



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 **SEPTEMBRU 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
<b>ČS BEŽIGRAD</b>			
<b>Turnir v prstometu ČS Bežigrad</b>	9. turnir Četrtno skupnosti Bežigrad v prstometu (ploščati balinčki) bo potekal v nedeljo, 15. 9. 2024, v telovadnici OŠ Bežigrad, Črtomirova ul. 12, s pričetkom ob 9. uri. Informacije in prijave na <a href="mailto:dejanmikus@gmail.com">dejanmikus@gmail.com</a> . Prijave do 12. 9. 2024.	Nedelja, 15. 9. 2024 ob 9. uri	Telovadnica OŠ Bežigrad, Črtomirova ul. 12
<b>Dan Četrtno skupnosti Bežigrad</b>	Tradicionalni dogodek – Dan ČS Bežigrad – bo tudi letos potekal v Parku literatov ob Železni cesti (Severni mestni park Navje); sklop zabavnih in razvedrilnih vsebin za vse generacije. Podrobni program prireditve bo objavljen na spletni strani in FB ČS Bežigrad. v primeru dežja/slabega vremena dogodek odpade.	Torek, 17. 9. 2024 med 15.30 in 19. uro	Park literatov (med Železno in Robbovo ulico)

<b>Turnir v namiznem tenisu</b>	Četrtna skupnost Bežigrad pripravlja turnir v namiznem tenisu, ki bo potekal v soboto, 21. septembra 2024, na športnih igriščih v BS3 – med Puhovo in Trebinjsko ulico. V primeru dežja dogodek odpade.	Sobota, 21. 9. 2024 ob 10. uri	Športna igrišča BS3 – med Puhovo in Trebinjsko ulico
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše</b>	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
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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 19. uri	Otok športa Linhartova cesta (nasproti UE Bežigrad)
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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 Šerkova
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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 9. uri	Otok športa BS-3 (med Puhovo in Trebinjsko ulico)
<b>Skuham te, pojem te</b>	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 <a href="https://mladizmaji.si/program/skuham-te-pojem-te/?id=8-1">https://mladizmaji.si/program/skuham-te-pojem-te/?id=8-1</a>	Sreda 18. 9. in sreda 25. 9. 2024 med 15. in 18. uro	Mladi zmaji Bežigrad, Vojkova 73

## ČS CENTER

<b>Vošnjakovanje – ulična zabava na Vošnjakovih</b>	V sklopu ETM 2023 se bo odvijalo Vošnjakovanje – ulična zabava na Vošnjakovih. Druženje, športne aktivnosti, delavnice za otroke in odrasle, pripovedovanje in glasba, branje, projekcija filma, večerni koncert...	Sobota, 21. 9. 2024 od 9.30 do 22. ure	Vošnjakova ulica
<b>Poljanski ulični festival</b>	V sklopu ETM se bo odvijal ulični festival na Poljanski cesti. Druženje, otroški program (delavnice, branje...), predstavitve poljanskih ponudnikov pijače in prehrane, filozofski fotelj, koncertni večer...	Nedelja 22. 9. 2024 od 10. do 22. ure.	Poljanska cesta
<b>OM Chanting</b>	Je sproščujoča tehnika za vse generacije! Ni - potrebno, da imate posluh, 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
<b>Čaj ob petih – Tedenska druženja, ustvarjalne dejavnosti, pogovori ob knjigi, družinska terapija</b>	Biblioterapija, druženje in pogovor ob knjigi, družinska terapija in individualni pogovori z upokojeno psihiatrinjo. Srečanja so namenjena vsem generacijam.	Vsak drugi in tretji torek v mesecu, od 15. do 19. ure	Štefanova 11, mala sejna soba
<b>Brezplačne vodene vadbe Pridi in furaj</b>	V skate parku pod Fabianijevim mostom potekajo brezplačne vodene vadbe Pridi in furaj, namenjene predvsem tistim, ki želijo pridobiti osnovna znanja rolanja, rolanja, kotalkanja in vožnje s skirojem. Ponedeljki, srede in petki so rezervirani za učenje rolanja, torki za rolanje, četrtki pa za ljubitelje kotalkanja in skirojev.	Urniki vadb spremljajte na IG strani <a href="https://www.instagram.com/skatepark.fabiani/">https://www.instagram.com/skatepark.fabiani/</a>	Skate park pod Fabianijevim mostom

## ČS ČRNUČE

<b>ETM 2024: Dan Četrtnе skupnosti Črnuče</b>	Na Črnučah bomo Dan četrtnе skupnosti in Teden evropske mobilnosti počastili z nastopi domačih kulturnih, športnih in humanitarnih društev ter tabornikov in gasilcev, ter mestnih zavodov – knjižnice in centra mladih. Obiskovalci bodo lahko poskusili jedi in izdelke, ki jih bodo ponudili domači gostinci, svoj dejavnost pa bodo predstavili tudi drugi, ki dajejo kraju svoj pečat. Prireditev bo potekala na prostoru med kulturnim, gasilskim in zdravstvenim domom, ki pridobiva vlogo osrednjega črnuškega javnega prostora, kadar gre za prireditve na prostem.	Četrtek, 19. 9. 2024 ob 15.30 uri	Prostor med kulturnim, gasilskim in zdravstvenim domom – Dunajska 367.
<b>ETM 2024: Dan Četrtnе skupnosti Črnuče</b>  <b>Pohod na Rašico</b>	Zveza borcev za vrednote NOB Črnuče in MOL ČS Črnuče organizirata pohod na Rašico 2024 v okviru Tedna evropske mobilnosti. Pohod poteka po dveh poteh: <u>Start težje poti ob 8. uri.</u> Težja pot gre po grebenu do spomenika Ceneta Štuparja, nato do kontrolne točke pri Blažu na Dobenem, nato do Doma rašiške čete, kjer je kontrolna točka pri stolpu in cilj gostilna Pri Španu na Rašici. <u>Start lažje poti ob 9. uri</u> Lažja pot je preko Sračje doline in je primerna za vse, ki jim ni težava peš premagati vzpona v vas Rašico do gostilne Pri Španu. Pohod na Rašico bo organiziran v vsakem vremenu!	Sobota, 21. 9. 2024 ob 7.30 uri	Zbor: Park Herojev OŠ Narodnega heroja Maks Pečar, Črnuška 9
<b>Črnuška jesen – večer ljudskih pesmi</b>	KUD Svoboda Črnuče vabi na prireditev »Večer ljudskih pesmi«, v Kulturni dom na Črnuče, Dunajska cesta 367. Ljudske pesmi bodo prepevali člani vokalne skupine Šentjanški jurjevalci, pod umetniškim vodstvom Metoda Pečarja. (g. Pečar je tudi član Okteta Deseti brat).	Petek, 27. 9. 2024 ob 19.30 uri	Kulturni dom Črnuče Dunajska 367
<b>17. judo turnir Črnuče/ 4. memorial Dušana Stražiščarja</b>	Športno društvo Polyteam Ljubljana in ČS Črnuče vabita na 17. judo turnir Črnuče/ 4. memorial Dušana Stražiščarja. Vljudno vabljeni.	Nedelja, 29. 9. 2024 Pričetek 10. uri	Dvorana Maksa Pečarja Črnuška c. 9
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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

<b>Vadba ABEO</b>	ABEO vadba je namenjena rekreativcem, ki želijo ohranjati in razvijati pomembne gibalne kot tudi funkcionalne sposobnosti, mišično zmogljivost, gibljivost, koordinacijo, ravnotežje ter aerobno vzdržljivost. Vadba temelji na premagovanju lastne telesne teže ter s pomočjo rekvizitov. Vadba je zasnovana ciljno, smiselno ter pestro.	Ponedeljek, 16. 9. 2024 od 18. do 19. ure	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, Velika dvorana
<b>Predstavitvena vadba – mix Športno društvo Podutik</b>	Vadba, ki vključuje elemente pilatesa, joge in visoko intenzivne vadbe, primerna za vse starosti in vsa stanja kondicijske pripravljenosti.	Torek, 17. 9. 2024 ob 17.30 uri	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, Mala dvorana
<b>Žaba skače</b>	Gibalna urica za predšolske otroke.	Sreda, 18. 9. 2024 od 17. do 18. ure	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, Velika dvorana
<b>Vadba za otroke OŠ prva triada</b>	Gibalne urice za otroke prve triade (1.2.3. razred)	Sreda, 18. 9. 2024 od 18. do 19. ure	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, Velika dvorana
<b>Badminton</b>	ŠD Dravlje organizira badminton. Za odrasle in mladino.	Četrtek, 19. 9. 2024 od 18. do 19. ure	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, Velika dvorana
<b>Pilates</b>	Pilates je edinstven sistem vadbe, ki povezuje vaje za krepitev, gibljivost in vaje, kjer nam obremenitev predstavlja teža telesa, dolge ročice in sila gravitacije. Bistvo vadbe je torej v krepitvi mišic trupa (t.i. power housa), ohranitvi stabilnosti telesa medtem ko izvajamo različne vaje, mobilizaciji hrbtenice ter izboljšanju amplitude gibanja. Z gibanjem rok in nog povečujemo intenzivnost in zahtevnost.	Četrtek, 19. 9. 2024 od 19. do 20. ure	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, Velika dvorana
<b>Evropski teden mobilnosti - Športne igre in orientacijski izziv</b>	Orientacijska igra po Dravljah za OŠ Dravlje in OŠ Miška Kranjca z zaključkom na zaprti Kamnogoriški cesti. Štafetne igre	Četrtek, 19. 9. 2024 od 9. do 12. ure	Kamnogoriška cesta

<b>Evropski teden mobilnosti</b> – med razredne igre med dvema ognjema	Učenci OŠ Dravlje in OŠ Miška Kranjca se bodo pomerili v igri med dvema ognjema	Petek, 20. 9. 2024 od 9. do 12. ure	OŠ Miška Kranjca, Kamnogoriška cesta 35
<b>Evropski teden mobilnosti</b> – Pohod po mejah Četrtna skupnosti Dravlje in športne igre	Pohod po mejah Četrtna skupnosti Dravlje z zaključkom in tekmovanjem med ŠD Podutik in ŠD Dravlje v košarki, odbojki na mivki in tenisu pri ŠRC Šentvid	Petek, 20. 9. 2024 ob 16. uri	Zbor: Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44
<b>Šola zdravja: skupina Ljubljana – Dravlje Vaje po metodi »1000 gibov«</b>	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
<b>Plesne vaje</b>	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: <a href="mailto:mimica.herakovic@gmail.com">mimica.herakovic@gmail.com</a>	Vsako sredo od 8. do 11. ure	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
<b>Šola zdravja Dihamo z naravo</b>	Vabljeni na brezplačno vadbo dihanja z naravo v sklopu Šole zdravja. Vadba poteka na lokaciji fitnesa na prostem na Kunaverjevi. Več informacij: ga. Mojca, 031 432 988	Vsako sredo ob 8.30	Zbor pred Domom krajanov Dravlje, Draveljska 44
<b>Plesne vaje za ljubitelje plesa</b>	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
<b>Krog boginj vrtnic</b>	Vabljene vse ženske, ki se želijo sprostiti, napolniti z energijo, aktivirati, dobiti odgovore na svoja vprašanja in si podeliti izkušnje, predvsem pa družiti v krogu zaupanja. Kontakt: ga Stanka Mlakar, energijska terapevtka, 030 996 127.	Vsak petek od 17. do 19. ure	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, mala dvorana

<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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)
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše</b>	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
<b>ČS GOLOVEC</b>			
<b>Festival povežemo Štepanjsko naselje</b>	Druženje krajanov Štepanjskega naselja s športnimi igrami, mednarodno kuhinja, kulturni program (glasba, ples...), dejavnosti za otroke, predstavitve in delavnice športnih klubov ... Za dodatna vprašanja lahko pokličete na 040 306 346 ali <a href="mailto:stepanjskoljubljana@gmail.com">stepanjskoljubljana@gmail.com</a> . Vabljeni.	Sobota, 7. 9. 2024 od 15. do 19. ure	Športno igrišče ob Pesarski 14 (pred novim centrom ČS Golovec)
<b>Pohod na Orle</b>	V času ETM se bo v ČS Golovec organiziral pohod na Orle. Pot je lahka. Potrebna primerna obutev in oblačila ter pohodne palice.	Sobota, 21. 9. 2024 Med 8.30 in 9.00 uro zbor pohodnikov	Kulturni dom Hrušica, Pot do šole 2a
<b>Vadba za gibljivost</b>	Gibljivost našega telesa z leti slabi in zato moramo poskrbeti, da telo ostane prožno in gibljivo.	Vsak ponedeljek od 9. 30 do 10. 30 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Antistresna vadba</b>	Gre za lahkotno obliko vadbe, ki deluje na sprostitvi tako uma kot telesa	Vsak ponedeljek od 10.30 do 11.30 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Od risbe do slike</b>	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

<b>Pametni telefon/računalništvo</b>	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
<b>Ustvarjalne delavnice</b>	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 poklepetamo in se družimo	Vsaj torek od 10.10 do 13.10	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Angelska joga</b>	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
<b>Joga in meditacija</b>	Sproščanje telesa in uma.	Vsak četrtek od 9.00 do 11.00	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Gibalno plesna vadba</b>	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 11.00 do 11.45	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Joga</b>	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
<b>Razgibajmo možgančke</b>	Delavnica na kateri boste urili svoj spomin in krepili svoje kognitivne veščine.	Vsak torek Od 10 30. do 11.15 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Tarok</b>	Igra taroka	Vsak petek od 10. do 12. ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Začetna angleščina</b>	Učenje osnov angleškega jezika.	Ob sredah Od 12.00 do 12.45 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Kvačkanje</b>	Druženje ob kvačkanju in deljenje idej, izkušenj	Vsak petek Od 12. 10 do 13. 45	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>VR open</b>	V Mlade zmaji Golovec se vrača VR Open! Igra se projicira na steno, zato jo lahko spremljajo tudi drugi obiskovalci. V VR sobi lahko igrate zabavne igre, kot so Beat Saber, s kajakom obiščete turkizne vode, ali z Google Earth	Ob petkih od 15. do 18. ure Ob sobotah od 14. do 17. ure	Mladi zmaji Golovec, Pesarska cesta 14



	raziskujete vse koticke sveta. Če pa bi želeli VR okolje uporabljati za raznolike raziskovalne in ustvarjalne projekte, vabljeni k obisku in z veseljem vas bomo podprli!		
<b>Evropski teden mobilnosti</b>	V tednu od 16. do 22. septembra, ko poteka Evropski teden mobilnosti, bomo organizirali obisk druge enote Mladih zmajev s trajnostnimi prevoznimi sredstvi: kolesom ali avtobusom, odvisno od vremena. Organizirali bomo tudi kviz o mobilnosti in prevoznih sredstvih.	Od 16. do 22. 9. 2024 več info Mladi zmaji Golovec	Mladi zmaji Golovec, Pesarska cesta 14 in okolica
<b>Delavnica o umetni inteligenci</b>	Prostovoljec Evropske solidarnostne Adnan Nemri organizira izobraževalni dan o umetni inteligenci. Dejavnost je sestavljena iz serije kratkih seminarjev, ki jim sledijo zabavne aktivnosti, kot so kvizi in igre ter preikus uporabe umetne inteligence v praksi. Na dogodku si bomo umetno inteligenco ogledali iz večih perspektiv in s tem zagotovili visoko izobraževalno vrednost za mlade in odrasle, vključno z mladinskimi delavci in starši. Vabljeni na dogodek!	Petek, 6. 9. 2024 od 15.30 do 17.30	Mladi zmaji Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Delavnica kvačkanja</b>	Enkrat mesečno pod mentorstvom mlade pobudnice pri Mladih zmajih Golovec poteka delavnica kvačkanja. Namen mlade pobudnice je ustvariti odprto in varno skupino za vse ljubitelje ige kvačkanja in ročnih del, ki bi si želeli e nadgraditi znanje, ki ga že imajo, pridobiti novo znanje, začeti v celoti od začetka ali se samo družiti v skupini ljudi z enakim interesom, medtem ko ustvarjajo.	sobota, 21. 9. 2024 od 13. do 17. ure	Mladi zmaji Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Šola zdravja – skupina Štepanjsko naselje</b>	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
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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
<b>ČS JARŠE</b>			
	<b>Skupina Nove Jarše.</b> 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 -----

<b>Šola zdravja</b>	<b>Skupina Nove Jarše.</b> 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
	<b>Skupina Šmartno.</b> 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
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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
<b>Brezplačna TAISO vadba v izvedbi Judo kluba Sokol</b>	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
<b>ČS MOSTE</b>			
<b>Športno popoldne</b>	Vljudno vabimo občanke in občane, starejše in mlajše, da se nam pridružite na Športnem popoldnevu 2024, kjer boste spoznali pravila in osnove igranja petanke ter balinanja in se pomerili v igranju prstometa ter štrbunka. Povabite še znanke, prijatelje in sosede. Se vidimo.	Torek, 10. 9. 2024 ob 17. uri	Balinišče BŠD Fužine, Brodarjev trg 10
<b>Moste Open</b>	Ideja za Moste Open se je porodila kot skupni brainstorming organizacij, ki v ČS Moste že dalj časa delujemo in si želimo Moste vpisati na zemljevid živahnih kulturnih četrti v Ljubljani. Pred leti je tako nastal skupnostni dogodek Moste open, ki skozi bogat kulturni in športni program predstavi pestrost moščanskih organizacij in vsebin, predvsem pa združi vse akterje v celodnevni družabni dogodek s prepletom kulture, športa, glasbe in hrane za lokalno skupnost in radovedneže, željnih druženja, novih idej in dobre zabave ob izbrani glasbi.	Sobota, 14. 9. 2024 Ob 16. uri	Kulturni center Španski Borci in tržnica Moste

<b>Sprehod od gradu do gradu</b>	ČS Moste v sodelovanju z Društvom Šola zdravja in Muzejem za arhitekturo in oblikovanje organizira voden sprehod za vse občane od gradu Kodeljevo do gradu Fužine, ki se bo začel z jutranjo telovadbo, ki jo bodo vodile predstavnice Šole zdravja najprej. Ob poti bomo spoznali stavbno in kulturno dediščino obeh gradov, se pogovarjali o razvoju mesta, zgodovini in načrtih za prihodnost. Na kocu poti, v gradu Fužine si bomo ogledali še razstavo Grad in se okrepčali ob manjši pogostitvi. Dogodek je brezplačen in primeren za vse starostne skupine. Vabljeni!	Ponedeljek, 16. 9. 2024 ob 7.30 uri	Grad Kodeljevo - zbor
<b>Dan brez avtomobila</b>	Ob 7.30 nas bodo najprej razgibale občane članice Šole zdravja – Skupina Fužine, na športnih površinah pri Balinarsko športnemu društvu Fužine. Od 8. do 12. ure potekale različne dejavnosti obeh šol in vrtcev, DSO Fužine, VDC Dolfke Boštjančič, Srednje šole za gastronomijo in turizem. Popoldan so se na zaprti površini odvile različne delavnice in predstavitve društev. Poleg Sveta ČS Moste so sodelovali še Društvo SPM, SKALA, MAO, PGD Štepanjsko naselje, Balinarsko športno društvo Fužine, RK Slovenije – OE Ljubljana, Mestno redarstvo in PP Ljubljana Moste. Ustvarjalna delavnica na temo mobilnosti in javnega prostora. Občani pa bodo lahko podajali pobude za izboljšave v naselju.	Torek, 17. 9. 2024 od 15. ure naprej	Intervencijska pot med Brodarjevim trgom in Rusjanovim trgom
<b>Arhitektura v živo</b>	Voden ogled po soseski Fužine. Po soseski nas bo vodil izjemen strokovnjak, mag. Gojko Zupan, dipl. um. zgodovinar.	Sreda, 18. 9. 2024 ob 17. uri	Zbor Grad Fužine, Rusjanov trg 7
<b>FUŽINETLON</b>	Tradicionalni osrednji dogodek FUŽINETLON »OŽIVIMO FUŽINE – SOSED SOSEDU ČLOVEK«: športne aktivnosti, rekreacija, glasbeni in pevski nastopi, socialno varstvo, poligoni, fusbali in še in še. Namen prireditve je otrokom, mladostnikom in odraslim približati alternativne načine preživljanja prostega časa. ČS Moste v sodelovanju z Društvom Skupnostni programi za mlade.	Četrtek, 19. 9. 2024 ob 15. uri	Zelenica pred objektom Preglov trg 15
<b>SPREHOD ZA SPOMIN</b>	21. september je leta 1994 na pobudo Alzheimer's Disease International (ADI) postal svetovni dan Alzheimerjeve bolezni. Takrat je ADI tudi prvič organizirala Memory walk. V DSO Fužine Sprehod za spomin poteka tradicionalno vsako leto od leta 2012 dalje. Vsako leto se dogodku priključi večje število udeležencev, tako svojcev naših stanovalcev, članov našega Centra aktivnosti Fužine kot tudi prostovoljcev – učencev Srednje zdravstvene	Petek, 20.9.2024 ob 16. uri	Zbor pred DSO Fužine, Nove Fužine 40

	šole in učencev obeh osnovnih šol na Fužinah. Vabljeni, da se nam pridružite tudi letos.		
<b>EVROPSKI DAN BREZ AVTOMOBILA</b>	Ob mednarodnem tednu mobilnosti bo v Muzej za arhitekturo in oblikovanje za obiskovalce ki bodo prišli v muzej brez avtomobila, prost vstop. Vodstvo po razstavi Grad, ustvarjalna delavnica na temo mobilnosti.	Nedelja, 22.9.2024 med 10. in 18. uro	Muzej za arhitekturo in oblikovanje – Grad Fužine
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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)
<b>Šola zdravja: skupina Kodeljevo</b>	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
<b>Šola zdravja: skupina Nove Fužine</b>	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
<b>ČS POLJE</b>			
<b>Planinski izlet</b>	Veliki vrh (2110 m), Kamniške Alpe, prijave na tomaz.strazar@gmail.com	Sobota, 7. 9. 2024 ob 5.30 uri	Zbor pred pošto v Polju
<b>PD Polje</b>	Pečovnik (1640 m), Jezersko, prijave na tomaz.strazar@gmail.com	Sobota, 14. 9. 2024 ob 6. uri	Zbor pred pošto v Polju

<b>tvoritev koloparka Polje</b>	Ob OŠ Polje na Zaloški cesti smo konec meseca julija uredili nov kolopark, ki je namenjen predvsem igri in urjenju spretnostnih veščin z različnimi vrstami voznih pripomočkov, od koles, skirojev, rolk, rolerjev in kotalk do poganjalčkov. Posebno zabavo predstavljajo otrokom, ki z ritmičnim »pumpanjem«, z lastnim telesom, na večjih ali manjših kolescih krepijo svoje gibalne sposobnosti, ravnotežje in občutek za hitrost.	Četrtek, 19. 9. 2024 Ob 17.30 uri	Ob OŠ Polje, Zaloška cesta 189
<b>Planinski izlet</b>	Osojščica (1909 m), Krške Alpe, Avstrija, prijave na tomaz.strazar@gmail.com	Sobota, 28. 9.2024 6. uri	Zbor pred pošto v Polju
<b>Otvoritev Cone Polje</b>	Vabimo vas na otvoritev CONE Polje. Program: nastopi otrok, aktivnosti na stojnicah in ogled dnevnega centra CONA Polje. Lepo vabljeni. Vaša prisotnost nam bo veliko pomenila.	Torek, 24. 9. 2024 ob 14. uri	Zadobrovska cesta 1
<b>Dnevni center za otroke in mladostnike Cona Polje</b>	Dnevni center je namenjen vsem osnovnošolskim otrokom in mladostnikom (od 9. leta starosti). Pri nas se družimo in klepetamo, rešujemo domače naloge in šolske probleme, igramo ročni nogomet in družabne igre, ustvarjamo, športamo, gremo na izlete ali večdnevne taborne. Kontakt: 040 666 320 ali <a href="mailto:polje@conacsdlj.si">polje@conacsdlj.si</a> ali <a href="https://www.facebook.com/conapolje?locale=sl_SI">https://www.facebook.com/conapolje?locale=sl_SI</a> .	Od ponedeljka do četrтка med 11. in 17. uro ter ob petkih med 10. in 16. uro	Zadobrovska cesta 1
<b>Orientalni ples</b>	Vabim dekleta in žene, da se mi pridružijo na začetnem tečaju orientalskega plesa. Predznanje ni pomembno niti koliko jih šteješ. Več informacij na <a href="mailto:daniijela.lela86@gmail.com">daniijela.lela86@gmail.com</a>	Ponedeljek od 19. do 20.30 ure	Mladinski center Mladi zmaji, Zaloška cesta 220
<b>Pilates za starejše</b>	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: <a href="mailto:zalog@dca-ljubljana.org">zalog@dca-ljubljana.org</a>	Vsak ponedeljek ob 9.30	Dnevni aktivnosti za starejše, Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
<b>Fit senior vadba za starejše</b>	DCA za starejše Zalog vabi na lažjo vadbo, ki poteka na stolu. Posebni poudarek pa je na vajah, ki preprečujejo napredovanje starostno pogojenih zdravstvenih	Vsak četrtek ob 11. uri	Dnevni center aktivnosti za starejše, Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana

	težav. Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail: <a href="mailto:zalog@dca-ljubljana.org">zalog@dca-ljubljana.org</a>		
<b>Joga za starejše</b>	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: <a href="mailto:zalog@dca-ljubljana.org">zalog@dca-ljubljana.org</a>	Vsak torek ob 9.30 in vsak petek ob 9.10 uri	Dnevni center aktivnosti za starejše, Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
<b>Chi Gong za starejše</b>	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: <a href="mailto:zalog@dca-ljubljana.org">zalog@dca-ljubljana.org</a>	Vsako sredo ob 8. uri	Dnevni center aktivnosti za starejše, Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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 19. uri	Večgeneracijsko igrišče (na Klemenovi ulici)
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše</b>	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
<b>Angleščina in italijanščina za starejše</b>	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: <a href="mailto:zalog@dca-ljubljana.org">zalog@dca-ljubljana.org</a>	Za termine pokličite	DCA Zalog, Zaloška 267
<b>Druženje za mlade z JZ Mladi zmaji</b>	Ekipa 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

<b>Kolesarski izlet do kmetij po Poti dobrot,</b>	Kolesarski izlet do kmetij v Savljah, Klečah in na Ježici, kjer bodo udeleženci lahko obiskali in spoznali kmetije in kupili izdelke. Izlet bo s postanki na kmetijah trajal predvidoma 2 uri.	Sobota, 21. 9. 2024 ob 10. uri	pred OŠ Danile Kumar, Gogalova ulica
<b>Energijska delavnica s Humanitarnim društvom NIKOLI SAM – Zvočna kopel s terapevtskimi inštrumenti</b>	V okviru spremljevalnega programa Festivala 3ŽO izven Cankarjevega doma bomo izvedli Energijsko delavnico: Zvočna kopel in zdravljenje s terapevtskimi instrumenti, kot npr. Tibetanska skleda, Tang drum, Koshi zvončki, Oceanski boben ipd.	Ponedeljek, 30. 9. 2024 od 10.30 do 11.30 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana ali Kabinet 1
<b>Dihajmo z naravo</b>	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
<b>Vadba s Športnim društvom Ljubljana - Ježica</b>	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
<b>Splošna telesna vadba s Športnim društvom Ljubljana-Ježica</b>	Splošna telesna vadba	Vsak torek od 19. do 20. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
<b>Aerobna vadba, Pilates s Športnim društvom Ljubljana-Ježica</b>	Aerobna vadba, Pilates	Vsak četrtek od 19. do 20. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
<b>Skupinski ples s Športnim društvom Ljubljana-Ježica</b>	Skupinski ples	Vsak četrtek od 20.15 do 21.15	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana

<b>Vrtnica, društvo ljubiteljev plesa in druženja</b>	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
<b>JZ Mladi zmaji vabijo mlade na druženje in prostočasne aktivnosti.</b>	JZ Mladi zmaji vabijo mlade na druženje in prostočasne aktivnosti, kot je igranje različnih športov, družabnih iger in druženja ob zanimivem pogovoru.	Vsaka sreda od 17. do 19. ure	Igrišče pred Forco za Bratovševu ploščadjo ali kletni prostor Bratovševa ploščad 30, sedež ČS Posavje
<b>ČS ROŽNIK</b>			
<b>46. obletnica delovanja Območne zveze DU Ljubljana Vič-Rudnik</b>	Lepo vabljeni na obeležitev 46. obletnice delovanja Območne zveze DU Ljubljana Vič- Rudnik.	Soboto 14. 9. 2024. ob 11. uri	Antonov dom, Tržaška cesta 85
<b>Gledališče BIČIKLETA</b>	Vabljeni na čudovito predstavo potujočega cirkusa. Predstava je namenjena vsem ljubiteljem cirkusa, lutk in poguma. V njej je veliko glasbe, akrobacij in presenečenj. Drage dame in gospodje dobrodošli v cirkusu klovnese Avguštine!	Četrtek, 19. 9. 2024 ob 17.30 uri	OŠ VIČ, Abramova ulica 26
<b>6. Skok na Rožnik</b>	bo potekal že tradicionalni 6.skok na Rožnik. Na krožni trasi 5 kilometrov bo potekal tek v treh kategorijah – moški, ženske in tek s psi. Podelitev nagrad za najboljše bo na osrednjem prizorišču ob 11.30. Po podelitvi ste lepo vabljeni tudi na Dan sosedov, ki se bo odvijal na istem prizorišču. <b>Prijave na e-mail:</b> od.roznad@gmail.com, grega_hocevar@yahooo.com sprejemamo do vključno 20. 9. 2024 do 12. ure. Prijava bo mogoča tudi na dan dogodka na kraju prireditve od 9. do 10. ure. Prijava oseb mlajših od 15 let velja le s podpisano izjavo o odgovornosti s strani staršev oz. skrbnikov, ki bo na mestu dogodka.	Nedelja, 22. 9. 2024 ob 10.30 uri	Parkirišče Biotehniške fakultete, Oddelek za lesarstvo, Rožna dolina Cesta VIII/32



<b>46. Gozdni tek in 19. Hrčkov tek</b>	Člani, članice, mladinci in mladinke se bodo podali na progo dolgo 10 km. Starejši dečki in deklice na 3 km, mlajši dečki in deklice na 1,5km. Cicibani in Cicibanke bodo pretekli 300 m, najmlajši pa 150m. Pristrčno vabljeni.	Nedelja, 29. 9. 2024 7.30 do 9.30 prijava 10. uri začetek 12.30 podelitev priznanj	Parkirišče trgovskega centra Lesnina Brdo
<b>Srečanje društva Al-Anon za samopomoč družin alkoholikov</b>	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
<b>Pevci izpod Rožnika</b>	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
<b>Mladi zmaji in Mala ulica</b>	Predstavniki Mladih zmajev in Male ulice bodo vsako sredo 17.00 do 19.00 izvajali 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.	Sreda med 17. in 19. uro	Paviljon Brdo, Pot rdečega križa 76
<b>KORK</b>	Meritve krvnega tlaka, holesterola in krvni sladkor ter trigliceridov.	vsako prvo sredo v mesecu od 16. do 18.ure	Sedež ČS Rožnik, Viška cesta 38
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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

<b>ČS RUDNIK</b>			
<b>Dan ČS Rudnik</b>	Dan se začne z OSKARJEVIM POHODOM čez Golovec, nadaljevali pa bomo s SREČANJEM KRAJANOV pri dvorani. Spoznali boste dejavnosti društev, zavodov in drugih, se udeležili predstavitev, zanimivih delavnic, športnih aktivnosti ter preizkusili lokalne dobrote. Zagotavljamo, da se vedno najde nekaj za vsakogar! Vabljeni!	Sobota, 21. 9. 2024 od 11. do 16. ure	pred dvorano Krim, Ob Dolenjski železnici 50
<b>Dobimo se na ping pongu</b>	Odrasli, otroci s starši, starimi starši in prijatelji vabljeni na namizni tenis z dodatkom drugih športnih aktivnosti, ki jih lahko počnemo na igrišču za zabavo.	Četrtek, 19. 9. 2024 od 16.30 do 18.30 ure	Otroško igrišče na Melikovi ulici
<b>Intervalna hoja</b>	Intervalna hoja, kratek opis o življenju čebel in sladkanje s čebeljimi dobrotami v organizaciji Čebelarskega društva Barje.	Četrtek, 19. 9. 2024 ob 8.30 uri	Sprehod Od DCA, Pot k ribniku 3a do društvenega čebelnjaka na Livadi
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše</b>	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
<b>Telovadba na prostem</b>	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, bolehnii 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

<b>11. Zadvorska Golažijada 2024</b>	<p>Četrtna skupnost Sostro vabi na 11. Zadvorsko golažijado v organizaciji Turističnega društva Zadvor. Na golažijadi lahko sodelujejo društva in organizacije ter skupine krajanov. Na njej lahko sodelujejo društva in organizacije ter skupine krajanov.</p> <p><b>PRAVILA ZA TEKMOVANJE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vsaka ekipa je sestavljena iz 4 članov,</li> <li>- vsaka ekipa mora skuhati vsaj 10 litrov golaža,</li> <li>- ves golaž se po opravljenem ocenjevanju razdeli med obiskovalce.</li> </ul> <p>Organizator za vsako ekipo priskrbi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 kg mesa v kosu in 4 kg neolupljene čebule</li> <li>- stojnico</li> <li>- kruh</li> <li>- skodelice in pribor za postrežbo golaža</li> </ul> <p>Vsaka ekipa si sama priskrbi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kotel za kuhanje, plin ali drva (podstavek za zaščito asfalta)</li> <li>- koš ali vrečko za odpadke (obvezno je ločeno zbiranje odpadkov)</li> <li>- pripomočke za kuhanje</li> <li>- začimbe</li> <li>- ureditveni material za napis na stojnici in predstavitev stojnice</li> <li>- predpasnike in druga zaščitna sredstva za čisto pripravo</li> </ul> <p><b>Prepovedano je</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- uporabljati drugo meso ali čebulo od tistega, ki ga je priskrbel organizator,</li> <li>- uporabljati že pred pripravljeno čebulo ali meso,</li> <li>- začeti kuhati pred uradnim pričetkom,</li> <li>- na stojnici je prepovedano točiti vse svoje pijače, razen predstavitenih aperitivov!!!</li> </ul> <p>PRIJAVNINE NI!</p>	<p>Sobota 7. 9. 2024 19. - žreb prostorov in določitev predstavnika ekipe, ki bo spremljal ocenjevanje okusnosti golaža Nedelja, 8. 9. 2024 10. - zbor ekip in pričetek postavljanja stojnic 11. - razdelitev mesa in čebule ter pričetek kuhanja golaža, 14.30 - ocenjevanje golaža, 15. - razglasitev zmagovalcev v kuhanju golaža</p>	<p>Brunarica Zadvor, Cesta 13. julija 86</p>
<b>2. PRAZNIK BIODINAMIKE</b>	<p>Zveza biodinamikov Slovenije in združenje Demeter Slovenija vabita na: 2. praznik Biodinamike:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prodajne stojnice biodinamičnih in ekoloških kmetij,</li> <li>- predstavitev biodinamičnih društev,</li> <li>- otvoritev in kulturni program ob 10.00 uri,</li> <li>- predstavitev biodinamičnih kmetij na zaslonu,</li> <li>- razstavnih panojev z informacijami o nastanku biodinamične metode kmetovanja in razvoja v Sloveniji,</li> <li>- delavnica polstenja mil.</li> </ul>	<p>Sobota; 14. 9. od 9. do 16. ure.</p>	<p>Pogačarjev trg</p>
<b>S kolesi na Lipoglav</b>	<p>ČS Sostro v sodelovanju s ŠD Zadvor organizira kolesarki vzpon na Lipoglav.</p>	<p>Ponedeljek, 16. 9. 2024 start ob 16.30</p>	<p>Zbor pred sedežem ČS Sostro</p>
<b>Mobilni mladinski center Ljuba in Drago v Sostrem</b>	<p>JZ Mladi zmaji vabijo mlade na druženje in prostočasne aktivnosti. Več na: <a href="mailto:evelin.radulovic@mladizmaji.si">evelin.radulovic@mladizmaji.si</a> ali +386 051 625 278.</p>	<p>Vsako sredo od 17. do 20. ure</p>	<p>Pred Osnovno šolo Sostro, Cesta II. grupe odredov 47</p>

<b>Brezplačna športna vadba »1000 gibov«</b>	Brezplačna pol urna jutranja vadba.	Vsak ponedeljek, sredo in petek ob 7.30 uri	Igrišče Osnovne šole Sostro, Cesta II. grupe odredov 47
<b>ČS ŠIŠKA</b>			
<b>Koseški bajer- udoben javni prostor za vse</b>	Društvo Senior Ljubljana skupaj z učenci OŠ Valentina Vodnika že več let organizira hojo do Koseškega bajerja, ki je postala tradicionalna aktivnost s katero starejše spodbujamo k zdravemu načinu življenja; krepimo lastno kondicijo in skrb za naravo. Prav tako povezujemo več generacij v lokalnem okolju v enem čudovitem namenu: opomniti, da je hoja najbolj zdrav in trajnosten način mobilnosti in pomemben dejavnik pri skrbi za čisto okolje.	Četrtek, 19. 9. 2024 y Ob 9.30	Tržnica Koseze
<b>Telovadba</b>	Krajevna organizacija Rdečega Križa Ljubo Šercer (KORK) vabi k prijavam na gibalne aktivnosti za starejše. Več informacij: <a href="mailto:info@rdecikrizljubljana.si">info@rdecikrizljubljana.si</a> ali na 040 858 052	Vsak ponedeljek in sredo od 9. do 10. ure	Sedež ČS Šiška, Kebetova 1
<b>Merjenje krvnega tlaka, holesterola, sladkorja in kisika v krvi</b>	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
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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

<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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)
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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)
<b>ČS ŠENTVID</b>			
<b>Jesensko srečanje ČS Šentvid</b>	Srečanje društev in drugih nevladnih organizacij iz ČS Šentvid, ki pokažejo svojo dejavnost z nastopi na odru, delavnicami ob stojnicah in informativnim gradivom. Vsako leto se nam pridružijo tudi Mestni redarji, Policisti, LPP in še nekatere druge javne službe MOL	Sobota, 28. 9 2024 med 11. in 14. uro	Rugy igrišče Oval v Guncljah
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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 Vsak torek ob 19. uri	Otok športa na Gaju (pri OŠ Vižmarje Brod) Otok športa Gunclje
<b>ČS ŠMARNA GORA</b>			
<b>Brezplačni program Gremo na cestno kolo</b>	<b>Delavnica osnovnih tehnik</b> 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 <b>Teoretična delavnica - strokovno svetovanje</b> glede nakupa primerne opreme, prva pomoč, uporaba tehnologije, analiza posnetkov <b>Vodeni kolesarski izleti</b> - Rašica, Katarina, Krvavec ter ceste po Ljubljani in okolici. Prijave na: <a href="mailto:info@kdrog.si">info@kdrog.si</a>	Ponedeljek in četrtek od 18. do 20. ure  Torek od 18. do 20. ure	KD Rog, Vikrče 3

		Sobota od 10. do 12. ure	
<b>ČS TRNOVO</b>			
<b>Spoznavanje Rakove jelše in pogovor o zdravem načinu življenja - Pot med jelšami,</b>	V sklopu ETM Mladi Zmaji skupaj z biologinja Eva in strokovnjakinja za zdrav življenjski slog Maja predstavili okoliš v katrem živimo in način, kako lahko v njem preživljamo prosti čas. Sledi pogositev ob avtobusu. Pot: <a href="https://www.poljuba.si/ucna-pot">https://www.poljuba.si/ucna-pot</a>	Torek, 17. 9. 2024 Med 15. in 18. uro	Camper stop na Curnovski ulici
<b>Razstava likovnih del akademskega slikarja Janeza Kardelja.</b>	Razstava bo na ogled do konca oktobra.	Četrtek, 19. 9. 2024 ob 18. uri	Finžgarjeva galerija v trnovskem župnišču, Kolezijska ul. 1.
<b>Voden kolesarski izlet po Ljubljanskem barju</b>	Prijave se sprejemajo do petka, 27. 9. 2024, na naslovu <a href="http://www.kolesarski-svet.si">www.kolesarski-svet.si</a> . Dodatne informacije: <a href="mailto:info@kolesarski-svet.si">info@kolesarski-svet.si</a> . Število mest je omejeno.	Sobota, 21. 9. 2024 8.45 uri	Zbirno mesto na križišču tržnice in Zmajskega mostu
<b>Vožnja z ladjico Ekvorno po Ljubljani</b>	Prisotnost je treba predhodno najaviti na tel.: 041 544 060. Prijave se sprejemajo od 20. 9. 2024.	Nedelja, 22. 9. 2024 Od 10. do 19. ure	Vkrcanje na ladjico bo na Trnovskem pristanu pod Prulskim mostom.
<b>Znameniti Trnovčani</b>	Znameniti Trnovčani – predstavitev umetnika in komparativista Iztoka Osojnika	Četrtek, 26. 9. 2024 ob 18. uri	Finžgarjeva galerija, Agape na vrtu trnovske cerkve, Kolezijska ul. 1.
<b>Dan odprtih vrat Gasilskega društva Trnovo</b>	Ogled opreme društva ter poteka gašenja in reševanja človeških življenj in imetja.	Petek, 27. 9. 2024	Gasilski dom, Cesta v Mestni log 31.

<b>Koncert – znane pesmi iz zakladnice jazzovskih standardov in slovenske popevke</b>	Zasedba: Jadranka Juras (vokal) in Milan Stanisavljević (klavir).	Petek, 27. 9. 2024 ob 18. uri	Sedež ČS Trnovo, dvorana (III. nad.), Devinska ul. 1b.
<b>Voden kolesarski izlet po Plečnikovi Ljubljani</b>	Prijave se sprejemajo do petka, 27. 9. 2024, na naslovu <a href="http://www.kolesarski-svet.si">www.kolesarski-svet.si</a> . Dodatne informacije: <a href="mailto:info@kolesarski-svet.si">info@kolesarski-svet.si</a> . Število mest je omejeno.	Sobota, 28. 9. 2024 ob 10. uri	Zbirno mesto na križišču tržnice in Zmajskega mostu
<b>Tradicionalna veslaška regata po Ljubljani</b>	Udeležili se bodo veslači vseh slovenskih klubov.	Sobota, 28. 9. 2024 ob 10.00	Start pod Prulskim mostom, cilj ob izlivu Gradaščice v Ljubljano.
<b>Umetnostnozgodovinsko vodenje po Krakovem</b>	Vodi mag. Olga Paulič. Vodenje traja eno uro.	Nedelja, 29. 9. 2024 ob 11. uri	Zbor pred trnovsko cerkvijo
<b>Mešani pevski zbor Društva upokojencev Trnovo Ljubljana</b>	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
<b>ČS VIČ</b>			
<b>Viški dan sosedov</b>	<b>Izvedba športnega dela prireditve</b> Organizirano bo igranje malega nogometa za učence viških osnovnih šol in balinanje za občane. <b>KONCERT METALWITCH</b> Na koncertu se bodo predstavili naslednji ansambli: GODZILLA (SLO) heavy metal DOOMAS (SLK) – melodic doom death metal DEPRESY (SLK) – black death metal	Četrtek, 12. 9. 2024 ob 16. uri.  Četrtek, 19. 9. 2024 ob 18. uri	Športni park Svoboda, Gerbičeva ulici 61  Klubu Cirkus, Trg MDB 7

	NIGHTMARE (FRA) – heavy power metal <b>Vstopnine ni.</b>		
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše</b>	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