Dom upokojencev Izola
Casa del pensionato Isola

MEDGENERACIJSKI CENTER IZOLA
CENTRO INTERGENERAZIONALE ISOLA

**www.medgeneracijskicenterizola.si**

**VSE DEJAVNOSTI LAHKO OBISKUJETE BREZPLAČNO.**

SEPTEMBRA ODPRTO: ob ponedeljkih, sredah in petkih od 7.00 do 13.00, ob torkih in četrtkih pa od 13.00 do 19.00.

Pridružite se nam lahko na kateri od vodenih aktivnosti ali poklepetate v dobri družbi, popijete kavico, prelistate časopise in pobrskate po spletu. Vsak dan je na voljo tudi individualna pomoč pri uporabi računalnika in pametnega telefona. Za termin se lahko naročite osebno v medgeneracijskem centru.

**PONEDELJEK, 19. 9. 2022**
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

**TOREK, 20. 9. 2022**
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

**SREDA, 21. 9. 2022**
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

**ČETRTEK, 22. 9. 2022**
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

**PETEK, 23. 9. 2022**
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

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!