18.00	USTVARJANJE Z GLINO		
14.45 17.45	SLIKARSTVO mešane tehnike (od 30.9.)								

* dnevni časopisi, revije, knjige, družabne igre

URNIK VELJA OD 16. 9. 2019

- ODPRTO VSAK DELOVNIK, od ponedeljka do petka od 7.00 do 15.00, v četrtek do 18.00.
 - KAKO DO NAS? LPP št. 5 (postajališče Glonarjeva)
 - tel. št.: 01 430 51 52 in 051 664 801;
- e-mail naslov: dca@dca-ljubljana.org; spletna stran: www.dca-ljubljana.org