



Humanitarno društvo NIKOLI SAM

Več o nas na spletni strani: <https://nikolisam.si>

Kontaktiraj nas na e-pošto: nikolisam@gmail.com

DEJAVNOSTI DRUŠTVA V PROSTORIH ČETRTE SKUPNOSTI CENTER - Mala sejna soba in dvorana, Štefanova 11

DEJAVNOST	DAN	URA	PROSTOR
ČAJ OB PETIH Družabna srečanja, pogovor, prostoročno ustvarjanje, družabne igre (karte, tarok, šah, človek ne jezi se). Ob lepem in toplim vremenu se pogosto odpravimo tudi na sprehod v naravo in bližnjo okolico (Tivoli, Rožnik ipd.). Srečanja so namenjena vsem generacijam.	PRVI in ZADNJI TOREK v mesecu	15:00 – 19:00	Mala sejna soba
BIBLIOTERAPIJA – druženje in pogovor ob knjigi Na srečanjih skupine se skozi pogovor izvaja družinska terapija kot tudi individualni pogovori. Srečanja in pogovore koordinira in vodi upokojena psihiatrinja, članica društva.	DRUGI in TRETJI TOREK v mesecu	15:00 – 19:00	Mala sejna soba
HATHA JOGA Tedenska vadba HATHA Joga - Joga za starejše, vaje so usmerjene v vzpostavljanje ravnovesja, prožnosti mišic, telesa in dihalne vaje	ČETRTEK	10:00 – 11:30	Dvorana
FOLKLORNA SKUPINA KOLOVRAT Folklorna skupina se tedensko srečuje na rednih vajah, kjer se učijo novih plesnih korakov, kot tudi izpopolnjujejo že osvojene plesne točke. Pred nastopi imajo tudi dodatne vaje kot pripravo na nastop.	ČETRTEK	17:00 – 20:00	Dvorana
GLASBENA SKUPINA KOLOVRAT Člani glasbene skupine Kolovrat, ki so del folklorne skupine, se dobivajo na rednih vajah, kjer se učijo novih glasbenih točk ter vadijo in izpopolnjujejo že osvojene točke. Pred nastopi imajo tudi dodatne vaje kot pripravo na nastop. Namenjena je vsem generacijam.	ČETRTEK	15:00 – 17:00	Dvorana

Dejavnosti vsebinsko, nekatere tudi finančno podpira Četrtna skupnost Center in so brezplačne



Četrtna skupnost Posavje
Mestna občina
Ljubljana