

NAPOVEDNIK DOGODKOV V ČS MOL maj 2018

DOGODEK	KRATKA VSEBINA	ČETRTHA SKUPNOST	TERMIN	LOKACIJA
KINOBALON: LEO DA VINCI: MISIJA MONA LISA*	<i>Kinodvor v Centru Zalog.</i> Kinobalon: Leo da Vinci: Misija Mona Lisa, Leo Da Vinci - Missione Monna Lisa Sergio Manfio, Italija, 2018, 85 min, sinhronizirano, 5+. Film o zagonetnem in fascinantnem mladeniču Leonardu da Vinciju. *Vstopnina 4€. Rezervacija vstopnic: blagajna@kinodvor.org . Več na www.kinodvor.org/center-zalog/	ČS POLJE	Sobota, 5.5.2018 ob 18. uri	Center Zalog, Zaloška 267, I. nadstropje, dvorana za prireditve
LJUBEZEN NA PRVO BOLEZEN*	<i>Kinodvor v Centru Zalog.</i> Ljubezen na prvo bolezen, The Big Sick Michael Showalter, ZDA, 2017, 120 min. Film, v katerem priljubljeni stand-up komik Kumail Nanjiani odigra epizodo iz lastnega življenja, je očaral občinstvo in kritike na festivalih v Sundanceu in Locarnu. *Vstopnina 4,5€. Rezervacija vstopnic: blagajna@kinodvor.org . Več na www.kinodvor.org/center-zalog/	ČS POLJE	Sobota, 5.5.2018 ob 20. uri	Center Zalog, Zaloška 267, I. nadstropje, dvorana za prireditve
KINOBALON: PETER ZAJEC*	<i>Kinodvor v Centru Zalog.</i> Kinobalon: Peter Zajec, Peter Rabbit, Will Gluck, VB/Avstralija/ZDA, 93 min, sinhronizirano, 6+. Hudomušni zajci Beatrix Potter na velikem platnu. *Vstopnina 4€. Rezervacija vstopnic: blagajna@kinodvor.org . Več na www.kinodvor.org/center-zalog/	ČS POLJE	Nedelja, 6.5.2018 ob 17. uri	Center Zalog, Zaloška 267, I. nadstropje, dvorana za prireditve
DRUŽINA*	<i>Kinodvor v Centru Zalog.</i> Družina, Rok Biček, Slovenija/Avstrija, 2017, 107 min. Rok Biček (Razredni sovražnik) je deset let beležil življenje mladeniča, ki je odraščal v zelo neobičajni družini. Film je prejel glavno nagrado na Tednu kritike v Locarnu in vesno za najboljši celovečerec v Portorožu. *Vstopnina 4,5€. Rezervacija vstopnic: blagajna@kinodvor.org . Več na www.kinodvor.org/center-zalog/	ČS POLJE	Nedelja, 6.5.2018 ob 19. uri	Center Zalog, Zaloška 267, I. nadstropje, dvorana za prireditve



Mestna občina
Ljubljana



Organizacija Združenih
narodov za izobraževanje,
znanost in kulturo
Unescovo
kreativno mesto
od 2016



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. <i>Brezplačne meritve krvnega sladkorja, tlaka in holesterola.</i> Delavnica je namenjena vsem generacijam.	ČS BEŽIGRAD	Četrtek, 17.5.2018 ob 18. uri	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova cesta 1, sejna soba
		ČS BEŽIGRAD	Četrtek, 24.5.2018 ob 18. uri	PGD Tomačevo - Jarše, Tomačevo 16
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 VIČ	Torek, 15.5.2018 ob 18. uri	PGD Kozarje, Cesta na ključ 56, I. nadstropje, sejna soba
VAJE ZA IZBOLJŠANJE SPOMINA - MOŽGANSKI FITNES Z JASMINO LAMBERGAR	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 BEŽIGRAD	Sreda, 23.5.2018 ob 18. uri	Dunajska 101, sejna soba
PREDSTAVITEV HIŠE LJUBHOSPIC	Predstavitve dejavnosti Hiše Ljubhospic, ki je še vedno edini stacionarni hospic v Sloveniji (vsebina, delo in pristop ter osnovne informacije o sprejemu). Predstavitve bo potekala v okviru Dneva ČS Šmarna gora.	ČS ŠMARNA GORA	Četrtek, 10.5.2018 ob 17. uri	OŠ Šmartno, Cesta v Gameljne 7
SREČEVALNICA KO RK ZELENJA JAMA	Različne delavnice – program je objavljen na http://www.ljubljana.ozrk.si/sl/SRECEVALNICA	ČS JARŠE	Četrtek, 3.5.2018 od 10. do 12. ure	Zelena jama, Perčeva 22
SREČEVALNICA KO RK ZELENJA JAMA	Različne delavnice – program je objavljen na http://www.ljubljana.ozrk.si/sl/SRECEVALNICA	ČS JARŠE	Četrtek, 17.5.2018 od 10. do 12. ure	Zelena jama, Perčeva 22
DAN ODPRTIH VRAT VOJAŠNICE EDVARDA PEPERKA	Predstavitvene vožnje, ogled vojašnice in opreme, trenažerji, dinamične predstavitve, gasilci iz PGD – delavnice protipožarne varnosti. Namenjeno vrtcem, osnovnim in srednjim šolam ter ostalim udeležencem.	ČS JARŠE	Petek, 4.5.2018 od 9. do 13.30 ure	Vojašnica Edvarda Peperka, Leskoškova 7

DAN ODPRTIH VRAT VOJAŠNICE EDVARDA PEPERKA IN DAN ČS JARŠE 2018	Predstavitvene vožnje, ogled vojašnice in opreme, trenažerji, dinamične predstavitve, nastop garde, športna enota-program za najmlajše, program ČS Jarše - Dan ČS Jarše, gasilci iz PGD – delavnice protipožarne varnosti, predstavitve lokalnih društev in drugih organizacij na stojnicah itd. Namenjeno vsem udeležencem.	ČS JARŠE	Sobota, 5.5.2018 od 9. do 16. ure	Vojašnica Edvarda Peperka, Leskoškova 7
DEMENCA - PREPOZNAVANJE IN PRVI ZNAKI DEMENCE	Strokovno predavanje za svoje in druge, ki skrbijo za osebe z demenco v domačem okolju. Namen predavanj je omogočiti osebam z demenco in njihovim svojcem čim bolj kakovostno življenje (izvedba: strokovni sodelavci Združenja za pomoč pri demenci Spominčica).	ČS JARŠE	Sreda, 9.5.2018 ob 17. uri	Knjižnica Jožeta Mazovca, enota Nove Jarše, Clevelandska 17 a
URBANO VRTNARJENJE	Turistično društvo Zelena jama bo predstavilo urbano vrtarjenje, svetovalo bo glede gojenja vrtnin in okrasnih rož na balkonih in vrtovih. Poseben poudarek bo namenjen pomembnosti sajenja dreves za naše življenje. Brezplačno bodo občani prejeli sadike vrtnin in okrasnih rož.	ČS JARŠE	Sreda, 23.5.2018 ob 10. uri	Pred sedežem ČS Jarše, Kvedrova 32
XVI. MEDNARODNO PRVENSTVO V ŽENSKI GIMNASTIKI »ZELENA JAMA OPEN«	Program ČS Jarše v sodelovanju z Gimnastičnim društvom Zelena jama, ki tradicionalno organizira turnir v ženski športni gimnastiki, kjer sodelujejo domače in tuje tekmovalke iz več držav.	ČS JARŠE	Sobota, 19.5.2018 ob 16. uri	Gimnastični center Ljubljana, Koprska 29
24. TRADICIONALNA JAVNA OTROŠKA PRIREDITEV »PRAZNIK VRTCA JARŠE«	Program ČS Jarše v sodelovanju z Vrtcem Jarše. Prireditev je namenjena zabavi, kvalitetnejšemu preživljanju časa in druženju vrtčevskih in okoliških otrok vseh starosti. V primeru dežja se prireditev prestavi na 31.5.2018!	ČS JARŠE	Četrtek, 17.5.2018 ob 15. uri	Vrtec Jarše, Ulica Hermana Potočnika 15, igrišče enote Kekec
PROJEKT »OBJEMI ZDRAVJE«	Skrivnostne moči zdravilnih zeli. Predavanje in razgovor o zdravilnosti najpomembnejših rastlin, pravilna uporaba le teh. Predavateljica: Sabina Grošelj, prof. Vrt zdravilnih rastlin, d. o. o.	ČS SOSTRO	Torek, 8.5.2018 ob 19. uri	Sedež ČS Sostro Cesta II. grupe odredov 43, I. nadstropje, sejna soba
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	Sreda, 2.5.2018 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	Sreda, 9.5.2018 od 8. do 10. ure	Brdnikova ulica 14

CANKARJEV DAN NA CANKARJEVEM VRHU	ČS Rožnik z Olepševalnim društvom Rožna dolina ob Cankarjevem rojstnem dnevu že tradicionalno prireja prireditev s kulturnim programom.	ČS ROŽNIK	Četrtek, 10.5.2018 ob 18. uri	Cankarjev vrh na Rožniku
POLETNI NAKIT ustvarjalna delavnica	Na delavnici se bomo naučili izdelati kos nakita z eno od osnovnih tehnik dela s polimerno maso. Delavnica je brezplačna, primerna pa je za odrasle in najstnike. Obvezne so predhodne prijave najkasneje do srede, 16. maja 2018 do 12h. Število mest je omejeno. Informacije in prijave na poligilda.slo@gmail.com ali 01 428 03 45 najpozneje do srede, 16. maja 2018 do 12h.	ČS RUDNIK	Četrtek, 17.5.2018 od 18. do 20. ure	Ižanska c. 303 (stara barjanska šola), I. nadstropje
PILATES	Pilates je celostna telesna vadba, ki nosi poudarek na težje dostopnih, manjših in šibkejših mišicah, ki pripomorejo k pravilni in zdravi telesni drži, krepitvi mišic in kardiovaskularnega sistema, izboljšani telesni pripravljenosti in koordinaciji, ter bolj poudarjenemu samozavedanju. Trening vključuje vaje za moč, raztezanje in dihanje. Vadba je primerna tudi za rehabilitacijo po poškodbah. Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek od 20. do 21. ure Vsak torek in četrtek od 19.30 do 20.30 ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
AEROBIKA	Odlična skupinska vadba za krepitev celotnega telesa in pridobivanje telesne vzdržljivosti. Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsako sredo od 20. do 21. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, 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 bo zasnovana ciljno, smiselno ter pestro. Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek in sredo od 19. do 20. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
TEK Z NASMEHOM	Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino. Zbor je pred sedežem ČS Dravlje.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek, torek in sredo od 17. do 18. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44
BADMINTON	Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek in sredo od 17.30 do 19. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana

NAMIZNI TENIS (aktivni)	Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsak torek in četrtek od 20. do 22. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, mala dvorana
NAMIZNI TENIS (super aktivni seniorji)	Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za seniorje.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek od 17. do 21. ure Vsak torek od 11. do 13. ure Vsako sredo od 16. do 19.45 ure Vsak četrtek od 10. do 12. ure Vsak petek od 9. do 11. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, mala dvorana
TAI JI QUAN	TAI JI QUAN je učinkovita kitajska veščina za krepitev in varovanje zdravja. Temelji na znanosti o negovanju življenjske moči, zakonih, življenjske energije, ki kroži v človeškem telesu, na teoriji ravnovesja JIN-JANG in učinkovitih samoobrambnih tehnikah. Poleg akupunkture ter kitajske masaže in zeliščarstva je TAI JI QUAN eden od glavnih stebrov tradicionalne kitajske medicine. Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino. Ob ponedeljkih se aktivnosti odvijajo v mali dvorani, ob četrtnih pa v veliki.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek od 10. do 11.30 ure Vsak četrtek od 17. do 18.30 ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, mala oz. velika dvorana
QI GONG	"Negovanje življenjske energije." Gre za celovit sistem položajev in gibov, dihanja in meditacije za boljše zdravje in osebni razvoj. Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino. Ob sredah se aktivnosti odvijajo v mali dvorani, ob četrtnih pa v veliki.	ČS DRAVLJE	Vsako sredo od 10. do 11.30 ure Vsak četrtek od 18.30 do 19.30 ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, mala oz. velika dvorana
ŽABA SKAČE	Zabavna vadba za otroke od 4 do 6 leta starosti. Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com	ČS DRAVLJE	Vsako sredo od 16.30 do 17.30 ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana

DAN ČETRTNE SKUPNOSTI DRAVLJE	Četrtna skupnost Dravlje vabi na prireditev ob Dnevu Četrtni skupnosti Dravlje. Ogledali si bomo bogat kulturni program, ki ga je zasnovalo Športno društvo Dravlje in v katerem bodo sodelovala društva naše četrtne skupnosti. Prireditev je posvečena spominu na draveljske taboriščnike na Rabu in medgeneracijskemu sodelovanju društev v Dravljah. Vabljeni!	ČS DRAVLJE	Petek, 25.5.2018 ob 17. uri	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
MERJENJE KRVNEGA PRITISKA IN SLADKORJA	Brezplačno merjenje krvnega tlaka in sladkorja – namenjeno vsem.	ČS DRAVLJE	Torek, 8.5.2018 od 8.30 do 10. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, I. nadstropje, soba 17
SREČEVALNICA KO RK	Različne delavnice – program je objavljen na http://www.ljubljana.ozrk.si/sl/SRECEVALNICA	ČS GOLOVEC	Torek, 15.5.2018 ob 17. uri	Sedež ČS Golovec, Litijska cesta 38
RAZSTAVA DOMAČIH IZDELKOV ČLANOV DRUŠTVA UPOKOJENCEV ŠTEPANJSKO NASELJE	Člani Društva upokojencev Štepanjsko naselje vas vabijo na razstavo izdelkov, ki jih izdelujejo doma oziroma v vsjem prostem času. Razstava bo na ogled od 21.5.2018 do 26.5.2018 med 10. in 16. uro.	ČS GOLOVEC	Ponedeljek, 21.5.2018 ob 10. uri	Sedež ČS Golovec, Litijska cesta 38
DAN ČS GOLOVEC 2018	Prireditev Dan ČS GOLOVEC bo potekala na ploščadi pred Osnovno šolo Karla Destovnika Kajuha. Na stojnicah se bodo predstavila društva in organizacije, pripravljajo pa tudi pestre nastope. Vabljeni na druženje z občani.	ČS GOLOVEC	Sreda, 23.5.2018 od 16. do 19. ure	OŠ Karla Destovnika Kajuha, Jakčeva 42
MERJENJE KRVNEGA TLAKA TER SLADKORJA V KRVNI IN HOLESTEROLA	Merjenje krvnega tlaka ter sladkorja v krvi in holesterola. Namenjeno vsem generacijam.	ČS GOLOVEC	Četrtek, 24.5.2018 od 10. do 11. ure	Sedež ČS Golovec, Litijska cesta 38
ČAJ OB PETIH Tedenska druženja, družabne igre, kreativne delavnice	Ustvarjalne in animacijske delavnice, preizkus v igranju šaha, v kartanju, in drugih družabnih iger, animacije in vodene dejavnosti. Dejavnost je namenjena vsem starostnim skupinam.	ČS POSAVJE	Vsak četrtek od 16. do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
RISARSKO IZRAŽANJE	Ljubiteljsko izražanje z različnimi tehnikami risanja. Toplo vabljeni, če se želite postati umetnik risarskega izražanja. Namenjeno vsem starostnim skupinam.	ČS POSAVJE	Vsak četrtek od 17. do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
MERJENJE KRVNEGA TLAKA	Brezplačno merjenje krvnega tlaka in splošno svetovanje za ohranjanje zdravega tlaka. Namenjeno vsem starostnim skupinam.	ČS POSAVJE	Četrtek, 3.5.2018 od 17. do 17.40	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori

AKTIVIRANJE ČAKER	Energijske delavnice za boljše počutje in zdravje. - Pomen sistema čaker in posamezne čakre. - Najbolj pogoste zdravstvene težave in bolezni ter vzroki, vezano na določeno čakro. - Vaje za aktiviranje čaker. Namenjeno polnoletnim osebam.	ČS POSAVJE	Četrtek, 10.5.2018 od 17.30 do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
UPORABA IN DELO Z NIHALOM	Predstavitve praktične uporabe in dela z nihalom. Praktičen prikaz in vaje uporabe nihala za lastne namene: - pravilno postavljanje vprašanj in iskanje odgovorov - ugotavljanje energije v posameznih organih - kako si lahko pomagamo z nihalom Za polnoletne osebe.	ČS POSAVJE	Četrtek, 17.5.2018 od 17.30 do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
ZELIŠČNA DELAVNICA – Uporaba zelišč v kozmetiki	Predstavitve in praktični prikaz uporabe zelišč v kozmetične namene. Delavnico bomo izvedli kot partner Zavoda Cene Štupar v okviru projekta TEDEN VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA.	ČS POSAVJE	Četrtek, 24.5.2018 ob 17. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
NOTRANJE VAJE SKOZI PRIZMO STARODAVNIH DAOISTOV	Osem vaj za vzpostavljanje skladnosti za spodbuditev procesa samozdravljenja, za osvoboditev od bolečin in bolezni, v svoji notranjosti pa lahko dosežemo notranji mir in blagostanje. Delavnico bomo izvedli kot partner Zavoda Cene Štupar v okviru projekta TEDEN VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA.	ČS POSAVJE	Četrtek, 31.5.2018 ob 17. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
NASTANEK IN RAZVOJ RAZGLEDNIC LJUBLJANE IN OKOLICE	Razvoj in zgodovino razglednic ter predstavitev najzanimivejših razglednic Ljubljane bo predstavil g. Zmago Tančič, zbiralec, ki je v 40. letih zbral največjo zbirko kar 7000 starih razglednic Ljubljane in njene okolice. Če sami hranite stare razglednice in bi o njih želeli vedeti še kaj več, jih prinesite na predavanje.	ČS POSAVJE	Petek, 11.5.2018 ob 18. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
PLES Z VRTNICO DRUŽENJE OB PLESU 50+	Vadba osnovnih korakov standardnih in latinskoameriških plesov in skupinske plesne.	ČS POSAVJE	Vsako sredo od 20.15 do 22. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
DRUŽENJE OB PLESU 50+	Plešemo standardne in latinskoameriške plesne z Društvom Vrtnica.	ČS POSAVJE	Vsak petek od 20. do 22. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
PILATES	Pilates s Športnim društvom Ježca - poudarek na dihanju pri vsaki izvedbi vadbe, katera krepi mišice in ozavešča vadečega glede celotnega telesa. Namenjeno vsem starostnim skupinam.	ČS POSAVJE	Vsak torek od 20. do 21. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana

MIGAJMO ZA ZDRAVJE	Vadba namenjena vsem generacijam. Ob ponedeljkih prične prva skupina ob 19. uri, druga pa ob 20. uri. Ob sredah prične prva skupina ob 18. uri, druga pa ob 19. uri.	ČS POSAVJE	Vsak ponedeljek ob 19. uri in ob 20. uri Vsako sredo ob 18. uri in ob 19. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
SPLOŠNE TELESNE VAJE	Splošne telesne vaje namenjene vsem generacijam.	ČS POSAVJE	Vsak torek ob 19. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
AEROBIKA IN PILATES	Aerobika in pilates namenjene vsem generacijam.	ČS POSAVJE	Vsak četrtek ob 19. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
VADBA ZA SENIORKE IN SENIORJE	Vadba za seniorke in seniorje je namenjena starejši generaciji.	ČS POSAVJE	Vsak torek in četrtek od 7.45 do 9. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
USTVARJANJE Z ULIČNIMI ZMAJI	Namenjeno otrokom in mladini.	ČS POSAVJE	Vsako sredo od 16. do 18. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori
DAN SOSEDA	Ustvarjalne delavnice za otroke, mladino in odrasle, predstavitve dela gasilcev, mestnih redarjev in policije. Grafitiranje in DJ delavnice z Mladinskim centrom ULCA, Kulturna prireditev v Stari mestni elektrarni.	ČS CENTER	Četrtek, 17.5.2018 ob 15.30 uri	Stara Mestna elektrarna, Slomškova 18
POLJANE POJEJO	Nastop pevskih zborov in solistov, sodelujejo otroci vrtca Pod Gradom, OŠ Poljane, dijaki Gimnazije Poljane in Srednje zdravstvene šole.	ČS CENTER	Sreda, 16.5.2018 ob 10.30 uri	Dom upokojencev Poljane, Ulica Janeza Pavla II. 4, atrij
OČISTIMO POLJANE	Čistilno akcijo je poimenovana OČISTIMO POLJANE, sodelujejo dijaki 1. in 2. letnikov, istočasno bo na šoli potekala simulacija nesreče in reševanja v sodelovanju dijakov višjih letnikov z reševalci, gasilci in Rdečim križem. Po aktivnostih bo zaključek na šolskem igrišču s koncertom v izvedbi glasbenih skupin.	ČS CENTER	Sobota, 19.5.2018 od 8. do 13. ure	Srednja zdravstvena šola, Poljanska cesta 61
SREČEVALNICA	Brezplačna srečanja in delavnica ročnih del – pletenje, kvačkanje, klekljanje.	ČS CENTER	Vsak torek ob 16. uri	Rozmanova 12, mala sejna soba
ČAJ OB PETIH	Ustvarjalne delavnice, druženje ob čaju, nordijska hoja, sprehodi.	ČS CENTER	Vsak torek ob 15.30 uri	Štefanova 11, sejna soba

USTVARJALNE DELAVNICE	Ustvarjalne delavnice, ročna dela, barvanje mandal in pobarvank.	ČS CENTER	Vsak torek od 12. do 14. ure	Zarnikova 3, pisarna društva, soba 5
POSVOJI PUNČKO IN REŠI OTROKA	Delavnica izdelovanja/šivanja punčk iz cunj. Material in navodila dobite na delavnici, punčke so namenjene prodaji. S tem projektom Unicef Slovenija zbira sredstva za cepljenje otrok v državah v razvoju proti šestim nalezljivim otroškim boleznim (ošpice, davica, oslovski kašelj, otroška paraliza, tuberkuloza in tetanus).	ČS CENTER	Vsako sredo od 10. do 11. ure	Štefanova 11, sejna soba
JOGA ZA STAREJŠE	Redne tedenske vaje Joga za spodbujanje in krepitev zdravega način življenja in pomagajo pri lajšanju bolečin in drugih zdravstvenih težav. (Skupina je polna!)	ČS CENTER	Vsak torek od 9.30 do 11. ure	Zarnikova 3, pritličje, dvorana
MERJENJE KRVNEGA TLAKA	Brezplačno merjenje krvnega tlaka in splošni nasveti za vzdrževanje stabilnega tlaka.	ČS CENTER	Sreda, 9.5.2018 od 17. do 17.30 ure	Zarnikova 3, pritličje, dvorana
UPORABA IN DELO Z NIHALOM	Spoznavna in predstavitvena delavnica. Na delavnici bo predstavljen praktičen prikaz dela in uporabe nihala za osebne namene izboljšanja zdravja ipd. Izdelava in uporaba rozet za delo z nihalom. Delavnica je namenjena polnoletnim osebam.	ČS CENTER	Sreda, 9.5.2018 od 17.30 do 19. ure	Zarnikova 3, pritličje, dvorana
AKTIVIRANJE ČAKER	Energijske delavnice za boljše počutje in zdravje. Pomen sistema čaker in posamezne čakre. Najbolj pogoste zdravstvene težave in bolezni ter vzroki za disharmonijo, vezano na določeno čakro. Vaje za aktiviranje čaker (mantra, mudra, glas, meditacija z vizualizacijo). Namenjeno polnoletnim osebam.	ČS CENTER	Sreda, 23.5.2018 od 17.30 do 19. ure	Zarnikova 3, pritličje, dvorana
POSTANI SAM SVOJ ZDRAVILEC	Predstavitvena delavnica v okviru - Razvijanje potencialov energijskega in vibracijskega (samo)zdravljenja - Predstavitev različnih metod in pristopov Delavnica je v okviru Tedna vseživljenjskega učenja. (Društvo je partner Zavoda Cene Štupar v projektu Teden vseživljenjskega učenja)	ČS CENTER	Sreda, 30.5.2018 od 17. do 19. ure	Zarnikova 3, pritličje, dvorana
POGOVOR Z MIHO BLAŽIČEM - N'TOKOM	Dogodek poteka v sodelovanju z Društvom Fokus v okviru projekta Moja revolucija – tokrat o revolucionarnosti v glasbi in kulturi nasploh.	ČS CENTER	Petek, 11.5.2018 od 18. do 20. ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)

DJ PREDIZBORI	Mesečni izbori nadobudnih mladih DJ-ev. Izbranci bodo vrteli glasbo na dogodkih v okviru projekta Each One Teach One.	ČS CENTER	Petek, 18.5.2018 od 18. do 20. ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
OSTRENJE POGLEDA - LJUBLJANA NA FILMSKEM PLATNU	Kako ujeti Ljubljano na film? Ufilmiti Tromostovje, Ljubljanski grad, NUK, Zmajski most ...? Ali pa prikazati dinamiko med prebivalci, meščani in turisti? Vabljeni na filmsko delavnico! <i>Prijave zbiramo do petka, 20. 5. 2018</i> , na mail mladinskicenterulca@gmail.com . Delavnica se bo izvajala v juniju ob prijavi 10 udeležencev, od 16.6.2018 do 27.6.2018 (podroben urnik na Fb dogodku: https://www.facebook.com/events/173940263328643/)	ČS CENTER	Nedelja, 20.5.2018	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
ODPRTA ULCA	Odprta ULCA je namenjena preživljanju prostega časa, po koncu šole, druženju s sovrstniki v cool uličnem vzdušju in možnost vključevanja v program Centra ULCA.	ČS CENTER	Vsak delovnik od 13. do 16. ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
ULIČNA ŠOLA: GOR HIP HOP ŠOLA*	Najcenejši breakdance in hip hop tečaji v Ljubljani z izkušenimi trenerji. Primerni so za vse starostne skupine in zahtevnostne stopnje. Vsak ponedeljek (16:30–17:30: break začetniki do 8 let in 17:30–19:00: break začetniki 8–14 let), torek (19:00–20:30: break odrasli) in sredo (16:30–18:00: break začetniki/nadaljevalci). Več informacij na http://www.drustvogor.org/sola .	ČS CENTER	Vsak ponedeljek ob 16.30 uri Vsak torek ob 19. uri Vsako sredo ob 16.30 uri	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
JOGA OB PONEDELJKIH ZJUTRAJ	Vadba je primerna za vse, začetnike in dolgoletne ljubitelje joge. Prijave na mladinskicenterulca@gmail.com (v primeru zapolnitve mest imajo prednost mladi do 29 let).	ČS CENTER	Vsak ponedeljek od 9. do 10. ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
REZANA ŽOGA	Namizni tenis za vse in vsakogar! Loparje in žogice dobiš pri nas.	ČS CENTER	Vsak torek od 13. do 15. ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
DOBRO SEM	Dvanajst delavnic za boljše počutje za mlade v starosti 18+. PRIJAVE IN INFO do 6.3.2018 na ursa@zivimpolno.com Delavnice so se pričele 13. marca.	ČS CENTER	Vsak torek od 15.15 do 17.15	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)

ŠOLA TOČKA PRELOMA	Posamično poučevanje gospodarskih predmetov (osnove financ, računovodstvo, ekonomika ...) visokošolske zahtevnosti, ki se izvaja v obliki pouka ena na ena, mentorstva, vaj, urjenja (coaching), delavnic in inštrukcij. Od 21. marca.	ČS CENTER	Vsako sredo od 13.30 do 14.30 ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
BREAKDANCE ZA SOCIALNO OGROŽENE	Mladinski center ULCA predstavlja: BREAK DANCE TEČAJE za socialno ogrožene mlade ter za mlade z motnjo pozornosti in hiperaktivnostjo. Tečaje bo vodil <u>Blaz Kranjc</u> iz društva Gor. Vadrina in članarina za socialno ogroženo mladino je brezplačna. Potrebno je priložiti le potrdilo o prejemanju denarne socialne pomoči.	ČS CENTER	Vsako sredo od 19. do 20.30 ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
KIRTAN, GLASBENA MEDITACIJA	Glasbeno doživetje z izvajalci starodavnih vedskih manier za prebuditev ekstazičnih čustev. Z zvokom mridange, karatal, harmonija in glasom osvobojenih duš lahko okusimo nektar sproščujoče mantre.	ČS CENTER	Vsak četrtek od 16. do 17. ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
HIP HOP V ULCI	Vsako tedenska hip hop druženja, namenjena ljubiteljem plesa, ilustriranja, glasbenega ustvarjanja in rapanja.	ČS CENTER	Vsak petek od 18. do 20. ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
KONCERT KITARSKEGA ORKESTRA LJUDMILA RUSA	Kitarski orkester Ljudmila Rusa deluje že več kot 50 let in nastopa tako doma kot v tujini. Na koncert vljudno vabljeni vse generacije.	ČS POLJE	Četrtek, 10.5.2018 ob 20. uri	Center Zalog, Zaloška 267, I. nadstropje, dvorana za prireditve
LUTKOVNI MARATON	Kulturno društvo Gledališče Enigma ustvarjanja bo organiziralO ob tednu ljubiteljske kulture lutkovni maraton, na katerem se bodo predstavile štiri nove lutkovne skupine s štirimi novimi predstavami, ki so jih pripravili v okviru projekta NAREDIMO SKUPAJ LUTKOVNO PREDSTAVO.	ČS POLJE	Petek, 11.5.2018 ob 18. uri	Center Zalog, Zaloška 267, I. nadstropje, dvorana za prireditve
TOPLINA LESA	Otvoritev enodnevne izobraževalne razstave v Tednu Ljubiteljske kulture na temo lesa.	ČS POLJE	Sreda, 16.5.2018 od 10. do 18. ure	Center Zalog, Zaloška 267, I. nadstropje, sejna soba
VEČER POEZIJE	V Tednu ljubiteljske kulture Kulturno-zgodovinsko društvo Rusalka organizira večer poezije, kjer bodo svoje avtorske pesmi recitali ljubitelji poezije, večer bo obogatil citrar Edvard Kladnik.	ČS POLJE	Sreda, 16.5.2018 ob 19. uri	Center Zalog, Zaloška 267, I. nadstropje, sejna soba

VEČER LJUDSKIH PESMI	V Tednu ljubiteljske kulture organizira Kulturno-zgodovinsko društvo Rusalka večer ljudskih pesmi, ki nam jih bodo predstavili Tercet Rožančevi fantiči in Ženska pevka skupina Cintare; program bo obogaten s prikazom in komentarjem slovenskih narodnih noš.	ČS POLJE	Četrtek, 17.5.2018 ob 19. uri	Center Zalog, Zaloška 267, I. nadstropje, dvorana za prireditve
KONCERT SKUPINE BIRD-LAND	Vokalna skupina Bird-land bo letos v okviru TLK izvedla samostojen koncert v Centru Zalog. Z imenom Bird-land pevci verjamejo, da lahko s petjem izrazijo sebe, razveseljujejo publiko in morda s pesmijo nekoč celo obkrožijo svet - ali vsaj kakšno sosednjo državo. Vabljene vse generacije.	ČS POLJE	Nedelja, 20.5.2018 ob 19.30 uri	Center Zalog, Zaloška 267, I. nadstropje, dvorana za prireditve
DAN ČS POLJE 2018	Na dogodku se bodo predstavila društva našega kraja. Nastopajoči nam bodo s pesmijo in plesom popestrili praznično popoldne. Obiskovalci se boste lahko okrepčali z golažem. Za dobro vzdušje pa bodo poskrbeli člani ansambla TOKERO. PRISRČNO VABLJENI, DA PRAZNUJEMO DAN ČS POLJE SKUPAJ! V primeru dežja bo srečanje prestavljeno na 2. junij 2018 na isti lokaciji.	ČS POLJE	Sobota, 26.5.2018 ob 14. uri	Zajčja dobrava, jasa ob gostišču
ZAKLJUČNI NASTOPI GLASBENE ŠOLE BUČAR	Predstavitve učenk in učencev Glasbene šole BUČAR ob koncu glasbenega leta. Predstavili se bodo učenci na diatonični harmoniki, kitari, klavirju, električnih klaviaturah in solo pevci.	ČS POLJE	Nedelja, 27.5.2018 ob 16. in ob 18. uri	Center Zalog, Zaloška 267, I. nadstropje, 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 centri 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 centri 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 centri aktivnosti za starejše Ljubljana Zalog (DCA), Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
S PESMIJO IN PLESOM ČEZ GRIČE IN DOLINE	V okviru Tedna ljubiteljske kulture vabljeni na kulturno prireditev, kjer bodo sodelovala kulturno umetniška društva treh narodov Bosne in Hercegovine ter Kulturno društvo Tine Rožanc Ljubljana.	ČS POLJE	Sobota, 19.5.2018 ob 19. uri	Center Zalog, Zaloška 267, I. nadstropje, dvorana za prireditve
DNEVI ČS ŠIŠKA 2018	ČS Šiška pripravlja bogat program v sodelovanju z odborom za šport ČS Šiška, različnimi društvi ter organizacijami. Program bo naknadno objavljen na spletni strani ČS Šiška http://www.cssiska.si/	ČS ŠIŠKA	28.5.2018 - 7.6.2018	Območje ČS Šiška
TELOVADBA	Vaje za razgibavanje – organizira KORK Ljubo Šercer.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek ob 9. uri	Sedež ČS Šiška, Kebetova 1
SLIKARSKA RAZSTAVA	Mentorsko vodi ak. slikarka Zdenka Žido. Informacije na telefon 051 393 740. DU Na jami Na otvoritvi sodelujejo učenci Osnovne šole Rihard Jakopič. Otvoritev bo v ponedeljek 21.5.2018 ob 13.00 uri, razstava pa bo odprta do 5.6.2018, vsak dan od 8.00 do 15.00 ure in v sredo od 8.00 do 16.00 ure.	ČS Šiška	Ponedeljek 21.5.2018 ob 13. uri	Sedež ČS Šiška, Kebetova 1
BRALNA SREČANJA	Združuje nas veselje do branja, poezije in dobrih zgodb. V našo družbo vabimo vse, ki radi berete in želite svoja doživetja in mnenje o prebrani knjigi deliti z drugimi. Knjige za branje in pogovor izbiramo skupaj na srečanjih. Organizatorica in moderatorica srečanj je Nataša Finžgar.	ČS ŠIŠKA	Vsak tretji petek od 19. do 21. ure	Jesenkova 1
LIKOVNO USTVARJANJE	Mentorsko vodi ak. slikarka Zdenka Žido. Informacije na telefon 051 393 740. DU Na jami.	ČS ŠIŠKA	Vsak torek od 10. do 13. ure Vsako sredo od 9. do 11. ure	Jesenkova 1

PLESNA SKUPINA DU KOSEZE	Družabni plesi boljši plesalci.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek in četrtek ob 9. uri in ob 17. uri	Trg komandanta Staneta 8
PLESNA SKUPINA DU KOSEZE	Družabni plesi začetniki.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek ob 19. uri	Trg komandanta Staneta 8
TELOVADBA	Vaje za razgibavanje – organizira KORK Komendant Stane.	ČS ŠIŠKA	Vsak petek od 9. do 11. ure	Trg Komandanta Staneta 8
PEVSKE VAJE	Pevske vaje – organizira DU Komendant Stane za svoje člane. Več informacij na tel: 051/436-550.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek od 9. do 12. ure	Trg Komandanta Staneta 8
DELAVNICA – URJENJE SPOMINA	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: Drustvo_senior.drustvo365@gmail.com Vabljeni k udeležbi, delavnica je brezplačna.	ČS ŠIŠKA	Vsako sredo od 9. do 11. ure	Trg Komandanta Staneta 8
POTOVANJE GURUJEV - ROK BABNIK (predavanje)	Avtor bo ob izidu svojega romana <i>Potovanje gurujev</i> , spregovoril o slabi vesti in očitkih. Pa tudi o lastni izkušnji, kako se je neprijetnim mislim in občutkom mogoče izvit s pomočjo »čuječnosti«.	ČS ŠIŠKA	Sreda, 9.5.2018 ob 19.30 uri	Knjižnica Šiška, Trg komandanta Staneta 8
RAZSVETLJENSKA VERA V NAPREDEK ČLOVEŠKEGA DUHA – MAG. MARKO OGRIS (predavanje)	Na katerih področjih življenja bi dandanes še našli staro razsvetljsko vero v »razumno naravo« vseh ljudi, ki človeštvo od antike naprej omahljivo vodi od slabih do vedno boljših časov? Kako drugačen pomen dobi, če je skušamo razumeti širše od zgolj tehnološke in ekonomske racionalnosti. Naša iztočnica bo knjiga Nicolasa de Condorceta: <i>Očrt zgodovinske slike napredka človeškega duha</i> .	ČS ŠIŠKA	Ponedeljek, 14.5.2018 ob 17.30 uri	Knjižnica Šiška, Trg komandanta Staneta 8
SHAKESPEARSKO AVTORSKO VPRAŠANJE. 4. SHAKESPEARE V ITALIJI - TOMAŽ KOVAČIČ (predavanje)	Prežetost Shakespearovih del z italijanskimi motivi je že mnoge raziskovalce napeljala na misel, da je avtor zagotovo obiskal Italijo. Ali natančnost v opisih pokrajine, mest, običajev in kulturnih značilnosti priča o izkušnji iz prve roke? Je Shakespeare, kdor koli je že bil, na lastne oči videl dela Palladia, Tiziana in Giulia Romana? Je tudi on iz Verone v Milano potoval z ladjo?	ČS ŠIŠKA	Ponedeljek, 28.5.2018 ob 17.30 uri	Knjižnica Šiška, Trg komandanta Staneta 8

KOMUNIKACIJA Z BARVAMI, ČRTAMI IN OBLIKAMI – ANASTAZIJA BABIČ (izobraževalna delavnica)	Delavnica je izvedena po principih Pomoči z umetnostjo (PZU). Njen cilj ni dovršena umetniška stvaritev temveč osebnostna rast. Za delavnico ni potrebno nobeno umetniško predznanje in spretnosti. Anastazija Babič je univ. dipl. pedagoginja, prof. sociologije kulture in magistrica pomoči z umetnostjo. Več na https://www.tivya.eu/pzu.html . Potrebna je prijava na janez.sedej@mklj.si ali 041 626 064.	ČS ŠIŠKA	Sreda, 23.5.2018 ob 17.30 uri	Knjižnica Šiška, Trg komandanta Staneta 8
ISTRA, OSTANKI ČASA: SLIKARSKA RAZSTAVA – ŽIVA AGREŽ	Živa Agrež je po diplomu iz primerjalne književnosti in umetnostne zgodovine. Delala je kot novinarka. Po upokojitvi se je posvetila slikanju. Njene slike so barvite, svetle, optimistične, radostne, polne energije svobodne in prežete s čustvi. Motive pogosto stilizira, saj je tak način slikanja blizu njeni hitri slikarski potezi. Izstopajo energične poteze in gosti večplastni nanosi barv.	ČS ŠIŠKA	26.4.2018 – 2.6.2018	Knjižnica Šiška, Trg komandanta Staneta 8
GLASNO BRANJE ZA STAREJŠE Z LADO ZEI: VRATA NEPOVRATA	Na tokratnem srečanju beremo na glas knjigo Vrata nepovrata, avtorja Borisa A. Novaka! Pozabljen čar glasnega branja – in poslušanja – odkriva vse več odraslih in starejših. Glasno lahko bereš sam, a je bolj zabavno v skupini, kajti glasno branje nas bogati in zdravi, ohranja jezik, zbuja domišljijo, krepi samozaupanje, prevetri možgane in nas spravi v dobro voljo. Glasna branja za starejše potekajo vsak prvi četrtek v mesecu. Pridružite se nam, potrebujete le očala! Pripravlja skupina društva upokojenih pedagoških delavk - DUPDS. Vodi Lada Zei.	ČS ŠIŠKA	Četrtek, 3.5.2018 ob 10. uri	Vodnikova domačija, Vodnikova cesta 65

DAN ZMAGE! / KONCERT BOSSA DE NOVO*	Primož Vitez – glas, tolkala Aljoša Kosor – klasična kitara Marko Gregorič – akustična baskitara, glas Mitja Vrhovnik Smrekar – tolkala, glas Sergej Randelović RunJoe – tolkala, glas Po razprodanem osmo-marčevskem koncertu in po velikem povpraševanju tistih, ki vstopnice niso mogli nakupiti, vabimo na nov koncert Bossa de Novo! Tokrat bodo koncertirali na Dan zmage! Na tokratnem koncertu bodo Bossa de Novo predstavili izbor repertoarja s preteklih štirih plošč, poliglotsko pahljačo skladb v portugalščini, italijanščini, španščini, bosanščini in slovenščini. Zvočnost vseh teh jezikov je zbrana v ritmične, harmonske in melodične strukture, kakršne so nastale v bogati tradiciji brazilske popularne in džezovske glasbe. Zasedba se poigrava z razmerjem med besedilom in glasbo: ni zmeraj nujno, da je tekst poslušalcu pomensko dostopen, ker je lahko zlitje besedilnih zvokov s kontinuiranimi zvoki glasbe samo po sebi estetsko doživetje. Doživljanje glasbenega komada je drugačno, ko poslušajoči vsebino besedila razumejo. Bossa de Novo predstavlja tudi avtorske skladbe avtorjev Mitje Vrhovnika Smrekarja in Marka Gregoriča. Vstopnice po 15 eur lahko nakupite v odpiralnem času Vodnikove domačije, preko prodajnih mest mojekarte.si ali preko spleta https://www.mojekarte.si/si/koncert-bossa-de-novo/vstopnice-155613.html.	ČS ŠIŠKA	Sreda, 9.5.2018 ob 20. uri	Vodnikova domačija, Vodnikova cesta 65
SLADKO ODPRTJE KNJIŽNICE POD KROŠNJAMI 2018!	Sladko odprtje sezone! Z lepo zloženo četico branja ter pošiljanjem lepih pozdravov izpod hrasta bomo odprli letošnjo sezono branja v Ljubljani. Če je verjeti naslovu, se obeta tudi nekaj sladkega. Pridružite se nam, z vami bo lepše! Lokacije: Park Tivoli, Trnovska plaža, Park Zvezda (Ameriška knjižnica pod krošnjami), Vodnikova domačija Šiška (enota, odprta celo leto!), Petkovškovo nabrežje / Družinski center Mala ulica, zunanje dvorišče Galerije Škuc + bralna otoka za otroke enote Jamova Viških vrtcev ter OŠ Valentina Vodnika.	ČS ŠIŠKA, ČS CENTER, ČS TRNOVO, ČS VIČ	Petek, 25.5.2018 ob 17. uri	Park Tivoli, Trnovska plaža, Park Zvezda, Vodnikova domačija, Petkovškovo nabrežje / Družinski center Mala ulica, Galerija Škuc, enote Jamova Viških vrtcev ter OŠ Valentina Vodnika

DELAVNICE JAZ. TI. MI.	Na delavnicah bomo skupaj z Nino iz društva SPREMEMBA.si preko različnih iger, ustvarjalnih in pogovornih aktivnosti spoznavali svoja čustva in čustva drugih, krepili prijateljstvo, bolje spoznali sebe in druge, ter se ob vsem tem neskončno zabavali. cmbezigrad@mladizmaji.si , fb: mladizmajibezigrad	ČS BEŽIGRAD	Vsak petek od 16. do 18. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
14+ JE ZAKON!	Si 14+ in se nimaš kam dat ob petkih zvečer? Pridi pohengat v Mladinca. Sproščeno druženje za vse starejše od 14 let. Spremljajte nas na spletni strani www.mladizmaji.si in FB: Mladi zmaji Bežigrad Mladinc.	ČS BEŽIGRAD	Vsak petek od 18. do 21. ure in sobota, 5.5.2018 in 19.5.2018 od 18. do 21. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
IZ BUBE V METULJA	Umetniško-ustvarjalne delavnice, ki te pobožajo po duši in telesu!	ČS BEŽIGRAD	Vsak torek od 8.5.2018 naprej od 16. do 18. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
TEČAJ NORDIJSKE HOJE – uvodno predavanje	V mesecu maju/juniju bomo izvedli brezplačne tečaje nordijske hoje. Uvodno predavanje za udeležence tečajev bo na sedežu Četrtna skupnosti Bežigrad. Ker je število tečajnikov omejeno, je potrebna predhodna prijava na sedežu ČS Bežigrad, Vojkova cesta 1; na tel. št. 01/236 25 37 ali po el. pošti na el. naslov mol.bezigrad@ljubljana.si	ČS BEŽIGRAD	Četrtek, 17.5.2018 ob 16.30 uri	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova cesta 1
TURNIR V PRSTOMETU	Turnir v prstometu – »balinčkanju s ploščki« je predviden v nedeljo, 20. maja ob 10. uri. Predhodne prijave ekip (4) na el. naslov mol.bezigrad@ljubljana.si ali na tel. št. 051 792 419 V primeru spremembe datuma/lokacije, bo le-ta objavljena na FB ČS Bežigrad.	ČS BEŽIGRAD	Nedelja, 20.5.2018 ob 10. uri	OŠ Franceta Bevka, Ul. Pohorskega bataljona 1, igrišče ali telovadnica
KREPITEV STARŠEVSKIH KOMPETENC: IZBERI ZDRAVO ŽIVLJENJE	Mamice in očki na porodniškem dopustu, vabimo vas na klepet in druženje o izzivih in veselju starševstva. Pod strokovnim vodstvom bomo obravnavali prehrano doječe matere, uvajanje mešane hrane in kako z dojenčkom na morje – priprava na vožnjo in pot. Vabljeni v družbi najmlajših! Za udeležbo na dogodku so potrebne predhodne prijave na: ana.cesar@izriis.si	ČS BEŽIGRAD	Četrtek, 24.5.2018 od 10. do 12. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova cesta 1, sejna soba
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	Belokranjska 6

PROSTOROŽ	Razvijanje analognih fotografij. (kontakt Jošt Derlink:040 458 409)	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 17. do 19. ure	Belokranjska 6
DU Boris Kidrič	Vabilo novim članom folklorne skupine »Pušcl«, pridružite se nam, veselo bo.	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo od 14.30 do 18. ure	Belokranjska 6
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
USTVARJALNE (PRAKTIČNE) DELAVNICE – ŠOLA ZDRAVJA	Društvo Šola zdravja je ustanovljeno z namenom širjenja jutranje telovadbe na prostem. Cilj društva je pripeljati jutranjo telovadbo v vsak kraj, vas in naselje v Sloveniji. Namen »Šole zdravja« je, da posameznikom podamo osnovne podatke, kako doseči čim boljše življenje, zato organizira različna predavanja in praktične delavnice, ki jih izvajajo različni strokovnjaki. Kontakt: Olga: 031 853 258.	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 9. do 11. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba 3
TEČAJ IN VADBA TAI CHI IN QIGONG– DRUŠTVO TOLMUN	Taijiquan (Tai chi, taj či) je kompleksna oblika Qigonga v gibanju. Je starodavna kitajska borilna veščina, ki se v novem času uveljavlja predvsem kot sprostilno meditativna veščina krepitev vitalne življenske energije in vzdrževanja dolgoročnosti. Je izjemno učinkovita veščina doseganja notranjega ravnotežja, ki se še posebej obnese v današnjem hitrem tempu kot blagodejna oblika telesno nezahtevne protistresne vadbe. Je ena od naprednih oblik energetske gibalnih in meditativnih tehnik Qigonga, katerega korenine segajo tisočletja nazaj, v tradicije kultur Orienta. Kontakt: Igor: 041 430 650	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 17. do 19.30 ure Vsak četrtek od 18. do 19.30 ure	Belokranjska 6, mala dvorana
SREČEVALNICA KO RK BEŽIGRAD	Različne delavnice – program je objavljen na http://www.ljubljana.ozrk.si/sl/SRECEVALNICA	ČS BEŽIGRAD	Vsak torek ob 10. uri	Smoletova 16
PRIŠLA BO POMLAD: PREPEVANJE LJUDSKIH PESMI – MARIJA ČEH	Na srečanju, ki je namenjeno tako odraslim kot otrokom, bomo obudili prepevanje slovenskih ljudskih pesmi, spodbujali medgeneracijsko druženje ter obenem ohranjali svojo kulturno dediščino. Vabljeni na zadnje srečanje pred poletjem – saj »kdor poje, slabo ne misli«!	ČS BEŽIGRAD	Četrtek, 10.5.2018 ob 18.30 uri	Knjižnica Bežigrad, Einspielerjeva 1, kletna dvorana

POPOLDAN S KNJIŽNICO SAVSKO NASELJE	Letošnjo, zdaj že tradicionalno prireditev, bomo posvetili praznovanju 65-letnice nastanka knjižne zbirke Čebelica, tako bo ves program zaznamovan s pravljičami. Med drugim boste lahko obiskali knjižnico na prostem, si izbrali knjigo iz darov ali se udeležili ustvarjalne delavnice. Dogodek je namenjen tako otrokom kot odraslim.	ČS BEŽIGRAD	Torek, 15.5.2018 ob 13. uri	Knjižnica Savsko naselje, Belokranjska 2
LJUBLJANA V GIBLJIVIH SLIKAH: PROMENADA, GLASBA IN PLES - DUŠAN HREN	Drugi, majski domoznanski večer, bo posvečen ljubljanski promenadi, glasbi in plesu. Najprej si bomo ogledali izbrane odlomke diplomskega dokumentarnega filma o ljubljanski promenadi, ki nosi naslov <i>Od Kneippa do kofeta s smetanco in nazaj</i> (režiser: Amir Muratović; direktor fotografije: Bojan Kastelic, 1992). Po projekciji bo sledil pogovor z glasbenikom ter televizijskim režiserjem in urednikom Dušanom Hrenom, ki ga bo povezoval Jurij Primožič.	ČS BEŽIGRAD	Torek, 29.5.2018 ob 19. uri	Slovanska knjižnica, Einspielerjeva 1, kletna dvorana
MOŠČANSKI DAN SOSEDOV 2018	Tradicionalna prireditev Četrtna skupnosti Moste, katere namen je medsebojno spoznavanje in krepitev dobrih sosedskih odnosov. Na prireditvi vam bodo svoje delo, programe,... predstavila številna društva, klubi, organizacije,... Program prireditve in ostale podrobnosti bodo objavljeni na spletni strani <u>ČS Moste</u>	ČS MOSTE	Torek, 29.5.2018 ob 17.30 uri	JP Energetika Ljubljana d.o.o., enota TE-TOL, Toplarniška 19, parkirišče
FEŠTA NA FUŽINAH	Tradicionalen športno družaben dogodek namenjen otrokom in njihovim staršem naselja Nove Fužine, ki ga vsako leto pripravi Zavod Salesianum, OE SKALA-ulična vzgoja.	ČS MOSTE	Sobota, 19.5.2018 ob 10. uri	Igrišče OŠ Nove Fužine
DAN ODPRTIH VRAT ZAVODA ZA OSKRBO NA DOMU LJUBLJANA	V sodelovanju z lokalnimi organizacijami organiziramo medgeneracijski dogodek Dan odprtih vrat Zavoda za oskrbo na domu Ljubljana, ki se bo odvijal pod sloganom »Zdrav duh v zdravem telesu«. Program dogodka: • od 09.00 do 10.00: Predavanje Kako lahko zmanjšamo tveganje za demenco – vloga prehrane (Vila Urška) • od 10.00 do 11.00: Velnes kotiček – manikura, uporabni nasveti za nego nohtov, merjenje krvnega sladkorja in krvnega tlaka (Vila Urška) • od 11.15 do 12.15: Prikaz nordijske hoje in krajše predavanje o pravilni uporabi zunanjih fitnes naprav (park Kodeljevo) • od 12.30 do 13.00: Zdravo okrepčilo pred Vilo Urška • ob 13.00: Zaključek z razstavo Punčka iz cunj	ČS MOSTE	Ponedeljek, 14.5.2018 od 9. do 13. ure	Zavod za oskrbo na domu Ljubljana, Poljanska cesta 97

USTVARJALNA DELAVNICA SPOMINJANJE	Namen: v izkustvenih delavnicah ustvariti lastno knjigo – zgodbo življenja. Vaje, ki bodo predstavljene na delavnici, imajo takojšnji in trajni učinek na spomin, sposobnost sprejemanja večjega števila novih informacij, večjo pozornost, izboljšanje koncentracije, povečanje zmožnosti učenja v 3. življenjskem obdobju ter delujejo preventivo proti demenci. Delavnico vodi Jasmina Lambergar, certificirana trenerka spomina.	ČS MOSTE	Sreda, 16.5.2018 ob 10. uri	Zavod za oskrbo na domu Ljubljana, Poljanska cesta 97
SAJENJE SADIK PLODOVK NA PROSTEM - DELAVNICA	Vabljeni na delavnico sajenja sadike plodovk na prostem. Delavnice se lahko udeležite vsi, ki želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnje z drugimi vrtničkarji in ljubitelji samooskrbe. Za ostale delavnice s področja vrtničarstva spremljajte spletno stran www.ljubljana.si	ČS POSAVJE	Petek, 18.5.2018 ob 17. uri	Gain vzorčni bio vrt na Ježici (nasproti blokovega naselja Glinškova pl.)
PREPOZNAVANJE BOLEZNI IN ŠKODLJIVCEV - DELAVNICA	Vabljeni na delavnico prepoznavanja bolezni in škodljivcev. Delavnice se lahko udeležite vsi, ki želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnje z drugimi vrtničkarji in ljubitelji samooskrbe. Za ostale delavnice s področja vrtničarstva spremljajte spletno stran www.ljubljana.si	ČS BEŽIGRAD	Četrtek, 24.5.2018 ob 17. uri	Javni sadovnjak, ki je del vrtničarskega območja ob Vojkovi – zbirno mesto ob PST
PRIPRAVIMO SE NA SEJANJE PLODOVK - DELAVNICA	Vabljeni na delavnico - Pripravimo se na sejanje plodovk. Delavnice se lahko udeležite vsi, ki želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnje z drugimi vrtničkarji in ljubitelji samooskrbe. Za ostale delavnice s področja vrtničarstva spremljajte spletno stran www.ljubljana.si	ČS TRNOVO	Sreda, 9.5.2018 ob 18. uri	Učni zelenjavni vrt na vrtničarskem območju Rakova Jelša
ZELIŠČNI VRT KOT PODPORA ZELENJAVNEMU - DELAVNICA	Vabljeni na delavnico - Zeliščni vrt kot podpora zelenjavnemu. Delavnice se lahko udeležite vsi, ki želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnje z drugimi vrtničkarji in ljubitelji samooskrbe. Za ostale delavnice s področja vrtničarstva spremljajte spletno stran www.ljubljana.si	ČS TRNOVO	Sreda, 16.5.2018 ob 18. uri	Učni zelenjavni vrt na vrtničarskem območju Rakova Jelša
ZASTIRKA NA VRTU - DELAVNICA	Vabljeni na delavnico - Zastirka na vrtu. Delavnice se lahko udeležite vsi, ki želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnje z drugimi vrtničkarji in ljubitelji samooskrbe. Za ostale delavnice s področja vrtničarstva spremljajte spletno stran www.ljubljana.si	ČS TRNOVO	Sreda, 23.5.2018 ob 18. uri	Učni zelenjavni vrt na vrtničarskem območju Rakova Jelša

NARAVNI PRIPRAVKI ZA GNOJENJE IN VARSTVO PRED ŠKODLJIVCI - DELAVNICA	Vabljeni na delavnico - Naravni pripravki za gnojenje in varstvo pred škodljivci. Delavnice se lahko udeležite vsi, ki želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnje z drugimi vrtniki in ljubitelji samooskrbe. Za ostale delavnice s področja vrtništva spremljajte spletno stran www.ljubljana.si	ČS TRNOVO	Sreda, 30.5.2018 ob 18. uri	Učni zelenjavni vrt na vrtniškem območju Rakova Jelša
---	---	-----------	--------------------------------	---

DOGODKI SO ZA UDELEŽENCE BREZPLAČNI!

*** VSTOPNINA**