



Mestna občina  
Ljubljana



## PROGRAM MESTNE OBČINE LJUBLJANA NA 16. FESTIVALU ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

OD 28. 9. DO 30. 09. 2016

### PRVO PREDDVERJE CANKARJEVEGA DOMA

| URA                                | PROSTOR 1  | PROSTOR 2   |
|------------------------------------|--|---|
| <b>SREDA, 28. SEPTEMBER 2016</b>   |  |   |
| 11:00 – 11:40                      | Delavnica: <b>Predstavitvev klekljanja</b> – Mestna zveza upokoencev Ljubljana   | Plesni nastop: <b>Ritmi planeta</b> – Center aktivnosti Fužine  |
| 12:00 – 12:40                      | Delavnica: <b>Poenostavimo si življenje – zeleno in varčno - kako izdelati EKO čistila, kozmetiko in druge izdelke za dom</b> – MOL, Služba za lokalno samoupravo  | Delavnica: <b>Medgeneracijska delavnica manikure / pedikure – predstavitev socialnega servisa</b> - Zavod za oskrbo na domu Ljubljana   |
| 13:00 – 13:40                      | Predstavitvev: <b>Prizori iz vsakdana</b> – Društvo gluhih in naglušnih Ljubljana  | Predstavitvev: <b>"Članice"</b> – ŠD Tabor<br>Vadba: <b>Balet za starejše</b> – ŠD Tabor  |
| 14:00 – 14:40                      | Predavanje: <b>Alzheimer cafe – Spominčica, Slovensko združenje za pomoč pri demenci</b>   | Predstavitvev: <b>Dejavnosti programa Starejši za starejše</b> – Zveza društev upokoencev Slovenije (ZDUS)  |
| 15:00 – 15:40                      | Delavnica: <b>Projekt Aktivno in kvalitetno staranje v domačem okolju A-Qu-A – svetovanja delovne terapevte / fizioterapevte in praktični prikaz uporabe pripomočkov. Kratka delavnica kognitivne in fizične vadbe, v kateri boste potrenirali možgane in telo</b> – Zavod za oskrbo na domu Ljubljana | Glasbeni nastop: <b>Jolanda Grom, kvartet violin in duo kitari</b> – Center aktivnosti Fužine   |
| 16:00 – 16:40                      | Predavanje: <b>Samooskrba in vrtički v Mestni občini Ljubljana</b> – MOL, Odsek za razvoj podeželja  | Vadba: <b>Telovadba za starostnike/ce</b> – ŠD Šentvid  |
| 17:00 – 17:40                      | Predavanje: <b>Mediacijske veščine – orodje boljše komunikacije</b> – Zdravstveni dom Ljubljana  | Medgeneracijska delavnica: <b>Angleščina z lutkami</b> – Javni zavod Cene Štupar  |
| <b>Predstavitveni prostor MOL</b>  |  |   |
| 11:00 – 18:00                      | Podeželje Mestne občine Ljubljana: Predstavitvev sadjarstva in zelenjadarstva v MOL  |   |
| 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  |   |
| <b>ČETRTEK, 29. SEPTEMBER 2016</b> |  |   |
| 9:00 – 9:40                        | Delavnica: <b>Projekt Aktivno in kvalitetno staranje v domačem okolju A-Qu-A – predstavitev kineziologije in gibalne vadbe. Brezplačna telesna vadba za aktivno in kvalitetno staranje v domačem okolju.</b>   | Vadba: <b>Plesna telovadba in trebušne plesalke</b> – Mestna zveza upokoencev Ljubljana   |
| 10:00 – 10:40                      | Predavanje: <b>Alzheimer cafe – Spominčica, Slovensko združenje za pomoč pri demenci</b>   | Predstavitvev: <b>Spomini in zanimivosti iz vašega lokalnega okolja</b> – Mestna knjižnica Ljubljana<br>Predstavitvev: <b>Zdravstveni kotiček v Knjižnici Otona Župančiča</b> – Mestna knjižnica Ljubljana  |
| 11:00 – 11:40                      | Delavnica: <b>Možganski fitness za vse, ki si želijo izboljšati spomin, osvojiti tehnike pomnenja in živeti vitalno - Jasmina Lambergar – certificirana trenerka spomina</b> – MOL, Služba za lokalno samoupravo   | Vadba: <b>Tai Ji Quan</b> – Slovensko društvo Tai Ji Quan   |
| 12:00 – 12:40                      | Predavanje: <b>Zdravilne rastline – spremljevalke našega življenja</b> , Društvo podeželja Lipoglav  | Plesni nastop: <b>LETIN, STANDARD IN SALSA</b> – Center aktivnosti Fužine   |
| 13:00 – 13:40                      | Predavanje: <b>Zgodnja uporaba AED in mreža AED v Ljubljani</b> – Zdravstveni dom Ljubljana  | <b>Projekt Aktivno in kvalitetno staranje v domačem okolju A-Qu-A - predstavitev dejavnikov tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja; zdrav način prehrane (Društvo za zdravje srca in ožilja</b> – Zavod za oskrbo na domu Ljubljana, Društvo za zdravje srca in ožilja |
| 14:00 – 14:40                      | Delavnica: <b>Temeljni postopki oživljanja in pravilna uporaba defibrilatorja</b> – MOL, Služba za lokalno samoupravo  | Predavanje: <b>Odkrivanje tveganja za osteoporotične zlome in svetovanje pri osteoporozni</b> – Lekarna Ljubljana   |
| 15:00 – 15:40                      | Predavanje: <b>Kam po moč: kje iskati pomoč za svoje, ki ne zmorejo več skrbti zase in kam se vključiti, da si okrepimo socialno mrežo</b> – Medgeneracijsko društvo Tromostovje   | Grafična delavnica: <b>Oblekce za rastline</b> – Mednarodni grafični likovni center   |
| 16:00 – 16:40                      | Predavanje: <b>Dejavnost starejših atletov – veteranov</b> , Veteransko atletsko društvo Ljubljana   | Gledališka predstava: <b>Detektiv in zmaj</b> – Ljubljanski potniški promet   |
| 17:00 – 17:40                      | Delavnica: <b>Kiparska delavnica</b> – Pionirski dom, Center za kulturo mladih   | Predstavitvev sistema Biblos – Zavod Beletrina  |
| <b>Predstavitveni prostor MOL</b>  |  |   |
| 9:00 – 18:00                       | Podeželje Mestne občine Ljubljana: Zelišča v MOL   |   |
| 10:00 – 14:00                      | Javni stanovanjski sklad MOL: Informacije o možnih stanovanjskih rešitvah  |   |
| 9:00 – 18:00                       | Ljubljanski potniški promet, d.o.o. : LPP informacije  |   |

| PETEK, 30. SEPTEMBER 2016                       |   |
|---|---|
| 9:00 – 9:40                                     | Delavnica: <b>Projekt Aktivno in kvalitetno staranje v domačem okolju A-Qu-A – dihalne vaje</b> - Zavod za oskrbo na domu Ljubljana |
| 10:00 – 10:40                                   | Delavnica: <b>Samopregledovanje dojk</b> - Zdravstveni dom Ljubljana  |
| 11:00 – 11:40                                   | Predstavitvev: <b>Namizni tenis za vse generacije</b> – NTK Olimpija  |
| 12:00 – 12:40                                   | Delavnica: <b>Bothmer gimnastika + pilates</b> – Mestna zveza upokojencev Ljubljana   |
| 12:00 – 12:40                                   | Predavanje: <b>Prostovoljstvo za razbremenitev svojcev</b> – Inštitut Antona Trstenjaka   |
| 13:00 – 13:40                                   | Delavnica - <b>Delavnica za upokojence: Okrepimo telo in spomin z vajami joga in šolo spomina</b> – Javni zavod Cene Štupar         |
| 13:00 – 13:40                                   | Predavanje: <b>Pomen čebele za življenje v mestu</b> – Društvo Urbani čebelar in Čebelarstvo društvo Barje                          |
| 14:00 – 14:40                                   | Predavanje + vadba: <b>Zmanjšanje padcev med starejšimi</b> – Inštitut Antona Trstenjaka  |
| 14:00 – 14:40                                   | Delavnica: <b>Dekoracija blaga</b> – Društvo ŠKUC   |
| 15:00 – 15:40                                   | Delavnica: <b>Urjenje spomina s kvizom</b> – Zavod za oskrbo na domu Ljubljana  |
| Vadba: "Drums alive" – Center aktivnosti Fužine |   |
| Predstavitveni prostor MOL                      |   |
| 9:00 – 16:00                                    | Podeželje Mestne občine Ljubljana: Čebelarstvo v MOL  |
| 10:00 – 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  |
|----------------------------------|---|--|---|
| <b>SREDA, 28. SEPTEMBER 2016</b> |   |  |   |
| 10:00                            | Ljubljanski grad in Ljubljanski potniški promet   | Voden ogled Ljubljanskega gradu, vožnja z električnim vlakcem Urbanom na grad  | Info točka ZPE (pred Mestno hišo)   |
| ob 11:00<br>ob 12:00             | Ljubljanski potniški promet   | Brezplačna vožnja z vlakcem Urbanom na Ljubljanski grad  | Info točka ZPE (pred Mestno hišo)   |
| 15:00                            | Mestni kino Kinodvor  | Ogled filma <b>Naše vsakdanje življenje (Ines Tanovič, 2015)</b> ter pogovor z Zojo Skušek in filmskimi ustvarjalci (program Filmska srečanja ob kavi)                     | Prezvem brezplačnih vstopnic s kartico upokojenca ZPIza med 14.00 in 14.30 na blagajni Kinodvora, Kolodvorska 13, POZOR: na voljo samo 30 vstopnic  |
| 16:00                            | Turizem Ljubljana   | Vsi zakladi parka Tivoli: peš ogled z vodičem Turizma Ljubljana  | Ploščad pred Cankarjevim domom pri spomeniku Ivanu Cankarju   |
| 10:00 – 18:00                    | Muzej in galerije mesta Ljubljana   | Brezplačni samostojni ogled razstave <b>Čipka</b>  | Mestni muzej Ljubljana  |
| 19:00                            | Društvo slovenskih skladateljev in ECSA   | Koncert v okviru generalne skupščine ECSA: Big Band RTV Slovenija  | Kino Šiška  |
| 19:00                            | Slovensko mladinsko gledališče  | mi, evropski mrlič   | Slovensko mladinsko gledališče (prezvem kuponov za brezplačne vstopnice na predstavitvenem prostoru MOL v CD)   |
| <b>ČETRTEK, 29.09.2016</b>       |   |  |   |
| 9:00                             | Ljubljanski potniški promet v sodelovanju z Informacijsko točko za starejše 65+ in osebe z oviranostmi ter Turizmom Ljubljana | Predstavitvev električnih vozil LPP in nato ogled Ljubljane z vodičem Turizma Ljubljana skozi krožno vožnjo z mestnim avtobusom ter hitri seminar Varno na bus za starejše | Zbirno mesto v Info točki 65+, Mačkova ulica 1. Obvezne prijave za polurni ogled Ljubljane s svetovnim prvakom v vožnji z avtobusom: T: 01/306 11 74, E: 65+@ljubljan.si                                    |
| ob 10:00<br>ob 11:00<br>ob 12:00 | Ljubljanski potniški promet   | Brezplačna vožnja z vlakcem Urbanom na Ljubljanski grad  | Info točka ZPE (pred Mestno hišo)   |
| 10:00                            | MOL, Odsek za razvoj podeželja  | Vodstvo po Čebelji poti  | Ploščad pred vhodom v Cankarjev dom – pri spomeniku Ivanu Cankarju, max. 20 udeležencev   |
| 11:00                            | Turizem Ljubljana   | Vsi zakladi parka Tivoli: peš ogled z vodičem Turizma Ljubljana  | Ploščad pred Cankarjevim domom pri spomeniku Ivanu Cankarju   |
| 12:00                            | Ljubljanski potniški promet in Turizem Ljubljana  | Ogled Ljubljane z vodičem Turizma Ljubljana – za individualne potnike: krožna vožnja z mestnim avtobusom   | Zbirno mesto pred SNG Opera in balet Ljubljana ob 11.55. Obvezne prijave za polurni ogled Ljubljane s svetovnim prvakom v vožnji z avtobusom na Turizem Ljubljana: T: 01 306 1215, E: tic@visittljubljan.si |
| 17:00                            | Mestna zveza upokojencev Ljubljana  | Delavnica: Ogrlice iz recikliranih materialov- Mestna zveza upokojencev Ljubljana  | Info točka ZPE (pred Mestno hišo)   |
| 19:30                            | Društvo slovenskih skladateljev in ECSA   | Koncert v okviru generalne skupščine ECSA: Simfonični orkester RTV Slovenija   | Slovenska filharmonija  |
| 10:00-18:00                      | Muzej in galerije mesta Ljubljana   | Brezplačni samostojni ogled razstave <b>Čipka</b>  | Mestni muzej Ljubljana  |
| <b>PETEK, 30. 09. 2016</b>       |   |  |   |
| 10:00                            | Ljubljanski grad in Ljubljanski potniški promet   | Voden ogled Lutkovnega muzeja, vožnja na grad z električnim vlakcem Urbanom  | Info točka ZPE (pred Mestno hišo)   |
| ob 11:00<br>ob 12:00             | Ljubljanski potniški promet   | Brezplačna vožnja z vlakcem Urbanom na Ljubljanski grad  | Info točka ZPE (pred Mestno hišo)   |
| 11:00                            | Ljubljanski potniški promet   | Gledališka predstava: Detektiv in zmaj – Ljubljanski potniški promet   | Info točka ZPE (pred Mestno hišo)   |
| 13:00                            | Muzej in galerije mesta Ljubljana   | Vodstvo po rimski Ljubljani  | Mestni muzej Ljubljana  |
| 14:00                            | MOL, Služba za lokalno samoupravo   | Delavnica: Poenostavimo si življenje – zeleno in varčno  | Info točka ZPE (pred Mestno hišo)   |
| 10:00-18:00                      | Muzej in galerije mesta Ljubljana   | Brezplačni samostojni ogled razstave <b>Čipka</b>  | Mestni muzej Ljubljana  |
| 10:00 – 18:00                    | Mednarodni grafični likovni center  | Zavetišče za zavržene rastline   | MGLC v Tivoliju   |

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