

# TEDEN VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA

Dom starejših občanov Ljubljana - Šiška  
Kunaverjeva 15, Ljubljana



## TOREK, 17. 5. 2016

- 9.00 – 11.00:** PREVENTIVA – MERJENJE KRVNEGA SLADKORJA, PRITISKA IN TELESNE TEŽE, SVETOVANJE (dvorana Marjana)  
**10.30 – 12.00:** PREDSTAVITEV VIRTUALNE NAPRAVE X-BOX (prostori fizioterapije)

## SREDA, 18. 5. 2016

- 10.00 – 11.00:** TURNIR V MINI GOLFU (park, prijava obvezna)  
**16.00 – 17.00:** SAMOSPEV FANT IŠČE NEVESTO (dvorana Marjana, prijava obvezna)

## ČETRTEK, 19. 5. 2016

- 10.00 – 12.00:** IZDELOVANJE PLETENIH KOŠAR (park ali dvorana Marjana)  
**13.00 – 14.30:** PREDAVANJE IN DELAVNICA STRESNA IN URGENTNA INKONTINENCA TER VAJE (prostori fizioterapije, prijava obvezna)

## PETEK, 20. 5. 2016

- 9.00 – 10.30:** PRIPRAVA OBROKA HRANE V DOMU (prostori kuhinje, samo za stanovalce doma)  
**10.00 – 11.30:** TURNIR V DRUŽABNIH IGRAH (dvorana Marjana, prijava obvezna)

## PONEDELJEK, 23. 5. 2016

**16.00 – 17.30:** PREDSTAVITEV SENIOR PARKA IN PRAKTIČNA UPORABA  
PRIPOMOČKOV (park)

## TOREK, 24. 5. 2016

**9.30 – 11.00:** PREDAVANJE IN LASTNE IZKUŠNJE  
O SLADKORNI BOLEZNI (dvorana Marjana, prijava obvezna)  
**11.00 – 12.00:** PREDSTAVITEV IN UPORABA SMOVEY OBROČA  
(park ali prostori fizioterapije, prijava obvezna)

## SREDA, 25. 5. 2016

**9.00 – 17.00:** KNJIŽNICA V PARKU (park ali dvorana Marjana)  
**10.00 – 11.00 in 16.00 – 17.00:**  
KRATKE PREDSTAVITVE PESNIKOV IN PISATELJEV  
TER PREBIRANJE ZGODB V PARKU (park ali dvorana Marjana)  
**13.00 – 15.00:** SKUPNA PEKA PIŠKOTOV (5. nadstropje, prijava obvezna)

## ČETRTEK, 26. 5. 2016

**9.30 – 10.30:** VADBA Z ELASTIČNIMI TRAKOVI (park ali prostori fizioterapije)

## PETEK, 27. 5. 2016

**9.30 – 10.30:** VADBA Z ŽOGICAMI (park ali prostori fizioterapije)

## PONEDELJEK, 30. 5. 2016

**16.00 – 17.30:** PREDAVANJE IN DELAVNICA STAROST IN PADCI TER PRAVILNO  
DVIGOVANJE BREMEN IN TRANSFER (prostori fizioterapije, prijava obvezna)

## TOREK, 31. 5. 2016

**10.00 – 11.00:** DIHALNE VAJE IN VADBA (park ali prostori fizioterapije)

## ČETRTEK, 2. 6. 2016

**9.00 – 15.00:** ŠPORTNE IGRE IN PIKNIK V PARKU DOMA (park, prijava obvezna)

Aktivnosti so namenjene tudi svojcem, ostalim obiskovalcem in drugim,  
zato vabljeni v čimvečjem številu.

Za prijave svojcev, zunanjih obiskovalcev in več informacij: 01/51 31 637