



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 odvijajo po ČS in so za obiskovalce brezplačni**. Dogodki so različni po vsebini, vsi pa zelo zanimivi in poučni. Priporočamo!

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

****PLAČLJIVI DOGODKI SO OZNAČENI Z ***

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

DOGODEK/ČS	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
ČS BEŽIGRAD			
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. 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 ponedeljek, od 9.30 do 11.00 ure, od 17.30 do 19.30 ure in četrtek, od 9.30 do 11.00 ure, od 17.30 do 19.30 ure	Belokranjska 6, mala dvorana
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. Izvedene bodo tudi brezplačne meritve krvnega sladkorja, tlaka in holesterola. Brezplačna delavnica je namenjena vsem generacijam. Meritve bodo izvajali študenti Društva študentov medicine, Projekt misli na srce. Prisrčno vabljeni!	Četrtek, 19. 1. 2023 ob 18.00 uri	Dom skupnosti, Belokranjska ulica 6 (Savsko naselje)

ČS CENTER

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
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. Info in prijave (sms): 031 665 351 Tjaša Vidmar, OM Chanting organizator.	Vsak ponedeljek, od 17.30 do 19.00 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 Uглаševanje telesa	Plesna tehnika po Mariji Vogelnik - Mary Wigman. Izrazni ples, telo in prostor. Izhaja iz hrbtenice navzven in zajame celo telo. Značilnost plesa so osmice. Več informacij, Brina Vogelnik: brina.vogelnik@guest.arnes.si .	Vsako sredo, 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 udeleženec brezplačno prejme tudi topel napitek (čaj ali kavo) ter se posladka s keksi.	Vsak četrtek, od 15.00 do 19.00 ure	Štefanova 11, mala sejna soba
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 15.30 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

ČS ČRNUČE

Predavanje o demenci	Mestna občina Ljubljana v sodelovanju z Alzheimer Slovenija - društvo Spominčica organizira predavanje na temo demence. Na predavanju boste izvedeli splošno o demenci (prvi znaki, postavitve diagnoze, komunikacija z osebami z demenco, preventiva), predstavitev Spominčice (poslanstvo, dejavnosti), neformalna oblika skrbi za osebe z demenco v domačem okolju (potrebe, stiske in zaščitni dejavniki neformalnih oskrbovalcev pri spoprijemanju z negativnimi vidiki oskrbe). Vstop prost!	Torek, 10. 1. 2023 ob 17.30 uri	Sedež ČS Črnuče, Dunajska cesta 376, sejna soba v 1. nadstropju
-----------------------------	--	---------------------------------	---

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, sredo od 9.00 do 12.00 ure, četrtek, od 9.00 do 11.30 ure in petek od 9.00 do 12.00 ure	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
Šola zdravja: skupina Lj-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
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
KO Rdečega križa Dravlje	Vabljeni na merjenje krvnega pritiska in sladkorja.	Torek, 3. 1. 2023 od 8.30 do 9. 30 ure	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana

ČS GOLOVEC

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
--	--	---	--

ČS JARŠE

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 8.00 do 8.30 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 POLJE

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. Izvedene bodo tudi brezplačne meritve krvnega sladkorja, tlaka in holesterola. Brezplačna delavnica je namenjena vsem generacijam. Meritve bodo izvajali študenti Društva študentov medicine, Projekt misli na srce. Pristrčno vabljeni!	Četrtek, 12. 1. 2023 ob 18.00 uri	Sedež ČS Polje, Zaloška 160, sejna soba v pritličju
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
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
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 torek ob 13.30 uri in 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 od 9.30 do 11.00 in vsak ponedeljek 9.10 do 10.30	Dnevni center aktivnosti za starejše, Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana

ČS POSAVJE

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
---	--	---	--

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 udeleženec brezplačno prejme tudi topel napitek (čaj ali kavo) ter se posladka s keksi.	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	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
Brezplačno merjenje krvnega tlaka	Merjenje, pogovor in svetovanje kako ugotoviti znake hipertenzije (okvaro ožilja) ipd.	Vsak prvi četrtek v mesecu od 17.00 do 18.00 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori
Brezplačne meritve in diagnostika z radiestezijskim nihalom	Izmerimo lahko npr. ali vam določeno živilo škoduje ali koristi, ali ste izpostavljeni škodljivemu sevanju, ali in kje je porušeno energijsko ravnovesje oz. kje so blokade, ki lahko na daljši rok sprožijo zdravstveno težavo ali bolezensko stanje. Po dogovoru lahko blokade z nihalom tudi odpravimo. Izvedemo lahko tudi druge meritve in s pomočjo rozet definiramo možne energijske zametke, ki lahko sprožijo določene zdravstvene težave.	Vsak prvi četrtek v mesecu od 17.00 do 18.00 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori
Pobarvaj ali ustvari svojo Mandalo za leto 2023	Delavnica: pobarvaj ali ustvari svojo unikatno energijsko mandalo, ki bo tvoj talisman in te bo podpirala v letu 2023.	Četrtek, 12. 1. 2023 ob 17.00 uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori
Srečanje bolnikov s fibromialgijo in sindromom kronične utrujenosti in terapevtska vadba	Srečanje skupine, Društva za fibromialgijo, za pomoč in samopomoč. Ozaveščanje o fibromialgiji in sindromu kronične utrujenosti s sprostitveno terapevtsko vadbo.	Vsak torek od 17.00 do 19.00 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
Funkcionalna vadba, Zdrava vadba, Vadba za starejše s Športnim društvom Ljubljana - Ježica	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
Ples na vozičkih s Plesnim klubom Zebra	Plesne delavnice na ljubiteljski ravni, kjer se plešejo zvrsti standardnih in latinsko ameriških plesov na vozičkih. Pridruži se nam lahko vsak, ki ima željo po teh ritmičnih zvrsteh.	Vsak torek od 18.00 do 20.00 ure in vsak petek med 17.00 in 19.00 uro.	Dvorana MOL, Savlje 101
Druženje za mlade z JZ Mladi zmaji	JZ Mladi zmaji vabijo mlade na druženje in prostčasne aktivnosti.	Vsaka sreda: od 15.00 do 17.00	Igrišče pred Forco za Bratovševo ploščadjo ali kletni prostor Bratovševa ploščad 30, sedež ČS Posavje
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
Čaj ob petih – Tedenske srečevalnice in ustvarjalnice	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 udeleženec brezplačno prejme tudi topel napitek (čaj ali kavo) ter se posladka s keksi.	Vsak četrtek, od 16.30 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	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

ČS ROŽNIK

Možganski fitnes – Učinkovite vaje za boljši spomin	Vaje za boljši spomin: - ali lahko prikličemo pretekle dogodke - zakaj se ne spomnimo - z vajami do boljšega priklica spomina in še veliko več. Priznana mednarodna trenerka spomina Jasmina Lambergar iz Centra za urjenje spomina, vas bo naučila tehnik za boljše pomnjenje. Z vajami za boljši spomin bo razgibala vaše možgane. Predavanje za vse generacije je brezplačno!	Sreda, 25. 1. 2022 ob 18.00 uri	Paviljon Brdo, Pot rdečega križa 74 (Novo naselje Brdo)
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
Knjižnica REČI	Knjižnica REČI je neprofitna izposojevalnica najrazličnejših reči 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.	Vsak četrtek, od 17.00 do 19.00 ure	Paviljon Novo Brdo, Pot Rdečega križa 76 (Novo naselje Brdo)
Brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola	Brezplačno merjenje višine krvnega tlaka, sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi	Sreda, 4. 1. 2023 ob 16.00 uri	Brdnikova ulica 14, sejna soba
Brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola	Brezplačno merjenje višine krvnega tlaka, sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi.	Sreda, 11. 1. 2023 ob 8.00 uri	Sedež ČS Rožnik, Viška cesta 38, sejna soba

ČS RUDNIK

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, bolehní 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

Predstava »Alpska idila«	Predstavo bo izvedla igralska skupina »Svizci«	15. 1. 2023 ob 19.00 uri	Sedež ČS Sostro, Cesta II. grupe odredov 43, dvorana
Pridelava česna in reševanje težav pri pridelavi	Predavanja bo izvedlo Sadjarsko – vrtnarsko društvo Janez Evangelist Krek, Sostro. Predavala bo ga. Fanči Perdih		Sedež ČS Sostro, Cesta II. grupe odredov 43, sejna soba

ČS ŠIŠKA

Filmska šola Mladi zmaji	Filmska šola Mladi zmaji usposablja vpisnike FŠ za ustvarjalno delo in delo filmske dokumentacije. Izvedba programa Filmska šola se usmerja k individualnem pristopu, ki pa hkrati sooblikuje skupinske dinamike. Namenjena je mladim občanom starim 18 let+. Predhodne prijave niso potrebne. Več: www.mladizmaji.si	Vsak torek od 17.00 do 19.00 ure	Četrtni center Mladi zmaji, Tugomerjeva 2
Glasbena sreda	Glasbene srede so namenjene vsem, ki bi jih utegnili zanimati glasbena produkcija in raziskovanje glasbe nasploh. V ČMC Šiška bomo ustvarjali glasbo, si izmenjevali ideje ter znanje pod mentorstvom Woo-D-ja in Nitz-a. Predhodnih prijav ni. Več: www.mladizmaji.si	Vsako sredo od 16.00 do 19.00 ure	Četrtni center Mladi zmaji, Tugomerjeva 2
Četrtekova ustvarjalnica	Četrtekove ustvarjalnice za vse mlade od 10 do 29 let, ki jih zanima likovna umetnost. Predhodnih prijav ni. Več: www.mladizmaji.si	Vsak četrtek v mesecu od 16h do 19h	Četrtni center Mladi zmaji, Tugomerjeva 2
Ne hodi po mojih stopinjah	Podporna skupina Ne hodi po mojih stopinjah je varen prostor, kjer ste lahko udeleženci ranljivi, se s pomočjo eksperimentov in kreativnih medijev naučite izražati svoje stiske ter najti nove načine umirjanja in čustvovanja. Delavnica je namenjena mladim ljudem od 18 do 30 leta starosti, ki so v stiski in si želijo v varnem okolju s svojimi vrstniki deliti stiske in skrbi in prejeti podporo vrstnikov. Luka Goltnik študent magistrskega študija psihoterapevtske znanosti in specializant gestalt terapije bo udeležencem v podporo pri ustvarjanju varnega prostora. Predhodne prijave na luka.goltnik@gmail.com	Vsako sredo od 19.00 do 20.30 ure	Četrtni center Mladi zmaji, Tugomerjeva 2
Telovadba za starejše v okviru športnega društva dr. Petra Držaja (55+)	Športno društvo dr. Petra Držaja deluje že 36 let. Telovadba se izvaja pod strokovnim vodstvom v okviru društva. Dejavnost je plačljiva: letna članarina* Kontakt: ga. Saša: 031/610-394 in ga. Andreja: 041/443-628	ob ponedeljkih in ob četrtekih v 2 skupinah po 1 šolsko uro. 1.skupina: od 17.00 do 17.45 ure in 2.skupina: od 17.45 do 18.30 ure	OŠ Riharda Jakopiča, Derčeva ulica 1,

David Kucler & Petja Kocet: Travnik	David Kucler in Petja Kocet vabita k svojevrstnemu sprehodu po travniku, ki sta ga skenirala in reproducirala v naravnem merilu. Travniško rastje in njegove gomazeče prebivalce predstavljata v galerijski kontekst in nam omogočata, da si ogledamo ta del narave v vseh njegovih podrobnostih. Razstava traja do 10. 2. 2023	Ponedeljek, 16. 1. ob 18.00 uri	Kino Šiška, Kamera
Predstava strah in beda Tretjega rajha	<p>V januarju 2023 bo premierno izvedena uprizoritev Strah in beda Tretjega rajha v koprodukciji Slovenskega mladinskega gledališča in Kina Šiška. Režiser predstave, ki nastaja po besedilu Bertolta Brechta, je Sebastijan Horvat, ukvarja pa se z vprašanji fašizma, kako ta danes sploh izgleda, in kako se razlikuje od tistega, ki so ga poznali včasih.</p> <p>Koprodukcija: Slovensko mladinsko gledališče in Kino Šiška. *Premiera: 20 € / *Ponovitve: predprodaja: 15 €, na dan: 18 €</p>	Torek, 17. 1. 2023 ob 19.30 - premiera Sreda, 18. 1. do četrta 19. 1. 2023 in od ponedeljka 30. 1. do četrta 2. 2. 2023 ob 19.30 - ponovitve	Kino Šiška, Katedrala
Delavnica o obvladovanju računov in administrativnih osnov pri samozaposlenih v kulturi	Delavnica je namenjena samozaposlenim ustvarjalcem, ki želijo poglobiti večšine izdajanja računov, ponudila pa jim bo uporabno znanje in vpogled v administrativne dolžnosti samozaposlenih. Delavnico bosta vodili računovodkinja Barbara Čuk Krevh in mag. Marija Mojca Pungercar, urednica Novičnika za samozaposlene v kulturi. Prijave: mojca.pungercar@guest.arnes.si Organizacija: KUD Trivia in Kino Šiška.	Sreda, 18. 1. od 10.00 do 13.00 ure	Kino Šiška, Komuna
Koncert UROŠ PERIČ & BIG BAND RTV SLOVENIJA	Uroš Perič bo ob spremljavi Big Banda RTV Slovenija pod taktirko Lojzeta Krajncana predstavil novi album Screamin' Hallelujah, na katerem so poleg klasik Raya Charlesa tudi Uroševe avtorske skladbe. Na odru se bodo Urošu pridružile tudi njegove zveste The Pearlettes. Večer, ki ga ne gre zamuditi. Organizacija: Agencija GIG. *Vstopnice: 25 €	Petek, 20. 1. ob 20.00 uri	Kino Šiška, Katedrala
Pogovor: NOVI ZAČETKI: Miha Mazzini in Miha Šalehar OSEBNO	Roman »Osebno« Mihe Mazzinija ni ena tistih knjig, ki ti bo lagala, da zmoreš vse sam, da si lahko zaželiš karkoli in vesolje ti bo izpolnilo sanje. To je knjiga o odnosih, razumevanju, poslušanju in pogovarjanju, bližini in o tem, kako jo ustvarjamo. Kako se zblížujemo in oddaljujemo, kako smo ujeti v nevidni ples in se sploh ne zavedamo, da smo mnogokrat le lutke na nitih naših prednikov in okolja. Organizacija: Založba Goga in Kino Šiška. *Vstopnice: 8 €	Ponedeljek, 23. 1. ob 19.00 uri	Kino Šiška, Katedrala

Koncert ZMELKOOW	Zmelkoow, legendarne legende, rock'n'roll cirkus band, primorski in vseslovenski posebneži, se januarja leta 2023 poslavljajo. Morda prvič, morda za vedno; ne vemo še. Kot se za band njihovega kova spodobi, pa se bodo posloveli v slogu, z 'Velikim poslovilnim koncertom – prvič', v Kinu Šiška. Organizacija: KUD Napačen planet. *Predprodaja: 16,9 €, na dan: 19,9 €	Sreda, 25. 1. ob 21.00 uri	Kino Šiška, Katedrala
ŠPIL LIGA 3. večer 10. sezone	Špil liga bo v novo leto vstopila v velikem slogu. Na 3. večeru jubilejne desete sezone se bo predstavilo kar pet mladih glasbenih upov - AR'n'BI, Harvi, Liquid Gasoline, Razpad sistema in Volak.	Petek, 27. 1. ob 20.00 uri	Kino Šiška, Komuna
Koncert HEI'AN	Post-progresivna metal zasedba Hei'An se je s pred kratkim izdanim prvcem pridružila Noctiferii, Within Destruction in drugim domačim metalcem, ki neustrašno orjejo po tujini. Kot posebni gost se nam bo predstavil tudi Their Dogs Were Astronauts, izjemno priljubljeni prog/djent dvojec iz Avstrije, ki si je s pomočjo svetovnega poslušalstva nabral na milijone spletnih pretokov. Organizacija: Kino Šiška. Predprodaja: 10 €, na dan: 12 €	Sobota, 28. 1. ob 20.00 uri	Kino Šiška
ČS ŠENTVID			
Pikina velika pustolovščina – predstava za otroke	Vabljeni v čisto pravo šolo z učiteljico Nogavico. Igrali se bomo igro Zobek ne jezi se iz otoka Kariestintin, kjer si nihče ne pere zob. Rešili luknjaste pravljice iz strašnega otoka Sikiruž, na katerem so smrtonosne kače pojedle svoje domače branje. Razgibali se bomo ob jutranji »migivadbi« s pesmico, ki sta jo Pika in njen očka napisala, ko sta ušla strašnim morskim psom in celo nekaj malega začarali. Abonma ŠODRČEK (tudi za izven).	Sreda, 18. 1. 2023 ob 18.00 uri	Ljudski dom Šentvid, Prušnikova 99
ČS ŠMARNNA GORA			
Božično novoletni koncert	Mešani pevski zbor Kulturno umetniškega društva bo izvedel tradicionalni božično novoletni koncert.	Sobota, 7. 1. 2023 ob 19.00 uri	Dom gasilcev in krajanov Tacen, Pločanska 8