

### Angleščina za začetnike

**Vodja skupine: dr. Anamarija Kejžar**

Začetni tečaj angleščine.

### Telovadba

**Vodja skupine: Robert Ambrožič**

Telovadba za vse. Vaje bodo prilagojene glede na sposobnosti udeležencev.

### Čuječnost – meditacija

**Vodja skupine: Maja Olip**

S čuječnostjo se učimo pozornost usmeriti na svojo trenutno izkušnjo. Čuječnost ni samo tehnika, ampak tudi proces spoznavanja, sprejemanja in spreminjanja sebe.

### Vaje za urjenje spomina

**Vodja skupine: Maja Olip**

Redno izvajanje vaj za spomin in pozornost koristi vsem, ne glede na starost. Možgane bomo razgibavali z različnimi tipi nalog.

### Izdelovanje naravne kozmetike

**Vodja skupine: Maja Olip**

Zdrav način življenja je eden od temeljev za kakovosten način življenja. Izdelovali bomo naravni kozmetiko: milo, kremo za roke in olje za telo.

### Izdelava okraskov za adventne venčke in izdelava adventnih venčkov

**Vodji skupine: Brigita Gaser in Simona Gaser**

Božično-novoletni prazniki se približujejo s svetlobno hitrostjo. Mize si lahko polepšate z venčki, narejenimi v CAPS-u. Izdelava okraskov iz naravnih materialov, izdelava adventnih venčkov in okrasitev le-teh.

### Skupina za samopomoč družinskim članom oseb z demenco

**Vodja skupine: Maja Olip**

Skupina za samopomoč je namenjena svojcem, ki skrbijo za osebe z demenco v domačem okolju. Sodelovanje še posebej priporočamo svojcem tako po diagnozi, da se pripravijo na dolgotrajno skrb za osebo z demenco.

### Skupina za samopomoč družinskim članom oseb z demenco

**Izvajalci: Različni**

**06.11.2015** – delavnica kulturne zgodovine z naslovom

»Človeška rasa kot rasa kuharjev« (Marko Ogris)

**11.11.2015** – predavanje o refleksni masaži (Tomaž Svete)

**20.11.2015** – koncert ženskega pevskega zbora DU Radovljica »Lipa«

**20.11.2015** – predavanje o stresu (Jure Papler)

\*\* Pridružujemo si pravico do spremembe urnika

\*\* Spremembe urnika bodo objavljene na spletni strani: [www.dputrzic.si](http://www.dputrzic.si)

V Centru za aktivno in prijetno staranje spodbujamo medgeneracijsko sodelovanje, tako da ste vabljeni dijaki, študentje, zaposleni, brezposelni, upokojenci, da se nam pridružite kot prostovoljci in prispevate pomemben del k razvoju našega Centra za aktivno in prijetno staranje. Dobrodošli!

Center za aktivno in prijetno staranje (CAPS)  
Regijski gerontološki center Doma Petra Uzarja  
Tržič

Ročevnica 58

4290 Tržič

**Za vse informacije smo na voljo na telefonski številki: 030 600 166**



DOM PETRA UZARJA  
TRŽIČ

Hiša prijaznih ljudi

## CENTER ZA AKTIVNO IN PRIJETNO STARANJE (CAPS)

Regijski gerontološki center Doma Petra Uzarja Tržič

**»Za aktivno in prijetno staranje«**

# DNEVNI CENTER AKTIVNOSTI NOVEMBER 2015

Projekt financirata:

DOM PETRA UZARJA  
TRŽIČ  
Hiša prijaznih ljudi



# URNIK ZA NOVEMBER 2015 – CENTER ZA AKTIVNO IN PRIJETNO STARANJE

<p><b>Ponedeljek, 02.11.2015</b> 9.00-9.45 Angleščina za začetnike</p> <p>17.00-18.00 Telovadba</p>	<p><b>Torek, 03.11.2015</b> 9.00-10.30 Izdelovanje naravne kozmetike</p>	<p><b>Sreda, 04.11.2015</b> 9.00-9.45 Čuječnost - meditacija</p>	<p><b>Četrtek, 05.11.2015</b> 9.00-9.45 Vaje za urjenje spomina</p>	<p><b>Petek, 06.11.2015</b> 10.30-11.30 Človeška rasa kot rasa kuharjev</p>
<p><b>Ponedeljek, 09.11.2015</b> 9.00-9.45 Angleščina za začetnike</p> <p>17.00-18.00 Telovadba</p> <p>18.30-19.30 Skupina za samopomoč družinskim članom oseb z demenco</p>	<p><b>Torek, 10.11.2015</b> 9.00-10.30 Izdelovanje naravne kozmetike</p>	<p><b>Sreda, 11.11.2015</b> 9.00-9.45 Čuječnost – meditacija</p> <p>10.30-11.30 Predavanje o refleksni masaži</p>	<p><b>Četrtek, 12.11.2015</b> 9.00-9.45 Vaje za urjenje spomina</p>	<p><b>Petek, 13.11.2015</b></p>
<p><b>Ponedeljek, 16.11.2015</b> 9.00-9.45 Angleščina za začetnike</p> <p>17.00-18.00 Telovadba</p>	<p><b>Torek, 17.11.2015</b> 9.00-10.30 Izdelovanje naravne kozmetike</p> <p>16:00-17:30 Ura za ples</p>	<p><b>Sreda, 18.11.2015</b> 9.00-9.45 Čuječnost - meditacija</p>	<p><b>Četrtek, 19.11.2015</b> 9.00-9.45 Vaje za urjenje spomina</p>	<p><b>Petek, 20.11.2015</b> 10.00-11.30 Predavanje o stresu</p> <p>10:30 Koncert ženskega pevskega zbora Društva upokojencev Radovljica »Lipa«</p>
<p><b>Ponedeljek, 23.11.2015</b> 9.00-9.45 Angleščina za začetnike</p> <p>17.00-18.00 Telovadba</p>	<p><b>Torek, 24.11.2015</b> 9.00-12.00 Izdelava okraskov za adventne venčke</p>	<p><b>Sreda, 25.11.2015</b> 9.00-9.45 Čuječnost - meditacija</p>	<p><b>Četrtek, 26.11.2015</b> 9.00-12.00 Izdelava adventnih venčkov</p>	<p><b>Petek, 27.11.2015</b></p>