

# NAPOVEDNIK DOGODKOV V ČS MOL maj 2019

DOGODEK	KRATKA VSEBINA	ČETRTHA SKUPNOST	TERMIN	LOKACIJA
<b>Delavnica o temeljnih postopkih oživljanja in prikaz uporabe defibrilatorja</b>	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 VIČ	Četrtek, 23.5.2019 ob 18. uri	PGD Kozarje, Cesta na Ključ 56 (Dolgi most), I. nadstropje, sejna soba
<b>Demenca - prepoznavanje in prvi znaki demence</b>	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 BEŽIGRAD	Torek, 21.5.2019 ob 17. uri	Vojkova 87, sejna soba
<b>Zdrava prehrana – vegan</b>	Bodimo zdravi, prijazni do živali in okolja! Vsi želimo biti odgovorni in dobri, tako do sebe kot tudi do drugih okoli nas. Na predavanju vam bomo predstavili zdravstvene prednosti rastlinske prehrane ter njeno povezavo z okoljevarstvom. Dogodek je primeren za vse, ki jih zanima zdrava hrana, zaščita narave in živali ter kulinarika. Po predavanju namreč sledi zaključek s kuharskimi nasveti, brezplačnimi zloženkami s kar 28 recepti in degustacija jedi. Predavanje za vse generacije!	ČS ŠENTVID	Sreda, 15.5.2019 ob 18. uri	Kosijeva 1, pritličje (bivša trgovina Mercator)
<b>Vaje za izboljšanje spomina - možganski fitness z Jasmino Lambergar</b>	Vaje za izboljšanje spomina: - ali lahko prikličemo pretekle dogodke - zakaj se ne spomnimo - z vajami do boljšega priklica Priznana mednarodna trenerka spomina Jasmina Lambergar iz Centra za urjenje spomina, vas bo naučila tehnik za boljše pomnjenje. Z vajami za spomin bo razgibala vaše možgane. Predavanje za vse generacije je brezplačno!	ČS GOLOVEC	Sreda, 22.5.2019 ob 18. uri	Sedež ČS Golovec, Litijska 38, I. nadstropje, sejna soba



Mestna občina  
Ljubljana



Organizacija Združenih  
narodov za izobraževanje,  
znanost in kulturo

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

<b>Klinična prehrana v nosečnosti</b>	Spregovorili bomo o fizioloških spremembah v nosečnosti, prehranskih dodatkih, telesni aktivnosti, primernem pridobivanju telesne teže tekom nosečnosti, vegetarijanstvu in drugih načinih prehranjevanja. Predavanje je namenjeno mladim ženskam, mamicam, nosečnicam, bodočim nosečnicam.	ČS POLJE	Sreda, 15.5.2019 ob 17. uri	Center Zalog, Zaloška 267, I. nadstropje, sejna soba
<b>Razširjena seja Sveta z občani ob Dnevu ČS</b>	Svet ČS ima vsako leto v počastitev Dneva ČS, ki ga praznujemo 5. maja, razširjeno sejo z občani, na katero povabimo predstavnike oddelkov MOL in predstavnike drugih institucij. Na seji bo Oddelek za zdravstvo in socialno varstvo predstavil svoje delo in povedal nekaj o projektu <i>Integriran pristop oskrbe starejših ljudi na domu (CrossCare)</i> .	ČS ŠMARNA GORA	Sreda, 8.5.2019 ob 17. uri	OŠ Šmartno, Cesta v Gameljne 7, jedilnica
<b>Prireditve v počastitev Dneva ČS</b>	Na prireditvi se bodo predstavila krajevna društva, v kulturnem programu bodo sodelovali KUD Tacen, Vokalna skupina Krila in glasbena skupina Junema. Možen bo ogled zunanosti in notranosti ruske dače.	ČS ŠMARNA GORA	Petek, 10.5.2019 od 17. do 20. ure	Pri Ruski dači v Zgornjih Gameljnah
<b>Predstavitev projekta Integriran pristop oskrbe starejših ljudi na domu (CrossCare)</b>	Vabljeni na predstavitev 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 SOSTRO	Sreda, 8.5.2019 ob 10. uri	Sedež ČS Sostro (bivši Zadržni dom Zadvor), Cesta II. grupe odredov 43
<b>Predstavitev projekta Integriran pristop oskrbe starejših ljudi na domu (CrossCare)</b>	Vabljeni na predstavitev 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 ŠMARNA GORA	Četrtek, 16.5.2019 ob 10. uri	Dom krajanov, Srednje Gameljne 50, dvorana
<b>Predstavitev projekta Integriran pristop oskrbe starejših ljudi na domu (CrossCare)</b>	Vabljeni na predstavitev 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 ŠENTVID	Sreda, 22.5.2019 ob 10. uri	Kosijeva 1, pritličje (bivša trgovina Mercator)

<p><b>Predstavitev projekta Integriran pristop oskrbe starejših ljudi na domu (CrossCare)</b></p>	<p>Vabljeni na predstavitev 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.</p>	<p>ČS RUDNIK</p>	<p>Sreda, 29.5.2019 ob 10. uri</p>	<p>Sedež ČS Rudnik, Pot k ribniku 20</p>
<p><b>Komedija Zmenki * – v izvedbi Gledališča slepih in slabovidnih Nasmeh</b></p>	<p>V sklopu Abonmaja ljubljanske ljubiteljske kulture 2018/19 bo Gledališče slepih in slabovidnih Nasmeh uprizorilo komedijo Zmenki. Avtor igre, Aleš Berger, je kot sam pravi, svoj dramski prvenec Zmenki napisal po trenutnih vznesenosti in malodušja, ko se po glavi plete marsikaj, kar bi lahko poskusil ali naredil. Do uresničitve pa je dolga pot in po sprožilnem momentu je nastalo nekaj kratkih skic na papirju potem pa dolga leta nič, vse do majhne stave s samim seboj - zmorem napisati igro ali ne? In stava je bila dobljena. Igra napisana, zdaj pa tu pred vami. Vabljeni!</p>	<p>ČS ČRNUČE</p>	<p>Četrtek, 23.5.2019 ob 19. uri</p>	<p>Sedež ČS Črnuče, Dunajska cesta 367, dvorana</p>
<p><b>Koncert vokalno-instrumentalne skupine Katanija *</b></p>	<p>V sklopu Abonmaja ljubljanske ljubiteljske kulture 2018/19 vabljeni na koncert vokalno-instrumentalne skupine Katanija, ki pripravlja lastne aranžmaje ljudskih pesmi iz področja nekdanje skupne države Jugoslavije in širše. Katanija, kar je v staroslovanskem jeziku izraz za konjenico, je vokalno-instrumentalna zasedba, ki se je skozi skoraj 15 let delovanja precej spremenila in razširila svoja obzorja. Člani so eni manj, drugi bolj glasbeno podkovani, skupna pa sta jim je ljubezen do glasbe ter veselje do poustvarjanja. Odkrivajo vedno nove načine, kako iz ljudskih pesmi izvabiti veselje, žalost, čutnost in zgodbo predstaviti poslušalcu, da ne ostane ravnodušen.</p>	<p>ČS POLJE</p>	<p>Četrtek, 23.5.2019 ob 19. uri</p>	<p>Center Zalog, Zaloška 267, dvorana za prireditve</p>

<b>Koncert Kitarskega orkestra Ljudmila Rusa *</b>	V sklopu Abonmaja ljubljanske ljubiteljske kulture 2018/19 vabljeni na večer prijetne glasbe, ki ga za vas pripravlja Kitarski orkester Ljudmila Rusa. Koncert bo bogat z melodijami svetovno znanih klasičnih uvertur, španskega melosa, ljudskih skladb in glasbe modernih avtorjev. Na svoji poti je orkester nastopal doma in na tujem, se udeleževal snemanj na radio in televiziji ter nastopal na mednarodnih glasbenih tekmovanjih. Nazadnje je leta 2017 v Beogradu na kitarskem festivalu osvojil zlato priznanje. Za veliko skladb je orkestrsko priredbo naredil Ljudmil Rus, nekaj skladb pa je tudi sam uglasbil. Orkester je dolga leta vodil njegov ustanovitelj Ljudmil Rus, ki še vedno piše glasbo, zadnja leta pa ga vodi koncertna mojstrica Tanja Slokar.	ČS ŠENTVID	Četrtek, 23.5.2019 ob 19. uri	Ljudski dom, Prušnikova 99, dvorana
<b>Glasbeni koncert</b>	Lepo vabljeni 17.5.2019 na glasbeni koncert mešanega pevskega zbora Plamen, okteta Zven KUD Svoboda Črnuče in vokalne skupine Domen. Vabljene vse generacije.	ČS ČRNUČE	Petek, 17.5.2019 ob 20. uri	Sedež ČS Črnuče Dunajska cesta 367, dvorana
<b>7. Mednarodni festival folklorne</b>	7. Mednarodni festival folklorne bo potekal cel dan. Zbor bo ob 9.uri, nato sledi odhod pred mestno hišo. Proti večeru ob 18.uri pa vsi vabljeni v Kulturni dom Črnuče, kjer bo še uradna prireditev. Vabljene vse generacije.	ČS ČRNUČE	Sobota, 18.5.2019 ob 18. uri	Sedež ČS Črnuče Dunajska cesta 367, dvorana
<b>Na Črnučah plešemo in pojemo</b>	Glasbeno-folklorna prireditev na Črnučah plešemo in pojemo v okviru Tedna ljubiteljske kulture. Nastopajo folkloristi skupine Črnučan in ženski zbor Medis, otroški pevski zbor in plesna skupina OŠ Maksa Pečarja Črnuče. Vabljene vse generacije.	ČS ČRNUČE	Torek, 21.5.2019 ob 18.30 uri	Sedež ČS Črnuče Dunajska cesta 367, dvorana
<b>Mešani pevski zbor Medis KUD SVOBODA Črnuče</b>	Slavnostni koncert mešanega pevskega zbora Medis KUD SVOBODA ČRNUČE bo imel svoj jubilejni koncert ob 40-letnici. Koncert bo v okviru festivala Črnuška pomlad, gostje: kitarska skupina Ljudmila Rusa. Vabljene vse generacije.	ČS ČRNUČE	Petek, 31.5.2019 ob 19. uri	Sedež ČS Črnuče Dunajska cesta 367, dvorana
<b>Srečevalnica</b>	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: <a href="http://www.rdecikrizljubljana.si/sl/SRECEVALNICA/">www.rdecikrizljubljana.si/sl/SRECEVALNICA/</a> Več informacij, prijave: 040 871 589, <a href="mailto:info@rdecikrizljubljana.si">info@rdecikrizljubljana.si</a>	ČS ČRNUČE	Vsak 4. torek ob 17. uri	Sedež ČS Črnuče, Dunajska cesta 367, sejna soba

<p>Predavanje <b>Sajenje paradižnika in ostalih plodovk</b> in delavnica <b>Api spomladanska in poletna solata za krepitev odpornosti</b></p>	<p>Vabljeni na predavanje <i>Sajenje paradižnika in ostalih plodovk</i>. Predaval bo Davor Špehar, dipl. ing. agr. in hort., Zeleni svet. Sledila bo delavnica <i>Api spomladanska in poletna solata za krepitev odpornosti</i>. Predavala bo Nina Ilič, Zavod Eneja. Predavanja in delavnice se lahko udeležite vsi, ki si želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnje z drugimi vrtničkarji in ljubitelji samooskrbe. Dogodek je brezplačen.</p>	<p>ČS ROŽNIK</p>	<p>Torek, 7.5.2019 ob 17. uri</p>	<p>Medoviti vrt Grba (novo vrtničarsko območje Grba - na koncu Puhtejeve ulice)</p>
<p><b>Kulturna prireditev ob Dnevu zmage</b></p>	<p>Vabljeni na kulturno prireditev, ki se bo pričela ob 16. uri s polaganjem venca pred spomenikom vsem padlim v drugi svetovni vojni (Riharjeva 28). Sledil bo kulturni program – koncert v dvorani CSK France Prešeren.</p>	<p>ČS TRNOVO</p>	<p>Sreda, 8.5.2019 ob 16. uri</p>	<p>Center slovanskih kultur France Prešeren, Karunova 14, dvorana</p>
<p><b>Razstava video instalacije</b> <i>Trajanja, prisotnosti</i> avtorice Tese Drev</p>	<p>V video instalaciji se avtorica osredotoča na svetlobe in sence, saj želi usmeriti pogled k na videz nepomembnemu dogajanju v naših vsakdanjih, ki pa lahko spodbudi zavedanje o pomenu človekove psihofizične prisotnosti v danem trenutku in prostoru ter nas hkrati nauči drugače gledati na svet. Otvoritev razstave bo 31.5.2019 ob 19.30 uri. Razstava bo na ogled od 31.5.2019 do 3.6.2019 ob torkih in sredah med 10. in 12. uro ter po dogovoru po telefonu 040 327 743.</p>	<p>ČS TRNOVO</p>	<p>Petek, 31.5.2019 ob 19.30 uri</p>	<p>Finžgarjeva galerija, Kolezijska ulica 1</p>
<p><b>Zasaditev in oskrba zeliščnega vrta</b></p>	<p>Vabljeni na predavanje Zasaditev in oskrba zeliščnega vrta. Predavanja se lahko udeležite vsi, ki si želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnje z drugimi vrtničkarji in ljubitelji samooskrbe. Predavateljica bo Marjana Kajzer Nagode iz podjetja ISA ZNANJE d.o.o. Dogodek je brezplačen.</p>	<p>ČS TRNOVO</p>	<p>Sreda, 8.5.2019 ob 18. uri</p>	<p>Učni zelenjavni vrt Rakova jelša - Barje</p>
<p><b>Sami izdelajmo naravne pripravke za varstvo rastlin na vrtu</b></p>	<p>Vabljeni na predavanje Sami izdelajmo naravne pripravke za varstvo rastlin na vrtu. Predavanja se lahko udeležite vsi, ki si želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnje z drugimi vrtničkarji in ljubitelji samooskrbe. Predavateljica bo Marjana Kajzer Nagode iz podjetja, ISA ZNANJE d.o.o. Dogodek je brezplačen.</p>	<p>ČS TRNOVO</p>	<p>Sreda, 15.5.2019 ob 18. uri</p>	<p>Učni zelenjavni vrt Rakova jelša - Barje</p>
<p><b>Vse o zastirki na vrtu</b></p>	<p>Vabljeni na delavnico Vse o zastirki na vrtu. Delavnice se lahko udeležite vsi, ki si želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnje z drugimi vrtničkarji in ljubitelji samooskrbe. Predavateljica bo Marjana Kajzer Nagode iz podjetja, ISA ZNANJE d.o.o. Dogodek je brezplačen.</p>	<p>ČS TRNOVO</p>	<p>Sreda, 22.5.2019 ob 18. uri</p>	<p>Učni zelenjavni vrt Rakova jelša - Barje</p>

<b>Prepoznavanje boleznih in škodljivcev</b>	Vabljeni na delavnico Prepoznavanje boleznih in škodljivcev. Delavnice se lahko udeležite vsi, ki si želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnje z drugimi vrtničarki in ljubitelji samooskrbe. Predaval bo Vanes Husić, univ. dipl. inž. agr iz kluba Gaia. Dogodek je brezplačen.	ČS TRNOVO	Petek, 23.5.2019 ob 16. uri	Javni sadovnjak Rakova jelša - Barje
<b>Pletje, okopavanje, zalivanje – kdaj in kako, da bo čim bolj učinkovito</b>	Vabljeni na predavanje Pletje, okopavanje, zalivanje – kdaj in kako, da bo čim bolj učinkovito. Predavanja se lahko udeležite vsi, ki si želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnje z drugimi vrtničarki in ljubitelji samooskrbe. Predavateljica bo Marjana Kajzer Nagode iz podjetja, ISA ZNANJE d.o.o. Dogodek je brezplačen.	ČS TRNOVO	Sreda, 29.5.2019 ob 18. uri	Učni zelenjavni vrt Rakova jelša - Barje
<b>Dan soseda</b>	Vabimo vas, da se nam pridružite v Stari mestni elektrarni, v četrtek 16. maja med 15. in 18. uro. Od 15. uri si lahko ogledate različne predstavitve in se pridružite zanimivim delavnicam. Ob 16. uri se v dvorani elektrarne prične osrednja prireditev, kjer se bodo zvrstili glasbeni, plesni, gledališki nastopi učencev osnovnih in srednjih šol iz soseske Tabor in širše.	ČS CENTER	Četrtek, 16.5.2019 od 15. do 18. ure	Stara mestna elektrarna, Slomškova 18
<b>Odrta skupina za prakso čuječnosti</b>	Čuječnost (angl. mindfulness) je eden izmed najbolj obetavnih načinov za ohranjanje in izboljševanje duševnega zdravja, učinkovito orodje za osebno rast in psihološko spoprijemanje s težavami. Na srečanju odrte skupine se s čuječnostjo spoznate skozi krajše predavanja, ogled videa ali vodeno vajo z refleksijo izkušnje. Dobrodošli vsi, ki si želite biti bolj prisotni in živeti bolj svoje življenje, ter prepoznavati svoje želje in potrebe. Tukaj in zdaj je edini čas, ko lahko smo in ko lahko tudi kaj storimo zase. <i>Prijave na <a href="mailto:info@cuječnost.org">info@cuječnost.org</a></i>	ČS CENTER	Sreda, 29.5.2019 od 9. do 10.30 ure in petek, 31.5.2019 od 19. do 20.30 ure	Društvo za razvijanje čuječnosti, Cankarjeva ulica 9, II. nadstropje
<b>Čistilna akcija Očistimo Poljane</b>	Dijaki 1. in 2. letnikov Srednje zdravstvene šole vabijo na čistilno akcijo. Čistili bodo območje Poljan.	ČS CENTER	Sobota, 11.5.2019 od 8. do 11. ure	Srednja zdravstvena šola, Poljanska cesta 61

<b>Delavnica – Uporaba in delo z nihalom</b>	<p>Nihalo je prav gotovo najbolj univerzalen instrument, saj z njim lahko ugotovimo marsikaj – vprašamo ga lahko glede pravilnosti naše izbire, ugotavljamo lahko primernost živil, vode in drugih tekočin ter izboljšamo njihovo kakovost, nenazadnje tudi glede našega zdravja, odpravimo lahko negativne energije in še veliko drugega.</p> <p>Na delavnicah se tako skozi vaje naučite pravilne uporabe nihala za različne potrebe za osebne namene.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vaja: Ugotavljanje težave – Področno z uporabo priročne rozete ali brez</li> <li>- Vaja: Ugotavljanje krvnega tlaka z uporabo priročne rozete</li> </ul> <p>Delavnica je namenjena polnoletnim osebam.</p>	ČS CENTER	Sreda, 15.5.2019 ob 17.30 uri	Zarnikova 3, pritličje, dvorana
<b>Srečevalnica</b>	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
<b>Telovadba za starejše</b>	RK Slovenije, OZ Ljubljana organizira vsak torek telovadbo za starejše. Vabljeni.	ČS CENTER	Vsak torek ob 14. uri	Rozmanova 12, dvorana
<b>Ustvarjalne delavnice</b>	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
<b>Posvoji punčko in reši otroka</b>	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
<b>Čaj ob petih – druženje in prostoročne delavnice</b>	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
<b>Merjenje krvnega tlaka</b>	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

<b>Energijsko svetovanje in podpora</b>	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: <a href="mailto:nikolisam@outlook.com">nikolisam@outlook.com</a>	ČS CENTER	Vsako prvo sredo v mesecu od 17. do 18. ure	Zarnikova 3, pritličje, dvorana
<b>ULIČNA šola *</b>	Mladinski center ULCA vam ponuja: Najcenejši Break in Hip Hop plesne tečaje z izkušenimi mentorji. Več info: <a href="mailto:skd.gor.lj@gmail.com">skd.gor.lj@gmail.com</a> 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)
<b>Odprta ULCA</b>	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)
<b>Večer video projekcij</b>	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)
<b>Gledališka skupina Vse ali nič vabi k sodelovanju v projektu ACTivate Your Story</b>	Ne, ni treba imet igralskih izkušenj, so pa neizogiben stranski učinek, če se jim pridružiš. Obeta se pisana družina – zbrali se bodo mednarodni prostovoljci, lokalni mladi, prosilci za azil, begunci in nasploh vsi, ki želijo soustvarjati odprto in solidarno družbo! Obvezne spletne prijave: <a href="https://goo.gl/forms/tCJLo14kerJqTdcj1">https://goo.gl/forms/tCJLo14kerJqTdcj1</a> Več informacij v FB dogodku: <a href="https://www.facebook.com/events/419300115280319/">https://www.facebook.com/events/419300115280319/</a>	ČS CENTER	Vsak četrtek od 15.15 do 17. ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
<b>Predavanje – nordijska hoja</b>	Uvodno predavanje za tečaj nordijske hoje. Število mest je omejeno – obvezne prijave na el. naslov <a href="mailto:mol.bezigrad@ljubljana.si">mol.bezigrad@ljubljana.si</a> ali po telefonu na št. 01/236 25 37	ČS BEŽIGRAD	Četrtek, 23.5.2019 ob 18. uri	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova cesta 1, sejna soba



<b>Nemščina preko glasbe</b>	Spoznaj nemški jezik na malo drugačen način, preko glasbe!	ČS BEŽIGRAD	Sobota, 11.5.2019 od 17. do 21. ure in 18.5.2019 od 14. do 18. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
<b>Kitara v Mladincu</b>	Te zanima glasba in igranje <i>kitare</i> ? Že znaš kaj zašpilati ali pa bi rad poskusil/-a? Pridi na glasbeno druženje, kjer se ob sredah iz <i>mladinca</i> slišijo zvoki <i>kitare</i> . Predhodne prijave na: cmcbezigrad@mladizmaji.si	ČS BEŽIGRAD	Sreda, 8.5.2019 in 22.5.2019 od 15. do 16. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
<b>Mavrica v žepu</b>	Delavnica je "trening" za mladinske delavke/-ce za uporabo priročnika <i>Mavrica v žepu</i> in izkustvena izobraževalna delavnica o LGBT temah za mlade obiskovalke/-ce.	ČS BEŽIGRAD	Torek, 14.5.2019 od 17. do 19. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
<b>Bobove čajanke - soustvarjaj MC Bob</b>	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
<b>Let's talk Slovene</b>	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
<b>Treningi ročnega nogometa</b>	Pod strokovnim vodstvom aktualne reprezentantke v slovenski nogometni reprezentanci, se učimo pravil in igranja ročnega nogometa. Obenem pa boš zvedel/a veliko zanimivih trikov za igranje. Vsak drugi ponedeljek v mesecu pripravljajo turnir! Vabljen/a! Za vse aktivnosti mladinskega centra Bob spremljaj FB skupino Mladinski center Bob in Instagram Zavod Bob.	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 18. do 20. ure	Zavod Bob, Robbova 15

<b>Globine ženske duše</b>	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. <a href="mailto:etnikaljubljana@gmail.com">etnikaljubljana@gmail.com</a> (Mojca Leben).	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 18. do 20. ure	Vojkova 87
<b>Ko spregovorijo sanje</b>	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 ( <a href="http://www.psihoterapijakonsulta.si">www.psihoterapijakonsulta.si</a> ). Dogodke pripravlja Zavod ETNIKA - dogodki Pod mojim blokom. Pričetek nove skupine v sredo, 27.2.2019. Obvezne prijave na tel 041 806 533 ali <a href="mailto:etnikaljubljana@gmail.com">etnikaljubljana@gmail.com</a> (Mojca Leben)	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo od 18. do 21. ure	Vojkova 87
<b>Magic the Gathering</b>	Igranje epske igre s kartami Magic the gathering za mlade od 16 let dalje!	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 19. do 22. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
<b>Tečaj in vadba TAI CHI in Qigong</b>	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 krepitev vitalne življenjske energije in vzdrževanja dolgo večnosti. Je izjemno učinkovita veščina doseganja notranjega ravnotežja, ki se še posebej obnese v današnjem hitrem tempu kot blagodejna oblika telesno nezahtevne protistresne vadbe. Je ena od naprednih oblik 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
<b>Začetni tečaj joge</b>	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

<b>DAM</b> - 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
<b>DU Boris Kidrič</b>	Vabilo novim članom folklorne skupine »Pušcl« <sup>2</sup> , pridružite se jim, veselo bo. Kontakt: 031 864 377.	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo od 14.30 do 18. ure	Belokranjska 6, dvorana
<b>Društvo TOLMUN</b>	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
<b>Knjižnica REČI</b>	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
<b>Srečevalnica</b>	Vabljeni na praktične, ustvarjalne delavnice in srečanja. Mesečni program je objavljen na: <a href="http://www.rdecikrizljubljana.si/sl/SRECEVALNICA/">www.rdecikrizljubljana.si/sl/SRECEVALNICA/</a> Več informacij, prijave: 040 871 589, <a href="mailto:info@rdecikrizljubljana.si">info@rdecikrizljubljana.si</a>	ČS BEŽIGRAD	Vsak torek od 10. do 12. ure	Smoletova 16, pritličje
<b>Družabni ples v Festivalni dvorani *</b>	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 ples na že znane ritme angleškega in dunajskega valčka, tanga, foxtrota, disco foxa, sambe, cha cha cha-ja, rumbe, jivea, salse, bachate in mamba. Oživeli bodo tradicijo skupinskih plesov, ki jih bodo postopoma nadgrajevali z vedno svežimi izpeljankami, seveda pa ne bodo pozabili na tradicionalno Jenkovo četvorko. Napovedi plesov spremljajte na: <a href="http://pionirski-dom.si/napovednik">http://pionirski-dom.si/napovednik</a> Vstopnice*: 7 EUR	ČS BEŽIGRAD	Večkrat mesečno	Festivalna dvorana/Pionirski dom – center za kulturo mladih, Vilharjeva cesta 11

<b>Šola zdravja</b>	Vabljeni na različne delavnice, kjer se boste naučili izdelovati različne okraske, voščilnice, oblikovali papir, .....	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 8.30 do 12. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba 3
<b>Društvo TROMOSTOVJE</b>	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
<b>Pogovorne skupine za starejše</b>	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: <a href="mailto:skupina.starejsih@gmail.com">skupina.starejsih@gmail.com</a>	ČS BEŽIGRAD	Vsak torek od 17.30 do 19. ure	Knjižnica REČI, Belokranjska 6
<b>Delavnica »Glas, ki zdravi – masaža z glasom«</b>	Na delavnici boste spoznali kako lahko s pomočjo glasu: <ul style="list-style-type: none"> <li>- v 3 dneh zmanjšate bolečino;</li> <li>- v 10 dneh odpravite bolečino za 30% in več</li> <li>- zmanjšate stres kot posledica bolezni, poškodb, nezaposlenosti in tudi sicer;</li> <li>- kako lahko omilite in celo preprečite pojav tesnobe;</li> <li>- kako vzpostavite več življenjske energije našem telesu</li> <li>- se zaveste vpliva čustev na telo (jeza, strah, skrb,...), ki lahko škodujejo organom</li> </ul> Namenjena je vsem generacijam – mlajšim otrokom le v spremstvu staršev.	ČS POSAVJE	Četrtek, 9.5.2019 ob 17.30 uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
<b>Aktiviranje čakler – Energijska delavnica</b>	Aktiviranje čakler – Energijska delavnica: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Splošen pomen sistema čakler in njihov vpliv na naše počutje in zdravje.</li> <li>- Vaje za ponovno aktiviranje in vzpostavljanje ravnovesja v čakrah (mantrae, telesne vaje s polaganjem rok).</li> <li>- Meditacija in zvočna kopel s terapevtskimi instrumenti (Koshi zvončki, tibetanska posoda, dežna palica).</li> </ul> Namenjena je vsem generacijam – mlajšim otrokom le v spremstvu staršev.	ČS POSAVJE	Četrtek, 16.5.2019 ob 17.30 uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana

<b>JOGA – Zakladnica modrosti in zdravja</b>	Na delavnici bodo izvajali: - Vaje za sprostitev - Vaje – Asane - Jogijska tehnika dihanja – pranajama Namenjena je vsem generacijam.	ČS POSAVJE	Četrtek, 23.5.2019 ob 17. uri	Sedež ČS Posavje Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
<b>Nariši in pobarvaj svojo Mandalo – delavnica</b>	Mandale so narisane oziroma izdelane praviloma v obliki kroga in so skupek vzorcev iz simbolov, geometrijskih likov in barv, ki spreminjajo človekovo elektromagnetno polje, sprožijo premik naše energije na fizični in subtilni ravni ter se posledično sproži in okrepi proces notranje umiritve in zdravljenja. Program na delavnici: - udeleženci delavnice intuitivno narišejo svojo osebno mandalo ali mandalo za določen namen. - predstavitev, kako lahko izvedemo meditacijo na mandalo, se z njo energijsko povežemo in vzpostavimo resonanco. Namenjena je vsem generacijam – mlajšim otrokom le v spremstvu staršev.	ČS POSAVJE	Četrtek, 30.5.2019 ob 17.30 uri	Sedež ČS Posavje Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
<b>Migajmo za zdravje</b>	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
<b>Splošne telesne vaje</b>	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
<b>Aerobika in pilates</b>	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
<b>Vadba za seniorke in seniorje</b>	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
<b>Pilates</b>	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

<b>Druženje v Posavju z Mladimi zmaji</b>	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
<b>Čaj ob petih – druženje in prostoročne delavnice</b>	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
<b>Merjenje krvnega tlaka</b>	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
<b>Skupinski plesi z Vrtnico Druženje ob plesu 40+</b>	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
<b>Ples z Društvom Vrtnica Druženje ob plesu 40+</b>	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
<b>JOGA z Društvom Vrtnica</b>	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
<b>Vadba za zdravje</b>	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
<b>Jutranja telovadba za starejše</b>	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

<b>CHI GONG in EFT za starejše</b>	Dnevni center aktivnosti za starejše Zalog vabi na vadbe chi-gonga in EFT- tapkanja. Chi gong je starodavna kitajska zdravilna tehnika, ki je sestavljena iz enostavnih počasnih gibov. EFT tehnika je oblika psihološke akupresure, pri kateri se s konicami prstov nežno tapka po meridianih. Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail zalog@dca-ljubljana.org	ČS POLJE	Vsak torek od 9.30 do 10.30 ure (EFT)  Vsako sredo od 8. do 9. ure (CHI GONG)	Dnevni center aktivnosti za starejše Ljubljana Zalog (DCA), Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
<b>Urjenje spomina za starejše</b>	Dnevni center aktivnosti za starejše Zalog vabi na vaje za ohranjanje in krepitev spomina, koncentracije, natančnosti, sposobnosti za reševanje problemov, besednih spretnosti, domišljije in logičnega mišljenja. Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail zalog@dca-ljubljana.org	ČS POLJE	Vsak petek od 10. do 11.30 ure	Dnevni center aktivnosti za starejše Ljubljana Zalog (DCA), Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
<b>Brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola za člane RK</b>	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 prvo sredo v mesecu od 16. do 18. ure	Sedež ČS Rožnik, Viška cesta 38
<b>Brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola za člane RK</b>	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
<b>Srečanje društva Al-Anon za samopomoč družin alkoholikov</b>	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
<b>Dan odprtih vrat Vojašnice Edvarda Peperka</b>	Dan odprtih vrat Vojašnice Edvarda Peperka je namenjen vrtcem, osnovnim in srednjim šolam, zvezam in društvom. Vstop prost.	ČS JARŠE	Četrtek 9.5. in petek, 10.5.2019 od 9. do 13. ure	Vojašnica Edvarda Peperka, Leskoškova 7
<b>Dan odprtih vrat Vojašnice Edvarda Peperka in »Dan Četrtna skupnosti Jarše 2019«</b>	Vabljeni vsi obiskovalci na Dan odprtih vrat Vojašnice Edvarda Peperka ter na »Dan Četrtna skupnosti Jarše 2019«, ki je namenjen predstavitvi lokalnih društev in organizacij na stojnicah, gasilcev iz PGD v prikazu protipožarne varnosti in programu ČS Jarše. Vstop je prost.	ČS JARŠE	Sobota, 11.5.2019 od 9. do 16. ure	Vojašnica Edvarda Peperka, Leskoškova 7

<b>Praznik Vrtca Jarše</b>	Vrtec Jarše organizira v podpori s Četrtno skupnostjo Jarše letos že 25. tradicionalno javna otroška prireditev »Praznik Vrtca Jarše. Vljudno vabljeni! V primeru deževnega vremena bo prireditev v četrtek, 6.6.2019 ob 15.30 uri.	ČS JARŠE	Četrtek, 30.5.2019 od 15.30 uri do 18.30 ure	Igrišče Vrtca Jarše, enota Kekec, Ulica Hermana Potočnika 15
<b>Medgeneracijsko druženje in ustvarjanje občanov Zelene jame</b>	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
<b>KO RK Nove Jarše</b>	Krajevna organizacija Rdečega križa Nove Jarše organizira in vabi na brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola v krvi.	ČS JARŠE	Vsak drugi ponedeljek od 16. do 18. ure	Sedež ČS Jarše, Kvedrova 32
<b>Srečevalnica KO RK Zelena jama</b>	Različne delavnice – program je objavljen na <a href="http://www.ljubljana.ozrk.si/sl/SRECEVALNICA">http://www.ljubljana.ozrk.si/sl/SRECEVALNICA</a>	ČS JARŠE	Vsak prvi in tretji četrtek v mesecu od 10. do 12. ure	Perčeva 22
<b>Šola zdravja - skupina Nove Jarše</b>	Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s 1000 gibi. Telovadba je namenjena vsem generacijam. V primeru slabega vremena je telovadba v telovadnici. Za več informacij: ga. Olga Pušnik: 040 299 048.	ČS JARŠE	Vsak delovni dan od 7.30 do 8. ure	Športno igrišče Produkcijske šole, Jarška 44
<b>Šola zdravja - skupina Šmartno</b>	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
<b>Telovadba</b>	Vabljeni na vaje za razgibavanje, ki jih organizira KORK Ljubo Šercer.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek ob 9. uri	Sedež ČS Šiška, Kebetova 1
<b>Bralna srečanja</b>	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
<b>Likovno ustvarjanje</b>	Vabljeni na likovno ustvarjanje pod mentorstvom akademske slikarke Zdenke Žido. Vse informacije na telefon 051 393 740, DU Na jami. Od oktobra do decembra in od januarja do maja: torek 10. do 13. ure in srede od 9. do 11. ure.	ČS ŠIŠKA	Vsak torek od 10. do 13. ure  Vsako sredo od 9. do 11. ure	Jesenkova 1, I. nadstropje



<b>Delavnica – urjenje spomina in retorika</b>	<p>Da bi naši možgani ostali aktivni in ohranjali naš spomin v dobri kondiciji, jih moramo ves čas uriti. Ravno zato, moramo uvesti tehnike v vsakdanjem življenju, ki bodo naše možgane »zbudili« Kaj to pomeni? Prvo pravilo je: V dnevno rutino uvesti SPREMEMBE! Kako to dosežemo? – Izvajamo namenske vaje; rutinsko aktivnost izvedemo na malo drugačen način. Organizator delavnice DRUŠTVO SENIOR/ Kovačič Donka, univ. dipl. socialna delavka, tel: 064/199-095, e-mail: Društvo.senior.drustvo365@gmail.com</p> <p>Vabljeni k udeležbi, delavnica je brezplačna.</p> <p>Retorika: Na delavnici boste na kratkočasen in igriv način urili spomin in besedišče s pomočjo pestrega nabora vaj: kratki govorni nastopi, igra vlog, deževanje idej, igra telefona ali pripovedujem ti zgodbo, iskanje in pomnjenje pregovorov in rekov, hitro branje, učenje kratkih besedil in drugo. Hkrati se bomo dotaknili nenasilne komunikacije in kulture govora in dialoga. Vodja Retorike: Martina Šelhaus, prof. slovenskega jezika in književnosti in univ. dipl. literarna komparativistka.</p> <p>Vabljeni k udeležbi, delavnica je brezplačna.</p>	ČS ŠIŠKA	Vsako sredo od 9. do 11. ure	Trg Komandanta Staneta 8, klet, vhod ob trgovini
<b>Plesna skupina – boljši plesalci</b>	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
<b>Plesna skupina - začetniki</b>	Družabni plesi za začetnike. Izvaja DU Koseze.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek ob 19. uri	Trg Komandanta Staneta 8, klet, vhod ob trgovini
<b>Telovadba</b>	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
<b>Pevske vaje</b>	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
<b>Slikarska razstava</b>	<p>Vabljeni na slikarsko razstavo likovnikov, ki ustvarjajo pod mentorstvom akademske slikarke Zdenke Žido. Informacije na telefon 051 393 740, DU Na jami.</p> <p>Na otvoritvi, ki bo v sredo, 22.5.2019 ob 13. uri bodo sodelovali učenci Osnovne šole Riharda Jakopiča. Razstava bo odprta do 6.6.2019 v času uradnih ur četrtne skupnosti.</p>	ČS ŠIŠKA	Sreda, 22.5.2019 ob 13. uri	Sedež ČS Šiška, Kebetova 1

<b>Plesne vaje za ljubitelje plesa v paru</b>	<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 - <a href="http://www.showtime.si">www.showtime.si</a>  Prijave : <a href="mailto:plesvparu@gmail.com">plesvparu@gmail.com</a>. Kontakt : 041724590 (Peter) , 031360340 (Maja)031 360340.</p>	ČS DRAVLJE	Vsak torek od 12. do 17. ure  Vsak četrtek od 12. do 15.30 ure  Vsak petek od 15. do 19. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
<b>Plesne vaje</b>	<p>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.</p> <p>Več informacij: DU Dravlje, plesna skupina: <a href="mailto:mimica.herakovic@gmail.com">mimica.herakovic@gmail.com</a></p>	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
<b>Merjenje krvnega pritiska, sladkorja in holesterola</b>	<p>Krajevna organizacija Rdečega križa Dravlje organizira in vabi na brezplačne meritve krvnega tlaka in sladkorja v krvi.</p> <p>Opomba: MERITVE SO BREZPLAČNE LE ZA ČLANE DRUŠTVA!</p>	ČS DRAVLJE	Torek, 7.5.2019 od 8.30 do 10.30 ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, I. nadstropje, soba 17

<b>Dan Četrtna skupnosti Dravljje</b>	Četrtna skupnost Dravljje vabi na prireditve ob Dnevu Četrtna skupnosti Dravljje. Ogledali si bomo bogat kulturni program, ki ga je zasnovalo Športno društvo Dravljje in v katerem bodo sodelovala društva naše četrtna skupnosti. Prireditve je posvečena spominu na draveljske taboriščnike na Rabu in medgeneracijskemu sodelovanju društev v Dravljah. Vabljeni!	ČS DRAVLJE	Petek, 17.5.2019 ob 16. uri	Sedež ČS Dravljje, Draveljska 44, velika dvorana
<b>Srečevalnica KORK</b>	Različne delavnice – program in točni termini bodo objavljeni na <a href="http://www.ljubljana.ozrk.si/sl/SRECEVALNICA">http://www.ljubljana.ozrk.si/sl/SRECEVALNICA</a> in na sedežu ČS Golovec	ČS GOLOVEC	Maj 2019	Sedež ČS Golovec, Litijska cesta 38
<b>KORK Štepanjsko naselje</b>	Meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi.	ČS GOLOVEC	Torek, 21.5.2019 od 16. do 17. ure	Sedež ČS Golovec, Litijska cesta 38
<b>Dan ČS Golovec</b>	Predstavitve društev in organizacij na stojnicah ter v okviru nastopov članov društev in organizacij. Druženje z občani. Mesto dogodka bo sporočeno naknadno.	ČS GOLOVEC	Sreda, 22.5.2019 od 16. do 19. ure	Območje ČS Golovec
<b>Razstava domačih izdelkov članov društva upokojencev Štepanjsko naselje</b>	Razstava izdelkov, katere člani Društva upokojencev Štepanjsko naselje izdelujejo doma oziroma v prostem času.	ČS GOLOVEC	20.5.2019 – 24.5.2019 od 10. do 16. ure	Sedež ČS Golovec, Litijska cesta 38, sejna soba
<b>Šola zdravja – skupina Štepanjsko naselje</b>	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
<b>Delavnica »Spominjanje«</b>	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 <a href="mailto:amir.crnojevic@zod-lj.si">amir.crnojevic@zod-lj.si</a> .	ČS MOSTE	Sreda, 22.5.2019 ob 10.30 uri	Zavod za oskrbo na domu Ljubljana, Poljanska cesta 97
<b>Fešta na Fužinah</b>	Vabljeni na 16. Fešto na Fužinah, v organizaciji OE Skala. Letos bodo tudi praznovali 10. obletnico delovanja »Minibusa veselja«, ki pomeni tudi praznik slovenske mobilne ulične vzgoje mladih in otrok. Dogodek je brezplačen in namenjen vsem generacijam.	ČS MOSTE	Sobota, 18.5.2019 od 9. do 19. ure	Športne površine Rusjanov trg, Nove Fužine (v bližini Fužinskega gradu)

<b>Moščanski dan sosedov</b>	Vabljeni na tradicionalno prireditev Moščanski dan sosedov, v organizaciji Sveta ČS Moste, katerega namen je medsebojno spoznavanje in krepitev dobrih sosedskih odnosov. V okviru prireditve bodo tudi letos potekale predstavitve (na stojnicah in odru) društev, zavodov, ustanov in organizacij, zato vas vljudno vabimo, da se nam pridružite s predstavitvijo ali kot obiskovalci. Dogodek je brezplačen in je namenjen vsem generacijam. Več informacij o dogodku najdete na spletni strani ČS Moste.	ČS MOSTE	Torek, 28.5.2019 ob 17.30 uri	Parkirišče pred TE-TOL, Toplarniška 19
<b>13. mednarodni festival Svetlobna gverila 2019: MEJE</b> <b>Odprtje postavitve v parku pred Fužinskim gradom</b>	Vabimo vas na odprtje postavitve v parku pred Fužinskim gradom, kjer se obeta nekaj svetlobnih instalacij domačih umetnikov oziroma študentov, ki pa so k soustvarjanju svojih del pritegnili tudi mnoge stanovalce Fužin. Projekt nastaja v sodelovanju s Centrom aktivnosti Fužine, varovanci Doma starejših občanov Fužine, člani Društva za razvoj skupnostnih programov za mlade in Četrtno skupnostjo Moste. Razstavo si bo mogoče ogledati do 15.6.2019. Produkcija: Strip Core / Forum Ljubljana <a href="http://www.svetlobnagverila.net/team-members/svetlobnagverila-2019-meje/">http://www.svetlobnagverila.net/team-members/svetlobnagverila-2019-meje/</a>	ČS MOSTE	Petek, 31.5.2019 ob 21.30 uri	Park pred Fužinskim gradom, Pot na Fužine 2
<b>Medgeneracijska kreativna delavnica »Punčka iz cunj«</b>	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 <a href="mailto:amir.crnojevic@zod-lj.si">amir.crnojevic@zod-lj.si</a> .	ČS MOSTE	Vsak četrtek od 9. do 12. ure	Zavod za oskrbo na domu Ljubljana, Poljanska cesta 97
<b>KORK Fužine – meritve</b>	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!	ČS MOSTE	Vsako prvo sredo v mesecu od 10. do 12. ure	Preglov trg 15
<b>Srečevalnica</b>	Vabljeni na praktične, ustvarjalne delavnice in srečanja. Mesečni program je objavljen na: <a href="http://www.rdecikrizljubljanas.si/sl/SRECEVALNICA/">www.rdecikrizljubljanas.si/sl/SRECEVALNICA/</a> Več informacij, prijave: 040 871 589, <a href="mailto:info@rdecikrizljubljanas.si">info@rdecikrizljubljanas.si</a>	ČS MOSTE	Vsako sredo od 10. do 12. ure	Preglov trg 15
<b>Srečanje društva Al-Anon za samopomoč družin alkoholikov</b>	Vas skrbi, ker nekdo v vaši bližini preveč pije? Družinske skupine Al-Anon lahko pomagajo vsem, ki so prizadeti zaradi prekomernega pitja družinskega člana ali prijatelja. Informacije na tel.: 041 735 780.	ČS VIČ	Vsak sredo ob 10. uri	Sedež ČS Vič, Tbilisijska 22A, sejna soba

<b>Projekt Objemi zdravje</b>	Kaj poganja naše telo, misli, čustva? Energijski vrtinci, vaje in tehnike za samopomoč, za žleze in organe. Vzorci delovanja in njihovi vplivi na naše frekvence. Kako izstopiti iz tega kroga in izboljšati počutje. Projekt vodi dr. Sabina Grošelj. Vabljeni!	ČS SOSTRO	Torek, 7.5.2019 ob 19. uri	Sedež ČS Sostro (bivši Zadrudni dom Zadvor), Cesta II. grupe odredov 43, I. nadstropje, sejna soba
<b>80 let šole na Rudniku</b>	Pred 80 leti so v šolske klopi stavbe, kjer domuje današnja Podružnična šola Rudnik, sedli prvi učenci. Vljudno vas vabijo na prireditev, ki bo v soboto, 11. 5. 2019, ob 10. uri, da skupaj pokramljate o preteklosti in se veselite prihodnosti.	ČS RUDNIK	Sobota, 11.5.2019 ob 10. uri	OŠ Oskarja Kovačiča, PŠ Rudnik, Rudnik I/6
<b>Letni koncert pevskih zborov OŠ Oskarja Kovačiča</b>	Na OŠ Oskarja Kovačiča je veliko ljubiteljev petja, ki se združujejo in ustvarjajo v dveh otroških pevskih zborih, mladinskem pevskem zboru in v vokalni skupini Žabadur. Svoje delo bodo predstavili na letnem koncertu, kamor bodo povabili tudi goste iz Vrtca Galjevica. Lepo vabljeni!	ČS RUDNIK	Ponedeljek, 20.5.2019 ob 19.30 uri	Cerkev na Rakovniku, Rakovniška ulica 6
<b>Plešasta pevka – dramska uprizoritev</b>	Mladi iz SMC Rakovnik so pripravili klasično dramsko igro Plešasta pevka. Svetovno znana anti-drama. Jo je potrebno videt!	ČS RUDNIK	Petek, 10.5.2019 ob 19.30 uri	SMC Rakovnik, Rakovniška ulica 6
<b>Spoznavanje Ljubljanskega barja</b>	Vas mogoče zanima kako je barjanska kotlina nastala, življenje koliščarjev, bi radi spoznali njihova orodja, njihovo kulturo bivanja in prehranjevanja, vas zanima barjanski odtis kasnejših priseljencev, predvsem Keltov in Rimljanov ali pa odnos do narave v obdobju kolonizacije, šotne industrije, kultiviranja močvirnih površin, vse do današnjih dni, ko usodo barjanske kulturne krajine, z vso njeno biotsko pestrostjo, kroji okolju neprijazna globalizacija. Na brežinah in otočkih Žugovega tolmana boste lahko spoznavali značilno barjansko floro in favno. Zaradi varovanja narave se dogodek izvaja po skupinah, zato je potrebna predprijava za uskladitev termina! Informacije na <a href="mailto:info@zavod-zolb.si">info@zavod-zolb.si</a> ali tel: 040 29 88 11. Petek, 24.5.2019, za šole (termin: po predh. dogovoru) in sobota, 25.5. 2019 za vse ostale, od 10h do 12h.	ČS RUDNIK	Sobota, 25.5.2019 od 10. do 12. ure	Žugov tolmun, Ižanska cesta, postaja Hauptmance, LPP št. 19/I.

<b>Telovadba na prostem</b>	Njihov moto je: Vsak trenutek je lahko nov začetek. Telovadijo zunaj na prostem. Pridejo v vsakem vremenu in vsak dan. 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, bolehní in invalidni. Povabljeni so vsi, ki si želijo zdravo življenje in dobro družbo.	ČS RUDNIK	Vsak dan ob 8.30 uri	Igrišče Kajak Kanu klub Ljubljana Livada 31
<b>Spremljevalni dogodek "Pot ob žici": Osveži se</b>	Vsakoletni dogodek "Ob žici okupirane Ljubljane" jih je spodbudil, da bodo tudi letos ob poti (na Dolgem bregu) postavili počivalnike, mizice in klopi, na katerih si bodo pohodniki in tekači odpočili in poizkusili njihove naravne osvežilne napitke. Seveda niso pozabil na ljubitelje kave.	ČS RUDNIK	Sobota, 11.5.2019 od 8. do 14. ure	Dolgi breg (lokacija je označena z LivadaLAB)
<b>Ogled slavnostne povorke v počastitev dneva osvoboditve Ljubljane</b>	V povorki bodo sodelovali pasemski konji in skrbno izbrane vprege. Odhod povorke bo od sejmišča Barje (Ižanska cesta 303) ob 9.50 uri, povratek ob cca 11.30 uri.	ČS RUDNIK	Nedelja, 12.5.2019 ob 10.30 uri	Pred Mestno hišo, Mestni trg 1
<b>Celovečerni letni koncert moškega pevskega zbora MOPZ Barje "Pojdi z menoj na višave"</b>	Ob 43.letnici delovanja vas vabijo na celovečerni koncert. Z zborovodjem Venčeslavom Zadravcem so za Vas pripravili raznolik venček pesmi. Na pevskem večeru bodo gostili pevke Ženskega pevskega zbora Barje, Kulturno Prosvetno Društvo Barje, ter Barjanski Kvartet.	ČS RUDNIK	Petek, 10.5.2019 ob 20. uri	Konservatorij za glasbo in balet, Ižanska cesta 12, dvorana
<b>Ustvarjalna delavnica: Nakit</b>	Izdelali boste poseben nakit, ki ga boste lahko nosili dolge poletne dneve in večere. Vabljeni.	ČS RUDNIK	Četrtek, 16.5.2019 od 18. do 20. ure	Ižanska cesta 303, I. nadstropje
<b>Razgibajmo Ljubljano: Športno poletje, s tekmovanjem v velikih kanujih za četrtne skupnosti</b>	Sodelovanje društev ČS Rudnik na predstavitvi na Bregu in sodelovanje ekip v velikih kanujih. Vabljeni sodelujoči in navijači! Več informacij na <a href="http://www.razgibajmoljubljano.si">www.razgibajmoljubljano.si</a>	ČS RUDNIK	Četrtek, 23.5.2019 od 15. do 19. ure	Breg, Novi trg (Hiša športa, Breg 2)
<b>Tečaj supanja za Ljubljančane</b>	Tečaj supanja za vse generacije. Brezplačni program sofinancira MOL. Več informacij na <a href="http://www.razgibajmoljubljano.si">www.razgibajmoljubljano.si</a>	ČS RUDNIK	Vsako sredo ob 16.45 uri	Livada
<b>Skupinski tek v naravi – telesno manj dejavni</b>	Tek je prilagojen telesno manj dejavnim in začetnikom. Namenjen je vsem generacijam. Zbor je pred dvorano Krim. Brezplačen program sofinancira MOL. Več informacij na <a href="http://www.razgibajmoljubljano.si">www.razgibajmoljubljano.si</a>	ČS RUDNIK	Vsak ponedeljek ob 18.30 uri	Pred dvorano Krim, Ob dolenjski železnici 50

<b>Gorsko kolesarjenje: Spust čez ovire</b>	Naučite se varne vožnje s kolesom čez ovire. Brezplačno vadbo sofinancira MOL. Zbor je na končni postaji LPP št. 3, Rudniku. Več informacij na <a href="mailto:golovetrails@gmail.com">golovetrails@gmail.com</a> in <a href="http://www.golovetrails.com">www.golovetrails.com</a>	ČS RUDNIK	Torek, 7.5.2019 ob 17. uri	Končna postaja LPP št. 3, Rudnik
<b>Gorsko kolesarjenje: Z vodnikom po najboljših poteh</b>	Udeležite se vodene gorsko kolesarske ture po "golovski klasiki". Zbor je na končni postaji LPP št. 3, Rudniku. Več informacij na <a href="mailto:golovetrails@gmail.com">golovetrails@gmail.com</a> in <a href="http://www.golovetrails.com">www.golovetrails.com</a>	ČS RUDNIK	Četrtek, 9.5.2019 ob 17. uri	Končna postaja LPP št. 3, Rudnik
<b>Gorsko kolesarjenje: Zgradi in vozi</b>	Za tiste, ki ste že malo večji v gorskem kolesarjenju: Trans Julius trening dan. Brezplačno vadbo sofinancira MOL. Zbor je na končni postaji LPP št. 3, Rudniku. Več informacij na <a href="mailto:golovetrails@gmail.com">golovetrails@gmail.com</a> in <a href="http://www.golovetrails.com">www.golovetrails.com</a>	ČS RUDNIK	Sobota, 11.5.2019 ob 17. uri	Končna postaja LPP št. 3, Rudnik
<b>Gorsko kolesarjenje: Napredne tehnike vožnje</b>	Za tiste z nekaj predznanja v gorskem kolesarjenju. Brezplačno vadbo sofinancira MOL. Zbor je na končni postaji LPP št. 3, Rudniku. Več informacij na <a href="mailto:golovetrails@gmail.com">golovetrails@gmail.com</a> in <a href="http://www.golovetrails.com">www.golovetrails.com</a>	ČS RUDNIK	Torek, 14.5.2019 ob 16. uri	Končna postaja LPP št. 3, Rudnik
<b>Predstavitev vadbe in svetovanje na otoku športa</b>	Brezplačno svetovanje o pravilni vadbi na napravah za ulično vadbo (sreetworkout) v prelepem in hladnem okolju Golovca. Brezplačno svetovanje omogoča MOL. Vsak ponedeljek do 10. junija 2019.	ČS RUDNIK	Vsak ponedeljek od 15.30 do 17. ure	Naprave za ulično vadbo na Golovcu (od Observatorija proti Rudniku)
<b>Javni nastop</b>	Javni nastop glasbene in srednje glasbene šole, Konservatorija za glasbo in balet Ljubljana.	ČS RUDNIK	Torek, 28.5.2019 ob 19. uri	Konservatorij za glasbo in balet, Ižanska cesta 12, dvorana
<b>Vpis otrok in odraslih v ŠRD BOBER na treninge JU JITSU</b>	Ob osemnajsti obletnici kluba vpisujejo nove člane. Vztrajno urjenje samoobrambne veščine je pomembno pri razvoju motorike, duševnosti, samozavesti, samonadzora, razsodnosti saj s tem izoblikujemo svojo celostno podobo. Program je prilagojen starosti otrok in odraslih. Vabijo vas na ogled treninga za seznanitev z borilno veščino in delom društva. Več informacij na tel: 031 842 852 ali <a href="https://www.facebook.com/srd.bober/">https://www.facebook.com/srd.bober/</a>	ČS RUDNIK	Vsak ponedeljek od 18. do 18.45 ure in vsako sredo od 19. do 19.45 ure	OŠ Oskar Kovačič (pri športni dvorani Krim), Ob dolenski železnici 48, mala telovadnica

***Pridržujemo si pravico do morebitnih sprememb, ki lahko nastanejo s strani organizatorja. Več na spletni strani [www.ljubljana.si](http://www.ljubljana.si)***

## **DOGODKI SO ZA UDELEŽENCE BREZPLAČNI!**

**\* VSTOPNINA**