



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

Uradne ure: od ponedeljka do četrтка od 8.00 do 15.00, ob petkih od 8.00 do 12.00

Odprto: od ponedeljka do petka od 7.00 do 19.00 (1., 2. in 3. maja ZAPRTO)

VSE DEJAVNOSTI SO BREZPLAČNE IN JIH OBISKUJETE NA LASTNO ODGOVORNOST.

MAJ 2024

URA	PONEDELJEK: 6.5., 13.5., 20.5., 27.5.
7.30-8.30	Jutranja telovadba
8.00-8.30	Raztezne vaje
8.30-11.30	Usposabljanje za življenje za albansko govoreče - tečaj (zaključena skupina)
9.00-10.15	Nemščina
10.30-11.45	Italijanščina
12.00-13.00	Analiza kože na obrazu in priporočila za nego - osebni posvet (zbiramo prijave)
12.00-14.00	Namizni tenis
14.00-15.00	13.5. Zvočna kopel z gongom 20.5. Posvet in aktivnosti z delovno terapevtko 27.5. Osebni posvet o pravicah iz pokojninskega in inv. zavarovanja (prijave)
14.00-15.30	6.5. Čustvena harmonizacija po dr. Kinslowu - nadaljevalna delavnica (prijave)
16.00-17.30	Gledališka skupina GO
16.30-18.00	Pogovorna skupina starih ljudi za samopomoč (zbiramo prijave)
17.30-19.00	Jazz in sodobni ples za mlade - delavnica
18.00-19.00	Klepetski v angleškem jeziku
URA	TOREK: 7.5., 14.5., 21.5., 28.5.
7.30-8.30	Jutranja telovadba
8.00-8.30	Raztezne vaje
8.30-9.00	7.5. Odprtje razstave Kulturnega društva likovnih umetnikov Tuba Izola »Cvetje v barvah«
8.45-10.15	Vodeno sproščanje telesa in duha
9.00-10.15	Vadba za stabilnost in moč s kineziologom
10.30-11.30	Joga smeha
10.30-12.00	KNOW FAKE: uporaba pametnega telefona in računalnika
11.00-13.30	Druženje ob kuhanju kosila (zbiramo prijave)
12.00-14.00	Namizni tenis
14.00-15.30	Francoščina - začetni tečaj (zaključena skupina)
15.30-17.00	Kaligrafija - delavnica
15.30-19.00	Tarok
17.30-19.00	OM Chanting - sproščanje ob petju mantr OM

**PRI NAS SI LAHKO OGLEDATE RAZSTAVO SLIK Z NASLOVOM »CVETJE V BARVAH«
KULTURNEGA DRUŠTVA LIKOVNIH USTVARJALCEV TUBA IZOLA.**

URA	SREDA: 8.5., 15.5., 22.5., 29.5.
7.30-8.30	Jutranja telovadba (15.5. s fizioterapevtko)
8.00-8.30	Raztezne vaje
9.00-9.30	Družabni plesi - popolni začetniki
9.30-10.30	Družabni plesi za posameznike - nadaljevalci
10.30-11.30	Družabni plesi za zaključene pare - nadaljevalci
10.30-12.00	Meritve telesne sestave in analiza (zbiramo prijave)
12.00-14.00	Namizni tenis
14.00-15.00	8.5. Pomen pitja vode za ohranjanje zdravja in nevarnost dehidracije 15.5. Kako sami izdelamo olje za sončenje - delavnica 22.5. Starost in demenca 29.5. Osebni posvet s socialno delavko iz Doma upokojencev Izola (zbiramo prijave)
15.30-18.00	Skupaj rešujemo križanke
15.30-19.00	Tarok
16.00-19.00	8.5. Kuharska delavnica z Društvom prijateljev mladine Izola
18.00-19.00	Klepet v italijanskem jeziku
18.00-19.00	Joga s plesnimi elementi
URA	ČETRTEK: 9.5., 16.5., 23.5., 30.5.
7.30-8.30	Jutranja telovadba
8.00-8.30	Raztezne vaje
8.30-11.30	Usposabljanje za življenje za albansko govoreče - tečaj (zaključena skupina)
9.00-10.00	Nordijska hoja v spremstvu kineziologa (zbirno mesto: pred centrom, lastne palice)
9.00-10.15	Angleščina - nadaljevalci
9.30-11.30	23.5. Z otroki iz Vrtca Mavrica pečemo jabolčni štrudelj
10.30-12.00	Ruščina - nadaljevalci
11.00-13.30	Druženje ob kuhanju kosila (zbiramo prijave)
14.00-15.30	Francoščina - začetni tečaj (zaključena skupina)
14.15-16.00	Esperanto
15.30-17.30	Ustvarjalna delavnica ročnih del
17.00-18.00	30.5. Vse o ženskah - nastop Gledališke skupine GO
17.00-19.00	9., 16., 23.5. Namizni tenis (30.5. 12.00-14.00)
17.30-19.00	Taiči Wu stil in Qigong: energijske lopute - vadba
19.00-20.00	Tango - plesna rekreacija za vse generacije
URA	PETEK: 10.5., 17.5., 24.5., 31.5.
7.30-8.30	Jutranja telovadba
8.00-8.30	Raztezne vaje
9.00-12.00	Šiviljska delavnica
10.30-12.00	10.5. Urica za poezijo in prozo 17.5. Srečanje ob podpori Slovenskega društva Hospic 24.5. Meritve holesterola ter osebni posvet s patronažno medicinsko sestro, dietetikom, psihologom in kineziologom (zbiramo prijave) 31.5. Psiholog svetuje: zasvojenost
14.00-15.00	Balkansko kolo - ples
15.00-17.00	10., 24.5. Slaščičarska delavnica
15.30-17.00	10.5. Skupina za samopomoč bolnikov z multiplo sklerozo 17.5. Pogovarjamo se vsak v svojem narečju 24.5. Predstavitve mednarodnega filmskega festivala Kino Otok - Isola Cinema 31.5. Fibromialgija - skupina za samopomoč
16.00-17.00	24.5. Obrazna joga
16.00-17.00	Merjenje krvnega tlaka in pulza
17.00-19.00	10., 17., 31.5. Namizni tenis (24.5. 12.00-14.00)
17.00-19.00	24.5. Sedma umetnost: filmski večer
17.30-19.00	Igramo se Človek ne jezi se
19.00-20.30	17.5. Družabni in plesni večer