



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 **APRILU 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>Očistimo BS3 – Čistilna akcija</b>	Mladi zmaji Bežigrad in ČS Bežigrad vabimo na spomladansko čistilno akcijo Očistimo BS3, ki bo potekala v torek, 16. aprila 2024 od 15.00 naprej (v primeru dežja bo akcija prestavljena na ponedeljek, 22. 4. ob isti uri). Zbirno mesto za prostovoljce – udeležence akcije bo pri Mladih zmajih Bežigrad, kjer boste prejeli rokavice in vrečke za smeti in navodila. Na koncu vsakega čaka tudi sveže pripravljena palačinka ali dve.	Torek 16. 4. 2024 med 15. in 18. uro	Naselje BS3, zbor pred Četrtnim mladinskim centrom – Vojkova 73.
<b>Parligon – Poligon evropskih volitev</b>	Na našem Parligonu bomo v obliki interaktivne delavnice skupaj odgovarjali na vprašanja glede bližajočih se evropskih volitev. Želimo pokazati, kako smo posamezniki vpeti v svetovno dogajanje ter kako je svet medsebojno soodvisen ter na enostaven in dostopen način izvedeti več o volitvah in delovanju evropskega parlamenta. Prijave na dogodek potekajo do 16. 4. 2024 na naslovu: <a href="mailto:cmcbezigrad@mladizmaji.si">cmcbezigrad@mladizmaji.si</a>	Torek 23. 4. 2024 med 18. in 21. uro	Mladi zmaji Bežigrad, Vojkova 73

<b>Plesni večeri za občane</b>	V Četrtni skupnosti Bežigrad pričenjamo spomladanski sklop plesnih tečajev/večerov za občane, ki so namenjeni vsem generacijam. Na petkovih plesnih večerih se naučite novih plesov ali utrdite že osvojene plesne korake.	Ob petkih, od 18. do 19.30	Belokranjska ulica 6, mala dvorana
<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 17. uri	Otok športa Linhartova cesta (nasproti UE Bežigrad)
<b>Brezplačna TELOVADBA za starejše</b>	Brezplačna strokovno vodena telovadba, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirane vadbe, ki vključuje strokovno zasnovane telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa.	Vsak torek in četrtek od 8.30 do 9.30	DU Boris Kidrič, Belokranjska 6, mala dvorana
<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 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 10. uri	Otok športa BS-3 (med Puhovo in Trebinjsko ulico)
<b>Brezplačna TELOVADBA za starejše</b>	Brezplačna strokovno vodena telovadba, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirane vadbe, ki vključuje strokovno zasnovane telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa.	Vsak torek in četrtek od 8.30 do 9.30	DU Boris Kidrič, Belokranjska 6, mala dvorana

<b>Brezplačna vadba za občane</b>	Četrtna skupnost Bežigrad MOL vabi občanke in občane k obisku brezplačne telovadbe (kombinacija funkcionalne vadbe in pilatesa). Vadba je namenjena različnim starostnim skupinam in poteka v več težavnostnih stopnjah. Udeležba na vadbi je na lastno odgovornost. Za vadbo potrebujete udobna oblačila (in rezervno majico), bidon/stekleničko vode, podlogo za vadbo in dobro voljo. (opomba: dvorana nima garderobe, zato pridite na vadbo v oblačilih za vadbo). <b>Število mest je omejeno; obvezne prijave.</b> Informacije in prijave na el. naslov <a href="mailto:mol.bezigrad@ljubljana.si">mol.bezigrad@ljubljana.si</a>	ob ponedeljkih ali ob sredah od 19. do 20. ure	Belokranjska ulica 6, mala dvorana
<b>Skuham te, pojem te</b>	Skuham te, pojem te je serija srednjih 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>	Vsako sredo med 15. in 18. uro	Mladi zmaji Bežigrad, Vojkova 73
<b>Impro gledališče za sprostit' se</b>	Ob torkih se v Mladih zmajih Bežigrad družimo skozi raziskovanje impro – improvizacijskega gledališča za mlade med 10 in 29 let. Kaj bomo počeli? Sproščali se bomo na aktiven način, sodelovali in se podpirali, krepili našo domišljijo in mentalne povezave. Na zabaven način bomo sprejemali napake in krepili samozavest in izražanje.	Vsak torek med 15. in 17. uro	Mladi zmaji Bežigrad, Vojkova 73
<b>Brezplačni program Gremo na jogo</b>	Redna praksa joge ima številne koristi za naše telesno in duševno zdravje in je kot takšna priporočljiva za vse starostne skupine. Joga namreč poleg različnih telesnih položajev (t.i. asan) vključuje tudi dihalne ter sprostitvene tehnike, zato velja, da je joga v prvi vrsti pot vase, saj je pozornost posameznika usmerjena navznoter.	Ponedeljek od 18. do 19. ure sreda 9.30 do 10.30	park ob Staničevi ulici
<b>ČS CENTER</b>			
<b>Možganski fitnes – Učinkovite vaje za boljši spomin</b>	Priznana mednarodna trenerka spomina Jasmina Lambergar iz Centra za urjenje spomina, vas bo naučila tehnik za boljše pomnjenje. Z vajami za boljši spomin bo razgibala vaše možgane. Predavanje za vse generacije je brezplačno! Več na: <a href="http://www.mozganski-fitness.si/">http://www.mozganski-fitness.si/</a>	Sreda, 10. 4. 2024 ob 18.15	Rozmanova 12, sejna soba

<b>Cvetoči balkoni: predavanje Barbare Podlogar, inž. agr.</b>	V začetku aprila v balkonskih koritih še lepo cvetijo spomladanske lepote, vendar hkrati že razmišljamo, kakšne bodo naše poletne zasaditve. Vsako leto nam vrtnarji pripravijo široko ponudbo balkonskih rastlin. Katere izbrati in kako jih negovati, da bomo poleti uživali na svojih balkonih v obilju cvetov, bomo izvedeli na tokratnem predavanju v okviru cikla Enajsta šola v knjigarni, ki ga vsak mesec organizira Univerza za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani.	Torek, 2. april 2024, ob 11. uri	Mladinska knjiga, Dvorana Toneta Pavčka, Slovenska cesta 29, Ljubljana
<b>Čistilna akcija</b>	ČS Center v sodelovanju z Društvom rečnih kapitanov Ljubljana organizira čistilno akcijo v sklopu čistilne akcije Za lepšo Ljubljano 2024. Vljudno vabljeni.	Sobota, 20. 4. 2024 ob 10. uri	Zbirno mesto pod Prulskim mostom
<b>OM Chanting</b>	Je sproščujoča tehnika za vse generacije! Ni - potrebno, da imate posluš, vsak zna peti oz. čantati OM. OM Chanting kot se izvaja je izredno močna, varna, več tisoč let stara skupinska tehnika. Transformira negativnosti v pozitivno energijo. Podpira čustveno, duševno in fizično zdravje in vzpostavlja ravnovesje. Več informacij in prijave na tel.: (sms) 031 665 351, Tjaša Vidmar, OM Chanting organizator.	Vsak ponedeljek, od 17. do 19. ure	Štefanova 11, dvorana
<b>Čaj ob petih – Tedenska druženja, ustvarjalne dejavnosti, pogovori ob knjigi, družinska terapija</b>	Tedenska srečanja druženja in pogovori s HD Nikoli sam: - Družabna srečanja, prostoročno ustvarjanje, družabne igre (karte, tarok, šah, človek ne jezi se). Ob lepem in toplem vremenu se pogosto odpravimo tudi na sprehod v naravo in bližnjo okolico (Tivoli, Rožnik ipd.). ----- - Biblioterapija, druženje in pogovor ob knjigi, družinska terapija in individualni pogovori z upokojeno psihiatrinjo. Srečanja so namenjena vsem generacijam.	Vsak prvi in zadnji torek v mesecu od 15.do 19. ure  ----- Vsak drugi in tretji torek v mesecu, od 15. do 19. ure	Štefanova 11, mala sejna soba
<b>Joga – joga za starejše</b>	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
<b>Izdelovanje UNICEF - ovih punčk iz cunj</b>	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	Štefanova ulica 11, sejna soba

<b>Vadba Uглаševanje telesa</b>	Plesna tehnika po Mariji Vogelnic - Mary Wigman. Izrazni ples, telo in prostor. Izhaja iz hrbtenice navzven in zajame celo telo. Značilnost plesa so osmice. Več informacij, Brina Vogelnic: <a href="mailto:brina.vogelnic@guest.arnes.si">brina.vogelnic@guest.arnes.si</a> .	Vsaka sreda, od 19. do 20.30	Štefanova 11, dvorana
<b>JOGAFLOW</b>	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. ( <a href="mailto:bbninca@gmail.com">bbninca@gmail.com</a> )	Vsak ponedeljek od 19. do 20.30	Štefanova 11, dvorana
<b>Joga HATHA - joga za starejše</b>	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	Štefanova 11, dvorana
<b>Vadba Glasbene skupine Kolovrat</b>	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
<b>Vadba folklornih plesov s folklorno skupino Kolovrat</b>	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
<b>Študijski krožek – Tečemo drugi krog (esperanta)</b>	Kako se naučiti mednarodni jezik esperanto v družbi ali pa doma s knjigo, telefonom ali računalnikom? Brezplačni krožek za vse generacije z malo učenja in veliko družabnosti pripravlja Esperantsko društvo Ljubljana. Pridružite se jim vsak četrtek do konca šolskega leta, z odmorom za kavico ali čaj. Predhodne prijave zaželeno na e – naslov: <a href="mailto:info.ljubljana@esperanto.si">info.ljubljana@esperanto.si</a> ali na Grablovičevi ulici 28.	Vsak četrtek, od 18. do 19.30	Grablovičeva 28, društvena pisarna/ čitalnica
<b>Dikine klekljarice</b>	Vsak četrtek se srečujejo klekljarice z izkušnjami, ki se izpopolnjujejo in nadgrajujejo svoje znanje. Nove članice vabljeni, da se jim pridružite. Več informacij na e – pošta: <a href="mailto:majda.jurkovic@guest.arnes.si">majda.jurkovic@guest.arnes.si</a> .	Vsak četrtek, od 18. do 20. ure	Rozmanova ulica 12, dvorana
<b>Društvo radiestezistov Ljubljana</b>	Gre za druženje članov in diskusijo o aktualnih temah radiestezijske in bioenergije. Vabljeni v članstvo. Več informacij na e – pošta: <a href="mailto:info@radiestezijska.si">info@radiestezijska.si</a>	Vsako prva sobota v mesecu, predvidoma od 8.30 do 17. ure	Rozmanova ulica 12, dvorana

<b>Dihanje z naravo</b>	Z marcem v Tivoliju spet začnemo z brezplačno aktivnostjo Dihanje z naravo, ki bo trajala do konca junija. Aktivnost sestavljajo sprehod v naravi, umirjanje uma in telesa, dihanje s trebušno prepono. vaje za hrbtenico in tapkanje celega telesa. Več informacij: Maja Vouk O64 267 269.	Termin: Vsak torek od 17.30 do 18.30	Tivoli pri kotalkališču
<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 18. uri	Otok športa Grajski grič
<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.	Vsak dan v popoldanskih in večernih urah	Skate park pod Fabianijevim mostom
<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 17. uri	Otok športa Park Špica
<b>Gremo na tek</b>	Gremo na tek je 3 mesečna vadba uvajanja v tek, primerna za vse, ki brez posebnih težav hodijo. Program od hoje do teka temelji na postopnem povečevanju količine teka, ki omogoča tudi manj športnim ljudem, da spoznajo njegove negovalne učinke.	Vsa torek in četrtek ob 8. uri zjutraj  Vsa torek in četrtek ob 17. uri	Ljubljanski grad, zbor na Streliški ulici pri cesti na grad  Zbor pred bazenom Tivoli
<b>ČS ČRNUČE</b>			
<b>Koncert klape Lavanda</b>	Društvo upokojencev Črnuče vabi na koncert klape Lavanda. Klapa Lavanda bo popestrila kulturno dogajanje v naši dvorani na Črnučah in s svojo glasbo. Vljudno vabljeni.	Sobota, 20. 4. 2024 ob 17. uri	Dvorana Kulturnega doma Črnuče Dunajska 367

<b>Proslava ob dnevu upora proti okupatorju in prazniku dela</b>	Združenje borcev za vrednote NOB Črnuče in Četrtna skupnost Črnuče vas vabita na proslavo ob dnevu upora proti okupatorju in prazniku dela. Slavnostni govornik bo polkovnik Miha Butara. Kulturni program bodo izvedli učenci Osnovne šola Maksa Pečarja, MPZ KUD Svoboda Črnuče, oktetek Zven, recitatorki ZB NOB Črnuče z moderatorjem mag. Aleksandrom Kocićem.	Torek, 23. 4. 2024 ob 17. uri	Park narodnih herojev pred novo Osnovno šolo Maksa Pečarja na Črnučah, Črnuška c. 9. V primeru slabega vremena bo proslava v Kulturnem domu Črnuče, Dunajska 367
<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)
<b>ČS DRAVLJE</b>			
<b>Čistilna akcija Za lepšo Ljubljano</b>	ČS Dravlje, Turistično društvo Dravlje in OŠ Dravlje vabimo na čistilno akcijo Za lepšo Ljubljano.	Ponedeljek, 15. 4. 2024 ob 16. uri  Ponedeljek, 22. 4. 2024 ob 12. uri	Zbor pri spomeniku kurirjem Dolomitskega odreda »Kurirčku«  Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44
<b>Zbiranje neuporabljenih zdravil in zdravil s pretečenim rokom uporabe Zavod MISSS</b>	Zavod MISSS vabi na tradicionalno skupnostno akcijo zbiranja neuporabljenih zdravil in zdravil s pretečenim rokom uporabe. Ob Dnevu Zemlje na MISSS-u organizirajo akcijo in v sodelovanju s Pro Bono ambulanto in JP Voko - Snago poskrbijo, da so zbrana zdravila uničena na primeren način oz., da se koristno uporabijo za ljudi, ki nimajo urejenega zdravstvenega zavarovanja.	Zdravila se zbirajo do 19. 4. 2024 od 9. do 17. ure	Zavod MISSS, Kunaverjeva ulica 2
<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>	Vsak ponedeljek od 9. do 12. ure	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
<b>Merjenje krvnega pritiska in sladkorja</b>	Brezplačno merjenje, splošni nasveti glede vzdrževanja krvnega tlaka (prehrana, telesna aktivnost,...)	Vsak prvi torek v mesecu od 8.30 do 10.30	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, prvo nadstropje, soba 17.

<b>Šola zdravja: skupina Ljubljana - Dravlje</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 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>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>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>ČS GOLOVEC</b>			



<b>Šahovski popoldnevi</b>	Ob ponedeljkih je v mladinskem centru Mladi zmaji Golovec pravo ob šahovsko vzdušje. Mladi šahisti si delijo med sabo svoje strategije in taktike igranje šaha ter igrajo napete partije. Šah je odlična igra za razvijanje kognitivnih sposobnosti. Zajema številne osnovne in višje kognitivne funkcije, od načrtovanja, pravilnega odločanja in predvidevanja. Pridi! Se te že veselimo. Aktivnost je brezplačna. Več na: <a href="http://www.mladizmaji.si">www.mladizmaji.si</a>	Vsak ponedeljek v mesecu od 15. do 19. ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
<b>Filmska šola Mladi zmaji   Scenaristka</b>	S programom Filmska šola ti Mladi zmaji omogočamo pridobiti neformalno znanje s področja filmske umetnosti in filmskih praks. Filmska šola je neformalni učni program za mlade stare nad 14 let. V tokratnem sklopu FŠ Mladi zmaji namenjamo prostor vsebinam Scenaristike. Vaje in teorije scenaristike bosta prevzeli mentorici Kaja Balog in Pia Vatovec. V sklopu štirih (4) terminov boš oblikoval tri prizore. Dobrodošel_a! Predhodne prijave so obvezne. Udeležba je brezplačna. Prijavi se z motivacijskim pismom in ga pošlji na <a href="mailto:cmcgolovec@mladizmaji.si">cmcgolovec@mladizmaji.si</a> . Več na: <a href="http://www.mladizmaji.si">www.mladizmaji.si</a>	Vsak torek v mesecu Od 16. do 19. ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
<b>Medkulturni mozaik</b>	V Mladinskem centru Mladi zmaji Golovec se zelo radi spoznavamo z različnimi kulturami celega sveta. Adnan in Katharina sta prostovoljca in nas vsak torek popeljeta v eno izmed držav tega sveta. Preko družabnih iger in kulinaričnih doživetji bomo prepotovali svet, se učili nemškega in italijanskega jezika in poznali tudi kakšno arabsko besedo. Dobrodošli. Udeležba je brezplačna. Več na: <a href="http://www.mladizmaji.si">www.mladizmaji.si</a>	Vsak torek v mesecu Od 15. do 19. ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
<b>Ustvarjalne poti do čuječnosti</b>	Vabljeni na delavnice krepitev samoodkrivanja, izražanja in vzpostavljanja avtentičnega kontakta s seboj, z drugimi in s svetom. Aktivnosti temeljijo na praksah gibanja, razvijanja čuječnosti, likovnih in ustvarjalnih veščin, ter krepitevi vzpostavljanja stika s samim seboj in ostalimi. Za mlade od 12 let naprej. Prijave so obvezne, udeležba je brezplačna! Za več informacij piši na <a href="mailto:cmcgolovec@mladizmaji.si">cmcgolovec@mladizmaji.si</a> , Več na: <a href="http://www.mladizmaji.si">www.mladizmaji.si</a>	Vsaka sreda v mesecu od 16. do 18. ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
<b>Brcamo z Andražem/učna pomoč</b>	Ob sredah lahko z našim prostovoljcem Andražem krepiš svoje mišice, izboljšaš koordinacijo in se preizkusiš na poligonu ter se tako pripraviš na prihajajočo nogometno sezono. Takoj, ko bo dovolj toplo, bomo zunaj brcali pravo nogometno žogo! Aktivnost je brezplačna. Več na: <a href="http://www.mladizmaji.si">www.mladizmaji.si</a>	Vsaka sreda v mesecu od 16. do 18. ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
<b>VR open</b>	Nadenite si očala in skozi svet virtualne resničnosti doživite prostor neskončnosti. Virtualna resničnost je znana predvsem v gamingu. Vstopi v	Vsak petek v mesecu od 15. do 18. ure in vse sobote v mesecu	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14

	virtualno resničnost v Mladinskem centru Mladi zmaji, Golovec. Vabljeni mladi 12 let + k VR doživetju. Aktivnost je brezplačna. Več na: <a href="http://www.mladizmaji.si">www.mladizmaji.si</a> Imaš vizijo, kako bi uporabljal a VR pri svojih projektih? Ponujamo brezplačno uporabo VR sobe za posamezne projekte. Aktivnost je možna le s predhodno prijavo. Prijave zbiramo v ČMC Golovec, Pesarska cesta 14, vsak dan v tednu med 14h in 19h, ter soboto med 14h in 18h ter na elektronskem naslovu <a href="mailto:cmcgolovec@mladizmaji.si">cmcgolovec@mladizmaji.si</a> . Več na: <a href="http://www.mladizmaji.si">www.mladizmaji.si</a>	Od 14. do 17. ure	
<b>Tečaj rubikove kocke</b>	Tečaj je namenjen vsem mladim, ki si želijo naučiti sestaviti rubikovo kocko. Cilj je, da se udeleženci delavnic opogumijo k pristopu tekmovanja kdo najhitreje sestavi rubikovo kocko (WCA). Vsebina tečaja je spoznati osnove in kako ravnati z rubikovo kocko in potek tekme, vaje za odzivnost (lovljenje žogic); Učenje discipline 2x2 ;Piramida;3x3; 4x4; SQ1; vaje za tekmo. Udeležba je brezplačna.  Več na: <a href="http://www.mladizmaji.si">www.mladizmaji.si</a> , piši na <a href="mailto:cmcgolovec@mladizmaji.si">cmcgolovec@mladizmaji.si</a>	Vsaka sobota v mesecu od 16. do 17.30	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
<b>Book club</b>	Vsak prvi ponedeljek v mesecu bomo pri Mladih zmajih Golovec v oazi organizirali knjižni klub, kjer se bomo pogovorili o knjigah, se okrepčali s prigrizki po navdihu iz zgodbe, si ogledali video upodobitve iz filmov in serij ter odigrali najzanimivejše prizore. Aprilski vikend bomo govorili o knjigo Normalni ljudje avtorice Sally Rooney.	Sobota, 4. 4. 2024 od 17. do 19. ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
<b>Somatske tehnike sproščanja</b>	Ali veš, da naše telo neprestano pošilja možganom kar 80 % vseh informacij o tem, kaj se dogaja v telesu, medtem ko možgani telesu pošiljajo le 20 % informacij? Le zakaj informacije o aktivnosti. bi se potem zanašali samo na naše miselne sposobnosti, na to, kaj nam pravi naša glava? Raje se naučimo zaznavanja celotnega telesa in razumevanja njegovih sporočil skozi telesne občutke in čustva! Na teh delavnicah boš prišel/prišla v stik s svojim telesom, občutki in čustvi, se naučil/a zaznavati in brati njegova sporočila. Učil/a se boš telesnih gibov, ki sprostijo stres iz njega ter prepoznavati svoje trigerje in hkrati tehnike za pomirjanje in poživljanje živčnega sistema. Znal/a boš poiskati vire v sebi, ki ti bodo pomagali k boljšemu počutju in večji ustvarjalnosti ter predvsem boljši psihični odpornosti. Delavnice bo vodila prostovoljka Rosanda Marija Meško.	Ponedeljek, 15. 4., Ponedeljek, 22. 4., Ponedeljek, 29. 4. 2024 od 16. do 18. ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
<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. do 10. 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. do 11. 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	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Začetni tečaj bridž</b>	V osmih zaporednih srečanjih, 1x tedensko po 3 ure, boste osvojili dovolj znanja za igro in druženje ob tej zanimivi igri, ki jo igra preko 60 milijonov ljudi po vsem svetu	Vsak torek od 9. do 12. ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<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>Bralne urice</b>	Na bralnih uricah ne bomo samo brali knjig, ampak bomo skupaj odkrivali knjižne svetove. Morda bomo odkrili skrite literarne zaklade ali pa se preprosto zabavali ob bralnih anekdotah in prijetni kavici	Četrtek 10.45 do 11.30	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<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	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Vodeni gib</b>	Vodeni gib je nova dušna tehnika, ki nas osvobaja telesne oslabelosti. To je tehnika, ki človekovo telo in osebnost osvobodi stresa bolj kot načrtovana vadba	Vsako sredo od 10.45 do 11.30 Vsak petek od 12.15 do 13.30	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Joga in meditacija</b>	Sproščanje telesa in uma.	Vsak četrtek od 8.30 do 10.30	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 10.40 do 11.40	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>Umovadba</b>	Delavnica na kateri boste urili svoj spomin in krepili svoje kognitivne veščine.	Vsak petek Od 10. do 11. ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Plesni gib in tango</b>	Poudarek gibanja bo na individualnem delu, da okrepimo mišice in vezi, pazimo na sklepe, predvsem pa poslušamo sebe in ponovno občutimo svoje telo.	Vsak petek od 10. do 11.30	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Začetna angleščina</b>	Učenje osnov angleškega jezika.	Ob sredah Od 11. do 12. ure	DCA 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>Čistila akcija ČS Jarše v okviru akcije Za lepšo Ljubljano</b>	Turistično društvo Zelena jama v sodelovanju s Četrtno skupnostjo Jarše vabi vse krajanke, ki si želijo čisto in urejeno okolico v svoji soseški, da se udeležijo čistilne akcije.	Sobota, 13. 4. 2024 ob 9. uri  ob 9.30  ob 9. 30	Šmartno ob Savi pred gasilskim domom  Kvedrova 32 pred sedežem ČS Jarše  Perčeva 22 – Zelena jama
<b>Šola zdravja – skupina Nove Jarše</b>	Vabljeni na vadbo Dihamo z naravo. Vadba je del projekta, ki je humanitaren, medgeneracijski, brezplačen in traja približno eno uro. V primeru dežja vadba odpade. Za več informacij na telefon: 064/267 269.	Vsak ponedeljek ob 17.30	Ob reki Savi pri piknik coni Jarše/Tomačevo
<b>Šola zdravja – skupina Nove Jarše</b>	Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s 1000 gibi. Telovadba je namenjena vsem generacijam. V primeru dežja telovadba odpade. Za več informacij: ga. Olga Pušnik na telefon 040/299 048.	Vsak delovni dan od 7.30 do 8.	Športno igrišče Produkcijske šole, Jarška 44

<b>Šola zdravja – skupina Šmartno</b>	Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s 1000 gibi. Telovadba je namenjena vsem generacijam. V primeru slabega vremena se telovadba izvede v pokritem delu igrišča. Za več informacij: ga. Zlata Zajec na telefon 031/465 521.	Vsak delovni dan od 7.30 do 8.	Nogometno igrišče Šmartno ob reki Savi
<b>KO RK Nove Jarše</b>	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
<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>Čistilna akcija</b>	Svet Četrtna skupnosti Moste vabi na »Osrednjo čistilno akcijo« na dveh lokacijah: Moste in Nove Fužine. V Mostah se dobimo ob 10.00 uri na Tržnici Moste na Novih Fužinah pa od 16.00 ure dalje pred Domom starejših občanov Fužine.	V torek, 16. 4. 2024	V dopoldanskem času, od 10. ure dalje na območju Moste in Kodeljevega, z zbirnim mestom na Tržnici Moste, Zaloška 55,  V popoldanskem času, od 16. ure dalje na območju Novih Fužin in Studenca, z zbirnim mestom pred DSO Fužine, Nove Fužine 40.

<b>Predavanje o demenci</b>	Služba za lokalno samoupravo MOL v sodelovanju z Alzheimer Slovenija - društvo Spominčica organizira brezplačno predavanje na temo demence. Na predavanju boste izvedeli splošno o demenci (prvi znaki, postavitve diagnoze, komunikacija z osebami z demenco, preventiva), predstavitev Spominčice (poslanstvo, dejavnosti), neformalna oblika skrbi za osebe z demenco v domačem okolju (potrebe, stiske in zaščitni dejavniki neformalnih oskrbovalcev pri spoprijemanju z negativnimi vidiki oskrbe). Vljudno vabljeni!	Sreda, 24. 4. 2024 ob 17.30	Dom krajanov Fužine, Preglov trg 15, soba 23
<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	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	Športne površine Rusjanov trg – igrišča v bližini Koloparka
<b>Gremo na tek</b>	Gremo na tek je 3 mesečna vadba uvajanja v tek, primerna za vse, ki brez posebnih težav hodijo. Program od hoje do teka temelji na postopnem povečevanju količine teka, ki omogoča tudi manj športnim ljudem, da spoznajo njegove negovalne učinke.	Vsa ponedeljek in sredo ob 18. uri	Zbor pred bazenom Kodeljevo
<b>Gremo na funkcionalno vadbo v naravo</b>	Program brezplačne funkcionalne vadbe v naravi je namenjen mladostnikom od 18. leta in odraslim do 50. leta, ki želijo izboljšati telesno kondicijo in dvigniti raven energije, V vse hitrejšem tempu življenja, kjer večina prebivalstva svoj čas posveča delu in je vse manj pozornosti usmerjene na gibanje, je izvajanje funkcionalne vadbe v središču mesta, natančneje v parku	Vsak četrtek med 17. in 18.00. uro skupina - MLADOSTNIKI (starost med 18. in 30. let)	zbor na igrišču ob Fužinskem gradu

	Tivoli, ključno za spodbujanje zdravega načina življenja, kar pripomore k zmanjšanju vsakodnevnega stresa.	Vsak četrtek med 18. in 19. uro skupina - IZKUŠENI (starost med 31. in 50. let)	
<b>Brezplačni program Gremo na jogo</b>	Redna praksa joge ima številne koristi za naše telesno in duševno zdravje in je kot takšna priporočljiva za vse starostne skupine. Joga namreč poleg različnih telesnih položajev (t.i. asan) vključuje tudi dihalne ter sprostitvene tehnike, zato velja, da je joga v prvi vrsti pot vase, saj je pozornost posameznika usmerjena navznoter.	Ponedeljek 9.30 do 10.30 Četrtek 18. do 19. uri	Park pri gradu Kodeljevo
<b>ČS POLJE</b>			
<b>Delavnica o temeljnih postopkih oživljanja in prikaz pravilne rabe defibrilatorja</b>	Defibrilator je aparat, s pomočjo katerega lahko povečamo možnost preživetja nekemu s srčnim zastojem. Naučimo vas pravilne uporabe tega aparata. Izvedene bodo tudi brezplačne meritve krvnega sladkorja, tlaka in holesterola. Brezplačna delavnica je namenjena vsem generacijam. Delavnica bo potekala pod vodstvom prostovoljcev iz RK OZ Ljubljana. Meritve bodo izvajali študenti Društva študentov medicine, Projekt misli na srce. Vljudno vabljeni!	Torek, 9. 4. 2024 ob 18. uri	Polje 383, dvorana
<b>Letni koncert mešanega pevskega zbora Pentakord z gosti</b>	Mešani pevski zbor Pentakord iz Zaloga, vas vabi na letni koncert z gosti (folklorna skupina VIDOVO iz Šentvida pri Stični) v dvorano Centra Zalog.	Petek, 5. 4. 2024 ob 19. uri	Center Zalog, dvorana za prireditve, Zaloška c. 267
<b>Velika čistilna akcija v ČS Polje</b>	Vljudno vabljeni v soboto, 6. aprila na eno izmed zbirnih mest ob 9. uri, da se pridružite veliki čistilni akciji. Vsaka pobrana smet šteje! Pridne čaka ob koncu še malica.	Sobota, 6. 4. 2024 ob 9. uri	Zbirna mesta: - OŠ Zalog - Gasilni dom Zadobrova - Gasilni dom Slape - Gasilni dom Kašelj - Športni center Tatami - Mercator na Vevčah - Vaški dom Podgrad
<b>Zbiramo star papir</b>	V enoti Pedenjcarstvo bodo zbirali star papir. Zbrana sredstva bodo za podporo socialno ogroženim družinam.	Cel april 2024	Kašeljjska cesta 125
<b>Vegan Hangouts: Izmenjevalnica semen, sadik in večer družabnih iger</b>	Čas je za našo PRVO spomladansko izmenjevalnico domačih in ekoloških semen ter sadik! Prav tako pa bo v sklopu Vegan Hangouts potekal večer družabnih iger! Tokratno sobotno druženje bo potekalo v duhu rastlinoljubcev, ki si želijo ustvariti zeleno oazo na vrtu ali na okenski polici. Vsak lahko prinese	Sobota, 13. april 2024 ob 17. do 21. ure	Sedež ČS Polje, Zaloška cesta 160

	karkoli od rastlinja, ki ga ima doma. Izmenjevali bomo lončnice, zelišča, grmovnice, potaknjence in domača semena (označena z imenom). Semena in rastline lahko tudi zgolj prinesete oziroma zgolj odnesete. Po izmenjavi bomo popoldne nadaljevali z namiznimi igrami, zato prinesite tudi svojo najljubšo igro ali pa tiste, ki so primerne za krajše igralne etape. Nekaj družabnih iger nam je donirala tudi trgovina Park Enigma! Kot vedno na naših druženjih ob dobri (veganski!) hrani, vsak od nas prinese tudi "nekaj dobrega za pod zob", svoj krožnik, pribor in kozarec/flaško za vodo. Najboljše je pripraviti zalogaje v velikosti grižljaja, tako da tudi tisti brez krožnikov brez problema okusijo jedi. Super bo tudi, če se ime jedi in recept zapiše na manjši listek, ki ga lahko priložimo hrani.		
<b>Eko tek podnebnih sprememb</b>	Otroci in vzgojitelji bodo s tekom in plakati ozaveščali o podnebnih spremembah in o posledicah, ki jih prinašajo.	Izvedba po posameznih enotah vrtca Pedenjped bo od 15. do 19. 4. 2024 v dopoldanskem času, odvisna od vremenskih razmer	Enote Vrtca Pedenjped
<b>Koncert ob 45. letnici delovanja MPZ Vevče</b>	Kulturno društvo Mešani pevski zbor Vevče pripravlja koncert v počastitev 45.obletnice svojega delovanja.	Petek, 19. 4. 2024 ob 19. uri	Avla Osnovne šole Polje, Zaloška c. 189
<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 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>	Vsak četrtek ob 11. uri	Dnevni center aktivnosti za starejše, Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
<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	Vsako sredo ob 8. uri	Dnevni center aktivnosti za starejše, Center Zalog,



	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>		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 sredo ob 18. 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>	Ekipe 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
<b>ČS POSAVJE</b>			
<b>Z drevesi do notranjega miru – Interaktivna praktična delavnica</b>	V gozdu se vedno sprostimo, čeprav morda njegove mističnosti ne razumemo. Stres enostavno odide, mi pa postanemo sveži, veseli in mirni. Na delavnici se bomo dotaknili globokih tem, kot so npr: Kaj nam drevesa dajejo in kako se z njimi povezovati? Ali imam svoje drevo? Katero drevo nas v tem trenutku najbolj podpira pri osebni rasti? Kako uporabljati esence dreves v akodnevem življenju za dvig zavesti in izboljšanje počutja? Predstavitel bo vodila Aleksandra Bohorč, Več na <a href="http://www.BeHappy.si">www.BeHappy.si</a>	Četrtek, 11. 4. 2024 ob 17.30	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana

<b>Občuti energijo REIKI – Delavnica za delo s subtilnimi energijami</b>	Na delavnici se bomo učili kako zaznati subtilno energijo in kako jo uporabiti pri energijski terapiji za lajšanje različnih zdravstvenih težav. Spoznali in delali bomo z Reiki simboloma CHO KU REI in RAKU. Naredili bomo tudi skupinsko Reiki terapijo in meditacijo ter uporabili navedena Reiki simbola za boljše splošno počutje. Za konec delavnice pa bomo s pomočjo posebnih Reiki kart opravili vpogled, kje je zastoj energije na ravni skupine z nasvetom za terapijo. Možno se bo tudi naročiti za individualno Reiki terapijo in vpogled v Reiki karte. Delavnico bo vodil Reiki mojster in učitelj Iztok	Četrtek, 18. 4. 2024 ob 17.30 uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
<b>Predstava BEŠTEKteatra Slepjarja v krilu</b>	Leo Clark in Jack Gable sta igralca, ki navdušeno uprizarjata Shakespearjeve igre. A te občinstva ne zanimajo. In njuna igralska kariera nikakor ne dobi zaleta. Ko v časopisu prebereta, da bogata Florence Snider, ki je tako rekoč na smrtni postelji, išče izgubljena nečaka, se njuna dogodivščina začne. Komedija Slepjarja v krilu, ameriškega komediografa Kena Ludwiga, se med visokimi petami in smehom sprašuje, kaj si v življenju želimo in za kaj je pravzaprav vredno živeti.	Petek, 19. 4. in Sobota, 20. 4. 2024 ob 19.30	Prosvetni dom Savlje Kleče, Savlje 101
<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>Čaj ob petih – Tedenska srečanja in ustvarjalne dejavnosti</b>	Tedenska medgeneracijska srečanja in druženja s HD Nikoli sam, pogovori, prostoročno ustvarjanje, družabne igre kot npr. karte tarok, šah, človek ne jezi ipd., namenjena so vsem generacijam.  Mesečno oz. sezonsko izvajamo ustvarjalne delavnice, na katerih se naučite izdelati različne okraske, voščilnice ali druge izdelke.	Vsak četrtek od 17. do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 2 v kleti

<b>Krožek risarskega izražanja</b>	Risanje s HD Nikoli sam je namenjeno vsem generacijam, udeleženci imajo možnost učenja in pridobivanja dodatnega znanja na področju risanja z različnimi tehnikami risanja in barvanja. Namenjeno vsem generacijam.	Vsak četrtek, od 17. do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 1 v kleti
<b>Klekljanje – Idrijske čipke</b>	Klekljanje s HD Nikoli sam. Z vami bo vsak četrtek klekljarica z izkušnjami, doma iz Idrije. Če se želite naučiti umetnosti klekljanja ali svoje znanje izpopolniti, se nam pridružite. S seboj prinesite dobro voljo in pribor, ki ga potrebujete za ustvarjanje čipk. Namenjeno vsem generacijam.	Vsak četrtek, od 17. do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 2 v kleti
<b>Merjenje krvnega tlaka</b>	Brezplačno merjenje krvnega tlaka, pogovor in svetovanje, kako prepoznati znake hipertenzije. Meritve izvaja medicinska sestra, članica HD Nikoli sam.	Vsak prvi četrtek od 17. do 18. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 1 v kleti
<b>Diagnostika, meritve in terapije z radiestezijskim nihalom</b>	Z radiestezijskim nihalom vam naredimo energetske in zdravstvene diagnostiko s svetovanjem in po dogovoru ustrezno terapijo za uravnavanje ugotovljenih neravnovesij na energetski ravni. Po dogovoru lahko izvedemo tudi poizvedbe glede osebnega razvoja in ostala splošna osebna vprašanja. Diagnostiko in terapije izvaja Reiki mojster in energetski terapevt, član HD Nikoli sam.	Vsak prvi četrtek od 17. do 18. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
<b>Klekljanje – Idrijske čipke</b>	Klekljanje s HD Nikoli sam. Z vami bo vsak četrtek klekljarica z izkušnjami, doma iz Idrije. Če se želite naučiti umetnosti klekljanja ali svoje znanje izpopolniti, se nam pridružite. S seboj prinesite dobro voljo in pribor, ki ga potrebujete za ustvarjanje čipk. Namenjeno vsem generacijam.	Vsak četrtek, od 17. do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 2 v kleti
<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>ČS ROŽNIK</b>			
<b>KORK</b>	KORK – Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Ljubljana. Meritve tlaka, holesterola in krvnega sladkorja.	Sreda, 3. 4. 2024 od 16. do 18. ure	Sedež ČS Rožnik, Viška cesta 38, sejna soba

<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	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>Pogovorna skupina "Rožnik" - Medgeneracijsko društvo Tromostovje</b>	Društvo Tromostovje je društvo, ki združuje mlajšo, srednjo in starejšo generacijo skozi program Skupine starih ljudi za samopomoč. Dejavnost društva je dobrodelna oziroma humanitarna. Namenjena je vsem zainteresiranim in pomoči potrebnim posameznikom, ne glede na to, ali so člani društva ali ne. Dobrodošli.	Vsak ponedeljek od 15. do 18. ure	Sedež ČS Rožnik, Viška cesta 38, sejna soba
<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>Čistilna akcija po Golovcu</b>	Športno društvo Golovec trails vabi na čistilno akcijo po Golovcu.	Nedelja, 14. 4. 2024 od 10. do 13. ure	Urban Ring Ljubljana, Dolenjska cesta, 2024c

<b>Brezplačne delavnice društva ustvarjalcev Poligilda</b>	Ujeta eleganca. Poletni nakit. Delavnice bodo izvedene v živo. Obvezne prijave na delavnico do 17. 4. 2024. Podrobne informacije in prijave so na <a href="http://www.poligilda.si">www.poligilda.si</a> ali na sedežu ČS Rudnik 01 428 03 45.	Četrtek, 18. 4. 2024 od 18. do 20. ure	Sedež ČS Rudnik, Pot k ribniku 20, sejna soba v pritličju
<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, bolehnih in invalidnih. 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
<b>ČS SOSTRO</b>			
<b>Čistilna akcija</b>	Turistično društvo Zadvor s ČS Sostro, člani društev v ČS Sostro in krajanje vabi na spomladansko čistilno akcijo »ZA LEPSHO LJUBLJANO 2024« Akcija bo potekala po predhodnem razporedu ali prideš na zbirno mesto pred Zadrugi dom Zadvor, kjer se dobijo vreče in rokavice. Po končani akciji malica za vse udeležence v Brunarici Zadvor. Za več informacij se lahko oglasite organizatorjem: ga. Mojca Eržen – 040/836 – 407, ga. Mojca Bokal ČS Sostro – 01/542 86 21.	V soboto, 6. 4. 2024 s pričetkom ob 9. uri	Zbirno mesto pred Zadrugi dom ZADVOR, Cesta II. grupe odredov 43.
<b>Glasbeno društvo Bučar</b>	Glasbeno društvo Bučar vabi na koncert: Večer harmonike in smehe. Gostitelji večera: Orkester harmonikarjev Bučar, učenke in učenci GŠ Bučar, Ansambel Stil, Tjaša Božič, skupina Joker, Strastni muzikanti, osvajalci, Akustik Trio, harmonikarice Bučar, mladi gamsi, Zborček GŠ Bučar + presenečenje večera. Povezava do dogodka: <a href="https://facebook.com/events/s/vecer-harmonike-in-smeha/">https://facebook.com/events/s/vecer-harmonike-in-smeha/</a> Povezava do vstopnic: <a href="https://www.mojekarte.si/si/vecer-harmonike-in-">https://www.mojekarte.si/si/vecer-harmonike-in-</a>	V nedeljo 21. 4. 2024 ob 18. uri.	ZD Zadvor, cesta II. grupe odredov 43, dvorana

	<a href="http://smeha/vstopnice-1180987.html">smeha/vstopnice-1180987.html</a> *Vstopnina 19€. Vljudno vabljeni!		
<b>Mobilni mladinski center Ljuba in Drago v Sostrem</b>	JZ Mladi zmaji vabijo mlade na druženje in prostčasne aktivnosti. Več na: <a href="mailto:evelin.radulovic@mladizmaji.si">evelin.radulovic@mladizmaji.si</a> ali +386 051 625 278.	Vsako sredo od 17. do 20. ure	Pred Osnovno šolo Sostro, Cesta II. grupe odredov 47
<b>Brezplačna športna vadba »1000 gibov«</b>	Brezplačna polurna jutranja vadba.	Vsak ponedeljek, sredo in petek ob 7.30	Igrišče Osnovne šole Sostro, Cesta II. grupe odredov 47
<b>ČS ŠIŠKA</b>			
<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>Telovadba</b>	Krajevna organizacija Rdečega Križa Ljubo Šercer (KORK) vabi k prijavam na gibalne aktivnosti za starejše. Več informacij: <a href="mailto:info@rdcekrizljubljana.si">info@rdcekrizljubljana.si</a> ali na 040 858 052	Vsak ponedeljek in sredo od 9. do 10. 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	Vsak četrtek ob 19. uri	Otok športa Šiška – Trikotnik (Ob kamniški progi)

	zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.		
<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>Gremo na plavanje – za starejše</b>	Plavalni tečaji so namenjeni upokojujencem in starejšim od 65 let, ki se želijo naučiti plavati.  Znanje plavanja je življenjskega pomena, hkrati pa predstavlja zelo primerno obliko vadbe za starejše in terapevtsko sredstvo po boleznih in poškodbah.	Ob torkih in četrtekih od 7. do 7.50	Kopališče Tivoli
<b>Gremo na plavanje – za odrasle</b>	Plavalni tečaj je namenjen odraslim neplavalcem in slabim plavalcem, ki se želijo naučiti plavati ali izpopolniti znanje plavanja.	Ob ponedeljkih in sredah od 7. do 7.50.	Kopališče Tivoli
<b>Gremo na funkcionalno vadbo v naravo</b>	Program brezplačne funkcionalne vadbe v naravi je namenjen mladostnikom od 18. leta in odraslim do 50. leta, ki želijo izboljšati telesno kondicijo in dvigniti raven energije, V vse hitrejšem tempu življenja, kjer večina prebivalstva svoj čas posveča delu in je vse manj pozornosti usmerjene na gibanje, je izvajanje funkcionalne vadbe v središču mesta, natančneje v parku Tivoli, ključno za spodbujanje zdravega načina življenja, kar pripomore k zmanjšanju vsakodnevne stresa.	Vsak torek med 17. in 18. uro skupina -MLADOSTNIKI (starost med 18. in 30. let)  Vsak torek med 18. in 19. uro skupina - IZKUŠENI (starost med 31. in 50. let)	zbor na ploščadi pred vstopom v Halo Tivoli
<b>Brezplačni program Gremo na jogo</b>	Redna praksa joge ima številne koristi za naše telesno in duševno zdravje in je kot takšna priporočljiva za vse starostne skupine. Joga namreč poleg različnih telesnih položajev (t.i. asan) vključuje tudi dihalne ter sprostitvene tehnike, zato velja, da je joga v prvi vrsti pot vase, saj je pozornost posameznika usmerjena navznoter.	Ponedeljek 17.30 do 18.30 Četrtek 9. do 10. ure	Park Tivoli, Plečnikovo letno gledališče

ČS ŠENTVID			
<b>Delavnica o temeljnih postopkih oživljanja in prikaz pravilne rabe defibrilatorja</b>	Defibrilator je aparat, s pomočjo katerega lahko povečamo možnost preživetja nekemu s srčnim zastojem. Naučimo vas pravilne uporabe tega aparata. Izvedene bodo tudi brezplačne meritve krvnega sladkorja, tlaka in holesterola. Brezplačna delavnica je namenjena vsem generacijam. Delavnica bo potekala pod vodstvom prostovoljcev iz RK OZ Ljubljana. Meritve bodo izvajali študenti Društva študentov medicine, Projekt misli na srce. Vljudno vabljeni!	Četrtek, 18. 4. 2024 ob 18. uri	PGD Medno, Medno 79
<b>Otvoritev razstave akademskega slikarja Vladimirja Cedilnika</b>	Društvo Blaž Potočnikova čitalnica vabi na otvoritev razstave priznanega akademskega slikarja Vladimirja Cedilnika, rojenega Gunceljčana, ki letos praznuje 90. let. Razstava bo na ogled do 31. 5. 2024. Več na: <a href="http://www.cs-sentvid.si">www.cs-sentvid.si</a>	Četrtek, 4. 4. 2024 ob 18. uri	Galerija Guncelje, Kosijeva 1
<b>4. etapa pohoda po 'Kroni Slovenije'</b>	ČS Šentvid vabi na 4. etapo pohoda po 'Kroni Slovenije' pod vodstvom avtorja poti Vikija Grošlja. Tokrat iz Škofje Loke, čez Lubnik, do vznožja Starega vrha. Zaradi organizacije prevoza obvezne prijave na <a href="mailto:mol.sentvid@ljubljana.si">mol.sentvid@ljubljana.si</a>	Sobota, 13. 4. 2024 ob 8. uri na parkirišču nad Rugby igriščem v Guncljah oz. 8.30 pod gradom v Škofji Loki	Parkirišče nad Rugby igriščem v Guncljah ali pod gradom v Škofji Loki
<b>Pomladni koncert Glasbenega centra Zvočna zgodba</b>	Glasbeni center Zvočna zgodba vabi na pomladni koncert učencev Centra.	Četrtek, 25. 4. 2024 ob 17. uri	Ljudski dom Šentvid, Prušnikova 99
<b>*Krpanov martin</b>	Najbolj junaška Slovenska povest...Predstava za otroke v izvedbi teatra Cizamo – za abonente in izven	Sreda, 17. 4. 2024 ob 18. uri	Ljudski dom Šentvid, Prušnikova 99
<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 na Gaju (pri OŠ Vižmarje Brod)
ČS ŠMARNNA GORA			
<b>Čistilna akcija v ČS Šmarna gora</b>	Turistično društvo Šmarna gora – Tacen vabi na čistilno akcijo. Poskrbljeno bo za rokavice in vreče za smeti.	Ponedeljek, 8. 4. 2024 ob 16. uri (v primeru	Zbirna mesta: - pred Šmartno



		slabega vremena 15. 4. 2024)	- pred trgovino Mercator v Gameljnah - v Tacnu pred Domom gasilcev in krajanov
<b>Predavanje Dušana Škodiča Triglav je naš</b>	Planinko društvo Šmarna gora in Turistično društvo vabita na predavanje Dušana Škodiča. Predavanje sovpada z izidom istoimenske knjige, ki osvetljuje začetke organiziranega planinstva in alpinizma na Slovenskem. Vljudno vabljeni. Vstop prost! Zaželeni so prostovoljni prispevki.	Petek, 12. 4. 2024 ob 19. uri	Dom gasilcev in krajanov Tacen, Pločanska 8, dvorana
<b>Potopisno predavanje Narodni parki ZDA</b>	Mestna knjižnica Ljubljana, Enota Gameljne, prireja potopisno predavanje z naslovom »Narodni parki ZDA«. Vstop prost. Vabljeni.	Četrtek, 18. 4. 2024 ob 19.30	Dvorana Srednje Gameljne 50
<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  Prijava 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
<b>ČS TRNOVO</b>			
<b>Spomladanska Čistilna akcija</b>	Turistično društvo in medgeneracijsko mreženje Ljublanica Trnovo, Zveza prevoznikov po notranjih vodah Slovenije in Društvo ILCO Ljubljana v sodelovanju s ČS Trnovo in lokalnimi društvi vabijo vse krajane, da po svojih močeh sodelujejo v spomladanski čistilni akciji Za lepšo Ljubljano. Vljudno vabljeni!	Sobota, 13. 4. 2024 ob 9. uri.	Zbirno mesto: Kajak kanu klub Ljubljana–levi breg, Velika čolnarska 22, Ljubljana. Območje čiščenja: ČS Trnovo, Ljublanica od AC do zapornic na Ambroževem trgu.
<b>Dan športa ČS Trnovo – izvedba nordijske hoje</b>	Športno društvo Trnovo v sodelovanju s ČS Trnovo vabi, da se v tednu od 22.4 do 26.4.2024 udeležite brezplačnega tečaja nordijske hoje v okviru Dneva športa ČS Trnovo. Tečaj je namenjen vsem občanom in je brezplačen. Tečaj bo potekal v ponedeljek, sredo in petek s pričetkom ob 10. uri. Za palice bo poskrbljeno.	Ponedeljek 22. 4. 2024 Sreda, 24. 4. 2024 Petek, 26. 4. 2024 ob 10. uri	Športno društvo Trnovo, Zihherlova 44

<b>Mešani pevski zbor Društva upokojencev Trnovo Ljubljana</b>	<p>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.</p>	<p>Vsako sredo od 10. do 12. ure</p>	<p>Sedež ČS Trnovo, Devinska 1b, dvorana</p>
<b>ČS VIČ</b>			
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	<p>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.</p>	<p>Vsak petek ob 8. uri</p>	<p>Otok športa ob Gimnastičnem centru Ljubljana</p>
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše</b>	<p>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.</p>	<p>Vsak torek ob 9. uri (1. skupina) Vsak četrtek ob 11.30 (2. skupina)</p>	<p>DCA Vič, Tržaška 37</p>