



Dom upokojencev Izola
Casa del pensionato Isola

MEDGENERACIJSKI CENTER IZOLA CENTRO INTERGENERAZIONALE ISOLA

Naslov: Livade 7A, 6310 Izola

Tel. št.: 08/201-41-30

Elektronska pošta: medgeneracijski.center@du-izola.si

Spletna stran: www.medgeneracijskicenterizola.si

SEPTEMBRA ODPRTO:

ob ponedeljkih, sredah in petkih od 7.00 do 13.00,

ob torkih in četrtek pa od 13.00 do 19.00.

Vabljeni, da se nam pridružite na kateri od vodenih aktivnosti
ali poklepetate v dobri družbi, popijete kavico,
prelistate časopise in pobrsbate po spletu.

SEPTEMBER 2022

URA	PONEDELJEK
7.00-13.00	Druženje in družabne igre
7.30-8.30	Jutranja telovadba
8.00-8.30	Raztezne vaje
8.30-10.30	Merjenje krvnega tlaka
8.45-10.15	Vodeno sproščanje telesa in duha
10.30-12.30	Namizni tenis
URA	TOREK
13.00-19.00	Druženje in družabne igre
13.30-15.30	Namizni tenis
15.30-18.00	Tarok
16.00-17.00	Pogovorna skupina starih ljudi za samopomoč (zbiramo prijave)
16.30-17.30	Varna vadba v nosečnosti
17.30-19.00	OM Chanting - sproščanje ob petju mantre OM
18.00-19.00	Klepet v angleškem jeziku

URA	SREDA
7.00-13.00	Druženje in družabne igre
7.30-8.30	Jutranja telovadba
8.00-8.30	Raztezne vaje
8.30-10.30	Družabni plesi
9.00-11.30	Skupaj rešujemo križanke
10.30-12.30	Namizni tenis
URA	ČETRTEK
13.00-19.00	Druženje in družabne igre
13.30-15.30	Namizni tenis
14.00-15.30	Začetni in nadaljevalni tečaj esperanta
15.30-18.00	Tarok
16.30-17.30	Varna vadba v nosečnosti
18.00-19.00	Klepet v italijanskem jeziku
18.00-19.00	Joga z elementi plesa za odrasle
URA	PETEK
7.00-13.00	Druženje in družabne igre
7.30-8.30	Jutranja telovadba
8.00-8.30	Raztezne vaje
9.00-10.30	Psiholog svetuje - pogovorna skupina
10.00-12.00	Osvežitev z ledeno kavo ali sladoledno kupo
10.30-12.30	Namizni tenis

VSAK DAN JE NA VOLJO TUDI INDIVIDUALNA POMOČ PRI UPORABI RAČUNALNIKA IN PAMETNEGA TELEFONA. ZA TERMIN SE LAHKO NAROČITE OSEBNO V MEDGENERACIJSKEM CENTRU.

PRI NAS SI LAHKO OGLEDATE RAZSTAVO SLIK »RIBE IN MORJE« SKUPINE REALISTI KULTURNEGA DRUŠTVA LIKOVNIH UMETNIKOV LIK IZOLA. ODPRTJE RAZSTAVE BO V ČETRTEK, 1. 9., OB 18-ih.

**VSE DEJAVNOSTI SO BREZPLAČNE
IN JIH OBISKUJETE NA LASTNO ODGOVORNOST.**