

NAPOVEDNIK DOGODKOV V ČS MOL februar 2018

DOGODEK	KRATKA VSEBINA	ČETRTNA 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 defibrilatorja. Brezplačne meritve krvnega sladkorja, tlaka in holesterola Delavnica je namenjena vsem generacijam.	ČS ŠIŠKA	Četrtek, 15.2.2018 ob 18. uri	Jesenkova 1, I. nadstropje, sejna soba
		ČS JARŠE	Četrtek, 22.2.2018 ob 18. uri	PGD Šmartno ob Savi, Kopna pot 6
MOŽGANSKI FITNES Z JASMINO LAMBERGAR: VAJE ZA IZBOLJŠANJE SPOMINA	VAJE ZA IZBOLJŠANJE SPOMINA - ali lahko priključimo 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 POLJE	Sreda, 14.2.2018 ob 18. uri	Center Zalog, Zaloška 267, I. nadstropje, sejna soba
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 ŠMARNNA GORA	Sreda, 21.2.2018 ob 17. uri	Sedež ČS Šmarna gora (Dom gasilcev in krajanov), Pločanska ul. 8, dvorana
SREČEVALNICA KO RK ZELENA JAMA	Različne delavnice – program je objavljen na http://www.ljubljana.ozrk.si/sl/SRECEVALNICA	ČS JARŠE	Četrtek, 1.2.2018 in 15.2.2018 od 10. do 12. ure	Zelena jama, Perčeva 22
ČAJ OB PETIH Tedenska druženja, družabne igre, kreativne delavnice	Ustvarjalne in animacijske delavnice, preizkus v igranju šaha, v kartanju, in drugih družabnih iger, animacije in vodene dejavnosti. Dejavnost je namenjena vsem generacijam.	ČS POSAVJE	Vsak četrtek od 16. do 19. ure Odpade: 15.2.2018 Zaradi prireditve Pozdrav kulturi	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori



Mestna občina
Ljubljana



Organizacija Združenih
narodov za izobraževanje,
znanost in kulturo

LJUBLJANA:
MESTO/CITY
OF LITERA-
TURE ...
Unescovo
kreativno mesto
od 2015

MERJENJE KRVNEGA TLAKA	Brezplačno merjenje krvnega tlaka – namenjeno vsem.	ČS POSAVJE	Četrtek, 1.2.2018 od 17. do 17.40 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori
DELAVNICA ZA URJENJE SPOMINA	Vaje za krepitev in urjenje spomina na zadovoljivi ravni. Delavnica je namenjena starejši generaciji.	ČS POSAVJE	Četrtek, 1.2.2018 od 17.30 do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori
POZDRAV KULTURI Kulturno družabna prireditvev	Tradicionalna prireditvev POZDRAV KULTURI, ki jo vsako leto za krajanje organiziramo v počastitev slovenskega kulturnega praznika. Na prireditvi se s svojimi programskimi točkami predstavijo otroci, posamezniki, pevske skupine in drugi zainteresirani. Po prireditvi pa se za krajši čas vsi skupaj družimo in pokramljamo ter si izmenjamo izkušnje ipd.	ČS POSAVJE	Četrtek, 15.2.2018 od 17. do 19.30 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
DEHTEČI CHI GONG	Vaje za krepitev in ohranjanje dobrega počutja in zdravja ter za pomoč pri odpravljanju zdravstvenih težav in bolezenskih stanj. Z vajami odpravimo tudi blokade in vzpostavimo ravnovesje v predelih nezdravega stanja organov ter v telesu. Delavnica je namenjena polnoletnim osebam.	ČS POSAVJE	Sobota, 3.2. in 17.2.2018 od 10. do 12. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori
PLES Z VRTNICO DRUŽENJE OB PLESU 50+	Vadba osnovnih korakov standardnih in latinskoameriških plesov in skupinske plesu.	ČS POSAVJE	Vsako sredo od 20.15 do 22. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
DRUŽENJE OB PLESU 50+	Plešemo standardne in latinskoameriške plesu z Društvom Vrtnica.	ČS POSAVJE	Vsak petek od 20. do 22. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
PILATES	Pilates s Športnim društvom Ježca - 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
MIGAJMO ZA ZDRAVJE	Vadba namenjena vsem generacijam. 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 namenjene vsem generacijam.	ČS POSAVJE	Vsak torek ob 19. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
AEROBIKA IN PILATES	Aerobika in pilates namenjene vsem generacijam.	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 je namenjena starejši generaciji.	ČS POSAVJE	Vsak torek in četrtek od 7.45 do 9. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
REDNI LETNI OBČNI ZBOR KSSSKZ	Redni letni občni zbor KSSSKZ (Kmečka strojna skupnost Savlje – Kleče, združenje) v Kulturnem domu Savlje Savlje 101, velika dvorana.	ČS POSAVJE	Sobota, 3.2.2018 ob 18. uri	Kulturni dom Savlje, Savlje 101, velika dvorana
UPORABA IN DELO Z NIHALOM Spoznavna in predstavitevna delavnica	Na delavnici bo predstavljen praktičen prikaz dela in uporabe nihala za osebne namene s ciljem izboljšanja zdravja, iskanje predmetov ipd. Namenjeno polnoletnim osebam.	ČS POSAVJE	Četrtek, 22.2.2018 od 17.30 do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
RISARSKO IZRAŽANJE Ljubiteljsko risarsko izražanje	Udeleženci tečaja se ljubiteljsko risarsko izražajo in se učijo novih tehnik in metod risanja. Dejavnost je namenjena vsem starostnim skupinam.	ČS POSAVJE	Vsak četrtek od 17. do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori
POSLIKAVA OBRAZOV IN IZDELOVANJE PUSTNIH MASK	Namenjeno otrokom in mladini.	ČS POSAVJE	Sreda, 7.2.2018 od 17. do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori
USTVARJANJE Z ULIČNIMI ZMAJI	Namenjeno otrokom in mladini.	ČS POSAVJE	Sreda, 14.2.2018 od 17. do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori
IGRAMO SE DRUŽABNE IGRE	Namenjeno otrokom in mladini.	ČS POSAVJE	Sreda, 21.2.2018 od 17. do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori
USTVARJANJE IN NAČRTOVANJE OLEPŠAVE OKOLICE ČETRTE SKUPNOSTI	Namenjeno otrokom in mladini.	ČS POSAVJE	Sreda, 28.2.2018 od 17. do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori

MATURA'18 – Tanja Tomšič	Tudi letos pripravljamo serijo delavnic, ki smo jih namenili pripravam na maturo iz slovenščine ter poglobljanju znanj. Srečevali se bomo dvakrat mesečno ob 17. 30 v dvorani knjižnice. Srečanja bo vodila profesorica slovenščine na gimnaziji in zunanja ocenjevalka na maturi.	ČS BEŽIGRAD	Ponedeljek, 12.2.2018 ob 17. uri	Knjižnica Bežigrad, Einspielerjeva 1, dvorana
PRIŠLA BO POMLAD – Marija Čeh	Na srečanju bomo obudili prepevanje slovenskih ljudskih pesmi, spodbujali medgeneracijsko druženje ter obenem ohranjali svojo kulturno dediščino. Srečanja bodo potekala ob četrtkih, enkrat mesečno. Vabljeni vsi – tako otroci kot odrasli – saj »kdor poje, slabo ne misli«!	ČS BEŽIGRAD	Četrtek, 1.2. in 1.3.2018 ob 18.30 uri	Knjižnica Bežigrad, Einspielerjeva 1, dvorana
DELAVNICE MAGIC THE GATHERING	Te zanima kaj so to Magic the gathering karte in kako se jih igra? Prvič se z njimi spoznamo 18. 1. in nato nadaljujemo vsak drugi četrtek.	ČS BEŽIGRAD	Četrtek, 1.2., 15.2.2018 od 17. do 19. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
KAJ SE KUHA V MLADINCU?	Iz Mladinca bo ob sredah zadišalo po domači kuhinji! Oprtali si bomo predpasnike, zavihali rokave in se podali kuharskim dogodivščinam naproti.	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo od 15. do 17. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
14+ JE ZAKON!	Si 14+ in se nimaš kam dat ob petkih in sobotah zvečer? Pridi pohengat v Mladinca. Spremljajte nas na spletni strani www.mladizmaji.si in FB: Mladi zmaji Bežigrad Mladinc	ČS BEŽIGRAD	Vsak petek od 18. do 21. ure in v soboto 3.2. in 17.2.2018 od 18. do 21. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
TEČAJ IN VADBA TAI CHI IN QIGONG – DRUŠTVO TOLMUN	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 življenske energije in vzdrževanja dolgotrajnosti. 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. Kontakt: Igor: 041 430 650	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 17. do 19.30 ure Vsak četrtek od 18. do 19.30 ure	Belokranjska 6, mala dvorana

MEDGENERACIJSKO DRUŠTVO TROMOSTOVJE – DELAVNICE, PROSTOVOLJSTVO	<p>Smo 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. V skupinah se družimo enkrat tedensko po uro in pol. Kontakt: Ana: 040 291 523; Mojca: 031 641 726</p>	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo od 17. do 19. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba 1
DAM - DRUŠTVO ZA POMOČ OSEBAM Z DEPRESIJO IN ANKSIOZNIMI MOTNJAMI – TERAPEVTSKE DELAVNICE, PREDAVANJA	<p>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. Zavzemamo 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 smo se zavedali, da v Sloveniji hudo primanjkuje ustrezna literatura o anksioznih motnjah, pogrešali pa smo tudi center, kjer posamezniki s tovrstnimi težavami lahko pridejo v stik z drugimi osebami s podobnimi izkušnjami. Kontakt: Kristijan: 040 452 196; Mateja: 040 243 565.</p>	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 17. do 18.30 ure Vsak torek od 18. do 20. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba 3
USTVARJALNE (PRAKTIČNE) DELAVNICE – ŠOLA ZDRAVJA	<p>Društvo Šola zdravja je ustanovljeno z namenom širjenja jutranje telovadbe na prostem. Cilj društva je pripeljati jutranjo telovadbo v vsak kraj, vas in naselje v Sloveniji. Namen »Šole zdravja« je, da posameznikom podamo osnovne podatke, kako doseči čim boljše življenje, zato organizira različna predavanja in praktične delavnice, ki jih izvajajo različni strokovnjaki.</p>	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 9. do 11. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba 3
PLESNE URICE	<p>“Zaplešite z nami”, vabimo Vas da se nam pridružite na plesnih večerih v sak petek v mesecu. Informacija: Pisarna ČS Bežigrad – 01/236 25 37 (ali g. Miran Pritekelj-031 732 580).</p>	ČS BEŽIGRAD	Vsak petek od 19.30 do 21. ure	Belokranjska 6, mala dvorana

PILATES	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 Dravlje, sport.dravlje@gmail.com 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 Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
AEROBIKA	Odlična skupinska vadba za krepitev celotnega telesa in pridobivanje telesne vzdržljivosti. Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsako sredo od 20. do 21. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44
Vadba ABEO	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 bo zasnovana ciljno, smiselno ter pestro. Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek in sredo od 19. do 20. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
TEK Z NASMEHOM	Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek, torek in sredo od 17. do 18. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44
BADMINTON	Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek in sredo od 17.30 do 19. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
NAMIZNI TENIS (aktivni)	Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsak torek in četrtek od 20. do 22. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, mala dvorana

NAMIZNI TENIS (super aktivni seniorji)	Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za seniorje.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek od 19. do 21. ure Vsak torek od 11. do 13. ure Vsako sredo od 18. do 19.45 ure Vsak četrtek od 10. do 12. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, mala dvorana
TAI JI QUAN	TAI 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 samoobrambnih tehnikah. Poleg akupunkture ter kitajske masaže in zeliščarstva je TAI JI QUAN eden od glavnih stebrov tradicionalne kitajske medicine. Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com 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
QI GONG	"Negovanje življenjske energije." Gre za celovit sistem položajev in gibov, dihanja in meditacije za boljše zdravje in osebni razvoj. Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino. Ob sredah se aktivnosti odvijajo v mali dvorani, ob četrtnih pa v veliki.	ČS DRAVLJE	Vsako sredo od 10. do 11.30 ure Vsak četrtek od 18.30 do 19.30 ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, mala oz. velika dvorana
ŽABA SKAČE	Zabavna vadba za otroke od 4 do 6 leta starosti. Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com	ČS DRAVLJE	Vsako sredo od 16.30 do 17.30 ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
MERJENJE KRVNEGA PRITISKA IN SLADKORJA	Brezplačno merjenje krvnega tlaka in sladkorja – namenjeno vsem.	ČS DRAVLJE	Torek, 6.2.2018 od 8.30 do 10. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, I. nadstropje, soba 17

GLEDALIŠKA PREDSTAVA »OBISKI«*	Ob 90. letnici delovanja KUD Svoboda Zalog bo imelo društvo v februarju premiero komedije Vinka Möderndorferja OBISKI, ki jo režira Jože Valentič. Vljudno vabljeni na ogled predstave v Center Zalog! Vstopnina*	ČS POLJE	Četrtek, 8.2.2018, petek, 9.2.2018 in sobota, 24.2.2018 ob 19.30 uri	Center Zalog, Zaloška 267, dvorana za prireditve
PUSTOVANJE	Tudi letos Četrtna skupnost Polje prireja pustovanje za otroke. Vljudno vabljeni, da se prepustite animatorjem Gledališča KUKUC, ki vas bodo zabavali. Mladi zmaji bodo pripravili zabavno delavnico, posladkali pa se bomo z odličnimi krofi.	ČS POLJE	Torek, 13.2.2018 ob 17. uri	OŠ Polje, Polje 358, športna dvorana
LJUBEZEN OKOLI SVETA	Podali se bomo na dobrodelno plesno popotovanje na Arabski polotok, v Egipt, Palestino, Indijo, Španijo, ZDA, Polinezijo, Rusijo in v Slovenijo. Ljubiteljski in profesionalni plesalci iz cele Slovenije nam bodo skozi ljudski ples predstavili pomen ljubezni ter odnosov. Zbirali bomo prostovoljne prispevke, ki jih bomo namenili za brezplačne programe namenjene mladim. Plesno popotovanje Mladi zmaji gostijo v sodelovanju s Plesnim društvom Salam Ghazeea.	ČS POLJE	Sobota, 17.2.2018 ob 19. uri	Center Zalog, Zaloška 267, dvorana za prireditve
KOLIŠČARJI IN HRABRI ZMAJ	Vljudno vas vabimo na lutkovno predstavo za šolarje »Koliščarji in hrabri zmaj«, ki bo v petek, 23.2.2018 ob 18. uri. Po predstavi bo lutkovna delavnica, kjer bomo izdelovali naprstno lutko palček. Vstopnine ni!	ČS POLJE	Petek, 23.2.2018 ob 18. uri	Center Zalog, Zaloška 267, dvorana za prireditve
POČASTITEV OB SLOVENSKEM KULTURNEM PRAZNIKU	Četrtna skupnost Črnuče v sodelovanju s KUD Svoboda pripravlja prireditev ob počastitvi slovenskega kulturnega praznika. Prireditev bo potekala v sodelovanju z OŠ Maksa Pečarja.	ČS ČRNUČE	Torek, 6.2.2018 ob 18. uri	Sedež ČS Črnuče (KD Črnuče), Dunajska cesta 367, dvorana
TELOVADBA	Vaje za razgibavanje – organizira KORK Ljubo Šercer.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek ob 9. uri	Sedež ČS Šiška, Kebetova 1
BRALNA SREČANJA	Združuje nas veselje do branja, poezije in dobrih zgodb. V našo družbo vabimo vse, ki radi berete in želite svoja doživetja in mnenje o prebrani knjigi deliti z drugimi. Knjige za branje in pogovor izbiramo skupaj na srečanjih. Organizatorica in moderatorica srečanj je Nataša Finžgar. (Vsak tretji petek med 19. in 21. uro)	ČS ŠIŠKA	Petek, 16.2.2018 od 19. in 21. ure	Jesenkova 1

PLESNA SKUPINA DU KOSEZE	Družabni plesi. Primerno za boljše plesalce.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek in četrtek ob 9. uri	Trg komandanta Staneta 8
PLESNA SKUPINA DU KOSEZE	Družabni plesi. Primerno za boljše plesalce.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek in četrtek ob 17. uri	Trg komandanta Staneta 8
PLESNA SKUPINA DU KOSEZE	Družabni plesi. Primerno za začetnike.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek ob 19. uri	Trg komandanta Staneta 8
SREČEVALNICA	Brezplačna srečanja in delavnica ročnih del – pletenje, kvačkanje, klekljanje.	ČS CENTER	Vsak torek ob 16. uri	Rozmanova 12, mala sejna soba
ČAJ OB PETIH	Ustvarjalne delavnice, druženje ob čaju.	ČS CENTER	Vsak torek ob 15.30 uri	Štefanova 11, sejna soba
USTVARJALNE DELAVNICE	Ustvarjalne delavnice, ročna dela, barvanje mandal in pobarvank.	ČS CENTER	Vsak torek od 12. do 14. ure	Zarnikova 3, pisarna društva, soba 5
POSVOJI PUNČKO IN REŠI OTROKA	Delavnica 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). (Slovenska fundacija za UNICEF)	ČS CENTER	Vsako sredo od 10. do 11. ure	Štefanova 11, sejna soba
MERJENJE KRVNEGA TLAKA	Merjenje krvnega tlaka.	ČS CENTER	Sreda, 7.2.2018 od 17. do 17.30 ure	Zarnikova 3, dvorana
DELAVNICA ZA URJENJE SPOMINA	Vaje za krepitev in urjenje in ohranjanje spomina, pozornosti in socialne inteligence. Delavnica je namenjena starejšim.	ČS CENTER	Sreda, 14.2.2018 od 17.30 do 19. ure	Zarnikova 3, dvorana
UPORABA IN DELO Z NIHALOM	Spoznavna in predstavitvena delavnica. Uporaba in delo z nihalom za osebne namene. Izdelava in uporaba rozet za delo z nihalom.	ČS CENTER	Sreda, 21.2.2018 od 17.30 do 19. ure	Zarnikova 3, dvorana
AKTIVIRANJE ČAKER	Energijske delavnice za boljše počutje in zdravje. Korenska in Spolna čakra. Vpliv na naše počutje in zdravje ter vaje za aktiviranje in vzpostavljanje ravnovesja v čakrah. Delavnica je namenjena polnoletnim osebam.	ČS CENTER	Sreda, 28.2.2018 od 17.30 do 19. ure	Zarnikova 3, dvorana

JOGA ZA STAREJŠE	Redne tedenske vaje Joga za spodbujanje in krepitev zdravega način življenja in pomagajo pri lajšanju bolečin in drugih zdravstvenih težav. (Skupina je polna!)	ČS CENTER	Vsak torek od 9.30 do 11. ure	Zarnikova 3, dvorana
JOGA OB PONEDELJKIH ZJUTRAJ	Vadba je primerna za vse, začetnike in dolgoletne ljubitelje joge. Prijave na mladinskicenterulca@gmail.com (v primeru zapolnitve mest imajo prednost mladi do 29 let). (Mladinski center ULCA)	ČS CENTER	Vsak ponedeljek, od 9. do 10. ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
ODPRTA ULCA	Odprta ULCA je prostor, ki ga mladi soustvarjamo z ostalimi mimoidočimi mladimi. Namenjen je preživljanju prostega časa, po koncu šole, druženju s sovrstniki v cool uličnem vzdušju in možnost vključevanja v program Centra ULCA. (Mladinski center ULCA)	ČS CENTER	Vsak delovnik od 13. do 16. ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
HIP HOP V ULCI	"Hip Hop kultura je kulturni fenomen, ki je zrasel na pogorišču obubožanih in razdejanih sosek južnega Bronxa iz začetka 70-ih. Vstal je kot odgovor na brezup in nasilje, ki sta prevevala ta del New Yorka." Več na: http://www.drustvogor.org/ Srečanja potekajo vsak petek ob 17:00 - 20:00 v MC ULCA (Trg OF 10, 1000 Ljubljana). (Mladinski center ULCA)	ČS CENTER	Vsak petek od 17. do 20. ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
ULIČNA ŠOLA: GOR HIP HOP ŠOLA	Najcenejši breakdance tečaji v Ljubljani z izkušenimi trenerji. Primerni so za vse starostne skupine in zahtevnostne stopnje. Vsak ponedeljek (16:30–17:30: break začetniki do 8 let in 17:30–19:00: break začetniki 8–14 let), torek (19:00–20:30: break odrasli) in sredo (16:30–18:00: break začetniki/nadaljevalci). Več informacij na http://www.drustvogor.org/sola . (Mladinski center ULCA)	ČS CENTER	Vsak ponedeljek ob 16.30 uri Vsak torek ob 19. uri Vsako sredo ob 16.30 uri	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
BREAKDANCE ZA SOCIALNO OGROŽENE	Mladinski center ULCA predstavlja: BREAK DANCE TEČAJE za socialno ogrožene mlade ter za mlade z motnjo pozornosti in hiperaktivnostjo. Tečaje bo vodil <u>Blaz Kranjc</u> iz društva Gor. Vadnina in članarina za socialno ogroženo mladino je brezplačna. Potrebno je priložiti le potrdilo o prejemanju denarne socialne pomoči. (Mladinski center ULCA)	ČS CENTER	Vsako sredo od 18.30 do 20. ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)

REZANA ŽOGA	Vemo, da vsi radi igrajo namizni tenis, in da je pri tem še najmanj važno, kako dober si. Smo skupina mladih ljudi, ki radi igramo namizni tenis, pridi še ti, ker je vedno bolje, če nas je več! Loparje in žogice dobiš pri nas. (Mladinski center ULCA)	ČS CENTER	Vsak torek in petek od 14. do 16. ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
2@1KONCERT: Daniel Georgiev & Martin Krauser (gost: Robert Ivačič)	Dva glasbenika, ki odigrata vsak svoj set, nato pa sledi improvizirani 'jam'. Daniel igra violino že od svojega četrtega leta, nastopa z električno violino in looperjem in sklada glasbo pred vašimi očmi. Martin igra električno kitaro in poje (blues, swing, Americana, indie pop, Balkan traditional and electronic ambiental guitar music). Gostila bosta še Roberta Ivačiča, mojstra ustne harmonike. (Mladinski center ULC)	ČS CENTER	Ponedeljek, 26.2.2018 ob 20. uri	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)

DOGODKI SO ZA UDELEŽENCE BREZPLAČNI!

*** VSTOPNINA**