

## Pregled aktivnosti MAJ 2026

v okviru VGC+

### OB PONEDELJKIH

13.00 - 15.00 svetovanje o pomoči in storitvah za starejše in družine

datumi: 4., 11., 18., 25. maj 2026

Delavnica krepitev zdravja - obvladovanje stresa  
4., 11., 25. in 26. maj 2026 od 8.30 do 10.00

### OB TORIKIH

8.00 - 16.00 druženje in informiranje

10.30 - 12.00 skrb za zdravje v zrelih letih – fizioterapevtska vadba

12.30 – 14.00 skrb za zdravje v zrelih letih – pogovorna skupina

datumi: 5., 12., in 19. maj 2026

### OB NEDELJAH

16.30 - 20.00 družabna plesna vadba

z delavnico za otroke "skupnostni vrt"

plesna vadba: 3., 10., 17. in 24. in 31. maj 2026

delavnica za otroke: 10., 17. in 24. maj



### DODATNO

25. maj, od 8.30 do 10.30

Spoprijemanje s stresom - predavanje z delavnico tehnike sproščanja

26. maj, od 10.00 do 13.00

"Zdravo živim" - delavnica z meritvami krvnega tlaka in sladkorja

Vse aktivnosti so brezplačne. Dobrodošli!

VEČ INFORMACIJ NA:  [info@iat.si](mailto:info@iat.si)

 01 433 93 01



# Pregled BREZPLAČNIH aktivnosti **MAJ 2026**

v okviru VGC+

ob ponedeljkih, od 12.00 do 15.00

**Skrbimo drug za drugega:**

- čas za pogovor s starejšimi
- svetovanje o pomoči in socialnovarstvenih storitvah za starejše in družine
- izobraževanje in koordiniranje prostovoljcev

Za druženje in informiranje smo na voljo

**ob ponedeljkih** med 7.00 in 15.00 uro.

Datumi: 4., 11., 18., 25. maj 2026

**sreda, 20. maj ob 15.30**

Pogovorna skupina za družinske  
oskrbovalce Log Dragomer



VEČ INFORMACIJ NA:

 [info@iat.si](mailto:info@iat.si)

 01 433 93 01