

NAPOVEDNIK DOGODKOV V ČS MOL marec 2019

DOGODEK	KRATKA VSEBINA	ČETRTHA SKUPNOST	TERMIN	LOKACIJA
Delavnica o temeljnih postopkih oživljanja in prikaz uporabe defibrilatorja	Defibrilator je aparat, s pomočjo katerega lahko rešimo življenje nekemu s srčnim zastojem. Naučimo vas pravilne uporabe tega aparata. Brezplačne meritve krvnega sladkorja, tlaka in holesterola. Delavnica je namenjena vsem generacijam.	ČS MOSTE	Četrtek, 14.3.2019 ob 18. uri	Sedež ČS Moste, Ob Ljubljani 36 a, sejna soba
		ČS BEŽIGRAD	Četrtek, 21.3.2019 ob 18. uri	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba
Klinična prehrana v nosečnosti	Spregovorili bomo o fizioloških spremembah v nosečnosti, prehranskih dodatkih, telesni aktivnosti, primernem pridobivanju telesne teže tekom nosečnosti, vegetarijanstvu in drugih načinih prehranjevanja. Predavanje je namenjeno mladim ženskam, mamicam, nosečnicam, bodočim nosečnicam.	ČS TRNOVO	Torek, 19.3.2019 ob 17. uri	Sedež ČS Trnovo, Devinska 1b, II. nadstropje, sejna soba
Demenca - prepoznavanje in prvi znaki demence	Demenca je kronična napredujoča bolezen, ki prizadene možganske celice, odgovorne za spomin, mišljenje, orientacijo, razumevanje, računske in učne sposobnosti, sposobnosti govornega izražanja ter presoje. Namen strokovnih predavanj je omogočiti osebam prepoznavanje prvih znakov demence (izvedba: strokovni sodelavci Združenja za pomoč pri demenci Spominčica). Strokovno predavanje je namenjeno svojcem in drugim, ki skrbijo za osebe z demenco v domačem okolju.	ČS MOSTE	Torek, 12.3.2019 ob 17. uri	Sedež ČS Moste, Ob Ljubljani 36 a, sejna soba
Vaje za izboljšanje spomina - možganski fitness z Jasmino Lambergar	Vaje za izboljšanje spomina: - ali lahko prikličemo pretekle dogodke - zakaj se ne spomnimo - z vajami do boljšega priklica Priznana mednarodna trenerka spomina Jasmina Lambergar iz Centra za urjenje spomina, vas bo naučila tehnik za boljše pomnjenje. Z vajami za spomin bo razgibala vaše možgane. Predavanje za vse generacije je brezplačno!	ČS DRAVLJE	Sreda, 13.3.2019 ob 18. uri	PGD Podutik Glince, Dolniška cesta 18



Mestna občina
Ljubljana



Organizacija Združenih
narodov za izobraževanje,
znanost in kulturo

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

Zdrava prehrana – vegan	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 MOSTE	Sreda, 20.3.2019, ob 18.uri	Dom krajanov Fužine, Preglov trg 15, I. nadstropje, soba 23
Kulturni dogodek ob Dnevu žena – 8. marec	Društvo upokojencev Trnovo in Četrtna skupnost Trnovo vabita na kulturni proslavo ob Dnevu žena.	ČS TRNOVO	Petek, 8.3.2019 ob 17. uri	Sedež ČS Trnovo, Devinska 1b, II. nadstropje, dvorana
Akademski pevski zbor Tone Tomšič Univerze v Ljubljani *	V sklopu Abonmaja ljubljanske ljubiteljske kulture 2018/19 vam bo APZ Tone Tomšič predstavil dela evropske zborovske literature od renesanse do sodobnosti, reprezentativna dela slovenski skladatelj ter kakovostne priredbe ljudskih pesmi vseh slovenskih pokrajin. Vljudno vabljeni!	ČS ŠENTVID	Četrtek, 7.3.2019 ob 19. uri	Ljudski dom, Prušnikova 99
Ustvarjalna delavnica – Voščilnice za vse priložnosti	Na delavnici, ki je namenjena odraslim in otrokom v spremstvu odrasle osebe, bodo izdelovali voščilnice, ki bodo lahko uporabljene za različne priložnosti, vse dni v letu. Obvezne so predhodne prijave na delavnico, najkasneje do 20. 3. 2019 do 12h na poligilda.slo@gmail.com ali 01 428 03 45. Število udeležencev je omejeno na 12. Delavnica bo izvedena v primeru, da bo vsaj 5 prijav. Delavnica je brezplačna, material boste dobili na delavnici. V primeru preveč prijav, imajo prednost krajanji ČS Rudnik.	ČS RUDNIK	Četrtek, 21.3.2019 od 18. do 20. ure	Ižanska cesta 303, I. nadstropje (stara barjanska šola)
Živalska Farma *	V sklopu Abonmaja ljubljanske ljubiteljske kulture 2018/19 bo Šodr teater ponovno obudil uspešnico Živalska farma legendarnega Georgea Orwella v režiji Jake Andreja Vojevca. Vljudno vabljeni!	ČS ČRNUČE	Četrtek, 14.3.2019 ob 19. uri	Sedež ČS Črnuče, Dunajska cesta 367, dvorana
Kompostiranje in organsko gnojenje	Vabljeni na delavnico Kompostiranje in organsko gnojenje. Delavnice se lahko udeležite vsi, ki si želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnje z drugimi vrtničkarji in ljubitelji samooskrbe. Predaval bo Vanes Husić, univ. dipl. inž. agr. iz kluba Gaia. Dogodek je brezplačen.	ČS POSAVJE	Torek, 5.3.2019 ob 16. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, sejna soba

Rodovitnost tal in gnojenje na urbanih vrtovih MOL	Vabljeni na predavanje Rodovitnost tal in gnojenje na urbanih vrtovih MOL. Predavanja se lahko udeležite vsi, ki si želite pridobiti informacije o rodovitnosti tal, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnje z drugimi vrtničkarji in ljubitelji samooskrbe. Predaval bo Janez Sušin, univ. dipl. inž. agr. (Kmetijski inštitut Slovenije). Dogodek je brezplačen.	ČS POSAVJE	Četrtek, 14.3.2019 ob 17. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, sejna soba
Prve setve	Vabljeni na delavnico Prve setve na vrtničkih. Delavnice se lahko udeležite vsi, ki si želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnje z drugimi vrtničkarji in ljubitelji samooskrbe. Predaval bo Vanes Husić, univ. dipl. inž. agr. iz kluba Gaia. Dogodek je brezplačen.	ČS POSAVJE	Sreda, 22.3.2019 ob 16. uri	Vzorčni Gain bio vrt – Ježica, Saveljska cesta 50
Rez sadnega drevja in jagodičevja	Vabljeni na delavnico Rez sadnega drevja in jagodičevja. Na delavnici bo prikazana prva oskrba v sadovnjaku oz. rez sadnega drevja in jagodičevja ter oskrba nasadov. Predaval bo Vanes Husić, univ. dipl. inž. agr. iz kluba Gaia. Dogodek je brezplačen.	ČS TRNOVO	Torek, 11.3.2019 ob 16. uri	Javni sadovnjak na Rakovi jelši – Barje
Načrtovanje in priprava zelenjavnega vrta za sejanje	Vabljeni na delavnico Načrtovanje in priprava zelenjavnega vrta za sejanje. Delavnice se lahko udeležite vsi, ki si želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnje z drugimi vrtničkarji in ljubitelji samooskrbe. Predavateljica Marjana Kajzer Nagode podjetje, ISA ZNANJE d.o.o.. Dogodek je brezplačen.	ČS TRNOVO	Sreda, 20.3.2019 ob 17. uri	Učni zelenjavni vrt Rakova jelša - Barje
Pomladanske setve in oskrba vrta v prvih mesecih	Vabljeni na delavnico Pomladanske setve in oskrba vrta v prvih mesecih. Delavnice se lahko udeležite vsi, ki si želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnje z drugimi vrtničkarji in ljubitelji samooskrbe. Predavateljica Marjana Kajzer Nagode podjetje, ISA ZNANJE d.o.o.. Dogodek je brezplačen.	ČS TRNOVO	Sreda, 27.3.2019 ob 17. uri	Učni zelenjavni vrt Rakova jelša - Barje
Rodovitnost tal in gnojenje na urbanih vrtovih MOL	Vabljeni na predavanje Rodovitnost tal in gnojenje na urbanih vrtovih MOL. Predavanja se lahko udeležite vsi, ki si želite pridobiti informacije o rodovitnosti tal, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnje z drugimi vrtničkarji in ljubitelji samooskrbe. Predaval bo Janez Sušin, univ. dipl. inž. agr. (Kmetijski inštitut Slovenije). Dogodek je brezplačen.	ČS TRNOVO	Ponedeljek, 25.3.2019 ob 17. uri	Sedež ČS Trnovo, Devinska ulica 1b, II. nadstropje, sejna soba

Rodovitnost tal in gnojenje na urbanih vrtovih MOL	Vabljeni na predavanje Rodovitnost tal in gnojenje na urbanih vrtovih MOL. Predavanja se lahko udeležite vsi, ki si želite pridobiti informacije o rodovitnosti tal, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnje z drugimi vrtničkarji in ljubitelji samooskrbe. Predaval bo Janez Sušin, univ. dipl. inž. agr. (Kmetijski inštitut Slovenije). Dogodek je brezplačen.	ČS DRAVLJE	Ponedeljek, 4.3.2019 ob 17. uri	Sedež ČS Dravlje, Draveljska ulica 44, sejna soba
Rodovitnost tal in gnojenje na urbanih vrtovih MOL	Vabljeni na predavanje Rodovitnost tal in gnojenje na urbanih vrtovih MOL. Predavanja se lahko udeležite vsi, ki si želite pridobiti informacije o rodovitnosti tal, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnje z drugimi vrtničkarji in ljubitelji samooskrbe. Predaval bo Janez Sušin, univ. dipl. inž. agr. (Kmetijski inštitut Slovenije). Dogodek je brezplačen.	ČS BEŽIGRAD	Ponedeljek, 18.3.2019 ob 17. uri	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova cesta 1, sejna soba
Kolobar in prva dela na vrtu	Vabljeni na predavanje Kolobar in prva dela na vrtu. Predavala bo Davor Špehar, univ. dipl. inž. agr. (zeleni svet) in na Api delavnica z naslovom Marjetica in gozdni med na kateri bomo med praktično izvedbo pripravka spoznali delovanje pripravka na naše telo, njegovo uporabnost na splošno in v zdravi prehrani. Delavnico bo vodila Nina Ilič, Zavod Eneja. Dogodek je brezplačen.	ČS ROŽNIK	Torek, 26.3.2019 ob 17. uri	Sedež ČS Rožnik, Viška cesta 38, sejna soba
Srečevalnica	Vabljeni vsak torek na brezplačna srečanja in delavnice ročnih del – pletenje, kvačkanje, klekljanje, ki jih organizira RK Slovenije, OZ Ljubljana.	ČS CENTER	Vsak torek ob 16. uri	Rozmanova 12, mala sejna soba
Telovadba za starejše	RK Slovenije, OZ Ljubljana organizira vsak torek telovadbo za starejše. Vabljeni.	ČS CENTER	Vsak torek ob 14. uri	Rozmanova 12, dvorana
Ustvarjalne delavnice	Vabljeni vsak torek na brezplačne ustvarjalne delavnice, ročna dela, barvanje mandal in pobarvank. Delavnice organizira DU Poljane.	ČS CENTER	Vsak torek od 12. do 14. ure	Zarnikova 3, pisarna društva, soba 5
Posvoji punčko in reši otroka	Slovenska fundacija za UNICEF vabi vsako sredo na delavnice izdelovanja/šivanja punčk iz cunj. Material in navodila dobite na delavnici, punčke so namenjene prodaji. S tem projektom Unicef Slovenija zbira sredstva za cepljenje otrok v državah v razvoju proti šestim nalezljivim otroškim boleznim (ošpice, davica, oslovski kašelj, otroška paraliza, tuberkuloza in tetanus).	ČS CENTER	Vsako sredo od 10. do 11. ure	Štefanova 11, sejna soba
Čaj ob petih – druženje in prostoročne delavnice	Humanitarno društvo Nikoli sam vabi na tedenska druženja in prostočasne ustvarjalne delavnice.	ČS CENTER	Vsak torek od 15. do 19. ure	Štefanova 11, mala sejna soba

Merjenje krvnega tlaka	Brezplačno merjenje krvnega tlaka, splošni nasveti glede vzdrževanja krvnega tlaka (prehrana, telesna aktivnost,...). Organizira HD Nikoli sam.	ČS CENTER	Vsako prvo sredo v mesecu od 17. do 18. ure	Zarnikova 3, pritličje, pisarna 5
Energijsko svetovanje in podpora	Ugotavljanje energijskih blokad in omejujočih vzorcev, ki spodbujajo blokade, nasveti za odpravo posledic in vzpostavljanje energijskega ravnovesja v telesu. Število v skupini je omejeno na največ 6 udeležencev – za več informacij in rezervacijo pišite na naš e-poštni naslov: nikolisam@outlook.com	ČS CENTER	Vsako prvo sredo v mesecu od 17. do 18. ure	Zarnikova 3, pritličje, dvorana
ULIČNA šola *	Mladinski center ULCA vam ponuja: Najcenejši Break in Hip Hop plesne tečaje z izkušenimi mentorji. Več info: skd.gor.lj@gmail.com Vsak ponedeljek (17:30–19:00: break nadaljevalci), vsak torek (16:00–17:00 break mala ULCA, 17:00–18:30 break začetniki), vsako sredo (16:00–17:30 hip hop nadaljevalci, 17:30–19:00 break nadaljevalci), vsak četrtek (16:00–17:00 hip hop začetniki, 17:00–18:30 break začetniki), vsak petek (19:30–21:00 hip hop nadaljevalci).	ČS CENTER	Vsak delovni dan	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
Odprta ULCA	Pogovori, ping pong, glasba, henganje, družabne igre, aktivnost po tvoji želji ali brainstormanje idej za program ULCE po meri mladih. Vsak ponedeljek in petek od 13. do 16. ure Vsak torek, sredo in četrtek od 18.30 do 21.30 ure	ČS CENTER	Vsak delovni dan	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
Sobotne ustvarjalnice v prostorih zavoda na Komenskega 9 *	Sobotne ustvarjalnice na Komenskega 9 potekajo vsako soboto od 10.00 do 12.00, na delavnicah spoznavajo priznane umetnike in njihove kreativne procese. Mesec marec bo namenjen tematiki Moda potuje po državah Evrope. Vstopnina*: - otroci od 3. leta dalje 3 € - starši oziroma spremljevalci: prost vstop - tečajniki PD z izkaznico: prost vstop	ČS CENTER	Vsako soboto v marcu od 10. do 12. ure	Pionirski dom – center za kulturo mladih, Komenskega 9

Razstava urbanih umetnosti	Razstavlja Alma, avtorica oblikovalskih rešitev logotipa hip hop Društva Gor in mnogih drugih promocijskih materialov. Specifika njenega dela je slogovna osnova, ki izvira v hip hop kulturi in urbanih umetnostih. Otvoritev razstave bo četrtek, 7.3.2019 ob 19. uri. Razstavo si lahko ogledate do 4.4.2019, vsak ponedeljek in petek med 13. in 16. uro, ter vsak torek, sredo in četrtek med 18.30 in 21.30 uro.	ČS CENTER	Četrtek, 7.3.2019 ob 19. uri	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
Uporaba in delo z nihalom	Predstavitvena delavnica s praktičnim prikazom ter vajami s katerimi razvijamo potencial za ustrezno uporabo in delo z nihalom za lastne namene. Vaja: ugotavljanje pomanjkanja energije v posameznih delih telesa s pomočjo priročne rozete. - Vaja: dovajanje energije in vzpostavljanje ravnovesja v delih telesa - Vaja: ugotavljanje bioenergije v določenih delih telesa, predmetih, tekočini...	ČS CENTER	Sreda, 20.3.2019 ob 17. uri	Zarnikova 3, pritličje, dvorana
Artchat.ČMC	Te zanima umetniško ustvarjanje? Skozi pogovorom s slikarjem Petrom Gabrom bodo odkrivali nove možnosti izražanja.	ČS BEŽIGRAD	Torek, 5.3., 12.3., 19.3. in 26.3.2019 od 14. do 19. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
Impro gledališče	Za vse ljubitelje improvizacijskega gledališča, ki se želijo izuriti v tej obliki nastopanja. Za začetek v varnem okolju mladinskega centra, dalje pa kdo ve, kateri oder?	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo od 17. do 19. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
Izmenjevalnica	Spomladanska izmenjevalnica oblačil, nakita, torbic, klobučkov in podobnih drobnarij. Preglej omaro, prinesi k njim in odnesi domov »nov« kos garderobe!	ČS BEŽIGRAD	Sobota, 30.3.2019 od 15. do 19. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
Ko se babica naveliča pripovedovati ... otrokom	Vabljeni na pripovedovalsko popoldne. Ob spremljavi zvokov se bodo odpravili v dežele pravljic, kjer šelestijo trave ter težke dežne kaplje udarjajo ob železne strehe in veter prinese pesem iz sosednje vasi.	ČS BEŽIGRAD	Sreda, 13.3.2019 ob 17. uri	Knjižnica Bežigrad, Einspielerjeva 1
Ko se babica naveliča pripovedovati ... odraslim	Zgodbe nam približajo daljne kraje, naslikajo podobe drugih časov ali znanih obrazov. Letošnji pripovedovalci zgodb za odrasle bodo tako raziskovali različne tehnike pripovedovanja, kjer je v ospredju podoba, slika. V zaključku večera se bodo o slikanju zgodb pogovarjali z ilustratorjem Petrom Škerlom, dobitnikom nagrade Kristine Brenkove za izvirno slovensko slikanico.	ČS BEŽIGRAD	Četrtek, 14.3.2019 ob 18. uri	Knjižnica Bežigrad, Einspielerjeva 1

Cikel ruskega filma: Pot navzgor (2017)	Film, posnet po resničnih dogodkih in motivih avtobiografije nekdanjega sovjetskega košarkarja Sergeja Belova, pripoveduje o legendarni finalni košarkarski tekmi med ekipama ZDA in Sovjetske zveze na XX. olimpijskih igrah v Munchenu leta 1972. Za sovjetske košarkarje se je začela strma pot navzgor, ko je mesto trenerja zasedel Vladimir Garanžin. Športna drama, režija: Anton Megerdičev; 133 min.	ČS BEŽIGRAD	Četrtek, 14.3.2019 ob 19. uri	Slovenska knjižnica, Einspielerjeva 1
Sestavljene zgodbe +	Pripovedovanje je vedno zabavno. Še sploh, če si pri tem pomagamo z lego kockami. Zgodbe bodo ustvarjali s pomočjo kompleta LegoStoryStarter iz programa LEGO Education. Vsi bodo navdušeni nad razvijanjem lastnih zgodb ter usvajanjem veščin govora in pripovedovanja skozi igro. Prijave zbirajo do zapolnitve mest v knjižnici, na številki 308 53 00 ali na bezigrad@mklj.si .	ČS BEŽIGRAD	Četrtek, 7.3.2019 ob 17. uri	Knjižnica Bežigrad, Einspielerjeva 1
Matura'19 – Tanja Tomšič	Priprave na maturo bodo nadaljevali z besedilom Maje Haderlap Angel pozabe. Na srečanju, namenjenem poglobljanju jezikovnih znanj in pripravam na maturo iz slovenščine, bodo govorili o jeziku – natančneje o skladnji, oblikoslovju in besedotvorju. Poglobljeno pogovorno analizo o prvem besedilu, ki bo tudi na poskusni maturi in pregled znanj s praktičnimi primeri in pogovorom bo vodila Tanja Tomšič, prof. slov., zunanja ocenjevalka na splošni maturi. 4. marec: Maja Haderlap: Angel pozabe; 18. marec: Ponovitev jezikovnih znanj.	ČS BEŽIGRAD	Ponedeljek 4.3. in 18.3.2019 ob 17. uri	Knjižnica Bežigrad, Einspielerjeva 1
Festivali Pionirskega doma 2019	Mednarodni filmski festival za otroke in mladostnike ZOOM.13, od 20. do 22. marca 2019 v prostorih Pionirskega doma – Centra za kulturo mladih. 12. Glasbeni festival, 26. in 27. marca 2019, v Festivalni dvorani. Več na www.pionirski-dom.si	ČS BEŽIGRAD	20.3.2019 – 22.3.2019 in 26.3.2019 – 27.3.2019	Festivalna dvorana/Pionirski dom – center za kulturo mladih, Vilharjeva cesta 11
Pustovanje Pionirskega doma: Dežela pravljčnih junakov *	Vabljeni na pustovanje v Pionirski dom – Center za kulturo mladih. V soboto 2. in v nedeljo 3. marca 2019 se bo Festivalna dvorana, med 15. in 19. uro, spremenila v deželo pravljčnih junakov. Vabljeni na plesišče, vodeno animacijo, ustvarjalne delavnice in prepevanje znanih otroških pesmi v Festivalno dvorano. Izbrali bodo najlepšo masko, seveda pa ne bo manjkalo krofov, dobre volje, plesa in glasbe. Cena vstopnice*: 5 €	ČS BEŽIGRAD	Sobota, 2.3. in nedelja, 3.3.2019 od 15. do 19. ure	Festivalna dvorana/Pionirski dom – center za kulturo mladih, Vilharjeva cesta 11

Bobove čajanke - soustvarjaj MC Bob	V sklopu nedeljski Bobovih čajank s svojimi idejami soustvarjaj podobo in vsebine njihovega mladinskega centra (pretekle čajanke so bile v smislu potopisnih predavanj, debat na različne teme, kuharske delavnice, obisk muzejev itd.). Aktivnosti so namenjene mladim od 15 do 30 let. Za vse aktivnosti mladinskega centra Bob spremljaj FB skupino Mladinski center Bob in Instagram Zavod Bob.	ČS BEŽIGRAD	Vsako nedeljo od 16. do 21. ure	Zavod Bob, Robbova 15
Let's talk Slovene	Polni energije in pripravljeni na novo sezono Let's talk Slovene. Preizkusili boste lahko svoje sposobnosti v govorjenju in pisanju slovenščine. Ni pomembno ali poznate samo eno besedo ali če obvladate, to je vaša priložnost da se podružite s Slovenci, jih povprašate po tem kar vas zanima in vadite predno uporabite slovenščino v »resničnem svetu«. Aktivnost je namenjena mladim od 15 let dalje. Za vse aktivnosti mladinskega centra Bob spremljaj FB skupino Mladinski center Bob in Instagram Zavod Bob.	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 19. do 21. ure	Zavod Bob, Robbova 15
Treningi ročnega nogometa	Pod strokovnim vodstvom aktualne reprezentatke 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
Naredi sam- DIY delavnice	Ti doma v omari stojijo pripomočki za vezenje, ki si jih podedoval/a ali pa kupil/a dolgo nazaj in ne veš kaj z njimi? Lahko jih doniraš mladinskemu centru Bob, kjer nadaljujejo s četrtkovimi DIY delavnicami! Poleg šivanja in kvačkanja, se bodo lotili še vezenja. Primanjkuje jim predvsem obročev za vezenje, sprejmejo pa tudi kvačke in pletilke. Aktivnost je ob četrtkih - termini so po dogovoru, in je namenjena mladim od 15 let dalje. Za vse aktivnosti mladinskega centra Bob spremljaj FB skupino Mladinski center Bob.	ČS BEŽIGRAD	Četrtni - po dogovoru	Zavod Bob, Robbova 15
Plesni večeri za občane	V mesecu marcu in aprilu nadaljujejo s petkovimi plesnimi tečajji/večeri, ki so namenjeni vsem generacijam. Na plesnih večerih se naučite novih plesov ali utrdite že osvojene plesne korake.	ČS BEŽIGRAD	Vsak petek v marcu in aprilu od 19.30 do 21. ure	Belokranjska 6, dvorana

Globine ženske duše	Skupina za ženske vseh starosti : GLOBINE ŽENSKÉ DUŠE : predavanja, pogovori in ustvarjalne delavnice, ki temeljijo na zgodbah iz knjige Ženske, ki tečejo z volkovi. Vsebinsko 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. etnikaljubljana@gmail.com (Mojca Leben).	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 18. do 20. ure	Vojkova 87
Ko spregovorijo sanje	Skupina za vse zainteresirane: KO SPREGOVORIJO SANJE: analiza sanj, pomen njihovih simbolov, kaj nam sporočajo in kako si lahko z njimi pomagamo. Skupino bo vodila predavateljica psihoterapevtka mag. Urška Ajdišek (www.psihoterapijakonsulta.si). Dogodke pripravlja Zavod ETNIKA - dogodki Pod mojim blokom. Pričetek nove skupine v sredo, 27.2.2019. Obvezne prijave na tel 041 806 533 ali etnikaljubljana@gmail.com (Mojca Leben)	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo od 18. do 21. ure	Vojkova 87
Magic the Gathering	Igranje epske igre s kartami Magic the gathering za mlade od 16 let dalje!	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 19. do 22. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
Tečaj in vadba TAI CHI in Qigong	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
Začetni tečaj joge	Vabljeni na tečaj joge, kjer se boste naučili osnov vaj joge. Primerno za vse generacije. Kontakt: Jošt Derlink:040 458 409	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 18.30 do 19.30 ure	Belokranjska 6, dvorana

DAM - Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami – terapevtske delavnice, predavanja	Namen društva sta pomoč in podpora osebam, ki trpijo ali so trpele, za katero koli obliko anksioznih motenj in depresije ter njihovim sorodnikom in podpornim osebam. Zavzemajo se za širjenje znanja in informacij s področja anksioznih motenj ter za večjo ozaveščenost javnosti o resnosti in prisotnosti tega problema v družbi. Ob ustanovitvi društva so se zavedali, da v Sloveniji hudo primanjkuje ustrezna literatura o anksioznih motnjah, pogrešali pa so tudi center, kjer posamezniki s tovrstnimi težavami lahko pridejo v stik z drugimi osebami s podobnimi izkušnjami.	ČS BEŽIGRAD	Vsak prvi in tretji ponedeljek od 18. do 20. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1 sejna soba 3
DU Boris Kidrič	Vabilo novim članom folklorne skupine »Pušcl« ² , pridružite se jim, veselo bo. Kontakt: 031 864 377.	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo od 14.30 do 18. ure	Belokranjska 6, dvorana
Društvo TOLMUN	Revitalizacija – namenjena starejšim občanom da se ponovno telesno pripravijo na nove izzive. Kontakt: Igor 041 430 650.	ČS BEŽIGRAD	Vsak torek od 9.30 do 11. ure	Belokranjska 6, dvorana
Knjižnica REČI	Knjižnica REČI je neprofitna izposojevalnica najrazličnejših predmetov za prosti čas, ki deluje po vzoru klasične knjižnične izposoje. V času ko imajo ljudje vse manj denarja si lahko z izposajo namesto kupovanjem nadomeščamo manjkajoče predmete. Souporaba pa prinaša še številne druge koristi. Kontakt: Jošt Derlink:040 458 409.	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek in sredo od 16. do 19. ure	Knjižnica REČI, Belokranjska 6
Srečevalnica	Tedenska srečanja Rdečega križa – KORK Bežigrad. Vsebina tedenskih delavnic je objavljena na spletni strani http://www.ljubljana.ozrk.si/sl/SRECEVALNICA/ Kontakt: ga. Donka 064 199 095	ČS BEŽIGRAD	Vsak torek od 10. do 12. ure	Smoletova 16, pritličje
Družabni ples v Festivalni dvorani *	Sezono družabnih plesov, za začetnike in profesionalce, bodo v Festivalni dvorani nadaljevali s plesi, ki bodo potekali večkrat mesečno. Vabijo vas, da z njimi zaplešete družabne 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: http://pionirski-dom.si/napovednik Vstopnice*: 7 EUR	ČS BEŽIGRAD	Večkrat mesečno	Festivalna dvorana/Pionirski dom – center za kulturo mladih, Vilharjeva cesta 11

Šola zdravja	Vabljeni na različne delavnice, kjer se boste naučili izdelovati različne okraske, voščilnice, oblikovali papir,	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 8.30 do 12. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba 3
Društvo TROMOSTOVJE	Društvo Tromostovje je mlado društvo, ki združuje mlajšo, srednjo in starejšo generacijo skozi program Skupine starih ljudi za samopomoč. Dejavnost društva je dobrodelna oziroma humanitarna. Namenjena je vsem zainteresiranim in pomoči potrebnim posameznikom, ne glede na to, ali so člani društva ali ne. Kontakt: ga. Ana 040 291 523, ga. Mojca 031 641 726	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo od 17. do 19. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba 1
Telovadba - DU Boris Kidrič	Vabljeni na telovadbo. Več informacij: ga. Katarina 041 213 919.	ČS BEŽIGRAD	Vsak torek od 9. do 10. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba 1
Pogovorne skupine za starejše	Društvo TROMOSTOVJE V letu 2019 organizira redna srečanja samopomočne pogovorne skupine za starejše, ki bo po novem letu spet redno potekala vsak torek, od 17.30 do 19.00 ure v Knjižnici Reči na Belokranjski 6. Skupino vodita Jasmina Rački in Maruša Bertoncelj iz Medgeneracijskega društva Tromostovje. Kontakt: skupina.starejsih@gmail.com	ČS BEŽIGRAD	Vsak torek od 17.30 do 19. ure	Knjižnica REČI, Belokranjska 6
Program Glas, ki zdravi – masaža z glasom	Na delavnici boste spoznali kako lahko s pomočjo glasu: <ul style="list-style-type: none"> - v 3 dneh zmanjšamo bolečino; - v 10 dneh odpravimo bolečino za 30% in več zmanjšamo stres kot posledica bolezni, poškodb, nezaposlenosti in tudi sicer; - kako lahko omilimo in celo preprečimo pojav tesnobe; - kako vzpostavimo več življenjske energije našem telesu - se zavemo vpliva čustev na naše telo (jeza, strah, skrb,...), ki lahko škodujejo našim organom 	ČS POSAVJE	Četrtek, 7.3. in 21.3.2019 ob 18. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Delavnica – Energijske vaje za izboljšanje splošnega počutja	Energijske preproste vaje, ki stimulirajo izboljšanje splošnega počutja, ter fizičnega in psihičnega zdravja (4 točke za boljši spomin, štirje udarci, nebo se zliva navzdol, držanje stresnih točk pri sebi in drugem,...).	ČS POSAVJE	Četrtek, 14.3.2019 ob 17.30 uri	Sedež ČS Posavje Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana

Migajmo za zdravje	Vadba s ŠD Ljubljana Ježica je namenjena vsem generacijam. Za več informacij lahko pokličete go. Mojco na 051 650 415. Ob ponedeljkih prične prva skupina ob 19. uri, druga pa ob 20. uri. Ob sredah prične prva skupina ob 18. uri, druga pa ob 19. uri.	ČS POSAVJE	Vsak ponedeljek ob 19. uri in ob 20. uri Vsako sredo ob 18. uri in ob 19. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Splošne telesne vaje	Splošne telesne vaje s ŠD Ljubljana Ježica so namenjene vsem generacijam. Za več informacij lahko pokličete go. Mojco na 051 650 415.	ČS POSAVJE	Vsak torek ob 19. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Aerobika in pilates	Aerobika in pilates s ŠD Ljubljana Ježica so namenjene vsem generacijam. Za več informacij lahko pokličete go. Mojco na 051 650 415.	ČS POSAVJE	Vsak četrtek ob 19. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Vadba za seniorke in seniorje	Vadba za seniorke in seniorje s ŠD Ljubljana Ježica je namenjena starejši generaciji. Za več informacij lahko pokličete go. Mojco na 051 650 415.	ČS POSAVJE	Vsak torek in četrtek od 7.45 do 9. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Pilates	Vabljeni na Pilates s Športnim društvom Ježica - poudarek na dihanju pri vsaki izvedbi vadbe, katera krepi mišice in ozavešča vadečega glede celotnega telesa. Namenjeno vsem starostnim skupinam.	ČS POSAVJE	Vsak torek od 20. do 21. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Ustvarjanje z uličnimi zmaji	Otroci in mladi, vabljeni na ustvarjanje z uličnimi zmaji!	ČS POSAVJE	Vsako sredo od 16. do 18. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori
Čaj ob petih – druženje in prostoročne delavnice	Vabljeni na tedenska druženja krajanov, medsebojno interakcijo, prostoročne ustvarjalne delavnice. Predstavi boste lahko svoje kreativne spretnosti in preizkusili svoje znanje in spretnosti v različnih družabnih igrah – šah, tarok, človek ne jezi se ...	ČS POSAVJE	Vsak četrtek od 16. do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori
Merjenje krvnega tlaka	Vabljeni na brezplačno merjenje krvnega tlaka, splošne nasvete glede vzdrževanja krvnega tlaka (prehrana, telesna aktivnost,...).	ČS POSAVJE	Vsak prvi četrtek v mesecu od 17. do 18. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori
Skupinski plesi z Vrtnico Druženje ob plesu 40+	Poudarek je na skupinskih plesih, ki se izvajajo na latino glasbo, angleški valček in šitaki. Po želji pa tudi ples v parih.	ČS POSAVJE	Vsako sredo od 20.15 do 22. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Ples z Društvom Vrtnica Druženje ob plesu 40+	Utrjevanje in vadba skupinskih plesov na latino glasbo, angleški valček in šitaki. V drugem delu pa tudi ples v parih na standard glasbo oz. po želji. Glasbo (CD) vrtijo sami ob dobrem ozvočenju.	ČS POSAVJE	Vsak petek od 19. do 22. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana

JOGA z Društvom Vrtnica	Vabljeni na izvajanje joge z Društvom Vrtnica.	ČS POSAVJE	Vsak torek in četrtek od 9. do 11. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Vadba za zdravje	Vadba za zdravje s Športnim društvom Ježica. Vabljene vse generacije.	ČS POSAVJE	Vsak ponedeljek, od 19.30 do 20.30 ure	Prosvetni dom Savlje, Savlje 101, dvorana
Pustovanje v ČS Polje	Četrtna skupnost Polje in vrtec Pedenjped vas vabita na pustno povorko pustnih šem in rajanje po ulicah Zaloga. Sledila bo pogostitev s pustnimi krofi in toplim čajem, nato pa predstava s čarovnikom v dvorani Centra Zalog. Zbor povorke bo pred vrtcem Zalog na Cerutovi 6 do 17. ure, nato sledi povorka po ulicah Zaloga do ploščadi pred Centrom Zalog, Zaloška 267 (predstava bo v dvorani za prireditve).	ČS POLJE	Torek, 5.3.2019 ob 17. uri	Center Zalog, Zaloška 267 (predstava v dvorani za prireditve)
Kulturna prireditev ob materinskem dnevu	Društvo Rusalka prireja vsakoletno kulturno prireditev ob Materinskem dnevu, s katero se materam in ženam zahvalijo, da jih imajo. To storijo z bogatim kulturnim programom in recitali.	ČS POLJE	Nedelja, 24.3.2019 ob 18. uri	Center Zalog, Zaloška 267, dvorana za prireditve
Otroška gledališka predstava Kdo je napravil Vidi srajco	Učenci in mentorica že drugo leto raziskujejo nastanek oblačil skozi dramo. Nastala je prav njihova Vida, ki jo devetošolec povabi na ples, ona pa mora skozi resničnost in sanje prepotovati pot od nestrpne želje do potrebe po povezanosti prijateljev.	ČS POLJE	Četrtek, 28.3.2019 ob 19. uri	Center Zalog, Zaloška 267, dvorana za prireditve
Jutranja telovadba za starejše	Dnevni center aktivnosti za starejše Zalog vabi na redno tedensko vadbo s pomočjo katere boste razgibali celo telo, poseben poudarek pa je na vajah, ki preprečujejo napredovanje starostno pogojenih zdravstvenih težav. Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail zalog@dca-ljubljana.org	ČS POLJE	Vsak ponedeljek, torek, četrtek in petek ob 8. uri	Dnevni center aktivnosti za starejše Ljubljana Zalog (DCA), Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
CHI GONG in EFT za starejše	Dnevni center aktivnosti za starejše Zalog vabi na vadbe chi-gonga in EFT- tapkanja. Chi gong je starodavna kitajska zdravilna tehnika, ki je sestavljena iz enostavnih počasnih gibov. EFT tehnika je oblika psihološke akupresure, pri kateri se s konicami prstov nežno tapka po meridianih. Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail zalog@dca-ljubljana.org	ČS POLJE	Vsak torek od 9.30 do 10.30 ure (EFT) Vsako sredo od 8. do 9. ure (CHI GONG)	Dnevni center aktivnosti za starejše Ljubljana Zalog (DCA), Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana

Urjenje spomina za starejše	Dnevni center aktivnosti za starejše Zalog vabi na vaje za ohranjanje in krepitev spomina, koncentracije, natančnosti, sposobnosti za reševanje problemov, besednih spretnosti, domišljije in logičnega mišljenja. Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail zalog@dca-ljubljana.org	ČS POLJE	Vsak petek od 10. do 11.30 ure	Dnevni center aktivnosti za starejše Ljubljana Zalog (DCA), Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
Brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola	ČS Rožnik v sodelovanju s KORK Vrhovci, KORK Brdo, KORK Vič Rožnik ter DU Vič Rožnik organizira brezplačno merjenje višine krvnega tlaka, sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi.	ČS ROŽNIK	Vsako prvo sredo v mesecu od 16. do 18. ure	Sedež ČS Rožnik, Viška cesta 38
Brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola	ČS Rožnik v sodelovanju s KORK Vrhovci, KORK Brdo, KORK Vič Rožnik ter DU Vič Rožnik organizira brezplačno merjenje višine krvnega tlaka, sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi.	ČS ROŽNIK	Vsako drugo sredo v mesecu od 8. do 10. ure	Brdnikova ulica 14, sejna soba
KO RK Nove Jarše	Krajevna organizacija Rdečega križa Nove Jarše organizira in vabi na brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola v krvi.	ČS JARŠE	Vsak drugi ponedeljek od 16. do 18. ure	Sedež ČS Jarše, Kvedrova 32
Srečevalnica KO RK Zelena jama	Različne delavnice – program je objavljen na http://www.ljubljana.ozrk.si/sl/SRECEVALNICA	ČS JARŠE	Vsak prvi in tretji četrtek v mesecu od 10. do 12. ure	Perčeva 22
Šola zdravja - skupina Nove Jarše	Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s 1000 gibi. Telovadba je namenjena vsem generacijam. V primeru slabega vremena je telovadba v telovadnici. Za več informacij: ga. Olga Pušnik: 040 299 048.	ČS JARŠE	Vsak delovni dan od 7.30 do 8. ure	Športno igrišče Produkcijske šole, Jarška 44
Šola zdravja - skupina Šmartno	Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s 1000 gibi. Telovadba je namenjena vsem generacijam. V primeru slabega vremena se telovadba izvede v pokritem delu igrišča. Za več informacij: ga. Zlata Zajec: 031 465 521.	ČS JARŠE	Vsak delovni dan zimski čas: od 8. do 8.30 ure; letni čas: od 7.30. do 8. ure	Nogometno igrišče Šmartno ob reki Savi
Telovadba	Vabljeni na vaje za razgibavanje, ki jih organizira KORK Ljubo Šercer.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek ob 9. uri	Sedež ČS Šiška, Kebetova 1
Joga	Vabljeni na jogo v organizaciji KORK Ljubo Šercer.	ČS ŠIŠKA	Vsak četrtek ob 18. uri	Sedež ČS Šiška, Kebetova 1

Bralna srečanja	Združuje jih veselje do branja, poezije in dobrih zgodb. V njihovo družbo vabijo vse, ki radi berete in želite svoja doživetja in mnenje o prebrani knjigi deliti z drugimi. Knjige za branje in pogovor zbirajo skupaj na srečanjih. Organizatorica in moderatorica srečanj je Nataša Finžgar.	ČS ŠIŠKA	Vsak tretji petek od 19. do 21. ure	Jesenkova 1, I. nadstropje
Likovno ustvarjanje	Vabljeni na likovno ustvarjanje pod mentorstvom akademske slikarke Zdenke Žido. Vse informacije na telefon 051 393 740, DU Na jami. Od oktobra do decembra in od januarja do maja: torek 10. do 13. ure in srede od 9. do 11. ure.	ČS ŠIŠKA	Vsak torek od 10. do 13. ure Vsako sredo od 9. do 11. ure	Jesenkova 1, I. nadstropje
Delavnica – urjenje spomina in retorika	Da bi naši možgani ostali aktivni in ohranjali naš spomin v dobri kondiciji, jih moramo ves čas 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 Vabljeni k udeležbi, delavnica je brezplačna. 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 Vabljeni k udeležbi, delavnica je brezplačna.	ČS ŠIŠKA	Vsako sredo od 9. do 11. ure	Trg Komandanta Staneta 8, klet, vhod ob trgovini
Plesna skupina – boljši plesalci	Družabni plesi za boljše plesalce. Izvaja DU Koseze.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek in četrtek ob 9. uri in ob 17. uri	Trg Komandanta Staneta 8, klet, vhod ob trgovini

Plesna skupina - začetniki	Družabni plesi za začetnike. Izvaja DU Koseze.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek ob 19. uri	Trg Komandanta Staneta 8, klet, vhod ob trgovini
Telovadba	Vabljeni na vaje za razgibavanje, ki jih organizira Krajevna organizacija ZB za vrednote NOB Komandant Stane.	ČS ŠIŠKA	Vsak petek od 9. do 11. ure	Trg Komandanta Staneta 8, klet, vhod ob trgovini
Pevske vaje	Vabljeni na Pevske vaje, ki jih za svoje člane organizira DU Komandant Stane. Vse informacije na: 051/436-550.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek od 9. do 12. ure	Trg Komandanta Staneta 8, klet, vhod ob trgovini
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. Pilates se izvaja v veliki dvorani, razen ob sredah, ko se vadba izvaja v mali dvorani.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek od 20. do 21. ure Vsak torek od 19.30 do 20.30 ure Vsako sredo od 9. do 10. ure Vsak četrtek od 19. do 20. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika oz. mala dvorana
Vadba ABEO	Vadba je namenjena rekreativcem, ki želijo ohranjati in razvijati pomembne gibalne kot tudi funkcionalne sposobnosti, mišično zmogljivost, gibljivost, koordinacijo, ravnotežje ter aerobno vzdržljivost. Vadba temelji na premagovanju lastne telesne teže ter s pomočjo rekvizitov. Vadba je zasnovana ciljno, smiselno ter pestro. Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek od 19. do 20. ure Vsako sredo od 19. do 20.30 ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
Badminton	Vabljeni na 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)	Vabljeni na namizni tenis. 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

<p>Namizni tenis (super aktivni seniorji)</p>	<p>Vabljeni na namizni tenis. Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za seniorje.</p>	<p>ČS DRAVLJE</p>	<p>Vsak ponedeljek od 17. do 21. ure Vsak torek od 11. do 13. ure Vsako sredo od 16. do 19.45 ure Vsak četrtek od 10. do 13. ure</p>	<p>Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, mala dvorana</p>
<p>Thai ji quan</p>	<p>Thai ji quan je učinkovita kitajska veščina za krepitev in varovanje zdravja. Temelji na znanosti o negovanju življenjske moči, zakonih, življenjske energije, ki kroži v človeškem telesu, na teoriji ravnovesja JIN-JANG in učinkovitih 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 četrtek pa v veliki.</p>	<p>ČS DRAVLJE</p>	<p>Vsak ponedeljek od 10. do 11.30 ure Vsak četrtek od 17. do 18.30 ure</p>	<p>Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, mala oz. velika dvorana</p>
<p>Qi gong</p>	<p>“Negovanje življenjske energije.” Gre za celovit sistem položajev in gibov, dihanja in meditacije za boljše zdravje in osebni razvoj. Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino. Ob torkih in četrtek se aktivnosti odvijajo v veliki dvorani, ob sredah pa v mali.</p>	<p>ČS DRAVLJE</p>	<p>Vsak torek od 17.30 do 19. ure Vsako sredo od 10. do 11.30 ure Vsak četrtek od 17. do 18.30 ure</p>	<p>Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, mala oz. velika dvorana</p>

Plesne vaje za ljubitelje plesa v paru	<p>Plesne vaje za ljubitelje plesa v paru vodita profesionalna plesalca, plesni par Peter Fileš in Maja Pucelj, ki s svojimi dolgoletnimi izkušnjami predstavita in približata ples v paru tudi popolnim plesnim začetnikom. Gre za prijetno plesno druženje ob prelepi plesni glasbi, ko se aktivno sobiva ob učenju plesa. Plesna glasba vas bo z različnimi ritmi popeljala v različne plese; z latinskoameriški ritmi, za katere je značilno gibanje bokov, si boste pričarali poletje, s klasičnimi standardnimi plesi pa si boste pričarali pravi dvor - plesali boste v klasični zaprti plesni drži - ko dva skupaj zaplešeta kot eno. Ob torkih in četrkih boste utrjevali plesno znanje v paru, se učili novih plesnih figur in ozaveščali pokončno plesno držo. Ob petkih popoldne pa si boste priredili ples, kjer boste plesali vse plese v paru in se skupaj družili ob prijetni plesni glasbi.</p> <p>Informacije in prijava: Društvo Kvas - www.showtime.si Prijave : plesvparu@gmail.com. Kontakt : 041724590 (Peter) , 031360340 (Maja)031 360340.</p>	ČS DRAVLJE	Vsak torek od 12. do 17. ure Vsak četrtek od 12. do 15.30 ure Vsak petek od 15. do 19. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
Žaba skače	Zabavna vadba za otroke od 4 do 6 leta starosti. Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com	ČS DRAVLJE	Vsako sredo od 16.45 do 17.30 ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
Plesne vaje	Plesna skupina DU Dravlje je družina aktivnih in razigranih članov DU Dravlje. Radi plešejo in nastopajo ter se pri tem zelo zabavajo. Vabljeni, da se jim pridružite. Več informacij: DU Dravlje, plesna skupina: mimica.herakovic@gmail.com	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
Kulturna prireditev ob dnevu žena	Društvo upokojencev Dravlje in Četrtna skupnost Dravlje vabita na prireditev ob dnevu žena.	ČS DRAVLJE	Petek, 8.3.2019 ob 17. uri	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
Prireditev ob dnevu žena in materinskem dnevu	Društvo upokojencev Podutik in Četrtna skupnost Dravlje vabita na prireditev ob Dnevu žena in materinskem dnevu.	ČS DRAVLJE	Petek, 15.3.2019 ob 17. uri	Župnija Podutik, Podutiška 130, dvorana

Merjenje krvnega pritiska, sladkorja in holesterola	Brezplačno merjenje krvnega tlaka in sladkorja – namenjeno vsem.	ČS DRAVLJE	Torek, 5.3.2019 od 8.30 do 10.30 ure	Sedež ČS Dravljje, Draveljska 44, I. nadstropje, soba 17
Tečaj iz biodinamike	Vljudno vabljeni na začetni tečaj iz biodinamike. Tečaj se pričinja v začetku februarja, ob petkih od 16. do 19. ure, ter traja vse do aprila: 1.2.2019, 15.2.2019, 22.2.2019, 8.3.2019, 15.3.2019, 22.3.2019, 29.3.2019 in 5.4.2019.	ČS SOSTRO	Petek, 8.3., 15.3., 22.3., 29.3. in 5.4.2019 od 16. do 19. ure	Sedež ČS Sostro (bivši Zadržni dom Zadvor), Cesta II. grupe odredov 43, I. nadstropje, sejna soba
Biodinamika	Vabljeni na predavanje ge. Sanje Lončar o preverjenih rešitvah za človeško zdravje. Predavanje organizira Društvo za biodinamično gospodarjenje »Ajda Sostro«.	ČS SOSTRO	Sreda, 20.3.2019 ob 19. uri	Sedež ČS Sostro (bivši Zadržni dom Zadvor), Cesta II. grupe odredov 43, I. nadstropje, sejna soba
Ciklus predavanj za sadjarje in vrtnarje	Sadjarsko in vrtnarsko društvo J. E. Krek – Sostro prireja ciklus predavanj: 28.1.2019 - Starejše sorte jabolk ali novejšje odpornejše sorte (Jani Gačnik) 4.2.2019 - Drobni nasveti za zdrav pridelek v domačem sadnem in zelenjavnem vrtu (Jan Bizjak) 11.2.2019 - Sušenje in konzerviranje sadja in zelenjave - suho sadje kot darilo, uporabnost v kulinariki in kot preživetje (Emilija Pavlič) 18.2.2019 - Pridelovanje zelenjave – solatnic in stročnic (Ana Ogorevc) 25.2.2019 - Naravi in uporabnikom prijazno varstvo rastlin (Damjana Ilijaš) 4.3.2019 - Izdelava velikonočnih košaric (Štefka Polše) Več na www.sadjarskodrustvosostro.si	ČS SOSTRO	Ponedeljek, 4.3.2019 ob 18. uri	Sedež ČS Sostro (bivši Zadržni dom Zadvor), Cesta II. grupe odredov 43, I. nadstropje, sejna soba
Projekt »objemi zdravje«	Kaj poganja naše telo, misli, čustva? Energijski vrtinci, vaje in tehnike za samopomoč, za žleze in organe. Vzorci delovanja in njihovi vplivi na naše frekvence. Kako izstopiti iz tega kroga in izboljšati počutje. Projekt vodi dr. Sabina Grošelj. Vabljeni.	ČS SOSTRO	Torek, 5.3.2018 ob 19. uri	Sedež ČS Sostro (bivši Zadržni dom Zadvor), Cesta II. grupe odredov 43, I. nadstropje, sejna soba

Šola zdravja – skupina Štepanjsko naselje	Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s pričetkom ob 8. uri. Telovadba je namenjena vsem generacijam.	ČS GOLOVEC	Vsak delovni dan ob 8. uri	Športno igrišče med Parmsko ulico in trgovino Mercator
Medgeneracijska kreativna delavnica »Punčka iz cunj«	Na medgeneracijski kreativni delavnici sodelujejo uporabniki in prostovoljci Zavoda za oskrbo na domu Ljubljana. Na tedenskih srečanjih izdelujejo punčke iz cunj. S sodelovanjem na delavnici krepimo kognitivne funkcije in širimo socialno mrežo. Zaželene prijave na telefonski številki 01 24 20 605 ali e-naslovu amir.crnojevic@zod-lj.si .	ČS MOSTE	Vsak četrtek od 9. do 12. ure	Zavod za oskrbo na domu Ljubljana, Poljanska cesta 97

DOGODKI SO ZA UDELEŽENCE BREZPLAČNI!

*** VSTOPNINA**