



Mestna občina
Ljubljana



PROGRAM MESTNE OBČINE LJUBLJANA NA 19. FESTIVALU ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE V CANKARJEVEM DOMU OD 01.10. 2019 DO 03.10. 2019

PRVO PREDDVERJE CANKARJEVEGA DOMA

URA	PROSTOR 1	PROSTOR 2
TOREK, 1. OKTOBER 2019		
11:00 – 11:40	Delavnica: Aktivno življenje z demenco – Spominčica-Alzheimer Slovenija – Slovensko združenje za pomoč pri demenci	
12:00 – 12:40	Predavanje: Čebela v mestu in za naše zdravje – predstavitev Čebelje poti in Enejinega medovitega učnega vrčička na Grbi – Odsek za razvoj podeželja MOL in Zavod Eneja	Predstavitel: Glasno branje za starejše z Lado Zei
13:00 – 13:40	Glasbeni nastop: Jolanda s prijatelji – Center aktivnosti Fužine	Delavnica: Samomasaža – Mestna zveza upokojencev Ljubljana
14:00 – 14:40	Predstava v znakovnem jeziku: Pritisk v glavi (komedija) – Društvo gluhih in naglušnih Ljubljana	Delavnica: Predstavitel prilagoditve bivalnega okolja in svetovanje o medicinsko tehničnih pripomočkih – Zavod za oskrbo na domu Ljubljana
15:00 – 15:40	Predavanje in posvet: Zdrava prehrana in vadba za starejše – Šport Ljubljana	Predstava: Nastop dramske skupine BOŽEKAKO – Mestna zveza upokojencev Ljubljana
16:00 – 16:40	Delavnica: Temeljni postopki oživljanja – Simulacijski center ZD Ljubljana	Predstavitel: Tai Ji Quan – Slovensko društvo Tai Ji Quan
17:00 – 17:40	Nastop: Drums Alive – Center aktivnosti Fužine	
Predstavitveni prostor MOL		
11:00 – 18:00	Podeželje Mestne občine Ljubljana: Čebela 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	
11:00 – 18:00	Šport Ljubljana: Informacije o športni ponudbi v Ljubljani	
SREDA, 2. OKTOBER 2019		
9:00 – 9:40	Predavanje: Kako ohranjati zdravje – Zdravstveno vzgojni center, ZD Ljubljana	Delavnica: Kognitivne igre in ustvarjalnice za starejše - Spominčica-Alzheimer Slovenija – Slovensko združenje za pomoč pri demenci
10:00 – 10:40	Vadba: Zumba – Center aktivnosti Fužine	Delavnica: Kognitivni trening za vse generacije – Zavod za oskrbo na domu Ljubljana
11:00 – 11:40	Delavnica: »Anti-demenca« , učinki možganskega fitnesa na spomin – Mestna občina Ljubljana, Služba za lokalno samoupravo, Jasmina Lambergar	Delavnica: »Dišeče košarice« – Mestna zveza upokojencev Ljubljana
12:00 – 12:40	Predavanje in posvet: Zdrava prehrana in vadba za starejše – Šport Ljubljana	Delavnica: Z energijsko medicino do vitalnosti in dobrega počutja – Mestna občina Ljubljana, Služba za lokalno samoupravo, ENFLOW (Minca Kavčič)
13:00 – 13:40	Predstavitel: Glasno branje za starejše z Lado Zei	Delavnica: Meritve vitalnih funkcij – Zavod za oskrbo na domu Ljubljana
14:00 – 14:40	Predstavitel: Predstavitvena vadba Qigong in Tai Chi – Društvo Tolmun	Delavnica: Block printing, dekoracije tekstila – Društvo ŠKUC, Nevena Aleksovski
15:00 – 15:40	Predstavitel: Predstavitel abonmaja Piranski zaliv – Slovensko mladinsko gledališče	Predstavitel: »IONIS – notranja in zunanja napredna tehnološka rešitev za osebe z demenco« – Zavod IZRIIS
16:00 – 16:40	Predavanje in predstavitev: Ko ostaneš sam ... kam po pomoč ... - Medgeneracijsko društvo Tromostovje	Predavanje: Vrtički v Ljubljani – Mestna občina Ljubljana Predavanje: Priprava vrta za prezimovanje – Mestna občina Ljubljana
17:00 – 17:40	Vadba: Vadba za starostnike in starostnice – Športno društvo Šentvid - Ljubljana	
Predstavitveni prostor MOL		
9:00 – 18:00	Podeželje Mestne občine Ljubljana: Samooskrba mesta	
9:00 – 18:00	Ljubljanski potniški promet, d.o.o.: LPP informacije	
9:00 – 18:00	Šport Ljubljana: Informacije o športni ponudbi v Ljubljani	
11:00 – 14:00	Javni stanovanjski sklad MOL: Informacije o možnih stanovanjskih rešitvah	
ČETRTEK, 3. OKTOBER 2019		
9:00 – 9:40	Vadba: Jutranja telovadba 1000 gibov – Društvo Šola zdravja	
10:00 – 10:40	Predavanje: Jabolko v Ljubljani – pridelava jabolk in drugega sadja v Ljubljani in predstavitev starih sort – KGZ Ljubljana, Alenka Caf	Delavnica: Gibalne aktivnosti za starejše – Zavod za oskrbo na domu Ljubljana
11:00 – 11:40	Predstavitel projekta: Integriran pristop oskrbe starejših ljudi na domu (CrossCare) – Mestna občina Ljubljana	Delavnica: Keramična delavnica – Pionirski dom – Center za kulturo mladih
12:00 – 12:40	Predavanje in posvet: Zdrava prehrana in vadba za starejše – Šport Ljubljana	
13:00 – 13:40	Delavnica: »Telovadim, torej sem – predavanje in izvedba vaj« – Zdravstveni dom Ljubljana	Vadba: Pilates – Mestna zveza upokojencev Ljubljana
14:00 – 14:40	Predavanje: Zdravila in jetra – Lekarna Ljubljana	Delavnica: Plesni dotik – Mestna zveza upokojencev Ljubljana
15:00 – 15:40	Nastop: Letin-standard-salsa – Center aktivnosti Fužine	

Predstavitveni prostor MOL	
9:00 – 16:00	Podeželje Mestne občine Ljubljana: Podeželje Mestne občine se predstavi
9:00 – 16:00	Ljubljanski potniški promet, d.o.o. : LPP informacije
9:00 – 16:00	Šport Ljubljana: Informacije o športni ponudbi v Ljubljani
11:00 – 14:00	Javni stanovanjski sklad MOL: Informacije o možnih stanovanjskih rešitvah

SPREMLJEVALNI PROGRAM

URA	IZVAJALEC	DOGODEK	ZBIRNO MESTO
TOREK, 1. OKTOBER 2019			
09:30	Ljubljanski potniški promet	Ogled Ljubljane – krožna vožnja z vlakcem Urbanom	Stojnica LPP pred Mestno hišo, Mestni trg 1, ob 9.20 Obvezne prijave na: vlakec.urban@lpp.si ali na 01 58 22 400 (med 8. – 15. uro)
11:00	Muzej in galerije mesta Ljubljane	Vodstvo po arheološki dediščini, ki je prikazana v Mestnem muzeju Ljubljana	Mestni muzej Ljubljana; Gosposka 15 Obvezne prijave na: prijava@mgml.si ali na 01 24 12 506, število udeležencev je omejeno
14:00	Ljubljanski potniški promet	Brezplačna vožnja z vlakcem Urbanom	Stojnica LPP pred Mestno hišo, Mestni trg 1, ob 13.50 Obvezne prijave na: vlakec.urban@lpp.si ali na 01 58 22 400 (med 8. – 15. uro)
16:00	Mestna občina Ljubljana in Zavod Eneja	Voden ogled mestnega čebelnjaka	Botanični vrt Univerze v Ljubljani; lžanska cesta 15 Zbor ob 16:00 pri čebelnjaku
17:00	Turizem Ljubljana	Vodstvo po Vodnikovi Ljubljani	Ploščad pred Cankarjevim domom, pred Cankarjevim spomenikom.
18:00	Mestna knjižnica Ljubljana	Svetla jesen življenja (predavanje Milene Marković)	Knjižnica Prežihov Voranc
SREDA, 2. OKTOBER 2019			
10:00 -14:00	Društvo slovenskih skladateljev	Dan odprtih vrat Društva slovenskih skladateljev	Društvo Slovenskih skladateljev; Trg francoske revolucije 6
11:00	Bunker	Vodstvo po stari mestni elektrarni – Elektro Ljubljana	Stara mestna elektrarna; Slomškova 18
14:00	Muzej in galerije mesta Ljubljane	Vodstvo po stalni razstavi Ljubljana. Zgodovina. Mesto.	Mestni muzej Ljubljana; Gosposka 15 Obvezne prijave na: prijava@mgml.si ali na 01 24 12 506, število udeležencev je omejeno.
15:30	Kinodvor	Ogled filma Pavarotti (Ron Howard, Velika Britanija, 2019, 114 min)	Na voljo je 20 brezplačnih vstopnic, ki jih prevzamete na blagajni Kinodvora najkasneje 15 minut pred začetkom predstave.
16:00	Festival Ljubljana	Voden ogled po Križankah	Zbor ob 16:00 pred vhodom v Križanke
17:00	Mestna knjižnica Ljubljana	Tečaj prve pomoči in uporabe defibrilatorja	Knjižnica Otona Župančiča, Mediateka
17:00 19:00	Mestna knjižnica Ljubljana	Merjenje krvnega tlaka in glukoze	Knjižnica Otona Župančiča, Mediateka
19:00	Aksioma – Zavod za sodobne umetnosti, Ljubljana	Kyriaki Goni: Srečanje z drugim umom, odprte razstave ob prisotnosti umetnice	Aksioma Projektni prostor; Komenskega 18
ČETRTEK, 3. OKTOBER 2019			
10:00 -19:00	Mestna knjižnica Ljubljana	Igranje šaha in drugih namiznih družabnih iger	Knjižnica Otona Župančiča
11:00	Mestna knjižnica Ljubljana	Poiščimo skupaj	Slovanska knjižnica, 2. nadstropje
11:00	Ljubljanski potniški promet	Ogled Ljubljane – krožna vožnja z vlakcem Urbanom	Stojnica LPP pred Mestno hišo, Mestni trg 1, ob 10.50 Obvezne prijave na: vlakec.urban@lpp.si ali na 01 58 22 400 (med 8. – 15. uro)
11:00	Turizem Ljubljana	Vodstvo po Vodnikovi Ljubljani	Ploščad pred Cankarjevim domom, pred Cankarjevim spomenikom.
14:00	Ljubljanski potniški promet	Ogled Ljubljane – krožna vožnja z vlakcem Urbanom	Stojnica LPP pred Mestno hišo, Mestni trg 1, ob 13.50 Obvezne prijave na: vlakec.urban@lpp.si ali na 01 58 22 400 (med 8. – 15. uro)
15:00	Ljubljanski potniški promet in Turizem Ljubljana	Ogled Ljubljane z vodičem Turizma Ljubljana: krožna vožnja z mestnim avtobusom	Pred SNG Opera in balet Ljubljana, Župančičeva 1, ob 14.50 Obvezne prijave na: tic@visitljubljana.si ali na: 01 306 12 15
16:00	Muzej in galerije mesta Ljubljane	Vodstvo po razstavi Plečnik in sveto. Plečnik in sveto. Jože Plečnik, slovenski arhitekt in oblikovalec.	Mestni muzej Ljubljana; Gosposka 15 Obvezne prijave na prijava@mgml.si ali na 01 24 12 506; število udeležencev je omejeno.
17:00	Mednarodni grafični likovni center	Ogled Švicarije in predstavitev spominskega ateljeja Stojana Batića	Švicarija, Pod turnom 4
19:00	Gledališče Ane Monro	Ogled predstave TABLETOL	Studio gledališča Ane Monro, Trg Prekomorskih brigad 1 (ob Kinu Šiška)

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

Posebne ugodnosti:

- V času trajanja festivala bo Mestna knjižnica Ljubljana vsem novo vpisanim upokojevcem podarila enoletno brezplačno članarino.
- V času trajanja festivala lahko upokojevcem v Lutkovnem gledališču Ljubljana ob predložitvi kartice upokojenca ZPIZ dvignejo dve brezplačni vstopnici za ogled dopoldanskih predstav.
- Upokojevcem imajo 30% popust na Znižano vstopnico v Živalskem vrtu Ljubljana do konca leta 2019.