

NAPOVEDNIK DOGODKOV V ČS MOL julij in avgust 2019

DOGODEK	KRATKA VSEBINA	ČETRTHA SKUPNOST	TERMIN	LOKACIJA
Hengaj z nami	Počitniške aktivnosti za najstnice in najstnike stare od 13 do 15 let. Pričakujete lahko pester program delavnic o različnih najstniških temah, kjer bo prostor za debato in izmenjavo mnenj, pa tudi druge zanimive aktivnosti in ustvarjalna doživetja. Poskrbeli bodo, da bo čas, ki ga boste preživeli z njimi, zabaven, koristen ter poučen. Ponuja se torej odlična priložnost za spoznavanje novih prijateljev ter pridobivanje novih znanj in izkušenj! Rok za prijavo je 2.7.2019 za 1. termin ter 20.8.2019 za 2. termin. Prijavnico in tedenski program aktivnosti bodo objavili na spletni strani www.drustvo-dpd . Prijavnico lahko pošljete po navadni pošti, e-pošti ali skenirano po faksu. Program je BREZPLAČEN!	ČS CENTER	1. termin: 8.7.2019 – 12.7.2019 od 10. do 14. ure 2. termin: 26.8.2019 – 30.8.2019 od 10. do 14. ure	Grablovičeva 28
Bgirl sessions Ljubljana	Vabljeni na brezplačne breakdance tečaje za dekleta, ženske, punce – primerno za vse starosti! Spoznavale boste break kot ples, kulturo, način izražanja ali pa samo rekreacijo. Vsebina bo prilagojena posameznici. Tečaje bo vodila Katarina Shoaib aka Bgirl Tamala, ki poučuje ples že od leta 2010. Za več informacij ter rezervacijo termina piši na mladinskicenterulca@gmail.com, FB ali IG (@mladinskicenterulca).	ČS CENTER	Vsako sredo od 17. do 19. ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
Odperta 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)
Večer video projekcij	Pridi in se pridruži dobri družbi v prijetnem vzdušju. Pripelji svoje prijatelje in odeje, oni pa priskrbimo kokice. Povsem odprto in brezplačno za vse!	ČS CENTER	Vsak zadnji četrtek v mesecu od 19. do 21.30 ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)



Mestna občina
Ljubljana



Organizacija Združenih
narodov za izobraževanje,
znanost in kulturo

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

Obisk LEGOLANDA	Dvodnevni kulturno-adrenalinski izlet v München in Legoland za vse stare med 12 in 29 let. Več informacij najdete na www.mladizmaji.si in FB: Poletna avantura z Mladimi zmaji	ČS CENTER	6.7.2019 - 7.7.2019	München in Legoland, Nemčija
Vegafest 2019	50 stojnic z vegansko ponudbo (degustacije, veganske jedi in slaščice, kozmetika, čistila, oblačila in obutev), celodnevni program na odru (Ditka, Cherry Brass, ples ob drogu, športni izziv), brezplačna predavanja in kuharske delavnice, zero waste delavnica, otroški kotiček, izziv virtualne resničnosti, veganska izložba, bogat srečelov. Več o dogodku si preberite na: www.vegafest.si	ČS CENTER	Sobota, 17.8.2019 od 10. do 21. ure	Pogačarjev trg
Svetovni dan rastlinskega mleka	Ob svetovnem dnevu rastlinskega mleka vam bodo nudili degustacije, brezplačne delavnice za pripravo domačega rastlinskega mleka, zloženske z recepti, informacije o ponudbi v slovenskih trgovinah, restavracijah in lokalih, kviz z nagradami. Več o dogodku si preberite na: www.vegan.si	ČS CENTER	Četrtek, 22.8.2019 od 16. do 20. ure	Kongresni trg
Poletno druženje v Mladincu	Druženje, družabne igre, klepet in poletne aktivnosti pri Mladih zmajih Bežigrad.	ČS BEŽIGRAD	Vsak dan od 14. do 19. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
Biti mlad je zakon	Poulični festival s športnimi, ustvarjalnimi in kulturnimi vsebinami za mlade ob zaključku poletnih počitnic!	ČS BEŽIGRAD	Petek, 30.8.2019 od 14. do 21. ure	Lokacija: BS3, igrišče med Puhovo in Trebinjsko ulico
»Spedenaj šolo«	Projekt vključuje pomoč in podporo pri: - načrtovanju in učenju za popravne (in druge) izpite; - načrtovanju in učenju za maturo in strokovne izpite; - moralni podpori in motivacijskim aktivnostim; - učenju učenje in upravljanju s časom.	ČS BEŽIGRAD	Vsak torek ob 13. uri	Zavod Bob, Robbova 15
Bobove čajanke - soustvarjaj MC Bob	V sklopu nedeljski Bobovih čajank s svojimi idejami soustvarjaj podobo in vsebine njihovega mladinskega centra (pretekle čajanke so bile v smislu potopisnih predavanj, debat na različne teme, kuharske delavnice, obisk muzejev itd.). Aktivnosti so namenjene mladim od 15 do 30 let. Za vse aktivnosti mladinskega centra Bob spremljaj FB skupino Mladinski center Bob in Instagram Zavod Bob.	ČS BEŽIGRAD	Vsako nedeljo od 16. do 21. ure	Zavod Bob, Robbova 15

Let's talk Slovene	Polni energije in pripravljeni na novo sezono Let's talk Slovene. Preizkusili boste lahko svoje sposobnosti v govorjenju in pisanju slovenščine. Ni pomembno ali poznate samo eno besedo ali če obvladate, to je vaša priložnost da se podružite s Slovenci, jih povprašate po tem kar vas zanima in vadite predno uporabite slovenščino v »resničnem svetu«. Aktivnost je namenjena mladim od 15 let dalje. Za vse aktivnosti mladinskega centra Bob spremljaj FB skupino Mladinski center Bob in Instagram Zavod Bob.	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 19. do 21. ure	Zavod Bob, Robbova 15
Treningi ročnega nogometa	Pod strokovnim vodstvom aktualne reprezentantke v slovenski nogometni reprezentanci, se učimo pravil in igranja ročnega nogometa. Obenem pa boš zvedel/a veliko zanimivih trikov za igranje. Vsak drugi ponedeljek v mesecu pripravljajo turnir! Vabljen/a! Za vse aktivnosti mladinskega centra Bob spremljaj FB skupino Mladinski center Bob in Instagram Zavod Bob.	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 18. do 20. ure	Zavod Bob, Robbova 15
Načrtovanje dogodkov	Te zanima kako organizirati dogodek in ali potrebuješ kakšen nov navdih ali realizacijo svojih idej? Torej se priključi ekipi mladih v mladinskem centru MC Bob, kjer bomo vsako sredo snovali poletne dogodke. Aktivnost je namenjena mladim od 15 let dalje. Za vse aktivnosti mladinskega centra Bob spremljaj FB skupino Mladinski center Bob in Instagram Zavod Bob.	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo od 17.30 do 20. ure	Zavod Bob, Robbova 15
Energijsko svetovanje in terapije ter osebno intuitivno svetovanje	Osebni pogovor z namenom opredeliti in definirati težave oz. situacije ter ugotoviti energijske blokade in omejujoče vzorce, ki spodbujajo te blokade. Nasveti, podpora in terapije za odpravo omejujočih miselnih vzorcev in posledic, odprava blokad in vzpostavljanje energijskega ravnovesja v telesu, aktiviranje in spodbujanje delovanja čakr. Z vami se bosta pogovarjala: - Reiki mojster in učitelj, motivator energijskih sprememb ter razvoja intuitivnih in psihofizičnih sposobnosti; - osebna intuitivna svetovalka. Število udeležencev je omejeno, zato se je potrebno predhodno prijaviti – za več informacij in rezervacijo pišite na e-poštni naslov: nikolisam@outlook.com	ČS POSAVJE	Vsak četrtek v mesecu juliju od 17.30 do 19.30 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 1 in kabinet 2
Kino med bloki	Projekcija filma na fasado bloka Bratovševa ploščad 21, Skupaj na ploščad! s ČS Posavje.	ČS POSAVJE	Petek, 30.8.2019 ob 21. uri	Bratovševa ploščad 21

VegaPiknik	Druženje ob veganskih prigrizkih in športnih aktivnostih. Vabljeni, da s seboj prinesete športne pripomočke. Več o pikniku si preberite na: www.vegan.si	ČS POLJE	Nedelja, 14.7.2019 od 16. do 20. ure	Zajčja dobrava
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
Joga za starejše	Dnevni center aktivnosti za starejše Zalog vabi na vadbo joge. Primerna je za starejše, vključuje počasne gibalne vaje, dihalne vaje in meditacijo. 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 od 10. do 11.30 ure	Dnevni center aktivnosti za starejše Ljubljana Zalog (DCA), Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
Medgeneracijsko druženje in ustvarjanje občanov Zelene jame	Ustvarjanje različnih ročnih izdelkov in medgeneracijsko druženje. Material in ideje za ustvarjanje vsak prinese s seboj. Vstop prost.	ČS JARŠE	Vsak petek od 10. do 13. ure	Perčeva 22, pritličje, sejna soba

KO RK Nove Jarše	Krajevna organizacija Rdečega križa Nove Jarše organizira in vabi na brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola v krvi.	ČS JARŠE	Vsak drugi ponedeljek v mesecu 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
Draveljska poletna noč *	Vabljeni na glasbeno prireditev s skupino Gadi, Rok 'n' Band in Klapo Lumin. Koncert bo pri Gasilskem domu PGD Dravlje, v primeru slabega vremena pa bo prireditev v Domu krajanov (Draveljska 44).	ČS DRAVLJE	Petek, 5.7.2019 ob 20. uri	PGD Dravlje, Kovaška 1
Plesne vaje za ljubitelje plesa v paru	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 četrtek 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. Informacije in prijava: Društvo Kvas - www.showtime.si Prijava : plesvparu@gmail.com . Kontakt : 041724590 (Peter), 031360340 (Maja).	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

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	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, velika dvorana
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
Šola zdravja – skupina Kodeljevo	Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s pričetkom ob 7.30 uri. Telovadba je namenjena vsem generacijam.	ČS MOSTE	Vsak delovni dan ob 7.30 uri	Pri vhodu v stadion Športnega društva Slovan – Kodeljevo
Srečanje društva Al-Anon za samopomoč družin alkoholikov	Vas skrbi, ker nekdo v vaši bližini preveč pije? Družinske skupine Al-Anon lahko pomagajo vsem, ki so prizadeti zaradi prekomernega pitja družinskega člana ali prijatelja. Informacije na tel.: 041 735 780.	ČS VIČ	Vsak sredo ob 10. uri	Sedež ČS Vič, Tbilisijska 22A, sejna soba
Telovadba na prostem	Telovadijo zunaj na prostem, v vsakem vremenu in vsak dan ob 8.30. Po telovadbi se družijo in si pomagajo v težavah. Njihovi člani so vseh starosti in obeh spolov. Med njimi je tudi več zakoncev. Skupino sestavljajo mladi, starejši, bolehnih in invalidnih. Njihov moto je: vsak trenutek je lahko nov začetek. Vabljeni vsi, ki si želijo zdravo življenje in dobro družbo.	ČS RUDNIK	Vsak dan ob 7.30 uri	Igrišče Kajak Kanu klub Ljubljana Livada 31
Gorsko kolesarjenje: Spust čez ovire	Naučite se varne vožnje s kolesom čez ovire. Brezplačno vadbo sofinancira MOL. Več informacij na golovetrails@gmail.com in www.golovetrails.com	ČS RUDNIK	Torek, 2.7.2019 ob 17. uri	Končna postaja LPP št. 3, Rudnik
Gorsko kolesarjenje: Z vodnikom po najboljših poteh	Udeležite se vodene gorsko kolesarske ture po "golovski klasiki". Več informacij na golovetrails@gmail.com in www.golovetrails.com	ČS RUDNIK	Četrtek, 4.7. in 11.7.2019 ob 17. uri	Končna postaja LPP št. 3, Rudnik

Gorsko kolesarjenje: Napredne tehnike vožnje	Za tiste z nekaj predznanja v gorskem kolesarjenju. Brezplačno vadbo sofinancira MOL. Več informacij na golovetrails@gmail.com in www.golovetrails.com	ČS RUDNIK	Torek, 9.7.2019 ob 17. uri	Končna postaja LPP št. 3, Rudnik
Izobraževalni dogodek: Zvezde padajo z neba - dogodek z opazovanjem perzeidov	Vsako leto in tudi tega avgusta bo zemlja potovala skoz roj meteoritov. Perzeide vas vabijo na predstavo pod prostranim nebesnim svodom. Tretjič zapored bodo bedeli do jutra. Kontakt: livada.bob@gmail.com in FB LivadaLAB	ČS RUDNIK	Sobota, 17.8.2019 od 20. ure do jutra	Dolgi breg (lokacija je označena z LivadaLAB)
Športne počitnice	Teden športnih aktivnosti v SMC-ju. Za ljubitelje športa in tiste, ki samo potrebujejo družbo ob dinamičnem preživljanju počitniškega časa. Več na https://rakovnik.si/smc/ smc.rakovnik@salve.si https://www.facebook.com/SMCRakovnik/	ČS RUDNIK	19.8.2019 – 23.8.2019	SMC Rakovnik, Rakovniška ulica 6
Večerni treningi košarke	Za ljubitelje košarke in tiste, ki boste to še postali! Tudi Luka Dončić je moral nekje začeti svojo košarkarsko pot. Hitre osnove, potem pa tudi triki in igranje košarke. Že lani je bilo super - letos bo prav tako. Več na https://rakovnik.si/smc/ smc.rakovnik@salve.si https://www.facebook.com/SMCRakovnik/	ČS RUDNIK	19.8.2019 – 23.8.2019	SMC Rakovnik, Rakovniška ulica 6

***Pridržujemo si pravico do morebitnih sprememb, ki lahko nastanejo s strani organizatorja.
Več na spletni strani www.ljubljana.si***

DOGODKI SO ZA UDELEŽENCE BREZPLAČNI!

*** VSTOPNINA**