



Mestna občina
Ljubljana

Mestna uprava

Služba za lokalno samoupravo

Ambrožev trg 7, 1000 Ljubljana

t: 01 306 48 30

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

Za vas smo zbrali dogodke, ki se v mesecu **NOVEMBRU 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			
Uspešna komunikacija z najstniki – predavata Dr. Albert in Leonida Mrgole- avtorja uspešnice Izštekani najstniki in starši, ki štekajo	Kaj pomeni ohraniti stik z odraščajočim otrokom? Kako se naj odzivamo na njihove nove potrebe in vse spremembe? Kako se naj ne zapletamo v eskončno pregovarjanje in kako sploh učinkovito komunicirati z odraščajočimi? Kaj pomeni ohraniti avtoriteto, držati meje in pravila? Kako jih naj učimo, da bodo samostojni in odgovorni? Kako naj spremljamo njihove burne čustvene izbruhe? Veliko vprašanj, ki imajo konkretne odgovore skozi praktične primere in izkušnje. Tudi za starše, ki še nimajo najstnikov, da bodo pripravljene vnaprej.	Torek, 19. 11. 2024 ob 17.30 uri	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba
Skuham te, pojem te – delavnice ukrajinske kuhinje	Skuham te, pojem te je serija sredinih kuharskih delavnic za mlade med 10 in 29 let, kjer preizkušamo nove recepte, recikliramo stare in se učimo, kako smiselno uporabiti sestavine v kuhinji. Tokrat se bomo posvetili spoznavanju ukrajinske kuhinje. Vabljeni!	Vsako sredo ob 15. uri	Mladi zmaji Bežigrad, Vojkova 73

Brezplačna delavnica hip-hopa– Hip hop, non stop!	<p>V četrtnem mladinskem centru Bežigrad bomo s 4. 11. 2024 pričeli z brezplačnimi hip-hop delavnicami za mlade med 10 in 15 let. Delavnice bodo potekale vsak ponedeljek med 17. in 18. Vodila pa jih bo plesalka Vanessa Benak Cvijanović. Vadba hip hop-a je namenjena sprostitvi, medsebojnemu povezovanju ter krepitvi psihofizičnega počutja. Na treningih se bomo naučili osnovnih hip hop korakov in nadgrajevali svoje znanje z osvajanjem modernih gibov ter različnih sodobnih plesnih stilov, ki jih bomo preplesavali v koreografije. Če si želiš prispevati k svojemu dobremu počutju v kreativnem in energičnem vzdušju, je hip hop vadba ravno prava izbira zate!</p>	<p>Vsak ponedeljek od 17. do 19. ure</p>	<p>Mladi zmaji Bežigrad, Vojkova 73</p>
Brezplačna delavnica samoobrambe za ženske	<p>Samoobramba in pon do kwan sta gibalni veščini, spodbujata dober odnos in spoznavanje moči lastnega telesa, in imata pozitivne vplive na fizično in mentalno zdravje. Delavnico samoobrambe bo vodila Nina Resnik, ki že več kot 20 let trenira karate in pon do kwan.</p>	<p>Vsak ponedeljek od 17. do 19. ure</p>	<p>Mladi zmaji Bežigrad, Vojkova 73</p>
Brezplačna delavnica joge za ženske	<p>Delavnico joge bo vodila Marina Vrbavac, poučuje pa tehnike iz Iyengar joge. Marina se je sama spoznala z jogo pri svojih osemnajstih letih in redno poučuje že deset let. Metoda, ki jo uporablja, izhaja iz hatha joge - uporabljajo se različni pripomočki, ki olajšajo izvedbo položajev. Skupaj z Marino bomo spoznali osnove joge in tehnike pranajame, kar pomeni tehnike dihanja ter sprostitve.</p>	<p>Vsak drugi torek (12. 11. ter 26. 11.) v novembru med 17.30 in 19. uro</p>	<p>Mladi zmaji Bežigrad, Vojkova 73</p>
Brezplačna delavnica izdelave grafitov	<p>Vabimo na delavnico grafitiranja, katere rezultat bo nova poslikava pred ČMC Bežigrad. Področje ulične umetnosti in grafitov želimo osvetliti s perspektive likovnega oziroma umetniškega ustvarjanja ter mladim predstaviti obilico izraznih možnosti, ki jih ustvarjanje v javnem prostoru ponuja. S tem želimo mlade spodbuditi tudi k aktivni participaciji pri razumevanju, opazovanju in odnosu do javnega prostora. Predvsem pa želimo v zavesti mladih spodbuditi razumevanje in upoštevanje mej med umetnostjo in vandalizmom – med resničnim ustvarjanjem s stenskiimi barvami in spreji, v nasprotju z namernim uničevanjem javnih površin.</p>	<p>Vsak petek (8. 11., 15. 11 in 22. 11. 2024) od 14. do 18. ure</p>	<p>Mladi zmaji Bežigrad, Vojkova 73</p>

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)
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 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 9. uri	Otok športa BS-3 (med Puhovo in Trebinjsko ulico)
Brezplačna vadba za občane	ČS Bežigrad organizira brezplačno telovadbo (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). Informacije in prijave na el. naslov mol.bezigrad@ljubljana.si ali na tel. št. 01 236 25 37 – Zaradi omejenega števila vadečih SO OBVEZNE PRIJAVE .	Sreda, od 19. do 20. ure	Dvorana MOL (Dom skupnosti), Belokranjska ul. 6
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 ure.	DU Boris Kidrič, Belokranjska 6, mala dvorana

Tečaj in vadba TAI CHI in Quigong*	Taijiquan (Tai chi, taj či) je kompleksna oblika Qigonga v gibanju. Je starodavna kitajska borilna veščina, ki se v novejšem času uveljavlja predvsem kot sprostilno meditativna veščina krepite vitalne življenjske energije. Je izjemno učinkovita veščina doseganja notranjega ravnotežja, ki se še posebej obnese v današnjem hitrem tempu kot blagodejna oblika telesno nezahtevne protistresne vadbe. Organizira: društvo TOLMUN. Kontakt: Igor: 041 430 650.	Vsak torek in četrtek, od 17.30 do 19.30 ure. (*ČLANARINA!)	Belokranjska 6, mala dvorana
ČS CENTER			
Zdravi, prijazni do živali in okolja – Slovensko vegansko društvo	Pridružite se nam na predavanju v izvedbi z Slovenskega veganskega društva. Izvedeli boste razloge za izbiro rastlinsko-bazirane prehrane, etika do živali in veganstvo, posodobljena dejstva o vplivu prehrane na okolje. Vse skupaj se bo odvijalo pod okriljem kulinarične delavnice/predstavitve (praktična kuharska prezentacija, kjer bodo obiskovalci deležni prikazala npr. pripravo rastlinskega mleka, veganske omlete ali namaza iz stročnic...)Sledi zakuska in druženja po koncu izobraževalnega dela.	Sreda, 20. 11. 2024 ob 18. uri	Rozmanova 12, dvorana
DU PRULE in ŠOLA ZDRAVJA – telovadba 1000 gibov na prostem	Društvo upokojencev Prule in Šola zdravja izvaja vsak dan vodeno telovadbo 1000 gibov na prostem. Prijava ni potrebna.	Vsak dan ob 7.30 uri	Špica
OM Chanting	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
Čaj ob petih – Tedenska druženja, ustvarjalne dejavnosti, sprehodi v naravi	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 toplim vremenu se pogosto odpravimo tudi na sprehod v naravo in bližnjo okolico (Tivoli, Rožnik ipd.). Srečanja so namenjena vsem generacijam.	Vsak prvi in zadnji torek v mesecu od 15. do 19. ure	Štefanova 11, mala sejna soba

Biblioterapija – druženje in pogovor ob knjigi s terapevtskim pristopom	Biblioterapija , druženje in pogovor ob knjigi s HD Nikoli sam. Na srečanjih skupine se skozi pogovor izvaja družinska terapija kot tudi individualni pogovori. Srečanja in pogovore vodi upokojena psihiatrinja, članica društva.	Vsak drugi in tretji torek v mesecu, 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 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
Družabna hoja po poteh spominov ob četrkih	1 ura hoje v smeri Murgel, do Špara, tam gremo na kavico in potem nazaj ali pa še naprej do Mosteca. Prijave niso potrebne.	Vsak četrtek ob 8. 30 uri	Zbirno mesto pri Mercatorjevi trgovini, na Jeranovi
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
Esperanto – začetni tečaj in študijski krožek	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 nam vsak četrtek do konca šolskega leta. Prijave in informacije na e – naslovu: info.ljubljana@esperanto.si ali kar na krožku.	Vsak četrtek, od 17.30 do 19. ure	Grablovičeva 28, društvena pisarna / čitalnica
Dikine klekljarice	Vsak četrtek se srečujejo klekljarice z izkušnjami, ki se izpopolnjujejo in nadgrajujejo svoje znanje. Nove članice vabljenе, da se jim pridružite. Več informacij na e – pošta: majda.jurkovic@guest.arnes.si	Vsak torek, od 18. do 20. ure	Rozmanova ulica 12, dvorana
Alternativni pristopi samozdravljenja – srečanja in praktikum	Na srečanjih se pogovarjamo o alternativnih pristopih s poudarkom na energijsko zdravljenje, z namenom vzpostavitve energijskega ravnovesja v telesu s katerim telo spodbudimo k procesu samozdravljenja. Učili se bomo prisluhniti svojemu telesu, kaj nam sporoča z določeno zdravstveno težavo. V drugem delu srečanja sledi praktikum z vodenim energijskim zdravljenjem, ob spremljavi terapevtskih instrumentov ali drugih orodij. Predhodne prijave zaželenе na e-naslov: nikolisam@gmail.com	Vsaka druga sredo v mesecu in sicer: 13.11. in 11.12.2024 od 16.30 do 18. ure	Zarnikova 3, soba 05 ali dvorana v pritličju
Srečanja ob knjigi in pogovor o prebrani knjigi	Na srečanjih se pogovarjamo o doživljanju predhodno dogovorjene knjige, ki jo preberemo v obdobju med obema srečanjema. Na prvem srečanju, ki bo v SREDO 16. 10. 2024 se bomo dogovorili, kako bodo delavnice oziroma srečanja potekala ter glede tematike oz. o naslovu knjige, ki jo bomo prebrali do naslednjega srečanja, ki bo v sredo 20. 11. 2024. V nadaljevanju pa bo skupina sama sproti iskala smer razvoja srečanj. Predhodne prijave zaželenе na e-naslov: nikolisam@gmail.com	Vsaka tretja sredo v mesecu in sicer: 20. 11., 18. 12. 2024 od 16.30 do 18. ure	Zarnikova 3, soba 05 v pritličju

Povezovalne delavnice za ženske ljubljanskega podeželja	Največja težava starejših žensk na podeželju je, da nimajo dovolj ustreznih sogovornikov za reševanje vsakodnevnih zadreg in situacij. Na delavnicah se 1x na teden srečajo in druga drugi pomagajo z nasveti. V drugem delu delavnice se razgibavajo s pomočjo vaj, ki jim omogočajo ustrezno gibljivost s katero odpravljajo težave povezane s starostjo. Brezplačna udeležba, potrebna predhodna prijava, ker je število mest omejeno na 15. Organizator: MOL, OVO, Odsek za razvoj podeželja.	Vsak četrtek od 16. do 20. ure	Velika dvorana Zarnikova 3, pritličje
Društvo radiestezirov 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
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 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 https://www.instagram.com/skatepark.fabiani/	Skate park pod Fabianijevim mostom
ČS ČRNUČE			
Martinov koncert	Nastopila bosta okteta Zven KUD Svoboda pod okriljem umetniškega vodje Vinko Jager in Oktet MI Mengeš pod okriljem umetniškega vodje Anžeta Hribarja. Lepo vabljeni vse generacije na Martinov koncert .	Petek, 15. 11. 2024 ob 19. uri	Kulturni dom Črnuče, Dunajska 367
Podelitev priznanj za Naj športnico, športnika in športno ekipo Črnuč za leto 2024	Četrtna skupnost Črnuče v sodelovanju z Zvezo športnih društev Črnuče vabi vse generacije na prireditvi, kjer bodo ponovno izbrali najboljše športnike in športnice ter športno ekipo Črnuč za leto 2024. Na prireditvi, namenjeni vsem športnikom, športnim delavcem in staršem športnikov v Četrtni skupnosti Črnuče, bomo podelili priznanja in se ob zabavnem programu ter manjši pogostitvi spomnili vseh uspehov v iztekajočem letu. Vabljeni!	Torek, 26. 11. 2024 ob 18. uri	Kulturni dom Črnuče, Dunajska 367
Letni koncert folklorne skupine COF	Folklorna skupina COF vsako leto predstavi svoje delovanje na letnem koncertu v »domačem« kulturnem domu. Zato vas vabijo, da njihovo delo nagradite z obiskom koncerta. Na koncertu boste lahko uživali v pestrem programu ljudskih plesov, pesmi in instrumentov, ki odražajo raznolikost slovenskih pokrajin. Ob spremljavi tradicionalnih melodij se bodo člani skupine predstavili s svojimi	Sobota, 30. 11. 2024 Ob 18. uri	Kulturni dom Črnuče, Dunajska 367

	najbolj priljubljenimi koreografijami in prinesli kanček pristnega domačega vzdušja. Po koncertu ste prisrčno vabljeni tudi na prijetno druženje. Vstop je prost, prostovoljni prispevki pa so dobrodošli. Ob tej priložnosti bi radi povabili v svoje vrste tudi nove člane. Vse , ki radi zapešejo oziroma imajo smisel za ples in petje. Hkrati v svoje vrste vabijo tudi glasbenike (harmonikarje, violiniste, klarinetiste, basiste.....). Vaje imajo ob ponedeljkih od 19:30 do 22:00 in sredah od 19:00 do 21:30 v prostorih Kulturnega doma Črnuče. Prijave na: fscof.ljubljana@gmail.com .		
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 MaksŠa Pečarja)
ČS DRAVLJE			
Dravljje pojejo Srečanje pevskih zborov in skupin Ženski pevski zbor Rožmarin	Prireditev bo posvečena Rudolfu Maistru, njegovemu pesniškemu ustvarjanju. Teden dni pred dogodkom (na dan Rudolfa Maistra) bomo v avli Doma krajanov Dravljje, s sodelovanjem Društva Rudolfa Maistra Ljubljana, pripravili manjšo razstavo o generalu Rudolfu Maistru, ki bo odprta do prireditve „Dravljje pojejo“.	Petek, 29. 11. 2024 ob 18. uri	Dom krajanov Dravljje, Draveljska 44, velika dvorana
Šola zdravja: skupina Ljubljana – Dravljje Vaje po metodi »1000 gibov«	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 Dravljje, Draveljska 44
Plesne vaje	Plesna skupina DU Dravljje 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	Vsako sredo od 8. do 11. ure	Dom krajanov Dravljje, Draveljska 44, velika dvorana
Šola zdravja Dihamo z naravo	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 Dravljje, 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 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
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.	Ob sredah ob 10.30 uri	DCA Dravlje, Kunaverjeva 6-8
ČS GOLOVEC			
Koncert vokalno-instrumentalne skupine Bi.Bend – Bizoviški bend	Ob 10. letnici delovanja prireja BI.BEND – BIZOVIŠKI BEND koncert – čaroben zabavno-glasbeni večer z gosti.	Sobota, 23. 11. 2024 ob 17. uri	Kulturni dom hrušica, Pot do šole 2a

Plesno – glasbene delavnice	Vabljeni na sklop šestih brezplačnih plesno-glasbenih delavnic, kjer bomo raziskovali globoko povezavo med zvokom in gibom! Z nami bosta plesna izvajalka Živa in glasbenica DJ Laolurette, ki sta zelo izkušeni na svojem področju in imata za sabo že veliko tovrstnih dogodkov, hkrati pa sta z Mladimi zmaji že nekajkrat sodelovali. Delavnice so namenjene vsem mladim in mladim po srcu, ki želite poglobiti stik s svojim telesom, čustvi in ustvarjalnostjo. Skozi plesno improvizacijo boste razvijali zaupanje v sebe in skupino, povečali čustveno odprtost ter samozavest v gibanju. Za prijave in več informacij pišite na mail: zivasemgd@gmail.com	Vsako sredo od 17. do 20. ure, od 6. 11. 2024 do 18. 12. 2024	Mladi zmaji Golovec, Pesarska cesta 14
VR open	Pri Mladih zmajih Golovec je VR open z vstopom v novo študijsko leto ponovno v polnem zagonu! Pri namestitvi iger vam bo od oktobra naprej pomagala študentka Anja. 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 raziskujete vse kotičke sveta. Če pa bi želeli VR okolje uporabljati za raznolike raziskovalne in ustvarjalne projekte, vabljeni k obisku in z veseljem vas bomo podprli!	Petek, 8. 11., Sobota, 9. 11., Petek 15. 11., Sobota, 16. 11., Petek 22. 11. Sobota, 23. 11.	Mladi zmaji Golovec, Pesarska cesta 14
Povezujemo Štepanjsko »Mlajši mladi«	Ob četrtkih pri Mladih zmajih Golovec potekajo delavnice Povezujemo Štepanjsko, na katerih se s prostovoljkama Glorio in Mimoso pogovarjamo o različnih temah, se preizkušamo v različnih igrah in iščemo načine, kako izboljšati življenje v Štepanjskem naselju.	Petek, 8. 11., Sobota 9. 11., Petek, 15. 11., Sobota 16. 11., Petek, 22. 11., Sobota 23. 11., Petek, 29. 11. in Sobota 30. 11. 2024	Mladi zmaji Golovec, Pesarska cesta 14
Vadba za gibljivost	Raztezne vaje ali vaje za gibljivost so pomembne, saj ohranjajo prožnost mišic, pripravijo mišice na gibanje, sproščajo celotno telo, zmanjšajo možnosti poškodb in pozitivno vplivajo na naše celotno počutje.	Vsak ponedeljek od 10. 30 do 11.10 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Antistresna vadba	Gre za lahkotno obliko vadbe, ki deluje na sprostitvi tako uma kot telesa. Vadbo, kjer odvržeš svoje obveznosti in skrbi, izprazniš vse negativne in obremenjujoče navlake ter vzpostavljaš mir in harmonijo v sebi.	Vsak ponedeljek Od 9. 30 do 10. 30 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Od risbe do slike	Delavnica je namenjena vsem, ki uživata v umetnostnem ustvarjanju. 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	DCA Golovec, Pesarska cesta 14

Somatske delavnice	Somatske vaje nam pomagajo, da se umirimo, pridemo v stik s svojim telesom in občutki v njem, da se naučimo razumeti njihov jezik, in da se notranje uglasimo, poravnamo.	Vsak ponedeljek od 13. 30 do 15. ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Jutranja telovadba	Vadbo za celo telo. Na začetku se bomo malo ogrele potem pa bomo delale vaje za moč in kardio vaje. Vadba bo trajala približno 45 minut.	Vsak torek, sredo, petek Od 8. do 8. 45 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Pametni telefon in računalništvo	Na individualnem srečanju se vam naš prostovoljec posveti in pomaga pri uporabi pametnega telefona ali računalnika.	Vsak torek od 9. do 11. ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Razgibajmo možgančke	Skozi raznolike naloge in igre bomo na zabaven način skupaj trenirali naše kognitivne funkcije. Izboljšajte svojo koncentracijo, okrepite spomin in prebudite svoje misli v prijetni družbi.	Vsak torek od 10.30 do 11. 15 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 poklepetamo in se družimo.	Vsak torek Od 10.10 do 13. 10 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Plesne urice	Prepustite se solo latino plesom, ki vam bodo omogočili sproščenost, čutenje in veselje. Znanstveno je dokazano, da je ples ena najboljših dejavnosti za hranjenje uma ter boja proti demenci. Poleg tega pa nam prinaša tudi izjemno zadovoljstvo in veselje.	Vsak torek od 13.30 do 14. 15 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Angelska joga	Joga je najstarejši nauk o ravnovesju telesa, uma in duha. Joga je naše delovanje, način ravnanja s seboj. Joga so telesni položaji ali asane, preko katerih začutimo in spoznavamo svoje telo, ga nadzorujemo in osvobajamo. Joga je zavestno dihanje, koncentracija in meditacija.	Vsako sredo od 9. do 10.30 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Bralni krožek	Skupaj se bomo podali na zanimivo literarno potovanje, kjer bomo razpravljali o različnih knjigah in spoznavali življenja avtorjev, ki stojijo za njimi.	Vsako sredo od 10. 45 do 11. 45 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Začetna angleščina	Učenje osnov angleščine. Učili se bomo besedišča in slovnice in postopoma nadgrajevali svoje znanje.	Vsako sredo od 12. do 12.45 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Joga	Razteg celega telesa.	Vsak četrtek Od 9. do 10. ure in 12. do 12. 50 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14

Meditacija	Umiritev uma ob vodeni meditaciji prostovoljke.	Vsak četrtek od 10. do 11. ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Gibalno plesna vadba	Pridružite se nam na orientalskih plesih, kjer se razgiba celo telo hkrati pa vadba zabavna.	Vsak četrtek od 11. do 12. ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Tarok	Tarok je igra, ki nas že leta povezuje, poživi naše razmišljanje in nam prinaša nepozabno zabavo. V DCA Golovec vzpostavljamo skupino ljubiteljev taroka, ki svoj prosti čas radi preživljajo ob igri taroka in druženju.	Vsak petek ob 10. uri	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Kvačkanje	Sproščeno druženje, kjer bomo skupaj kvačkali, se povezovali in izmenjevali znanje ter ideje. Ne gre za tečaj, temveč priložnost za prijetno preživljanje časa ob priljubljenem hobiju v dobri družbi.	Vsak petek ob 12. uri	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Feldenkreis delavnica	Vaje ustvarijo nove vzorce gibanja, saj so oblikovane tako, da vzbujajo večji skupni učinek(sinergijo) medsebojnega dopolnjevanja več dejavnikov pri človeku. Sčasoma se udeleženci začnejo bolje zavedati svojih gibalnih navad, kar jim omogoča vzpostavitev novih vzorcev vedenja.	Vsak petek od 9. do 10. 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 Produkcijske 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
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			
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
ČS POLJE			
KUD SVOBODA ZALOG	Dramska predstava Komedija: ŽIVLJENJE V KOVČKU Režija: Maja Martina MERLJAK Spomini na mladost gospe, ko se nastani v Domu starejših občanov.	Sobota, 16. november 2024 ob 19.30	Dvorana Centra Zalog, Zaloška cesta 267, Ljubljana
Sharad plesna predstava	Vabimo vas na nepozabno plesno predstavo z naslovom "Sharad", kjer se bodo na odru prepletale različne zvrsti indijskega plesa – od elegantnih klasičnih plesov do sodobnih in živahnih folklornih ritmov. V predstavi bodo nastopili plesalci PD Salam Ghazee in Ganga iz Avstrije ter priznana indijska plesalka Nivedita Badve iz Indije.	Nedelja, 17. 11. 2024 ob 18. uri	Dvorana Centra Zalog, Zaloška cesta 267
Praznični bazar	Vljudno vabljeni na obisk prazničnega bazarja, kjer se bodo s svojimi izdelki predstavili vrtci in osnovne šole. Za zabavne delavnice bodo poskrbeli iz Cone Polje in Mladi zmaji. Prijetno popoldne nam bo popestrila še otroška predstava.	Torek, 26. 11. 2024 ob 16.30	Osnovna šola Kašelj, športna dvorana, Kašeljska c. 119A
Dnevni center za otroke in mladostnike Cona Polje	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 polje@cona-csdlj.si ali https://www.facebook.com/conapolje?locale=sl_SI .	Od ponedeljka do četrta med 11. in 17. uro ter ob petkih med 10. in 16. uro	Zadobrovska cesta 1
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 10. uri	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	Vsak četrtek ob 11.30 uri	Dnevni center aktivnosti za starejše, Center Zalog,

	težav. Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail: zalog@dca-ljubljana.org		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 uri in vsak petek ob 9.30 uri	Dnevni center aktivnosti za starejše, Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
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	Dnevni center aktivnosti za starejše Zalog, Zaloška 267
Druženje za mlade z JZ Mladi zmaji	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
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 četrtek ob 19. 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.	Ob petkih ob 11. 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	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			
Zabavno glasbena prireditve Ženske vokalne skupine MEDENKE - z gosti	Medenke že 14. leto prepevajo pesmi za dušo, s poudarkom na slovenski ljudski pesmi, pesmi borbe in dela, pesmi ostalih narodov in starejših popevk, ki ne smejo v pozabo. Prikazano bo letno delovanje. Dogodek bodo popestrili gosti. Začetek ob 18.30 uri, s kratkim druženjem in skupinskim prepevanjem po nastopu do 20:30 ure.	Četrtek, 21. 11. 2024 ob 18:30	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana v kleti
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
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, kot je igranje različnih športov, družabnih iger in druženja ob zanimivem pogovoru.	Vsaka sreda od 17. do 19. ure	Igrišče pred Forco za Bratovševa ploščadjo ali kletni prostor Bratovševa ploščad 30, sedež ČS Posavje
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 **21. 11. 2024 odpade zaradi izvedbe drugega dogodka	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 **21. 11. 2024 odpade zaradi izvedbe drugega dogodka	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 dolgoletnimi 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 **21. 11. 2024 odpade zaradi izvedbe drugega dogodka	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 2 v kleti
Diagnostika in terapije z radiestezijskim nihalom	Z radiestezijskim nihalom naredimo energetsko in zdravstveno diagnostiko s svetovanjem in po dogovoru ustrezno terapijo za uravnavanje ugotovljenih neravnovesij na energetski ravni. Na vašo željo se lahko opravi tudi poizvedba glede osebnega razvoja in ostalih splošnih osebnih vprašanj. Diagnostiko in terapije izvaja Reiki mojster in energetski terapevt, član HD Nikoli sam. Predhodne prijave zaželeno na e-poštni naslov: nikolisam@gmail.com	Vsak prvi četrtek v mesecu od 17. do 18. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana

ČS ROŽNIK

16. Praznik partizanske pesmi Kulturno umetniško društvo Serafin	<p>Namen Praznika partizanske pesmi je ohranitev kulturne dediščine enega od pomembnih delov naše pevske kulture. Partizanska pesem je nosilka in glasnica narodovega duha in duše, v besedo in zvok ujeta bistvo naše preteklosti, ki ne glede na nezanesljivost našega spomina biva z nami in daje našemu življenju težo in razsežnost zgodovine. Z njo smo na laž postavili starorimski rek, da med vojno muze molčijo. Slovenske so v najstrašnejšem času svoje zgodovine spregovorile na ves glas in zapele na vse grlo. Vabljeni!</p>	<p>Sobota, 23. 11. 2024 ob 18. uri</p>	<p>Festivalna dvorana</p>
Delavnica o temeljnih postopkih oživljanja in prikaz pravilne rabe defibrilatorja	<p>Vabimo vas na brezplačno delavnico "Temeljni postopki oživljanja z pravilno rabo defibrilatorja", kjer se boste naučili ključnih veščin za reševanje življenj v nujnih situacijah. Poleg praktičnega usposabljanja se bomo dotaknili tudi osnov tveganja za srčno-žilne bolezni. Spoznali bomo, kako prepoznati dejavnike tveganja, kot so visok krvni tlak, kajenje, neaktivnost in nepravilna prehrana, ter kako lahko preprečimo te bolezni s spremembami v življenjskem slogu. Po koncu delavnice bodo študenti Društva študentov medicine opravljali meritve krvnega tlaka, sladkorja ter holesterola. Vljudno vabljeni!</p>	<p>Četrtek, 5. 12. 2024 ob 18. uri</p>	<p>Sedež ČS Rožnik, Viška cesta 38, sejna soba</p>
Predstavitev ročnih del Medgeneracijsko društvo Tromostovje (Skupini Poskočne žabice in Rožnik)	<p>Medgeneracijsko društvo Tromostovje združuje mlajšo, srednjo in starejšo generacijo skozi program Skupine starih ljudi za samopomoč. Dejavnost društva je dobrodelna oziroma humanitarna. Temeljna dejavnost v skupini je pogovor, izbiramo teme, ki nas družijo in o kateri ve vsakdo nekaj povedati. Na dogodku si boste lahko поблиže ogledali dela, ki jih ustvarjajo kvačkarica, štrikarica in klekljarica in se jim pridružili pri ustvarjanju. Hkrati se boste lahko tudi malce poigrali z vajami za spomin ter se veselo družili. Vabljeni!</p>	<p>Ponedeljek, 18. 11. 2024 od 13. do 15. ure</p>	<p>Paviljon Brdo, Pot rdečega križa 76</p>
KORK	<p>KORK – Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Ljubljana</p>	<p>Prvo sredo v mesecu od 16. do 18. ure</p> <p>Druga sredo v mesecu od 8. do 10. ure</p>	<p>Sedež ČS Rožnik, Viška cesta 38, sejna soba</p> <p>Brdnikova ulica 14</p>

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 10.00 do 12.00 ure Vsak petek in nedeljo od 19.00 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
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 14. do 18. ure	Paviljon Brdo, Pot rdečega križa 76
Mladi zmaji	Predstavniki Mladih zmajev in Male ulice bodo vsako sredo od 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, jih lahko kontaktirate na telefonsko številko 051 625 164.	Torek med 16. in 18. uro	Paviljon Brdo, Pot rdečega križa 76
Mala ulica	V soseski Novo Brdo se izvaja ulično delo, kar pomeni, da so mladinski delavci na ulicah zato, da tam navezujejo stike s starši, otroki in sledijo toku dogajanja, ki ga narekujejo otroci. Ukvarjajo se z najmlajšimi občani (učenje socialnih veščin, pomoč pri reševanju konfliktov, psihosocialna pomoč ...) in niso prisotni v soseski Novo Brdo z namenom varstva otrok. Otroci so po svoji lastni volji (in v dogovoru s starši) zunaj, na igrišču, v Paviljonu, tam, kjer so tudi mladinski delavci Male ulice. Za vsa vprašanja se lahko obrnete na: lara.jazbec@malaulica.si	Sreda med 16. do 19. uro	Paviljon Brdo, Pot rdečega križa 76

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 9. uri	Otok športa Nanoška
ČS RUDNIK			
Delavnica o temeljnih postopkih oživljanja in prikaz pravilne rabe defibrilatorja	Vabimo vas na brezplačno delavnico "Temeljni postopki oživljanja z pravilno rabo defibrilatorja", kjer se boste naučili ključnih veščin za reševanje življenj v nujnih situacijah. Poleg praktičnega usposabljanja se bomo dotaknili tudi osnov tveganja za srčno-žilne bolezni. Spoznali bomo, kako prepoznati dejavnike tveganja, kot so visok krvni tlak, kajenje, neaktivnost in nepravilna prehrana, ter kako lahko preprečimo te bolezni s spremembami v življenjskem slogu. Po koncu delavnice bodo študenti Društva študentov medicine opravljali meritve krvnega tlaka, sladkorja ter holesterola. Vljudno vabljeni!	Četrtek, 28. 11. 2024 ob 18. uri	Sedež ČS Rudnik, Pot k ribniku 20, sejna soba
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 9. 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, 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			
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

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
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
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 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 Fitnes centru in kopališču)

ČS ŠENTVID			
Super čarovnica Mici – predstava za otroke – abonma ŠODRČEK (in izven)*	SUPER ČAROVNICA MICI - nagajivo poučna predstava. »Kdor drugemu s kačjo slino metlo maže, sam nanjo sede« je le eden od pomembnih naukov, ki jih na lastni koži začuti naša mala čarovnica, ki se, še preden skuha zloben krastačni napoj, naleze dobrote. Morda od otrok iz publike, morda od svojega netopirja Viktorja, morda od vas ...Izvedba: KU - KUC gledališče	Sreda, 13. 11. 2024 ob 18. uri	Ljudski dom Šentvid, Prušnikova 99
ENA BOLHA ZA POMOČ – predstava za otroke	Kaj se zgodi, če pravljice, ki jih čisto vsi poznamo in jih beremo v vrtcih, šolah in na klopci, malo obrnemo? In damo rdeči kapici na glavo moder klobuk, si izmislimo volka, ki se baše samo z zelenjavo in ne mara babic, za povrh vsega pa Sneguljčica spozna samo šest palčkov. Se je sedmi morda kje izgubil? Stand – up interaktivna predstava za otroke, ki na zelo zabaven način vzpodbuja domišljijo, kreativnost, igrivost ter predvsem željo po branju in odkrivanju novih zgodb! Izvedba ŠODR TEATER	Sreda 27. 11. 2024 ob 17. uri	Ljudski dom Šentvid, Prušnikova 99
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 Vsak torek ob 17.30 uri	Otok športa na Gaju (pri OŠ Vižmarje Brod) Otok športa Gunclje
ČS ŠMARNNA GORA			
Tacenski večeri Martinov večer	Kulturno umetniško društvo Tacen vabi na prireditev Martinov večer, ki se odvija v okviru tradicionalnih Tacenskih večerov. Tudi letos se bomo srečali s priznanim vinarjem Antonom Fickom. Kot se za martinovo spodobi, ne bo izostalo prepevanja in dobre kapljice. Vstop prost! Lepo vabljeni.	Nedelja, 10. 11. 2024 ob 17. uri	Dvorana Gasilskega doma Tacen, Pločanska 8
Slikovne delavnice Simone Černe*	Z likovno delavnico začenjajo že drugo leto zapovrstjo. Uporabljajo vrbovo oglje, svinčnik, tempere in akrilne barve, s katerimi ustvarjajo tridimenzionalne predmete na dvodimenzionalni papir in platno. Poskušajo pridobiti mehko rok za ustvarjanje neprekinjenih linij, elips, krogov... in pomembno	Ob petkih, od 17. do 19. ure	Sedež ČS Šmarna gora, Pločanska 8, sejna soba v 1. nadstropju

	pridobivamo zaupanje v svoje lastne sposobnosti. Več informacij lahko dobite po telefonu 041 955208. Začetek: 4. 10. 2024. *Simbolični prispevek: 5 EUR.		
Knjižnica Gameljne Potopisno predavanje 'S kolesom proti Singapurju'	Knjižnica Gameljne vabi na potopisno predavanja 'S kolesom proti Singapurju' Gašper Šircelj se je lansko leto v Mariboru usedel na kolo in se podal na več kot 16.000 kilometrov dolgo avanturo proti Singapurju. V 440 dneh je prečkal 16 držav, osvojil gorski prelaz na 5.416 metrih, v neaktivnem vulkanu so ga napadli celo medvedi, in za en mesec postal budistični menih. Vstop prost. Vabljeni!	Četrtek, 21. 11. 2024 od 19.30 do 21. ure	Dvorana Doma krajanov Srednje Gameljne 50
Društvo upokojencev Gameljne Rašica Komedija Naša mama gre po svoje	Društvo upokojencev Gameljne Rašica vabi na ogled komedije 'Naša mama gre po svoje' v izvedbi Dramske skupine Društva upokojencev Komenda. Vstopnine ni, prostovoljni prispevki.	Sobota, 23. 11. 2024 ob 18. uri	Dvorana Doma krajanov Srednje Gameljne 50
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 Vodeni kolesarski izleti - Rašica, Katarina, Krvavec ter ceste po Ljubljani in okolici. Prijave na: info@kdrog.si	Ponedeljek in četrtek od 18. do 20. ure Torek od 18. do 20. ure Sobota od 10. do 12. ure	KD Rog, Vikrče 3
ČS TRNOVO			
Maistrovo leto v Trnovem	Društvo upokojencev Trnovo v sodelovanju s Četrtno skupnostjo Trnovo organizira kulturni dogodek »Maistrovo leto v Trnovem«, ki bo obeleževala 150 obletnico rojstva Rudolfa Maistra. Na dogodku bodo sodelovali mag. Olga Paulič, učenci OŠ Trnovo, pevski zbor Društva upokojencev Trnovo ter pesnica Nada Mihelčič. Vstop je prost.	Četrtek, 21. 11. 2024 ob 16. uri	Sedež ČS Trnovo, Devinska ulica 1b, dvorana v 2. nadstropju
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.	ob četrtek ob 9. uri	DCA Vič, Tržaška 37