

**PROGRAM MESTNE OBČINE LJUBLJANA**  
**23. FESTIVAL ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE**  
**CANKARJEV DOM 30. 9. TER 1. IN 2. 10. 2024**

**PREDSTAVITVENI PROSTOR MOL - PRVO PREDDVERJE CANKARJEVEGA DOMA**

PONEDELJEK, 30. SEPTEMBER 2024	
Prostor 1	
10:00 – 10:40	Predavanje: <b>Zdravilni učinki gibanja</b> – Urbani tekači
11:00 – 11:40	Vadba: <b>Vadba na stolu</b> – Mestna zveza upokojencev Ljubljana
12:00 – 12:40	Delavnica: <b>Znamenja za večnost</b> - Mednarodni grafični likovni center
13:00 – 13:40	Muzikal: <b>Nune pojejo</b> – Center aktivnosti Fužine
14:00 – 14:40	Predstavitvev in praktični prikaz: <b>Prva pomoč s temeljnimi postopki oživljanja</b> – Projekt Za življenje!
15:00 – 15:40	Delavnica: <b>Tehnike sproščanja</b> – Zdravstveni dom Ljubljana
16:00 – 16:40	Predstavitvev in individualno svetovanje: <b>Starostno varstvo in problematike v starosti</b> – Gerontološko društvo Slovenije
17:00 – 17:40	Predavanje: <b>Uporaba zdravil z novo storitvijo Brezšivna skrb</b> – Lekarna Ljubljana
Info točka MOL	
10.00 – 18.00	LPP informacije – Ljubljanski potniški promet, d.o.o.
	Informacije o športu za starejše – Javni zavod Šport Ljubljana
	Informacije o dogodkih – Ljubljanski grad
Stojnice s predstavitvami in promocijskim gradivom – Lekarna Ljubljana Zdravstveni dom Ljubljana Zavod za oskrbo na domu Odsek za razvoj podeželja MOL	
11.00 – 14.00	Informacije o programu izobraževanja odraslih in drugih aktivnostih – Javni zavod Cene Štupar
	Informacije o možnih stanovanjskih rešitvah – Javni stanovanjski sklad MOL
TOREK, 1. OKTOBER 2024	
Prostor 1	
9:00 – 9:40	Predstavitvev: <b>Jutranja telovadba po metodi dr. Grishina</b> – Društvo Šola zdravja, podružnica Ljubljana
10:00 – 10:40	Predavanje: <b>Kako ohranimo zdravje naših možganov?</b> – Spominčica – Alzheimer Slovenija
11:00 – 11:40	Ustvarjalna delavnica: <b>Rožice iz kosmate žice</b> – Mestna zveza upokojencev Ljubljana
12:00 – 12:40	Predstavitvev in delavnica: <b>Storitve za starejše in izdelava makrame verižice z vpletenim kamnom</b> – Mestna knjižnica Ljubljana
13:00 – 13:40	Predstavitvev: <b>Zacetimo lahko le v solidarni družbi</b> – Medgeneracijsko društvo Tromostovje
14:00 – 14:40	Predavanje in svetovanje: <b>Vadba in prehrana za starejše</b> – Javni zavod Šport Ljubljana
15:00 – 15:40	Delavnica: <b>Ročno tiskanje na blago</b> – DRUŠTVO ŠKUC
16:00 – 16:40	Predstavitvev: <b>Naša kulturna dediščina – Iz kitice naredim zapetnico</b> – Klekljarsko društvo Ljubljana
17:00 – 17:40	Vadba: <b>Pilates</b> – Mestna zveza upokojencev Ljubljana
Info točka MOL	
10.00 – 18.00	LPP informacije – Ljubljanski potniški promet, d.o.o.
	Informacije o športu za starejše – Javni zavod Šport Ljubljana
	Informacije o dogodkih – Ljubljanski grad
Stojnice s predstavitvami in promocijskim gradivom – Lekarna Ljubljana Zdravstveni dom Ljubljana Zavod za oskrbo na domu Odsek za razvoj podeželja MOL	
11.00 – 14.00	Informacije o programu izobraževanja odraslih in drugih aktivnostih – Javni zavod Cene Štupar
	Informacije o možnih stanovanjskih rešitvah – Javni stanovanjski sklad MOL
SREDA, 2. OKTOBER 2024	
Prostor 1	
09:00 – 09:40	Delavnica: <b>Kako ohranjati ravnotežje?</b> – Zdravstveni dom Ljubljana
10:00 – 10:40	Tekstilna delavnica: <b>Kaj delamo v Centru Rog?</b> – Kreativno središče Center Rog
11:00 – 11:40	Delavnica: <b>Cirkus za seniorje</b> – Zavod Skala don Bosko
12:00 – 12:40	Glasba: <b>Predstavitvev dejavnosti in nastop</b> - Vokalna skupina Talisman
14:00 – 14:40	Delavnica: <b>Tehnike ohranjanja umske vitalnosti</b> – Mestna zveza upokojencev Ljubljana
15:00 – 15:40	Ples: <b>Show dance</b> – CA Fužine
Info točka MOL	
10.00 – 18.00	LPP informacije – Ljubljanski potniški promet, d.o.o.
	Informacije o športu za starejše – Javni zavod Šport Ljubljana
	Informacije o dogodkih – Ljubljanski grad
Stojnice s predstavitvami in promocijskim gradivom – Lekarna Ljubljana Zdravstveni dom Ljubljana Zavod za oskrbo na domu Odsek za razvoj podeželja MOL	
11.00 – 14.00	Informacije o programu izobraževanja odraslih in drugih aktivnostih – Javni zavod Cene Štupar
	Informacije o možnih stanovanjskih rešitvah – Javni stanovanjski sklad MOL

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