

NAPOVEDNIK DOGODKOV V ČS MOL februar 2019

DOGODEK	KRATKA VSEBINA	ČETRTRNA 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 ŠENTVID	Četrtek, 14.2.2019 ob 18. uri	Na Gmajni 1, sejna soba
		ČS VIČ	Četrtek, 21.2.2019 ob 18. uri	Sedež ČS Vič, Tbilisijska 22 a, sejna soba
Klinična prehrana v nosečnosti	Spregovorili bomo o fizioloških spremembah v nosečnosti, prehranskih dodatkih, telesni aktivnosti, primernem pridobivanju telesne teže tekom nosečnosti, vegetarijanstvu in drugih načinih prehranjevanja. Predavanje je namenjeno mladim ženskam, mamicam, nosečnicam, bodočim nosečnicam.	ČS MOSTE	Sreda, 20.2.2019 ob 17. uri	Dom krajanov Fužine, Preglov trg 15, I. nadstropje, soba 23
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 CENTER	Torek, 19.2.2019 ob 17. uri	Grablovičeva 28, sejna soba
Vaje za izboljšanje spomina - možganski fitness 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 ROŽNIK	Sreda, 13.2.2019 ob 18. uri	Sedež ČS Rožnik, Viška cesta 38, sejna soba



Mestna občina
Ljubljana



Organizacija Združenih
narodov za izobraževanje,
znanost in kulturo

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

Akademski pevski zbor Tone Tomšič Univerze v Ljubljani *	V sklopu Abonmaja ljubljanske ljubiteljske kulture 2018/19 vam bo APZ Tone Tomšič predstavil dela evropske zborovske literature od renesanse do sodobnosti, reprezentativna dela slovenski skladatelj ter kakovostne priredbe ljudskih pesmi vseh slovenskih pokrajin. Vljudno vabljeni!	ČS ČRNUČE	Četrtek, 21.2.2019 ob 19. uri	Sedež ČS Črnuče, Dunajska cesta 367, 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	HD Nikoli sam vabi na tedenska druženja krajanov, medsebojno interakcijo, prostoročne 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
Uporaba in delo z nihalom	Predstavitvena delavnica s praktičnim prikazom ter vajami s katerimi razvijamo potencial za ustrezno uporabo in delo z nihalom za lastne namene. Vaja: ugotavljanje pomanjkanja energije v posameznih delih telesa s pomočjo priročne rozete. Vaja: dovajanje energije in vzpostavljanje ravnovesja v delih telesa. Delavnico organizira HD Nikoli sam.	ČS CENTER	Sreda, 20.2.2019 ob 17. uri	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)
Gledališka pedagogika za ustvarjalno razreševanje konfliktov *	Vabljeni na 24-urno izkustveno usposabljanje za strokovne delavke/ce v mladinskih centrih, šolah, vrtcih in drugih organizacijah. Namenjeno je vsem, ki delate s skupinami otrok in mladih, za katere želite, da bi vzpostavili pristne medsebojne odnose ter gojili razumevanje in solidarnost. Obvezne prijave do 8. februarja na metka@zavod-bob.si . Pišite tudi za več info! Petek, 22.2.2019, 15.30-19.00 Sobota, 23.2.2019, in nedelja, 24.2.2019, 10.00-17.00 in Ponedeljek, 25.2.2019, 15.30-19.00.	ČS CENTER	22.2.2019 – 25.2.2019	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
Tematske ustvarjalne delavnice *	Od oktobra 2018, do vključno marca 2019 pripravljajo tedenske ustvarjalne delavnice, na katerih boste mesečno spoznavali različno zvrst 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: artcenter@pionirski-dom.si). 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

<p>S pravljico okrog sveta v Pionirskem domu *</p>	<p>Letos bo poudarek na mitologiji in razlagi zgodb iz zgodovine s sodobnim pridihom. Pravljam sledi tudi tematska delavnica. Vabljeni na pravljico KOCKA JE PADLA v Pionirski dom. * Vstopnina: - otroci od 3. leta dalje 3 € - starši oziroma spremljevalci: prost vstop - tečajniki PD z izkaznico: prost vstop</p>	<p>ČS BEŽIGRAD</p>	<p>Petek, 15.2.2019 ob 18. uri</p>	<p>Pionirski dom - Dvorana Lojzeta Kovačiča, Vilharjeva cesta 11</p>
<p>Gledališke matineeje v Festivalni dvorani *</p>	<p>Gledališke matineeje v Festivalni dvorani so odlična priložnost, da obiskovalci doživijo izjemne zgodbe, se poistovetijo z glavnimi junaki predstave in da se po predstavi aktivno udeležijo umetniškega ustvarjanja na tematskih delavnicah. Vabljeni 17.2. 2019, ob 17. uri na predstavo Lena in Lenart. V manj kot uro trajajoči predstavi spoznamo brata in sestro, Leno in Lenarta, vsakega s svojimi vprašanji, težavami in rešitvami. Predstava je primerna za otroke od 3. leta dalje. * Vstopnina: - otroci od 3. leta dalje 3 EUR - odrasli 6 EUR - tečajniki PD z izkaznico: prost vstop</p>	<p>ČS BEŽIGRAD</p>	<p>Nedelja, 17.2.2019 ob 17. uri</p>	<p>Festivalna dvorana, Vilharjeva cesta 11</p>
<p>Zaključna prireditel - razglasitev rezultatov literarnega natečaja »BODI PISATELJ«</p>	<p>Literarni natečaj Pionirskega doma 2019 »BODI PISATELJ«, je namenjen osnovnošolcem in osnovnošolkam 2. in 3. triade. Strokovna komisija bo, izmed prispevkov v slovenskem in tujem jeziku, oddanih do 4. januarja 2019, na podlagi vsebinske izvirnosti, jezikovne pravilnosti, besedišča, vezljivosti in inovativnosti v slogu, zbrala tri najboljša literarna dela iz vsake triade. Zmagovalna besedila bodo objavljena v publikaciji in predstavljena na zaključni prireditvi.</p>	<p>ČS BEŽIGRAD</p>	<p>Četrtek, 14.2.2019 ob 10. uri</p>	<p>Festivalna dvorana, Vilharjeva cesta 11</p>
<p>Sobotno druženje v Mladincu</p>	<p>Preživi svoje sobotno popoldne ob družabnih igrah, čaju in namiznem tenisu. Če imaš idejo kako bi s skupnimi močmi naredili sobotna popoldneva še bolj zanimiva, pa jim pridi to povedat in jo boste skupaj uresničili.</p>	<p>ČS BEŽIGRAD</p>	<p>Sobota, 2.2. in 16.2.2019 od 17. do 21. ure ter 9.2. in 23.2.2019 od 14. do 18. ure</p>	<p>Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73</p>

Rumi in kapitan – Saša Pavček	Barka pluje po sinji morski gladini, na njej so kapitan Adrijan, neustrašna in srčna psička Rumi ter mačja scrkljanka Aba. Kakšnim dogodivščinam plovejo naproti? Vsestranska umetnica Saša Pavček vas v pesnitvi Rumi in kapitan odpelje na napeto literarno popotovanje po razburkanih vodah poguma, srčnosti in igrivosti. Slikanico, ki je izšla pri založbi Miš, je ilustrirala Ejti Štih. Praznujte slovenski kulturni praznik z njimi!	ČS BEŽIGRAD	Sreda, 6.2.2019 ob 17. uri	Knjižnica Bežigrad, Einspielerjeva 1, dvorana
Cikel češkega filma: Strogo nadzorovani vlaki	Mladenič Miloš Hrma se pripravlja na poklic kontrolorja na majhni železniški postaji. Na ozadju dogodkov druge svetovne vojne pa kljub svojim ljubezenskim težavam doseže prag moškost in ... Z oskarjem (1968) nagrajeni in danes že kulturni češki film Strogo nadzorovani vlaki je Jiří Menzel posnel po istoimenskem romanu Bohumila Hrabala. Komična drama, 1966; režija Jiří Menzel, 96 minut.	ČS BEŽIGRAD	Torek, 5.2.2019 ob 19. uri	Slovanska knjižnica, Einspielerjeva 1, dvorana
Literatura v mestu – dr. Vanesa Matajč in Tadej Golob	Na literarni večer so povabili dr. Vaneso Matajč iz Oddelka za primerjalno književnost in literarno teorijo Filozofske fakultete v Ljubljani in pisatelja Tadeja Goloba, ki je nedavno izdal svojo drugo kriminalko Leninov park, nadaljevanje uspešnice Jezero.	ČS BEŽIGRAD	Torek, 12.2.2019 ob 19. uri	Slovanska knjižnica, Knjižnica Bežigrad, Einspielerjeva 1, dvorana
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
Kitara v Mladincu!	Te zanima glasba in igranje kitare? Že znaš kaj zašpilati ali pa bi rad poskusil? Pridi na glasbeno druženje, kjer se ob sredah iz mladincev slišijo zvoki kitare.	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo ob 16. uri	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73

PoVEZana – cikel srečanj za starše z dojenčki	V knjižnici Bežigrad od oktobra 2018 do februarja 2019 pripravljajo srečanja v podporo mladim staršem pri vzpostavljanju povezanih in uglašeni 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
Tečaj in vadba TAI CHI in Quigong	Taijiquan (Tai chi, taj či) je kompleksna oblika Qigonga v gibanju. Je starodavna kitajska borilna veščina, ki se v novjšem času uveljavlja predvsem kot sprostilno meditativna veščina krepitev 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 energetsko 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
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, mala 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 ponedeljek od 18. do 20. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1 sejna soba 3

DU Boris Kidrič	Vabilo novim članom folklorne skupine »Pušelc«, pridružite se jim, veselo bo. Kontakt: 031 864 377.	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo od 14.30 do 18. ure	Belokranjska 6, mala 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, mala 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 izposojjo 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	Tedenska srečanja Rdečega križa – KORK Bežigrad. Vsebina tedenskih delavnic je objavljena na spletni strani http://www.ljubljana.ozrk.si/sl/SRECEVALNICA/ Kontakt: ga. Donka 064 199 095	ČS BEŽIGRAD	Vsak torek od 10. do 12. ure	Smoletova 16, pritličje
Sezona družabnih plesov v Festivalni dvorani *	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. Oživeli 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 https://www.pionirski-dom.si/napovednik	ČS BEŽIGRAD	Vsak petek ob 21. uri	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 vodi Jasmina Rački in Maruša Bertoncej iz Medgeneracijskega društva Tromostovje. Kontakt: skupina.starejsih@gmail.com	ČS BEŽIGRAD	Vsak torek od 17.30 do 19. ure	Knjižnica REČI, Belokranjska 6
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
Druženje ob plesu 50+	Vabljeni na druženje ob plesu. Plešejo standardne in latinskoameriške plese z Društvom Vrtnica. Namenjeno starejši generaciji (50+).	ČS POSAVJE	Vsak petek od 19. do 22. 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
Ustvarjanje z uličnimi zmaji	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

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
Ples z Vrtnico. Druženje ob plesu 50+	Vadba osnovnih korakov standardnih in latinskoameriških plesov ter skupinskih plesov. Skupinske plesne izvajajo na latino glasbo, standard – angleški valček in kolo/šitaki ter ples v parih.	ČS POSAVJE	Vsako sredo od 20.15 do 22. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Joga	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
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 Savlje, Savlje 101, dvorana
Potopisno predavanje o Gambiji	8.februar – Prešernov dan, slovenski kulturni praznik in 21. februar – Svetovni dan maternih jezikov . Dva pomembna in povezujoča dneva, bodo združili v zanimivo predavanje in predstavitev najpogostejših plemenskih jezikov, ki jih govorijo prebivalci na zahodu Afrike. V najmanjši celinski, afriški državi Gambiji govorijo približno 10 različnih jezikov (ne narečij), uradni jezik pa je angleščina. V večjih afriških državah govorijo tudi preko 200 jezikov. Poleg zanimivih informacij o jezikih, bodo spregovorili tudi o težavah s katerimi se prebivalci soočajo zaradi jezikov, še posebno otroci, ki prihajajo iz revnih družin in imajo nepismene starše. Na kratko bodo predstavili tudi delovanje Društva za otroke sveta na področju izobraževanja v Gambiji. Predavanje je namenjeno vsem, ki jih zanima prostovoljno delo v zahodni Afriki, saj je primerno tako za študente, kot tudi za zaposlene, družine ali upokojece.	ČS POSAVJE	Ponedeljek, 18.2.2019 ob 17. uri	Knjižnica Glinškova ploščad, Glinškova ploščad 11a

Tradicionalna prireditev POZDRAV KULTURI	Vabljeni na dogodek POZDRAV KULTURI v počastitev kulturnega praznika. Na dogodku se bodo predstavili naslednje gostje: <ul style="list-style-type: none"> - Učenci Osnovne šole Danile Kumar - Marjan Zgonc, slovenski pevec zabavne glasbe - Kitarski orkester Ljudmila Rusa - Andrej Ažman, tenor 	ČS POSAVJE	Četrtek, 7.2.2019 ob 17. uri	Sedež ČS Posavje Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Predstavitvena delavnica Joga v vsakdanjem življenju	Osnovna predstavitvena delavnica Joga v vsakdanjem življenju, na kateri bodo predstavljeni osnovni položaji joge in vaje, ki bodo prilagojene starosti udeležencev.	ČS POSAVJE	Četrtek, 14.2.2019 od 17. do 18.30 ure	Sedež ČS Posavje Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Delavnica – Energijske vaje za izboljšanje splošnega počutja	Energijske preproste vaje, ki stimulirajo izboljšanje splošnega počutja, ter fizičnega in psihičnega zdravja.	ČS POSAVJE	Četrtek, 21.2.2019 od 17. do 18.30 ure	Sedež ČS Posavje Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Akademski pevski zbor Tone Tomšič Univerze v Ljubljani *	V sklopu Abonmaja ljubljanske ljubiteljske kulture 2018/19 vam bo APZ Tone Tomšič predstavil dela evropske zborovske literature od renesanse do sodobnosti, reprezentativna dela slovenski skladatelj ter kakovostne priredbe ljudskih pesmi vseh slovenskih pokrajin. Vljudno vabljeni!	ČS POLJE	Četrtek, 28.2.2019 ob 19. 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
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 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
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 KORK 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
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 Dravljje, sport.dravljje@gmail.com Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek od 20. do 21. ure Vsak torek od 19.30 do 20.30 ure Vsako sredo od 9. do 10. ure Vsak četrtek od 19. do 20. ure	Sedež ČS Dravljje, Draveljska 44, velika dvorana
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 je zasnovana ciljno, smiselno ter pestro. Več informacij: ŠD Dravljje, sport.dravljje@gmail.com Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek od 19. do 20. ure Vsako sredo od 19. do 20.30 ure	Sedež ČS Dravljje, Draveljska 44, velika dvorana
Badminton	Vabljeni na badminton. Več informacij: ŠD Dravljje, sport.dravljje@gmail.com Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek in sredo od 17.30 do 19. ure	Sedež ČS Dravljje, Draveljska 44, velika dvorana
Namizni tenis (aktivni)	Vabljeni na namizni tenis. Več informacij: ŠD Dravljje, sport.dravljje@gmail.com Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsak torek in četrtek od 20. do 22. ure	Sedež ČS Dravljje, Draveljska 44, mala dvorana

Namizni tenis (super aktivni seniorji)	Vabljeni na namizni tenis. Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com 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
Thai ji quan	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, 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 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

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 latinskoameriški 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 - www.showtime.si Prijave : plesvparu@gmail.com. Kontakt : 041724590 (Peter) , 031360340 (Maja)031 360340.</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 Dravlje, Draveljska 44, 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 16.45 do 17.30 ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
Plesne vaje	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. Več informacij: DU Dravlje, plesna skupina: mimica.herakovic@gmail.com Ob ponedeljkih, sredah in petkih se aktivnosti odvijajo v veliki dvorani, ob četrkih pa v mali.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek od 9. do 11.30 ure Vsako sredo od 9. do 12. ure Vsak četrtek od 9. do 11. ure Vsak petek od 9. do 12. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, mala oz. velika dvorana
Biodinamika – obrez sadnega drevja	Predavanje g. Slavka Turšiča o pripravi na obrezovanje sadnega drevja. Obravnavali bodo tudi glede novosti o vzgoji sadnega drevja. Lepo vabljeni.	ČS SOSTRO	Sreda, 20.2.2019 ob 18. uri	Sedež ČS Sostro (bivši Zadružni dom Zadvor), Cesta II. grupe odredov 43, I. nadstropje, sejna soba

Biodinamika – predavanje o astroloških pogledih na zdravje	Predavanje astrologinje Rože Karan o astroloških pogledih na zdravje in kako izbrati pravega zdravnika za naše težave? Lepo vabljeni.	ČS SOSTRO	Sreda, 27.2.2019 ob 18. uri	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.	ČS SOSTRO	Torek, 5.2.2018 ob 19. uri	Sedež ČS Sostro (bivši Zadružni dom Zadvor), Cesta II. grupe odredov 43, I. nadstropje, sejna soba
Tečaj iz biodinamike	Vljudno vabljeni na začetni tečaj iz biodinamike. Tečaj se pričinja v začetku februarja, ob petkih od 16. do 19. ure, ter traja vse do aprila: 1.2.2019, 15.2.2019, 22.2.2019, 8.3.2019, 15.3.2019, 22.3.2019, 29.3.2019 in 5.4.2019.	ČS SOSTRO	Petek, 1.2., 15.2., 22.2., 8.3., 15.3., 22.3., 29.3. in 5.4.2019 od 16. do 19. ure	Sedež ČS Sostro (bivši Zadružni dom Zadvor), Cesta II. grupe odredov 43, I. nadstropje, sejna soba
Dobrodelna prireditel Ljubezen na sledi	Vabljeni na dobrodelno kulturno prireditev šolskega sklada Osnovne šole Sostro ob Prešernovem dnevu, Ljubezen na sledi. Prireja Osnovna šola Sostro.	ČS SOSTRO	Sreda, 6.2.2019 ob 18. uri	Sedež ČS Sostro (bivši Zadružni dom Zadvor), Cesta II. grupe odredov 43, dvorana
Čebelarjenje	Tema predavanja in razgovora bo »Varoza in zatiranje varoj v klasičnem čebelarstvu«. Predavala bo veterinarica Jerica Vraček Šulgaj.	ČS SOSTRO	Torek, 19.2.2019 ob 17. uri	Sedež ČS Sostro (bivši Zadružni dom Zadvor), Cesta II. grupe odredov 43, I. nadstropje, sejna soba

Ciklus predavanj za sadjarje in vrtnarje	Sadjarsko in vrtnarsko društvo J. E. Krek – Sostro prireja ciklus predavanj: 28.1.2019 - Starejše sorte jabolk ali novejšje odpornejše sorte (Jani Gačnik) 4.2.2019 - Drobni nasveti za zdrav pridelek v domačem sadnem in zelenjavnem vrtu (Jan Bizjak) 11.2.2019 - Sušenje in konzerviranje sadja in zelenjave - suho sadje kot darilo, uporabnost v kulinariki in kot preživetje (Emilija Pavlič) 18.2.2019 - Pridelovanje zelenjave – solatnic in stročnic (Ana Ogorevc) 25.2.2019 - Naravi in uporabnikom prijazno varstvo rastlin (Damjana Ilijaš) 4.3.2019 - Izdelava velikonočnih košaric (Štefka Polše) Več na www.sadjarskodrustvosostro.si	ČS SOSTRO	Ponedeljek, 28.1., 4.2., 11.2., 18.2., 25.2. in 4.3.2019 ob 18. uri	Sedež ČS Sostro (bivši Zadružni dom Zadvor), Cesta II. grupe odredov 43, I. nadstropje, sejna soba
Srečevalnica KORK	Različne delavnice – program je objavljen na http://www.ljubljana.ozrk.si/sl/SRECEVALNICA in na oglasnih tablah ČS Golovec.	ČS GOLOVEC	Torek, 19.2.2019 ob 17. uri	Sedež ČS Golovec, Litijska 38
KORK Štepanjsko naselje	Meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi.	ČS GOLOVEC	Torek, 19.2.2019 od 16. do 17. ure	Sedež ČS Golovec, Litijska 38
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
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, 13.2.2019 in 13.3.2019 ob 9.30 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. Zaželeno 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

Ustvarjalna delavnica – Izdelajmo dizajnerski papir	Na delavnici, ki je namenjena odraslim in otrokom v spremstvu odrasle osebe, se boste naučili, kako z običajnimi pripomočki narediti lasten okrasni papir za voščilnice, zavijanje itd. Obvezne so predhodne prijave na delavnico, najkasneje do 20. 2. 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 krajanj ČS Rudnik.	ČS RUDNIK	Četrtek, 21.2.2019 od 18. do 20. ure	Ižanska c. 303 – I. nadstropje (stara barjanska šola)
--	---	-----------	---	--

DOGODKI SO ZA UDELEŽENCE BREZPLAČNI!

*** VSTOPNINA**