

NAPOVEDNIK DOGODKOV V ČS MOL november 2019

DOGODEK	KRATKA VSEBINA	ČETRTNA SKUPNOST	TERMIN	LOKACIJA
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 POLJE	Torek, 12.11.2019 ob 17. uri	Sedež ČS Polje, Polje 12, pritličje, sejna soba
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 ŠIŠKA	Sreda, 13.11.2019 ob 18. uri	Sedež ČS Šiška, Kebetova 1, sejna soba
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 ŠIŠKA	Četrtek, 14.11.2019 ob 18. uri	Prostori OŠ Koseze, Ledarska 23
		ČS POSAVJE	Četrtek, 21.11.2019 ob 18. uri	Kulturno – prosvetni dom Savlje Kleče, Savlje 101, dvorana



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 GOLOVEC	Sreda, 20.11.2019 ob 18. uri	Sedež ČS Golovec, Litijska 38, I. nadstropje, sejna soba
Z energijsko medicino do vitalnosti in dobrega počutja	Prav vsi imamo sposobnost, da z urnavanjem svojih energij ustvarimo optimalno počutje v vsakem trenutku. Nikoli ni prezgodaj ali prepozno, da se naučimo razumeti svoje energijske sisteme, njihove prednosti, izzive in njihovo izjemno medsebojno povezanost. Različne teme: izboljšanje počutja, okrepitev imunskega sistema, omilitev glavobola, nespečnosti, urnavanje hormonskega ravnovesja ter umirjanje v trenutkih stresa. <i>Brezplačne delavnice so primerne tako za začetnike, kot tudi za vse, ki že imate izkušnje z izvajanjem energijskih vaj.</i> Delavnico vodi certificirana praktikanтка po Eden Energy Medicine Minca Kavčič.	ČS DRAVLJE	Sreda, 27.11.2019 ob 17. uri	Sedež ČS Dravljje (Dom krajanov Dravljje), Draveljska 44, I. nadstropje, soba št. 15
Ekologi brez meja - Prazen koš, polna denarnica	Na predavanju "Prazen koš, polna denarnica" bomo izvedeli, kako imeti manj navlake, več časa zase in pri tem še prihraniti denar v vsakem gospodinjstvu. Spoznali bomo, kje vse nastajajo odpadki v naših domovih in zakaj. Izvedeli bomo, kje lahko nakupujemo brez embalaže, kje si lahko izposodimo vrtalnik, ki ga potrebujemo le nekajkrat letno ter kam se lahko odpravimo na izmenjave oblačil. V Ljubljani, prvi evropski zero waste prestolnici, lahko na več načinov poskrbimo, da bodo naši koši bolj prazni. Vabljeni po konkretne nasvete, kako lahko našemu glavnemu mestu tudi sami pomagamo pri doseganju zero waste ciljev.	ČS BEŽIGRAD	Sreda, 4.12.2019 ob 18. uri	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba

Jesenski koncert okteta Zven	Četrtna skupnost Črnuče in KUD Svoboda vabita na tradicionalni jesenski koncert okteta Zven. Oktet letos praznuje 20- letnico obstoja, na retrospektivnem koncertu pa se bodo spomnili svojih najuspešnejših nastopov doma in po vsej Sloveniji, ter ljudi, ki so bili najbolj zaslužni za te dosežke.	ČS ČRNUČE	Petek, 8.11.2019 ob 19. uri	Sedež ČS Črnuče (Kulturni dom Črnuče), Dunajska cesta 367, dvorana
Srečevalnica Črnuče	Vabljeni na praktične, ustvarjalne delavnice in srečanja. Mesečni program je objavljen na: www.rdecikrizljubljana.si/sl/SRECEVALNICA/ Več informacij, prijave: 040 871 589, info@rdecikrizljubljana.si	ČS ČRNUČE	Torek, 26.11.2019 ob 17. uri	Sedež ČS Črnuče (Kulturni dom Črnuče), Dunajska cesta 367, I. nadstropje, mala sejna soba
Šola zdravja – skupina Štepanjsko naselje	Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s pričetkom ob 8.00 uri. Telovadba je namenjena vsem generacijam.	ČS GOLOVEC	Vsak delovni dan ob 8. uri	Športno igrišče med Parmsko ulico in trgovino Mercator
Srečevalnica KORK Štepanjsko naselje	Vabljeni na praktične, ustvarjalne delavnice in srečanja. Mesečni program je objavljen na: www.rdecikrizljubljana.si/sl/SRECEVALNICA/ Več informacij, prijave: 040 871 589, info@rdecikrizljubljana.si	ČS GOLOVEC	Vsak tretji torek v mesecu ob 17. uri	Sedež ČS Golovec, Litijska cesta 38, I. nadstropje
KORK Štepanjsko naselje	Meritve krvnega tlaka, holesterola in sladkorja v krvi.	ČS GOLOVEC	Vsak tretji torek v mesecu od 16. do 17. ure	Sedež ČS Golovec, Litijska cesta 38, I. nadstropje
Telovadba	Vabljeni na vaje za razgibavanje, ki jih organizira KORK Ljubo Šercer.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek ob 9. uri	Sedež ČS Šiška, Kebetova 1
Bralna srečanja	Združuje jih veselje do branja, poezije in dobrih zgodb. V njihovo družbo vabijo vse, ki radi berete in želite svoja doživetja in mnenje o prebrani knjigi deliti z drugimi. Knjige za branje in pogovor zbirajo skupaj na srečanjih. Organizatorica in moderatorica srečanj je Nataša Finžgar.	ČS ŠIŠKA	Vsak tretji petek od 19. do 21. ure	Jesenkova 1, I. nadstropje
Plesna skupina – boljši plesalci	Družabni plesi za boljše plesalce. Izvaja DU Koseze.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek in četrtek ob 9. uri	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
Urjenje spomina – tehnike pomnjenja	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. Izvajalec: Društvo Senior E-pošta:senior.drustvo365@gmail.com Tel: 064 199 095 Vabljeni k udeležbi, delavnica je brezplačna.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek od 9. do 11. ure	Jesenkova 1, I. nadstropje
Angleščina - predavanje in tečaj	Uporaba tehnik pomnjenja pri učenju tujih jezikov – angleščina.	ČS ŠIŠKA	Vsako sredo od 9. do 11. ure	Trg Komandanta Staneta 8, klet, vhod ob trgovini
Druženje krajanov – KORK Ljubo Šercer	Za mlade po letih in mlade po srcu, za velike in male, za babice in dedke, za mamice in očke, za fante in punce,... Vsakega 10. v mesecu ob 17. uri, vas vabijo na druženje krajanov, v prostore četrtna skupnosti. V primeru, da je 10. na soboto ali nedeljo je druženje prvi delovni dan ob 17.00 uri. Predvsem se bodo družili in se spoznavali, si izmenjevali izkušnje, spoznanja, mnenja, stvari, recepte, si povedali kakšno šalo, zapeli,...Pridite lušno bo. Prostovoljke KORK Ljubo Šercer vas pričakuje.	ČS ŠIŠKA	Vsakega 10. v mesecu ob 17. uri	Sedež ČS Šiška, Kebetova 1
Brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola za člane RK	ČS Rožnik v sodelovanju s KORK Vrhovci, KORK Brdo, KORK Vič Rožnik ter DU Vič. Rožnik organizira brezplačno merjenje višine krvnega tlaka, sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi. Opomba: MERITVE SO BREZPLAČNE LE ZA ČLANE DRUŠTVA!	ČS ROŽNIK	Vsako prvo sredo v mesecu od 16. do 18. ure	Sedež ČS Rožnik, Viška cesta 38

Brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola za člane RK	ČS Rožnik v sodelovanju s KORK Vrhovci, KORK Brdo, KORK Vič Rožnik ter DU Vič Rožnik organizira brezplačno merjenje višine krvnega tlaka, sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi. Opomba: MERITVE SO BREZPLAČNE LE ZA ČLANE DRUŠTVA!	ČS ROŽNIK	Vsako drugo sredo v mesecu od 8. do 10. ure	Brdnikova ulica 14, sejna soba
Srečanje društva Al-Anon za samopomoč družin alkoholikov	Vas skrbi, ker nekdo v vaši bližini preveč pije? Družinske skupine Al-Anon lahko pomagajo vsem, ki so prizadeti zaradi prekomernega pitja družinskega člana ali prijatelja. Informacije na tel.: 041 494 767 in 041 389 129.	ČS ROŽNIK	Vsak ponedeljek ob 10. uri in vsak petek ob 20. uri	Brdnikova ulica 14, sejna soba
Pogovorna skupina "Rožnik" - Medgeneracijsko društvo Tromostovje	Namen srečanj je oblikovanje trajne skupinice novih prijateljic in prijateljev, starih nad 65 let za pogovore o različnih temah in drugih aktivnostih (urjenje spomina, petja, gibanja ...). Informacije na tel.: 031 670 337 (ga. Anja)	ČS ROŽNIK	Vsak prvi in tretji ponedeljek v mesecu od 16.30 do 18. ure	Sedež ČS Rožnik, Viška cesta 38
Srečanje društva Al-Anon za samopomoč družin alkoholikov	Vas skrbi, ker nekdo v vaši bližini preveč pije? Družinske skupine Al-Anon lahko pomagajo vsem, ki so prizadeti zaradi prekomernega pitja družinskega člana ali prijatelja. Informacije na tel.: 041 735 780.	ČS VIČ	Vsako sredo ob 10. uri	Sedež ČS Vič, Tbilisijska 22A, sejna soba
Srečevalnica KORK Kozarje	Vabljeni na praktične, ustvarjalne delavnice in srečanja. Mesečni program je objavljen na: www.rdecikrizljubljana.si/sl/SRECEVALNICA/ Več informacij, prijave: 040 871 589, info@rdecikrizljubljana.si	ČS VIČ	Vsako drugo in četrto sredo v mesecu ob 18. uri	GD Kozarje, Cesta na ključ 56
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
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 od 16. do 18. ure	Rozmanova 12, mala sejna soba
Telovadba za starejše	RK Slovenije, OZ Ljubljana organizira vsak torek telovadbo za starejše. Vabljeni.	ČS CENTER	Vsak torek ob 14.30 uri	Rozmanova 12, dvorana

Delavnica preprečevanja padcev v starosti	Pridružite se preventivnim predavanjem in izmenjavi izkušenj za varno starost brez poškodb.	ČS CENTER	Vsak tretji četrtek od 10.15 do 12. ure	Rozmanova 12, mala sejna soba
Čaj ob petih – tedenske srečevalnice in prostočasne delavnice	Humanitarno društvo Nikoli sam vas vabi na tedenska druženja, pogovor ob čaju in sladkem prigrizku. Na druženjih izvajamo tudi prostočasne delavnice, lahko pa se preizkusite tudi v igranju različnih družabnih iger.	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 od 17.30 do 19.30 ure	Zarnikova 3, pritličje, pisarna 5
OM Chanting	OM Chanting, izredno močna več 1000 let stara skupinska tehnika, ki jo izvajajo že v več kot v 50 državah sveta na vseh kontinentih. OM je prazvok, prvotni zvok, ki ustvarja in se razširja po vesolju. Pripada celotnemu človeštvu ne glede na starost, narodnost, etnično pripadnost ali religijo. Primerna je za vse, sedi se na stolih. Ni potrebno, da imate posluh, vsak zna peti OM. INFO na: FB- OM Chanting Slovenija ali www.bhaktimarga.si	ČS CENTER	Vsak ponedeljek od 18. do 19.15 ure	Štefanova 11, dvorana
Predpremiera jubilejnega koncerta Godbe ljubljanskih veteranov	Društvo Rusalka v sodelovanju z Godbo ljubljanskih veteranov organizira kulturno prireditev - koncert ob 15. letnici delovanja godbe.	ČS POLJE	Petek, 8.11.2019 ob 18. uri	Center Zalog, Zaloška cesta 267, dvorana za prireditve
Jutranja telovadba za starejše	Dnevni center aktivnosti za starejše Zalog vabi na redno tedensko vadbo s pomočjo katere boste razgibali celo telo, poseben poudarek pa je na vajah, ki preprečujejo napredovanje starostno pogojenih zdravstvenih težav. Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail zalog@dca-ljubljana.org	ČS POLJE	Vsak ponedeljek, torek, četrtek in petek ob 8. uri	Dnevni center aktivnosti za starejše Ljubljana Zalog (DCA), Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana

CHI GONG in EFT za starejše	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
Joga za starejše	Dnevni center aktivnosti za starejše Zalog vabi na vadbo joge. Primerna je za starejše, vključuje počasne gibalne vaje, dihalne vaje in meditacijo. 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 od 10. do 11.30 ure	Dnevni center aktivnosti za starejše Ljubljana Zalog (DCA), Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
Medgeneracijsko druženje in ustvarjanje občanov Zelene jame	Ustvarjanje različnih ročnih izdelkov in medgeneracijsko druženje. Material in ideje za ustvarjanje vsak prinese s seboj. Vstop prost.	ČS JARŠE	Vsak petek od 10. do 13. ure	Perčeva 22, pritličje, sejna soba
KO RK Nove Jarše	Krajevna organizacija Rdečega križa Nove Jarše organizira in vabi na brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola v krvi.	ČS JARŠE	Vsak drugi ponedeljek v mesecu od 16. do 18. ure	Sedež ČS Jarše, Kvedrova 32
Srečevalnica KO RK Zelena jama	Vabljeni na praktične, ustvarjalne delavnice in srečanja. Mesečni program je objavljen na: www.rdecikrizljubljana.si/sl/SRECEVALNICA/ Več informacij, prijave: 040 871 589, info@rdecikrizljubljana.si	ČS 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
KORK Fužine – meritve	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
Srečevalnica	Vabljeni na praktične, ustvarjalne delavnice in srečanja. Mesečni program je objavljen na: www.rdecikrizljubljana.si/sl/SRECEVALNICA/ Več informacij, prijave: 040 871 589, info@rdecikrizljubljana.si	ČS MOSTE	Vsako sredo od 10. do 12. ure	Preglov trg 15
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

Plesne vaje za ljubitelje plesa v paru	Plesne vaje pod okriljem Društva KVAS* vodi profesionalni plesni par, Peter Fileš in Maja Pucelj, ki radostno deli svoje dolgoletne plesne izkušnje in znanje, ter lahko tudi predstavi ples v paru tudi popolnim začetnikom. Vaje so namenjene ljubiteljem plesa v paru - dobrodošli ste vsi, tudi tisti brez plesnega partnerja. Vaje zaznamuje prijetno plesno druženje ter aktivno sobivanje ob učenju plesa. Pleše se različne plese; klasične standardne plese - ko dva zaplešeta skupaj kot eno, latinskoameriške plese - pri katerih je značilno gibanje z boki in skupinske plese – kjer se zazibate v najrazličnejših ritmih. Ob torkih in četrtek utrjujete plesno znanje v paru, se učite novih plesnih figur in ozaveščate pokončno plesno držo, ter se ob tem dobro razmigate. Ob petkih pa pridete na ples ter preplešete vse plese v paru, plesno sobivate, se radostite in družite ob prijetni plesni glasbi – enkrat mesečno boste deležni tudi profesionalnega plesnega nastopa Petra in Maje. Informacije in prijave: plesvparu@gmail.com Kontakt: 031360340 (Maja) *članarina/vadnina in prostovoljni prispevki (Društvo Kvas – društvo za kulturo, veselje in aktivno sobivanje) www.showtime.si	ČS DRAVLJE	Vsak torek, od 12. do 14. ure Vsak četrtek, od 12. do 14. ure Vsak petek, od 17. do 19. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
Šola zdravja – skupina Ljubljana Dravlje	Društvo so ustanovili 15. oktobra 2010. Telovadijo vsako jutro od 8.00 do 8.30, razen nedelj in praznikov. Na seznamu jih je vpisanih 65, nad 80 let je starih 12, nad 90 let sta stara 2 člana. Telovadijo pred Domom krajanov na Draveljski 44. Ob slabem vremenu lahko telovadijo v telovadnici v domu. Telovadijo po navodilih dr. Nikolaya Grishina, dr. medicine, nevrolog in manualni terapevt: tisoč gibov, tisoč dihov z motom: »Vsak trenutek je lahko novi začetek«. Med njimi je 7 vaditeljev usposobljenih za vodenje telovadbe. Usposabljanje so si priborili na seminarjih, ki jih organizira Društvo šola zdravja s sedežem v Domžalah, Slamnikarska ulica 18. Razen telovadbe jih združuje prijateljstvo in klepet ob jutranji kavici in kozarcu vode.	ČS DRAVLJE	Vsak delovni dan od 8. do 8.30 ure	Pred sedežem ČS Dravlje (Dom krajanov), Draveljska 44

Koncert Klope Lumin	Vljudno vabljeni na dalmatinski večer s Klapo Lumin. Vstopnine ni.	ČS DRAVLJE	Sobota, 23.11.2019 ob 19. uri	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
Gledališke delavnice za otroke *	V Dravljah že tretje leto zapored organizirajo GLEDALIŠKE DELAVNICE ZA OTROKE Otroci na gledaliških delavnicah na igriv in sproščen način: - spoznavajo in raziskujejo gledališki svet, - spoznavajo improvizacijo, pravilni govor in odrski gib, - krepijo sposobnost sodelovanja, domišljijo, samozavest in samopodobo, - izboljšujejo komunikacijo in koncentracijo, - navezujejo prijateljske stike in gradijo medsebojno zaupanje. Gledališke delavnice bodo konec maja zaokrožili z nastopom za starše, sorodnike in povabljene. Število mest je omejeno na največ dve skupini: 1. skupina: otroci 5-8 let 2. skupina: 9-14 Mentorici Saša in Jasmina sta pedagoginji, igralki in režiserki, ki imata s poučevanjem otrok na področju gledališča, večletne izkušnje. * Cena: 30€/mesec/otroka Za drugega otroka obračunamo 20% popust PRIJAVE: email: klančnik_s@yahoo.com tel.: 041 362 692 (Saša Klančnik). Do zapolnitve mest.	ČS DRAVLJE	Vsak četrtek od 16.30 do 18. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, mala dvorana
Energijske vaje za vzpostavitev ravnovesja v telesu	Vabljeni na delavnico – Energijske vaje za sprostitev in vzpostavitev ravnovesja v telesu Preproste energijske vaje, s katerimi se stimulira energijski pretok v telesu in posledično dosežemo izboljšanje splošnega počutja ter fizičnega in psihičnega zdravja.	ČS POSAVJE	Četrtek, 14.11.2019 ob 17.30 uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Zabavno glasbena prireditev z Medenkami	Vabljeni na zabavno glasbeno prireditev MEDENKE, ženska vokalna skupina iz Ljubljane, ki bo zapela številne pesmi različnih zvrsti, ki vam bodo ogrele dušo. Gostje bodo dodatno obogatili prireditev.	ČS POSAVJE	Petek, 15.11.2019 od 19. do 20.30 ure	Kulturno – prosvetni dom Savlje Kleče, Savlje 101, dvorana

Celovečerni koncert MoPZ Posavje	Vabljeni na celovečerni koncert MoPZ Posavje.	ČS POSAVJE	Petek, 22.11.2019 ob 18. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
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
Druženje v Posavju z Mladimi zmaji	Ulični zmaji v sodelovanju s ČS Posavje organizirajo kreativno preživljanje prostega časa. Ob mrzlih dnevih so v notranjih prostorih četrtne skupnosti, ko pa sijе sonce, popoldneve preživljajo na igrišču ob Bratovševi ploščadi. Vabljeni mladi 12+.	ČS POSAVJE	Vsako sredo od 17. do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori ali igrišče ob Bratovševi ploščadi
Čaj ob petih - tedenske srečevalnice in ustvarjalnice	Tedenska druženja, pogovori, družabne igre kot je npr. karte Tarok, šah, človek ne jezi ... Dobivajo se različne generacije, na srečanjih udeleženci izmenjujejo tudi svoje izkušnje. Vsak udeleženec brezplačno prejme tudi topel napitek (čaj ali kavo) ter se posladka s keksi.	ČS POSAVJE	Vsak četrtek od 16. do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Brezplačno merjenje krvnega tlaka	Merjenje krvnega tlaka izvaja medicinska sestra, ki vam lahko ponudi tudi splošne nasvete glede vzdrževanja krvnega tlaka, ter s področja zdravja, zdravega načina življenja,...	ČS POSAVJE	Vsak prvi četrtek od 17. do 18. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Krožek risanja »Barvaj in ustvarjaj«	Udeleženci imajo možnost učenja in pridobivanja dodatnega znanja na področju risanja z različnimi tehnikami risanja in barvanja. Pristop učenja voditeljice je prijazen in enostaven, zato so se udeleženci tečaja do sedaj veliko naučili.	ČS POSAVJE	Vsak četrtek od 17. do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana

Migajmo za zdravje	Vabljeni na vadbo s ŠD Ljubljana Ježica, ki je namenjena vsem generacijam. Za več informacij lahko pokličete go. Mojco na 051 650 415. <i>Ob ponedeljkih prične prva skupina ob 19. uri, druga pa ob 20. uri.</i> <i>Ob sredah prične prva skupina ob 18. uri, druga pa ob 19. uri.</i>	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	Vabljeni na splošne telesne vaje s ŠD Ljubljana Ježica ki 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	Vabljeni na aerobiko in pilates s ŠD Ljubljana Ježica ki je namenjena 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	Vabljeni na vadbo za seniorke in seniorje s ŠD Ljubljana Ježica ki 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
Telovadba na prostem	Telovadijo zunaj na prostem, v vsakem vremenu in vsak dan ob 7.30. Po telovadbi se družijo in si pomagajo v težavah. Njihovi člani so vseh starosti in obeh spolov. Med njimi je tudi več zakoncev. Skupino sestavljajo mladi, starejši, bolehní in invalidni. Njihov moto je: vsak trenutek je lahko nov začetek. Vabljeni vsi, ki si želijo zdravo življenje in dobro družbo.	ČS RUDNIK	Vsak dan ob 7.30 uri	Igrišče Kajak Kanu klub Ljubljana, Livada 31
Telovadba za starejše	Skupina starejših občanov se srečuje ob ponedeljkovih večerih in skupaj delajo različne vaje proti osteoporozi. Vsak posameznik potrebuje svojo ležalko in čisto obutev.	ČS RUDNIK	Vsak ponedeljek ob 18. uri	Sedež ČS Rudnik, Pot k ribniku 20, 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 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 in četrtek od 17.30 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: Lena Meh 040 166 391, Jošt Derlink: 040 458 409.	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 18.30 do 19.30 ure in vsak torek od 8.15 do 9.15 ure	Belokranjska 6, dvorana
DAM – terapevtske delavnice, predavanja	DAM je društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami. 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: dam@nebojse.si	ČS BEŽIGRAD	Vsak torek od 18. do 20. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba 3
DU Boris Kidrič	Vabilo novim članom folklorne skupine »Pušcl«, pridružite se jim, veselo bo. Kontakt: 031 864 377.	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo od 14.30 do 18. ure	Belokranjska 6, dvorana
Društvo Tolmun	Revitalizacija – namenjena starejšim občanom da se ponovno telesno pripravijo na nove izzive. Kontakt: Igor 041 430 650.	ČS BEŽIGRAD	Vsak torek in četrtek od 9.30 do 11. ure	Belokranjska 6, dvorana

Knjižnica REČI	Knjižnica REČI je neprofitna izposojevalnica najrazličnejših predmetov za prosti čas, ki deluje po vzoru klasične knjižnične izposoje. V času ko imajo ljudje vse manj denarja si lahko z izposajo namesto kupovanjem nadomeščamo manjkajoče predmete. Souporaba pa prinaša še številne druge koristi. Kontakt: Jošt Derlink:040 458 409.	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek in sredo od 16. do 19. ure	Knjižnica REČI, Belokranjska 6
Srečevalnica	Vabljeni na praktične, ustvarjalne delavnice in srečanja. Mesečni program je objavljen na: www.rdecikrizljubljana.si/sl/SRECEVALNICA/ Več informacij, prijave: 040 871 589, info@rdecikrizljubljana.si	ČS BEŽIGRAD	Vsak torek od 10. do 12. ure	Smoletova 16, pritličje
Šola zdravja	Vabljeni na različne delavnice, kjer se boste naučili izdelovati različne okraske, voščilnice, oblikovali papir... Kontakt: ga. Olga 031 853 258.	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 8.30 do 12. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba 3
Društvo Tromostovje	Društvo Tromostovje je mlado društvo, ki združuje mlajšo, srednjo in starejšo generacijo skozi program Skupine starih ljudi za samopomoč. Dejavnost društva je dobrodelna oziroma humanitarna. Namenjena je vsem zainteresiranim in pomoči potrebnim posameznikom, ne glede na to, ali so člani društva ali ne. Kontakt: ga. Ana 040 291 523, ga. Mojca 031 641 726.	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo od 17. do 19. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba 1
Pogovorne skupine za starejše	Društvo Tromostovje v letu 2019 organizira redna srečanja samopomočne pogovorne skupine za starejše, ki bo 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
Globine ženske duše	Skupina za ženske vseh starosti : Globine ženske 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. Obvezne prijave na 041 806 533 oz. etnikaljubljana@gmail.com (Mojca Leben).	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 8.30 do 12. 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. Obvezne prijave na tel 041 806 533 ali etnikaljubljana@gmail.com (Mojca Leben)	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo od 18. do 21. ure	Vojkova 87
Plesni večeri za občane	Vabljeni na petkove plesne tečaje/večere, ki so namenjeni vsem generacijam. Na plesnih večerih se naučite novih plesov ali utrdite že osvojene plesne korake.	ČS BEŽIGRAD	Vsak petek od 19.30 do 22. ure	Belokranjska 6, dvorana
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.	ČS SOSTRO	Torek, 5.11.2019 ob 19. uri	Sedež ČS Sostro, Cesta II. grupe odredov 43, I. nadstropje, sejna soba
Biodinamika	Predavanje ga. Štefke Kozamernik na temo: »Učimo se poslušati svoje telo«. Tokrat bo lanskoletno nadaljevanje prikaza zdravilne evritmije in osvajanja vaj. Predavanje organizira Društvo za biodinamično gospodarjenje »Ajda Sostro«.	ČS SOSTRO	Sreda, 20.11.2019 ob 18. uri	Sedež ČS Sostro, Cesta II. grupe odredov 43, I. nadstropje, sejna soba
Komedija	V vaški gostilni se srečata po dolgih letih sošolca Franci in Ferdo, ki sedaj že uživata v pokoju. Brez kelnarce Fanči ne gre, tudi ne brez harmonike. Nastopajo: Ksenija Kumar, Irma Dimnik, Hana Kumar, na harmoniki Simon Bučar. Vabljeni na smeh! Zbirali se bodo prostovoljni prispevki za dobrodelne namene. Predstavo organizira Vrtec Pedenjped in je brezplačna.	ČS SOSTRO	Petek, 15.11.2019 ob 19.30 uri	Sedež ČS Sostro, Cesta II. grupe odredov 43, dvorana

Pridržujemo si pravico do morebitnih sprememb, ki lahko nastanejo s strani organizatorja.

Več na spletni strani www.ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/cetrtn-skupnosti-v-ljubljani/dogodki-v-cs

DOGODKI SO ZA UDELEŽENCE BREZPLAČNI!

*** VSTOPNINA**