



Mestna občina
Ljubljana

Mestna uprava

Služba za lokalno samoupravo

Ambrožev trg 7, 1000 Ljubljana

t: 01 306 48 30

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

Za vas smo zbrali dogodke, ki se v mesecu **DECEMBRU 2023** 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/cetrtn-skupnosti-v-ljubljani/>

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

DOGODEK/ČS	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
ČS BEŽIGRAD			
Čaječa nit: rdeča nit čuječega življenja	Vabljen_a na raziskovalno-ustvarjalne delavnice, na se katerih bomo z besednimi igrami in vajami improvizacijskega gledališča učili izražanja in ustvarjanja (svoje) zgodbe in se spoznali s preprosto tehniko za spontano likovno izražanje, spodbujanje igrivosti in ustvarjalnosti. Delavnice so namenjene mladim med 10 in 29 let.	Torek, 5. 12. Torek, 12. 12. in Torek, 9. 12. med 17.00 in 19.00 uro	Mladi zmaji Bežigrad, Vojkova 73
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 19.00 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.	Vsak torek ob 18.00 uri	Otok športa Kardeljeva ploščad
Brezplačna TELOVADBA za starejše	Brezplačna strokovno vodena telovadba, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirane vadbe, ki vključuje strokovno zasnovane telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa.	Vsak torek in četrtek od 8.30 do 9.30 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 krepitve 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.	Belokranjska 6, mala dvorana
Skuham te, pojem te	Skuham te, pojem te je serija sredinih kuharskih pustolovščin za mlade med 10 in 29 let, kjer preizkušamo nove recepte, recikliramo stare in se učimo, kako smiselno uporabiti sestavine v kuhinji. Več na https://mladizmaji.si/program/skuham-te-pojem-te/?id=8-1	Vsako sredo med 15.00 in 18.00 uro	Mladi zmaji Bežigrad, Vojkova 73
Brezplačna vadba za občane	Četrtna skupnost Bežigrad MOL vabi občanke in občane k obisku brezplačne telovadbe (kombinacija funkcionalne vadbe in pilatesa). Vadba je namenjena različnim starostnim skupinam in poteka v več težavnostnih stopnjah. Udeležba na vadbi je na lastno odgovornost. Za vadbo potrebujete udobna oblačila (in rezervno majico), bidon/stekleničko vode, podlogo za vadbo in dobro voljo. (opomba: dvorana nima garderobe, zato pridite na vadbo v	Vsako sredo od 19.00 do 20.00 ure	Dvorana MOL, Belokranjska ulica 6

	oblačilih za vadbo). Informacije in prijave na el. naslov mol.bezigrad@ljubljana.si ali na tel. št. 01 236 25 37		
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 19.00 uri	Otok športa Šerkova
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsako četrtek ob 10.00 uri	Otok športa BS-3 (med Puhovo in Trebinjsko ulico)
ČS CENTER			
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 17.00 do 19.00 ure	Štefanova 11, dvorana
Vadba Teraflow	Teraflow je mešanica starodavnih in sodobnih tehnik gibanja, terapevtskih vaj ter vaj, ki so prilagojene odpravljanju tegob, nastalih pri sedečem, in stresnem načinu življenja. Poskrbi za celo telo: hrbtenico, sklepe, mišice, gibljivost, motoriko, izboljšuje psihofizično počutje ter vrača stik s telesom.	Vsak ponedeljek, od 19.00 do 20.30 ure	Štefanova 11, dvorana
Čaj ob petih – Tedenske srečevalnice in ustvarjalnice	Tedenska srečanja in druženja s HD Nikoli sam, pogovori, prostoročno ustvarjanje, družabne igre (karte, tarok, šah, človek ne jezi se). Srečanje namenjeno vsem generacijam. Ob lepem in toplém vremenu se pogosto odpravimo tudi na sprehod v naravo in bližnjo okolico (Tivoli, Rožnik ipd.).	Vsak 1. in 4. torek v mesecu, od 15.00 do 19.00 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 10.00 do 12.00 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 10.00 do 11.30 ure	Štefanova ulica 11, sejna soba
Vadba Uглаševanje telesa	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: brina.vogelnic@guest.arnes.si .	Vsaka sreda, od 19.00 do 20.30 ure	Štefanova 11, dvorana
Joga HATHA - joga za starejše	Vadba joge HATHA, namenjena starejšim. Vaje so usmerjene v vzdrževanje ravnesja in prožnosti telesa, prožnosti sklepov, mišic ter dihalne vaje.	Vsak četrtek, od 10.00 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 15.00 do 17.00 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 17.00 do 19.00 ure	Štefanova 11, 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 četrtek ob 18.00 uri	Otok športa Grajski grič

Študijski krožek – Tečemo drugi krog (esperanta)	Kako se naučiti mednarodni jezik esperanto v družbi ali pa doma s knjigo, telefonom ali računalnikom? Brezplačni krožek za vse generacije z malo učenja in veliko družabnosti pripravlja Esperantsko društvo Ljubljana. Pridružite se jim vsak četrtek do konca šolskega leta, z odmorom za kavico ali čaj. Predhodne prijave zaželeni na e – naslov: info.ljubljana@esperanto.si ali na Grablovičevi ulici 28.	Vsak četrtek, od 18.00 do 19.30 ure	Grablovičeva 28, društvena pisarna/ čitalnica
Dikine klekljarice	Vsak četrtek se srečujejo klekljarice z izkušnjami, ki se izpopolnjujejo in nadgrajujejo svoje znanje. Nove članice vabljeni, da se jim pridružite. Več informacij na e – pošta: majda.jurkovic@guest.arnes.si .	Vsak četrtek, od 18.00 do 20.00 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 rokanja, rolanja, kotalkanja in vožnje s skirojem. Ponedeljki, srede in petki so rezervirani za učenje rokanja, torki za rolanje, četrtki pa za ljubitelje kotalkanja in skirojev.	Vsak dan v popoldanskih in večernih urah	Skate park pod Fabianijevim mostom
Društvo radiestezistov Ljubljana	Gre za druženje članov in diskusijo o aktualnih temah radiestezije in bioenergije. Vabljeni v članstvo. Več informacij na e – pošta: info@radiestezija.si .	Vsako prva sobota v mesecu, predvidoma od 8.30 do 17.00 ure	Rozmanova ulica 12, dvorana
ČS ČRNUČE			
Božično-novoletni koncert dixieland skupine Ljubljanske korenine	KUD Svoboda in Četrtna skupnost Črnuče vabita na tradicionalen božično novoletni zabaven koncert dixieland skupine Ljubljanske korenine z gosti.	Petek, 8. 12. 2023 ob 19.00 uri	Kulturni dom Črnuče Dunajska 367
Novoletni koncert »S pesmijo v novo leto«	KUD Svoboda in Četrtna skupnost Črnuče vabita na tradicionalni novoletni koncert »S pesmijo v novo leto«. Nastopajo mladi pevci otroškega zbora Osnovne šole Maksa Pečarja, mešani in ženski pevski zbor Medis KUD Svoboda Črnuče, okteti Zven, Oktetek in Deseti brat, vokalna skupina Domen, mešani pevski zbor Plamen, vokalna skupina Fijolice in instrumentalisti MKUD Ivan Car in duet Gašper Frišek – Jolanda Ravnikar.	Torek, 12. 12. 2023 ob 19.00 uri	Kulturni dom Črnuče Dunajska 367
Novoletna prireditev KUD ansambla ljubljanskih mažoretk	Ljubljanske mažoretke vabijo vse ljubitelje plesa na ogled novoletne prireditve z naslovom »Iz prazgodovine v prihodnost«. Z njimi bodo zaplesale tudi	Sobota, 16. 12. 2023 ob 18. Drav30 uri	Kulturni dom Črnuče Dunajska 367

	mažoretke OŠ Šmarje – Sap, za dobro vzdušje pa bo poskrbel še Pihalni orkester Ljubljana.		
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 18.00 uri	Otok športa Črnuče (večnamensko igrišče OŠ Maksa Pečarja)
ČS DRAVLJE			
Društvo prijateljev mladine Dravlje	ČS Dravlje in Društvo prijateljev mladine Dravlje vabita otroke in starše na brezplačno predstavo, po kateri jih bo pozdravil in obdaril dedek Mraz. Predstava je namenjena otrokom od 1 – 8 leta iz ČS Dravlje. Ogled predstave je brezplačen in je možen SAMO Z VSTOPNICAMI, ki jih prevzamete na sedežu ČS Dravlje, Draveljska 44, v času uradnih ur, od 27. 11. 2023 dalje do zapolnitve prostih mest!	Sreda, 13. 12. 2023: ob 17. uri ali ob 18.30. uri	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
Ženski pevski zbor Rožmarin Dravlje	Ženski pevski zbor Rožmarin vabi na jubilejni koncert ob 25. letnici društva Ženski pevski zbor Rožmarin Dravlje. Gosti KUD Mlin.	Petek, 15. 12. 2023 ob 18.00 uri	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
Turistično društvo Dravlje	Četrtna skupnost Dravlje in Turistično društvo Dravlje vabita na slovesnost ob dnevu samostojnosti in enotnosti.	Nedelja, 17. 12. 2023 ob 17.00 uri	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
Plesne vaje	Plesna skupina DU Dravlje je družba aktivnih in razigranih članov, ki radi plešejo in nastopajo ter se pri tem zelo zabavajo. Vabljeni, da se jim pridružite. Več informacij: mimica.herakovic@gmail.com	Vsak ponedeljek od 9.00 do 12.00 ure	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
Šola zdravja: skupina Ljubljana - Dravlje	Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s 1000 gibi. Telovadba je namenjena vsem generacijam. V primeru slabega vremena je telovadba v telovadnici. Kontakt: ga. Angelca Škripec, 051 342 184.	Vsak delovni dan ob 8.00 uri	Pred Domom krajanov Dravlje, Draveljska 44

Plesne vaje za ljubitelje plesa	Plesne vaje vodi profesionalni plesni par. Vaje so namenjene ljubiteljem plesa v paru - dobrodošli ste vsi, tudi tisti brez plesnega partnerja. Informacije in prijave 031 360 340 (Maja) *članarina	Vsak torek od 12.00 do 16.00 ure, četrtek od 12.00 in 15.30 ure ter petek od 15.00 do 19.00 ure	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, velika 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. 00 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 18.00 uri	Otok športa Omersova
Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše	Brezplačna strokovno vodena vadba v okviru DCA LJUBLJANA, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirane vadbe, ki vključuje strokovno zasnovane telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsako sredo ob 10.30 uri	DCA Dravlje, Kunaverjeva 6-8
Krog boginj vrtnic	Vabljeni 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 17.00 do 19.00 ure	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, mala dvorana
ČS GOLOVEC			
Otvoritev razstave fotografij s Camero Obscuro	Na treh delavnicah pod vodstvom fotografa Janeza Pelka smo mladi sami izdelali svoje fotoaparate iz škatle, posneli in razvili fotografije. Svoje izdelke bomo predstavili na razstavi, ki bo na ogled v ČMC Golovec od otvoritve 4. decembra dalje. Obiščite nas in spoznajte to navdihujočo starodavno tehniko fotografiranja!	Ponedeljek, 4. 12. 2023 ob 15.00 uri	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
Poslikava stene v ČMC Golovec	Pridružite se nam pri poslikavi sten klubske sobe Mladih zmajev Golovec na temo »Domišljijski obiskovalci mladinskega centra«, primite v roke čopič in	Od četrтка 7. 12. do ponedeljka 11. 12. 2023 od 15.00 do 19.00 ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14

	sprej, prispevajte ideje in se zabavajte pri izdelavi murala! Prijave na: https://forms.gle/wb5MxfKKfuywH3hr8		
Veselo zmajevanje	V okviru decembrskega Veselega zmajevanja se nam pridružite na treh delavnicah, kjer bomo kuhali zdravo različico prazničnih jedi in izdelovali darila za druge zmajevske mladinske centre, v različici skritega božička med centri ☐ Veselo in praznično bo, lepo se bomo imeli!	Torek, 12. 12. 2023 od 15.30 do 18:30 ure Četrtek, 14. 12. 2023 od 15.00 do 18.00 ure Petek, 15. 12. 2023 od 14.00 do 17.00 ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
Mladi zmaji tečemo z Urbanom Praprotnikom	Urban Praprotnik je res vrhunski trener teka in prava faca. Ima svojo super moč, da tek približa prav vsakemu. Lahko te pripravi k prvim tekaškim korakom, da izboljšaš svoj rezultat pri krosu, ali da tečeš res daleč – in to z užitkom. Urban ti bo s svojo živahnostjo odprl radosti teka. Tekška vadba za mlade, s katero začnemo v Štepanjskem naselju pri Mladih zmajih Golovec bo potekala ob četrth ob 15:00. Dobimo se pred ČC Golovec v tekaških copatih! Prijave na: https://forms.gle/qnEE5KkrHJ4WKvgg6?fbclid=IwAR3sw6IUTI2pIeksKqo6gqRuSEFisR5uqz94Qj5tvp2_p2_pN-3aFMzcOGY	Četrtek, 7. 12. 2023 Četrtek, 14. 12. 2023 ob 15.00 uri	pred Centrom Golovec
Šahovski popoldnevi	Vsak ponedeljek poteka šahovski krožek pod vodstvom mladega mojstra Taja. Vsakič se zbere zanimiva družina ljubiteljev šaha in tistih, ki se s kraljevsko igro šele spoznavajo. Popoldnevi so sestavljeni iz teoretičnega dela in igranja partij. Vabljeni vse, ne glede na stopnjo predznanja. Prijave na: https://forms.gle/ts5xH9ufwER6yjGU8	Vsak ponedeljek v tednu od 15.00	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
VR Open	Nadeni si očala in skoči v svet virtualne resničnosti. Vsak petek in soboto so odprta vrata VR sobe (Pesarska cesta 14) kjer boš ob pomoči mladega VR navdušenca osvojil_a vsa potrebna znanja in veščine uporabe te tehnologije ter preizkusil najnovejše in najbolj atraktivne igre v virtualni resničnosti! Dejavnost je namenjena mladim 12 let + in poteka ob petkih od 15:00 do 18:00 in ob sobotah od 14:00 do 17:00. Pridi in se pridruži!	Vsak petek od 15.00 do 18.00 ure soboto od 14.00 do 17.00 ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
Vadba za gibljivost	Gibljivost našega telesa z leti slabi in zato moramo poskrbeti, da telo ostane prožno in gibljivo.	Vsak ponedeljek 9.00 do 10.00 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14

Antistresna vadba	Gre za lahkotno obliko vadbe, ki deluje na sprostitvi tako uma kot telesa	Vsak ponedeljek od 10.00 do 11.00 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Od risbe do slike	Tečaj vas bo popeljal od osnov risanja do spoznavanja različnih slikarskih tehnik, skozi katere boste lahko izrazili svojo kreativnost	Vsak ponedeljek od 11.15 do 14.15 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Telovadba	Gre za vadbo za celo telo. Odličen začetek dneva.	Vsak torek in četrtek Od 7.20 do 8.20 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Začetni tečaj bridž	V osmih zaporednih srečanjih, 1x tedensko po 3 ure, boste osvojili dovolj znanja za igro in druženje ob tej zanimivi igri, ki jo igra preko 60 milijonov ljudi po vsem svetu.	Ob torkih od 9.00 do 12.00 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Pametni telefon in računalništvo	Individualne ure z našim prostovoljcem vam bodo pomagale, pri uporabi vašega pametnega telefona in računalnika	Vsak torek: od 9.00 do 11.00 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Ustvarjalne delavnice	S čopiči, barvicami, škarpami, papirjem, glino se spopadamo z najrazličnejšimi tematikami, ki nas motivirajo in spodbujajo, da igrivo izražamo svojo notranjost. Ob tem pa prijetno poklepeta in se družimo	Vsak torek od 10.10 do 13.10 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Bralne urice	Na bralnih uricah ne bomo samo brali knjig, ampak bomo skupaj odkrivali knjižne svetove. Morda bomo odkrili skrite literarne zaklade ali pa se preprosto zabavali ob bralnih anekdotah in prijetni kavici	Vsako sredo od 8.30 do 9.20 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Angelska joga	Joga je zavestno dihanje, koncentracija in meditacija. Prostovoljka Nada jogo nadgradi še z angelsko energijo in kartami.	Vsako sredo od 9.00 do 10.30 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Začetna angleščina	Angleščina je najpogostejše uporabljani jezik Evropske unije. Čeprav so načeloma vsi uradni jeziki EU enakopravni, so številni delovni dokumenti dostopni le v enem jeziku, najpogostejše v angleščini	Vsako sredo od 11.00 do 12.00 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Risanje mandal	Risanje in barvanje mandal nas pomirja in dviga našo zavest. V mandali je poudarjena sredina, ki predstavlja ljubezen, resnico, harmonijo in mir	Vsak četrtek od 13.00 do 14.00 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Vodeni gib	Vodeni gib je nova dušna tehnika, ki nas osvobaja telesne oslabeledosti. To je tehnika, ki človekovo telo in osebnost osvobodi stresa bolj kot načrtovana vadba	Vsako sredo 13.00 do 14.00 ure Vsak petek od 12.00 do 13.00	DCA Golovec, Pesarska cesta 14

Joga in meditacija	Sproščanje telesa in uma	Vsak četrtek od 8.30 do 10.30 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Gibalno plesna vadba	Delavnica je mešanica različnih gibalnih vplivov kot so plesna joga, tai chi, egipčansko, indijsko, afriško, plesno gibanje, ki se med seboj prepletajo. Izvajali bomo enostavne sestavljene koreografije, ki se večkrat ponavljajo zato jih zlahka osvojimo.	Ob četrtek od 10.40 ure do 11.40 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Joga	Z jogijskimi položaji si bomo raztegnili in uglasili vse mišice, sklepe in hrbtenico. Izboljšali bomo pretok energije skozi notranje organe, žleze ter ivce.	Vsak četrtek od 11.50 ure do 12.50 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Risanje mandal	Risanje in barvanje mandal nas pomirja in dviga našo zavest. V mandali je poudarjena sredina, ki predstavlja ljubezen, resnico, harmonijo in mir	Vsak četrtek od 13.00 od 14.00 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Plesni gib in tango	Poudarek gibanja bo na individualnem delu, da okrepimo mišice in vezi, pazimo na sklepe, predvsem pa poslušamo sebe in ponovno občutimo svoje telo.	Vsak petek od 10.00 do 11.30 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Tarok	Tarok je igra, ki nas že leta povezuje, poživi naše razmišljanje in nam prinaša nepozabno zabavo	Petek od 10.00 do 13.00 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 8.00 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 18.00 uri	Otok športa Štepanjsko nabrežje
ČS JARŠE			
Šola zdravja – skupina Nove Jarše	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 uri	Ob reki Savi pri piknik coni Jarše/Tomačevo
Šola zdravja – skupina Nove Jarše	Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s 1000 gibi. Telovadba je namenjena vsem generacijam. V primeru dežja telovadba odpade.	Vsak delovni dan od 7.30 do 8.00 ure	Športno igrišče Produkcijske šole, Jarška 44

	Za več informacij: ga. Olga Pušnik na telefon 040/299 048.		
Šola zdravja – skupina Šmartno	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 8.00 ure	Nogometno igrišče Šmartno ob reki Savi
KO RK Nove Jarše	Krajevna organizacija Rdečega križa Nove Jarše organizira in vabi na brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola v krvi.	Vsak drugi ponedeljek v mesecu od 16.00 do 18.00 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.	Vsako torek ob 18.00 uri	Otok športa Žale
ČS MOSTE			
Dušica Kunaver: Ljudske pripovedke Slovenije in Avstrije (predstavitve knjige)	Predstavljeno bo sedem slovenskih in sedem avstrijskih ljudskih pripovedk, v katerih nastopajo velikani, vile, zmaji, škrti, povodni možje in druga bajna bitja. Vse je zaokroženo z veliko ljudske modrosti ter obogateno z moralnimi nauki in tehnikami sproščanja. Dogodek je brezplačen.	Sreda, 6. 12. 2023 ob 19.00 uri	Mestna Knjižnica Ljubljana, Enota Fužine, Preglov trg 15
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 9.00 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 18.00 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			
Smreka otrok Zaloga	Okrasitev smreke, ustvarjalne delavnice, predstavitev gasilske opreme in prižig lučk.	Sobota, 9. 12. 2023 od 14. ure naprej	Dvorišče gasilskega doma, Zaloška cesta 224, 1000 Ljubljana
Čamac pluje in daruje	Projekt Čamac pluje in daruje, znotraj katerega smo z mladimi pripravili praznično pecivo in voščilnice, ki jih bomo pred prihajajočimi božično-novoletnimi prazniki razdelili v lokalni skupnosti.	Sreda, 13. 12. 2023 Četrtek, 14. 12. 2023 Ponedeljek, 18. 12. 2023 Torek, 19. 12. 2023 Od 16.00 do 19.00 ure	ČMC ZALOG, Zaloška 220
Ustvarjalni ponedeljki	A v tebi tli umetniška iskrica? Živiš za ustvarjanje? Potem pridi vsak ponedeljek v Čamac! Pletli bomo zapestnice, barvali, packali in se vsesplošno umetniško izražali.	Ponedeljek, 4. 12. Ponedeljek, 11. 12. Ponedeljek, 18. 12. 2023 od 14.00 do 18.00 ure	ČMC ZALOG, Zaloška 220
Pečeni petki	Petek je praznik, zato ga je prav obeležiti s kakšnim slastnim priboljškom. Pridi v Čamac in skupaj z nami skuhaj slano ali sladko jed.	Petek, 1. 12. 2023 Petek, 8. 12. 2023 Petek, 15. 12. 2023 Petek, 22. 12. 2023 Od 15.00 do 18.00 ure	ČMC ZALOG, Zaloška 220
Tarok torki	Ti gre tarok od rok? Tudi če ne, pridi v torek v Čamac. Igrali bomo tarok, omejitve glede izbire družabnih iger pa seveda ni.	Torek, 5. 12. 2023 Torek, 12. 12. 2023 Od 16.00 do 19.00 ure	ČMC ZALOG, Zaloška 220
Pilates za starejše	DCA za starejše Zalog vabi na vadbo pilatesa. Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail: zalog@dca-ljubljana.org	Vsak ponedeljek ob 9.30 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 11.00 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 9.10 uri	Dnevni center aktivnosti za starejše, Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
Chi Gong za starejše	DCA za starejše Zalog vabi na vadbe CHI GONG. Je starodavna kitajska zdravilna tehnika, sestavljena iz počasnih gibov. Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail: zalog@dca-ljubljana.org	Vsako sredo ob 8.00 uri	Dnevni center aktivnosti za starejše, Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsako sredo ob 18.00 uri	Večgeneracijsko igrišče (na Klemenovi ulici)
Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše	Brezplačna strokovno vodena vadba v okviru DCA LJUBLJANA, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirane vadbe, ki vključuje strokovno zasnovane telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak torek ob 9.00 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	Dnevni center aktivnosti za starejše, Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
Druženje za mlade z JZ Mladi zmaji	Ekipe mobilnega mladinskega centra Ljuba in Drago vabi mlade na druženje in prostočasne aktivnosti.	Vsak petek: od 15.00 do 18.00 ure	Parkirišče pred knjižnico Polje ali igrišče pri OŠ Polje
ČS POSAVJE			
Novoletna ustvarjalna delavnica – Izdelaj svojo čestitko, okrasek	Novoletna delavnica s HD Nikoli sam – Izdelaj svojo novoletno čestitko, okrasek ipd. Izrazi svojo izvirnost in ustvarjalnost. Na delavnici boste pod vodstvom izkušene članice našega društva lahko izdelali svoje izvirne voščilnice, okraske ali druge božično novoletne izdelke.	Četrtek, 7. 12. 2023 ob 17.00 uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 2 v kleti

Nauči se delati z nihalom	Učenje praktične uporabe nihala s HD Nikoli sam – Na delavnicah se postopno naučite pravilne uporabe in dela z nihalom. Namen delavnic je, da lahko samostojno delate z nihalom pri raziskovanju, meritvah in diagnostiki, kot je npr. ugotavljanje ali je neko živilo za vas ustrezno ali morda škodljivo, kje imate energijske blokade v telesu ter ta neravnovesja s terapijo z nihalom tudi odpraviti, kot tudi za postavljanje povsem osebnih vprašanj, glede vsakodnevnih odločitev ipd.	Sobota, 9. 12. 2023 od 17.00 do 18.00 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 1 v kleti
Dehteči chi gong, daoistične in druge energijske vaje kot pomoč (samo)zdravljenju različnih težav	Energijske delavnice s HD Nikoli sam, na katerih izvajamo vaje DEHTEČI CHI GONG, DAOISTIČNE VAJE, ZDRAVILNI ZVOK in druge energijske vaje, s katerimi aktivno spodbujamo in usmerjamo zdravilno energijo za odpravo energijskih blokad ter (samo)zdravljenje različnih zdravstvenih težav, ki nastanejo zaradi manjšega pretoka ali zastoja življenjske energije (ČI; KI; PRANA). Delavnice in vaje vodi in izvaja Reiki mojster in energetski terapevt.	Četrtek, 14. 12. 2023 od 17.00 do 18.00 ure	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 20.00 do 22.00 ure vsak petek od 19.00 do 22.00 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
Druženje za mlade z JZ Mladi zmaji	JZ Mladi zmaji vabijo mlade na druženje in prostocasne aktivnosti.	Vsaka sredo od 17.00 do 19.00 ure	Igrišče pred Forco za Bratovševo 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 17.00 do 19.00 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 2 v kleti
Krožek risarskega izražanja	Risanje s HD Nikoli sam je namenjeno vsem generacijam, udeleženci imajo možnost učenja in pridobivanja dodatnega znanja na področju risanja z različnimi tehnikami risanja in barvanja. Namenjeno vsem generacijam.	Vsak četrtek, od 17.00 do 19.00 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 1 v kleti
Klekljanje – Idrijske čipke	Klekljanje s HD Nikoli sam. Z vami bo vsak četrtek klekljarica z izkušnjami, doma iz Idrije. Če se želite naučiti umetnosti klekljanja ali svoje znanje izpopolniti, se nam pridružite. S seboj prinesite dobro voljo in pribor, ki ga potrebujete za ustvarjanje čipk. Namenjeno vsem generacijam.	Vsak četrtek, od 17.00 do 19.00 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 2 v kleti

Merjenje krvnega tlaka	Brezplačno merjenje krvnega tlaka, pogovor in svetovanje, kako prepoznati znake hipertenzije. Meritve izvaja medicinska sestra, članica HD Nikoli sam.	Vsak prvi četrtek od 17.00 do 18.00 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 1 v kleti
Diagnostika in terapije z radiestezijskim nihalom	Z radiestezijskim nihalom vam naredimo energetsko in zdravstveno diagnostiko s svetovanjem in po dogovoru ustrezno terapijo za uravnavanje ugotovljenih neravnovesij na energetski ravni. Po dogovoru lahko izvedemo tudi poizvedbe glede osebnega razvoja in ostala splošna osebna vprašanja. Meritve izvaja Reiki mojster in energetski terapevt, član HD Nikoli sam.	Vsak prvi četrtek od 17.00 do 18.00 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
DEHTEČI CHI GONG in druge energijske vaje za (samo)zdravljenje z zdravilno energijo	Energijske delavnice s HD Nikoli sam, na katerih izvajamo vaje DEHTEČI CHI GONG, ZDRAVILNI ZVOK in druge energijske vaje, s katerimi aktivno spodbujamo in usmerjamo zdravilno energijo za odpravo energijskih blokad ter (samo)zdravljenje različnih zdravstvenih težav, ki nastanejo zaradi manjšega pretoka ali zastoja življenjske energije (ČI; KI; PRANA). Delavnice in vaje vodi in izvaja Reiki mojster in energetski terapevt.	Ob četrtek v novembru: Četrtek, 9. 11. 2023 Četrtek, 16. 11. 2023 Četrtek, 23. 11. 2023 od 17.00 do 18.00 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
Gratis sobota – Diagnostika in meritve z nihalom, ter intuitivni vpogledi s svetovanjem	Gratis sobota s HD Nikoli sam. Energetska in zdravstvena diagnostika ter različni vpogledi in meritve z radiestezijskim nihalom in uporabo priročnih rozet. Različni splošni in konkretni intuitivni vpogledi s svetovanjem glede konkretnih osebnih vprašanj. PRIJAVE OBVEZNE NA: nikolisam@gmail.com	Vsaka prva sobota od 17.00 do 18.30 po predhodnem dogovoru po prejeti prijavi	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 1 v kleti
Vadba s Športnim društvom Ljubljana - Ježica	Funkcionalna vadba, zdrava vadba, vadba za starejše.	Vsak ponedeljek od 19.00 do 21.00 ure sreda od 18.00 do 20.00 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
Splošna telesna vadba s Športnim društvom Ljubljana-Ježica	Splošna telesna vadba	Vsak torek od 19.00 do 20.00 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
Aerobna vadba, Pilates s Športnim društvom Ljubljana-Ježica	Aerobna vadba, Pilates	Vsak četrtek od 19.00 do 20.00 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 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana

ČS ROŽNIK			
Predavanje o demenci	Služba za lokalno samoupravo MOL v sodelovanju z Alzheimer Slovenija - društvo Spominčica organizira 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). Vstop prost!	Torek 5. 12. 2023 ob 17.30 uri	Sedež ČS Rožnik, Viška cesta 38
Srečanje društva Al-Anon za samopomoč družin alkoholikov	Vas skrbi, ker nekdo v vaši bližini preveč pije? Družinske skupine Al-Anon lahko pomagajo vsem, ki so prizadeti zaradi prekomernega pitja družinskega člana ali prijatelja. Informacije na tel.: 041 494 767 in 041 389 129.	Vsak ponedeljek, ob 10.00 uri vsak petek ob 19.00 uri in vsako nedeljo ob 18.30 uri	Brdnikova ulica 14, sejna soba
Pogovorna skupina "Rožnik" - Medgeneracijsko društvo Tromostovje	Namen srečanj je oblikovanje trajne skupinice novih prijateljic in prijateljev, starih nad 65 let za pogovore o različnih temah in drugih aktivnostih (urjenje spomina, petja, gibanja,...). Informacije na tel. št.: 031 670 337 (ga. Anja)	Vsak ponedeljek ob 15.00 uri	Sedež ČS Rožnik, Viška cesta 38, sejna soba
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak petek ob 18.00 uri	Otok športa Nanoška
ČS RUDNIK			
Praznične voščilnice s prešanim cvetjem	Bliža se december in praznični čas. Naj bo letošnji praznični december drugačen, voščilnice izdelajte sami iz naravnih materialov. Na delavnici vam bomo predstavili način sušenja rastlin s prešanjem in kako se lotimo izdelave voščilnice. S pomočjo vodje delavnice boste sami izdelovali voščilnice z božično novoletnimi motivi. Delavnico bo vodila dolgoletna	Četrtek, 7. 12. 2023 ob 17.00 uri	Botanični vrt Univerze v Ljubljani, Ižanska cesta 15

	prostovoljka Jožica Vinter ing. hort. *Vstopnina: 10 € (v ceno so vštete predloge voščilnic s kuvertami in material, izdelate lahko do štiri voščilnice). Potrebne so predhodne prijave na: katja.malovrh@bf.uni-lj.si Število udeležencev je omejeno na 20 oseb.		
Brezplačne delavnice društva ustvarjalcev Poligilda	Voščilnice - ker ne smejo manjkati v prazničnem času. Delavnice bodo izvedene v živo in/ali preko ZOOM-a. Obvezne prijave na delavnico do ponedeljka pred delavnico do 12. ure. Podrobne informacije na: www.poligilda.si	Četrtek, 7. 12. 2023 od 18.00 do 20.00 ure	Sedež ČS Rudnik, Pot k ribniku 20, sejna soba v pritličju
Izdelava novoletnih aranžmajev	Zakaj ne bi letos kar sami prispevali k dekoraciji? Vabljeni, da si pri nas sami izdelate novoletne cvetlične aranžmaje. Naše osebje vam bo pomagalo pri izdelavi, ves potreben material boste dobili pri nas. *Vstopnina: 7,00 €.	Četrtek, 14. december 2023 ob 17.00 uri	Botanični vrt Univerze v Ljubljani, Ižanska cesta 15
Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše	Brezplačna strokovno vodena vadba v okviru DCA LJUBLJANA, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirane vadbe, ki vključuje strokovno zasnovane telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Ob četrtek ob 8.00 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, bolehniki 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 uri	Igrišče Kajak Kanu klub Ljubljana, Livada 31
ČS SOSTRO			
22. novoletni turnir v taroku	ČS Sostro v sodelovanju s Turističnim društvom Zadvor vabi na 22. novoletni turnir v taroku. Informacije na številki 031 219 595. Lepo vabljeni!	Sobota, 2. 12. 2023 ob 13.45 uri	Brunarica Zadvor
Komedija Toneta Partljiča: Gospa Poslančeva	Alenka Jeraj: Gledališka skupina pod odrom bo uprizorila Komedijo Toneta Partljiča: Gospa Poslančeva. *Cena vstopnice je 10 evrov.	Nedelja, 3. 12. 2023 ob 18.00 uri	Zadružni dom Zadvor, Cesta II. grupe odredov 43, dvorana
Božično-novoletni koncert in srečanje krajanov	Svet ČS Sostro vabi krajanke in kranjane na božično-novoletni koncert in srečanje krajanov. V kulturnem programu bosta sodelovala Papirniški pihalni	Petek, 8. 12. 2023 ob 19.00 uri	Zadružni dom Zadvor, Cesta II. grupe odredov 43, dvorana

	orkester Vevče in Glasbena šola Bučar. Pristrčno vabljeni, da se skupaj poveselimo v prazničnem decembrskem vzdušju.		
Koncert ob 70 - letnici Avsenikove glasbe	ČS Sostro v sodelovanju z Mešanim pevskim zborom ZORA Janče vabi na koncert ob 70 - letnici Avsenikove glasbe. Postoj prijatelj in popotnik, pridite in prisluhnite Avsenikovim pesmim v izvedbi Mepz Zora Janče.	Sobota, 9. 12. 2023 ob 18.00 uri	Podružnična šola Janče, dvorana
Mobilni mladinski center Ljuba in Drago v Sostrem	JZ Mladi zmaji vabijo mlade na druženje in pristočasne aktivnosti. Več na: evelin.radulovic@mladizmaji.si ali +386 051 625 278.	Vsako sredo od 17.00 do 20.00 ure	Pred Osnovno šolo Sostro, Cesta II. grupe odredov 47
Brezplačna športna vadba »1000 gibov«	Brezplačna pol urna 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@rdecikrizljubljana.si ali na 040 858 052	Vsako sredo od 9.00 do 10.00 ure	Sedež ČS Šiška, Kebetova 1
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak torek ob 18.00 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 17.00 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	Vsak četrtek ob 19.00 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.		
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 18.00 uri	Otok športa Tivoli (Pri Fitnes centru in kopališču)
Gremo na plavanje – za starejše	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 ponedeljkih in sredah od 6.45 do 7.45 ure	Kopališče Tivoli
Gremo na plavanje – za odrasle	Plavalni tečaj je namenjen odraslim neplavalcem in slabim plavalcem, ki se želijo naučiti plavati ali izpopolniti znanje plavanja.	Ob torkih in četrtek od 6.45 do 7.45. ure	Kopališče Tivoli
ČS ŠENTVID			
Miklavževanje	ČS Šentvid in Društvo Blaž Potočnikova čitalnica vabita na Miklavževanje.	Torek, 5. 12. 2023 ob 17.00 uri	Ljudski dom Šentvid, Prušnikova 99
Pogovor s svetovno znanimi alpinisti	Vabljeni na srečanje s svetovno zanima alpinistoma Reinholdom Messnerjem in Wikijem Grošljem ob izidu njunih knjig.	Četrtek, 7. 12. 2023 ob 19.00 uri	Galerija Guncle, Kosijeva 1,
Snežinkina dogodivščina	Mala snežinka Snežka ni navadna snežinka. Njena največja želja je, da bi prvič v življenju padla iz oblaka in tako razveselila otroke na zemlji. Slišala je namreč, da otroci vsako zimo nestrpno čakajo sneg, sankanje, kepanje in snežake. Kljub prepovedi Babice Zime se tako na skrivaj spusti na zemljo, tam pa jo čaka neverjetna dogodivščina. *Vstopnina 5 € (za starejše od 2 let). Abonma ŠODRČEK, Zavod Frnikula.	Sreda, 13. 12. 2023 ob 18.00 uri	Ljudski dom Šentvid, Prušnikova 99
Koncert učencev Glasbenega centra zvočna zgodba	Vabljeni na koncert učencev zavoda Glasbeni center zvočna zgodba.	Sobota 16. 12. 2023 ob 11.00 uri	Ljudski dom Šentvid, Prušnikova 99

Novoletno voščilo Pihalnega orkestra Ljubljana	Vabljeni na (tradicionalni) koncert Pihalnega orkestra Ljubljana.	Petek, 22. 12. 2023 ob 19.30 uri	Ljudski dom Šentvid, Prušnikova 99
Otroška predstava Pravljična urica Babice Pra	ČS Šentvid in KUD Unikat vabita na otroško predstavo Pravljična urica Babice Pra, ki sploh ne pričakuje tigra. Otroke bo obiskal tudi Dedek Mraz.	Torek, 26. 12. 2023 ob 18.00 uri	Dvorana Kosijeva 1, Ljubljana - Guncle
Otroška predstava Gremo na vlak	ČS Šentvid in KUD Unikat vabita na otroško predstavo Gremo na vlak. Otroke bo obiskal tudi Dedek Mraz.	Sreda, 27. 12. 2023 ob 18.00 uri	Ljudski dom Šentvid, Prušnikova 99
Otroška predstava Halo, Rdeča kapica	ČS Šentvid in KUD Unikat vabita na otroško predstavo Halo, Rdeča kapica. Otroke bo obiskal tudi Dedek Mraz.	Petek, 29. 12. 2023 ob 18.00 uri	Dvorana Na gmajni 1, Ljubljana – Vižmarje-Brod
Mobilni mladinski center Ljuba in Drago v Šentvidu	JZ Mladi zmaji vabijo mlade na druženje in prostočasne aktivnosti.	Vsak torek med 13.00 in 17.00 uro	Ploščad pred Ljudskim domom v Šentvidu
Društvo Blaž Potočnikova čitalnica in ČS Šentvid	V galeriji Guncle je do 21. decembra 2023 na ogled razstava Janeza Bernika.	Vsak četrtek med 17.00 in 19.00 uro	Galerija Guncle, Kosijeva 1
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak torek ob 17.00 uri	Otok športa na Gaju (pri OŠ Vižmarje Brod)
ČS ŠMARNA GORA			
Praznični sejem v Šmartnem	Četrtna skupnost v sodelovanju s KUD Tacen, Kulturnim društvom-Vokalno skupino Krila, Turističnim društvom Šmarna gora-Tacen ter Društvom tabornikov Rašiški rod organizira Praznični sejem v Šmartnem. Potekale bodo zabavne aktivnosti, zadišalo bo po dobrotah domačih mojstrov, sam dogodek	Sobota, 9. 12. 2023 med 16.00 in 20.00 uro	Pred Osnovno šolo Šmartno

	pa bo pospremljen z glasbenimi točkami. Pripravljamo tudi presenečenje za otroke. Vljudno vabljeni!		
ČS VIČ			
Svečana okrasitev smreke	Svečana okrasitev smreke miroljubne aktivne koeksistence s kratkim kulturnim programom, v katerem bodo sodelovali Otroci Viški Gaj in Viški vrtci, Učenci OŠ Kolezija in Vič ter dijaki Gimnazije Vič.	Petek, 15. 12. 2023 ob 10.00 uri	pred sedežem ČS Vič, Tbilisijski 22/a
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 8.00 uri	Otok športa ob Gimnastičnem centru Ljubljana
Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše	Brezplačna strokovno vodena vadba v okviru DCA LJUBLJANA, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirane vadbe, ki vključuje strokovno zasnovane telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak torek ob 9.00 uri	DCA Vič, Tržaška 37