

NAPOVEDNIK DOGODKOV V ČS MOL november 2018

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 POSAVJE	Četrtek, 15.11.2018 ob 18. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
		ČS POLJE	Četrtek, 29.11.2018 ob 18. uri	Sedež ČS Polje, Polje 12, pritličje, soba 1
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 CENTER	Torek, 27.11.2018 ob 17. uri	Rozmanova ulica 12, sejna soba
Za večjo varnost v cestnem prometu - SOŽITJE	Na brezplačno predavanje vabimo vse starejše voznike in voznice, ki bi radi ostali čim dlje mobilni in varni na cestah. Predstavljena bodo pravila cestnega prometa, praktične izkušnje policije, temeljni postopki oživljanja ter varna vožnja po avtocesti in hitri cesti. Po dogovoru boste imeli tudi možnost svetovalne vožnje z ocenjevalci na vozniškem izpitu.	ČS BEŽIGRAD	Torek, 6.11.2018 od 9.30 do 13. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba
LJUBHOSPIC – predstavitev	Hiša Ljubhospica je edini stacionarni hospic v Sloveniji, kjer zagotavljamo brezplačno celostno oskrbo ob koncu življenja, ki vključuje veliko več kot le skrb za bolno telo. Bolnike spremljamo in negujemo z enako skrbnostjo in čuječnostjo, kot bi bili naši družinski člani. Pogovor s sestro Emanuelo Žerdin.	ČS JARŠE	Torek, 13.11.2018 ob 16. uri	Sedež ČS Jarše, Kvedrova cesta 32, sejna soba



Mestna občina
Ljubljana



Organizacija Združenih
narodov za izobraževanje,
znanost in kulturo

LJUBLJANA:
MESTO/CITY
OF LITERA-
TURE...

Unescovo
kreativno mesto
od 2016

Vaje za izboljšanje spomina - možganski fitnes 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 JARŠE	Sreda, 21.11.2018 ob 18. uri	PGD Šmartno ob Savi, Kopna pot 6
Martinov koncert Okteta Zven - pevski nastop	Lepo vabljeni vse generacije na Martinov koncert Okteta Zven - pevski nastop v izvedbi KUD Svoboda.	ČS ČRNUČE	Petek, 9.11.2018 ob 19. uri	Sedež ČS Črnuče, Dunajska 367, dvorana
Biodinamika	Vabljeni na predavanje: »Biodinamika v slovenskih razmerah«. Predavanje in razgovor o biodinamiki pri nas bo vodila ga. Alenka Svetek, dolgoletna predsednica Društva za biodinamično gospodarjenje »Ajda« - Sostro.	ČS SOSTRO	Sreda, 21.11.2018 ob 18. uri	Sedež ČS Sostro (bivši Zadružni dom Zadvor), Cesta II. grupe odredov 43, I. nadstropje, sejna soba
Izdelava prazničnih voščilnic - ustvarjalna delavnica	Na delavnici, ki je namenjena odraslim in otrokom v spremstvu odrasle osebe, bo potekala izdelava prazničnih voščilnic. Na delavnico so obvezne predhodne prijave, najkasneje do 28. 11. 2018 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 dobite na delavnici. V primeru preveč prijav imajo prednost krajani ČS Rudnik.	ČS RUDNIK	Četrtek, 29.11.2018 od 18. do 20. ure	Ižanska c. 303, I. nadstropje (stara barjanska šola)
Uporaba in delo z nihalom	Predstavitvena delavnica ter praktičen prikaz dela in uporabe nihala za osebne namene za izboljšanje splošnega počutja in zdravja, ugotavljanje primernosti prehrane, pijače, ter energijsko očiščenje prostorov...	ČS CENTER	Sreda, 14.11.2018 ob 17. uri	Zarnikova 3, pritličje, dvorana
Sociodrama (Teater zgodb)	Sociodrama je dogodek, ki meša interaktivno gledališče in osebno delo, je odprt za široko javnost, povsem prostovoljen in precej zabaven. Protagonistka začne zgodbo, režiser spodbuja obiskovalce, da zasedejo proste stole in zdrknejo v vloge, ki jih osnovna zgodba vpelje. Lahko tudi samo opazujete in boste komentirali na koncu.	ČS CENTER	Torek, 6.11.2018 od 9. do 12. ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)

Madalena - gledališče za enakost spolov *	Vabljeni na predstavitev svetovne mreže Ma(g)dalena International, mrežo žensk, aktivistk, feministk, ki se preko metode gledališča zatiranih zavzemajo za enakost spolov in odpravo nasilja ter diskriminacije. Ma(g)dalene so aktivne po celem svetu in naša srečanja so namenjena temu, da se zberemo, najdemo – Madalene v Sloveniji! Več informacij na: mladinskicenterulca@gmail.com ali na 041 391 086 (Metka), 040 306 670 (Blaž).	ČS CENTER	7.12.2018 – 9.12.2018 (petek zvečer, sobota in nedelja cel dan)	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
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	HD Nikoli sam vabi na tedenska druženja krajanov, medsebojno interakcijo, prostoročne ustvarjalne delavnice,...	ČS CENTER	Vsak torek od 15. do 19. ure	Štefanova 11, mala sejna pisarna
Merjenje krvnega tlaka	Brezplačno merjenje krvnega tlaka, splošni nasveti glede vzdrževanja krvnega tlaka (prehrana, telesna aktivnost,...).	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 in 19:00 – 21:30 break odrasli), 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)
Odpirta ULCA	Ohladitev, 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)
Hatha joga	Vadba za začetnike in dolgoletne ljubitelje joge. Prijave na mladinskipcenterulca@gmail.com (v primeru zapolnitve mest imajo prednost mladi do 29 let).	ČS CENTER	Vsako sredo od 10. do 11. ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
Impro delavnica	Te zanimajo improvizacijske veščine? Potem pridi na delavnico improvizacijskega gledališča. Smeh je zagotovljen!	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo od 17. do 19. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
PoVEZana – cikel srečanj za starše z dojenčki	V knjižnici Bežigrad od oktobra 2018 do februarja 2019 pripravljajo srečanja v podporo mladim staršem pri vzpostavljanju povezanih in uglašanih odnosov v družini – tako med partnerjema kot tudi med staršema in otrokom. Srečanja bodo vodile strokovnjakinje s področij masaže dojenčka, uspavank, nošenja otrok v nosilkah, branja predšolskemu otroku, igroteke, partnerske terapije, prehranjevanja dojenčkov in uvajanja v vrtec. Delavnice so namenjene predvsem mamam na porodniškem dopustu, skupaj z njimi pa so na srečanja vabljeni seveda tudi dojenčki ter očetje, ki si lahko v dopoldanskem času vzamejo čas. Udeležba je brezplačna.	ČS BEŽIGRAD	Vsako drugo sredo ob 10. uri	Knjižnica Bežigrad, Einspielerjeva 1, dvorana

Tečaj in vadba TAI CHI in Quigong	Taijiquan (Tai chi, taj či) je kompleksna oblika Qigonga v gibanju. Je starodavna kitajska borilna veščina, ki se v novejšem času uveljavlja predvsem kot sprostilno meditativna veščina krepitve vitalne življenjske energije in vzdrževanja dolgo večnosti. Je izjemno učinkovita veščina doseganja notranjega ravnotežja, ki se še posebej obnese v današnjem hitrem tempu kot blagodejna oblika telesno nezahtevne protistresne vadbe. Je ena od naprednih oblik energetske gibalnih in meditativnih tehnik Qigonga, katerega korenine segajo tisočletja nazaj, v tradicije kultur Orienta. Organizira: društvo TOLMUN. Kontakt: Igor: 041 430 650	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 17. do 19.30 ure in vsak četrtek od 18. do 19.30 ure	Belokranjska 6, mala 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, mala 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. Kontakt: Mateja: 040 243 565.	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«, pridružite se jim, veselo bo. Kontakt: 031 864 377.	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo od 14.30 do 18. ure	Belokranjska 6, mala 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, mala 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 izposojjo 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
Pravljica okrog sveta Kam? V Pionirski dom! *	V Pionirskem domu bodo otroke razveseljevali s tradicionalnimi potopisnimi pravljičami, S pravljico okrog sveta. Letos bo poudarek na mitologiji in razlagi zgodb iz zgodovine s sodobnim pridihom. Pravljici okrog sveta z naslovom »Babilonski stolp« sledi delavnica na kateri bomo ustvarjali piktograme za prostore po hiši. Vstopnina: - otroci od 3. leta dalje 3 EUR - starši oziroma spremljevalci: prost vstop - tečajniki PD z izkaznico: prost vstop Vstopnice bodo na prodaj preko sistema Moje karte in uro pred začetkom na blagajni pri vhodu.	ČS BEŽIGRAD	Petek, 9.11.2018 od 18. do 19.30 ure	Pionirski dom – center za kulturo mladih, Vilharjeva cesta 11, dvorana Lojzeta Kovačiča
Festivalnice *	Festivalnice Pionirskega doma ponujajo posebno doživetje in glasbeno matinejo, ki tudi z nastopajočimi skupinami glasbo želijo približati mladostnikom. Vstopnina: - otroci od 3. leta dalje 4 EUR - odrasli 6 EUR - tečajniki PD z izkaznico prost vstop Vstopnice bodo na prodaj preko sistema Moje karte in uro pred začetkom na blagajni Festivalne dvorane.	ČS CENTER	Nedelja, 25.11.2018 ob 17. uri	Pionirski dom – center za kulturo mladih, Komenskega 9
Ustvarjalna izmenjevalnica	Vabljeni na ustvarjalno druženje, na katerem boste lahko izmenjali stara oblačila, družabne igre, igrače, nakit in druge dodatke.	ČS BEŽIGRAD	Sobota, 10.11.2018 od 14. do 18. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
Sobotno druženje v Mladincu	Sobota popoldne, ti pa ne veš, kaj bi? Pridi v Mladinca, skupaj boste »čilirali« in zbirali predloge za druženje.	ČS BEŽIGRAD	Sobota, 3.11.2018 in 24.11.2018 od 17. do 21. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73

Sezona družabnih plesov v Festivalni dvorani *	Vabljeni, da 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 boste postopoma nadgrajevali z vedno svežimi izpeljankami, seveda pa ne bodo pozabili na tradicionalno Jenkovo četvorko. Vstopnina: 7 EUR Vstopnice so na prodaj preko sistema Moje karte in uro pred začetkom na blagajni pri vhodu. razpored bo objavljen na spletni strani https://www.pionirski-dom.si/napovednik	ČS BEŽIGRAD	Vsak petek ob 21. uri	Festivalna dvorana/Pionirski dom – center za kulturo mladih, Vilharjeva cesta 11
Tematske ustvarjalne delavnice *	Od oktobra 2018, do vključno marca 2019 pripravljajo tedenske ustvarjalne delavnice, na katerih boste mesečno spoznavali različno zvrst umetnosti in kulture. V mesecu novembru bo poudarek na povezovanju znanosti in umetnosti. Vstopnina: - otroci od 3. leta dalje 3 EUR - starši oziroma spremljevalci: prost vstop - tečajniki PD z izkaznico: prost vstop (udeležbo predhodno potrdite na e-naslov: artcenter@pionirski-dom.si). Vstopnice so na prodaj preko sistema Moje karte in uro pred začetkom na blagajni pri vhodu.	ČS CENTER	Vsako soboto od 10. do 12. ure	Pionirski dom – center za kulturo mladih, Komenskega 9
Šola zdravja	Vabljeni na različne delavnice, kjer se boste naučili izdelovati različne okraske, voščilnice, oblikovali papir, Kontakt: ga. Olga 031 853 258	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 8.30 do 12. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba 3
Društvo TROMOSTOVJE	Društvo Tromostovje je mlado društvo, ki združuje mlajšo, srednjo in starejšo generacijo skozi program Skupine starih ljudi za samopomoč. Dejavnost društva je dobrodela 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

Pravljčni prestol - Moja knjižnica praznuje	Na mladinskem oddelku, med sodobnimi slikanicami in klasičnimi pripovedmi, vas vabijo, da se udobno namestite na pravljčni prestol ter preberete pravljico – sebi, njim, mimoidočim ... V tednu, ko praznujejo dan splošnih knjižnic, bodo pripravili vsak dan drugačen nabor spominov in novih odkritij, med katerimi pobrskajte in presenetite najmlajše obiskovalce knjižnice. Več na https://www.mklj.si/knjiznica-bezigrad	ČS BEŽIGRAD	19.11.2018 – 23.11.2018	Knjižnica Bežigrad, Einspielerjeva 1, dvorana
Sejem gramofonskih plošč	Na sejmu boste lahko kupili gramofonske plošče zbiralcev. Na voljo bodo LP plošče različnih glasbenih zvrsti, od običajnih izdaj do raritet. Na razpolago bodo tudi male vinilne plošče (singli), CD-ji in celo nekaj audio kaset. Možna je tudi menjava. Sejem bo potekal v preddverju knjižnice v petek od 10.00 do 19.30, ko bodo večer nadaljevali s koncertom v dvorani knjižnice, ter v soboto od 8.30 do 13.00.	ČS BEŽIGRAD	Petek, 23.11.2018 od 10. do 19.30 ure Sobota, 24.11.2018 od 8.30 do 13. ure	Knjižnica Bežigrad, Einspielerjeva 1, dvorana
Noč in dan s Cankarjem	Letos mineva 100 let od smrti enega največjih slovenskih pisateljev Ivana Cankarja. V Slovanski knjižnici bodo obletnico počastili s 24-urnim javnim branjem pisateljevih del, na katerega so povabili nad sto slovenskih pisateljev, pesnikov, prevajalcev, knjižničarjev, igralcev, profesorjev, študentov, in različnih predstavnikov javnih institucij. Slavnostno odprtje branja bo v petek, 16. novembra ob 18.30, v veliki čitalnici Slovenske knjižnice.	ČS BEŽIGRAD	Petek, 16.11.2018 ob 18.30 uri	Slovanska knjižnica, Einspielerjeva 1, velika čitalnica
Tečaj risanja	Začetni tečaj risanja z akademsko slikarko. Učili se boste risanje tihožitja, o osnovnih temeljnih likovnih prvinah in medsebojnih odnosih likovnih prvin.	ČS BEŽIGRAD	Sreda, 7.11. in 21.11.2018 od 17. do 19. ure	Knjižnica REČI, Belokranjska 6
Namizni pustolovci	Preživite torkov večer v prijetni družbi ob igranju družabnih iger. Nič računalnika, nič ponedeljka, dosti smejanja in pustolovščin po namiznoigralnem svetu. Vabljeni!	ČS BEŽIGRAD	Torek, 20.11.2018 od 19. do 22. ure	Knjižnica REČI, Belokranjska 6
Zabavno glasbena prireditev z žensko vokalno skupino MEDENKE	MEDENKE vsako leto izvedejo samostojen letni nastop kot zabavno glasbeno prireditev s pridruženimi gosti. Pesmi različnih zvrsti bodo ogrele dušo. Namenjene so vsem ljubiteljem glasbe, poudarek je na slovenski ljudski in starejši slovenski glasbi, ki ne sme v pozabo in tudi pesmih od drugod.	ČS POSAVJE	V petek, 23.11.2018 ob 19.30 uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana

Aktiviranje čakler – Popkovna (3.) čakra	Energijska in predstavitvena delavnica – predstavljen bo splošen pomen sistema čakler in njihov vpliv na naše počutje in zdravje. Tema: Popkovna – 3. Čakra, vaje za aktiviranje in vzpostavljane ravnovesja v čakri; Nasveti za krepitev ter vaje za spodbujanje pretoka energije.	ČS POSAVJE	Četrtek, 8.11.2018 ob 17. uri	Sedež ČS Posavje Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Aktiviranje čakler – Srčna (4.) čakra	Energijska in predstavitvena delavnica – predstavljen splošen pomen sistema čakler in njihov vpliv na naše počutje in zdravje. Tema: Srčna – 4. Čakra, vaje za aktiviranje in vzpostavljane ravnovesja v čakri; Nasveti za krepitev ter vaje za spodbujanje pretoka energije.	ČS POSAVJE	Četrtek, 22.11.2018 ob 17. uri	Sedež ČS Posavje Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Migajmo za zdravje	Vadba s ŠD Ljubljana Ježica je namenjena vsem generacijam. Za več informacij lahko pokličete go. Mojco na 051 650 415. Ob ponedeljkih prične prva skupina ob 19. uri, druga pa ob 20. uri. Ob sredah prične prva skupina ob 18. uri, druga pa ob 19. uri.	ČS POSAVJE	Vsak ponedeljek ob 19. uri in ob 20. uri Vsako sredo ob 18. uri in ob 19. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Splošne telesne vaje	Splošne telesne vaje s ŠD Ljubljana Ježica so namenjene vsem generacijam. Za več informacij lahko pokličete go. Mojco na 051 650 415.	ČS POSAVJE	Vsak torek ob 19. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Aerobika in pilates	Aerobika in pilates s ŠD Ljubljana Ježica so namenjene vsem generacijam. Za več informacij lahko pokličete go. Mojco na 051 650 415.	ČS POSAVJE	Vsak četrtek ob 19. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Vadba za seniorke in seniorje	Vadba za seniorke in seniorje s ŠD Ljubljana Ježica je namenjena starejši generaciji. Za več informacij lahko pokličete go. Mojco na 051 650 415.	ČS POSAVJE	Vsak torek in četrtek od 7.45 do 9. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Druženje ob plesu 50+	Vabljeni na druženje ob plesu. Plešejo standardne in latinskoameriške plese z Društvom Vrtnica.	ČS POSAVJE	Vsak petek od 20. do 22. 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
Ples z Vrtnico. Druženje ob plesu 50+	Vadba osnovnih korakov standardnih in latinskoameriških plesov ter skupinskih plesov.	ČS POSAVJE	Vsako sredo od 20.15 do 22. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Joga	Društvo Vrtnica vabi vsak torek in četrtek na jogo.	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
CINCO & MARINKO *	Komedija o dveh gastarbajterjih, ki že enajst let opravljata pomožna dela na različnih nemških »bauštelah«, hrepenita pa po domu in svojih bližnjih.	ČS POLJE	Sobota, 17.11.2018 ob 19.30 uri	Center Zalog, Zaloška 267, dvorana za prireditve
Razstava naprstnih lutk in namiznih gledališč	Lutkovno gledališče EU Ljubljana Zalog bo pripravilo razstavo več kot 500 naprstnih lutk iz vsega sveta. Izdelava naprstnih lutk je v svetu zelo razširjena in priljubljena, saj lahko otroci s pomočjo naprstnih lutk sami pripravijo lutkovno predstavo. Ogledali si boste lahko tudi številna namizna lutkovna gledališča in se seznanili, kako lahko sami naredimo namizno lutkovno gledališče iz kartonaste škatle.	ČS POLJE	Četrtek, 22.11.2018 od 10. do 12. ure in od 14. do 18. ure	Center Zalog, Zaloška 267, sejna soba
Zverjasec	Vljudno vabljeni na ogled lutkovne predstave Zverjasec za najmlajše.	ČS POLJE	Četrtek, 22.11.2018 ob 18. uri	Center Zalog, Zaloška 267, dvorana za prireditve
Praznični bazar	Pridružite se jim na tradicionalnem sejmu, kjer se bodo s svojimi izdelki predstavile osnovne šole in vrtci. Prijetno vzdušje bo pričaralo gledališče KUKUC.	ČS POLJE	Torek, 27.11.2018 ob 16.30 uri	OŠ Kašelj, Kašeljska cesta 119A, športna dvorana

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
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
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
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
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 KORK 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
mag. Marko Ogris: Umetniška država in njeni prebojniki –	Ob knjigi Prebojniki M. Gladwella se boste vprašali o pogojih, ki bi jih morali izpolnjevati umetniški ustvarjalci, da bi jim bil v dobi globalne prevlade ekonomskih kriterijev v hipotetični "umetniški državi" priznan status motorjev družbenega napredka oziroma družbeno koristnih akterjev? Morda s tem v Sloveniji, katere identitetna zgodovina se posebej opira na umetnost, ne bi smeli imeti težav. Več o predavanju na https://www.mklj.si/knjiznica-siska	ČS ŠIŠKA	Ponedeljek, 12.11.2018 ob 18. uri	Knjižnica Šiška, Trg komandanta Staneta 8
Prisedite k naši mizici - bralna skupina	Duševne travme, folklor današnjega časa: Ko dušo duši, jo rešujeta pesem in ples....in priročniki v treh korakih do....Zares??? No, pesem in ples bodo dali na pokušino, priročnike pa pred stroge oči navzočih pri naši mizici. Vodi Maša Uran. Več na https://www.mklj.si/knjiznica-siska	ČS ŠIŠKA	Sreda, 14.11.2018 ob 18. uri	Knjižnica Šiška, Trg komandanta Staneta 8
Mirana Likar: Bibavica - predstavitev knjige	V pogovoru z avtorico bodo predstavili kratki roman, mojstrsko speljano pripoved, ki povezuje Istro in Ljubljano, burne epizode prevratov 20. stoletja, umetnost in vojno, kiparje v službi revolucije in kiparje v službi duše, angele in bojevnike, žive in umrle. Protagonistka je kiparka aristokratskega rodu in plemenitega srca Marija Rotta, ki verjame, da ko nehamo izgovarjati imena mrtvih, ti res umrejo. Več na https://www.mklj.si/knjiznica-siska	ČS ŠIŠKA	Torek, 27.11.2018 ob 19.30 uri	Knjižnica Šiška, Trg komandanta Staneta 8

Stjepan Palajsa: Rimska nekropola v Šempetru, simbolična razlaga prizorov - predavanje	Na predavanju bodo govorili o mitoloških prikazih na nagrobnikih Rimske nekropole v Šempetru pri Celju. Gre za eno najbolj ohranjenih rimskih grobišč, s čudovitimi prikazi iz grško-rimske mitologije, ki govorijo o večni ljubezni, ki ji niti smrt ne more do živenga. V sodelovanju z Novo Akropolo. Več na https://www.mklj.si/knjiznica-siska	ČS ŠIŠKA	Sreda, 21.11.2018 ob 19.30 uri	Knjižnica Šiška, Trg komandanta Staneta 8
Bister um in dobra koncentracija z vidika energije – Društvo e-priložnost (izobraževalna delavnica)	Ko imamo težave s pozornostjo, lahko hitro preslišimo ali spregledamo kako pomembno informacijo. Ko se napolnimo in prečistimo svojo energijo, se nam začne življenje drugače odvijati, zaživimo bolj jasno, bolj budno. Namen predstavitve je, da se prisotni sprostijo, začutijo pretok energije, se notranje umirijo in spoznajo potencialno možnost svojega razvoja v prihodnosti. Več na https://www.mklj.si/knjiznica-siska	ČS ŠIŠKA	Ponedeljek, 19.11.2018 ob 18.30 uri	Knjižnica Šiška, Trg komandanta Staneta 8
Jubilejni koncert ženskega pevskega zbora Rožmarin	Pevsko društvo Rožmarin Dravljje letos praznuje 20 letnico delovanja. Deluje kot ženski pevski zbor, ki bo obletnico proslavil z Jubilejnim koncertom. Vabljeni!	ČS DRAVLJE	Petek, 23.11.2018 ob 18. uri	Sedež ČS Dravljje, Draveljska 44, velika dvorana
Dalmatinski večer s klapo Lumin	Vabljeni na čudovit dalmatinski večer s klapo Lumin.	ČS DRAVLJE	Nedelja, 25.11.2018 ob 17. uri	Sedež ČS Dravljje, Draveljska 44, velika dvorana
Merjenje krvnega tlaka	Brezplačno merjenje krvnega tlaka, splošni nasveti glede vzdrževanja krvnega tlaka (prehrana, telesna aktivnost,...).	ČS DRAVLJE	Torek, 6.11.2018 od 8.30 do 10.30 ure	Sedež ČS Dravljje, Draveljska 44, I. nadstropje, soba 17
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 Dravljje, sport.dravljje@gmail.com Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek od 20. do 21. ure Vsak torek in četrtek od 19.30 do 20.30 ure	Sedež ČS Dravljje, Draveljska 44, velika dvorana
Aerobika	Vabljeni na aerobiko, odlično skupinsko vadbo za krepitev celotnega telesa in pridobivanje telesne vzdržljivosti. Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsako sredo od 20. do 21. ure	Sedež ČS Dravljje, Draveljska 44, velika dvorana

Vadba ABEO	Vadba je namenjena rekreativcem, ki želijo ohranjati in razvijati pomembne gibalne kot tudi funkcionalne sposobnosti, mišično zmogljivost, gibljivost, koordinacijo, ravnotežje ter aerobno vzdržljivost. Vadba temelji na premagovanju lastne telesne teže ter s pomočjo rekvizitov. Vadba je zasnovana ciljno, smiselno ter pestro. Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek in sredo od 19. do 20. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
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
Namizni tenis (super aktivni seniorji)	Vabljeni na namizni tenis. Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za seniorje.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek od 17. do 21. ure Vsak torek od 11. do 13. ure Vsako sredo od 16. do 19.45 ure Vsak četrtek od 10. do 13. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, mala dvorana

Thai ji quan	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 četrtnih pa v veliki.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek od 10. do 11.30 ure Vsak četrtek od 17. do 18.30 ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, mala oz. velika dvorana
Qi gong	"Negovanje življenjske energije." Gre za celovit sistem položajev in gibov, dihanja in meditacije za boljše zdravje in osebni razvoj. Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino. Ob torkih in četrtnih se aktivnosti odvijajo v veliki dvorani, ob sredah pa v mali.	ČS DRAVLJE	Vsak torek od 17.30 do 19. ure Vsako sredo od 10. do 11.30 ure Vsak četrtek od 17. do 18.30 ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, mala oz. velika dvorana
Žaba skače	Zabavna vadba za otroke od 4 do 6 leta starosti. Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com	ČS DRAVLJE	Vsako sredo od 16.15 do 17. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana

Plesne vaje za ljubitelje plesa v paru *	Plesne vaje za ljubitelje plesa v paru vodita profesionalna plesalca, plesni par Peter Fileš in Maja Pucelj, ki s svojimi dolgoletnimi izkušnjami predstavita in približata ples v paru tudi popolnim plesnim začetnikom. Gre za prijetno plesno druženje ob prelepi plesni glasbi, ko se aktivno sobiva ob učenju plesa. Plesna glasba vas bo z različnimi ritmi popeljala v različne plese; z latinskoameriški ritmi, za katere je značilno gibanje bokov, si boste pričarali poletje, s klasičnimi standardnimi plesi pa si boste pričarali pravi dvor - plesali boste v klasični zaprti plesni drži - ko dva skupaj zaplešeta kot eno. Ob torkih in četrtek boste utrjevali plesno znanje v paru, se učili novih plesnih figur in ozaveščali pokončno plesno držo. Ob petkih popoldne pa si boste priredili ples, kjer boste plesali vse plese v paru in se skupaj družili ob prijetni plesni glasbi. Informacije in prijava: Društvo Kvas - www.showtime.si Prijave : plesvparu@gmail.com Kontakt : 041724590 (Peter) , 031360340 (Maja).	ČS DRAVLJE	Vsak torek od 12. do 17. ure Vsak četrtek od 12. do 15.30 ure Vsak petek od 15. do 19. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
Plesne vaje	Plesna skupina DU Dravlje je družina aktivnih in razigranih članov DU Dravlje. Radi plešejo in nastopajo ter se pri tem zelo zabavajo. Vabljeni, da se jim pridružite. Več informacij: DU Dravlje, plesna skupina: mimica.herakovic@gmail.com Ob ponedeljkih, sredah in petkih se aktivnosti odvijajo v veliki dvorani, ob torkih pa v mali.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek od 9. do 11.30 ure Vsak torek od 9. do 11. ure Vsako sredo od 9. do 12. ure Vsak petek, od 9. do 12. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, mala oz. velika dvorana

DOGODKI SO ZA UDELEŽENCE BREZPLAČNI!

*** VSTOPNINA**