

NAPOVEDNIK DOGODKOV V ČS MOL oktober 2018

DOGODEK	KRATKA VSEBINA	ČETRTHNA SKUPNOST	TERMIN	LOKACIJA
Festival za tretje življenjsko obdobje (F3ŽO)	Festival je prostor povezovanja, izmenjave idej in ustvarjanja, posvečen aktivnemu staranju, izboljšanju kakovosti življenja starejših in uresničevanju solidarnosti med generacijami. VSTOP PROST, VABLJENI!	ČS CENTER	1.10.2018 - 3.10.2018 od 9. do 18. ure	Cankarjev dom, Prešernova cesta 10
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 VIČ	Četrtek, 18.10.2018 ob 18. uri	Sedež ČS Vič, Tbilisijska 22a, sejna soba
		ČS ČRNUČE	Četrtek, 25.10.2018 ob 18. uri	Sedež ČS Črnuče, Dunajska 367, 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 RUDNIK	Torek, 23.10.2018 ob 17. uri	Ižanska 303, 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 ČRNUČE	Torek, 30.10.2018 od 9.30 do 13. ure	Sedež ČS Črnuče, Dunajska 367, sejna soba
		ČS BEŽIGRAD	Torek, 6.11.2018 od 9.30 do 13. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba
Pevski nastop	Vabljen vse generacije na pevski nastop Međimurskega folklornega društva Ljubljana z naslovom Zapojmo še sosedovo.	ČS ČRNUČE	Sobota, 6.10.2018 ob 18. uri	Sedež ČS Črnuče, Dunajska cesta 367, dvorana
Medgeneracijsko srečanje	Vse generacije vabljen na medgeneracijsko srečanje, ki ga organizira Društvo upokojencev Črnuče.	ČS ČRNUČE	Sreda, 17.10.2018 ob 18. uri	Sedež ČS Črnuče, Dunajska cesta 367, dvorana



Mestna občina
Ljubljana



Organizacija Združenih
narodov za izobraževanje,
znanost in kulturo

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

Unescovo
kreativno mesto
od 2016

Požarna varnost in zaščita - dan odprtih vrat	Poučevanje občanov za zaščito in reševanje v primeru požara s prikazom na vaji v izvedbi PGD Nadgorica. Vabljene vse generacije!	ČS ČRNUČE	Petek, 19.10.2018 ob 17. uri	Pred PGD Nadgorica, Nadgoriška cesta 18
Požarna varnost in zaščita - dan odprtih vrat	Poučevanje občanov za zaščito in reševanje v primeru požara s prikazom na vaji v izvedbi PGD Podgorica Šentjakob. Vabljene vse generacije!	ČS ČRNUČE	Sobota, 20.10.2018 ob 17. uri	Pred PGD Podgorica Šentjakob, Podgorica 90
Jutri v Trnovem	V sklopu Dnevov ČS Trnovo vabljeni na ogled filma in pogovor o sodelovanju in soustvarjanju prostora v katerem živimo. Film: Jutri (Demain) režija Cyril Dion in Melanie Laurent. Popotniški dokumentarec, ki se bolj osredotoča na rešitve kot na težave, prinaša vpogled v dejavnosti aktivistov, organizatorjev in državljanov, ki skušajo izboljšati svet, da bi bil bolj prijazen, zelen in vzdržen kraj. (115 min)	ČS TRNOVO	Torek, 2.10.2018 ob 17. uri	Urbanistični inštitut RS, Trnovski pristan 2, knjižnica
Jesenski dan v ČS Trnovo	V sklopu Dnevov ČS Trnovo vabljeni na kulturni dogodek: Jesenski dan v ČS Trnovo. Nastopili bodo: otroci iz vrtca Trnovo, Glasbena šola Trnovo, pevski zbor DU Trnovo, pesnica doma upokojencev DEOS, likovna umetnica doma upokojencev DEOS in ostali člani DU Trnovo.	ČS TRNOVO	Sreda, 3.10.2018 ob 17. uri	Sedež ČS Trnovo, Devinska ulica 1B, I. nadstropje, dvorana
Ogled Plečnikove hiše	V sklopu Dnevov ČS Trnovo vabljeni na brezplačni vodeni ogled po Plečnikovi hiši in vrtu. Na strokovnem vodenju po hiši, v kateri je arhitekt Jože Plečnik živel od leta 1921 pa vse do svoje smrti leta 1957 in ki je v letih 2013–2015 doživela temeljito prenovo, boste izvedeli, kje je Plečnik najraje ustvarjal, kaj mu je večkrat skuhala njegova gospodinja Urška in koga od obiskovalcev je sploh spustil skozi vhodna vrata. Za ogled je obvezna predhodna prijava na 01 24 12 506 oz. prijava@mgml.si	ČS TRNOVO	Sreda, 3.10.2018 in petek, 5.10.2018 ob 11.15 uri, ob 15.15 uri in ob 17.15 uri	Plečnikova hiša, Karunova 4
Osrednja proslava otrok trnovskih vrtcev, šol in pevskih zborov	V sklopu Dnevov ČS Trnovo vabljeni na osrednjo proslavo, kjer bodo nastopili otroci in učenci trnovskih vrtcev in osnovnih šol ter trnovski pevski zbori.	ČS TRNOVO	Četrtek, 4.10.2018 ob 16. uri	OŠ Livada, Ulica Dušana Kraigherja 2

Testiranje telesne pripravljenosti European Fitness Badge	V sklopu Dnevov ČS Trnovo vabljeni na brezplačno testiranje telesne pripravljenosti European Fitness Badge. Sklop testov za oceno splošne telesne pripravljenosti posameznika, ki vključuje tako test vzdržljivosti, moči kot ravnotežja in gibljivosti. Testiranje je primerno tako za odraslo populacijo kot tudi starejše. Po testiranju prejmete certifikat. Potrebna je predhodna prijava na mail: grega.rupar@gmail.com. Prijave so mogoče od 20.9. dalje.	ČS TRNOVO	Petek, 5.10.2018 od 10. do 15. ure	ŠD Trnovo, Ziherlova ulica 44
Vožnja z ladjico	V sklopu Dnevov ČS Trnovo vabljeni na brezplačno vožnjo z ladjico Barjanko po Ljubljani. Vkrcaje na ladjico bo na Trnovskem pristanu pod Prulskim mostom. Ogled je potrebno predhodno najaviti na tel: 041 544 060. Prijave se sprejemajo od 4.10.2018 dalje.	ČS TRNOVO	Sobota, 6.10.2018 od 10. do 19. ure	Pod Prulskim mostom
Delo na vrtu v mesecu oktobru	Vabljeni na delavnico <i>Delo na vrtu v mesecu oktobru</i> . Delavnice se lahko udeležite vsi, ki si želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnja z drugimi vrtničarji in ljubitelji samooskrbe. Za ostale delavnice s področja vrtničarstva spremljajte na spletni strani www.ljubljana.si . Dogodki so brezplačni.	ČS TRNOVO	Sreda, 3.10.2018 ob 17. uri	Učni zelenjavni vrt Rakova jelša
Novi in stari način shranjevanja pridelkov	Vabljeni na delavnico <i>Novi in stari način shranjevanja pridelkov</i> . Delavnice se lahko udeležite vsi, ki si želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnja z drugimi vrtničarji in ljubitelji samooskrbe. Za ostale delavnice s področja vrtničarstva spremljajte na spletni strani www.ljubljana.si . Dogodki so brezplačni.	ČS TRNOVO	Sreda, 10.10.2018 ob 17. uri	Učni zelenjavni vrt Rakova jelša
Priprava vrta na zimski počitek	Vabljeni na delavnico <i>Priprava vrta na zimski počitek</i> . Delavnice se lahko udeležite vsi, ki si želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnja z drugimi vrtničarji in ljubitelji samooskrbe. Za ostale delavnice s področja vrtničarstva spremljajte na spletni strani www.ljubljana.si . Dogodki so brezplačni.	ČS TRNOVO	Sreda, 17.10.2018 ob 17. uri	Učni zelenjavni vrt Rakova jelša
Kompostiranje in jesenska priprava tal	Vabljeni na delavnico <i>Kompostiranje in jesenska priprava tal</i> . Delavnice se lahko udeležite vsi, ki si želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnja z drugimi vrtničarji in ljubitelji samooskrbe. Za ostale delavnice s področja vrtničarstva spremljajte na spletni strani www.ljubljana.si . Dogodki so brezplačni.	ČS POSAVJE	Petek, 19.10.2018 ob 16. uri	Vzorčni Gain bio vrt – Ježica – bivši vojaški odpad

Jesensko škropljene in priprava sadovnjaka na zimo	Vabljeni na delavnico <i>Jesensko škropljene in priprava sadovnjaka na zimo</i> . Delavnice se lahko udeležite vsi, ki si želite pridobiti nova znanja, hkrati pa slišati in izmenjati izkušnja z drugimi vrtničkarji in ljubitelji samooskrbe. Za ostale delavnice s področja vrtničkarstva spremljajte na spletni strani www.ljubljana.si . Dogodki so brezplačni.	ČS BEŽIGRAD	Petek, 26.10.2018 ob 16. uri	Javni sadovnjak ob PST vzporedno z Vojkovo cesto
Dan ČS Center - kulturna prireditev	Vabljeni na kulturno prireditev Dan ČS Center. Nastopili bodo otroci iz Vrtca Pod Gradom, učenci OŠ Poljane, dijaki Gimnazije Poljane, učenci Konservatorija za glasbo in balet Ljubljana, KD Mešani pevski zbor Kolinčani ter Mladinski center ULCA z nastopom pevskega in zbora Sankofa.	ČS CENTER	Sreda, 10.10.2018 ob 17. uri	OŠ Poljane, Zemljemerska 7
Komemoracija	Komemoracija v spomin ustreljenih 24 talcev. Sodelovali bodo Partizanski pevski zbor, dijaki Gimnazije Poljane, Orkester Slovenske policije, Častna enota Garde Slovenske vojske in praporščaki.	ČS CENTER	Četrtek, 11.10.2018 ob 16.30 uri	Pri spomeniku 24 talcev, Ulica talcev
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 vzpostavljane 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
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, 17.10.2018 ob 17. uri	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)
Odprta 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)

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, 9.10., 16.10., 23.10., 6.11.2018 od 9. do 12. ure in sobota, 27.10.2018 od 17. do 20. ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
Biodinamika	Vabljeni na predavanje ga. Mete Vrhunc o osnovah biodinamike, ki ga organizira Društvo za biodinamično kmetovanje »Ajda – Sostro«. Kdor se prvič srečuje s tem pojmom, toplo priporočamo!	ČS SOSTRO	Sreda, 17.10.2018 ob 19. uri	Sedež ČS Sostro, (bivši Zadržni dom Zadvor), Cesta II. grupe odredov 43, I. nadstropje, sejna soba
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, igrateke, 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 novem 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, 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	Knjižnica REČI, 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 nam, 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 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
Sobotna popoldanska in večerna druženja	Kako preživljaš svoje sobote? Pridi na druženje v Mladinca in skupaj bomo preganjali dolgčas sobotnih popoldnevov in večerov!	ČS BEŽIGRAD	Sobota, 6.10. in 20.10.2018 od 14. do 18. ure in sobota, 13.10. in 27.10.2018 od 17. do 21. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73

»Umetnost, to je pač življenja boj« – Tatjana Rupnik Hladnik, Pionirski dom	Ivan Cankar v kritičnih spisih, ki jih je naslovil Bela krizantema, problematizira odnos med umetnikom in družbo. Njegovo razmišljanje je danes prav tako zanimivo in aktualno kot leta 1910, ko je delo nastalo. Kamišibajkarica bo v japonski tehniki pripovedovanja "kamišibaj" ob lesenem odru predstavila odlomke iz knjige. Člani gledališke skupine Pionirskega doma bodo pripravili improviziran nastop na temo Cankarjevih Tujcev - ti bodo predstavljali iztočnice in navdih za raznolike improvizacije, nekaj svojih predlogov za izhodišča prizorov pa bo dodala tudi publika.	ČS BEŽIGRAD	Torek, 23.10.2018 ob 18. uri	Knjižnica Bežigrad, Einspielerjeva 1, mladinska čitalnica
Ljubljana v gibljivih slikah: sprehod po Ljubljanskih gostilnah - Barbara Pečnik	Na zadnjem letošnjem večeru iz cikla <i>Ljubljana v gibljivih slikah</i> bodo v ospredje postavili ljubljansko gostinstvo. Najprej si boste ogledali kratke dokumentarne posnetke iz TV arhiva in dokumentacije RTV Slovenija, na katerih je ujet utrip življenja Ljubljane in nekaterih njenih gostiščih v 60-ih letih prejšnjega stoletja. Nato se boste premaknili v obdobje Ljubljane na prehodu iz 19. v 20. stoletje ter prisluhnili predavanju Barbare Pečnik, ki bo spregovorila o ljubljanskih gostilnah, gostilničarjih, pravilih obnašanja, bontonu in vlogi žensk v takratnem času.	ČS BEŽIGRAD	Torek, 23.10.2018 ob 19. uri	Slovanska knjižnica, Einspielerjeva 1, dvorana
Jesenski piknik	Mladi zmaji Bežigrad Mladinc skupaj z Zavodom za oskrbo na domu in Dnevnim centrom aktivnosti za starejše pripravljajo jesenski piknik na vrtičkih v naselju BS-3. Pekli bodo dobrote z domačega vrta in klepetali v jesenskem vzdušju. Pridruži se, zabavno bo! Zbor ob 15.30 na Vojkovi 73, nato se boste skupaj odpravili do vrtička. Več info na 051 659 025 (Urša).	ČS BEŽIGRAD	Petek, 26.10.2018 ob 15.30 uri	Zbirno mesto: Vojkova 73
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. Z vadbo pričnejo v ponedeljek, 3. 9. 2018.	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 ples 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
Aktiviranje čakr – Korenska čakra	Energijska in predstavitvena delavnica - splošen pomen čakr in njihov vpliv na naše počutje in zdravje. Tema: Korenska čakra, vaje za aktiviranje in vzpostavljanje ravnovesja v čakri.	ČS POSAVJE	Četrtek, 11.10.2018 od 17. do 18.30 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Aktiviranje čakr – Sakralna čakra	Energijska in predstavitvena delavnica - splošen pomen čakr in njihov vpliv na naše počutje in zdravje. Tema: Sakralna čakra, vaje za aktiviranje in vzpostavljanje ravnovesja v čakri.	ČS POSAVJE	Četrtek, 25.10.2018 od 17. do 18.30 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
Širitev Ljubljane in priključitve predmestnih naselij skozi čas	KUD ZRELA POT organizira v letu kulturne dediščine niz predavanj o Ljubljani skozi čas. G. Žiga Cerkenik vam bo s številnim slikovnim gradivom predstavil širitev Ljubljane in priključitve predmestnih naselij, s poudarkom na ČS Posavje.	ČS POSAVJE	Petek, 19.10.2018 ob 19. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna 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 centri aktivnosti za starejše Ljubljana Zalog (DCA), Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
CHI GONG in EFT za starejše	Dnevni center aktivnosti za starejše Zalog vabi na vadbe chi-gonga in EFT- tapkanja. Chi gong je starodavna kitajska zdravilna tehnika, ki je sestavljena iz enostavnih počasnih gibov. EFT tehnika je oblika psihološke akupresure, pri kateri se s konicami prstov nežno tapka po meridianih. Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail zalog@dca-ljubljana.org	ČS POLJE	Vsak torek od 9.30 do 10.30 ure (EFT) Vsako sredo od 8. do 9. ure (CHI GONG)	Dnevni centri aktivnosti za starejše Ljubljana Zalog (DCA), Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
Urjenje spomina za starejše	Dnevni center aktivnosti za starejše Zalog vabi na vaje za ohranjanje in krepitev spomina, koncentracije, natančnosti, sposobnosti za reševanje problemov, besednih spretnosti, domišljije in logičnega mišljenja. Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail zalog@dca-ljubljana.org	ČS POLJE	Vsak petek od 10. do 11.30 ure	Dnevni centri aktivnosti za starejše Ljubljana Zalog (DCA), Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
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
Preventivni dan PGD Ljubljana - Vič	PGD Ljubljana - Vič v sodelovanju s ČS Rožnik tudi letos pripravlja preventivni dan. Obiskovalci bodo lahko preizkusili delovanje ročnih gasilnih aparatov, se podučili o požarni preventivi in pridobili znanje iz nujenja prve pomoči. Poleg tega bodo lahko preizkusili del gasilske zaščitne opreme in se preizkusili na poligonu z dihalnimi aparati.	ČS ROŽNIK	Nedelja, 14.10.2018 od 14. do 18. ure	PGD Ljubljana – Vič, Viška cesta 41, parkirišče ob domu

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
Srečanje ob 6. obletnici Šole zdravja Ljubljana skupine Nove Jarše	Srečanje bo v sklopu programa ČS Jarše in bo namenjeno predvsem starejšim občankam in občanom SZ Ljubljana skupine Nove Jarše, ki se vsak dan med tednom družijo ob 7.30 uri pri jutranji telovadbi na prostem na igrišču pri Produktijski šoli, Jarška cesta 44.	ČS JARŠE	Četrtek, 25.10.2018 ob 12. uri	Napoli, Ulica Gradnikove brigade 10
Etnološke delavnice »Vse sveti v ČS Jarše« na osnovnih šolah v ČS Jarše	Delavnice bodo v sklopu programa ČS Jarše in Društva Interes. Namenjene bodo učencem prve triade osnovnih šol na območju ČS Jarše.	ČS JARŠE	22.10.2018 - 25.10.2018	OŠ Nove Jarše, OŠ Jožeta Moškriča, OŠ Vide Pregarc
Ure pravljic v Knjižnici Jarše	V mesecu oktobru vabljen vsak torek na Uro pravljic. Podrobnosti najdete na povezavi https://www.mklj.si/knjiznica-jarse	ČS JARŠE	Vsak torek ob 17. uri	Knjižnica Jožeta Mazovca, enota Nove Jarše, Clevelandska 17 a
Zmagovita ustvarjalnica – KUD Galerija C.C.U	Prisluhnili boste zgodbi Zmago (Germano Zullo in Albertine, KUD Sodobnost International), nato pa po njenem navdihu recikliranjem kartona izdelovati svoje unikatne konje in konjičke, s katerimi se bomo podali novim zmagam naproti. Delavnica je del projekta Iz pravljice v zeleno mesto, ki ga sofinancira Mestna občina Ljubljana.	ČS JARŠE	Torek, 30.10.2018 ob 17. uri	Knjižnica Jožeta Mazovca, enota Nove Jarše, Clevelandska 17 a
Nagradne uganke, likovna razstava in knjižna razstava	V mesecu oktobru vabljeni v Knjižnico Jarše, kjer bodo potekale nagradne uganke, likovna in knjižna razstava, posvečene 100. obletnici smrti Ivana Cankarja. Več na https://www.mklj.si/knjiznica-jarse	ČS JARŠE	Oktober 2018	Knjižnica Jožeta Mazovca, enota Nove Jarše, Clevelandska 17 a
Dan odprtih vrat PGD Dravlje	Člani PGD Dravlje bodo krajanom predstavili požarno preventivno, cilje preventive ter dejavnosti in opremo gasilcev. Vabljene vse krajanke in krajani!	ČS DRAVLJE	Petek, 5.10.2018 od 10. do 18. ure	PGD Dravlje, Kovaška ulica 1, pred gasilnim domom
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
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
Plesna skupina - začetniki	Družabni plesi za začetnike. Izvaja DU Koseze.	ČS ŠIŠKA	Vsak ponedeljek ob 19. uri	Trg komandanta Staneta 8
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
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
Delavnica »Sem sreča v nesreči«	Preventivna delavnica kako ukrepati pred, ob in po nesreči. V primeru požara, potresa in poplave. Delavnico izvajajo prostovoljci ali predavatelji RKS-OZLJ. Delavnica je brezplačna.	ČS ŠIŠKA	Sreda, 10.10.2018 ob 17. uri	Ljubeljska 19a

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
--	---	----------	---------------------------------	--------------------------

DOGODKI SO ZA UDELEŽENCE BREZPLAČNI!

*** VSTOPNINA**