



Mestna občina
Ljubljana



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 | Nastop: TAI JI QUAN – Slovensko društvo TAI JI QUAN |

| | | |
|-----------------------------------|---------------------|--|
| | življenjsko obdobje | |
| 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 |

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

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 | Vrtičkarsko 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) | Preddverje 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 | Voden 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. |
| 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!

Posebna ugodnost! 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 osebnega dokumenta in ustreznega potrdila o statusu upokojenke/-ca. Prinesite tudi svojo Urbano!