



Mestna občina
Ljubljana



Organizacija Združenih
narodov za izobraževanje,
znanost in kulturo

UNESCO
Kreativno mesto
od 2015

**PROGRAM MESTNE OBČINE LJUBLJANA
NA 18. FESTIVALU ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE
V CANKARJEVEM DOMU OD 01.10. 2018 DO 03.10. 2018**

PRVO PREDDVERJE CANKARJEVEGA DOMA

URA	PROSTOR 1	PROSTOR 2
PONEDELJEK, 1. OKTOBER 2018		
11:00 – 11:40	Predavanje: Prepoznavanje demence – Spominčica – Alzheimer Slovenija	
12:00 - 12:40	Muzikal: O, mama moja! – Center aktivnosti Fužine	
13:00 – 13:40	Delavnica: Sproščanje ob mandalah – Mestna zveza upokojencev Ljubljana	Predstavitel: Hiša Ljubhospica – strokovna in sočutna oskrba hudo bolnih ob koncu življenja - Ljubhospic
14:00 – 14:40	Delavnica: Prikaz izvajanja storitve socialne oskrbe na domu – izvedba oskrbe in osebne nege – Zavod za oskrbo na domu Ljubljana	Delavnica: Recikliranje časopisnega papirja – Društvo ŠKUC
15:00 – 15:40	Predavanje: Vrtički v Ljubljani – Mestna občina Ljubljana, Oddelek za varstvo okolja, Odsek za razvoj podeželja Predavanje: Priprava komposta in jesenska opravila na vrtu – Mestna občina Ljubljana, Oddelek za varstvo okolja, Odsek za razvoj podeželja	Vadba za seniorje in predavanje o zdravi prehrani – Šport Ljubljana
16:00 – 16:40	Delavnica: Kaj narediti, ko bližnji preneha dihati ali mu preneha biti srce – Zdravstveni dom Ljubljana, Simulacijski center	Predavanje: Nasveti in vaje za lajšanje in preprečevanje težav pri venskem popuščanju – Lekarna Ljubljana
17:00 – 17:40	Vadba: Zumba – Center aktivnosti Fužine	
Predstavitveni prostor MOL		
11:00 – 18:00	Podeželje Mestne občine Ljubljana: Samooskrba v Ljubljani	
11:00 – 14:00	Javni stanovanjski sklad MOL: Informacije o možnih stanovanjskih rešitvah	
11:00 – 18:00	Ljubljanski potniški promet, d.o.o. : LPP informacije	
TOREK, 2. OKTOBER 2018		
9:00 – 9:40	Plesna vadba: Letin, Standart, Salsa – Center aktivnosti Fužine	
10:00 – 10:40	Predstavitel: Prostovoljstvo v Zavodu za oskrbo na domu Ljubljana z živo knjižnico – Zavod za oskrbo na domu Ljubljana	Delavnica: Predstavitel ročnih del: kvačkanje, tehnika pick point, oblikovanje fraktalov – Mestna zveza upokojencev Ljubljana
11:00 – 11:40	Delavnica: Demenci prijazno okolje – Spominčica – Alzheimer Slovenija	Vadba za seniorje in predavanje o zdravi prehrani – Šport Ljubljana
12:00 – 12:40	Delavnica: Kaj narediti, ko bližnji preneha dihati ali mu preneha biti srce – Zdravstveni dom Ljubljana, Simulacijski center	Kiparska delavnica za odrasle – Pionirski dom – Center za kulturo mladih
13:00 – 13:40	Delavnica: Izdelovanje Punčk iz cunj – Zavod za oskrbo na domu Ljubljana	Predstavitel: Prostovoljci, srce Ljubhospica – Ljubhospic
14:00 – 14:40		Predavanje: Predstavitel programa psihološko svetovanje posameznikom, parom in družinam v duševni stiski – Center za psihološko svetovanje Posvet
15:00 – 15:40	Vadba za seniorje in predavanje o zdravi prehrani – Šport Ljubljana	
16:00 – 16:40	Predstava v znakovnem jeziku: Pohod na Veliko planino (komedija) – Društvo gluhih in naglušnih Ljubljana	
17:00 – 17:40	Nastop: Kvartet Violi CAF in klarinet – Center aktivnosti Fužine	
Predstavitveni prostor MOL		
9:00 – 18:00	Podeželje Mestne občine Ljubljana: Čebelarstvo v Ljubljani	
11:00 – 14:00	Javni stanovanjski sklad MOL: Informacije o možnih stanovanjskih rešitvah	
9:00 – 18:00	Ljubljanski potniški promet, d.o.o. : LPP informacije	
SREDA, 3. OKTOBER 2018		
9:00 – 9:40	Delavnica: Mobilni grafični atelje – Mednarodni grafični likovni center	
10:00 – 10:40	Igranje miselnih in družabnih iger z otroki in prostovoljci Zavoda za oskrbo na domu Ljubljana - Zavod za oskrbo na domu Ljubljana	Intervalna vadba – Mestna zveza upokojencev Ljubljana
11:00 – 11:40	Vadba za seniorje in predavanje o zdravi prehrani – Šport Ljubljana	Predavanje: Pojav sladkorne bolezni v tretjem življenjskem obdobju – Zdravstveni dom Ljubljana, Patronažno varstvo in nega na domu
12:00 – 12:40	Vadba: Vadba za starostnice in starostnike – Športno društvo Šentvid - Ljubljana	
13:00 – 13:40	Predstavitel: abonma Gledališče ob petih /63. sezona/ JAZ, UMETNIK, JAZ, DRŽAVLJAN – Slovensko mladinsko gledališče ter Univerza za tretje življenjsko obdobje	Nastop: TAI JI QUAN – Slovensko društvo TAI JI QUAN
14:00 – 14:40	Vadba: Plesna telovadba in pilates – Mestna zveza upokojencev Ljubljana	
15:00 – 15:40	Predstava: Ritmi planeta CAF – Center aktivnosti Fužine	

Predstavitveni prostor MOL	
9:00 – 16:00	Podeželje Mestne občine Ljubljana: Podeželje Mestne občine se predstavi
11:00 – 14:00	Javni stanovanjski sklad MOL: Informacije o možnih stanovanjskih rešitvah
9:00 – 16:00	Ljubljanski potniški promet, d.o.o. : LPP informacije

SPREMLJEVALNI PROGRAM

URA	IZVAJALEC	DOGODEK	ZBIRNO MESTO
PONEDELJEK, 1. OKTOBER 2018			
10:00 – 12:00	Mednarodni grafični likovni center	Pregledna razstava Rika Debenjaka in voden ogled ustvarjalnega centra Švicarije	Mednarodni grafični likovni center, Grad Tivoli, Park Tivoli
11:00	Mestna občina Ljubljana, Oddelek za varstvo okolja, Odsek za razvoj podeželja	Dan odprtih vrat na Učnem vrtu na Ježici	Vrtaško območje na Ježici, Glinškova ploščad
15:00 – 17:00	Turizem Ljubljana	Literarne poti Ljubljane - sprehod s turističnim vodnikom po poteh pesnikov, pisateljev, narodnih buditeljev in boemov, ki so pustili svoje sledi v spominu in v življenju Ljubljane	Ploščad pred Cankarjevim domom, pred Cankarjevim spomenikom.
14:00	Festival Ljubljana	Vodeni ogled Križank (Peklensko dvorišče, preddverje Križank in poletno gledališče)	Predverje Križank
18:00	Mestna knjižnica Ljubljana	Pravna pomoč, dedovanje	Knjižnica Prežihov Voranc
TOREK, 2. OKTOBER 2018			
10:00 – 12:00	Turizem Ljubljana	Literarne poti Ljubljane - sprehod s turističnim vodnikom po poteh pesnikov, pisateljev, narodnih buditeljev in boemov, ki so pustili svoje sledi v spominu in v življenju Ljubljane	Ploščad pred Cankarjevim domom, pred Cankarjevim spomenikom.
11:00	Mestna knjižnica Ljubljana	Uporaba aplikacij COBISS+ in mCOBISS	Knjižnica Bežigrad v dvorani
12:00	Ljubljanski potniški promet in Turizem Ljubljana	Ogled Ljubljane z vodičem Turizma Ljubljana – krožna vožnja z mestnim avtobusom	Zbirno mesto pred SNG Opera in balet Ljubljana ob 11.55. Obvezne prijave za enourni ogled Ljubljane na Turizem Ljubljana: T: 01 306 1215, E: tic@visitljubljana
12:00	Mini teater	Vodeni ogled judovskega kulturnega centra	Judovski kulturni center, Križevniška 3
13:00	Cankarjev dom	Ogled čebeljega panja na strehi Cankarjevega doma	Ploščad pred Cankarjevim domom, pred Cankarjevim spomenikom
16:00	Društvo ŠKUC	Moja majica je lahko transparent! – vodstvo po razstavi in delavnica sitotiska	Galerija ŠKUC, Stari trg 21
17:00	Mestna knjižnica Ljubljana	Tečaj mozaika	Knjižnica Grba
19:30	Mestna knjižnica Ljubljana	Ker hočem (za)dihati - kako v svojem odraslem življenju prepoznati dolgoročni vpliv obremenjujočih izkušenj v otroštvu in okrevati	Knjižnica Šentvid
SREDA, 3. OKTOBER 2018			
09:30	Ljubljanski potniški promet	Ogled Ljubljane - krožna vožnja z vlakcem Urbanom	Zbirno mesto pred Mestno hišo (stojnica LPP) ob 09.25; obvezne prijave sprejemamo do zapolnitve mest na T: 031 433 000
10:00	Muzej in galerije mesta Ljubljana	Vodstvo po stalni razstavi Ljubljana.Zgodovina.Mesto.	blagajna Mestnega muzeja Ljubljana na Gosposki 15; obvezne prijave do 2.10. 2018 na E: prijava@mgml.si ali na T.: 01 241 25 06
12:00	Muzej in galerije mesta Ljubljana	Vodstvo po začasnih razstavi Ivan Cankar	blagajna Mestnega muzeja Ljubljana na Gosposki 15; obvezne prijave do 2.10. 2018 na E: prijava@mgml.si ali na T.: 01 241 25 06
15:00	Kinodvor	Kinodvor 10: deset let mestnega kina - ogled filma My way 50 (Maja Weiss, 2018, 83 min) in pogovor z ustvarjalci (program Filmska srečanja ob kavi v sodelovanju z Mestom žensk)	Na voljo je 25 brezplačnih vstopnic, ki jih prevzamete na blagajni Kinodvora najkasneje 15 minut pred začetkom predstave.
17:00	Mestna knjižnica Ljubljana	Merjenje krvnega tlaka in glukoze	Knjižnica Otona Župančiča v Mediateki v kleti
17:00	Mestna knjižnica Ljubljana	Tečaj prve pomoči in uporabe defibrilatorja	Knjižnica Otona Župančiča v Mediateki v kleti
18:00	Mestna knjižnica Ljubljana	Okrogla miza: Od hiralnic do varovanih stanovanj in aktivne starosti: O lepoti let in grdih gubah (sodelujoči: Dušica Kunaver, Gabi Čačinovič, Jože Ramovš, Lidija Knaflič, Metka Klevišar; vodi: Maša Uran)	Knjižnica Šiška, 1. nadstropje
18:00	Mestna knjižnica Ljubljana	Predavanje: Demenca (v sodelovanju s Spominčico)	Knjižnica Otona Župančiča v 3. nadstropju

Udeležba na vseh dogodkih je brezplačna. Pridržujemo si pravico do sprememb programa!

Posebni ugodnosti! V času trajanja Festivala za tretje življenjsko obdobje, od 1. do 3. oktobra 2018, bo Mestna knjižnica Ljubljana (MKL) vsem novo vpisanim upokojenkam/-cem podarila enoletno članarino. Vpis bo možen v vseh knjižnicah MKL ob predložitvi osebne dokumenta in ustreznega potrdila o statusu upokojenke/-ca. Prinesite tudi svojo Urbano!

V Lutkovnem gledališču Ljubljana lahko upokojenki/-ke ob predložitvi Kartice upokojenca/-ke ZPIZ dvignejo dve brezplačni vstopnici za ogled dopoldanskih predstav (ves čas trajanja festivala).