



Mestna občina
Ljubljana

Mestna uprava

Služba za lokalno samoupravo

Ambrožev trg 7, 1000 Ljubljana

t: 01 306 48 30

glavna.pisarna@ljubljana.si, www.ljubljana.si

Za vas smo zbrali dogodke, ki se v mesecu **MAJU 2024** odvijajo po ČS in so za obiskovalce brezplačni. Plačljivi dogodki so označeni z*. Dogodki so različni po vsebini, vsi pa zelo zanimivi in poučni. Priporočamo!

Napovednik dogodkov lahko spremljate tudi na: <https://www.ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/cetrtno-skupnosti-v-ljubljani/>

Pridržujemo si pravico do morebitnih sprememb, ki lahko nastanejo s strani organizatorja.

DOGODEK/ČS	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
ČS BEŽIGRAD			
Brezplačna TELOVADBA za starejše	Brezplačna strokovno vodena telovadba, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirane vadbe, ki vključuje strokovno zasnovane telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa.	Vsak torek in četrtek od 8.30 do 9.30	DU Boris Kidrič, Belokranjska 6, mala dvorana
Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše	Brezplačna strokovno vodena vadba v okviru DCA LJUBLJANA, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirane vadbe, ki vključuje strokovno zasnovane telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak ponedeljek od 9.30 do 10.30	DCA Bežigrad, Puhova ulica 6
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak ponedeljek ob 17. uri	Otok športa Linhartova cesta (nasproti UE Bežigrad)

Brezplačna TELOVADBA za starejše	Brezplačna strokovno vodena telovadba, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirane vadbe, ki vključuje strokovno zasnovane telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa.	Vsak četrtek od 8.30 do 9.30	DU Boris Kidrič, Belokranjska 6, mala dvorana
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsako sredo ob 17. uri	Otok športa Šerkova
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsako četrtek ob 10. uri	Otok športa BS-3 (med Puhovo in Trebinjsko ulico)
Brezplačna vadba za občane	Četrtna skupnost Bežigrad MOL vabi občanke in občane k obisku brezplačne telovadbe (kombinacija funkcionalne vadbe in pilatesa). Vadba je namenjena različnim starostnim skupinam in poteka v več težavnostnih stopnjah. Udeležba na vadbi je na lastno odgovornost. Za vadbo potrebujete udobna oblačila (in rezervno majico), bidon/stekleničko vode, podlogo za vadbo in dobro voljo. (opomba: dvorana nima garderobe, zato pridite na vadbo v oblačilih za vadbo). Število mest je omejeno; obvezne prijave. Informacije in prijave na el. naslov mol.bezigrad@ljubljana.si	Ob sredah od 19. do 20. ure	Belokranjska ulica 6, mala dvorana
Skuham te, pojem te	Skuham te, pojem te je serija sredinih kuharskih pustolovščin za mlade med 10 in 29 let, kjer preizkušamo nove recepte, recikliramo stare in se učimo, kako smiselno uporabiti sestavine v kuhinji. Več na https://mladizmaji.si/program/skuham-te-pojem-te/?id=8-1	Vsako sredo med 15. in 18. uro	Mladi zmaji Bežigrad, Vojkova 73
Impro gledališče za sprostit' se	Ob torkih se v Mladih zmajih Bežigrad družimo skozi raziskovanje impro – improvizacijskega gledališča za mlade med 10 in 29 let. Kaj bomo počeli? Sproščali se bomo na aktiven način, sodelovali in se podpirali, krepili našo domišljijo in mentalne povezave. Na zabaven način bomo sprejemali napake in krepili samozavest in izražanje.	Vsak torek med 15. in 17. uro	Mladi zmaji Bežigrad, Vojkova 73

Brezplačni program Gremo na jogo	Redna praksa joge ima številne koristi za naše telesno in duševno zdravje in je kot takšna priporočljiva za vse starostne skupine. Joga namreč poleg različnih telesnih položajev (t.i. asan) vključuje tudi dihalne ter sprostitvene tehnike, zato velja, da je joga v prvi vrsti pot vase, saj je pozornost posameznika usmerjena navznoter.	Ponedeljek od 18. do 19. ure sreda 9.30 do 10.30	park ob Staničevi ulici
ČS CENTER			
Delavnica o temeljnih postopkih oživljanja in prikaz pravilne rabe defibrilatorja	Defibrilator je aparat, s pomočjo katerega lahko povečamo možnost preživetja nekemu s srčnim zastojem. Naučimo vas pravilne uporabe tega aparata. Izvedene bodo tudi brezplačne meritve krvnega sladkorja, tlaka in holesterola. Brezplačna delavnica je namenjena vsem generacijam. Delavnica bo potekala pod vodstvom prostovoljcev iz RK OZ Ljubljana. Meritve bodo izvajali študenti Društva študentov medicine, Projekt misli na srce. Vljudno vabljeni!	Četrtek, 23. 5. 2024 ob 18. uri	Štefanova 11, dvorana
Ljudske pripovedke Slovenije in Avstrije	Ljudska dediščina je tako dragocena, da skupaj z ljudskimi pripovedmi in pesmimi ne bi smela utoniti v pozabo. Ljudske pripovedke Slovenije in Avstrije bodo predstavile: Dušica Kunaver, Marja Černelič, Katja Škrabar in Irena Kos. Podrobneje pa bomo spoznali eno najlepših slovenskih ljudskih pripovedi o Zlatorogu. Dogodek, ki ga pripravlja Univerza za tretje življenjsko obdobje Ljubljana, je brezplačen in primeren za vse starostne skupine.	Torek, 7. 5. 2024 ob 11. uri	Mladinska knjiga, Slovenska cesta 29, dvorana Toneta Pavčka
OM Chanting	Je sproščujoča tehnika za vse generacije! Ni - potrebno, da imate posluš, vsak zna peti oz. čantati OM. OM Chanting kot se izvaja je izredno močna, varna, več tisoč let stara skupinska tehnika. Transformira negativnosti v pozitivno energijo. Podpira čustveno, duševno in fizično zdravje in vzpostavlja ravnovesje. Več informacij in prijave na tel.: (sms) 031 665 351, Tjaša Vidmar, OM Chanting organizator.	Vsak ponedeljek, od 17. do 19. ure	Štefanova 11, dvorana
Čaj ob petih – Tedenska druženja, ustvarjalne dejavnosti, pogovori ob knjigi, družinska terapija	Tedenska srečanja druženja in pogovori s HD Nikoli sam: - Družabna srečanja, prostoročno ustvarjanje, družabne igre (karte, tarok, šah, človek ne jezi se). Ob lepem in toplem vremenu se pogosto odpravimo tudi na sprehod v naravo in bližnjo okolico (Tivoli, Rožnik ipd.). ----- - Biblioterapija, druženje in pogovor ob knjigi, družinska terapija in individualni pogovori z upokojeno psihiatrinjo. Srečanja so namenjena vsem generacijam.	Vsak prvi in zadnji torek v meseču od 15.do 19. ure ----- Vsak drugi in tretji torek v meseču, od 15. do 19. ure	Štefanova 11, mala sejna soba

Joga – joga za starejše	Joga je nauk o ravnovesju telesa, uma in duha. Vadba je prilagojena starejšim občanom. Vabijo, da se jim pridružite. Več informacij na tel.: 031 368 085 (Radka Balažič).	Vsaka sreda od 10. do 12. ure	Štefanova 11, dvorana
Izdelovanje UNICEF - ovih punčk iz cunj	UNICEF - ove punčke iz cunj so ene izmed najbolj priljubljenih projektov. Vsaka punčka predstavlja otroka iz države v razvoju, ki ga je potrebno cepiti in potrebuje vašo pomoč. Pridružite se izdelovalkam in prostovoljkam pri izdelovanju punčk in pomagajte otrokom.	Vsaka sreda, od 10. do 11.30 ure	Štefanova ulica 11, sejna soba
SHADOW JOGA	Začetniki ali izkušeni praktikanti se seznanijo z osnovami Shadow joge. Le ta je preplet vrste fizičnih pripravljalnih dejavnosti in temeljnih informacij za razumevanje jogijske vadbe (kot so marma točke, nadiji, lunini cikli). Le te vzpostavljajo in krepijo osnovno cirkulacijo energije ter dobrobitno vplivajo na um in telo. Naučeno (z lahkoto) občasno preiskusite doma in preverite, kaj vam prinese. Jogijske izkušnje niso potrebne. (mojra@yogan.yoga)	Vsaka sreda, od 15. 5. 2024 dalje, od 19. do 20.30 ure	Štefanova 11, dvorana
JOGAFLOW	JOGAFLOW ponuja urbano holistično vadbo, ki združuje um, duha in telo ter tako omogoči večjo kakovost življenja. Vaje so prilagojene odpravljanju tegob, nastalih pri sedečem in stresnem načinu življenja. Vodi jo Nina Barbič, ki je na izobraževanjih iz nenasilne komunikacije, mediacije in NLP našla tudi odlično orodje za spoprijemanje z izzivi tega pestrega obdobja. (bbninca@gmail.com)	Vsak ponedeljek od 19. do 20.30 ure	Štefanova 11, dvorana
Joga HATHA - joga za starejše	Vadba joge HATHA, namenjena starejšim. Vaje so usmerjene v vzdrževanje ravnovesja in prožnosti telesa, prožnosti sklepov, mišic ter dihalne vaje.	Vsak četrtek, od 10. do 11.30 ure	Štefanova 11, dvorana
Vadba Glasbene skupine Kolovrat	Člani glasbene skupine Kolovrat, ki so del folklorne skupine, se dobivajo na rednih vajah, kjer se učijo novih glasbenih točk, kot tudi izpopolnjujejo že osvojene točke. Pred nastopi imajo tudi dodatne vaje kot pripravo na nastop. Namenjena je vsem generacijam.	Vsak četrtek, od 15. do 17. ure	Štefanova 11, dvorana
Vadba folklornih plesov s folklorno skupino 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.	Vsak četrtek, od 17. do 19. ure	Štefanova 11, dvorana

Študijski krožek – Tečemo drugi krog (esperanta)	Kako se naučiti mednarodni jezik esperanto v družbi ali pa doma s knjigo, telefonom ali računalnikom? Brezplačni krožek za vse generacije z malo učenja in veliko družabnosti pripravlja Esperantsko društvo Ljubljana. Pridružite se jim vsak četrtek do konca šolskega leta, z odmorom za kavico ali čaj. Predhodne prijave zaželeno na e – naslov: info.ljubljana@esperanto.si ali na Grablovičevi ulici 28.	Vsak četrtek, od 18. do 19.30 ure	Grablovičeva 28, društvena pisarna/ čitalnica
Dikine klekljarice	Vsak četrtek se srečujejo klekljarice z izkušnjami, ki se izpopolnjujejo in nadgrajujejo svoje znanje. Nove članice vabljeni, da se jim pridružite. Več informacij na e – pošta: majda.jurkovic@guest.arnes.si .	Vsak četrtek, od 18. do 20. ure	Rozmanova ulica 12, dvorana
Društvo radiestezistov Ljubljana	Gre za druženje članov in diskusijo o aktualnih temah radiestezijske in bioenergije. Vabljeni v članstvo. Več informacij na e – pošta: info@radiestezijska.si	Vsako prva sobota v mesecu, predvidoma od 8.30 do 17. ure	Rozmanova ulica 12, dvorana
Dihanje z naravo	Z marcem v Tivoliju spet začnemo z brezplačno aktivnostjo Dihanje z naravo, ki bo trajala do konca junija. Aktivnost sestavljajo sprehod v naravi, umirjanje uma in telesa, dihanje s trebušno prepono. vaje za hrbtenico in tapkanje celega telesa. Več informacij: Maja Vouk O64 267 269.	Vsak torek od 17.30 do 18.30 ure	Tivoli pri kotalkališču
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak četrtek ob 18. uri	Otok športa Grajski grič
Brezplačne vodene vadbe Pridi in furaj	V skate parku pod Fabianijevim mostom potekajo brezplačne vodene vadbe Pridi in furaj, namenjene predvsem tistim, ki želijo pridobiti osnovna znanja rolkanja, rolanja, kotalkanja in vožnje s skirojem. Ponedeljki, srede in petki so rezervirani za učenje rolkanja, torki za rolanje, četrtki pa za ljubitelje kotalkanja in skirojev.	Vsak dan v popoldanskih in večernih urah	Skate park pod Fabianijevim mostom
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak četrtek ob 17. uri	Otok športa Park Špica

Gremo na tek	Gremo na tek je 3 mesečna vadba uvajanja v tek, primerna za vse, ki brez posebnih težav hodijo. Program od hoje do teka temelji na postopnem povečevanju količine teka, ki omogoča tudi manj športnim ljudem, da spoznajo njegove negovalne učinke.	Vsa torek in četrtek ob 8. uri zjutraj Vsa torek in četrtek ob 17. uri	Ljubljanski grad, zbor na Streliški ulici pri cesti na grad Zbor pred bazenom Tivoli
ČS ČRNUČE			
Tradicionalna prireditev 11. mednarodni festival folklorne Črnuče 2024	Međimursko kulturno umetniško društvo Ivan Car Ljubljana v sodelovanju z Mestno občino Ljubljana Četrtna skupnost Črnuče, prireja , 11. MEDNARODNI FESTIVAL FOLKLORE Črnuče 2024. Nastopili bodo: Pevska skupina Društva MKUD Ivan Car Fijolice , Folklorna skupina društva upokojencev Moravče, Folklorna skupina Društva MKUD Ivan Car, Srbsko kulturno društvo Sava Hrastnik, Folklorna skupina društva KUD-a Fijolice Orehovica Hrvaška, Makedonsko kulturno društvo Ciril in Metod Kranj ter Hrvaško kulturno društvo Pomurje iz Lendave. Vabljeni! Vstop je prost!	Sobota, 11. 5. 2024 ob 18. uri	Dvorana Kulturnega doma Črnuče, Dunajska 367
Na Črnučah plešemo in pojemo	Glasbeno folklorna prireditev »Na Črnučah plešemo in pojemo« v okviru Tedna ljubiteljske kulture. Nastopajo Folklorna skupina Črnučan' KUD Svoboda, Folklorna skupina Osnovne šole Maksa Pečarja, Folklorna skupina COF, Oktet ZVEN, Pevska skupina FIJOLICE, MKUD Ivan Car ter Harmonikarska skupina učiteljice Klavdije Ceglar. Dobrodošli. Vstop prost.	Četrtek, 23. 5. 2024 ob 18.30 uri	Dvorana Kulturnega doma Črnuče Dunajska 367
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak torek ob 19. uri	Otok športa Črnuče (večnamensko igrišče OŠ Maksa Pečarja)

ČS DRAVLJE

Dan Četrtni skupnosti Dravlje	Četrtna skupnost Dravlje vabi na prireditev ob Dnevu Četrtni skupnosti Dravlje. Prireditev je posvečena spominu na draveljske taboriščnike na Rabu in medgeneracijskemu sodelovanju društev v Dravljah. Vabljeni!	Petek, 24. 5. 2024 ob 18. uri	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
DravljeFest	Četrtna skupnost Dravlje in Društvo prijateljev mladine Dravlje vabita na DravljeFest - prvi Draveljski "blok party", na katerem se bodo predstavila vsa društva, ki delujejo v ČS Dravlje, organiziran bo športni program, delavnice za otroke, glasbeni program v katerem bodo sodelovali najbolj znani draveljski glasbeni izvajalci, poskrbljeno bo za gostinski del. Vabljeni na res pestro sobotno dogajanje!	Sobota, 25. 5. 2024 od 14. dalje	Šolsko igrišče OŠ Miška Kranjca, Kamnogoriška cesta 35
Plesne vaje	Plesna skupina DU Dravlje je družba aktivnih in razigranih članov, ki radi plešejo in nastopajo ter se pri tem zelo zabavajo. Vabljeni, da se jim pridružite. Več informacij: mimica.herakovic@gmail.com	Vsak ponedeljek od 9. do 12. ure	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
Merjenje krvnega pritiska in sladkorja	Brezplačno merjenje, splošni nasveti glede vzdrževanja krvnega tlaka (prehrana, telesna aktivnost,...)	Vsak prvi torek v mesecu od 8.30 do 10.30	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, prvo nadstropje, soba 17.
Šola zdravja: skupina Ljubljana - Dravlje	Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s 1000 gibi. Telovadba je namenjena vsem generacijam. V primeru slabega vremena je telovadba v telovadnici. Kontakt: ga. Angelca Škripec, 051 342 184.	Vsak delovni dan ob 8. uri	Pred Domom krajanov Dravlje, Draveljska 44
Plesne vaje za ljubitelje plesa	Plesne vaje vodi profesionalni plesni par. Vaje so namenjene ljubiteljem plesa v paru - dobrodošli ste vsi, tudi tisti brez plesnega partnerja. Informacije in prijave 031 360 340 (Maja) *članarina	Vsak torek od 12. do 16. ure Vsak četrtek od 12. in 15.30 ure ter petek od 15. do 19. ure	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
Krog boginj vrtnic	Vabljene vse ženske, ki se želijo sprostiti, napolniti z energijo, aktivirati, dobiti odgovore na svoja vprašanja in si podeliti izkušnje, predvsem pa družiti v	Vsak petek od 17. do 19. ure	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, mala dvorana

	krogu zaupanja. Kontakt: ga Stanka Mlakar, energijska terapevtka, 030 996 127.		
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak torek ob 17. uri	Otok športa Pečnikova (Brilejeva)
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsako sredo ob 18. uri	Otok športa Omersova
Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše	Brezplačna strokovno vodena vadba v okviru DCA LJUBLJANA, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirane vadbe, ki vključuje strokovno zasnovane telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsako sredo ob 10.30	DCA Dravlje, Kunaverjeva 6-8
ČS GOLOVEC			
Šahovski popoldnevi	Ob ponedeljkih je v mladinskem centru Mladi zmaji Golovec pravo ob šahovsko vzdušje. Mladi šahisti si delijo med sabo svoje strategije in taktike igranje šaha ter igrajo napete partije. Šah je odlična igra za razvijanje kognitivnih sposobnosti. Zajema številne osnovne in višje kognitivne funkcije, od načrtovanja, pravilnega odločanja in predvidevanja. Pridi! Se te že veselimo. Aktivnost je brezplačna. Več na: www.mladizmaji.si	Vsak ponedeljek v mesecu od 15. do 17. ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
Filmska šola Mladi zmaji Posnemi svoj film	Pri Mladih zmajih imaš možnost maja in junija posneti svoj film. Naui se uporabljati profesionalno snemalno opremo in vstopi v svet filmskih praks in umetnosti. Predhodne prijave so obvezne. Udeležba je brezplačna. Prijavi se z motivacijskim pismom in ga pošlji na cmcgolovec@mladizmaji.si . Več na: www.mladizmaji.si	Vsak torek v mesecu Od 16. do 19. ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14

Medkulturni mozaik	V Mladinskem centru Mladi zmaji Golovec se zelo radi spoznavamo z različnimi kulturami celega sveta. Adnan in Katharina sta prostovoljca in nas vsak torek popeljeta v eno izmed držav tega sveta. Preko družabnih iger in kulinaričnih doživetji bomo prepotovali svet, se učili nemškega in italijanskega jezika in poznali tudi kakšno arabsko besedo. Dobrodošli. Udeležba je brezplačna. Več na: www.mladizmaji.si	Vsak torek v mesecu Od 15. do 18. ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
Ustvarjalne poti do čuječnosti	Vabljeni na delavnice krepitev samoodkrivanja, izražanja in vzpostavljanja avtentičnega kontakta s seboj, z drugimi in s svetom. Aktivnosti temeljijo na praksah gibanja, razvijanja čuječnosti, likovnih in ustvarjalnih veščin, ter krepitevi vzpostavljanja stika s samim seboj in ostalimi. Za mlade od 12 let naprej. Prijave so obvezne, udeležba je brezplačna! Za več informacij piši na cmcgolovec@mladizmaji.si , Več na: www.mladizmaji.si	Vsaka sreda v mesecu od 16. do 18. ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
Brcamo z Andražem/učna pomoč	Ob sredah lahko z našim prostovoljcem Andražem krepiš svoje mišice, izboljšaš koordinacijo in se preizkusiš na poligonu ter se tako pripraviš na prihajajočo nogometno sezono. Takoj, ko bo dovolj toplo, bomo zunaj brcali pravo nogometno žogo! Aktivnost je brezplačna. Več na: www.mladizmaji.si	Vsaka sreda v mesecu od 15. do 17. ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
VR open	Nadenite si očala in skozi svet virtualne resničnosti doživite prostor neskončnosti. Virtualna resničnost je znana predvsem v gamingu. Vstopi v virtualno resničnost v Mladinskem centru Mladi zmaji, Golovec. Vabljeni mladi 12 let + k VR doživetju. Aktivnost je brezplačna. Več na: www.mladizmaji.si Imaš vizijo, kako bi uporabljal_a VR pri svojih projektih? Ponujamo brezplačno uporabo VR sobe za posamezne projekte. Aktivnost je možna le s predhodno prijavo. Prijave zbiramo v ČMC Golovec, Pesarska cesta 14, vsak dan v tednu med 14h in 19h, ter soboto med 14h in 18h ter na elektronskem naslovu cmcgolovec@mladizmaji.si . Več na: www.mladizmaji.si	Vsak petek v mesecu od 15. do 18. ure in vse sobote v mesecu Od 14. do 17. ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
Tečaj rubikove kocke	Tečaj je namenjen vsem mladim, ki si želijo naučiti sestaviti rubikovo kocko. Cilj je, da se udeleženci delavnic opogumijo k pristopu tekmovanja kdo najhitreje sestavi rubikovo kocko (WCA). Vsebina tečaja je spoznati osnove in kako ravnati z rubikovo kocko in potek tekme, vaje za odzivnost (lovljenje žogic); Učenje discipline 2x2 ;Piramida;3x3; 4x4; SQ1; vaje za tekmo. Udeležba je brezplačna. Pssst, 20.4. ob 16.30 pride na obisk Nik Škrlec. Več na: www.mladizmaji.si , piši na cmcgolovec@mladizmaji.si	Vsaka sobota v mesecu od 15.30 do 17. ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14

Mladi zmaji radi tečemo	Nič ni lepšega kot imeti trenerja teka, ki te spremlja in opazuje kako in na kakšen način tečeš. Urban je res prava faca. Ima svojo super moč, da tek približa prav vsakemu. Lahko te pripravi, da izboljšaš svoj rezultat pri krosu, te pripravi, da tečeš res daleč in to z užitkom. Urban te zagotovo ne bo pustil razočaranega. S svojo živahnostjo ti bo odprl radosti teka. Vabljen_a! Za več nam piši na cmcgolovec@mladizmaji.si Potrebna je prijava.	Petek, 10., 17. in 24. 5 od 16. do 17. ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
GrafiTI	Naučimo se zaznavanja celotnega telesa in razumevanja njegovih sporočil skozi telesne občutke in čustva! Na teh delavnicah boš prišel/prišla v stik s svojim telesom, občutki in čustvi, se naučil/a zaznavati in brati njegova sporočila. Učil/a se boš telesnih gibov, ki sprostijo stres iz njega ter prepoznavati svoje trigerje in hkrati tehnike za pomirjanje in poživljanje živčnega sistema. Znal/a boš poiskati vire v sebi, ki ti bodo pomagali k boljšemu počutju in večji ustvarjalnosti ter predvsem boljši psihični odpornosti. Delavnice bo vodila prostovoljka Rosanda Marija Meško.	Ponedeljek 6. 5 Torek 7. 5 Sreda 8. 5 Četrtek 9. 5 in Petek 10. 5. 2024 od 16. do 18. ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
Somatske delavnice »Živ, glava, telo tuki!«	Naučimo se zaznavanja celotnega telesa in razumevanja njegovih sporočil skozi telesne občutke in čustva! Na teh delavnicah boš prišel/prišla v stik s svojim telesom, občutki in čustvi, se naučil/a zaznavati in brati njegova sporočila. Učil/a se boš telesnih gibov, ki sprostijo stres iz njega ter prepoznavati svoje trigerje in hkrati tehnike za pomirjanje in poživljanje živčnega sistema. Znal/a boš poiskati vire v sebi, ki ti bodo pomagali k boljšemu počutju in večji ustvarjalnosti ter predvsem boljši psihični odpornosti. Delavnice bo vodila prostovoljka Rosanda Marija Meško.	Vsak ponedeljek Od 16. do 17. ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
Knjižni klub Bolje prebrano kot neznano – Seven husbands of Evelyn Hugo	Knjižni klub Mladinski center Golovec. V mesecu maju bomo debatirali o knjigi Seven husbands of Evelyn Hugo. Pripravili bomo prigrizke, izhodišča za razmislek in razpravo ter si tudi ogledali kakšen prizor iz serije. Skupaj ustvarjamo varen prostor za vse ljubitelje_ice literature, knjižnih klubov in debatnih krožkov; na srečanjih skupaj analiziramo in debatiramo o prebranem, delimo svoja mnenja, se spoznavamo z novimi žanri literature ter njihovimi posebnostmi in skupaj širimo svoja literarna obzorja. Občasno bomo organizirali_e tudi tematska srečanja vsebinsko povezana s prebranimi literarnimi deli.	Ponedeljek 13. 5. 2024 Od 16. do 17.30 ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
Vadba za gibljivost	Gibljivost našega telesa z leti slabi in zato moramo poskrbeti, da telo ostane prožno in gibljivo.	Vsak ponedeljek od 9. do 10. ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14

Antistresna vadba	Gre za lahkotno obliko vadbe, ki deluje na sprostitvi tako uma kot telesa	Vsak ponedeljek od 10. do 11. ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Od risbe do slike	Tečaj vas bo popeljal od osnov risanja do spoznavanja različnih slikarskih tehnik, skozi katere boste lahko izrazili svojo kreativnost	Vsak ponedeljek od 11.15 do 14.15 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Začetni tečaj bridž	V osmih zaporednih srečanjih, 1x tedensko po 3 ure, boste osvojili dovolj znanja za igro in druženje ob tej zanimivi igri, ki jo igra preko 60 milijonov ljudi po vsem svetu	Vsak torek od 9. do 12. ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Pametni telefon/računalništvo	Individualne ure z našim prostovoljcem vam bodo pomagale, pri uporabi vašega pametnega telefona in računalnika.	Vsak torek od 9. do 11. ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Ustvarjalne delavnice	S čopiči, barvicami, škarjami, papirjem, glino se spopadamo z najrazličnejšimi tematikami, ki nas motivirajo in spodbujajo, da igrivo izražamo svojo notranjost. Ob tem pa prijetno poklepujemo in se družimo	Vsaj torek od 10.10 do 13.10	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Bralne urice	Na bralnih uricah ne bomo samo brali knjig, ampak bomo skupaj odkrivali knjižne svetove. Morda bomo odkrili skrite literarne zaklade ali pa se preprosto zabavali ob bralnih anekdotah in prijetni kavici	Četrtek 10.45 do 11.30	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Angelska joga	Joga je zavestno dihanje, koncentracija in meditacija. Prostovoljka Nada jogo nadgradi še z angelsko energijo in kartami.	Vsako sredo od 9. do 10.30 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Vodeni gib	Vodeni gib je nova dušna tehnika, ki nas osvobaja telesne oslabelosti. To je tehnika, ki človekovo telo in osebnost osvobodi stresa bolj kot načrtovana vadba	Vsako sredo od 10.45 do 11.30 Vsak petek od 12.15 do 13.30	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Joga in meditacija	Sproščanje telesa in uma.	Vsak četrtek od 8.30 do 10.30	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Gibalno plesna vadba	Delavnica je mešanica različnih gibalnih vplivov kot so plesna joga, tai chi, egipčansko, indijsko, afriško, pop, plesno gibanje, ki se med seboj prepletajo. Izvajali bomo enostavne sestavljene koreografije, ki se večkrat ponavljajo zato jih zlahka osvojimo.	Vsak četrtek od 10.40 do 11.40	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Joga	Z jogijskimi položaji si bomo raztegnili in uglasili vse mišice, sklepe in hrbtenico. Izboljšali bomo pretok energije skozi notranje organe, žleze ter živce.	Vsak četrtek od 11.50 do 12.50	DCA Golovec, Pesarska cesta 14

Umovadba	Delavnica na kateri boste urili svoj spomin in krepili svoje kognitivne veščine.	Vsak petek Od 10. do 11. ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Plesni gib in tango	Poudarek gibanja bo na individualnem delu, da okrepimo mišice in vezi, pazimo na sklepe, predvsem pa poslušamo sebe in ponovno občutimo svoje telo.	Vsak petek od 10. do 11.30	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Gozdna terapija	Sprehod s prostovoljko po Golovcu.	1x mesečno	Golovec
Tarok	Igra taroka	Vsak petek od 10. do 12. ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Začetna angleščina	Učenje osnov angleškega jezika.	Ob sredah Od 11. do 12. ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Šola zdravja – skupina Štepanjsko naselje	Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s pričetkom ob 8.00 uri. Telovadba je namenjena vsem generacijam.	Vsak delovni dan od ponedeljka do petka ob 8. uri	Športno igrišče med Parmsko ulico in trgovino Mercator
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak ponedeljek ob 18. uri	Otok športa Štepanjsko nabrežje
ČS JARŠE			
Šola zdravja	Skupina Nove Jarše. Vabljeni na vadbo Dihamo z naravo. V primeru dežja vadba odpade. Za več informacij telefon: 064/267 269.	Vsak ponedeljek ob 17.30 uri	Ob reki Savi pri piknik coni Jarše/Tomačevo
	Skupina Nove Jarše. Vabljeni na jutranjo vadbo na prostem s 1000 gibi. V primeru dežja telovadba odpade. Informacije: ga. Olga Pušnik, 040/299 048.	Vsak delovni dan od 7.30 do 8.00	Športno igrišče Producerske šole, Jarška 44
	Skupina Šmartno. Vabljeni na jutranjo vadbo na prostem s 1000 gibi. V primeru dežja se izvede v pokritem delu igrišča. Info 031/465 521 (Zlata Zajec)	Vsak delovni dan od 7.30 do 8.00	Nogometno igrišče Šmartno ob reki Savi

KO RK Nove Jarše	Krajevna organizacija Rdečega križa Nove Jarše organizira in vabi na brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola v krvi.	Vsak drugi ponedeljek v mesecu od 16. do 18. ure	Sedež ČS Jarše, Kvedrova 32
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak torek ob 18. uri	Otok športa Žale
Brezplačna TAISO vadba v izvedbi Judo kluba Sokol	TAISO je japonska telovadba, ki združuje elemente različnih borilnih veščin, joge in gimnastike, zato je vadba običajno zelo raznolika. Ime "TAISO" v japonščini pomeni "telesna vadba" ali "gibanje za zdravje". Vadba je prilagodljiva in primerna za ljudi vseh starosti. Poleg izboljšanja fizičnih sposobnosti, gibčnosti in zdravja, ima tudi mentalne koristi, saj poudarja osredotočenost, sprostitvev in notranjo harmonijo, ter je priljubljena med ljubitelji borilnih veščin in tistimi, ki iščejo celostno vadbo za telo in duha.	Vsak četrtek od 17.30 do 18.15	Mala telovadnica Osnovne šole Vide Pregarc, Bazoviška ulica 1
ČS MOSTE			
Futsal turnir skala	Na Fužinah se bo odvijal Futsal turnir, za otroke od letnika 2010-2014. Predhodna prijava je obvezna. Prijave zbiramo do 7. 5. 2024. Več info na 031 486 554. V primeru dežja turnir odpade.	Sobota 11. 5. 2024 ob 10. uri	Fužine - Rusjanov trg
Prireditev Cirkodejeva piščal	Prireditev "Cirkodejeva piščal" Produkcijaska skupina Cirkusa Fuskabo predstavlja novo uspešnico, ki bo gledalca očarala in za kratek čas postavila v drug svet. V ozadju fantastičnega sveta raziskuje teme odraščanja, izgube bližnjega, podajanja v neznano in večnega boja med dobrim in zlim. Za več informacij smo na voljo na 030 641 714 (Zef) ali 031 486 554 (Boštjan) Prizorišče: Cirkuška dvorana Fuskabo, Ob Ljubljani 36, Ljubljana Starost: za vse generacije; priporočamo od 8. leta naprej *Cena vstopnice: odrasli: 16 evrov, osnovnošolci: 13 evrov Pri nakupu vstopnic organizator določi sedežni red zaradi optimalne razporeditve obiskovalcev. Število mest je omejeno. Cirkuška dvorana sprejme do 100 oseb.	18. 5. 2024 ob 15. in 18. uri (9. in 10. ponovitev) 19. 5. 2024 ob 18. uri (11. ponovitev)	Zavod Salesianum OE Skala – Ob Ljubljani 36
Pomlad v Mostah	»Pomlad v Mostah« je nogometni turnir enakosti in sožitja, z željo po druženju, pletenju prijateljskih vezi in povezovanju mladine znotraj naše četrtne skupnosti.	Torek 14. 5. 2024 od 14. ure dalje	Športne Površine Brodarjev trg (Nove Fužine)

	Na turnirju bodo sodelovali otroci in mladostniki iz OŠ in mladinskih organizacij. V primeru dežja, bo prireditev prestavljena na torek, 21. 5. 2024.		
Muzej za arhitekturo in oblikovanje	<p>Razstava Struktura modernosti: iskanja Edvarda Ravnikarja I Osrednja razstava 30. 11. 2023 do 19. 5. 2024 I 10.00 - 18.00, vsak dan, razen ponedeljka I MAO</p> <p>Razstava Janez Korošin, Portreti in krajina 1970 – 2010 Razstava v kapeli 21. 3. 2024 do 19. 5. 2024</p> <p>Voden ogled 4. 5. 2024 Voden ogled gradu s Katarino Metelko I 11.00 5. 5. 2024 Nedelja v MAO voden ogled razstave Struktura modernosti: iskanja Edvarda Ravnikarja s Katarino Metelko in ustvarjalna delavnica Spomin – spomeniki, klesanje v siporeks Prost vstop</p> <p>TEDEN DRUŽIN 13. 5 do 19. 5. 2024 16. 5. 2024 17.00 Prost vstop!</p> <p>Otvoritev Muzeja v skupnosti II. 18.5. 2023 I Mednarodni muzejski dan 10. do 18. ure Mini mao igrarije – ustvarjalne delavnice za otroke I Vodstvo po razstavi Struktura modernosti: iskanja Edvarda Ravnikarja : ob 11.00 vodi Majda Kregar ob 15. vodi Andraž Keršič</p> <p>19.5.2024 I Nedelja v MAO (Vodstvo po razstavi Struktura modernosti: iskanja Edvarda Ravnikarja I Vodi avtor razstave dr. Miloš Kosec</p>	Maj 2024 (glej termine)	Muzej za arhitekturo in oblikovanje, Rusjanov trg 7
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak torek ob 9. uri	Otok športa Fužine Rusjanov trg

Brezplačni animacijski program TELOVADBA	Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak torek ob 18. uri	Otok športa Kodeljevo (pri atletskem stadionu Slovan)
Šola zdravja: skupina Kodeljevo	Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s 1000 gibi. Telovadba je namenjena vsem generacijam. V primeru slabega vremena se umaknemo pod bližnji nadstrešek. Kontakt: ga. Marina, 031 284 120.	Vsak dan ob 7.30 uri	Na zelenem trikotniku med tekaško progo in Dvorano Slovan
Šola zdravja: skupina Nove Fužine	Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s 1000 gibi. Telovadba je namenjena vsem generacijam in je brezplačna. V primeru slabega vremena telovadba odpade.	Vsak dan ob 7.30 uri	Športne površine Rusjanov trg – igrišča v bližini Koloparka
Gremo na tek	Gremo na tek je 3 mesečna vadba uvajanja v tek, primerna za vse, ki brez posebnih težav hodijo. Program od hoje do teka temelji na postopnem povečevanju količine teka, ki omogoča tudi manj športnim ljudem, da spoznajo njegove negovalne učinke.	Vsa ponedeljek in sredo ob 18. uri	Zbor pred bazenom Kodeljevo
Gremo na funkcionalno vadbo v naravo	Program brezplačne funkcionalne vadbe v naravi je namenjen mladostnikom od 18. leta in odraslim do 50. leta, ki želijo izboljšati telesno kondicijo in dvigniti raven energije, V vse hitrejšem tempu življenja, kjer večina prebivalstva svoj čas posveča delu in je vse manj pozornosti usmerjene na gibanje, je izvajanje funkcionalne vadbe v središču mesta, natančneje v parku Tivoli, ključno za spodbujanje zdravega načina življenja, kar pripomore k zmanjšanju vsakodnevnega stresa.	Vsak četrtek med 17. in 18. uro skupina - MLADOSTNIKI (starost med 18. in 30. let) Vsak četrtek med 18. in 19. uro skupina - IZKUŠENI (starost med 31. in 50. let)	zbor na igrišču ob Fužinskem gradu
Brezplačni program Gremo na jogo	Redna praksa joge ima številne koristi za naše telesno in duševno zdravje in je kot takšna priporočljiva za vse starostne skupine. Joga namreč poleg različnih telesnih položajev (t.i. asan) vključuje tudi dihalne ter sprostitvene tehnike, zato velja, da je joga v prvi vrsti pot vase, saj je pozornost posameznika usmerjena navznoter.	Ponedeljek 9.30 do 10.30 Četrtek 18. do 19. uri	Park pri gradu Kodeljevo
ČS POLJE			
Delavnica o temeljnih postopkih oživljanja in	Defibrilator je aparat, s pomočjo katerega lahko povečamo možnost preživetja nekemu s srčnim zastojem. Naučimo vas pravilne uporabe tega aparata.	Četrtek, 16. 5. 2024 ob 18. uri	Podgrajska cesta 6 e, Podgrad

prikaz pravilne rabe defibrilatorja	Izvedene bodo tudi brezplačne meritve krvnega sladkorja, tlaka in holesterola. Brezplačna delavnica je namenjena vsem generacijam. Delavnica bo potekala pod vodstvom prostovoljcev iz RK OZ Ljubljana. Meritve bodo izvajali študenti Društva študentov medicine, Projekt misli na srce. Vljudno vabljeni!		
Koncertni 3-cikel Glasbene šole Ljubljana Moste - Polje	1. zaključni koncert učencev Glasbene šole Ljubljana Moste - Polje (Komorne skupine)	Četrtek, 16. 5. 2024 ob 19. uri	Viteška dvorana Ljubljanskih Križank
Koncertni 3-cikel Glasbene šole Ljubljana Moste - Polje	2. zaključni koncert učencev Glasbene šole Ljubljana Moste - Polje (SOLISTI)	Četrtek, 23. 5. 2024 ob 19. uri	Slovenska filharmonija
Preizkus glasbene nadarjenosti za vpis v Glasbeno šolo Ljubljana Moste - Polje za šolsko leto 2024/2025	Na preizkus se je potrebno prijaviti preko spletne prijavnice na www.gsmstepolje.si do 15. 5. 2024.	V času od 20. do 30. 5. 2024	Glasbena šola Ljubljana Moste - Polje (Ob Ljubljanici 36, Ljubljana)
Dan Četrtni skupnosti Polje	Četrtna skupnost Polje vabi na Dan Četrtni skupnosti Polje. Poleg obilice zabave na odru vas na stojnicah čakajo zanimive predstavitve društev in organizacij, zaključek pa bo popestril ansambel Viža. Pristrčno vabljeni, da praznujemo skupaj!	Sobota, 25. 5. 2024 ob 14. uri	Zajčja dobrava (zelenica za gostiščem), Novo Polje c. III/27
Svet čmrljev in čebel samotark	Predstavlja dr. Danilo Bevk – doktor bioloških znanosti in predsednik društva Čmrljica – slovensko društvo za varstvo oprashačevalcev. Ste vedeli, da v Sloveniji poleg kranjske čebele živi še več kot 500 vrst divjih čebel? Mednje sodijo čmrlji in čebele samotarke. V predavanju bo biolog Danilo Bevk predstavil, zakaj so divje čebele pomembne, kako jih prepoznamo, kako živijo, zakaj so ogrožene in kako jim lahko pomagamo.	Sreda, 29. 5. 2024 ob 17. uri	Velika dvorana Društva gluhih in naglušnih Ljubljana, Ulica za travniki 40, Lj Polje
Gasilska veselica	PGD Slape - Polje organizira gasilsko veselico z bogatim srečelovom, na kateri nas bo zabaval ansambel Prebrisani muzikanti.	Petek, 31. 5. 2024 ob 19. uri	Pred gasilskim domom v Slapah, Slape 50
Pilates za starejše	DCA za starejše Zalog vabi na vadbo pilatesa. Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail: zalog@dca-ljubljana.org	Vsak ponedeljek ob 9.30	Dnevni aktivnosti za starejše, Center Zalog,

			Zaloška 267, večnamenska dvorana
Fit senior vadba za starejše	DCA za starejše Zalog vabi na lažjo vadbo, ki poteka na stolu. Posebni poudarek pa je na vajah, ki preprečujejo napredovanje starostno pogojenih zdravstvenih težav. Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail: zalog@dca-ljubljana.org	Vsak četrtek ob 11. uri	Dnevni center aktivnosti za starejše, Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
Joga za starejše	DCA za starejše Zalog vabi na vadbo joge. Primerna je za starejše, vključuje počasne gibalne vaje, dihalne vaje in sproščanje. Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail: zalog@dca-ljubljana.org	Vsak torek ob 9.30 in vsak petek ob 9.10 uri	Dnevni center aktivnosti za starejše, Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
Chi Gong za starejše	DCA za starejše Zalog vabi na vadbe CHI GONG. Je starodavna kitajska zdravilna tehnika, sestavljena iz počasnih gibov. Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail: zalog@dca-ljubljana.org	Vsako sredo ob 8. uri	Dnevni center aktivnosti za starejše, Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsako sredo ob 18. uri	Večgeneracijsko igrišče (na Klemenovi ulici)
Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše	Brezplačna strokovno vodena vadba v okviru DCA LJUBLJANA, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirane vadbe, ki vključuje strokovno zasnovane telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak torek ob 9. uri	DCA Zalog, Zaloška 267
Angleščina in italijanščina za starejše	DCA za starejše Zalog vabi na začetne in nadaljevalne tečaje angleškega in italijanskega jezika. Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail: zalog@dca-ljubljana.org	Za termine pokličite	DCA Zalog, Zaloška 267
Druženje za mlade z JZ Mladi zmaji	Ekipo mobilnega mladinskega centra Ljuba in Drago vabi mlade na druženje in prostočasne aktivnosti.	Vsak petek od 15. do 18. ure	Parkirišče pred knjižnico Polje ali igrišče pri OŠ Polje
ČS POSAVJE			

Čas je za Reiki – Energijsko terapevtska delavnica	Na delavnici se bomo učili kako svojo lastno subtilno energijo uporabiti za terapijo, lajšanje in zdravljenje različnih zdravstvenih težav. Naredili bomo tudi skupinsko Reiki terapijo, v kateri bo vsak udeleženec prejel Reiki tretman z namenom spodbujanja in krepitev vitalne energije ter za konkretno zdravstveno težavo. Za konec delavnice pa bomo s pomočjo posebnih Reiki kart opravili vpogled, kje je zastoj energije na ravni skupine z nasvetom za terapijo. Delavnico in terapijo bo vodil Reiki mojster in učitelj Iztok.	Četrtek 16. 5. 2024 ob 17.30 uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
Predstavitve dveh knjig o naključjih avtorice Irene Tršinar	Vabimo vas na predstavitev dveh knjig o naključjih avtorice Irene Tršinar. Obe predstavljata zbirko resničnih zgodb o naključjih, 220 zgodb je zapisalo 80 avtorjev: Naših sto naključij in Sej ne mor'š verjet (založba Didakta 2020, 2024). Udeleženci boste imeli priložnost povedati tudi kakšno svojo prigodo. Predstavitve bo vodila avtorica Irena Tršinar.	Četrtek 30. 5. 2024 ob 17. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
Dihajmo z naravo	Vabljeni na brezplačno vadbo in aktivnost Dihajmo z naravo za krepitev zdravja	Vsak ponedeljek ob 17.30 (do oktobra)	Zbor pred lekarno na Bratovševi ploščadi 30
Vadba s Športnim društvom Ljubljana - Ježica	Funkcionalna vadba, zdrava vadba, vadba za starejše.	Vsak ponedeljek od 19. do 21. ure sreda od 18. do 20. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
Splošna telesna vadba s Športnim društvom Ljubljana-Ježica	Splošna telesna vadba	Vsak torek od 19. do 20. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
Čaj ob petih – Tedenska srečanja in ustvarjalne dejavnosti	Tedenska medgeneracijska srečanja in druženja s HD Nikoli sam, pogovori, prostoročno ustvarjanje, družabne igre kot npr. karte tarok, šah, človek ne jezi ipd., namenjena so vsem generacijam. Mesečno oz. sezonsko izvajamo ustvarjalne delavnice, na katerih se naučite izdelati različne okraske, voščilnice ali druge izdelke.	Vsak četrtek od 17. do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 2 v kleti
Krožek risarskega izražanja	Risanje s HD Nikoli sam je namenjeno vsem generacijam, udeleženci imajo možnost učenja in pridobivanja dodatnega znanja na področju risanja z različnimi tehnikami risanja in barvanja. Namenjeno vsem generacijam.	Vsak četrtek, od 17. do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 1 v kleti

Klekljanje – Idrijske čipke	Klekljanje s HD Nikoli sam. Z vami bo vsak četrtek klekljarica z izkušnjami, doma iz Idrije. Če se želite naučiti umetnosti klekljanja ali svoje znanje izpopolniti, se nam pridružite. S seboj prinesite dobro voljo in pribor, ki ga potrebujete za ustvarjanje čipk. Namenjeno vsem generacijam.	Vsak četrtek, od 17. do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 2 v kleti
Merjenje krvnega tlaka	Brezplačno merjenje krvnega tlaka, pogovor in svetovanje, kako prepoznati znake hipertenzije. Meritve izvaja medicinska sestra, članica HD Nikoli sam.	Vsak prvi četrtek od 17. do 18. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 1 v kleti
Diagnostika, meritve in terapije z radiestezijskim nihalom	Z radiestezijskim nihalom vam naredimo energetsko in zdravstveno diagnostiko s svetovanjem in po dogovoru ustrezno terapijo za uravnavanje ugotovljenih neravnovesij na energetski ravni. Po dogovoru lahko izvedemo tudi poizvedbe glede osebnega razvoja in ostala splošna osebna vprašanja. Diagnostiko in terapije izvaja Reiki mojster in energetski terapevt, član HD Nikoli sam.	Vsak prvi četrtek od 17. do 18. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
Klekljanje – Idrijske čipke	Klekljanje s HD Nikoli sam. Z vami bo vsak četrtek klekljarica z izkušnjami, doma iz Idrije. Če se želite naučiti umetnosti klekljanja ali svoje znanje izpopolniti, se nam pridružite. S seboj prinesite dobro voljo in pribor, ki ga potrebujete za ustvarjanje čipk. Namenjeno vsem generacijam.	Vsak četrtek, od 17. do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 2 v kleti
Aerobna vadba, Pilates s Športnim društvom Ljubljana-Ježica	Aerobna vadba, Pilates	Vsak četrtek od 19. do 20. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
Skupinski ples s Športnim društvom Ljubljana-Ježica	Skupinski ples	Vsak četrtek od 20.15 do 21.15	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
Vrtnica, društvo ljubiteljev plesa in druženja	Solo skupinski plesi pod vodstvom članice. Utrjevanje in preplesavanje skupinskih plesov, po želji pa tudi ples v parih.	Vsako sredo od 20. do 22. ure vsak petek od 19. do 22. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
JZ Mladi zmaji vabijo mlade na druženje in prostočasne aktivnosti.	JZ Mladi zmaji vabijo mlade na druženje in prostočasne aktivnosti.	Vsaka sredo od 16. do 18. ure	Igrišče pred Forco za Bratovševo ploščadjo ali

			kletni prostor Bratovševa ploščad 30, sedež ČS Posavje
ČS ROŽNIK			
Prireditev Cankarjev dan	V organizaciji in izvedbi Olepševalnega društva Rožna dolina. Vabljeni.	Petek, 10. 5. 2024 ob 18. uri	Cankarjev vrh na Rožniku
Kako se znajti na terenu	Delavnica, ki jo bo pripravil in izvedel taborniški rod Močvirski tulipani. V sklopu te delavnice bodo pripravili zanimivo terensko taborniško doživetje.	Petek, 10. 5. 2024 ob 16. uri do 18. ure	Zbirno mesto parkirišče Živalskega vrta. Zaključek na Cankarjevem vrhu na Rožniku
Društvo Kralji ulice	Cilj je izpostaviti stike s stanovalci, jim nuditi podporo in pomoč pri reševanju vlog CSD, RTV in ostalim ter s preventivnim delom prispevati k izboljšanju življenjskih pogojev posameznikov in družin. V času izvajanja programa, lahko kontaktirate Marušo na telefonsko številko 030 323 303.	vsak ponedeljek od 12. do 16. ure	Paviljon Brdo, Pot rdečega križa 76
Mladih zmajev in Male ulice	program, ki je namenjen Druženju in klepetu, spoznavanju novih ljudi, zabavi in aktivnostim, mladinskemu uličnem delu ter delavnicam za otroke in mladostnike. Mladi zmaji bodo poskrbeli, da bodo starejši od 12.let kvalitetno preživljali svoj prosti čas, medtem ko je delovanje Male ulice namenjeno tistim najmlajšim. Lepo vabljeni. V času izvajanja programa, lahko kontaktirate Nejca na telefonsko številko 051 261 513.	vsako sredo od 17. do 19. ure	Paviljon Brdo, Pot rdečega križa 76
Srečanje društva Al-Anon za samopomoč družin alkoholikov	Društvo Al-Anon je društvo za samopomoč družin alkoholikov. Je skupnost moških in žensk ter otrok, katerih življenja so (bila) prizadeta zaradi pitja družinskega člana ali prijatelja.	Vsak ponedeljek od 10. do 12. ure Vsak petek in nedeljo od 19. do 20.30 ure	Brdnikova ulica 14, sejna soba

Pevci izpod Rožnika	Pevci izpod Rožnika skušajo ohranjati tradicijo dvoglasnega petja s tako imenovanim »čez jemanjem«, tako kot se je pelo po slovenskih vaseh v prejšnjem stoletju. Pojejo predvsem stare napeve in ljudske pesmi, ki so skorajda pozabljene, in jih skušajo obuditi in ohraniti. Vabljeni, da se jim pridružite.	Vsak torek od 8. do 10. ure	Brdnikova ulica 14
Pogovorna skupina "Rožnik" - Medgeneracijsko društvo Tromostovje	Društvo Tromostovje je društvo, ki združuje mlajšo, srednjo in starejšo generacijo skozi program Skupine starih ljudi za samopomoč. Dejavnost društva je dobrodelna oziroma humanitarna. Namenjena je vsem zainteresiranim in pomoči potrebnim posameznikom, ne glede na to, ali so člani društva ali ne. Dobrodošli.	Vsak ponedeljek od 15. do 18. ure	Sedež ČS Rožnik, Viška cesta 38, sejna soba
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak petek ob 18. uri	Otok športa Nanoška
ČS RUDNIK			
Brezplačne delavnice društva ustvarjalcev Poligilda	Sladko darilo. Voščilo z darilom. Delavnice bodo izvedene v živo. Obvezne prijave na delavnico do 15. maja 2024. Podrobne informacije in prijave so na www.poligilda.si ali v ČS Rudnik 01 428 03 45	Četrtek, 16. 5. 2024 od 18. do 20. ure	Sedež ČS Rudnik, Pot k ribniku 20, sejna soba v pritličju
Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše	Brezplačna strokovno vodena vadba v okviru DCA LJUBLJANA, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirane vadbe, ki vključuje strokovno zasnovane telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Ob četrtek ob 8. uri	DCA Rudnik, Pot k ribniku 3A

Telovadba na prostem	V vsakem vremenu in vsak dan. Po telovadbi se družijo in si pomagajo v težavah. Njihovi člani so vseh starosti in obeh spolov. Med njimi je tudi več zakoncev. Skupino sestavljajo mladi, starejši, bolehní in invalidni. Njihov moto je: vsak trenutek je lahko nov začetek. Vabljeni vsi, ki si želijo zdravo življenje in dobro družbo.	Vsak dan ob 7.30	Igrišče Kajak Kanu klub Ljubljana, Livada 31
ČS SOSTRO			
Predavanje o demenci	Služba za lokalno samoupravo MOL v sodelovanju z Alzheimer Slovenija - društvo Spominčica organizira brezplačno predavanje na temo demence. Na predavanju boste izvedeli splošno o demenci (prvi znaki, postavitve diagnoze, komunikacija z osebami z demenco, preventiva), predstavitev Spominčice (poslanstvo, dejavnosti), neformalna oblika skrbi za osebe z demenco v domačem okolju (potrebe, stiske in zaščitni dejavniki neformalnih oskrbovalcev pri spoprijemanju z negativnimi vidiki oskrbe). Vljudno vabljeni!	Sreda, 29. 5. 2024 ob 17.30 uri	Sedež ČS Sostro, Cesta II. grupe odredov 43, sejna soba
Molniški tek	Prireditve »43. Molniški tek – Memorial Milana Bričlj. Štartnina: Več info na: https://sportnodrustvozadvor.si/novice/2024-04-21/43-molniski-tek-nedelja-19-5-2024-razpis/	Nedelja, 19. 5. 2024 od 8. do 15. ure	Pred Zadrúžnim domom Zadvor, C. II. grupe odredov 43
Mobilni mladinski center Ljuba in Drago v Sostrem	JZ Mladi zmaji vabijo mlade na druženje in prostočasne aktivnosti. Več na: evelin.radulovic@mladizmaji.si ali +386 051 625 278.	Vsako sredo od 17. do 20. ure	Pred Osnovno šolo Sostro, Cesta II. grupe odredov 47
Brezplačna športna vadba »1000 gibov«	Brezplačna polurna jutranja vadba.	Vsak ponedeljek, sredo in petek ob 7.30 uri	Igrišče Osnovne šole Sostro, Cesta II. grupe odredov 47
ČS ŠIŠKA			
Dnevi ČS Šiška 2024	Četrtna skupnost Šiška vas vabi na športne prireditve v programu Dnevi ČS Šiška za leto 2024. Več o programu in lokacijah dogodkov bo objavljeno na spletni strani ČS.	od ponedeljka, 27. 5. 2024 do četrтка 6. 6. 2024	Več informacij bo na spletni strani ČS Šiška
Art-Študentart	Maj bo v ČMC Šiška zaznamovan z umetniškim projektom Art-Študentart, ki obljublja pravo eksplozijo ustvarjalnosti in povezovanja. Mladi ustvarjalci so	Ponedeljki, 6., 13., 20. in 27. 5. 2024	ČMC Mladi zmaji Šiška, Tugomerjeva 2

	vabljeni, da se pridružijo in skupaj raziskujejo različne umetniške prakse, odkrivajo nove talente in se potapljajo v svet kreativnosti. Delavnice bo vodila izkušena študentka, ki z veliko strastjo deli svojo ljubezen do umetnosti. Vabljeni v ČMC Šiška, kjer boste lahko svoje umetniške ideje uresničili in razvili nove veščine.	od 16. do 19. ure	
Shekanke Party	V ČMC Šiška se obeta zaključni dogodek projekta Šišškarske Shekanke, ki ga organizira v sodelovanju s Projektom Atol. Dogodek bo zaznamovan z glasbo, kjer bodo udeleženci delavnic in mentorji skupaj ustvarjali melodije z unikatnimi inštrumenti, kot so jabolka in naprave za zajemanje zvokov elektromagnetnega valovanja.	Torek, 14. 5. 2024 od 17. do 19. ure	ČMC Mladi zmaji Šiška, Tugomerjeva 2
Zero waste predavanje – praktični napotki kako čim manj smetiti in živeti polno, trajnostno življenje	V ČMC Šiška bo v sodelovanju z Društvom Focus potekal pred-dogodek Zmajevske disko juhe, ki bo vključeval interaktivno predavanje o zero waste načinu življenja. Predavateljica Sabina Čarman, aktivna vrtnarka, ustvarjalka trajnostnih vsebin bo delila svoje izkušnje o življenju z minimalno količino odpadkov. Sabina, ki je tudi ambasadorka evropskega podnebne pakta, bo udeležence vodila skozi proces priprave na življenje brez nepotrebnih odpadkov, embalaže za enkratno uporabo in nepomembnih novih stvari. <small>Dogodek je del projekta Re:boot, ki ga sofinancira Evropska unija. Vsebina predavanja, ki jo zagotavlja Focus, društvo za sonaraven razvoj in Mladi Zmaji, ne odraža nujno stališč Evropske komisije.</small>	Sreda, 15. 5. 2024 Do 17. do 19. ure	ČMC Mladi zmaji Šiška, Tugomerjeva 2
Zmajevska disko juha #2 – Blok Party za vse!	Mladi zmaji Šiška organizirajo kulinarčno-glasbeni dogodek Zmajevska disko juha #2 – Blok Party za vse generacije, ki bo 16. maja 2024. Ta dogodek, ki sledi brazilskemu modelu, poudarja etično prehranjevanje in zmanjševanje zavržene hrane skozi odlične dobrote, glasbo in ozaveščanje. Dan obeta sproščeno vzdušje, ki spodbuja lokalno skupnost k skupnemu delovanju za spremembe. <small>Dogodek je del projekta Re:boot, ki ga sofinancira Evropska unija. Vsebina predavanja, ki jo zagotavlja Focus, društvo za sonaraven razvoj in Mladi Zmaji, ne odraža nujno stališč Evropske komisije.</small>	Četrtek, 16. 5. 2024 od 15. do 19. ure	ČMC Mladi zmaji Šiška, Tugomerjeva 2
Filmska šola – Animiran film	Tečaj animiranega filma je odprt za vse, od začetnikov do tistih, ki so že imeli stik z animacijo. Udeleženci bodo v sproščnem vzdušju pod vodstvom profesionalnih avtorjev ustvarili animirani film na vsakem srečanju. Celoten proces, od začetne ideje do končnega izdelka, bo pokrit na tečaju, pri čemer	Petek, 17. in 24. 5. 2024 od 16. do 19. ure	ČMC Mladi zmaji Šiška, Tugomerjeva 2

	tehnična oprema ali predznanje nista potrebna. Znanje risanja ni zahtevano, kar tečaj naredi dostopen za vse, ki se želijo preizkusiti v animaciji.		
Merjenje krvnega tlaka, holesterola, sladkorja in kisika v krvi	Krajevna organizacija Rdečega Križa Ljubo Šercer (KORK) vabi k izvajanju meritev Merjenje krvnega tlaka, holesterola, sladkorja in kisika v krvi	Vsako prvo sredo v mesecu po telovadbi od 10. do 11. ure	Sedež ČS Šiška, Kebetova 1
Telovadba	Krajevna organizacija Rdečega Križa Ljubo Šercer (KORK) vabi k prijavam na gibalne aktivnosti za starejše. Več informacij: info@rdcikrizljubljana.si ali na 040 858 052	Vsak ponedeljek in sreda od 9. do 10. ure	Sedež ČS Šiška, Kebetova 1
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak torek ob 18. uri	Otok športa ulica Martina Krpana
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsako sredo ob 17. uri	Otok športa pri Koseškem bajerju
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak četrtek ob 19. uri	Otok športa Šiška – Trikotnik (Ob kamniški progi)
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak petek ob 18. uri	Otok športa Tivoli (Pri Fitness centru in kopališču)

Gremo na plavanje – za starejše	Plavalni tečajji so namenjeni upokojevcem in starejšim od 65 let, ki se želijo naučiti plavati. Znanje plavanja je življenjskega pomena, hkrati pa predstavlja zelo primerno obliko vadbe za starejše in terapevtsko sredstvo po boleznih in poškodbah.	Ob torkih in četrtek od 7. do 7.50	Kopališče Tivoli
Gremo na plavanje – za odrasle	Plavalni tečaj je namenjen odraslim neplavalcem in slabim plavalcem, ki se želijo naučiti plavati ali izpopolniti znanje plavanja.	Ob ponedeljkih in sredah od 7. do 7.50.	Kopališče Tivoli
Gremo na funkcionalno vadbo v naravo	Program brezplačne funkcionalne vadbe v naravi je namenjen mladostnikom od 18. leta in odraslim do 50. leta, ki želijo izboljšati telesno kondicijo in dvigniti raven energije, V vse hitrejšem tempu življenja, kjer večina prebivalstva svoj čas posveča delu in je vse manj pozornosti usmerjene na gibanje, je izvajanje funkcionalne vadbe v središču mesta, natančneje v parku Tivoli, ključno za spodbujanje zdravega načina življenja, kar pripomore k zmanjšanju vsakodnevnega stresa.	Vsak torek med 17. in 18. uro skupina -MLADOSTNIKI (starost med 18. in 30. let) Vsak torek med 18. in 19. uro skupina - IZKUŠENI (starost med 31. in 50. let)	zbor na ploščadi pred vstopom v Halo Tivoli
Brezplačni program Gremo na jogo	Redna praksa joge ima številne koristi za naše telesno in duševno zdravje in je kot takšna priporočljiva za vse starostne skupine. Joga namreč poleg različnih telesnih položajev (t.i. asan) vključuje tudi dihalne ter sprostitvene tehnike, zato velja, da je joga v prvi vrsti pot vase, saj je pozornost posameznika usmerjena navznoter.	Ponedeljek 17.30 do 18.30 Četrtek 9. do 10. ure	Park Tivoli, Plečnikovo letno gledališče
ČS ŠENTVID			
Gostovanje Sarajevskega pevskega zbora Mešoviti kor Akusa Seljo Sarajevo	Ženski pevski zbor Svoboda vabi v petek, 3. maja 2024 ob 19. uri v Ljudski dom v Šentvidu na skupni pevski koncert s Mešovitim korom Akusa Seljo iz Sarajeva.	Petek, 3. 5. 2024 ob 19. uri	Ljudski dom Šentvid, Prušnikova 99
Črtek v mestu – predstava	... predstava o varnosti v prometu. Iskriava zgodba o mladičku tigru, ki ga otroška zvedavost popelje iz živalskega vrta v veliko mesto, majhne in velike	Sreda, 15. 5. 2024 ob 18. uri	Ljudski dom Šentvid, Prušnikova 99

	ozavešča o aktualnih vrednotah trajnostne mobilnosti, ki jih preplete z varnostjo v cestnem prometu. Izvedba: Gledališče KU KUC * Vstopnina! Abonma ŠODRČEK		
Razstava likovnih del Vladimirja Cedilnika	Vabimo vas na ogled razstave likovnih del priznanega slikarja Vladimirja Cedilnika v Galeriji Gunclje. Razstavo si lahko ogledate do 29. 5. 2024	Vsak torek med 9. in 12. uro in četrtek med 17. in 19. uro. (dogovor izven urnika 041 328 595)	Galerija Gunclje, Kosijeva 1
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak torek ob 18. uri	Otok športa na Gaju (pri OŠ Vižmarje Brod)
ČS ŠMARNA GORA			
Dan Četrtni skupnosti Šmarna gora - izredna seja Sveta Četrtni skupnosti Šmarna gora z občani	Četrtna skupnost Šmarna gora bo tudi letos obeležila dan Četrtni skupnosti Šmarna gora. Prvi dogodek bo izredna seja Sveta Četrtni skupnosti Šmarna gora, kjer se bomo z občani pogovorili o njihovih težavah. Na tem dogodku bomo že tradicionalno podelili priznanje Četrtni skupnosti za delovanje posameznika ali organizacije v našem okolju.	Sreda, 8. 5. 2024 ob 17.30 uri	Dvorana Osnovne šole Šmartno pod Šmarno goro
Dan Četrtni skupnosti Šmarna gora – prireditve Krajanj krajanom	Drugi dogodek, s katerim bomo obeležili dan Četrtni skupnosti Šmarna gora, je izvedba prireditve »Krajanj krajanom«, na kateri se bodo predstavila naša društva. Zbrali se bomo na križišču Tacenske ceste s Pločansko in Čehovo ulico, kjer si bomo ogledali nov Tacenski trg s postavljenim sodom v spomin na sodarstvo. Formalno bomo tudi ob pomoči vabljenih odprli glavno cesto skozi Tacen. Po formalnem delu pa se bomo vsi skupaj podružili, in sicer na ploščadi pred Prostovoljnimi gasilskimi društvi Tacen.	Petek, 10. 5. 2024 ob 18. uri	Križišče Tacenska cesta – Pločanska c. in Čehova ulica
Brezplačni program Gremo na cestno kolo	Delavnica osnovnih tehnik vožnje s cestnim kolesom (poligon policijske akademije v Tacnu) - priprava kolesa in opreme za vožnjo, osnove vožnje s cestnim kolesom, zavoji, ravnotežje, vožnja drug za drugim, vožnja v skupini Teoretična delavnica - strokovno svetovanje glede nakupa primerne opreme, prva pomoč, uporaba tehnologije, analiza posnetkov	Ponedeljek in četrtek od 18. do 20. ure Torek od 18. do 20. ure	KD Rog, Vikrče 3

	Vodeni kolesarski izleti - Rašica, Katarina, Krvavec ter ceste po Ljubljani in okolici Prijave na: info@kdrog.si	Sobota od 10. do 12. ure	
ČS TRNOVO			
Kulturna in družabna prireditev – Jaz sem tvoj sosed	Kulturna in družabna prireditev – Jaz sem tvoj sosed – Društvo upokojencev Trnovo v sodelovanju s ČS Trnovo vabi na kulturno-družabno prireditev »Jaz sem tvoj sosed«. Prireditev je zasnovana medgeneracijsko. Namenjena je druženju in spoznavanju krajanov ter razvijanju medgeneracijske in medsosedske pomoči. Na prireditvi bodo sodelovali pevci DU Trnovo in Rakovnika, glasbena šola Trnovo, pesnica Nada Mihelčič ter otroci OŠ Kolezije – 22.5.2024 ob 17. uri – na vrtu župnijske cerkve Janeza Krstnika v Trnovem	Sreda, 22. 5. 2024 ob 17. uri	Na vrtu župnijske cerkve Janeza Krstnika v Trnovem
Dan odprtih vrat Čebelarkega društva Barje	Čebelarstvo društvo Barje bo v sodelovanju s ČS Trnovo organiziral in izvedel dan odprtih vrat. V sklopu dogodka se boste seznanili z delovanjem društva, ogledali društveni čebeljak na Livadi, čebelarstvo muzej ter Plečnikov čebeljak na Grajskem hribu. Udeležencem bodo predstavili društvo, pomen čebelarjenja in pomembnost opravevanja. Sledila bo degustacija medu in druženje.	Petek, 31. 5. 2024 ob 9. uri	Čebelarstvo društvo Barje, Ulica Dušana Kraigherja 2
Mešani pevski zbor Društva upokojencev Trnovo Ljubljana	Mešani pevski zbor Društva upokojencev Trnovo Ljubljana vljudno vabi mlajše upokojenke in upokojence, da se jim pridružijo na njihovih aktivnostih (na nastopih in druženjih). Društvo deluje že 13 let. Nastopilo je že v Cankarjevem domu, v domovih starejših občanov, dogodkih Četrtna skupnosti ter na mnogih drugih prireditvah. Prepevajo predvsem ljudske pesmi. Vaje potekajo 1x tedensko, in sicer ob sredah od 10-12 ure v dvorani na sedežu Četrtna skupnosti Trnovo MOL, Devinska ulica 1b. Za več informacij naj se zainteresirani obrnejo na go. Ivanko Pečnik (031 598 047). Vljudno vabljeni.	Vsako sredo od 10. do 12. ure	Sedež ČS Trnovo, Devinska 1b, dvorana
ČS VIČ			
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak petek ob 8. uri	Otok športa ob Gimnastičnem centru Ljubljana

Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše	Brezplačna strokovno vodena vadba v okviru DCA LJUBLJANA, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirane vadbe, ki vključuje strokovno zasnovane telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak torek ob 9. uri (1. skupina) Vsak četrtek ob 11.30 (2. skupina)	DCA Vič, Tržaška 37
---	--	---	---------------------