

NAPOVEDNIK DOGODKOV V ČS MOL april 2019

DOGODEK	KRATKA VSEBINA	ČETRTHA SKUPNOST	TERMIN	LOKACIJA
Delavnica o temeljnih postopkih oživljanja in prikaz uporabe defibrilatorja	Defibrilator je aparat, s pomočjo katerega lahko rešimo življenje nekemu s srčnim zastojem. Naučimo vas pravilne uporabe tega aparata. Brezplačne meritve krvnega sladkorja, tlaka in holesterola. Delavnica je namenjena vsem generacijam.	ČS ŠIŠKA	Četrtek, 11.4.2019 ob 18. uri	Sedež ČS Šiška, Kebetova 1, sejna soba
		ČS JARŠE	Četrtek, 18.4.2019 ob 18. uri	OŠ Jožeta Moškriča, Jarška cesta 34, zbornica
Demenca - prepoznavanje in prvi znaki demence	Demenca je kronična napredujoča bolezen, ki prizadene možganske celice, odgovorne za spomin, mišljenje, orientacijo, razumevanje, računske in učne sposobnosti, sposobnosti govornega izražanja ter presoje. Namen strokovnih predavanj je omogočiti osebam prepoznavanje prvih znakov demence (izvedba: strokovni sodelavci Združenja za pomoč pri demenci Spominčica). Strokovno predavanje je namenjeno svojcem in drugim, ki skrbijo za osebe z demenco v domačem okolju.	ČS GOLOVEC	Torek, 16.4.2019 ob 17. uri	Sedež ČS Golovec, Litijska cesta 38, I. nadstropje, sejna soba
Vaje za izboljšanje spomina - možganski fitnes z Jasmino Lambergar	Vaje za izboljšanje spomina: - ali lahko prikličemo pretekle dogodke - zakaj se ne spomnimo - z vajami do boljšega priklica Priznana mednarodna trenerka spomina Jasmina Lambergar iz Centra za urjenje spomina, vas bo naučila tehnik za boljše pomnjenje. Z vajami za spomin bo razgibala vaše možgane. Predavanje za vse generacije je brezplačno!	ČS ČRNUČE	Sreda, 17.4.2019 ob 18. uri	Zajčeva pot 34, dvorana
Zdrava prehrana – vegan	Bodimo zdravi, prijazni do živali in okolja! Vsi želimo biti odgovorni in dobri, tako do sebe kot tudi do drugih okoli nas. Na predavanju vam bomo predstavili zdravstvene prednosti rastlinske prehrane ter njeno povezavo z okoljevarstvom. Dogodek je primeren za vse, ki jih zanima zdrava hrana, zaščita narave in živali ter kulinarika. Po predavanju namreč sledi zaključek s kuharskimi nasveti, brezplačnimi zloženkami s kar 28 recepti in degustacija jedi. Predavanje za vse generacije!	ČS RUDNIK	Sreda, 10.4.2019 ob 18. uri	Sedež ČS Rudnik, Pot k ribniku 20, sejna soba



Mestna občina
Ljubljana



Organizacija Združenih narodov za izobraževanje, znanost in kulturo
Unescovo kreativno mesto od 2015

LJUBLJANA: MESTO/CITY OF LITERATURE ...

Srečevalnica	Vabljeni na praktične, ustvarjalne delavnice in srečanja, ki potekajo vsak 4. torek v mesecu. Izjema bo v juniju, ko bo Srečevalnica izvedena drugi torek v mesecu, 11.6.2019. Mesečni program je objavljen tudi na: www.rdecikrizljubljana.si/sl/SRECEVALNICA/ Več informacij, prijave: 040 871 589, info@rdecikrizljubljana.si	ČS ČRNUČE	Vsak 4. torek ob 17. uri	Sedež ČS Črnuče, Dunajska cesta 367, sejna soba
Živalska Farma *	V sklopu Abonmaja ljubljanske ljubiteljske kulture 2018/19 bo Šodr teater ponovno obudil uspešnico Živalska farma legendarnega Georgea Orwella v režiji Jake Andreja Vojevca. Vljudno vabljeni!	ČS ŠENTVID	Četrtek, 11.4.2019 ob 19. uri	Ljudski dom, Prušnikova 99
Komedija Seks in ljubosumnost * - nadomestna predstava	V sklopu Abonmaja ljubljanske ljubiteljske kulture 2018/19 vas bo Šentjakobsko gledališče nasmejalo s komedijo Seks in ljubosumnost v režiji Jaše Jamnika. Predstava je prejemnica naziva najboljša predstava s strani občinstva in najboljša komedija na Festivalu komedij v Pekrah. Vabljene vse generacije.	ČS ČRNUČE	Petek, 5.4.2019 ob 19. uri	Sedež ČS Črnuče, Dunajska cesta 367, dvorana
Kako in s čim gnoji ekološki vrtnar in predstavitev akcije priprave skupnega komposta	Vabljeni na delavnico <i>Kako in s čim gnoji ekološki vrtnar in predstavitev akcije priprave skupnega komposta</i> . Delavnice se lahko udeležite vsi, ki si želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnje z drugimi vrtnarji in ljubitelji samooskrbe. Predavateljica Marjana Kajzer Nagode podjetje, ISA ZNANJE d.o.o. Dogodek je brezplačen.	ČS TRNOVO	Sreda, 3.4.2019 ob 17.30 uri	Učni zelenjavni vrt Rakova jelša - Barje
Mešani posevki in dobri sosedi v vrtu	Vabljeni na delavnico <i>Mešani posevki in dobri sosedi v vrtu</i> . Delavnice se lahko udeležite vsi, ki si želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnje z drugimi vrtnarji in ljubitelji samooskrbe. Predavateljica Marjana Kajzer Nagode podjetje, ISA ZNANJE d.o.o. Dogodek je brezplačen.	ČS TRNOVO	Sreda, 10.4.2019 ob 17.30 uri	Učni zelenjavni vrt Rakova jelša - Barje
Delavnici Sajenje in nega jagodičja in sadnega drevja in Api-sadna malica proti spomladanski utrujenosti	Vabljeni na delavnico <i>Sajenje in nega sadnega drevja</i> . Predaval bo Davor Špehar, dipl. ing. agr. in hort., Zeleni svet. Takoj nato bo sledila druga delavnica z naslovom <i>Api-sadna malica proti spomladanski utrujenosti</i> , kjer bo predavala Nina Ilič, Zavod Eneja. Delavnic se lahko udeležite vsi, ki si želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnje z drugimi vrtnarji in ljubitelji samooskrbe. Oba dogodka sta brezplačna.	ČS ROŽNIK	Torek, 16.4.2019 ob 17. uri	Medoviti vrt Grba (novo vrtničarsko območje Grba - na koncu Puhtejeve ulice)

Nizek ali visok? Pripravimo se na setev fižola	Vabljeni na delavnico <i>Nizek ali visok? Pripravimo se na setev fižola</i> . Delavnice se lahko udeležite vsi, ki si želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnje z drugimi vrtničkarji in ljubitelji samooskrbe. Predavateljica bo Marjana Kajzer Nagode iz podjetja ISA ZNANJE d.o.o. Dogodek je brezplačen.	ČS TRNOVO	Sreda, 17.4.2019 ob 17.30 uri	Učni zelenjavni vrt Rakova jelša - Barje
Sajenje sadik na prosto	Vabljeni na delavnico <i>Sajenje sadik na prosto</i> . Delavnice se lahko udeležite vsi, ki si želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnje z drugimi vrtničkarji in ljubitelji samooskrbe. Predaval bo Vanes Husič, univ. dipl. inž. agr. iz kluba Gaia. Dogodek je brezplačen.	ČS POSAVJE	Petek, 19.4.2019 ob 16. uri	Gain zelenjavni bio vrt na Ježici, Saveljska cesta 50
Predavanje Dobri in slabi sosedge in delavnica Spoznajmo različne načine uporabe pegastega badlja	Vabljeni na predavanje <i>Dobri in slabi sosedge</i> . Predaval bo Davor Špehar, dipl. ing. agr. in hort., Zeleni svet. Predavanju bo sledila delavnica <i>Spoznajmo različne načine uporabe pegastega badlja</i> , ki jo bo vodila Nina Ilič, Zavod Eneja. Predavanja in delavnice se lahko udeležite vsi, ki si želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnje z drugimi vrtničkarji in ljubitelji samooskrbe. Dogodka sta brezplačna.	ČS ROŽNIK	Torek, 23.4.2019 ob 17. uri	Medoviti vrt Grba (novo vrtničkarsko območje Grba - na koncu Puhtejeve ulice)
Paradižnik, paprika, kumare, buče... - sajenje in oskrba plodovk	Vabljeni na predavanje <i>Paradižnik, paprika, kumare, buče... - sajenje in oskrba plodovk</i> . Predavanja se lahko udeležite vsi, ki si želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnja z drugimi vrtničkarji in ljubitelji samooskrbe. Predavateljica bo Marjana Kajzer Nagode iz podjetja, ISA ZNANJE d.o.o. Dogodek je brezplačen.	ČS TRNOVO	Sreda, 24.4.2019 ob 17.30 uri	Učni zelenjavni vrt Rakova jelša - Barje
Vrtnarsko predavanje	Vabljeni na zanimivo predavanje o domačih naravnih pripravkih za škodljivce in bolezni. Predavala bo Jerneja Jošar.	ČS ŠMARNA GORA	Četrtek, 4.4.2019 ob 18. uri	Sedež ČS Šmarna gora (Dom gasilcev in krajanov), Pločanska ulica 8, sejna soba
Potopisno predavanje - Zasledovanje pevcev pragozdov Sumatre	Ste kdaj razmišljali, kako je živeti v tisti pravi džungli brez signala in z obilico lačnih krvo-jedcev? Biologinja Živa Justinek bo govorila o prigodah iz ene izmed biodiverzitetno najbogatejših regij tega sveta – ekosistema Leuser v severni Sumatri, kjer je eno celo leto delala na biološkem raziskovalnem projektu. Indonezijska džungla je polna neslutnih dogodivščin in nepojasnjenih čudnih zvokov.	ČS ŠMARNA GORA	Četrtek, 18.4.2019 ob 19.30 uri	Dom krajanov Gameljne, Srednje Gameljne 50, dvorana

Ure pravljic	Pravljice razvijajo otrokovo pravljичno domišljijo in ustvarjalnost, bogatijo besedni zaklad, z vživljanjem v junake pa se uči sočustvovanja, premagovanja ovir in vztrajanja v naporih. Zadnja pravljica v tem šolskem letu bo 16. aprila. Namenjeno otrokom od 4. leta dalje.	ČS ŠMARNA GORA	Vsak torek ob 18. uri	Knjižnica Gameljne, Srednje Gameljne 50
Čistilna akcija	ČS Center in ČS Trnovo vas skupaj z lokalnimi društvi vabita na čistilno akcijo. Zbor udeležencev bo ob 9.00 uri na Trnovskem pristanu (plaža Trnovski pristan pri Prulskem mostu). Po jutranji kavici sledi organizacija v skupine. Vsi udeleženci boste pred odhodom na teren dobili tudi rokavice in vrečke. Po 12.00 uri se zberemo na izhodišču, kjer bomo zaključili z malico in prijetnim druženjem.	ČS CENTER in ČS TRNOVO	Sobota, 13.4.2019 ob 9. uri	Trnovski pristan
Uporaba in delo z nihalom - delavnica	Na delavnici se boste skozi vaje naučili pravilne uporabe nihala za različne potrebe za osebne namene. - Vaja: Ugotavljanje pomanjkanja energije v posameznih delih telesa - Vaja: dovajanje energije za vzpostavljanje ravnovesja tam, kjer smo ugotovili pomanjkanje energije ali blokade - Vaje: uporaba nihala na področju osebnostne rasti, s katerimi lahko pogledamo svoj nezavedni um in tako odkrijemo področja, ki potrebujejo več pozornosti.	ČS CENTER	Sreda, 17.4.2019 ob 17.30 uri	Zarnikova 3, pritličje, dvorana
Srečevalnica	Vabljeni vsak torek na brezplačna srečanja in delavnice ročnih del – pletenje, kvačkanje, klekljanje, ki jih organizira RK Slovenije, OZ Ljubljana.	ČS CENTER	Vsak torek ob 16. uri	Rozmanova 12, mala sejna soba
Telovadba za starejše	RK Slovenije, OZ Ljubljana organizira vsak torek telovadbo za starejše. Vabljeni.	ČS CENTER	Vsak torek ob 14. uri	Rozmanova 12, dvorana
Ustvarjalne delavnice	Vabljeni vsak torek na brezplačne ustvarjalne delavnice, ročna dela, barvanje mandal in pobarvank. Delavnice organizira DU Poljane.	ČS CENTER	Vsak torek od 12. do 14. ure	Zarnikova 3, pisarna društva, soba 5
Posvoji punčko in reši otroka	Slovenska fundacija za UNICEF vabi vsako sredo na delavnice izdelovanja/šivanja punčk iz cunj. Material in navodila dobite na delavnici, punčke so namenjene prodaji. S tem projektom Unicef Slovenija zbira sredstva za cepljenje otrok v državah v razvoju proti šestim nalezljivim otroškim boleznim (ošpice, davica, oslovski kašelj, otroška paraliza, tuberkuloza in tetanus).	ČS CENTER	Vsako sredo od 10. do 11. ure	Štefanova 11, sejna soba
Čaj ob petih – druženje in prostoročne delavnice	Humanitarno društvo Nikoli sam vabi na tedenska druženja in prostočasne ustvarjalne delavnice.	ČS CENTER	Vsak torek od 15. do 19. ure	Štefanova 11, mala sejna soba

Merjenje krvnega tlaka	Brezplačno merjenje krvnega tlaka, splošni nasveti glede vzdrževanja krvnega tlaka (prehrana, telesna aktivnost,...). Organizira HD Nikoli sam.	ČS CENTER	Vsako prvo sredo v mesecu od 17. do 18. ure	Zarnikova 3, pritličje, pisarna 5
Energijsko svetovanje in podpora	Ugotavljanje energijskih blokad in omejujočih vzorcev, ki spodbujajo blokade, nasveti za odpravo posledic in vzpostavljanje energijskega ravnovesja v telesu. Število v skupini je omejeno na največ 6 udeležencev – za več informacij in rezervacijo pišite na naš e-poštni naslov: nikolisam@outlook.com	ČS CENTER	Vsako prvo sredo v mesecu od 17. do 18. ure	Zarnikova 3, pritličje, dvorana
ULIČNA šola *	Mladinski center ULCA vam ponuja: Najcenejši Break in Hip Hop plesne tečaje z izkušenimi mentorji. Več info: skd.gor.lj@gmail.com Vsak ponedeljek (17:30–19:00: break nadaljevalci), vsak torek (16:00–17:00 break mala ULCA, 17:00–18:30 break začetniki), vsako sredo (16:00–17:30 hip hop nadaljevalci, 17:30–19:00 break nadaljevalci), vsak četrtek (16:00–17:00 hip hop začetniki, 17:00–18:30 break začetniki), vsak petek (19:30–21:00 hip hop nadaljevalci).	ČS CENTER	Vsak delovni dan	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
Odprta ULCA	Pogovori, ping pong, glasba, henganje, družabne igre, aktivnost po tvoji želji ali brainstormanje idej za program ULCE po meri mladih. Vsak ponedeljek in petek od 13. do 16. ure Vsak torek, sredo in četrtek od 18.30 do 21.30 ure	ČS CENTER	Vsak delovni dan	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
BALO + DA CREW: We did somethin' - somethin'	Razstava oblikovalskih del za ŠKD GOR ustvarjalke Alme "Balo" Topalović (www.balos.work), ki jo navdušuje tipografija in ulična umetnost, poleg tega pa se ukvarja z ilustriranjem ter grafičnim in web dizajnom. Otvoritev je bila 8. marca, razstava pa bo na ogled do začetka maja. Ogledate si jo lahko vsak ponedeljek in petek: 13:00–16:00, ter vsak torek, sredo in četrtek: 18:30–21:30.	ČS CENTER	Vsak delovni dan	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
Večer video projekcij	Vsak zadnji četrtek v mesecu je čas za videoprojekcije v ULCI. Skupaj izberejo, kaj bodo gledali, zato pridi in povej svojo idejo!	ČS CENTER	Četrtek, 25.4.2019 od 19. do 21.30 ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)

ACTivate Your Story	<p>Gledališka skupina Vse ali nič vabi k sodelovanju v projektu ACTivate Your Story.</p> <p>Ne, ni treba imeti igralskih izkušenj, so pa neizogiben stranski učinek, če se jim pridružiš. Obeta se pisana družina – zbrali se bodo mednarodni prostovoljci, lokalni mladi, prosilci za azil, begunci in nasploh vsi, ki želijo soustvarjati odprto in solidarno družbo! Obvezne spletne prijave: https://goo.gl/forms/tCJLo14kerJqTdcj1.</p> <p>Več informacij v FB dogodku: https://www.facebook.com/events/419300115280319/.</p>	ČS CENTER	Ob četrkih (predvidoma) od 15. do 17. ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
Festivalnice Pionirskega doma *	<p>Festivalnice Pionirskega doma ponujajo posebno doživetje z glasbeno matinejo. Koncertni cikel obsega nastope kvalitetnih glasbenih skupin iz različnih obdobjev glasbene zgodovine ter različnih glasbenih zvrsti.</p> <p>Vabljeni na koncert DUA ARITMIJA.</p> <p>Zasedbo Aritmija sta leta 2002 ustanovila kitarista Tilen Stepišnik in Šemsudin Džopa – Dino. Že ime skupine aludira na lihe ritme, ki so zelo značilni za širše področje Balkana. Zvrst glasbe, ki nam jo pričarata njuni kitari, bi lahko opisali kot "world music", saj je fuzija različnih stilov, najbolj pa se naslanja na melodiko in ritmiko etno balkanskega izročila, z načinom ritmiziranja pa vpletata tudi flamenko glasbo, čutiti pa je tudi elemente jazz in rock glasbe.</p> <p>Vstopnina *:- otroci od 3. leta dalje 3 €, - odrasli 6 €;- tečajniki PD z izkaznico prost vstop.</p>	ČS CENTER	Nedelja, 21.4.2019 ob 17.uri	Pionirski dom, Komenskega 9
S pravljico okrog sveta v Pionirskem domu – Pravljica SFINGA *	<p>V Pionirskem domu bodo otroke razveseljevali s tradicionalnimi potopisnimi pravljicami, S pravljico okrog sveta. Letos bo poudarek na mitologiji in razlagi zgodb iz zgodovine s sodobnim pridihom. Pravljicam sledi tudi tematska delavnica. Vstopnina*:</p> <ul style="list-style-type: none"> - otroci od 3. leta dalje 3 € - starši oziroma spremljevalci: prost vstop - tečajniki PD z izkaznico: prost vstop. 	ČS BEŽIGRAD	Petek, 5.4.2019 ob 18. uri	Festivalna dvorana/Pionirski dom – center za kulturo mladih, Vilharjeva cesta 11

Gledališke matineje v Festivalni dvorani *	Gledališke matineje v Festivalni dvorani so odlična priložnost, da obiskovalci doživijo izjemne zgodbe, se poistovetijo z glavnimi junaki predstave in se po predstavi aktivno udeležijo umetniškega ustvarjanja na tematskih delavnicah. Vabljeni na predstavo Žogica Marogica. V manj kot uro trajajoči predstavi spremljamo predstavo o dedku in babici, ki sta imela žogico, ki je bila tako lepa in pisana, da sta ji dala ime Žogica Marogica. Imela pa je tudi roke, oči in usta in znala je prav lepo govoriti. Potem pa je priletel strašni zmaj Tolovaj in z žogico odletel iz mesta daleč stran. In kako so otroci pomagali babici in dedku rešiti žogico? Predstava je primerna za otroke od 2. leta dalje. Vstopnina*: otroci od 3. leta dalje 3 €, odrasli 6 €; tečajniki PD z izkaznico prost vstop.	ČS BEŽIGRAD	Nedelja, 7.4.2019 ob 17. uri	Festivalna dvorana/Pionirski dom – center za kulturo mladih, Vilharjeva cesta 11
Festivali Pionirskega doma	Vabljeni na 17. Otroški festival gledaliških sanj in Mednarodni impro dan, od 1. do 14. aprila 2019 v Festivalni dvorani. (https://www.pionirski-dom.si/)	ČS BEŽIGRAD	1.4.2019 - 14.4.2019	Festivalna dvorana/Pionirski dom – center za kulturo mladih, Vilharjeva cesta 11
Zeliščne in kozmetične delavnice	Izdelovali bodo domače naravne mešanice čajev, krem, pilingov in drugih uporabnih stvari. Za mlade med 10 in 29 let.	ČS BEŽIGRAD	Četrtek, 4.4., 11.4., 18.4. in 25.4.2019 od 16. do 18. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
ŠILA – improvizacijsko gledališče	Vabljeni na delavnice improvizacijskega gledališča za mlade med 10 in 29 let.	ČS BEŽIGRAD	Ponedeljek, 1.4., 8.4. in 15.4.2019 od 15. do 17. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
Artchat.ČMC	Vabljeni na umetniške delavnice s slikarjem Petrom Gabrom za mlade med 10 in 29 let.	ČS BEŽIGRAD	Torek, 2.4., 16.4. in 23.4.2019 od 14. do 19. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
Ljubljana v gibljivih slikah: okrasni vodnjaki – mag. Gojko Zupan	V letošnjem ciklu domoznanskih večerov <i>Ljubljana v gibljivih slikah</i> bodo posebno pozornost posvetili viru življenja - vodi. Na prvem večeru bodo z umetnostnim zgodovinarjem mag. Gojkom Zupanom spoznavali najpomembnejše vodnjake v Ljubljani. Pred predavanjem si bo mogoče ogledati kratke dokumentarne posnetke o obnovi Robbovega in Herkulovega vodnjaka iz TV arhiva in dokumentacije RTV Slovenije.	ČS BEŽIGRAD	Torek, 16.4.2019 ob 19. uri	Slovanska knjižnica, Einspielerjeva 1, dvorana

Literatura v mestu – Bronja Žakelj in dr. Miran Hladnik	V goste so povabili Bronjo Žakelj, avtorico literarne uspešnice <i>Belo se pere na devetdeset</i> , in dr. Mirana Hladnika, rednega profesorja na oddelku za slovenistiko Filozofske fakultete v Ljubljani. Dogodek, ki je del cikla pogovornih večerov z literarno-domoznansko tematiko - <i>Literatura v mestu</i> , bo povezovala Erika Marolt.	ČS BEŽIGRAD	Torek, 9.4.2019 ob 19. uri	Slovanska knjižnica, Knjižnica Bežigrad, Einspielerjeva 1, dvorana
Sosedsi– Teater PolPet	Roberta živi mirno, samotno življenje, družbo ji delajo le rožice. Nekega dne dobi za sosedo operno pevko in miru je konec. Je sosodstvo dveh tako različnih oseb sploh možno? Predstava govori o odnosih, spremembah in novih začetkih. Animatorki lutk sta Polona in Petra Prosen. Zgodbo je navdahnila slikanica Krokodil muzikant Maxa Velthuisja.	ČS BEŽIGRAD	Sreda, 24.4.2019 ob 17. uri	Knjižnica Bežigrad, Einspielerjeva 1, dvorana
Prišla bo pomlad...	Na srečanjih obujajo prepevanje slovenskih ljudskih pesmi, spodbujajo medgeneracijsko druženje ter obenem ohranjajo svojo kulturno dediščino. Vabljeni vsi – tako otroci kot odrasli – saj »kdor poje, slabo ne misli«!	ČS BEŽIGRAD	Vsak drugi četrtek v mesecu ob 10. uri in vsak četrti četrtek ob 18.30 uri	Knjižnica Bežigrad, Einspielerjeva 1, dvorana
Plesni večeri za občane	V mesecu marcu in aprilu nadaljujejo s petkovimi plesnimi tečaji/večeri, ki so namenjeni vsem generacijam. Na plesnih večerih se naučite novih plesov ali utrdite že osvojene plesne korake.	ČS BEŽIGRAD	Vsak petek v marcu in aprilu od 19.30 do 21. ure	Belokranjska 6, dvorana
Bobove čajanke - soustvarjaj MC Bob	V sklopu nedeljski Bobovih čajank s svojimi idejami soustvarjaj podobo in vsebine njihovega mladinskega centra (pretekle čajanke so bile v smislu potopisnih predavanj, debat na različne teme, kuharske delavnice, obisk muzejev itd.). Aktivnosti so namenjene mladim od 15 do 30 let. Za vse aktivnosti mladinskega centra Bob spremljaj FB skupino Mladinski center Bob in Instagram Zavod Bob.	ČS BEŽIGRAD	Vsako nedeljo od 16. do 21. ure	Zavod Bob, Robbova 15
Let's talk Slovene	Polni energije in pripravljeni na novo sezono Let's talk Slovene. Preizkusili boste lahko svoje sposobnosti v govorjenju in pisanju slovenščine. Ni pomembno ali poznate samo eno besedo ali če obvladate, to je vaša priložnost da se podružite s Slovenci, jih povprašate po tem kar vas zanima in vadite predno uporabite slovenščino v »resničnem svetu«. Aktivnost je namenjena mladim od 15 let dalje. *Za vse aktivnosti mladinskega centra Bob spremljaj FB skupino Mladinski center Bob in Instagram Zavod Bob.	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 19. do 21. ure	Zavod Bob, Robbova 15

Treningi ročnega nogometa	<p>Pod strokovnim vodstvom aktualne reprezentantke v slovenski nogometni reprezentanci, se učimo pravil in igranja ročnega nogometa. Obenem pa boš zvedel/a veliko zanimivih trikov za igranje. Vsak drugi ponedeljek v mesecu pripravljajo turnir! Vabljen/a!</p> <p>Za vse aktivnosti mladinskega centra Bob spremljaj FB skupino Mladinski center Bob in Instagram Zavod Bob.</p>	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 18. do 20. ure	Zavod Bob, Robbova 15
Naredi sam- DIY delavnice	<p>Ti doma v omari stojijo pripomočki za vezenje, ki si jih podedoval/a ali pa kupil/a dolgo nazaj in ne veš kaj z njimi? Lahko jih doniraš mladinskemu centru Bob, kjer nadaljujejo s četrtkovimi DIY delavnicami!</p> <p>Poleg šivanja in kvačkanja, se bodo lotili še vezenja. Primanjkuje jim predvsem obročev za vezenje, sprejmejo pa tudi kvačke in pletilke.</p> <p>Aktivnost je ob četrtkih - termini so po dogovoru, in je namenjena mladim od 15 let dalje. Za vse aktivnosti mladinskega centra Bob spremljaj FB skupino Mladinski center Bob.</p>	ČS BEŽIGRAD	Četrtni – po dogovoru	Zavod Bob, Robbova 15
Globine ženske duše	<p>Skupina za ženske vseh starosti : GLOBINE ŽENSKÉ DUŠE : predavanja, pogovori in ustvarjalne delavnice, ki temeljijo na zgodbah iz knjige Ženske, ki tečejo z volkovi. Vsebinsko in program pripravljata psihoterapevtka in coachinja mag. Urška Ajdišek, (Psihoterapija Konsulta) in coachinja, ustvarjalka in art terapevtka mag. Mojca Leben (Zavod Etnika). Organizacija Zavod Etnika: dogodki Pod mojim blokom. Pričetek novega cikla v ponedeljek, 25.2.2019. Obvezne prijave na 041 806 533 oz. etnikajubljana@gmail.com (Mojca Leben).</p>	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 18. do 20. ure	Vojkova 87
Ko spregovorijo sanje	<p>Skupina za vse zainteresirane: KO SPREGOVORIJÓ SANJE: analiza sanj, pomen njihovih simbolov, kaj nam sporočajo in kako si lahko z njimi pomagamo. Skupino bo vodila predavateljica psihoterapevtka mag. Urška Ajdišek (www.psihoterapjakonsulta.si).</p> <p>Dogodke pripravlja Zavod ETNIKA - dogodki Pod mojim blokom. Pričetek nove skupine v sredo, 27.2.2019. Obvezne prijave na tel 041 806 533 ali etnikajubljana@gmail.com (Mojca Leben)</p>	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo od 18. do 21. ure	Vojkova 87

Magic the Gathering	Igranje epske igre s kartami Magic the gathering za mlade od 16 let dalje!	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 19. do 22. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
Tečaj in vadba TAI CHI in Qigong	Taijiquan (Tai chi, taj či) je kompleksna oblika Qigonga v gibanju. Je starodavna kitajska borilna veščina, ki se v novejšem času uveljavlja predvsem kot sprostilno meditativna veščina krepite vitalne življenjske energije in vzdrževanja dolgo večnosti. Je izjemno učinkovita veščina doseganja notranjega ravnotežja, ki se še posebej obnese v današnjem hitrem tempu kot blagodejna oblika telesno nezahtevne protistresne vadbe. Je ena od naprednih oblik energetske gibalnih in meditativnih tehnik Qigonga, katerega korenine segajo tisočletja nazaj, v tradicije kultur Orienta. Organizira: društvo TOLMUN. Kontakt: Igor: 041 430 650	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 17. do 19.30 ure in vsak četrtek od 18. do 19.30 ure	Belokranjska 6, dvorana
Začetni tečaj joge	Vabljeni na tečaj joge, kjer se boste naučili osnov vaj joge. Primerno za vse generacije. Kontakt: Jošt Derlink:040 458 409	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 18.30 do 19.30 ure	Belokranjska 6, dvorana
DAM - Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami – terapevtske delavnice, predavanja	Namen društva sta pomoč in podpora osebam, ki trpijo ali so trpele, za katero koli obliko anksioznih motenj in depresije ter njihovim sorodnikom in podpornim osebam. Zavzemajo se za širjenje znanja in informacij s področja anksioznih motenj ter za večjo ozaveščenost javnosti o resnosti in prisotnosti tega problema v družbi. Ob ustanovitvi društva so se zavedali, da v Sloveniji hudo primanjkuje ustrezna literatura o anksioznih motnjah, pogrešali pa so tudi center, kjer posamezniki s tovrstnimi težavami lahko pridejo v stik z drugimi osebami s podobnimi izkušnjami.	ČS BEŽIGRAD	Vsak prvi in tretji torek od 18. do 20. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1 sejna soba 3
DU Boris Kidrič	Vabilo novim članom folklorne skupine »Pušcl«, pridružite se jim, veselo bo. Kontakt: 031 864 377.	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo od 14.30 do 18. ure	Belokranjska 6, dvorana
Društvo TOLMUN	Revitalizacija – namenjena starejšim občanom da se ponovno telesno pripravijo na nove izzive. Kontakt: Igor 041 430 650.	ČS BEŽIGRAD	Vsak torek od 9.30 do 11. ure	Belokranjska 6, dvorana
Knjižnica REČI	Knjižnica REČI je neprofitna izposojevalnica najrazličnejših predmetov za prosti čas, ki deluje po vzoru klasične knjižnične izposoje. V času ko imajo ljudje vse manj denarja si lahko z izposajo namesto kupovanjem nadomeščamo manjkajoče predmete. Souporaba pa prinaša še številne druge koristi. Kontakt: Jošt Derlink:040 458 409.	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek in sredo od 16. do 19. ure	Knjižnica REČI, Belokranjska 6

Srečevalnica	Vabljeni na praktične, ustvarjalne delavnice in srečanja. Mesečni program je objavljen na: www.rdecikrizljubljana.si/sl/SRECEVALNICA/ Več informacij, prijave: 040 871 589, info@rdecikrizljubljana.si	ČS BEŽIGRAD	Vsak torek od 10. do 12. ure	Smoletova 16, pritličje
Družabni ples v Festivalni dvorani *	Sezono družabnih plesov, za začetnike in profesionalce, bodo v Festivalni dvorani nadaljevali s plesi, ki bodo potekali večkrat mesečno. Vabijo vas, da z njimi zaplešete družabne plese na že znane ritme angleškega in dunajskega valčka, tanga, foxtrota, disco foxa, sambe, cha cha cha-ja, rumbe, jivea, salse, bachate in mamba. Oživelili bodo tradicijo skupinskih plesov, ki jih bodo postopoma nadgrajevali z vedno svežimi izpeljankami, seveda pa ne bodo pozabili na tradicionalno Jenkovo četvorko. Napovedi plesov spremljajte na: http://pionirski-dom.si/napovednik Vstopnice*: 7 EUR	ČS BEŽIGRAD	Večkrat mesečno	Festivalna dvorana/Pionirski dom – center za kulturo mladih, Vilharjeva cesta 11
Šola zdravja	Vabljeni na različne delavnice, kjer se boste naučili izdelovati različne okraske, voščilnice, oblikovali papir, Kontakt: ga. Olga 031 853 258	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 8.30 do 12. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba 3
Društvo TROMOSTOVJE	Društvo Tromostovje je mlado 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. Kontakt: ga. Ana 040 291 523, ga. Mojca 031 641 726	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo od 17. do 19. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba 1
Telovadba - DU Boris Kidrič	Vabljeni na telovadbo. Več informacij: ga. Katarina 041 213 919.	ČS BEŽIGRAD	Vsak torek od 9. do 10. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba 1
Pogovorne skupine za starejše	Društvo TROMOSTOVJE V letu 2019 organizira redna srečanja samopomočne pogovorne skupine za starejše, ki bo po novem letu spet redno potekala vsak torek, od 17.30 do 19.00 ure v Knjižnici Reči na Belokranjski 6. Skupino vodita Jasmina Rački in Maruša Bertoncelj iz Medgeneracijskega društva Tromostovje. Kontakt: skupina.starejsih@gmail.com	ČS BEŽIGRAD	Vsak torek od 17.30 do 19. ure	Knjižnica REČI, Belokranjska 6

Delavnica »Glas, ki zdravi – masaža z glasom«	Na delavnici boste spoznali kako lahko s pomočjo glasu: <ul style="list-style-type: none"> - v 3 dneh zmanjšate bolečino; - v 10 dneh odpravite bolečino za 30% in več zmanjšate stres kot posledica bolezni, poškodb, nezaposlenosti in tudi sicer; - kako lahko omilite in celo preprečite pojav tesnobe; - kako vzpostavite več življenjske energije našem telesu - se zaveste vpliva čustev na naše telo (jeza, strah, skrb,...), ki lahko škodujejo našim organom 	ČS POSAVJE	Četrtek, 4.4. in 18.4.2019 ob 17.30 uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Delavnica – Energijske vaje za izboljšanje splošnega počutja	Vabljeni na Energijske preproste vaje, ki stimulirajo izboljšanje splošnega počutja, ter fizičnega in psihičnega zdravja (4 točke za boljši spomin, štiri udarci, nebo se zliva navzdol, držanje stresnih točk pri sebi in drugem,...).	ČS POSAVJE	Četrtek, 11.4.2019 ob 17.30 uri	Sedež ČS Posavje Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
JOGA – Zakladnica modrosti in zdravja	Na delavnici bodo izvajali: <ul style="list-style-type: none"> - vaje za sprostitev - vaje – Asane - jogijska tehnika dihanja – pranajama 	ČS POSAVJE	Četrtek, 25.4.2019 ob 17. uri	Sedež ČS Posavje Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Čistilno olepševalna akcija v ČS Posavje	Četrtna skupnost Posavje vabi na delovno akcijo Za lepšo Ljubljano. Pričetek bo ob 9.30 uri pred Lekarno na Bratovševi ploščadi. V primeru dežja bo akcija prestavljena na 20.4.2019!	ČS POSAVJE	Sobota, 13.4.2019 ob 9.30 uri	Zbirno mesto: Bratovševa ploščad 30, pred Lekarno
Predstava BEŠTEKteatra z naslovom Dohodnina	Vabljeni na predstavo domačega BEŠTEKteatra z naslovom Dohodnina avtorja Jean-Jacquesa Bricaira. Predstava je primerna za vse generacije. Smeh zagotovljen, vstop prost!	ČS POSAVJE	Sobota, 27.4.2019 ob 19. uri	Prosvetni dom Savljje, Savljje 101, dvorana
Migajmo za zdravje	Vadba s ŠD Ljubljana Ježica je namenjena vsem generacijam. Za več informacij lahko pokličete go. Mojco na 051 650 415. Ob ponedeljkih prične prva skupina ob 19. uri, druga pa ob 20. uri. Ob sredah prične prva skupina ob 18. uri, druga pa ob 19. uri.	ČS POSAVJE	Vsak ponedeljek ob 19. uri in ob 20. uri Vsako sredo ob 18. uri in ob 19. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Splošne telesne vaje	Splošne telesne vaje s ŠD Ljubljana Ježica so namenjene vsem generacijam. Za več informacij lahko pokličete go. Mojco na 051 650 415.	ČS POSAVJE	Vsak torek ob 19. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Aerobika in pilates	Aerobika in pilates s ŠD Ljubljana Ježica so namenjene vsem generacijam. Za več informacij lahko pokličete go. Mojco na 051 650 415.	ČS POSAVJE	Vsak četrtek ob 19. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana

Vadba za seniorke in seniorje	Vadba za seniorke in seniorje s ŠD Ljubljana Ježica je namenjena starejši generaciji. Za več informacij lahko pokličete go. Mojco na 051 650 415.	ČS POSAVJE	Vsak torek in četrtek od 7.45 do 9. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Pilates	Vabljeni na Pilates s Športnim društvom Ježica - poudarek na dihanju pri vsaki izvedbi vadbe, katera krepi mišice in ozavešča vadečega glede celotnega telesa. Namenjeno vsem starostnim skupinam.	ČS POSAVJE	Vsak torek od 20. do 21. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Druženje v Posavju z Mladimi zmaji	Ulični zmaji v sodelovanju s ČS Posavje organizirajo kreativno preživljanje prostega časa. Ob mrzlih dnevih so v notranjih prostorih četrtne skupnosti, ko pa sije sonce, popoldneve preživljajo na igrišču ob Bratovševi ploščadi. Vabljeni mladi 12+.	ČS POSAVJE	Vsako sredo od 17. do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori ali igrišče ob Bratovševi ploščadi
Čaj ob petih – druženje in prostoročne delavnice	Vabljeni na tedenska druženja krajanov, medsebojno interakcijo, prostoročne ustvarjalne delavnice. Predstavi boste lahko svoje kreativne spretnosti in preizkusili svoje znanje in spretnosti v različnih družabnih igrah – šah, tarok, človek ne jezi se ...	ČS POSAVJE	Vsak četrtek od 16. do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori
Merjenje krvnega tlaka	Vabljeni na brezplačno merjenje krvnega tlaka, splošne nasvete glede vzdrževanja krvnega tlaka (prehrana, telesna aktivnost,...).	ČS POSAVJE	Vsak prvi četrtek v mesecu od 17. do 18. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori
Skupinski plesi z Vrtnico Druženje ob plesu 40+	Poudarek je na skupinskih plesih, ki se izvajajo na latino glasbo, angleški valček in šitaki. Po želji pa tudi ples v parih.	ČS POSAVJE	Vsako sredo od 20.15 do 22. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Ples z Društvom Vrtnica Druženje ob plesu 40+	Utrjevanje in vadba skupinskih plesov na latino glasbo, angleški valček in šitaki. V drugem delu pa tudi ples v parih na standard glasbo oz. po želji. Glasbo (CD) vrtijo sami ob dobrem ozvočenju.	ČS POSAVJE	Vsak petek od 19. do 22. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
JOGA z Društvom Vrtnica	Vabljeni na izvajanje joge z Društvom Vrtnica.	ČS POSAVJE	Vsak torek in četrtek od 9. do 11. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Vadba za zdravje	Vadba za zdravje s Športnim društvom Ježica. Vabljene vse generacije.	ČS POSAVJE	Vsak ponedeljek, od 19.30 do 20.30 ure	Prosvetni dom Savljje, Savljje 101, dvorana
Živalska Farma *	V sklopu Abonmaja ljubljanske ljubiteljske kulture 2018/19 bo Šodr teater ponovno obudil uspešnico Živalska farma legendarnega Georgea Orwella v režiji Jake Andreja Vojevca. Vljudno vabljeni!	ČS POLJE	Četrtek, 4.4.2019 ob 20. uri	Center Zalog, Zaloška 267, dvorana za prireditve

Jutranja telovadba za starejše	Dnevni center aktivnosti za starejše Zalog vabi na redno tedensko vadbo s pomočjo katere boste razgibali celo telo, poseben poudarek pa je na vajah, ki preprečujejo napredovanje starostno pogojenih zdravstvenih težav. Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail zalog@dca-ljubljana.org	ČS POLJE	Vsak ponedeljek, torek, četrtek in petek ob 8. uri	Dnevni center aktivnosti za starejše Ljubljana Zalog (DCA), Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
CHI GONG in EFT za starejše	Dnevni center aktivnosti za starejše Zalog vabi na vadbe chi-gonga in EFT- tapkanja. Chi gong je starodavna kitajska zdravilna tehnika, ki je sestavljena iz enostavnih počasnih gibov. EFT tehnika je oblika psihološke akupresure, pri kateri se s konicami prstov nežno tapka po meridianih. Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail zalog@dca-ljubljana.org	ČS POLJE	Vsak torek od 9.30 do 10.30 ure (EFT) Vsako sredo od 8. do 9. ure (CHI GONG)	Dnevni center aktivnosti za starejše Ljubljana Zalog (DCA), Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
Urjenje spomina za starejše	Dnevni center aktivnosti za starejše Zalog vabi na vaje za ohranjanje in krepitev spomina, koncentracije, natančnosti, sposobnosti za reševanje problemov, besednih spretnosti, domišljije in logičnega mišljenja. Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail zalog@dca-ljubljana.org	ČS POLJE	Vsak petek od 10. do 11.30 ure	Dnevni center aktivnosti za starejše Ljubljana Zalog (DCA), Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
Brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola	ČS Rožnik v sodelovanju s KORK Vrhovci, KORK Brdo, KORK Vič Rožnik ter DU Vič Rožnik organizira brezplačno merjenje višine krvnega tlaka, sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi.	ČS ROŽNIK	Vsako prvo sredo v mesecu od 16. do 18. ure	Sedež ČS Rožnik, Viška cesta 38
Brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola	ČS Rožnik v sodelovanju s KORK Vrhovci, KORK Brdo, KORK Vič Rožnik ter DU Vič Rožnik organizira brezplačno merjenje višine krvnega tlaka, sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi.	ČS ROŽNIK	Vsako drugo sredo v mesecu od 8. do 10. ure	Brdnikova ulica 14, sejna soba
Čistilna akcija – Nove Jarše	TD Zelena jama vabi občane Novih Jarš na čistilno akcijo »Za lepšo Ljubljano«. Zbirno mesto bo pred sedežem ČS Jarše, Kvedrova 32.	ČS JARŠE	Sobota, 13.4.2019 ob 9.30 uri	Sedež ČS Jarše, Kvedrova 32
Čistilna akcija – Zelena jama	TD Zelena jama vabi občane Zelene jame na čistilno akcijo »Za lepšo Ljubljano«. Zbirno mesto bo pred objektom MOL, Perčeva 22.	ČS JARŠE	Sobota, 13.4.2019 ob 9.30 uri	Perčeva 22

Čistilna akcija – Šmartno ob Savi	TD Zelena jama vabi občane Šmartna ob Savi na čistilno akcijo »Za lepšo Ljubljano«. Zbirno mesto bo pred Gasilskim domom Šmartno ob Savi.	ČS JARŠE	Sobota, 13.4.2019 ob 9. uri	Gasilski dom Šmartno ob Savi, Kopna pot 6
17. Zelena jama OPEN 2019	Program pripravlja ČS Jarše v sodelovanju z Gimnastičnim društvom Zelena jama, ki že tradicionalno organizira turnir v ženski športni gimnastiki, kjer sodelujejo domače in tuje tekmovalke iz več držav. Vstop prost!	ČS JARŠE	Sobota, 6.4.2019 ob 15.30 uri	Gimnastični center Ljubljana, Koprška ulica 29
Medgeneracijsko druženje in ustvarjanje občanov Zelene jame	Ustvarjanje različnih ročnih izdelkov in medgeneracijsko druženje. Material in ideje za ustvarjanje vsak prinese s seboj. Vstop prost.	ČS JARŠE	Vsak petek od 10. do 13. ure	Perčeva 22, pritličje, sejna soba
KO RK Nove Jarše	Krajevna organizacija Rdečega križa Nove Jarše organizira in vabi na brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola v krvi.	ČS JARŠE	Vsak drugi ponedeljek od 16. do 18. ure	Sedež ČS Jarše, Kvedrova 32
Srečevalnica KO RK Zelena jama	Različne delavnice – program je objavljen na http://www.ljubljana.ozrk.si/sl/SRECEVALNICA	ČS JARŠE	Vsak prvi in tretji četrtek v mesecu od 10. do 12. ure	Perčeva 22
Šola zdravja - skupina Nove Jarše	Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s 1000 gibi. Telovadba je namenjena vsem generacijam. V primeru slabega vremena je telovadba v telovadnici. Za več informacij: ga. Olga Pušnik: 040 299 048.	ČS JARŠE	Vsak delovni dan od 7.30 do 8. ure	Športno igrišče Produkcijske šole, Jarška 44
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: 031 465 521.	ČS JARŠE	Vsak delovni dan zimski čas: od 8. do 8.30 ure; letni čas: od 7.30. do 8. ure	Nogometno igrišče Šmartno ob reki Savi
Telovadba	Vabljeni na vaje za razgibavanje, ki jih organizira KORK Ljubo Šercer.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek ob 9. uri	Sedež ČS Šiška, Kebetova 1
Joga	Vabljeni na jogo v organizaciji KORK Ljubo Šercer.	ČS ŠIŠKA	Vsak četrtek ob 18. uri	Sedež ČS Šiška, Kebetova 1
Bralna srečanja	Združuje jih veselje do branja, poezije in dobrih zgodb. V njihovo družbo vabijo vse, ki radi berete in želite svoja doživetja in mnenje o prebrani knjigi deliti z drugimi. Knjige za branje in pogovor zbirajo skupaj na srečanjih. Organizatorica in moderatorica srečanj je Nataša Finžgar.	ČS ŠIŠKA	Vsak tretji petek od 19. do 21. ure	Jesenkova 1, I. nadstropje

Likovno ustvarjanje	Vabljeni na likovno ustvarjanje pod mentorstvom akademske slikarke Zdenke Žido. Vse informacije na telefon 051 393 740, DU Na jami. Od oktobra do decembra in od januarja do maja: torek 10. do 13. ure in srede od 9. do 11. ure.	ČS ŠIŠKA	Vsak torek od 10. do 13. ure Vsako sredo od 9. do 11. ure	Jesenkova 1, I. nadstropje
Delavnica – urjenje spomina in retorika	Da bi naši možgani ostali aktivni in ohranjali naš spomin v dobri kondiciji, jih moramo ves čas uriti. Ravno zato, moramo uvesti tehnike v vsakdanjem življenju, ki bodo naše možgane »zbudili« Kaj to pomeni? Prvo pravilo je: V dnevno rutino uvesti SPREMEMBE! Kako to dosežemo? – Izvajamo namenske vaje; rutinsko aktivnost izvedemo na malo drugačen način. Organizator delavnice DRUŠTVO SENIOR/ Kovačič Donka, univ. dipl. socialna delavka, tel: 064/199-095, e-mail: Društvo senior.drustvo365@gmail.com Vabljeni k udeležbi, delavnica je brezplačna. Retorika: Na delavnici boste na kratkočasen in igriv način urili spomin in besedišče s pomočjo pestrega nabora vaj: kratki govorni nastopi, igra vlog, deževanje idej, igra telefona ali pripovedujem ti zgodbo, iskanje in pomnjenje pregovorov in rekov, hitro branje, učenje kratkih besedil in drugo. Hkrati se bomo dotaknili nenasilne komunikacije in kulture govora in dialoga. Vodja Retorike: Martina Šelhaus, prof. slovenskega jezika in književnosti in univ. dipl. literarna komparativistka. Vabljeni k udeležbi, delavnica je brezplačna.	ČS ŠIŠKA	Vsako sredo od 9. do 11. ure	Trg Komandanta Staneta 8, klet, vhod ob trgovini
Plesna skupina – boljši plesalci	Družabni plesi za boljše plesalce. Izvaja DU Koseze.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek in četrtek ob 9. uri in ob 17. uri	Trg Komandanta Staneta 8, klet, vhod ob trgovini
Plesna skupina - začetniki	Družabni plesi za začetnike. Izvaja DU Koseze.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek ob 19. uri	Trg Komandanta Staneta 8, klet, vhod ob trgovini
Telovadba	Vabljeni na vaje za razgibavanje, ki jih organizira Krajevna organizacija ZB za vrednote NOB Komandant Stane.	ČS ŠIŠKA	Vsak petek od 9. do 11. ure	Trg Komandanta Staneta 8, klet, vhod ob trgovini
Pevske vaje	Vabljeni na Pevske vaje, ki jih za svoje člane organizira DU Komandant Stane. Vse informacije na: 051/436-550.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek od 9. do 12. ure	Trg Komandanta Staneta 8, klet, vhod ob trgovini

Plesne vaje za ljubitelje plesa v paru	<p>Plesne vaje za ljubitelje plesa v paru vodita profesionalna plesalca, plesni par Peter Fileš in Maja Pucelj, ki s svojimi dolgoletnimi izkušnjami predstavita in približata ples v paru tudi popolnim plesnim začetnikom. Gre za prijetno plesno druženje ob prelepi plesni glasbi, ko se aktivno sobiva ob učenju plesa. Plesna glasba vas bo z različnimi ritmi popeljala v različne plese; z latinskoameriškimi ritmi, za katere je značilno gibanje bokov, si boste pričarali poletje, s klasičnimi standardnimi plesi pa si boste pričarali pravi dvor - plesali boste v klasični zaprti plesni drži - ko dva skupaj zaplešeta kot eno. Ob torkih in četrkih boste utrjevali plesno znanje v paru, se učili novih plesnih figur in ozaveščali pokončno plesno držo. Ob petkih popoldne pa si boste priredili ples, kjer boste plesali vse plese v paru in se skupaj družili ob prijetni plesni glasbi.</p> <p>Informacije in prijave: Društvo Kvas - www.showtime.si Prijave : plesvparu@gmail.com. Kontakt : 041724590 (Peter) , 031360340 (Maja)031 360340.</p>	ČS DRAVLJE	<p>Vsak torek od 12. do 17. ure</p> <p>Vsak četrtek od 12. do 15.30 ure</p> <p>Vsak petek od 15. do 19. ure</p>	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
Plesne vaje	<p>Plesna skupina DU Dravlje je družina aktivnih in razigranih članov DU Dravlje. Radi plešejo in nastopajo ter se pri tem zelo zabavajo. Vabljeni, da se jim pridružite.</p> <p>Več informacij: DU Dravlje, plesna skupina: mimica.herakovic@gmail.com</p>	ČS DRAVLJE	<p>Vsak ponedeljek od 9. do 11.30 ure</p> <p>Vsako sredo od 9. do 12. ure</p> <p>Vsak četrtek od 9. do 11. ure</p> <p>Vsak petek od 9. do 12. ure</p>	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
Tečaj iz biodinamike	<p>Končuje se začetni tečaj iz biodinamike, ki ga organizira Društvo »Ajda«. Tečaj se je že pričel v začetku februarja in se bo ta dan tudi končal. Vseeno pa vljudno vabljeni!</p>	ČS SOSTRO	Petek, 5.4.2019 od 16. do 19. ure	Sedež ČS Sostro (bivši Zadružni dom Zadvor), Cesta II. grupe odredov 43, I. nadstropje, sejna soba

Projekt »Objemi zdravje«	Kaj poganja naše telo, misli, čustva? Energijski vrtinci, vaje in tehnike za samopomoč, za žleze in organe. Vzorci delovanja in njihovi vplivi na naše frekvence. Kako izstopiti iz tega kroga in izboljšati počutje. Projekt vodi dr. Sabina Grošelj. Vabljeni!	ČS SOSTRO	Torek, 2.4.2019 ob 19. uri	Sedež ČS Sostro (bivši Zadrudni dom Zadvor), Cesta II. grupe odredov 43, I. nadstropje, sejna soba
Biodinamika	Predavanje in razgovor z naravovarstvenikom g. Antonom Komatom, z delovnim naslovom: »Smaragdni planet, naš edini dom sredi kozmičnega oceana«. Predavanje organizira Društvo za biodinamično gospodarjenje »Ajda Sostro«. Lepo vabljeni!	ČS SOSTRO	Sreda, 17.4.2019 ob 19. uri	Sedež ČS Sostro (bivši Zadrudni dom Zadvor), Cesta II. grupe odredov 43, I. nadstropje, sejna soba
Srečevalnica KORK	Različne delavnice – program in točni termini bodo objavljeni na http://www.ljubljana.ozrk.si/sl/SRECEVALNICA	ČS GOLOVEC	April 2019	Sedež ČS Golovec, Litijska cesta 38
KORK Štepanjsko naselje	Meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi.	ČS GOLOVEC	Torek, 16.4.2019 od 16. do 17. ure	Sedež ČS Golovec, Litijska cesta 38
Čistilna akcija ČS Golovec	Čistilna akcija bo potekala v organizaciji ČS Golovec v sodelovanju z društvi, organizacijami na območju ČS Golovec. Program ter točne zbirne lokacije bodo sporočeni naknadno na spletni strani ČS Golovec, na oglasnih tablah ter na sedežu ČS Golovec.	ČS GOLOVEC	Sobota, 13.4.2018 ob 9. uri	Območje ČS Golovec
Šola zdravja – skupina Štepanjsko naselje	Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s pričetkom ob 8. uri. Telovadba je namenjena vsem generacijam.	ČS GOLOVEC	Vsak delovni dan ob 8. uri	Športno igrišče med Parmsko ulico in trgovino Mercator
Osrednja čistilna akcija	Svet Četrtnih skupnosti Moste vabi na »Osrednjo čistilno akcijo« na dveh lokacijah: Moste in Nove Fužine. V Mostah se dobimo ob 9.00 uri na Tržnici Moste, na Novih Fužinah pa od 16.00 ure dalje pred Domom starejših občanov Fužine. Prijave na akcijo sprejemamo po @pošti mol.moste@ljubljana.si ali telefonu 01/544 23 75. Več informacij najdete na spletni strani ČS Moste.	ČS MOSTE	Torek, 16.4.2019 ob 9. uri in ob 16. uri	Tržnica Moste, Zaloška 55 (ob 9. uri) DSO Fužine, Nove Fužine 40 (od 16. ure dalje)
PGSi 2019 - Mednarodne salezijanske igre mladih	Vabilo prostovoljcem na 30. Mednarodne salezijanske igre mladih. Potrebujemo pomoč pri spremljanju in animiranju več kot 1200 mladih iz 15 različnih držav. Naj festival športa, druženja, kulturnega povezovanja, zabave in duhovnosti obogati z mednarodno izkušnjo tudi tebe. V kolikor imaš čas, si star 16+ let in govoriš vsaj en tuj jezik nam piši na info@pgsi2019.si Več na www.pgsi2019.si	ČS MOSTE	30.4.2019 - 5.5.2019	Športni park Kodeljevo

Delavnica »Spominjanje«	Vaje, ki bodo predstavljene na delavnici, imajo takojšnji in trajni učinek na spomin; sposobnost sprejemanja večjega števila novih informacij, večja pozornost, izboljšanje koncentracije, povečanje zmožnosti učenja v tretjem življenjskem obdobju ter aktivna udeležba v skrbi za preventivo proti demenci. Delavnico vodi Jasmina Lambergar, certificirana trenerka spomina. Obvezne prijave na telefonski številki 01 24 20 605 ali e-naslovu amir.crnojevic@zod-lj.si .	ČS MOSTE	Sreda, 17.4.2019 in 15.5.2019 ob 10.30 uri	Zavod za oskrbo na domu Ljubljana, Poljanska cesta 97
Medgeneracijska kreativna delavnica »Punčka iz cunj«	Na medgeneracijski kreativni delavnici sodelujejo uporabniki in prostovoljci Zavoda za oskrbo na domu Ljubljana. Na tedenskih srečanjih izdelujejo punčke iz cunj. S sodelovanjem na delavnici krepimo kognitivne funkcije in širimo socialno mrežo. Zaželene prijave na telefonski številki 01 24 20 605 ali e-naslovu amir.crnojevic@zod-lj.si .	ČS MOSTE	Vsak četrtek od 9. do 12. ure	Zavod za oskrbo na domu Ljubljana, Poljanska cesta 97
KORK Fužine – meritve	Krajevna organizacija Rdečega križa Fužine organizira in vabi na meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola v krvi.	ČS MOSTE	Vsako 1. sredo v mesecu od 10. do 12. ure	Preglov trg 15
Srečevalnica	Vabljeni na praktične, ustvarjalne delavnice in srečanja. Mesečni program je objavljen na: www.rdecikrizljubljana.si/sl/SRECEVALNICA/ Več informacij, prijave: 040 871 589, info@rdecikrizljubljana.si	ČS MOSTE	Vsako sredo od 10. do 12. ure	Preglov trg 15
Ustvarjalna delavnica – Pomlad v mestu	Da vam prvega cvetja ne bo treba v domove prinašati iz narave, boste izdelali cvetlično vilo Zvončico, s katero boste okrasili svoj najljubši pomladni kotiček. Delavnica je namenjena odraslim in otrokom v spremstvu odrasle osebe, obvezne pa so predhodne prijave, najkasneje do 17. 4. 2019 do 12h na poligilda.slo@gmail.com ali 01 428 03 45. Število udeležencev je omejeno na 12. Delavnica bo izvedena v primeru, da bo vsaj 5 prijav. Delavnica je brezplačna, material dobite na delavnici. V primeru preveč prijav, imajo prednost krajani ČS Rudnik.	ČS RUDNIK	Četrtek, 18.4.2019 od 18. do 20. ure	Ižanska cesta 303, I. nadstropje (stara barjanska šola)

DOGODKI SO ZA UDELEŽENCE BREZPLAČNI!

* VSTOPNINA

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

Več na spletni strani www.ljubljana.si