

NAPOVEDNIK DOGODKOV V ČS MOL junij 2019

DOGODEK	KRATKA VSEBINA	ČETRTHA SKUPNOST	TERMIN	LOKACIJA
Delavnica o temeljnih postopkih oživljanja in prikaz uporabe defibrilatorja	Defibrilator je aparat, s pomočjo katerega lahko rešimo življenje nekemu s srčnim zastojem. Naučimo vas pravilne uporabe tega aparata. Brezplačne meritve krvnega sladkorja, tlaka in holesterola. Delavnica je namenjena vsem generacijam.	ČS GOLOVEC	Četrtek, 6.6.2019 ob 18. uri	Sedež ČS Golovec, Litijska 38, 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 DRAVLJE	Torek, 11.6.2019 ob 17. uri	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44 a, I. nadstropje, sejna soba št. 15
Predstavitve projekta Integriran pristop oskrbe starejših ljudi na domu (CrossCare)	Vabljeni na predstavitve projekta <i>Integriran pristop oskrbe starejših ljudi na domu (CrossCare)</i> , ki starejšim občanom MOL, invalidom ter kronično bolnim na njihovem domu ponuja brezplačne storitve fizioterapije, delovne terapije, dietetike ter zdravstvene nege. Po predstavitvi projekta sledi manjša pogostitev, prejeli pa boste tudi praktično promocijsko darilo. Dogodek je brezplačen.	ČS POLJE	Sreda, 5.6.2019 ob 10. uri	Sedež ČS Polje, Polje 12
Predstavitve projekta Integriran pristop oskrbe starejših ljudi na domu (CrossCare)	Vabljeni na predstavitve projekta <i>Integriran pristop oskrbe starejših ljudi na domu (CrossCare)</i> , ki starejšim občanom MOL, invalidom ter kronično bolnim na njihovem domu ponuja brezplačne storitve fizioterapije, delovne terapije, dietetike ter zdravstvene nege. Po predstavitvi projekta sledi manjša pogostitev, prejeli pa boste tudi praktično promocijsko darilo. Dogodek je brezplačen.	ČS ČRNUČE	Torek, 11.6.2019 ob 10. uri	Sedež ČS Črnuče (Kulturni dom Črnuče), Dunajska cesta 367



Mestna občina
Ljubljana



Organizacija Združenih
narodov za izobraževanje,
znanost in kulturo

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

Srečevalnica	Vabljeni na praktične, ustvarjalne delavnice in srečanja, ki potekajo vsak 4. torek v mesecu. Izjema bo v juniju, ko bo Srečevalnica izvedena drugi torek v mesecu, 11.6.2019. Mesečni program je objavljen tudi na: www.rdecikrizljubljana.si/sl/SRECEVALNICA/ Več informacij, prijave: 040 871 589, info@rdecikrizljubljana.si	ČS ČRNUČE	Vsak četrti torek ob 17. uri	Sedež ČS Črnuče (Kulturni dom Črnuče), Dunajska cesta 367, sejna soba
Letni koncert mešanega pevskega zbora Kolinčani	Vljudno vabljeni vsi ljubitelji zborovskega petja na letni koncert Mpz Kolinčani, ki bo v petek, 7.6.2019 v dvorani na Grablovičevi ulici 28.	ČS CENTER	Petek, 7.6.2018 ob 18. uri	Grablovičeva ulica 28, dvorana
Fotografska razstava: Gibanje	Zbirka analognih in digitalnih fotografij ter posnetkov s potovanj Superflinde v zadnjih letih prikazuje ulične plesalce ter druge ljudi (npr. skateboarder in capoeirist). Vsaka fotografija predstavlja gibanje na različen način – kot sredstvo premikanja ali kot potovanje skozi prostor in čas. Superflinda je grafična oblikovalka, bgirl, ter članica ŠKD GOR. Razstava bo na ogled do 28.6.2019, v času Odprte ULCE (pon & pet, 13.00–16.00, tor – čet, 18.30–21.30). Otvoritev: 17. 5. ob 19.00.	ČS CENTER	Junij 2019	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
OM Chanting	Vabljeni k udeležbi na OM Chanting, izredno močni več 1000 let stari skupinski tehniki. OM je prazvok, prvotni zvok, ki ustvarja in se razširja po vesolju. Pripada celotnemu človeštvu ne glede na starost, narodnost, etnično pripadnost ali religijo. Ste vedeli, da ima zdravilne moči? Koristi OM Chantinga: - Ustvarja močno zdravilno vibracijo, ki pomaga in podpira zdravilne procese v telesu - Notranji mir - Popolna sprostitvev - Pomaga pri odpadanju starih vzorcev in prepričanj - Harmonizira telo in duha - Preoblikuje negativnosti v čisto svetlobo - Ob petju lahko doživite mistične zvoke – zaslišite čričke, činel, školjk, nevihte, trobente, flavte itd. Kdo se lahko udeleži OM Chantinga: Primerna je za vse, sedi se na stoli. Ni potrebno, da imate posluh, vsak zna peti OM.	ČS CENTER	Vsak ponedeljek ob 17. do 18.15 ure	Štefanova 11 dvorana

Srečevalnica	Vabljeni vsak torek na brezplačna srečanja in delavnice ročnih del – pletenje, kvačkanje, klekljanje, ki jih organizira RK Slovenije, OZ Ljubljana.	ČS CENTER	Vsak torek ob 16. uri	Rozmanova 12, mala sejna soba
Telovadba za starejše	RK Slovenije, OZ Ljubljana organizira vsak torek telovadbo za starejše. Vabljeni.	ČS CENTER	Vsak torek ob 14. uri	Rozmanova 12, dvorana
Ustvarjalne delavnice	Vabljeni vsak torek na brezplačne ustvarjalne delavnice, ročna dela, barvanje mandal in pobarvank. Delavnice organizira DU Poljane.	ČS CENTER	Vsak torek od 12. do 14. ure	Zarnikova 3, pisarna društva, soba 5
Posvoji punčko in reši otroka	Slovenska fundacija za UNICEF vabi vsako sredo na delavnice izdelovanja/šivanja punčk iz cunj. Material in navodila dobite na delavnici, punčke so namenjene prodaji. S tem projektom Unicef Slovenija zbira sredstva za cepljenje otrok v državah v razvoju proti šestim nalezljivim otroškim boleznim (ošpice, davica, oslovski kašelj, otroška paraliza, tuberkuloza in tetanus).	ČS CENTER	Vsako sredo od 10. do 11. ure	Štefanova 11, sejna soba
Čaj ob petih – druženje in prostoročne delavnice	Humanitarno društvo Nikoli sam vabi na tedenska druženja in prostočasne ustvarjalne delavnice.	ČS CENTER	Vsak torek od 15. do 19. ure	Štefanova 11, mala sejna soba
Merjenje krvnega tlaka	Brezplačno merjenje krvnega tlaka, splošni nasveti glede vzdrževanja krvnega tlaka (prehrana, telesna aktivnost,...). Organizira HD Nikoli sam.	ČS CENTER	Vsako prvo sredo v mesecu od 17. do 18. ure	Zarnikova 3, pritličje, pisarna 5
Energijsko svetovanje in podpora	Ugotavljanje energijskih blokad in omejujočih vzorcev, ki spodbujajo blokade, nasveti za odpravo posledic in vzpostavljanje energijskega ravnovesja v telesu. Število v skupini je omejeno na največ 6 udeležencev – za več informacij in rezervacijo pišite na naš e-poštni naslov: nikolisam@outlook.com	ČS CENTER	Vsako prvo sredo v mesecu od 17. do 18. ure	Zarnikova 3, pritličje, dvorana
ULIČNA šola *	Mladinski center ULCA vam ponuja: Najcenejši Break in Hip Hop plesne tečaje z izkušenimi mentorji. Več info: skd.gor.lj@gmail.com Vsak ponedeljek (17:30–19:00: break nadaljevalci), vsak torek (16:00–17:00 break mala ULCA, 17:00–18:30 break začetniki), vsako sredo (16:00–17:30 hip hop nadaljevalci, 17:30–19:00 break nadaljevalci), vsak četrtek (16:00–17:00 hip hop začetniki, 17:00–18:30 break začetniki), vsak petek (19:30–21:00 hip hop nadaljevalci).	ČS CENTER	Vsak delovni dan	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)

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)
Gledališka skupina Vse ali nič vabi k sodelovanju v projektu ACTivate Your Story	Ne, ni treba imet igralskih izkušenj, so pa neizogiben stranski učinek, če se jim pridružiš. Obeta se pisana družčina – zbrali se bodo mednarodni prostovoljci, lokalni mladi, prosilci za azil, begunci in nasploh vsi, ki želijo soustvarjati odprto in solidarno družbo! Obvezne spletne prijave: https://goo.gl/forms/tCJLo14kerJqTdcj1 Več informacij v FB dogodku: https://www.facebook.com/events/419300115280319/	ČS CENTER	Vsak četrtek od 15.15 do 17. ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
»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 CENTER	Vsak četrtek ob 13. uri	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
»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
Igraj se z nami	Ob petkih popoldne z društvom Hatana odkrivajte nove, še neodkrite družabne igre. Pridruži se jim!	ČS BEŽIGRAD	Vsak petek od 16. do 19. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
Čau, šola!	Dan odprtih vrat Mladih zmajev Bežigrad! Igrali bodo družabne igre, šah in človek ne jezi se na prostem, izmenjevali sezonska oblačila in dodatke, mladi obiskovalci centra pa bodo pripravili tudi slastne prigrizke.	ČS BEŽIGRAD	Sobota, 8.6.2019 od 15. do 19. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
Počitniške delavnice v Knjižnici Bežigrad	Malo boste ustvarjali, malo se igrali, malo pripovedovali, predvsem pa potešili svojo radovednost in preživeli skupaj nekaj zanimivih uric. Več podatkov o točnih datumih in vrsti delavnic preberite na www.mklj.si	ČS BEŽIGRAD	24.6.2019 – 30.6.2019	Knjižnica Bežigrad, Einspielerjeva 1

Koncert Orkestra Mandolina Ljubljana	Vabljeni v Park literatov na koncert »na prostem« Orkestra Mandolina Ljubljana. V primeru dežja ali slabega vremena, dogodek odpade.	ČS BEŽIGRAD	Četrtek, 20.6.2019 ob 18. uri	Park literatov (pri objektu Robbova 15)
Gledališka premiera: Mojca Rockaculja	Mojca ROCKaculja je predelava znane koroške ljudske pravljice Mojca Pokrajculja, ki jo je zapisal Vinko Möderndorfer. Pravljica je originalno precej kruta, nekompromisna, netipična. Literarna teorija pravi celo, da je ena od najboljših primerov anti - pravljice. De-mitizira mit o delu, dobroti in resnici. Njen nauk je stvaren, življenjski, krut in ni idealiziran. Literarna predispozicija nam je odgovorila na veliko vprašanj, zakaj se nam Mojca iz generacije v generacijo tako močno vtisne v spomin. Podpirala jih je v tem, da jo priredijo za mlade in odrasle in se ponovno vprašajo: »Kje je med?« Uprizoritev je primerna za vse, ki so stari več kot 12 let. Vstop je prost. Več na: https://www.pionirski-dom.si/novice/gledaliska-premiera-mojca-rockaculja	ČS BEŽIGRAD	Nedelja, 2.6.2019 ob 18. uri	Festivalna dvorana, Vilharjeva cesta 11
Bobove čajanke - soustvarjaj MC Bob	V sklopu nedeljski Bobovih čajank s svojimi idejami soustvarjaj podobo in vsebine njihovega mladinskega centra (pretekle čajanke so bile v smislu potopisnih predavanj, debat na različne teme, kuharske delavnice, obisk muzejev itd.). Aktivnosti so namenjene mladim od 15 do 30 let. Za vse aktivnosti mladinskega centra Bob spremljaj FB skupino Mladinski center Bob in Instagram Zavod Bob.	ČS BEŽIGRAD	Vsako nedeljo od 16. do 21. ure	Zavod Bob, Robbova 15
Let's talk Slovene	Polni energije in pripravljeni na novo sezono Let's talk Slovene. Preizkusili boste lahko svoje sposobnosti v govorjenju in pisanju slovenščine. Ni pomembno ali poznate samo eno besedo ali če obvladate, to je vaša priložnost da se podružite s Slovenci, jih povprašate po tem kar vas zanima in vadite predno uporabite slovenščino v »resničnem svetu«. Aktivnost je namenjena mladim od 15 let dalje. *Za vse aktivnosti mladinskega centra Bob spremljaj FB skupino Mladinski center Bob in Instagram Zavod Bob.	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 19. do 21. ure	Zavod Bob, Robbova 15

Treningi ročnega nogometa	<p>Pod strokovnim vodstvom aktualne reprezentantke v slovenski nogometni reprezentanci, se učimo pravil in igranja ročnega nogometa. Obenem pa boš zvedel/a veliko zanimivih trikov za igranje. Vsak drugi ponedeljek v mesecu pripravljajo turnir! Vabljen/a!</p> <p>Za vse aktivnosti mladinskega centra Bob spremljaj FB skupino Mladinski center Bob in Instagram Zavod Bob.</p>	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 18. do 20. ure	Zavod Bob, Robbova 15
Globine ženske duše	<p>Skupina za ženske vseh starosti : GLOBINE ŽENSKÉ DUŠE : predavanja, pogovori in ustvarjalne delavnice, ki temeljijo na zgodbah iz knjige Ženske, ki tečejo z volkovi. Vsebino in program pripravljata psihoterapevtka in coachinja mag. Urška Ajdišek, (Psihoterapija Konsulta) in coachinja, ustvarjalka in art terapevtka mag. Mojca Leben (Zavod Etnika). Organizacija Zavod Etnika: dogodki Pod mojim blokom. Pričetek novega cikla v ponedeljek, 25.2.2019. Obvezne prijave na 041 806 533 oz. etnikajubljana@gmail.com (Mojca Leben).</p>	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 18. do 20. ure	Vojkova 87
Ko spregovorijo sanje	<p>Skupina za vse zainteresirane: KO SPREGOVORIJO SANJE: analiza sanj, pomen njihovih simbolov, kaj nam sporočajo in kako si lahko z njimi pomagamo. Skupino bo vodila predavateljica psihoterapevtka mag. Urška Ajdišek (www.psihoterapijakonsulta.si). Dogodke pripravlja Zavod ETNIKA - dogodki Pod mojim blokom. Pričetek nove skupine v sredo, 27.2.2019. Obvezne prijave na tel 041 806 533 ali etnikajubljana@gmail.com (Mojca Leben)</p>	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo od 18. do 21. ure	Vojkova 87
Magic the Gathering	<p>Igranje epske igre s kartami Magic the gathering za mlade od 16 let dalje!</p>	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 19. do 22. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73

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 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, dvorana
Začetni tečaj joge	Vabljeni na tečaj joge, kjer se boste naučili osnov vaj joge. Primerno za vse generacije. Kontakt: Jošt Derlink:040 458 409	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 18.30 do 19.30 ure	Belokranjska 6, dvorana
DAM - Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami – terapevtske delavnice, predavanja	Namen društva sta pomoč in podpora osebam, ki trpijo ali so trpele, za katero koli obliko anksioznih motenj in depresije ter njihovim sorodnikom in podpornim osebam. Zavzemajo se za širjenje znanja in informacij s področja anksioznih motenj ter za večjo ozaveščenost javnosti o resnosti in prisotnosti tega problema v družbi. Ob ustanovitvi društva so se zavedali, da v Sloveniji hudo primanjkuje ustrezna literatura o anksioznih motnjah, pogrešali pa so tudi center, kjer posamezniki s tovrstnimi težavami lahko pridejo v stik z drugimi osebami s podobnimi izkušnjami.	ČS BEŽIGRAD	Vsak prvi in tretji torek od 18. do 20. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba 3
DU Boris Kidrič	Vabilo novim članom folklorne skupine »Pušcl«, pridružite se jim, veselo bo. Kontakt: 031 864 377.	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo od 14.30 do 18. ure	Belokranjska 6, dvorana
Društvo TOLMUN	Revitalizacija – namenjena starejšim občanom da se ponovno telesno pripravijo na nove izzive. Kontakt: Igor 041 430 650.	ČS BEŽIGRAD	Vsak torek od 9.30 do 11. ure	Belokranjska 6, dvorana
Knjižnica REČI	Knjižnica REČI je neprofitna izposojevalnica najrazličnejših predmetov za prosti čas, ki deluje po vzoru klasične knjižnične izposoje. V času ko imajo ljudje vse manj denarja si lahko z izposajo namesto kupovanjem nadomeščamo manjkajoče predmete. Souporaba pa prinaša še številne druge koristi. Kontakt: Jošt Derlink:040 458 409.	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek in sredo od 16. do 19. ure	Knjižnica REČI, Belokranjska 6

Srečevalnica	Vabljeni na praktične, ustvarjalne delavnice in srečanja. Mesečni program je objavljen na: www.rdecikrizljubljana.si/sl/SRECEVALNICA/ Več informacij, prijave: 040 871 589, info@rdecikrizljubljana.si	ČS BEŽIGRAD	Vsak torek od 10. do 12. ure	Smoletova 16, pritličje
Družabni ples v Festivalni dvorani *	Sezono družabnih plesov, za začetnike in profesionalce, bodo v Festivalni dvorani nadaljevali s plesi, ki bodo potekali večkrat mesečno. Vabijo vas, da z njimi zaplešete družabne plesne 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 bodo postopoma nadgrajevali z vedno svežimi izpeljankami, seveda pa ne bodo pozabili na tradicionalno Jenkovo četvorko. Napovedi plesov spremljajte na: http://pionirski-dom.si/napovednik Vstopnice*: 7 EUR	ČS BEŽIGRAD	Večkrat mesečno	Festivalna dvorana/Pionirski dom – center za kulturo mladih, Vilharjeva cesta 11
Šola zdravja	Vabljeni na različne delavnice, kjer se boste naučili izdelovati različne okraske, voščilnice, oblikovali papir, Kontakt: ga. Olga 031 853 258	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 8.30 do 12. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba 3
Društvo TROMOSTOVJE	Društvo Tromostovje je mlado društvo, ki združuje mlajšo, srednjo in starejšo generacijo skozi program Skupine starih ljudi za samopomoč. Dejavnost društva je dobrodelna oziroma humanitarna. Namenjena je vsem zainteresiranim in pomoči potrebnim posameznikom, ne glede na to, ali so člani društva ali ne. Kontakt: ga. Ana 040 291 523, ga. Mojca 031 641 726	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo od 17. do 19. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba 1
Pogovorne skupine za starejše	Društvo TROMOSTOVJE V letu 2019 organizira redna srečanja samopomočne pogovorne skupine za starejše, ki bo po novem letu spet redno potekala vsak torek, od 17.30 do 19.00 ure v Knjižnici Reči na Belokranjski 6. Skupino vodita Jasmina Rački in Maruša Bertoncej iz Medgeneracijskega društva Tromostovje. Kontakt: skupina.starejsih@gmail.com	ČS BEŽIGRAD	Vsak torek od 17.30 do 19. ure	Knjižnica REČI, Belokranjska 6

Energija - vir življenja, kako jo koristiti za večjo vitalnost	<p>Da se v življenju ne iztrošimo in poškodujemo, je potreben notranji mir in stabilnost. Zato bodo predstavili metodo, s katero si prenovite in povečate energijo.</p> <p>Ko se naučimo energijo vsrkati in uporabljati, so učinki vidni na vseh področjih življenja: na boljšem zdravju, v odnosih z ljudmi, dobimo notranji mir in stabilnost, izboljša se nam koncentracija, ne motijo nas toliko negativna dogajanja okoli nas, imamo več volje, več energije in zato zmoremo bolj izkoristimo čas,..</p> <p>Predstavitve bo trajala dobro uro. Na predstavitvi boste dobili osnovne informacije, izvedli boste dihalne vaje, samo masažo, vodili vas bodo v globoko sprostitve, da se boste napolnili z energijo ter dobili uvid v znanje, ki spremeni življenje na bolje.</p>	ČS POSAVJE	Ponedeljek, 24.6.2019 od 18.30 do 19.30 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, sejna soba
Tržni dan POT DOBROT	Tržnica lokalnih pridelovalcev iz Savelj, Klež in z Ježice v soseski Ruski car, Skupaj na ploščad! s ČS Posavje.	ČS POSAVJE	Sobota, 1.6.2019 od 9. do 12.30 ure	Bratovševa ploščad, pred trgovino in banko
Kino med bloki	Projekcija filma na fasado bloka Bratovševa ploščad 21, Skupaj na ploščad! s ČS Posavje.	ČS POSAVJE	Petek, 21.6.2019 ob 21. uri	Bratovševa ploščad 21
Delavnica – Postani sam svoj zdravilec	<p>Praktičen prikaz in vaje, kako lahko z lastno energijo olajšamo ali celo ozdravimo marsikatero bolečino ali zdravstveno težavo.</p> <p>PROGRAM NA DELAVNICI</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kratka predstavitev različnih metod in pristopov (barvne terapije, eterični barvni dotik, izdelava zdravilnih Mandal z uporabo simbolov, barvna terapija za čakre, zvočna terapija, uporaba in delo z nihalom, vibracijsko zdravljenje s čutom dotika...); - Vaje za: aktiviranje senzibilnosti dlani, občutenje lastne energije, pošiljanje in občutenje energijskih vzorcev - Praktičen prikaz zdravljenja z lastnimi subtilnimi energijami za določene zdravstvene težave (podobno kot pri Reiki terapijah). Prijave po e-pošti na e-naslov: nikolisam@outlook.com 	ČS POSAVJE	Četrtek, 20.6.2019 ob 17.30 uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana

Zaključek sezone ČAJ OB PETIH	Ob zaključku sezone ČAJ OB PETIH, bodo organizirali kratek zaključni dogodek, na katerem bo tudi krajši program in sicer: - Predstavitev delavnic in izdelkov skozi vso sezono – izvajalci programov in delavnic - Predstavitev in nastop dejavnosti ter delavnic v sezoni 2019/2020 - Nastop Andreja Ažmana, tenor - Nastop glasbene skupine KOLOVRAT	ČS POSAVJE	Četrtek, 13.6.2019 ob 17. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Migajmo za zdravje	Vadba s ŠD Ljubljana Ježica je namenjena vsem generacijam. Za več informacij lahko pokličete go. Mojco na 051 650 415. Ob ponedeljkih prične prva skupina ob 19. uri, druga pa ob 20. uri. Ob sredah prične prva skupina ob 18. uri, druga pa ob 19. uri.	ČS POSAVJE	Vsak ponedeljek ob 19. uri in ob 20. uri Vsako sredo ob 18. uri in ob 19. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Splošne telesne vaje	Splošne telesne vaje s ŠD Ljubljana Ježica so namenjene vsem generacijam. Za več informacij lahko pokličete go. Mojco na 051 650 415.	ČS POSAVJE	Vsak torek ob 19. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Aerobika in pilates	Aerobika in pilates s ŠD Ljubljana Ježica so namenjene vsem generacijam. Za več informacij lahko pokličete go. Mojco na 051 650 415.	ČS POSAVJE	Vsak četrtek ob 19. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Vadba za seniorke in seniorje	Vadba za seniorke in seniorje s ŠD Ljubljana Ježica je namenjena starejši generaciji. Za več informacij lahko pokličete go. Mojco na 051 650 415.	ČS POSAVJE	Vsak torek in četrtek od 7.45 do 9. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Pilates	Vabljeni na Pilates s Športnim društvom Ježica - poudarek na dihanju pri vsaki izvedbi vadbe, katera krepi mišice in ozavešča vadečega glede celotnega telesa. Namenjeno vsem starostnim skupinam.	ČS POSAVJE	Vsak torek od 20. do 21. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Druženje v Posavju z Mladimi zmaji	Ulični zmaji v sodelovanju s ČS Posavje organizirajo kreativno preživljanje prostega časa. Ob mrzlih dnevih so v notranjih prostorih četrtne skupnosti, ko pa sije sonce, popoldneve preživljajo na igrišču ob Bratovševi ploščadi. Vabljeni mladi 12+.	ČS POSAVJE	Vsako sredo od 17. do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori ali igrišče ob Bratovševi ploščadi
Čaj ob petih – druženje in prostoročne delavnice	Vabljeni na tedenska druženja krajanov, medsebojno interakcijo, prostoročne ustvarjalne delavnice. Predstavi boste lahko svoje kreativne spretnosti in preizkusili svoje znanje in spretnosti v različnih družabnih igrah – šah, tarok, človek ne jezi se ...	ČS POSAVJE	Vsak četrtek od 16. do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori

Merjenje krvnega tlaka	Vabljeni na brezplačno merjenje krvnega tlaka, splošne nasvete glede vzdrževanja krvnega tlaka (prehrana, telesna aktivnost,...).	ČS POSAVJE	Vsak prvi četrtek v mesecu od 17. do 18. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori
Skupinski plesi z Vrtnico Druženje ob plesu 40+	Poudarek je na skupinskih plesih, ki se izvajajo na latino glasbo, angleški valček in šitaki. Po želji pa tudi ples v parih.	ČS POSAVJE	Vsako sredo od 20.15 do 22. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Ples z Društvom Vrtnica Druženje ob plesu 40+	Utrjevanje in vadba skupinskih plesov na latino glasbo, angleški valček in šitaki. V drugem delu pa tudi ples v parih na standard glasbo oz. po želji. Glasbo (CD) vrtijo sami ob dobrem ozvočenju.	ČS POSAVJE	Vsak petek od 19. do 22. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
JOGA z Društvom Vrtnica	Vabljeni na izvajanje joge z Društvom Vrtnica.	ČS POSAVJE	Vsak torek in četrtek od 9. do 11. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Vadba za zdravje	Vadba za zdravje s Športnim društvom Ježica. Vabljene vse generacije.	ČS POSAVJE	Vsak ponedeljek, od 19.30 do 20.30 ure	Prosvetni dom Savlje, Savlje 101, dvorana
Janče 2019	Mestni odbor ZB Ljubljana, Združenja borcev za vrednote NOB Ljubljana, Moste -Polje in Združenje Litija - Šmartno, vabijo v soboto, 1. junija 2019 ob 11. uri, na tradicionalno prireditev "JANČE 2019", kjer bo v počastitev 77. obletnice boja II. grupe odredov spominska slovesnost z bogatim kulturnim programom in družabnim srečanjem. Slavnostni govornik bo Martin Premk, doktor zgodovine.	ČS POLJE	Sobota, 1.6.2019 ob 11. uri	Pred Planinskim domom na Jančah
Razstava značk	Člani Društva Rusalka bodo pripravili pet dnevno razstavo značk zbiratelja Dušana Jereba.	ČS POLJE	3.6. 2019 - 7.6.2019 od 10. do 18. ure	Center Zalog, Zaloška cesta 267, sejna soba
Kulturna prireditev ob dnevu državnosti in izidu pesniške zbirke Vrelec poezije	Društvo Rusalka bo pripravila kulturno prireditev ob dnevu državnosti in izidu pesniške zbirke Vrelec poezije šestih avtorjev društva. Lepo vabljeni!	ČS POLJE	Četrtek, 20.6.2019 ob 20. uri	Center Zalog, Zaloška cesta 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	<p>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.</p> <p>Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail zalog@dca-ljubljana.org</p>	ČS POLJE	<p>Vsak torek od 9.30 do 10.30 ure (EFT)</p> <p>Vsako sredo od 8. do 9. ure (CHI GONG)</p>	<p>Dnevni center aktivnosti za starejše Ljubljana Zalog (DCA), Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana</p>
Urjenje spomina za starejše	<p>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.</p> <p>Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail zalog@dca-ljubljana.org</p>	ČS POLJE	<p>Vsak petek od 10. do 11.30 ure</p>	<p>Dnevni center aktivnosti za starejše Ljubljana Zalog (DCA), Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana</p>
Športne igre ČS Rožnik	<p>ČS Rožnik vabi na 3. športne igre, kjer se boste lahko pomerili v treh športnih disciplinah – ulična košarka, mali nogomet in odbojka na mivki.</p> <p>Ne odlašajte s prijavo vaših ekip, število mest je namreč omejeno. Prijave se zbirajo do 31.5.201. Več informacij na telefon 040 241 561 (Klemen)</p> <p>Na sproščeno druženje in zavzeto navijanje prav lepo vabljeni tudi družinski člani in prijatelji tekmovalcev. Poskrbljeno bo tudi za otroško animacijo - napihljiv grad in druga igrala.</p> <p>Dobimo se 8. 6. 2019 ob 10.00 h na športnem igrišču OŠ VIČ, kjer boste prijavljeni tekmovalci prevzeli kupone za malico in pijačo. Zaključek športnih iger in podelitev pokalov je predviden ob 18 h.</p> <p>Prireditvev je seveda brezplačna!</p> <p>V primeru slabega vremena, bo prireditvev izvedena naslednjo soboto, 15. 6. 2019.</p>	ČS ROŽNIK	<p>Sobota, 8.6.2019 ob 10. uri</p>	<p>Športno igrišče ob OŠ Vič, Abramova ulica 26</p>
Brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola za člane RK	<p>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.</p> <p>Opomba: MERITVE SO BREZPLAČNE LE ZA ČLANE DRUŠTVA!</p>	ČS ROŽNIK	<p>Vsako prvo sredo v mesecu od 16. do 18. ure</p>	<p>Sedež ČS Rožnik, Viška cesta 38</p>

Brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola za člane RK	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. Opomba: MERITVE SO BREZPLAČNE LE ZA ČLANE DRUŠTVA!	ČS ROŽNIK	Vsako drugo sredo v mesecu od 8. do 10. ure	Brdnikova ulica 14, sejna soba
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.: 041 494 767 in 041 389 129.	ČS ROŽNIK	Vsak ponedeljek ob 10. uri in vsak petek ob 20. uri	Brdnikova ulica 14, sejna soba
Pogovorna skupina "Rožnik" - Medgeneracijsko društvo Tromostovje	Namen srečanj je oblikovanje trajne skupinice novih prijateljic in prijateljev, starih nad 65 let za pogovore o različnih temah in drugih aktivnostih (urjenje spomina, petja, gibanja ...).	ČS ROŽNIK	Vsak prvi in tretji ponedeljek v mesecu od 16.30 do 18. ure	Sedež ČS Rožnik, Viška cesta 38
Urbano vrtnarjenje	Turistično društvo Zelena jama bo predstavilo vrtnarjenje v urbanem okolju. Svetovali vam bodo glede gojenja vrtnin in okrasnih rož na balkonih in vrtovih. Brezplačno boste občani prejeli sadike vrtnin in okrasnih rož. Obiskovalci boste ob nasvetih za urbano vrtnarjenje spoznali tudi sveto baziliko-tulsi. Vabljeni!	ČS JARŠE	Ponedeljek, 17.6.2019 ob 10. uri	Pred sedežem ČS Jarše, Kvedrova 32
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 Produksijske 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
DNEVI ČS ŠIŠKA 2019 - Otroški knjižni festival	ČS Šiška pripravlja bogat program v sodelovanju z odborom za šport ČS Šiška, različnimi društvi ter organizacijami. Program je objavljen na spletni strani ČS Šiška http://www.cssiska.si/	ČS ŠIŠKA	Sobota, 1.6.2019 od 10. do 19. ure	Pred Vodnikovo domačijo, Vodnikova cesta 65
DNEVI ČS ŠIŠKA 2019 - Kolesarski izlet LJ-Horjul-LJ	ČS Šiška pripravlja bogat program v sodelovanju z odborom za šport ČS Šiška, različnimi društvi ter organizacijami. Program je objavljen na spletni strani ČS Šiška http://www.cssiska.si/	ČS ŠIŠKA	Ponedeljek, 3.6.2019 ob 18. uri	Start in zaključek pri kavarni Lokus (Koseški bajer)
DNEVI ČS ŠIŠKA 2019 - Mladinski rugby turnir	ČS Šiška pripravlja bogat program v sodelovanju z odborom za šport ČS Šiška, različnimi društvi ter organizacijami. Program je objavljen na spletni strani ČS Šiška http://www.cssiska.si/	ČS ŠIŠKA	Sreda, 5.6.2019 ob 17. uri	Na igrišču Panonija (ob Večni poti)
DNEVI ČS ŠIŠKA 2019 - Rekreacijski tek na 6 km	ČS Šiška pripravlja bogat program v sodelovanju z odborom za šport ČS Šiška, različnimi društvi ter organizacijami. Program je objavljen na spletni strani ČS Šiška http://www.cssiska.si/ Pomembno: Prezem številke od 17.00 ure dalje, start ob 18.30!	ČS ŠIŠKA	Četrtek, 6.6.2019 ob 18.30 uri	Pri Koseškem bajerju (pred kavarno Lokus)
DNEVI ČS ŠIŠKA 2019 - Zaključna prireditev dnevov ČS Šiška	ČS Šiška pripravlja bogat program v sodelovanju z odborom za šport ČS Šiška, različnimi društvi ter organizacijami. Program je objavljen na spletni strani ČS Šiška http://www.cssiska.si/	ČS ŠIŠKA	Četrtek, 6.6.2019 ob 19.30 uri	Kavarna Lokus, Koseška cesta 20 (Žabja ulica) – pri Koseškem bajerju
DNEVI ČS ŠIŠKA 2019 - Tekma mešanih parov s slovenskimi reprezentanti in glasbeni žur (Slovenska edicija)	Skoč' v Mostec - tridnevni festival športa in zabave ČS Šiška pripravlja bogat program v sodelovanju z odborom za šport ČS Šiška, različnimi društvi ter organizacijami. Program je objavljen na spletni strani ČS Šiška http://www.cssiska.si/	ČS ŠIŠKA	Četrtek, 6.6.2019 od 19. do 24. ure	Mostec
DNEVI ČS ŠIŠKA 2019 - Dobrodelni trail tek	Skoč' v Mostec - tridnevni festival športa in zabave ČS Šiška pripravlja bogat program v sodelovanju z odborom za šport ČS Šiška, različnimi društvi ter organizacijami. Program je objavljen na spletni strani ČS Šiška http://www.cssiska.si/ Start teka bo ob 18:00 uri!	ČS ŠIŠKA	Petek, 7.6.2019 ob 18. uri	Mostec

DNEVI ČS ŠIŠKA 2019 - Revijalna tekmovanja za mlade	Skoč' v Mostec - tridnevni festival športa in zabave ČS Šiška pripravlja bogat program v sodelovanju z odborom za šport ČS Šiška, različnimi društvi ter organizacijami. Program je objavljen na spletni strani ČS Šiška http://www.cssiska.si/	ČS ŠIŠKA	Sobota, 8.6.2019 od 9. do 19. ure	Mostec
Dan odprtih vrat Športno rekreativnega društva dr. Petra Držaja	Vabljeni na predstavitev telovadbe za starejše občane, ki jo izvajajo zato strokovno usposobljeni vaditelji.	ČS ŠIŠKA	Ponedeljek, 3.6.2019 ob 17. uri in ob 17.45 uri	Osnovna šola Riharda Jakopiča, Derčeva ulica 1, telovadnica
Telovadba	Vabljeni na vaje za razgibavanje, ki jih organizira KORK Ljubo Šercer.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek ob 9. 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
Plesna skupina – boljši plesalci	Družabni plesi za boljše plesalce. Izvaja DU Koseze.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek in četrtek ob 9. uri in ob 17. uri	Trg Komandanta Staneta 8, klet, vhod ob trgovini
Plesna skupina - začetniki	Družabni plesi za začetnike. Izvaja DU Koseze.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek ob 19. uri	Trg Komandanta Staneta 8, klet, vhod ob trgovini
Telovadba	Vabljeni na vaje za razgibavanje, ki jih organizira Krajevna organizacija ZB za vrednote NOB Komandant Stane.	ČS ŠIŠKA	Vsak petek od 9. do 11. ure	Trg Komandanta Staneta 8, klet, vhod ob trgovini
Pevske vaje	Vabljeni na Pevske vaje, ki jih za svoje člane organizira DU Komandant Stane. Vse informacije na: 051/436-550.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek od 9. do 12. ure	Trg Komandanta Staneta 8, klet, vhod ob trgovini

<p>Energija - vir življenja, kako jo koristiti za večjo vitalnost</p>	<p>Da se v življenju ne iztrošimo in poškodujemo je potreben notranji mir in stabilnost. Predstavljena bo metoda s katero si prenovite in povečate energijo. Naučili se boste povezati z energijo in jo uporabljati. Učinki so vidni na vseh področjih življenja: boljšem zdravju, odnosih z ljudmi, pridobite si notranji mir in stabilnost, izboljša se koncentracija, ne motijo vas toliko negativna dogajanja okoli vas, imate več volje, več energije in zato zmorete bolje izkoristiti čas. Predstavitel bo trajala dobro uro. Na predstavitvi boste dobili osnovne informacije, izvedli bodo dihalne vaje, samomasažo, vodili vas bodo tudi v globoko sprostitvev, da se boste napolnili z energijo ter dobili uvid v znanje, ki spremeni življenje na bolje.</p> <p>Za vse generacije, tudi mlade, ki so si življenje začeli graditi, da začutijo sebe in svoje potencialne ter obvarujejo svoje zdravje že na začetku svoje življenjske poti.</p> <p>Društvo Priložnost - drupriloznost@gmail.com</p>	<p>ČS DRAVLJE</p>	<p>Petek, 14.6.2019 od 18.30 do 20. ure</p>	<p>Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, mala dvorana</p>
<p>Plesne vaje za ljubitelje plesa v paru</p>	<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 Prijava : plesvparu@gmail.com. Kontakt : 041724590 (Peter) , 031360340 (Maja)031 360340.</p>	<p>ČS DRAVLJE</p>	<p>Vsak torek od 12. do 17. ure</p> <p>Vsak četrtek od 12. do 15.30 ure</p> <p>Vsak petek od 15. do 19. ure</p>	<p>Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana</p>

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
Srečevalnica KORK	Različne delavnice – program je objavljen na http://www.ljubljana.ozrk.si/sl/SRECEVALNICA	ČS GOLOVEC	Torek, 19.6.2019 ob 17. uri	Sedež ČS Golovec, Litijska 38, I. nadstropje, sejna soba
KORK Štepanjsko naselje	Meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi.	ČS GOLOVEC	Torek, 19.6.2019 od 16. do 17. ure	Sedež ČS Golovec, Litijska 38, I. nadstropje, sejna soba
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.crnjevic@zod-lj.si .	ČS MOSTE	Sreda, 5.6.2019 ob 10.30 uri	Zavod za oskrbo na domu Ljubljana, Poljanska cesta 97

Skupina za samopomoč za svojce oseb z demenco in biblioterapija z osebami z demenco	<p>V zavodu poteka skupina za samopomoč za svojce oseb z demenco. Člani skupine se sestajajo enkrat na mesec (vsak drugi četrtek v mesecu). Namen srečanj je razbremenitev in podpora svojcev, hkrati pa lahko na srečanju med seboj izmenjajo dragocene izkušnje in znanja. Skupino vodi Ljuba Capuder, občasno se ji pridružijo razni strokovnjaki, ki delujejo na področju demence.</p> <p>Od februarja dalje lahko udeleženci skupine s seboj pripeljejo svojca z demenco, saj je v istem terminu v sosednji sobi zanje organizirana biblioterapija (to je terapevtska metoda), ki jo vodita delovna terapevtka Petra Boh in strokovni delavec Amir Crnojevič. Obvezne prijave na telefonski številki 01 24 20 605 ali e-naslovu amir.crnojevic@zod-lj.si.</p>	ČS MOSTE	Četrtek, 13.6.2019 od 17. do 18.30 ure	Zavod za oskrbo na domu Ljubljana, Poljanska cesta 97
Medgeneracijska kreativna delavnica »Punčka iz cunj«	<p>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.</p>	ČS MOSTE	Vsak četrtek od 9. do 12. ure	Zavod za oskrbo na domu Ljubljana, Poljanska cesta 97
KORK Fužine – meritve	<p>Krajevna organizacija Rdečega križa Fužine organizira in vabi na meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola v krvi. Opomba: MERITVE SO BREZPLAČNE LE ZA ČLANE DRUŠTVA!</p>	ČS MOSTE	Vsako prvo sredo v mesecu od 10. do 12. ure	Preglov trg 15
Srečevalnica	<p>Vabljeni na praktične, ustvarjalne delavnice in srečanja. Mesečni program je objavljen na: www.rdecikrizljubljana.si/sl/SRECEVALNICA/ Več informacij, prijave: 040 871 589, info@rdecikrizljubljana.si</p>	ČS MOSTE	Vsako sredo od 10. do 12. ure	Preglov trg 15
Srečanje društva Al-Anon za samopomoč družin alkoholikov	<p>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.</p>	ČS VIČ	Vsak sredo ob 10. uri	Sedež ČS Vič, Tbilisijska 22A, sejna soba
Žita - predavanje	<p>Vabljeni na predavanje dr. Matjaža Turinka o žitih. Izvedeli boste vse o sortah, pridelavi, hrambi in uporabi žit.</p>	ČS SOSTRO	Sreda, 19.6.2019 ob 19. uri	Sedež ČS Sostro (bivši Zadrudni dom Zadvor), Cesta II. grupe odredov 43, I. nadstropje, 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 8.30 uri	Igrišče Kajak Kanu klub Ljubljana Livada 31
Črna mavrica	Festivalski dogodek za otroke. Pridejo živali, zanimivi gosti, igrali se boste igre, skupaj peli in ustvarjali ... Ni da ni ... Dogodek je namenjen predvsem otrokom do 10 let.	ČS RUDNIK	Sobota, 1.6.2019 od 9. do 16. ure	SMC Rakovnik, Rakovniška ulica 6
Temeljne veščine gorskega kolesarjenja	Se želite spoznati z gorskim kolesarjenjem? Vabljeni na Golovec! Brezplačno vadbo sofinancira MOL. Več informacij na golovetrails@gmail.com in www.golovetrails.com	ČS RUDNIK	Torek, 11.6.2019 ob 17. uri	Končna postaja LPP št. 3, Rudnik
Gorsko kolesarjenje: Tehnika zavijanja	Se želite spoznati z gorskimi kolesarjenjem in tehniko zaviranja? Vabljeni na Golovec! Več informacij na golovetrails@gmail.com in www.golovetrails.com	ČS RUDNIK	Torek, 18.6.2019 ob 17. uri	Končna postaja LPP št. 3, Rudnik
Kulturni dogodek: KRESNA NOČ - Kresovanje s taborniki iz rodu Podkovani krap	Kresna noč, že besedna zveza je magična, pustite se zapeljati mladim nadobudnim tabornikom v čarobni svet.	ČS RUDNIK	Petek, 21.6.2019 od 19. do 23. ure	Dolgi breg, skupnostni prostor LivadaLAB
Vikend gorskega kolesarjenja za starejše	Starejši, vabljeni na kolesarsko turo po Golovcu in okolici. Več informacij na golovetrails@gmail.com in www.golovetrails.com	ČS RUDNIK	Sobota, 1.6. in nedelja, 2.6.2019 od 9. do 12. ure	Končna postaja LPP št. 3, Rudnik
Tečaj supanja za Ljubljančane	Tečaj supanja za vse generacije. Brezplačni program sofinancira MOL. Več informacij na www.razgibajmoljubljano.si in supklub@siol.net	ČS RUDNIK	Vsako sredo ob 16.45 uri	Livada
Skupinski tek v naravi – telesno manj dejavni	Tek je prilagojen telesno manj dejavnim in začetnikom. Namenjen je vsem generacijam. Zbor je pred dvorano Krim. Brezplačen program sofinancira MOL. Več informacij na www.razgibajmoljubljano.si ali 040/ 632 030	ČS RUDNIK	Vsak ponedeljek ob 18.30 uri	Pred dvorano Krim, Ob dolenski železnici 50
Predstavitev vadbe in svetovanje na otoku športa	Vabljeni na brezplačno svetovanje o pravilni vadbi na napravah za ulično vadbo (sreetworkout) v prelepem in hladnem okolju Golovca do 10.6.2019. Brezplačno svetovanje omogoča MOL. Več informacij na www.razgibajmoljubljano.si	ČS RUDNIK	Vsak ponedeljek od 15.30 do 17. ure	Naprave za ulično vadbo na Golovcu (od Observatorija proti Rudniku)

Podjetniški kamp	<p>Imaš idejo, a ne veš kako jo uresničiti? Imaš cilj pa ne poznaš prave poti po kateri bi šel? Imaš že ustvarjen produkt, storitev pa ne veš kako priti do kupcev? Si želiš postati podjetnik ali pa le pridobiti znanja, ki jih mora ta imeti? Si mlad med 15. in 35. letom, brez zaposlitve (nisi v rednem delovnem razmerju in nimaš statusa samostojnega podjetnika, kulturnega ali športnega delavca), imaš status iskalca zaposlitve ali le želiš širiti svoja znanja in kompetence?</p> <p>Na kampu boste pridobili najrazličnejša znanja in kompetence s področja podjetništva, spletne analitike, mehkih veščin in komuniciranja.</p> <p>Obvezne prijave preko spletne strani http://www.mladinski-ceh.si/podjetniski-kamp</p>	ČS RUDNIK	10.6.2019 – 14.6.2019 od 19. do 19.45 ure	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**