

# NAPOVEDNIK DOGODKOV V ČS MOL december 2018 in januar 2019

DOGODEK	KRATKA VSEBINA	ČETRTHA SKUPNOST	TERMIN	LOKACIJA
<b>Delavnica o temeljnih postopkih oživljanja in prikaz uporabe defibrilatorja</b>	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 BEŽIGRAD	Četrtek, 13.12.2018 ob 18. uri	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba
		ČS CENTER	Četrtek, 24.1.2019 ob 18. uri	Plesni teater Ljubljana, Prijateljeva 2, dvorana
		ČS ŠIŠKA	Četrtek, 31.1.2019 ob 18. uri	Prostori OŠ Koseze, Ledarska 23
<b>Klinična prehrana v nosečnosti</b>	Spregovorili bomo o fizioloških spremembah v nosečnosti, prehranskih dodatkih, telesni aktivnosti, primernem pridobivanju telesne teže tekom nosečnosti, vegetarijanstvu in drugih načinih prehranjevanja. <i>Predavanje je namenjeno mladim ženskam, mamicam, nosečnicam, bodočim nosečnicam.</i>	ČS DRAVLJE	Torek, 29. 1.2019 ob 18. uri	Sedež ČS Dravljje, Draveljska 44, I. nadstropje, sejna soba
<b>Demenca - prepoznavanje in prvi znaki demence</b>	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 ŠENTVID	Torek, 18.12.2018 ob 17. uri	Kosijeva 3, pritličje, sejna soba
		ČS ŠIŠKA	Torek, 15.1.2019 ob 17. uri	Ljubeljska 19 a
<b>LJUBHOSPIC – predstavitev</b>	Hiša Ljubhospica je edini stacionarni hospic v Sloveniji, kjer zagotavljamo brezplačno celostno oskrbo ob koncu življenja, ki vključuje veliko več kot le skrb za bolno telo. Bolnike spremljamo in negujemo z enako skrbnostjo in čuječnostjo, kot bi bili naši družinski člani. Pogovor s sestro Emanuelo Žerdin.	ČS RUDNIK	Torek, 11.12.2018 ob 17. 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 ...

<b>Vaje za izboljšanje spomina - možganski fitness z Jasmino Lambergar</b>	<p>Vaje za izboljšanje spomina:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ali lahko priključimo pretekle dogodke</li> <li>- zakaj se ne spomnimo</li> <li>- z vajami do boljšega priklica</li> </ul> <p>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!</p>	ČS BEŽIGRAD	Sreda, 19.12.2018 ob 18. uri	Vojkova 87 (vhod na severni strani objekta)
		ČS GOLOVEC	Sreda, 23.1.2019 ob 18. uri	Pot do šole 2a, dvorana
<b>Energetska svetovalnica »ENSVET« - EKO SKLAD</b>	<p>Neodvisni energetske svetovalci mreže ENSVET – EKO SKLAD bodo zainteresiranim občanom z individualnimi nasveti nudili brezplačno energetske svetovanje o</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- energetske sanaciji stavb ali energetske zasnovi novogradenj,</li> <li>- toplotni zaščiti zunanjega toplotnega ovoja stavb,</li> <li>- možnosti pridobitve nepovratnih sredstev in kreditov EKO sklada za URE ter uporabo OVE in o vseh drugih vprašanjih, ki se nanašajo na URE in OVE v gospodinjstvih</li> <li>- izbiri ustreznih oken, zasteklitve ter ostalega stavbnega pohištva,</li> <li>- izbiri ogrevalnega sistema in ogrevalnih naprav,</li> <li>- uporabi obnovljivih virov energije pri oskrbi stavbe z energijo,</li> <li>- izbiri ustreznega energenta glede na danosti lokacije in značilnosti stavbe,</li> <li>- zmanjšanju porabe goriva,</li> </ul> <p>Brezplačno energetske svetovanje za občane!</p>	ČS POLJE	Četrtek, 17.1.2019, ob 17. uri	Center Zalog, Zaloška 267, I. nadstropje, sejna soba
<b>Miklavžev sejem</b>	<p>Vabljeni na Miklavžev sejem, ki ga organizira Turistično društvo Šmarna gora Tacen.</p> <p>Ponudba na stojnicah: med, pecivo, čaji, igrače, kape, rokavice, nakit in drugo.</p> <p>Sejem bo potekal od ponedeljka, 3.12.2018 do vključno srede, 5.12.2018 od 15. do 19. ure. V torek, 4.12.2018 bo med 16.30 in 18. uro potekala delavnica izdelave svečnikov in okraskov.</p>	ČS ŠMARNA GORA	3.12.2018 – 5.12.2018 od 15. do 19. ure	Vrt Gostilne Košir, Tacenska cesta 142
<b>Obisk Miklavža na Miklavževem sejmu</b>	Miklavž bo obiskal otroke s polno vrečo dobrot.	ČS ŠMARNA GORA	Torek, 5.12.2018 ob 16.30 uri	Vrt Gostilne Košir, Tacenska cesta 142

<b>Dobrodelna novoletna tržnica</b>	Z nakupom raznovrstnih izdelkov, ki jih bodo izdelali učenci in učitelji OŠ Šmartno pod Šmarno goro, boste prispevali v šolski sklad Čebelica, ki omogoča pomoč v stiski in boljše pogoje za učenje otrok. Za popestritev prazničnega vzdušja bo poskrbljeno z srečelovom, čajanko s pecivom in spremljevalnim programom.	ČS ŠMARNA GORA	Torek, 11.12.2018 od 16. do 18. ure	OŠ Šmartno pod Šmarno goro, Cesta v Gameljne 7
<b>Otroška predstava »Kam ta svet beži?«</b>	Zgodbica o življenju ljudi, ki se nenehno spreminja. Skozi zgodovino časa so se otroci neprestano borili za obstanek v svetu, ki jih utrjuje in oblikuje po svoji podobi.. Na srečo so v nekaterih deželah spoznali pomembnost zdravega okolja za njihov razvoj. Vendar so se v tem novem svetu pojavile nove težave, nove pomanjkljivosti, ki ustvarjajo nevzdržne razmere tako za otroke in odrasle. Predstava traja cca 25 min in je primerna za otroke od 3. do 10. let	ČS ŠMARNA GORA	Torek, 11.12.2018 ob 18.30 uri	Dom krajanov Gameljne, Srednje Gameljne 50, dvorana
<b>Igor Fabjan - potopisno predavanje »Panama«</b>	Panama je znana predvsem zaradi prekopa, ki povezuje dva oceana in največjim ladjam na svetu skrajša plovbo za več tednov. S prekopom domačini upravljajo šele od leta 2000 in počasi njihov življenjski standard postaja podoben slovenskemu.	ČS ŠMARNA GORA	Četrtek, 20.12.2018, ob 19.30 uri	Dom krajanov Gameljne, Srednje Gameljne 50, dvorana
<b>Praznični sejem</b>	Na sejmu bodo predstavljeni lokalni izdelki, obiskovalci se boste lahko pogreli in posladkali z vročo čokolado ali čajem. Poleg tega se bo odvijal tudi pester zabavni program.	ČS ŠMARNA GORA	Sobota, 22.12.2018 od 16. do 20. ure	Cesta v Gameljne
<b>Srečevalnica KORK</b>	Različne delavnice – program je objavljen na <a href="http://www.ljubljana.ozrk.si/sl/SRECEVALNICA">http://www.ljubljana.ozrk.si/sl/SRECEVALNICA</a> in na oglasnih tablah ČS Golovec.	ČS GOLOVEC	Torek, 18.12.2018 ob 17. uri	Sedež ČS Golovec, Litijska 38
<b>KORK Štepanjsko naselje</b>	Meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi.	ČS GOLOVEC	Torek, 18.12.2018 od 16. do 17. ure	Sedež ČS Golovec, Litijska 38
<b>Merjenje krvnega tlaka ter sladkorja v krvi in holesterola</b>	Merjenje krvnega tlaka ter sladkorja v krvi in holesterola. Namenjeno vsem generacijam.	ČS GOLOVEC	Četrtek, 20.12.2018 od 10. do 11. ure	Sedež ČS Golovec, Litijska 38
<b>Srečevalnica</b>	Tedenska srečanja Rdečega križa. Vsebina tedenskih delavnic je objavljena na spletni strani <a href="http://www.ljubljana.ozrk.si/sl/SRECEVALNICA/">http://www.ljubljana.ozrk.si/sl/SRECEVALNICA/</a>	ČS ČRNUČE	Torek, 11.12.2018 ob 17. uri	Sedež ČS Črnuče, Dunajska cesta 367, mala sejna soba

<b>Naj športnik Črnuče</b>	Vse generacije vabljeni na prireditev Naj športnik Črnuče.	ČS ČRNUČE	Četrtek, 13.12.2018 ob 18. uri	Sedež ČS Črnuče, Dunajska cesta 367, dvorana
<b>Koncert skupine Ljubljanske korenine</b>	Vabljeni na tradicionalen koncert s skupino Ljubljanske korenine, vabljeni vse generacije.	ČS ČRNUČE	Petek, 14.12.2018 ob 19. uri	Sedež ČS Črnuče, Dunajska cesta 367, dvorana
<b>Božično-novoletni koncert</b>	Vabljeni na Božično novoletni koncert Pihalnega orkestra Bežigrad. Vabljeni vse generacije.	ČS ČRNUČE	Sobota, 22.12.2018 ob 19. uri	Sedež ČS Črnuče, Dunajska cesta 367, dvorana
<b>Komedija Seks in ljubosumnost *</b>	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. Vabljeni vse generacije.	ČS ČRNUČE	Petek, 11.1.2019 ob 19. uri	Sedež ČS Črnuče, Dunajska cesta 367, dvorana
<b>Komedija Seks in ljubosumnost *</b>	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. Vabljeni vse generacije.	ČS ŠENTVID	Četrtek, 24.1.2019 ob 19. uri	Ljudski dom, Prušnikova 99
<b>Božično petje</b>	Pred OŠ Toneta Čufarja bo okrašeno in z lučkami razsvetljeno drevo, pred katerim bodo učenci šole, Mladinski center ULCA - zbor Sankofa, ter pevska zbor Kolinčani in Mlada srca peli božične pesmi.	ČS CENTER	Četrtek, 6.12.2018 ob 17. uri	OŠ Toneta Čufarja, Čufarjeva 11
<b>Uporaba in delo z nihalom</b>	Predstavitvena delavnica s praktičnim prikazom ter vajami s katerimi razvijamo potencial za ustrezno uporabo in delo z nihalom za lastne namene; uporaba priročnih rozet.	ČS CENTER	Sreda, 12.12.2018 in 16.1.2019 ob 17. uri	Zarnikova 3, pritličje, dvorana
<b>ULCA fest/Praznična ULCA</b>	Hip hop dogodek, ki ga organizirajo mladi: odkrijte hip hop in dopustite, da vas navdahne bogastvo te kulture. Dogodek prirejajo tudi kot praznovanje ob zaključevanju leta, poskrbljeno bo tudi za jedačo in pijačo!	ČS CENTER	Sobota, 8.12.2018 od 14. do 20. ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
<b>Ostrenje pogleda</b>	Delavnica o obliki, značilnostih in posebnostih filmskega ustvarjanja. Udeleženci bodo posneli in zmontirali svoj kratek film. Delavnico bodo zaključili z javno projekcijo ustvarjenega. Za točne termine spremljajte spremljajte Facebook stran <a href="https://www.facebook.com/mladinskicenterulca/">https://www.facebook.com/mladinskicenterulca/</a>	ČS CENTER	Januar 2019	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)

<b>Srečevalnica</b>	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
<b>Telovadba za starejše</b>	RK Slovenije, OZ Ljubljana organizira vsak torek telovadbo za starejše. Vabljeni.	ČS CENTER	Vsak torek ob 14. uri	Rozmanova 12, dvorana
<b>Ustvarjalne delavnice</b>	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
<b>Posvoji punčko in reši otroka</b>	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
<b>Čaj ob petih – druženje in prostoročne delavnice</b>	HD Nikoli sam vabi na tedenska druženja krajanov, medsebojno interakcijo, prostoročne ustvarjalne delavnice,...	ČS CENTER	Vsak torek od 15. do 19. ure	Šedež ČS Center, Štefanova 11, mala sejna pisarna
<b>Merjenje krvnega tlaka</b>	Brezplačno merjenje krvnega tlaka, splošni nasveti glede vzdrževanja krvnega tlaka (prehrana, telesna aktivnost,...).	ČS CENTER	Vsako prvo sredo v mesecu od 17. do 18. ure	Zarnikova 3, pritličje, pisarna 5
<b>Energijsko svetovanje in podpora</b>	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: <a href="mailto:nikolisam@outlook.com">nikolisam@outlook.com</a> .	ČS CENTER	Vsako prvo sredo v mesecu od 17. do 18. ure <i>V decembru izjemoma 19.12. od 17. do 18. ure</i>	Zarnikova 3, pritličje, dvorana
<b>ULIČNA šola *</b>	Mladinski center ULCA vam ponuja: Najcenejši Break in Hip Hop plesne tečaje z izkušenimi mentorji. Več info: <a href="mailto:skd.gor.lj@gmail.com">skd.gor.lj@gmail.com</a> Vsak ponedeljek (17:30 – 19:00: break nadaljevalci in 19:00 – 21:30 break odrasli), 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)

<b>Odpirna ULCA</b>	Ohladitev, 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)
<b>Hatha joga</b>	Vadba za začetnike in dolgoletne ljubitelje joge. Prijave na <a href="mailto:mladinskipionirulca@gmail.com">mladinskipionirulca@gmail.com</a> (v primeru zapolnitve mest imajo prednost mladi do 29 let).	ČS CENTER	Vsako sredo od 10. do 11. ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
<b>Tematske ustvarjalne delavnice *</b>	Od oktobra 2018, do vključno marca 2019 pripravljajo tedenske ustvarjalne delavnice, na katerih boste mesečno spoznavali različno vrst umetnosti in kulture. Vstopnina: - otroci od 3. leta dalje 3 EUR - starši oziroma spremljevalci: prost vstop - tečajniki PD z izkaznico: prost vstop (udeležbo predhodno potrdite na e-naslov: <a href="mailto:artcenter@pionirski-dom.si">artcenter@pionirski-dom.si</a> ). Vstopnice so na prodaj preko sistema Moje karte in uro pred začetkom na blagajni pri vhodu.	ČS CENTER	Vsako soboto od 10. do 12. ure	Pionirski dom – center za kulturo mladih, Komenskega 9
<b>Cikel ruskega filma: Pridi me pogledat</b>	Tatjana, ženska srednjih let, živi z bolno materjo, Sofjo Ivanovno. Pred začetkom novega leta mater preplavi slutnja, da jo življenje zapušča, ob tem pa se v njej zbudi slaba vest, da ni dobro vplivala na hčerino življenje, saj je ta še zmeraj samska. Tatjana se v želji, da bi osrečila mamo, odloči za prevaro. Komedijska, 102 min; režija: Olega Jankovski, Mihail Agranovič. Več na <a href="https://www.mklj.si/knjiznica-bezigrad">https://www.mklj.si/knjiznica-bezigrad</a>	ČS BEŽIGRAD	Četrtek, 13.12.2018 ob 19. uri	Slovanska knjižnica, Einspielerjeva 1, dvorana
<b>40 let alpinist - Silvo Karo</b>	Predstavniki rokenrol generacije je energijo in ritem prenesel v stene. Predanost, drznost, gorečnost in iskreno prijateljstvo je rodilo navezo treh mušketirjev – Frančka Kneza, Janeza Jegliča in Silva Kara. Alpinistična pot ga je vodila od romantičnih analognih sedemdesetih do drvečih digitalnih let novega tisočletja, s kmečkega podeželja do brutalnih patagonskih viharjev, prostranih višav Himalaje, ožarjenih granitnih dimnikov karakorumskega granita, grenlandskega obzorja, indijskega monsuna, yosemitskih navpičnih zidov in prelepih Julijskih Alp. Več na <a href="https://www.mklj.si/knjiznica-bezigrad">https://www.mklj.si/knjiznica-bezigrad</a>	ČS BEŽIGRAD	Torek, 11.12.2018 ob 18.30 uri	Knjižnica Bežigrad, Einspielerjeva 1, dvorana

<b>Kekec – Gledališče Beži</b>	Večno mladi Kekec letos praznuje že 100. rojstni dan. Ob tej priložnosti vas Gledališče Beži, amaterska zasedba bežigrajskih knjižničark, vabi na uprizoritev avtorske priredbe zgodbe o Kekcu in Pehti. Predstava traja približno 20 minut in ji bodo sledile ustvarjalne delavnice. Več na <a href="https://www.mklj.si/knjiznica-bezigrad">https://www.mklj.si/knjiznica-bezigrad</a>	ČS BEŽIGRAD	Sreda, 19.12.2018 ob 17. uri	Knjižnica Bežigrad, Einspielerjeva 1, dvorana
<b>Treningi ročnega nogometa</b>	Pod strokovnim vodstvom aktualne reprezentantke v slovenski nogometni reprezentanci, se učijo pravil in igranja ročnega nogometa. Obenem pa boš zvedel/a veliko zanimivih trikov za igranje. Vabljen/a! Za vse aktivnosti mladinskega centra Bob spremljaj <a href="http://www.zavod-bob.si/aktualno/">http://www.zavod-bob.si/aktualno/</a> , FB in Instagram Zavod Bob.	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 18. do 20. ure	Zavod Bob, Robbova 15
<b>Socialni eksperimenti</b>	Aktivnost je namenjena mladim od 15 let dalje. Socialni eksperimenti so družbeno koristen projekt z namenom osveščanja in informiranja mladih glede družbenih problematik ter raziskava ozračja in kvalitete bivanja v Sloveniji. Zanimajo jih stališča in osebne izkušnje ljudi, ki bodo posnete in objavljena na YouTube kanalu Zavoda Bob. Za vse aktivnosti mladinskega centra Bob spremljaj <a href="http://www.zavod-bob.si/aktualno/">http://www.zavod-bob.si/aktualno/</a> , FB in Instagram Zavod Bob.	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo od 18. do 20.30 ure (+ dodatni termin po dogovoru s skupino za snemanje na terenu)	Zavod Bob, Robbova 15
<b>Bobove čajanke - soustvarjaj MC Bob</b>	Aktivnosti so namenjene mladim od 15 do 30 let. 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.). Za vse aktivnosti mladinskega centra Bob spremljaj <a href="http://www.zavod-bob.si/aktualno/">http://www.zavod-bob.si/aktualno/</a> , FB in Instagram Zavod Bob.	ČS BEŽIGRAD	Vsako nedeljo od 16. do 21. ure	Zavod Bob, Robbova 15

<b>Naredi sam - DIY</b>	December in januar bosta zopet v stilu naredi si sam delavnic, kjer bodo med drugim izdelovali planerje, se učili šivati ter debatirali o vse več "veselem" pretiranem potrošništvu. Približuje se čas obdarovanj in včasih je potrebno zelo malo, da razveselimo sebe in svoje bližnje. Namesto nakupa novih stvari, doma poglej kaj ne potrebuješ več in bi lahko ponovno uporabil/a. V mladinskem centru Bob spodbujajo mlade (in stare) k ponovni uporabi materialov. Rdeča nit je ponovna uporaba materialov, ki so po navadi namenjeni za odpad. Delavnice so brezplačne, materiali bodo zagotovljeni. Prva delavnica bo <b>6.12.2018</b> ob 16. uri. Za vse aktivnosti mladinskega centra Bob spremljaj <a href="http://www.zavod-bob.si/aktualno/">http://www.zavod-bob.si/aktualno/</a> , FB in Instagram Zavod Bob.	ČS BEŽIGRAD	Vsak četrtek ob 16. uri	Zavod Bob, Robbova 15
<b>Prostočasenje</b>	V Mladincu vsak dan od ponedeljka do petka med 14. in 19. uro skupaj preživljajo prosti čas, klepetajo, srkajo čaj in načrtujejo skupne podvige. Pridruži se jim!	ČS BEŽIGRAD	Vsak delovni dan od 14. do 19. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
<b>Haiku delavnica</b>	Če se želiš spoznati in ustvarjati ta poseben način japonskega pesnjenja, potem se oglasi v Mladincu.	ČS BEŽIGRAD	Torek, 4.12.2018, 11.12.2018 in sredo, 19.12.2018 od 17. do 19. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
<b>Impro delavnica</b>	Te zanimajo improvizacijske veščine? Potem pridi na delavnico improvizacijskega gledališča. Smeh je zagotovljen!	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo od 17. do 19. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
<b>PoVEZana – cikel srečanj za starše z dojenčki</b>	V knjižnici Bežigrad od oktobra 2018 do februarja 2019 pripravljajo srečanja v podporo mladim staršem pri vzpostavljanju povezanih in uglašanih odnosov v družini – tako med partnerjema kot tudi med staršema in otrokom. Srečanja bodo vodile strokovnjakinje s področij masaže dojenčka, uspavank, nošenja otrok v nosilkah, branja predšolskemu otroku, igroteke, partnerske terapije, prehranjevanja dojenčkov in uvajanja v vrtec. Delavnice so namenjene predvsem mamam na porodniškem dopustu, skupaj z njimi pa so na srečanja vabljeni seveda tudi dojenčki ter očetje, ki si lahko v dopoldanskem času vzamejo čas. Udeležba je brezplačna.	ČS BEŽIGRAD	Vsako drugo sredo ob 10. uri	Knjižnica Bežigrad, Einspielerjeva 1, dvorana



<b>Tečaj in vadba TAI CHI in Quigong</b>	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 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, mala dvorana
<b>Začetni tečaj joge</b>	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, mala dvorana
<b>DAM - Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami – terapevtske delavnice, predavanja</b>	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 ponedeljek od 18. do 20. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1 sejna soba 3
<b>DU Boris Kidrič</b>	Vabilo novim članom folklorne skupine »Pušcl« <sup>2</sup> , pridružite se jim, veselo bo. Kontakt: 031 864 377.	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo od 14.30 do 18. ure	Belokranjska 6, mala dvorana
<b>Društvo TOLMUN</b>	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, mala dvorana
<b>Knjižnica REČI</b>	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

<b>Srečevalnica</b>	Tedenska srečanja Rdečega križa – KORK Bežigrad. Vsebina tedenskih delavnic je objavljena na spletni strani <a href="http://www.ljubljana.ozrk.si/sl/SRECEVALNICA/">http://www.ljubljana.ozrk.si/sl/SRECEVALNICA/</a> Kontakt: ga. Donka 064 199 095	ČS BEŽIGRAD	Vsak torek od 10. do 12. ure	Smoletova 16, pritličje
<b>Sezona družabnih plesov v Festivalni dvorani *</b>	Vabljeni, da zaplešete družabne ples na že znane ritme angleškega in dunajskega valčka, tanga, foxtrota, disco foxa, sambe, cha cha cha-ja, rumbe, jivea, salse, bachate in mamba. Oživali bodo tradicijo skupinskih plesov, ki jih boste postopoma nadgrajevali z vedno svežimi izpeljankami, seveda pa ne bodo pozabili na tradicionalno Jenkovo četvorko. Vstopnina: 7 EUR Vstopnice so na prodaj preko sistema Moje karte in uro pred začetkom na blagajni pri vhodu. razpored bo objavljen na spletni strani <a href="https://www.pionirski-dom.si/napovednik">https://www.pionirski-dom.si/napovednik</a>	ČS BEŽIGRAD	Vsak petek ob 21. uri	Festivalna dvorana/Pionirski dom – center za kulturo mladih, Vilharjeva cesta 11
<b>Šola zdravja</b>	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
<b>Društvo TROMOSTOVJE</b>	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
<b>Telovadba - DU Boris Kidrič</b>	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
<b>Delavnica: Predstavi, pokaži in nauči druge - izdelava novoletnih čestitk in okraskov</b>	Predstavitvena delavnica, na kateri se bodo udeleženci učili iz različnih materialov izdelati novoletne čestitke in okraske, ki jih bodo po delavnici odnesli domov.	ČS POSAVJE	Četrtek, 13.12.2018 ob 17. uri	Sedež ČS Posavje Bratovševa ploščad 30, kletni kabinet
<b>Aktiviranje čakler - Grlena (5.) čakra</b>	Energijska in predstavitvena delavnica – splošen pomen sistema čakler in njihov vpliv na naše počutje in zdravje. Tema: Grlena – 5. čakra, vaje za aktiviranje in vzpostavljanje ravnovesja v čakri; nasveti za krepitev ter vaje za spodbujanje pretoka energije.	ČS POSAVJE	Četrtek, 13.12.2018 ob 17. uri	Sedež ČS Posavje Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana

<b>Aktiviranje čakler – Čelna ( 6. ) čakra</b>	Energijska in predstavitevna delavnica – splošen pomen sistema čakler in njihov vpliv na naše počutje in zdravje. Tema: Čelna – 6. čakra, vaje za aktiviranje in vzpostavlanje ravnovesja v čakri; Nasveti za krepitev ter vaje za spodbujanje pretoka energije.	ČS POSAVJE	Četrtek, 20.12.2018 ob 17. uri	Sedež ČS Posavje Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
<b>Delavnica: Predstavi, pokaži in nauči druge - moč števil in numerologija</b>	Predstavitevna delavnica: Moč števil skozi prizmo numerologije, na kateri se boste naučili: - izračunati osebno življenjsko število in skrivno kodo, - izračunati generacijsko in karmično število, - izračunati število osebnega leta rasti in kako energijo števila leta uporabiti v tekočem letu.	ČS POSAVJE	Četrtek, 10.1.2019 ob 17. uri	Sedež ČS Posavje Bratovševa ploščad 30, kletni kabinet
<b>Aktiviranje čakler – Kronska ( 7. ) čakra</b>	Energijska in predstavitevna delavnica – splošen pomen sistema čakler in njihov vpliv na naše počutje in zdravje. Tema: Kronska – 7. čakra, vaje za aktiviranje in vzpostavlanje ravnovesja v čakri; Nasveti za krepitev ter vaje za spodbujanje pretoka energije.	ČS POSAVJE	Četrtek, 17.1.2019 ob 17. uri	Sedež ČS Posavje Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
<b>Aktiviranje čakler – Vzpostavlanje ravnovesja v čakrah</b>	Energijska in predstavitevna delavnica – Pregled delovanja vseh čakler ter vaje za okrepitev delovanja in vzpostavlanje ravnovesja v čakrah.	ČS POSAVJE	Četrtek, 31.1.2019 ob 17. uri	Sedež ČS Posavje Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
<b>Božično-novoletna tržnica</b>	Vse generacije lepo vabljene na prednovoletno druženje krajanov, kjer boste lahko na stojnicah spoznali društva in humanitarne organizacije. Predstavili se vam bodo z različnimi izdelki in programi. Ob glasbi različnih izvajalcev ter manjšo pogostitvijo, bodo pričakali prihod Dedka Mraza.	ČS POSAVJE	Četrtek, 20.12.2018 od 17. do 19. ure	Bratovševa ploščad - med bloki
<b>Migajmo za zdravje</b>	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
<b>Splošne telesne vaje</b>	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
<b>Aerobika in pilates</b>	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

<b>Vadba za seniorke in seniorje</b>	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
<b>Druženje ob plesu 50+</b>	Vabljeni na druženje ob plesu. Plešejo standardne in latinskoameriške plesove z Društvom Vrtnica.	ČS POSAVJE	Vsak petek od 19. do 22. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
<b>Pilates</b>	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
<b>Ustvarjanje z uličnimi zmaji</b>	Otroci in mladi, vabljeni na ustvarjanje z uličnimi zmaji!	ČS POSAVJE	Vsako sredo od 16. do 18. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori
<b>Čaj ob petih – druženje in prostoročne delavnice</b>	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
<b>Merjenje krvnega tlaka</b>	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
<b>Ples z Vrtnico. Druženje ob plesu 50+</b>	Vadba osnovnih korakov standardnih in latinskoameriških plesov ter skupinskih plesov.	ČS POSAVJE	Vsako sredo od 20.15 do 22. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
<b>Joga</b>	Društvo Vrtnica vabi vsak torek in četrtek na jogo.	ČS POSAVJE	Vsak torek in četrtek od 9. do 11. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
<b>Vadba za zdravje</b>	Vadba za zdravje s Športnim društvom Ježica. Vabljene vse generacije.	ČS POSAVJE	Vsak ponedeljek, od 19.30 do 20.30 ure	Prosvetni dom Savlje, Savlje 101, dvorana
<b>Koncert Pihalnega orkestra Litostroj *</b>	V sklopu Abonmaja ljubljanske ljubiteljske kulture 2018/19 vabljeni na koncert Pihalnega orkestra Litostroj. Poslušalcem bodo predstavili utrinke preteklih koncertov in jih popeljali na nepozaben večer dobre ter raznovrstne glasbe.	ČS POLJE	Četrtek, 13.12.2018 ob 19. uri	Center Zalog, Zaloška 267, dvorana za prireditve
<b>Komedija Seks in ljubosumnost *</b>	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.	ČS POLJE	Četrtek, 17.1.2019 ob 19. uri	Center Zalog, Zaloška 267, dvorana za prireditve

<b>Srečanje kulturnih skupin dnevnih centrov aktivnosti za starejše</b>	S krajšimi dramskimi in pevskimi nastopi se bodo predstavile kulturne skupine DCA Ljubljana, CDA Koper in DCA Maribor.	ČS POLJE	Petek, 7.12.2018 ob 10. uri	Center Zalog, Zaloška 267, dvorana za prireditve
<b>Decembrski nastopi učencev Glasbene šole Bučar</b>	Učenci Glasbene šole Bučar se bodo predstavili s programi: diatonična harmonika, kitara, klavir, električne klaviature, solo petje, bobni in flavta.	ČS POLJE	Nedelja, 16.12.2018 ob 15. in ob 18. uri	Center Zalog, Zaloška 267, dvorana za prireditve
<b>Lutkovna igrica s prihodom Dedka Mraza in obdaritvijo otrok</b>	Društvo Rusalka v sodelovanju z Lutkovnim gledališčem EU - enigma ustvarjanja organizirata brezplačno lutkovno igrico s prihodom Dedka Mraza in obdaritvijo otrok.	ČS POLJE	Četrtek, 20.12.2018 ob 17. uri	Center Zalog, Zaloška 267, dvorana za prireditve
<b>Letni koncert</b>	Vabljeni na Letni koncert, kjer bosta nastopila MePZ Pentakord z gosti in Invalidski pevski zbor Vrhnika.	ČS POLJE	Sobota, 15.12.2018 ob 18. uri	Center Zalog, Zaloška 267, dvorana za prireditve
<b>Jutranja telovadba za starejše</b>	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
<b>CHI GONG in EFT za starejše</b>	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

<b>Urjenje spomina za starejše</b>	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
<b>Brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola</b>	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
<b>Brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola</b>	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
<b>Srečevalnica KO RK Zelena jama</b>	Različne delavnice – program je objavljen na <a href="http://www.ljubljana.ozrk.si/sl/SRECEVALNICA">http://www.ljubljana.ozrk.si/sl/SRECEVALNICA</a>	ČS JARŠE	Vsak prvi in tretji četrtek v mesecu od 10. do 12. ure	Perčeva 22
<b>Šola zdravja - skupina Nove Jarše</b>	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
<b>Šola zdravja - skupina Šmartno</b>	Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s 1000 gibi. Telovadba je namenjena vsem generacijam. V primeru slabega vremena se telovadba izvede v pokritem delu igrišča. Za več informacij: ga. Zlata Zajec: 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
<b>Telovadba</b>	Vabljeni na vaje za razgibavanje, ki jih organizira KORK Ljubo Šercer.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek ob 9. uri	Sedež ČS Šiška, Kebetova 1
<b>Joga</b>	Vabljeni na jogo v organizaciji KORK Ljubo Šercer.	ČS ŠIŠKA	Vsak četrtek ob 18. uri	Sedež ČS Šiška, Kebetova 1

<b>Bralna srečanja</b>	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
<b>Likovno ustvarjanje</b>	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
<b>Delavnica – urjenje spomina in retorika</b>	Da bi naši možgani ostali aktivni in ohranjali naš spomin v dobri kondiciji, jih moramo ves čas urediti. 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 uredili 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
<b>Plesna skupina – boljši plesalci</b>	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

<b>Plesna skupina - začetniki</b>	Družabni plesi za začetnike. Izvaja DU Koseze.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek ob 19. uri	Trg Komandanta Staneta 8, klet, vhod ob trgovini
<b>Telovadba</b>	Vabljeni na vaje za razgibavanje, ki jih organizira KORK Komandant Stane.	ČS ŠIŠKA	Vsak petek od 9. do 11. ure	Trg Komandanta Staneta 8, klet, vhod ob trgovini
<b>Pevske vaje</b>	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
<b>Pilates</b>	Pilates je celostna telesna vadba, ki nosi poudarek na težje dostopnih, manjših in šibkejših mišicah, ki pripomorejo k pravilni in zdravi telesni drži, krepitvi mišic in kardiovaskularnega sistema, izboljšani telesni pripravljenosti in koordinaciji, ter bolj poudarjenemu samozavedanju. Trening vključuje vaje za moč, raztezanje in dihanje. Vadba je primerna tudi za rehabilitacijo po poškodbah. Več informacij: ŠD Dravljje, <a href="mailto:sport.dravljje@gmail.com">sport.dravljje@gmail.com</a> Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek od 20. do 21. ure  Vsak torek in četrtek od 19.30 do 20.30 ure	Sedež ČS Dravljje, Draveljska 44, velika dvorana
<b>Aerobika</b>	Vabljeni na aerobiko, odlično skupinsko vadbo za krepitev celotnega telesa in pridobivanje telesne vzdržljivosti. Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsako sredo od 20. do 21. ure	Sedež ČS Dravljje, Draveljska 44, velika dvorana
<b>Vadba ABEO</b>	Vadba je namenjena rekreativcem, ki želijo ohranjati in razvijati pomembne gibalne kot tudi funkcionalne sposobnosti, mišično zmogljivost, gibljivost, koordinacijo, ravnotežje ter aerobno vzdržljivost. Vadba temelji na premagovanju lastne telesne teže ter s pomočjo rekvizitov. Vadba je zasnovana ciljno, smiselno ter pestro. Več informacij: ŠD Dravljje, <a href="mailto:sport.dravljje@gmail.com">sport.dravljje@gmail.com</a> Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek in sredo od 19. do 20. ure	Sedež ČS Dravljje, Draveljska 44, velika dvorana
<b>Badminton</b>	Vabljeni na badminton. Več informacij: ŠD Dravljje, <a href="mailto:sport.dravljje@gmail.com">sport.dravljje@gmail.com</a> Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek in sredo od 17.30 do 19. ure	Sedež ČS Dravljje, Draveljska 44, velika dvorana
<b>Namizni tenis (aktivni)</b>	Vabljeni na namizni tenis. Več informacij: ŠD Dravljje, <a href="mailto:sport.dravljje@gmail.com">sport.dravljje@gmail.com</a> Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsak torek in četrtek od 20. do 22. ure	Sedež ČS Dravljje, Draveljska 44, mala dvorana



<b>Namizni tenis (super aktivni seniorji)</b>	Vabljeni na namizni tenis. Več informacij: ŠD Dravlje, <a href="mailto:sport.dravlje@gmail.com">sport.dravlje@gmail.com</a> Za seniorje.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek od 17. do 21. ure  Vsak torek od 11. do 13. ure  Vsako sredo od 16. do 19.45 ure  Vsak četrtek od 10. do 13. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, mala dvorana
<b>Thai ji quan</b>	Thai ji quan je učinkovita kitajska veščina za krepitev in varovanje zdravja. Temelji na znanosti o negovanju življenjske moči, zakonih, življenjske energije, ki kroži v človeškem telesu, na teoriji ravnovesja JIN-JANG in učinkovitih samoobrambni tehnikah. Poleg akupunktore ter kitajske masaže in zeliščarstva je TAI JI QUAN eden od glavnih stebrov tradicionalne kitajske medicine. Več informacij: ŠD Dravlje, <a href="mailto:sport.dravlje@gmail.com">sport.dravlje@gmail.com</a> Za odrasle in mladino. Ob ponedeljkih se aktivnosti odvijajo v mali dvorani, ob četrtnih pa v veliki.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek od 10. do 11.30 ure  Vsak četrtek od 17. do 18.30 ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, mala oz. velika dvorana
<b>Qi gong</b>	"Negovanje življenjske energije." Gre za celovit sistem položajev in gibov, dihanja in meditacije za boljše zdravje in osebni razvoj. Več informacij: ŠD Dravlje, <a href="mailto:sport.dravlje@gmail.com">sport.dravlje@gmail.com</a> Za odrasle in mladino. Ob torkih in četrtnih se aktivnosti odvijajo v veliki dvorani, ob sredah pa v mali.	ČS DRAVLJE	Vsak torek od 17.30 do 19. ure  Vsako sredo od 10. do 11.30 ure  Vsak četrtek od 17. do 18.30 ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, mala oz. velika dvorana
<b>Žaba skače</b>	Zabavna vadba za otroke od 4 do 6 leta starosti. Več informacij: ŠD Dravlje, <a href="mailto:sport.dravlje@gmail.com">sport.dravlje@gmail.com</a>	ČS DRAVLJE	Vsako sredo od 16.15 do 17. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana

<b>Plesne vaje za ljubitelje plesa v paru *</b>	<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 prijava: Društvo Kvas - <a href="http://www.showtime.si">www.showtime.si</a>  Prijave : <a href="mailto:plesvparu@gmail.com">plesvparu@gmail.com</a>  Kontakt : 041724590 (Peter) , 031360340 (Maja)031360340.</p>	ČS DRAVLJE	Vsak torek od 12. do 17. ure  Vsak četrtek od 12. do 15.30 ure  Vsak petek od 15. do 19. ure	Sedež ČS Dravljje, Draveljska 44, velika dvorana
<b>Plesne vaje</b>	<p>Plesna skupina DU Dravljje je družina aktivnih in razigranih članov DU Dravljje. Radi plešejo in nastopajo ter se pri tem zelo zabavajo. Vabljeni, da se jim pridružite.</p> <p>Več informacij: DU Dravljje, plesna skupina: <a href="mailto:mimica.herakovic@gmail.com">mimica.herakovic@gmail.com</a></p> <p>Ob ponedeljkih, sredah in petkih se aktivnosti odvijajo v veliki dvorani, ob torkih pa v mali.</p>	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek od 9. do 11.30 ure  Vsak torek od 9. do 11. ure  Vsako sredo od 9. do 12. ure  Vsak petek, od 9. do 12. ure	Sedež ČS Dravljje, Draveljska 44, mala oz. velika dvorana
<b>Otroška predstava »Kam ta svet beži« in obisk Dedka Mraza</b>	<p>ČS Dravljje, Zveza prijateljev mladine Ljubljana - Šiška in Društvo prijateljev mladine Dravljje vabijo otroke in starše na pravljico »Kam ta svet beži«. Po predstavi bo otroke pozdravil in obdaril dedek Mraz. Ogled pravljice je brezplačen in je možen SAMO Z VSTOPNICAMI, ki jih prevzamete na sedežu ČS Dravljje, Draveljska 44, v času uradnih ur, od 19.11.2018 dalje do zapolnitve mest! Izbirate lahko med dvema terminoma: sreda, 12.12.2018 ob 17.00 uri ali sreda, 12.12.2018 ob 18.30 uri.</p>	ČS DRAVLJE	Sreda, 12.12.2018 ob 17. uri in sreda, 12.12.2018 ob 18.30 uri	Sedež ČS Dravljje, Draveljska 44, velika dvorana

<b>Madalena - gledališče za enakost spolov *</b>	Vabljeni na predstavitev svetovne mreže Ma(g)dalena International, mrežo žensk, aktivistk, feministk, ki se preko metode gledališča zatiranih zavzemajo za enakost spolov in odpravo nasilja ter diskriminacije. Ma(g)dalene so aktivne po celem svetu in naša srečanja so namenjena temu, da se zberemo, najdemo – Madalene v Sloveniji! Več informacij na: <a href="mailto:mladinskicenterulca@gmail.com">mladinskicenterulca@gmail.com</a> ali na 041 391 086 (Metka), 040 306 670 (Blaž).	ČS CENTER	7.12.2018 – 9.12.2018 (petek zvečer, sobota in nedelja cel dan)	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
<b>Objemi zdravje</b>	Projekt »Objemi zdravje«, vodi prof. Sabina Grošelj. Znotraj projekta bo delavniško predavanje. Vabljeni.	ČS SOSTRO	Torek, 4.12.2018 in 8.1.2019 ob 19. uri	Sedež ČS Sostro (bivši Zadržni dom Zadvor), Cesta II. grupe odredov 43, I. nadstropje, sejna soba
<b>Biodinamika</b>	Ob zaključku leta bo imelo Društvo za biodinamično gospodarjenje »Ajda« - Sostro predavanje v sklopu dejavnosti.	ČS SOSTRO	Sreda, 12.12.2018 ob 17.30 uri	Sedež ČS Sostro (bivši Zadržni dom Zadvor), Cesta II. grupe odredov 43, I. nadstropje, sejna soba
<b>Božično novoletni koncert</b>	Vabljeni na tradicionalen božično novoletni koncert s Papirniško pihalno godbo Vevče in Moško vokalno skupino »Sotočje«.	ČS SOSTRO	Četrtek, 13.12.2018 ob 19. uri	Sedež ČS Sostro (bivši Zadržni dom Zadvor), Cesta II. grupe odredov 43, dvorana

## **DOGODKI SO ZA UDELEŽENCE BREZPLAČNI!**

**\* VSTOPNINA**