



Mestna občina
Ljubljana

Mestna uprava

Služba za lokalno samoupravo

Ambrožev trg 7, 1000 Ljubljana

t: 01 306 48 30

glavna.pisarna@ljubljana.si, www.ljubljana.si

Za vas smo zbrali dogodke, ki se v mesecu **JANUARJU 2024** odvijajo po ČS in so za obiskovalce brezplačni. Plačljivi dogodki so označeni z*. Dogodki so različni po vsebini, vsi pa zelo zanimivi in poučni. Priporočamo!

Napovednik dogodkov lahko spremljate tudi na: <https://www.ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/cetrtno-skupnosti-v-ljubljani/>

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

| DOGODEK/ČS | KRATKA VSEBINA | TERMIN | LOKACIJA |
|---|--|--|--|
| ČS BEŽIGRAD | | | |
| Karierni dan v Mladih zmajih Bežigrad | Dan brezplačnega kariernega svetovanja v okviru kariernega tedna mreže KROJ za mlade do 29 let. | Petek, 19. 1. 2024 med 14.00 in 19.00 uro | Mladi zmaji Bežigrad, Vojkova 73 |
| Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše | Brezplačna strokovno vodena vadba v okviru DCA LJUBLJANA, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirane vadbe, ki vključuje strokovno zasnovane telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost. | Vsak ponedeljek od 9.30 do 10.30 | DCA Bežigrad, Puhova ulica 6 |
| Brezplačni animacijski program TELOVADBA | Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost. | Vsak ponedeljek ob 17.00 uri | Otok športa Linhartova cesta (nasproti UE Bežigrad) |

| | | | |
|---|--|---|---|
| Brezplačna TELOVADBA za starejše | Brezplačna strokovno vodena telovadba, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirane vadbe, ki vključuje strokovno zasnovane telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa. | Vsak torek in četrtek od 8.30 do 9.30 ure. | DU Boris Kidrič, Belokranjska 6, mala dvorana |
| Brezplačni animacijski program TELOVADBA | Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost. | Vsako sredo ob 17.00 uri | Otok športa Šerkova |
| Brezplačni animacijski program TELOVADBA | Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost. | Vsako četrtek ob 10.00 uri | Otok športa BS-3 (med Puhovo in Trebinjsko ulico) |
| 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. Je izjemno učinkovita veščina doseganja notranjega ravnotežja, ki se še posebej obnese v današnjem hitrem tempu kot blagodejna oblika telesno nezahtevne protistresne vadbe. Organizira: društvo TOLMUN. Kontakt: Igor: 041 430 650. | Vsak torek in četrtek, od 17.30 do 19.30 ure. | Belokranjska 6, mala dvorana |
| Skuham te, pojem te | Skuham te, pojem te je serija sredinih kuharskih pustolovščin za mlade med 10 in 29 let, kjer preizkušamo nove recepte, recikliramo stare in se učimo, kako smiselno uporabiti sestavine v kuhinji. Več na https://mladizmaji.si/program/skuham-te-pojem-te/?id=8-1 | Vsako sredo med 15.00 in 18.00 uro | Mladi zmaji Bežigrad, Vojkova 73 |
| ČS CENTER | | | |

| | | | |
|--|--|---|---|
| Predavanje o našem razmerju z denarjem | Zakaj smo skopi? Zakaj razsipni? Družina in socialno okolje, izrečene ali nezavedne prepovedi in zapovedi vplivajo na vsa področja in oblike našega odraslega življenja in tudi na to, kako denar ustvarjamo, porabimo ali ga hranimo. V času in družbi, kjer se pomen denarja krepi, nam razumevanje svojega psihološkega odnosa do denarja pomaga, da drugače ravnamo z njim. Predavanje dr. Dušane Findeisen bo potekalo v okviru partnerskega sodelovanja Univerze za tretje življenjsko obdobje in Knjigarne Konzorcij. | Torek, 9. 1 2024, od 11.00 do 12.00 ure | Mladinska knjiga – Knjigarna in papirnica Konzorcij, Slovenska cesta 29, Ljubljana |
| OM Chanting | Je sproščujoča tehnika za vse generacije! Ni - potrebno, da imate posluh, vsak zna peti oz. čantati OM. OM Chanting kot se izvaja je izredno močna, varna, več tisoč let stara skupinska tehnika. Transformira negativnosti v pozitivno energijo. Podpira čustveno, duševno in fizično zdravje in vzpostavlja ravnovesje. Več informacij in prijave na tel.: (sms) 031 665 351, Tjaša Vidmar, OM Chanting organizator. | Vsak ponedeljek, od 17.00 do 19.00 ure | Štefanova 11, dvorana |
| Vadba Teraflow | Teraflow je mešanica starodavnih in sodobnih tehnik gibanja, terapevtskih vaj ter vaj, ki so prilagojene odpravljanju tegob, nastalih pri sedečem, in stresnem načinu življenja. Poskrbi za celo telo: hrbtenico, sklepe, mišice, gibljivost, motoriko, izboljšuje psihofizično počutje ter vrača stik s telesom. | Vsak ponedeljek, od 19.00 do 20.30 ure | Štefanova 11, dvorana |
| Čaj ob petih – Tedenske srečevalnice in ustvarjalnice | Tedenska srečanja in druženja s HD Nikoli sam, pogovori, prostoročno ustvarjanje, družabne igre (karte, tarok, šah, človek ne jezi se). Srečanje namenjeno vsem generacijam. Ob lepem in toplim vremenu se pogosto odpravimo tudi na sprehod v naravo in bližnjo okolico (Tivoli, Rožnik ipd.). | Vsak 1. in 4. torek v mesecu, od 15.00 do 19.00 ure | Štefanova 11, mala sejna soba |
| Joga – joga za starejše | Joga je nauk o ravnovesju telesa, uma in duha. Vadba je prilagojena starejšim občanom. Vabijo, da se jim pridružite. Več informacij na tel.: 031 368 085 (Radka Balažič). | Vsaka sreda od 10.00 do 12.00 ure | Štefanova 11, dvorana |
| Izdelovanje UNICEF - ovih punčk iz cunj | UNICEF - ove punčke iz cunj so ene izmed najbolj priljubljenih projektov. Vsaka punčka predstavlja otroka iz države v razvoju, ki ga je potrebno cepiti in potrebuje vašo pomoč. Pridružite se izdelovalkam in prostovoljkam pri izdelovanju punčk in pomagajte otrokom. | Vsaka sreda, od 10.00 do 11.30 ure | Štefanova ulica 11, sejna soba |

| | | | |
|---|--|-------------------------------------|---|
| Vadba Uглаševanje telesa | Plesna tehnika po Mariji Vogelnic - Mary Wigman. Izrazni ples, telo in prostor. Izhaja iz hrbtenice navzven in zajame celo telo. Značilnost plesa so osmice. Več informacij, Brina Vogelnic: brina.vogelnic@guest.arnes.si . | Vsaka sreda, od 19.00 do 20.30 ure | Štefanova 11, dvorana |
| Joga HATHA - joga za starejše | Vadba joge HATHA, namenjena starejšim. Vaje so usmerjene v vzdrževanje ravnovesja in prožnosti telesa, prožnosti sklepov, mišic ter dihalne vaje. | Vsak četrtek, od 10.00 do 11.30 ure | Štefanova 11, dvorana |
| Vadba Glasbene skupine Kolovrat | Člani glasbene skupine Kolovrat, ki so del folklorne skupine, se dobivajo na rednih vajah, kjer se učijo novih glasbenih točk, kot tudi izpopolnjujejo že osvojene točke. Pred nastopi imajo tudi dodatne vaje kot pripravo na nastop. Namenjena je vsem generacijam. | Vsak četrtek, od 15.00 do 17.00 ure | Štefanova 11, dvorana |
| Vadba folklornih plesov s folklorno skupino Kolovrat | Folklorna skupina se tedensko srečuje na rednih vajah, kjer se učijo novih plesnih korakov, kot tudi izpopolnjujejo že osvojene plesne točke. Pred nastopi imajo tudi dodatne vaje kot pripravo na nastop. | Vsak četrtek, od 17.00 do 19.00 ure | Štefanova 11, dvorana |
| Brezplačni animacijski program TELOVADBA | Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost. | Vsak četrtek ob 18.00 uri | Otok športa Grajski grič |
| Študijski krožek – Tečemo drugi krog (esperanta) | Kako se naučiti mednarodni jezik esperanto v družbi ali pa doma s knjigo, telefonom ali računalnikom? Brezplačni krožek za vse generacije z malo učenja in veliko družabnosti pripravlja Esperantsko društvo Ljubljana. Pridružite se jim vsak četrtek do konca šolskega leta, z odmorom za kavico ali čaj. Predhodne prijave zaželeno na e – naslov: info.ljubljana@esperanto.si ali na Grablovičevi ulici 28. | Vsak četrtek, od 18.00 do 19.30 ure | Grablovičeva 28, društvena pisarna/ čitalnica |
| Dikine klekljarice | Vsak četrtek se srečujejo klekljarice z izkušnjami, ki se izpopolnjujejo in nadgrajujejo svoje znanje. Nove članice vabljeni, da se jim pridružite. Več informacij na e – pošta: majda.jurkovic@guest.arnes.si . | Vsak četrtek, od 18.00 do 20.00 ure | Rozmanova ulica 12, dvorana |

| | | | |
|---|--|---|---|
| Brezplačne vodene vadbe Pridi in furaj | V skate parku pod Fabianijevim mostom potekajo brezplačne vodene vadbe Pridi in furaj, namenjene predvsem tistim, ki želijo pridobiti osnovna znanja rolkanja, rolanja, kotalkanja in vožnje s skirojem. Ponedeljki, srede in petki so rezervirani za učenje rolkanja, torki za rolanje, četrtki pa za ljubitelje kotalkanja in skirojev. | Vsak dan v popoldanskih in večernih urah | Skate park pod Fabianijevim mostom |
| Društvo radiestezistov Ljubljana | Gre za druženje članov in diskusijo o aktualnih temah radiestezije in bioenergije. Vabljeni v članstvo. Več informacij na e – pošta: info@radiestezija.si | Vsako prva sobota v mesecu, predvidoma od 8.30 do 17.00 ure | Rozmanova ulica 12, dvorana |
| ČS ČRNUČE | | | |
| Brezplačna delavnica »temeljni postopki oživljanja in prikaz pravilne rabe defibrilatorja« | Mestna občina Ljubljana, Služba za lokalno samoupravo vas v sodelovanju z Društvom študentov medicine Projekt za življenje, vabi na delavnico »temeljni postopki oživljanja in prikaz pravilne rabe defibrilatorja«. Društvo študentov medicine Projekt Misli na srce bo opravljal brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja ter holesterola. Vstop prost. Vljudno vabljeni! | V četrtek 11. 1. 2024 ob 18.00 uri | Kulturni dom Črnuče, Dunajska 367, sejna soba v 1. nadstropju |
| Brezplačni animacijski program TELOVADBA | Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost. | Vsak torek ob 18.00 uri | Otok športa Črnuče (večnamensko igrišče OŠ Maksa Pečarja) |
| ČS DRAVLJE | | | |
| Plesne vaje | Plesna skupina DU Dravlje je družba aktivnih in razigranih članov, ki radi plešejo in nastopajo ter se pri tem zelo zabavajo. Vabljeni, da se jim pridružite. Več informacij: mimica.herakovic@gmail.com | Vsak ponedeljek od 9.00 do 12.00 ure | Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana |
| Šola zdravja: skupina Ljubljana - Dravlje | Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s 1000 gibi. Telovadba je namenjena vsem generacijam. V primeru slabega vremena je telovadba v telovadnici. Kontakt: ga. Angelca Škripec, 051 342 184. | Vsak delovni dan ob 8.00 uri | Pred Domom krajanov Dravlje, Draveljska 44 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Plesne vaje za ljubitelje plesa | Plesne vaje vodi profesionalni plesni par. Vaje so namenjene ljubiteljem plesa v paru - dobrodošli ste vsi, tudi tisti brez plesnega partnerja. Informacije in prijave 031 360 340 (Maja) *članarina | Vsak torek od 12.00 do 16.00 ure, četrtek od 12.00 in 15.30 ure ter petek od 15.00 do 19.00 ure | Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana |
| Brezplačni animacijski program TELOVADBA | Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost. | Vsak torek ob 17. 00 uri | Otok športa Pečnikova (Brilejeva) |
| Brezplačni animacijski program TELOVADBA | Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost. | Vsako sredo ob 18.00 uri | Otok športa Omersova |
| Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše | Brezplačna strokovno vodena vadba v okviru DCA LJUBLJANA, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirane vadbe, ki vključuje strokovno zasnovane telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost. | Vsako sredo ob 10.30 uri | DCA Dravlje, Kunaverjeva 6-8 |
| Krog boginj vrtnic | Vabljene vse ženske, ki se želijo sprostiti, napolniti z energijo, aktivirati, dobiti odgovore na svoja vprašanja in si podeliti izkušnje, predvsem pa družiti v krogu zaupanja. Kontakt: ga Stanka Mlakar, energijska terapevtka, 030 996 127. | Vsak petek od 17.00 do 19.00 ure | Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, mala dvorana |
| ČS GOLOVEC | | | |
| Filmska šola | Filmska šola je neformalni učni program za mlade stare nad 14 let. V prvem sklopu FŠ Mladi zmaji namenjamo prostor vsebinam Faze produkcije. Vaje in teorije se med seboj dopolnjujejo tako, da si v mladinskem centru ustvarimo pravi žur. Preko že podane preproste situacije se boste naučili sestaviti seznam kadrov, dodati fotografije in narediti snemalni načrt po katerem boste kasneje tudi posneli prizore. Pri vsebini Faze produkcije se boste spoznali s pomembnostjo predpriprav na snemanje, ter se seznanili z vsemi faktorji, ki lahko vplivajo na snemanje. Predhodne prijave so obvezne. Prijavi se z motivacijskim pismom in ga pošlji na katja.skoric@mladizmaji.si | Torek, 9. 1. 2024 od 16 do 19.00 ure | ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14 |

| | | | |
|---------------------------------|--|---|---|
| Izdelovanje pustnih mask | V Mladinskem centru Mladi zmaji Golovec izdelujemo najbolj kreativne pustne maske. Ustvarjaj in uživaj z nami v pustnih norčijah. Aktivnost je brezplačna in je namenjena vsem mladim od 10 let +. Pustne smo šeme, tralala hopsasa, nič nismo lene. Tralala hopsasa, me se vrtimo in veselimo. | Ponedeljek, 29. 1. 2024 in torek, 30. 1. 2024 14.00 do 19.00 ure | ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14 |
| Šahovski popoldnevi | Ob ponedeljkih je v mladinskem centru Mladi zmaji Golovec pravo šahovsko vzdušje. Mladi šahisti si delijo med sabo svoje strategije in taktike igranje šaha ter igrajo napete partije. Šah je odlična igra za razvijanje kognitivnih sposobnosti. Zajema številne osnovne in višje kognitivne funkcije, od načrtovanja, pravilnega odločanja in predvidevanja. Pridi! Se te že veselimo. Aktivnost je brezplačna. | Vsak ponedeljek od 15.00 do 17.00 ure | ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14 |
| Medkulturni mozaik | V Mladinskem centru Mladi zmaji Golovec se zelo radi spoznavamo z različnimi kulturami celega sveta. Adnan in Katharina sta prostovoljca in nas vsak torek popeljeta v eno izmed držav tega sveta. Preko družabnih iger in kulinarčnih doživetji bomo prepotovali svet, se učili nemško, italijansko in spoznali tudi kakšno arabsko besedo. Dobrodošli. | Vsak torek od 15.00 do 18.00 ure | ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14 |
| VR Open | Vstop v virtualno resničnost v Mladinskem centru Mladi zmaji, Golovec. Vabljeni mladi 12 let + k izkušnji različnih iger v VR okolju. Nadenite si očala in skozi svet virtualne resničnosti doživite prostor neskončnosti. Virtualna resničnost je znana predvsem v gamingu. VR tehnologijo uporabljamo tudi za kreativnost, učenje in treniranje čuječnosti. Imaš vizijo, kako bi uporabljal a VR pri svojih projektih? Ponujamo brezplačno uporabo VR sobe za posamezne projekte. Aktivnost je možna le s predhodno prijavo. Prijave zbiramo v ČMC Golovec, Pesarska cesta 14, vsak dan v tednu med 14h in 19h, ter soboto med 14h in 18h ter na elektronskem naslovu cmcgolovec@mladizmaji.si | Vsak petek od 15.00 do 18.00 ure soboto od 14.00 do 17.00 ure | ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14 |
| Vadba za gibljivost | Gibljivost našega telesa z leti slabi in zato moramo poskrbeti, da telo ostane prožno in gibljivo. | Vsak ponedeljek 9.00 do 10.00 ure | DCA Golovec, Pesarska cesta 14 |
| Antistresna vadba | Gre za lahkotno obliko vadbe, ki deluje na sprostitev tako uma kot telesa. | Vsak ponedeljek od 10.00 do 11.00 ure | DCA Golovec, Pesarska cesta 14 |

| | | | |
|---|--|--|-----------------------------------|
| Od risbe do slike | Tečaj vas bo popeljal od osnov risanja do spoznavanja različnih slikarskih tehnik, skozi katere boste lahko izrazili svojo kreativnost. | Vsak ponedeljek od 11.15 do 14.15 ure | DCA Golovec, Pesarska cesta 14 |
| Telovadba | Gre za vadbo za celo telo. Odličen začetek dneva. | Vsak torek in četrtek Od 7.20 do 8.20 ure | DCA Golovec, Pesarska cesta 14 |
| Začetni tečaj bridž | V osmih zaporednih srečanjih, 1x tedensko po 3 ure, boste osvojili dovolj znanja za igro in druženje ob tej zanimivi igri, ki jo igra preko 60 milijonov ljudi po vsem svetu. | Ob torkih od 9.00 do 12.00 ure | DCA Golovec, Pesarska cesta 14 |
| Pametni telefon in računalništvo | Individualne ure z našim prostovoljcem vam bodo pomagale, pri uporabi vašega pametnega telefona in računalnika. | Vsak torek: od 9.00 do 11.00 ure | DCA Golovec, Pesarska cesta 14 |
| Ustvarjalne delavnice | S čopiči, barvicami, škarjami, papirjem, glino se spopadamo z najrazličnejšimi tematikami, ki nas motivirajo in spodbujajo, da igrivo izražamo svojo notranjost. Ob tem pa prijetno poklepetamo in se družimo. | Vsak torek od 10.10 do 13.10 ure | DCA Golovec, Pesarska cesta 14 |
| Bralne urice | Na bralnih uricah ne bomo samo brali knjig, ampak bomo skupaj odkrivali knjižne svetove. Morda bomo odkrili skrite literarne zaklade ali pa se preprosto zabavali ob bralnih anekdotah in prijetni kavici. | Vsako sredo od 8.30 do 9.20 ure | DCA Golovec, Pesarska cesta 14 |
| Angelska joga | Joga je zavestno dihanje, koncentracija in meditacija. Prostovoljka Nada jogo nadgradi še z angelsko energijo in kartami. | Vsako sredo od 9.00 do 10.30 ure | DCA Golovec, Pesarska cesta 14 |
| Začetna angleščina | Angleščina je najpogosteje uporabljeni jezik Evropske unije. Čeprav so načeloma vsi uradni jeziki EU enakopravni, so številni delovni dokumenti dostopni le v enem jeziku, najpogosteje v angleščini. | Vsako sredo od 11.00 do 12.00 ure | DCA Golovec, Pesarska cesta 14 |
| Risanje mandal | Risanje in barvanje mandal nas pomirja in dviga našo zavest. V mandali je poudarjena sredina, ki predstavlja ljubezen, resnico, harmonijo in mir | Vsak četrtek od 13.00 do 14.00 ure | DCA Golovec, Pesarska cesta 14 |
| Vodeni gib | Vodeni gib je nova dušna tehnika, ki nas osvobaja telesne oslabelosti. To je tehnika, ki človekovo telo in osebnost osvobodi stresa bolj kot načrtovana vadba | Vsako sredo 13.00 do 14.00 ure Vsak petek od 12.00 do 13.00 | DCA Golovec, Pesarska cesta 14 |
| Joga in meditacija | Sproščanje telesa in uma. | Vsak četrtek od 8.30 do 10.30 ure | DCA Golovec, Pesarska cesta 14 |

| | | | |
|--|--|---|--|
| Gibalno plesna vadba | Delavnica je mešanica različnih gibalnih vplivov kot so plesna joga, tai chi, egipčansko, indijsko, afriško, plesno gibanje, ki se med seboj prepletajo. Izvajali bomo enostavne sestavljene koreografije, ki se večkrat ponavljajo zato jih zlahka osvojimo. | Ob četrtek od 10.40 ure do 11.40 ure | DCA Golovec, Pesarska cesta 14 |
| Joga | Z jogijskimi položaji si bomo raztegnili in uglasili vse mišice, sklepe in hrbtenico. Izboljšali bomo pretok energije skozi notranje organe, žleze ter ivce. | Vsak četrtek od 11.50 ure do 12.50 ure | DCA Golovec, Pesarska cesta 14 |
| Risanje mandal | Risanje in barvanje mandal nas pomirja in dviga našo zavest. V mandali je poudarjena sredina, ki predstavlja ljubezen, resnico, harmonijo in mir | Vsak četrtek od 13.00 od 14.00 ure | DCA Golovec, Pesarska cesta 14 |
| Plesni gib in tango | Poudarek gibanja bo na individualnem delu, da okrepimo mišice in vezi, pazimo na sklepe, predvsem pa poslušamo sebe in ponovno občutimo svoje telo. | Vsak petek od 10.00 do 11.30 ure | DCA Golovec, Pesarska cesta 14 |
| Tarok | Tarok je igra, ki nas že leta povezuje, poživi naše razmišljanje in nam prinaša nepozabno zabavo | Petek od 10.00 do 13.00 ure | DCA Golovec, Pesarska cesta 14 |
| Šola zdravja – skupina Štepanjsko naselje | Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s pričetkom ob 8.00 uri. Telovadba je namenjena vsem generacijam | Vsak delovni dan od ponedeljka do petka ob 8.00 uri | Športno igrišče med Parmsko ulico in trgovino Mercator |
| Brezplačni animacijski program TELOVADBA | Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost. | Vsak ponedeljek ob 18.00 uri | Otok športa Štepanjsko nabrežje |
| ČS JARŠE | | | |
| Šola zdravja – skupina Nove Jarše | Vabljeni na vadbo Dihamo z naravo. Vadba je del projekta, ki je humanitaren, medgeneracijski, brezplačen in traja približno eno uro. V primeru dežja vadba odpade. Za več informacij na telefon: 064/267 269. | Vsak ponedeljek ob 17.30 uri | Ob reki Savi pri piknik coni Jarše/Tomačevo |
| Šola zdravja – skupina Nove Jarše | Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s 1000 gibi. Telovadba je namenjena vsem generacijam. V primeru dežja telovadba odpade. Za več informacij: ga. Olga Pušnik na telefon 040/299 048. | Vsak delovni dan od 7.30 do 8.00 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 na telefon 031/465 521. | Vsak delovni dan od 7.30 do 8.00 ure | Nogometno igrišče Šmartno ob reki Savi |
| KO RK Nove Jarše | Krajevna organizacija Rdečega križa Nove Jarše organizira in vabi na brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola v krvi. | Vsak drugi ponedeljek v mesecu od 16.00 do 18.00 ure | Sedež ČS Jarše, Kvedrova 32 |
| ČS MOSTE | | | |
| Brezplačni animacijski program TELOVADBA | Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost. | Vsak torek ob 9.00 uri | Otok športa Fužine Rusjanov trg |
| Brezplačni animacijski program TELOVADBA | Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost. | Vsak torek ob 18.00 uri | Otok športa Kodeljevo (pri atletskem stadionu Slovan) |
| Šola zdravja: skupina Kodeljevo | Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s 1000 gibi. Telovadba je namenjena vsem generacijam. V primeru slabega vremena se umaknemo pod bližnji nadstrešek. Kontakt: ga. Marina, 031 284 120. | Vsak dan ob 7.30 uri | Na zelenem trikotniku med tekaško progo in Dvorano Slovan |
| Šola zdravja: skupina Nove Fužine | Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s 1000 gibi. Telovadba je namenjena vsem generacijam in je brezplačna. V primeru slabega vremena telovadba odpade. | Vsak dan ob 7.30 uri | Športne površine Rusjanov trg – igrišča v bližini Koloparka |
| ČS POLJE | | | |
| Veliki Veganski izziv - januar 2024 | BREZPLAČNI mentorski program, ki se ga je udeležilo že 18.000 oseb. Z njim prejmete več kot 100 receptov, podporo mentorjev in nutricionistov, ogromno informacijo o zdravi prehrani, etiki in okoljevarstvu. V januarju pa vključuje bogate nagrade, 5 dogodkov v živo in 3 spletne webinarje. Prijava: www.izziv.si . | Od 1. do 30. 1. 2024 Več na: www.izziv.si | Spletni program + dogodki v Ljubljani |

| | | | |
|---|--|--|--|
| Filmska projekcija The Game Changers z okroglo mizo | Dokumentarni film The Game Changers o vrhunskih športnikih na rastlinski pogon z okroglo mizo in vegansko pogostitvijo po dogodku. Ker gre za uvodni dogodek januarskega Velikega Veganskega izziva, prvih 100 udeležencev prejme vrečko vzpodbude (v vrednosti več kot 20€). Prijava: www.izziv.si | Petek, 5. 1. 2024 ob 17. uri | Center Zalog, Zaloška 267, dvorana za prireditve |
| Zima, zima bela ... | V slovenskem pripovedništvu je veliko pesmi in pripovedništva o zimi. Večer bomo obarvali z glasbo in recitali ter pripovedništvom. Posvečen bo botri Zimi. | Četrtek, 18. 1. 2024 ob 18. uri | Center Zalog, Zaloška 267, dvorana za prireditve |
| Pilates za starejše | DCA za starejše Zalog vabi na vadbo pilatesa. Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail: zalog@dca-ljubljana.org | Vsak ponedeljek ob 9.30 uri | Dnevni aktivnosti za starejše, Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana |
| Fit senior vadba za starejše | DCA za starejše Zalog vabi na lažjo vadbo, ki poteka na stolu. Posebni 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 | Vsak četrtek ob 11.00 uri | Dnevni center aktivnosti za starejše, Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana |
| Joga za starejše | DCA za starejše Zalog vabi na vadbo joge. Primerna je za starejše, vključuje počasne gibalne vaje, dihalne vaje in sproščanje. Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail: zalog@dca-ljubljana.org | Vsak torek ob 9.30 uri in vsak petek ob 9.10 uri | Dnevni center aktivnosti za starejše, Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana |
| Chi Gong za starejše | DCA za starejše Zalog vabi na vadbe CHI GONG. Je starodavna kitajska zdravilna tehnika, sestavljena iz počasnih gibov. Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail: zalog@dca-ljubljana.org | Vsako sredo ob 8.00 uri | Dnevni center aktivnosti za starejše, Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana |
| Brezplačni animacijski program TELOVADBA | Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost. | Vsako sredo ob 18.00 uri | Večgeneracijsko igrišče (na Klemenovi ulici) |
| Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše | Brezplačna strokovno vodena vadba v okviru DCA LJUBLJANA, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirane vadbe, ki vključuje strokovno zasnovane telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost. | Vsak torek ob 9.00 uri | DCA Zalog, Zaloška 267 |

| | | | |
|--|--|---|---|
| Angleščina in italijanščina za starejše | DCA za starejše Zalog vabi na začetne in nadaljevalne tečaje angleškega in italijanskega jezika. Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail: zalog@dca-ljubljana.org | Za termine pokličite | Dnevni center aktivnosti za starejše, Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana |
| Druženje za mlade z JZ Mladi zmaji | Ekipa mobilnega mladinskega centra Ljuba in Drago vabi mlade na druženje in prostočasne aktivnosti. | Vsak petek: od 15.00 do 18.00 ure | Parkirišče pred knjižnico Polje ali igrišče pri OŠ Polje |
| ČS POSAVJE | | | |
| Nauči se delati z nihalom | Učenje praktične uporabe nihala s HD Nikoli sam – Na delavnicah se postopno naučite pravilne uporabe in dela z nihalom. Namen delavnic je, da lahko samostojno delate z nihalom pri raziskovanju, meritvah in diagnostiki, kot je npr. ugotavljanje ali je neko živilo za vas ustrezno ali morda škodljivo, kje imate energijske blokade v telesu ter ta neravnovesja s terapijo z nihalom tudi odpraviti, kot tudi za postavljanje povsem osebnih vprašanj, glede vsakodnevnih odločitev ipd. | Sobota 13. 1. 2024 in Sobota 27. 1. 2024 od 17.00 do 18.30 ure | Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 1 v kleti |
| Dehteči chi gong, daoistične in druge energijske vaje kot pomoč (samo)zdravljenju različnih težav | Energijske delavnice s HD Nikoli sam, na katerih izvajamo vaje DEHTEČI CHI GONG, DAOISTIČNE VAJE, ZDRAVILNI ZVOK in druge energijske vaje, s katerimi aktivno spodbujamo in usmerjamo zdravilno energijo za odpravo energijskih blokad ter (samo)zdravljenje različnih zdravstvenih težav, ki nastanejo zaradi manjšega pretoka ali zastoja življenjske energije (ČI; KI; PRANA). Delavnice in vaje vodi in izvaja Reiki mojster in energetski terapevt. | Četrtek 11. 1. 2024 in Četrtek 25. 1. 2024 od 17.00 do 18.30 ure | Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana |
| Vrtnica, društvo ljubiteljev plesa in druženja | Solo skupinski plesi pod vodstvom članice. Utrjevanje in preplesavanje skupinskih plesov, po želji pa tudi ples v parih. | Vsako sredo od 20.00 do 22.00 ure vsak petek od 19.00 do 22.00 ure | Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana |
| Druženje za mlade z JZ Mladi zmaji | JZ Mladi zmaji vabijo mlade na druženje in prostočasne aktivnosti. | Vsaka sredo od 16.00 do 18.00 ure | Igrišče pred Forco za Bratovševo ploščadjo ali kletni prostor Bratovševa ploščad 30, sedež ČS Posavje |
| Čaj ob petih – Tedenska srečanja in ustvarjalne dejavnosti | Tedenska medgeneracijska srečanja in druženja s HD Nikoli sam, pogovori, prostoročno ustvarjanje, družabne igre kot npr. karte tarok, šah, človek ne jezi ipd., namenjena so vsem generacijam. Mesečno oz. sezonsko izvajamo ustvarjalne delavnice, na katerih se naučite izdelati različne okraske, voščilnice ali druge izdelke. | Vsak četrtek od 17.00 do 19.00 ure | Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 2 v kleti |

| | | | |
|--|---|--|--|
| Krožek risarskega izražanja | Risanje s HD Nikoli sam je namenjeno vsem generacijam, udeleženci imajo možnost učenja in pridobivanja dodatnega znanja na področju risanja z različnimi tehnikami risanja in barvanja. Namenjeno vsem generacijam. | Vsak četrtek, od 17.00 do 19.00 ure | Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 1 v kleti |
| Klekljanje – Idrijske čipke | Klekljanje s HD Nikoli sam. Z vami bo vsak četrtek klekljarica z izkušnjami, doma iz Idrije. Če se želite naučiti umetnosti klekljanja ali svoje znanje izpopolniti, se nam pridružite. S seboj prinesite dobro voljo in pribor, ki ga potrebujete za ustvarjanje čipk. Namenjeno vsem generacijam. | Vsak četrtek, od 17.00 do 19.00 ure | Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 2 v kleti |
| Merjenje krvnega tlaka | Brezplačno merjenje krvnega tlaka, pogovor in svetovanje, kako prepoznati znake hipertenzije. Meritve izvaja medicinska sestra, članica HD Nikoli sam. | Vsak prvi četrtek od 17.00 do 18.00 ure | Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 1 v kleti |
| Diagnostika in terapije z radiestezijskim nihalom | Z radiestezijskim nihalom vam naredimo energetske in zdravstvene diagnostiko s svetovanjem in po dogovoru ustrezno terapijo za uravnavanje ugotovljenih neravnovesij na energetski ravni. Po dogovoru lahko izvedemo tudi poizvedbe glede osebnega razvoja in ostala splošna osebna vprašanja. Meritve izvaja Reiki mojster in energetski terapevt, član HD Nikoli sam. | Vsak prvi četrtek od 17.00 do 18.00 ure | Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana |
| Vadba s Športnim društvom Ljubljana - Ježica | Funkcionalna vadba, zdrava vadba, vadba za starejše. | Vsak ponedeljek od 19.00 do 21.00 ure sreda od 18.00 do 20.00 ure | Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana |
| Splošna telesna vadba s Športnim društvom Ljubljana-Ježica | Splošna telesna vadba | Vsak torek od 19.00 do 20.00 ure | Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana |
| Aerobna vadba, Pilates s Športnim društvom Ljubljana-Ježica | Aerobna vadba, Pilates | Vsak četrtek od 19.00 do 20.00 ure | Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana |
| Skupinski ples s Športnim društvom Ljubljana-Ježica | Skupinski ples | Vsak četrtek od 20.15 do 21.15 ure | Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana |
| ČS ROŽNIK | | | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| 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. | Vsak ponedeljek, ob 10.00 uri vsak petek ob 19.00 uri in vsako nedeljo ob 18.30 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. št.: 031 670 337 (ga. Anja) | Vsak ponedeljek ob 15.00 uri | Sedež ČS Rožnik, Viška cesta 38, sejna soba |
| Brezplačni animacijski program TELOVADBA | Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost. | Vsak petek ob 18.00 uri | Otok športa Nanoška |
| ČS RUDNIK | | | |
| Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše | Brezplačna strokovno vodena vadba v okviru DCA LJUBLJANA, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirane vadbe, ki vključuje strokovno zasnovane telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost. | Ob četrtek ob 8.00 uri | DCA Rudnik, Pot k ribniku 3A |
| Telovadba na prostem | V vsakem vremenu in vsak dan. Po telovadbi se družijo in si pomagajo v težavah. Njihovi člani so vseh starosti in obeh spolov. Med njimi je tudi več zakoncev. Skupino sestavljajo mladi, starejši, bolehnii in invalidni. Njihov moto je: vsak trenutek je lahko nov začetek. Vabljeni vsi, ki si želijo zdravo življenje in dobro družbo. | Vsak dan ob 7.30 uri | Igrišče Kajak Kanu klub Ljubljana, Livada 31 |
| ČS SOSTRO | | | |
| Skupina Svizci - predstava Afera "Polhn Kufar" | Sostrški Svizci že peto leto zapored tudi letos lepo vabijo na prvo ponovitev predstave (prva je 28. 12. 2023). Uprizorili bodo komedijo Afero Pouhn kufr avtorja Iztoka Lovriča. Zabava in smeh sta zagotovljena. Vstop prost | Nedelja, 7. 1. 2024 ob 19. 00 uri | Velika dvorana – Cesta II grupe odredov 43. |

| | | | |
|--|--|--|---|
| Komedija Toneta Partljiča Gospa poslančeva | Živa Breskvar Piškur živi v hiši z Irencu, hčerko iz prvega zakona, in z drugim možem Andrejem, ki mu je na pravkar končanih volitvah zmanjkalo le tristo glasov, da bi postal poslanec. Poslanec je tako postal njegov strankarski kolega Slivar. Vendar Živa poraza ne sprejme in zaplet je tu. Predstava v izvedbi gledališke skupine Pod odrom. *Vstopnina 10 EUR. | Petek, 12. 1. 2024 ob 19. 00 uri | Velika dvorana – Cesta II. grupe odredov 43. |
| Komedija Čistka | Barbara Jozelj vabi na komedijo Čistka, ki bo v veliki dvorani – Cesti II. grupe odredov 43. | Ponedeljek, 22. 1. 2024 ob 19. 00 uri | Velika dvorana – Cesta II. grupe odredov 43 |
| Mobilni mladinski center Ljuba in Drago v Sostrem | JZ Mladi zmaji vabijo mlade na druženje in prostčasne aktivnosti. Več na: evelin.radulovic@mladizmaji.si ali +386 051 625 278. | Vsako sredo od 17.00 do 20.00 ure | Pred Osnovno šolo Sostro, Cesta II. grupe odredov 47 |
| Brezplačna športna vadba »1000 gibov« | Brezplačna pol urna jutranja vadba. | Vsak ponedeljek, sredo in petek ob 7.30 uri | Igrišče Osnovne šole Sostro, Cesta II. grupe odredov 47 |
| ČS ŠIŠKA | | | |
| Telovadba | Krajevna organizacija Rdečega Križa Ljubo Šercer (KORK) vabi k prijavam na gibalne aktivnosti za starejše. Več informacij: info@rdcikrizljubljana.si ali na 040 858 052 | Vsak ponedeljek in sredo od 9.00 do 10.00 ure | Sedež ČS Šiška, Kebetova 1 |
| Merjenje krvnega tlaka, holesterola, sladkorja in kisika v krvi | Krajevna organizacija Rdečega Križa Ljubo Šercer (KORK) vabi k izvajanju meritev Merjenje krvnega tlaka, holesterola, sladkorja in kisika v krvi | Vsako prvo sredo v mesecu po telovadbi od 10.00 do 11.00 ure | Sedež ČS Šiška, Kebetova 1 |
| Brezplačni animacijski program TELOVADBA | Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost. | Vsak torek ob 18.00 uri | Otok športa ulica Martina Krpana |
| Brezplačni animacijski program TELOVADBA | Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost. | Vsako sredo ob 17.00 uri | Otok športa pri Koseškem bajerju |

| | | | |
|--|--|--|--|
| Brezplačni animacijski program TELOVADBA | Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost. | Vsak četrtek ob 19.00 uri | Otok športa Šiška – Trikotnik (Ob kamniški progi) |
| Brezplačni animacijski program TELOVADBA | Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost. | Vsak petek ob 18.00 uri | Otok športa Tivoli (Pri Fitness centru in kopališču) |
| Gremo na plavanje – za starejše | Plavalni tečaji so namenjeni upokojujencem in starejšim od 65 let, ki se želijo naučiti plavati. Znanje plavanja je življenjskega pomena, hkrati pa predstavlja zelo primerno obliko vadbe za starejše in terapevtsko sredstvo po boleznih in poškodbah. | Ob ponedeljkih in sredah od 6.45 do 7.45 ure | Kopališče Tivoli |
| Gremo na plavanje – za odrasle | Plavalni tečaj je namenjen odraslim neplavalcem in slabim plavalcem, ki se želijo naučiti plavati ali izpopolniti znanje plavanja. | Ob torkih in četrtek od 6.45 do 7.45. ure | Kopališče Tivoli |
| ČS ŠENTVID | | | |
| Pižama pripoveduje | Pravljичno pripovedovalni nastop Boštjana Gorenca – Pižame. Pižama ima pravljичno malho polno priskuknjenih zgodb, ki jih rad deli med otroke in otrokinje. *VSTOPNINA! Abonma ŠODRČEK in izven. | Sreda, 17. 1. 2024 ob 18 uri | Ljudski dom v Šentvidu, Prušnikova 99 |
| Spominska slovesnost ob 80. obletnici ustrelitve 25 talcev v Šentvidu | Vabljeni na polaganje venca pri spomeniku ustreljenim in spominsko slovesnost. | Sreda, 31. 1. 2024 ob 16.30 oz. 17.00 uri | Spomenik ob Celovski cesti in dvorana Ljudski dom, Prušnikova 99 |
| Unikatna Sanjalnica iz Stanežič v sodelovanju z | V galeriji Gunclje si do 31. januarja 2024 lahko ogledate pregledno razstavo v okviru slikarske šole Unikatne Sanjalnice in butičnega likovnega društva Me Vi Art iz Stanežič pod vodstvom dipl. slikarke in mentorice Metke Gosar - | Vsak četrtek med 17.00 in 19.00 uro | Galerija Gunclje, Kosijeva 1 |

| | | | |
|---|--|------------------------------------|--|
| društvom Blaž Potočnikov čitalnica | Meti. V Galeriji Guncle se bodo predstavile ment. Metka Gosar, Špela Založnik, Sarah Comba, Najka Tomat in Anda Perdan. Vabljeni na veliko potovanje, kjer Vas bo nagovorila fantazija figuralike in portretov pa tudi bogastvo barv, nežnih harmonij in eksplozije barvnih kontrastov. | | |
| Mobilni mladinski center Ljuba in Drago v Šentvidu | JZ Mladi zmaji vabijo mlade na druženje in prostočasne aktivnosti. | Vsak torek med 13.00 in 17.00 uro | Ploščad pred Ljudskim domom v Šentvidu |
| Brezplačni animacijski program TELOVADBA | Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost. | Vsak torek ob 17.00 uri | Otok športa na Gaju (pri OŠ Vižmarje Brod) |
| ČS ŠMARNNA GORA | | | |
| Božično – novoletni koncert v organizaciji KUD Tacen | Vljudno vabljeni na tradicionalni božično-novoletni koncert KUD-a Tacen. Vstop prost. | Sobota, 13. 1. 2024 ob 18.00 uri | Pločanska 8 Dvorana |
| ČS TRNOVO | | | |
| Brezplačna delavnica »temeljni postopki oživljanja in prikaz pravilne rabe defibrilatorja« | Mestna občina Ljubljana, Služba za lokalno samoupravo vas v sodelovanju z Rdečim križem OZ Ljubljana vabi na delavnico »temeljni postopki oživljanja in prikaz pravilne rabe defibrilatorja«. Društvo študentov medicine Projekt Misli na srce bo opravljal brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja ter holesterola. Vstop prost. Vljudno vabljeni! | V četrtek 18. 1. 2024 ob 18.00 uri | Kusoldova 4, novo naselje na Rakovi Jelši |
| ČS VIČ | | | |
| Brezplačni animacijski program TELOVADBA | Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost. | Vsak petek ob 8.00 uri | Otok športa ob Gimnastičnem centru Ljubljana |

| | | | |
|---|--|--|---------------------|
| Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše | Brezplačna strokovno vodena vadba v okviru DCA LJUBLJANA, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirane vadbe, ki vključuje strokovno zasnovane telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost. | Vsak torek ob 9.00 uri(1. skupina) Vsak četrtek ob 11.30 uri (2. skupina) | DCA Vič, Tržaška 37 |
|---|--|--|---------------------|