



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 **MAJU** 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/cetrtno-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
<b>ČS BEŽIGRAD</b>			
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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 Linhartova cesta (nasproti UE Bežigrad)
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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 Kardeljeva ploščad

<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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 16.00 uri	Otok športa Šerkova
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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 9.00 uri	Otok športa BS-3 (med Puhovo in Trebinjsko ulico)
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše</b>	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 četrtek ob 8.50 uri	DCA Bežigrad, Puhova ulica 6
<b>ČS CENTER</b>			
<b>Ljubljana, moje mesto (predavanje v ciklu Enajsta šola v knjigarni)</b>	Predavanje dr. Damirja Josipoviča namenjamo Ljubljani, ki je v zadnjih letih začela postopno ponovno demografsko rasti. Opažamo predvsem izredno povečano dnevno mobilnost v mesto, medtem ko se absolutno število prebivalcev ne spreminja tako naglo. Dr. Damir Josipovič je višji znanstveni sodelavec na Inštitutu za narodnostna vprašanja in mentor za študijski program <i>Ljubljana, moje mesto in svet okoli nas</i> na Univerzi za tretje življenjsko obdobje.	Torek, 9. 5. 2023 ob 11.00 uri	Knjigarna Konzorcij, Mladinska knjiga, Slovenska cesta 29, Ljubljana
<b>Študijski krožek – Tečemo prvi krog (esperanta)</b>	Kaj je mednarodni jezik esperanto? Kako se ga naučiti 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. Začnemo 6. aprila, nato vsak četrtek do konca šolskega leta po dve šolski uri z odmorom za kavico ali čaj. Predhodne prijave zaželeno na naslov <a href="mailto:info.ljubljana@esperanto.si">info.ljubljana@esperanto.si</a> ali na Grablovičevo 28	Vsak četrtek od 18.00 do 19.30 ure	Grablovičeva 28, dvorana

<b>OM Chanting</b>	Je sproščujoča tehnika za vse generacije! Ni potrebno, da imate posluš, 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
<b>Dikine klekljarice</b>	Vsak ponedeljek se srečujejo klekljarice z izkušnjami, ki se izpopolnjujejo in nadgrajujejo svoje znanje. Nove članice vabljene, da se jim pridružite.	Vsak ponedeljek, od 19.00 do 20.00 ure.	Rozmanova ulica 12, dvorana
<b>Vadba Teraflow</b>	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
<b>Čaj ob petih – Tedenske srečevalnice in ustvarjalnice</b>	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
<b>Šola zdravja – Dihamo z naravo</b>	Aktivnost je sestavljena iz hoje v naravnem okolju, vodene meditacije – vizualizacije, enostavnih dihalnih vaj in mehkega, počasnega, čuječega gibanja za boljšo gibljivost hrbtenice. Ker se aktivnost izvaja v parkih, gozdičkih in travnikih, smo deležni dobrobiti naravnega okolja. Cilj aktivnosti Dihamo z naravo je preventiva: izboljšanje zdravja in počutja, boljša gibljivost, vzdržljivost in boljše duševno zdravje.	Vsako sredo ob 17.30 uri	Ljubljana - Tivoli (zbor: na kotalkališču Tivoli)
<b>Vadba Uглаševanje telesa</b>	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: <a href="mailto:brina.vogelnic@guest.arnes.si">brina.vogelnic@guest.arnes.si</a> .	Vsako sredo, od 19.00 do 20.30 ure	Štefanova 11, dvorana
<b>Joga HATHA - Joga za starejše</b>	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
<b>Vadba Glasbene skupine Kolovrat</b>	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

<b>Vadba folklornih plesov s folklorno skupino Kolovrat</b>	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
<b>Brezplačne vodene vadbe Pridi in furaj</b>	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
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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 Grajski grič
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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	Trim otok Park slovenske reformacije
<b>Brezplačni program Gremo na tek</b>	Tekaška jutranja vadba za začetnike. Izvajalec: Športno društvo Urbani tekači (Urban Praprotnik, tel: 051 346 897, <a href="mailto:urban.praprotnik2@gmail.com">urban.praprotnik2@gmail.com</a> )	torek in četrtek od 8.05 do 9.05 od začetka marca do konca maja	Ljubljanski grad in stadion pri Osnovni šoli Poljane
<b>Brezplačni program Gremo na tek</b>	Od hoje do teka – pomlad, skupina A in B. Izvajalec: Športno društvo Urbani tekači (Urban Praprotnik, tel: 051 346 897, <a href="mailto:urban.praprotnik2@gmail.com">urban.praprotnik2@gmail.com</a> )	torek in četrtek od 17.00 do 18.00 ure od začetka aprila do konca junija	Tivoli park

## ČS ČRNUČE

<b>10. mednarodni festival folklorne Črnuče 2023</b>	Međimursko kulturno umetniško društvo Ivan Car organizira festival folklorne Črnuče 2023. Gostje bodo folklorne skupine iz Hrvaške, Slovenije in Mađarske. V avli Kulturnega doma bomo pripravili spremljajočo likovno razstavo ročnih del naših članic, kot gostje bodo razstavljale svoje izdelke ročnih del članice Sekcije ročnih del „Ruža Hrvatska“ Hrvatskog društva Ljubljana.	Sobota, 13. 5. 2023 ob 18.00 uri	Kulturni dom Črnuče, Dunajska cesta 367, dvorana
<b>Na Črnučah plešemo in pojemo</b>	Folklorno obarvana prireditev, ki jo zdaj že tradicionalno (petič) izvajamo v okviru Tedna ljubiteljske kulture 2023, ki je največja (vsedrjavna) promocijska prireditev slovenske ljubiteljske kulture. Na njej se predstavljajo domače (črnuške) folklorne skupine, prireditelj je folklorna skupina Črnučan' KUD Svoboda Črnuče, poleg njih pa bodo nastopili še folkloristi MKUD Ivan Car Črnuče, folklorna skupina COF, folklorna skupina OŠ Maksa Pečarja Črnuče in gostujoča folklorna skupina. Nastopajoče pevske skupine, oktet Zven KUD Svoboda Črnuče, vokalna skupina Fijolice MKUD Ivan Car Črnuče.	Četrtek, 25. 5. 2023 ob 18.30 uri	Kulturni dom Črnuče, Dunajska cesta 367, dvorana
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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

<b>Dan Četrtni skupnosti Dravlje</b>	Vljudno vabljeni na Dan Četrtni skupnosti Dravlje! Predstavitev društev in delovanja v skupnosti, pester spremljajoči program.	Petek, 26. 5. 2023 od 17.00 ure naprej	Pred Domom krajanov Dravlje, Draveljska 44 mala in velika dvorana
<b>Izmenjevalnica oblačil</b>	Izmenjevalnico oblačil pripravljamo v sodelovanju z Zavodom Bob in Ekologi brez meja. To bo že druga izmenjevalnica oblačil, ki jih bomo v letošnjem letu izvedli po četrtnih skupnostih.. Vsak lahko na izmenjavo prinese največ 5 oblačil. Več na: <a href="https://www.ljubljana.si/">https://www.ljubljana.si/</a>	Petek, 26. 5. 2023 od 17.00 ure naprej	Pred Domom krajanov Dravlje, Draveljska 44
<b>Plesne vaje</b>	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: <a href="mailto:mimica.herakovic@gmail.com">mimica.herakovic@gmail.com</a>	Vsak ponedeljek od 9.00 do 12.00 ure, sredo od 9.00 do 12.00 ure,	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana

		četrtek od 9.00 do 11.30 ure in petek od 9.00 do 12.00 ure	
<b>Šola zdravja: skupina Lj-Dravlje</b>	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
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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)
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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 16.00 uri	Otok športa Omersova
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše</b>	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 od 22. 3. 2023 naprej	DCA Dravlje, Kunaverjeva 6-8
<b>Krog boginj vrtnic</b>	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
<b>ČS GOLOVEC</b>			
<b>Šola zdravja – skupina Štepanjsko naselje</b>	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
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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 Štepanjsko nabrežje

<b>Brezplačni program Gremo na tek po neokrnjeni naravi (trail tek)</b>	Brezplačni tečaji teka po neokrnjeni naravi (trail tek) za odrasle prebivalke in prebivalce MOL. Vadba je namenjena aktivni populaciji odraslih, ki že imajo izkušnje s tekom in imajo nekaj tekaške kondicije. Izvajalec: Tekoški klub Šmarnogorska naveza (041 670 141 Boštjan Novak, bostjan.nov@gmail.com)	Ob sredah ob 18.00 uri Od 27.3. do 26. 5. 2023	Zbirno mesto: brunarica Zadvor
<b>ČS JARŠE</b>			
<b>Šola zdravja – skupina Nove Jarše</b>	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 od marca dalje ob 17.30 uri	Ob reki Savi pri piknik coni Jarše/Tomačevo
<b>Šola zdravja – skupina Nove Jarše</b>	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 Producerske šole, Jarška 44
<b>Šola zdravja – skupina Šmartno</b>	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
<b>KO RK Nove Jarše</b>	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
<b>ČS MOSTE</b>			
<b>Izmenjevalnica – Rdeči Križ Slovenije OZ Ljubljana</b>	Izmenjava rabljenih, »vintage« oblačil, ki jih s pomočjo obiskovalcev pretvorijo v prehranske, higienske izdelke in čistila, s katerimi se popestrijo osnovni paketi pomoči Rdečega križa.	Sreda, 10. 5. 2023 med 16.00 in 19.00 uro	Zavod Pokušina pod strehco, Zaloška 42
<b>Pomlad v Mostah – ustvarjalna delavnica za otroke »Legó na legó palača«</b>	Vsaka država ima svoj praznik in vsaka država ima tudi svoje palače...spoznali boste tisto, ki ni bila nikoli uresničena. Arhitekt Jože Plečnik jo je poimenoval Katedrala svobode. Proučili boste arhitektove načrte in fotografije, nato pa poiskali maketo iz legokock in se sami preizkusili v gradnji. Delavnica je brezplačna. Za več informacij spremljajte spletno in FB stran ČS Moste.	Sobota, 13. 5. 2023 ob 11.00 uri	Muzej za arhitekturo in oblikovanje (MAO), Grad Fužine, Rusjanov trg 7

<b>Pomlad v Mostah – otvoritev projekta Muzej v skupnosti</b>	Razstavni projekt Muzej v skupnosti je zasnovan po principu sodelovanja in soustvarjanja. S projektom želimo pokazati moč, ki jo ima skupnosti, če se medgeneracijsko in medinstitucionalno poveže. Nosilec projekta MAO. Partnerji projekta: ČS Moste, DSO Fužine, CAF Fužine, Cona Fužine, Cona Korak, DT Rod Črnega mrava, SŠGT, Spominčica in Produkcijška šola Nove Jarše.	Ponedeljek, 15. 5. 2023 ob 15.00 uri	Grajski park, Grad Fužine, Rusjanov trg 7
<b>Pomlad v Mostah – Muzej v skupnosti</b>	Vabljeni na čudovit skupnostni dogodek, kjer boste našli stojnice s predstavitevijo fužinskih ustanov in društev, lahko boste podali pobude za izboljšave v naselju Nove Fužine, uživali v koncertu fužinskih amaterskih glasbenih skupin, CAFovcev, Cone, itd., ali se udeležili delavnic, ki bodo pripravljene za različne starostne skupine (sonaravno igrišče, tabelne igre, pripovedovalnica, skupnostni vrt...). Dogodek je brezplačen. Za več informacij spremljajte spletno in FB stran ČS Moste.	Ponedeljek, 15. 5. 2023 od 15.00 do 19.00 ure	Grajski park, Grad Fužine, Rusjanov trg 7
<b>Pomlad v Mostah – nogometni turnir enakosti in sožitja</b>	Po uspešno izpeljanem dogodku v lanskem letu in z željo po ponovnem druženju, pletenju prijateljskih vezi in povezovanju mladine znotraj naše četrtne skupnosti, vas ČS Moste lepo vabi, da se nam pridružite pri navijanju na nogometnem turnirju ekip osnovnih šol in organizacij iz okolja ČS Moste. Za več informacij spremljajte spletno in FB stran ČS Moste. Vstop prost!	Torek, 16. 5. 2023 od 14.00 do 19.00 ure	Športne površine Brodarjev trg (neposredna bližina BSD Fužine)
<b>Pomlad v Mostah – sonaravna delavnica za otroke</b>	Ustvarjalna delavnica pod krošnjami v grajskem parku. Sonaravno igrišče, ki ga bo MAO, skupaj s Cono Korak in Cono Fužine, ustvaril v grajskem parku, bo namenjen nestrukturirani igri, razvijanju domišljije, izkustvenemu učenju in praktičnim dejavnostim, ki skozi igro spodbujajo razvijanje funkcionalnih veščin.	Četrtek, 18. 5. 2023 ob 17.00 uri	Grajski park, Grad Fužine, Rusjanov trg 7
<b>Moščanski dan sosedov</b>	Čas je že, da se ponovno srečamo na Moščanskem dnevu sosedov. Kot v preteklih letih bodo z nami društva, zavodi in ustanove iz območja ČS Moste, ki bodo svojo dejavnost predstavljale na odru in/ali na stojnici. Veselimo se ponovnega druženja po 4. letih! Vstop prost! Za več informacij spremljajte spletno in FB stran ČS Moste.	Torek, 30. 5. 2023 od 17.00 ure dalje	Parkirišče pred TE-TOL, Toplarniška 19
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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



<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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 Kodeljevo (pri atletskem stadionu Slovan)
<b>Brezplačni program Gremo na tek</b>	Brezplačni tečaji teka, namenjeni odraslim prebivalkam in prebivalcem MOL, ki se s tekom še ne ukvarjajo ali so tekači začetniki, Izvajalec: Športno društvo Urbani tekači (Urban Praprotnik, tel: 051 346 897, <a href="mailto:urban.praprotnik2@gmail.com">urban.praprotnik2@gmail.com</a> )	Ponedeljek in sreda od 17.00 do 18.00 ure	Tekaška vadbo za začetnike na stadionu na Kodeljevem
<b>Šola zdravja: skupina Kodeljevo</b>	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
<b>Šola zdravja: skupina Nove Fužine</b>	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
<b>ČS POLJE</b>			
<b>Dinozavri – KUD Galerija C.C.U.</b>	Na dinozavrski ustvarjalnici se obeta razburljivo popotovanje v pradavnino. Po navdihu slikanice Lile Prap DINOZAVRI?! bomo ustvarjali skoraj čisto prave stegozavre, pteranodone, tiranozavre rekse in njihove sorodnike ter z njimi naselili Dinozavrijo. Delavnico vodita Mateja Herbst in Nana Polajnar Vesel.	Sreda, 17. 5. 2023 ob 17.00 uri	Knjižnica Zalog, Zaloška 267
<b>Dan četrtni skupnosti Polje</b>	Vabimo vas, da se udeležite prijetnega dogodka pod šotorom <b>Dan četrtni skupnosti Polje</b> . Krajanke in krajanke bosta pozdravila predstavnik MOL in predsednik ČS Polje, g. Anton Podobnik. Prireditev bo otvorila Pihalna godba Vevče, ves dan se bodo na prizorišču predstavljala društva ČS Polje in drugi, zabaval pa nas bo Ansambel VIŽA. Prireditev so omogočili: KOTO D.O.O., Javno podjetje Energetika Ljubljana d.o.o., Kobal transporti, d.o.o., Plastika – Andrej Mesojedec s.p., Piskar d.o.o., Gostilna Zajčja dobava, JP Ljubljanska parkirišča in tržnice. Prisrčno vabljeni, da praznujemo skupaj!	Sobota, 20. 5. 2023 s pričetkom ob 14.00 uriMo	Zajčja dobava (travniki za gostilno Zajčja dobava)

<b>Predavanje o demenci</b>	Mestna občina Ljubljana v sodelovanju z Alzheimer Slovenija - društvo 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, 23. 5. 2023 ob 17.30 uri	Center Zalog, Zaloška 267, sejna soba
<b>Morski svet - KUD Galerija C.C.U.</b>	Potopili se bomo v pravljичne morske globine in ustvarjali tako strašne kot tudi strašno prijazne morske pošasti, ki bodo nato zaplavale v morskem gledališču. Delavnico vodita Mateja Herbst in Nana Polajnar Vesel.	Sreda, 24. 5. 2023 ob 17.00 uri	Knjižnica Zalog Zaloška 267
<b>*Lutkovna predstava KEKEC</b> <b>Lutkovno gledališče EU – Jožef Pernarčič</b>	*Družinska vstopnica 5 € velja za eno odraslo osebo in za vse otroke, ki pripadajo družini. Prodaja vstopnic uro pred predstavo. Rezervacija na telefon 031 263 283. Po predstavi bo lutkovna delavnica.	Četrtek, 25. 5. 2023 ob 18.00 uri.	Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
<b>Razstava nakita Veronike Rajser</b>	Društvo Rusalka organizira razstavo nakita v Centru Zalog. Dan po zaključku razstave bo sledila ustvarjalna delavnica z avtorico, ki nas bo naučila spretnosti izdelovanja nakita. Nakit si bodo udeleženci lahko vzeli domov.	Od ponedeljka 29. 5 do srede, 31. 5. 2023 od 8.00 do 18.00 ure	Center Zalog, Zaloška 267, v pisarni KZD Rusalka.
<b>Ustvarjajmo ekološko – KUD Galerija C.C.U</b>	Najprej bomo spoznali slikanico Sivček avtorice Kris Etxabe (Založba Malinc), sledi ustvarjalnica, kjer bomo po navdihu zgodbe z recikliranjem izdelovali lutke in pravljичne dežele. Delavnico vodita Mateja Herbst in Nana Polajnar Vesel. *Dogodek poteka v sodelovanju z Založbo Malinc in je del Evropskega projekta Pokrajine književne raznolikosti - BIDILAND, ki ga sofinancira Ustvarjalna Evropa.	Sreda, 31. 5. 2023 ob 17.00 uri	Knjižnica Zalog Zaloška 267
<b>Pilates za starejše</b>	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: <a href="mailto:zalog@dca-ljubljana.org">zalog@dca-ljubljana.org</a>	Vsak ponedeljek ob 9.30 uri	Dnevni center aktivnosti za starejše, Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
<b>Fit senior vadba za starejše</b>	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: <a href="mailto:zalog@dca-ljubljana.org">zalog@dca-ljubljana.org</a>	Vsak torek ob 13.30 uri in vsak četrtek ob 11.00 uri	Dnevni center aktivnosti za starejše, Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana

<b>Joga za starejše</b>	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: <a href="mailto:zalog@dca-ljubljana.org">zalog@dca-ljubljana.org</a>	Vsak torek ob 9.30 uri in vsak petek ob 9.10 uri	Dnevni center aktivnosti za starejše, Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
<b>Chi Gong za starejše</b>	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: <a href="mailto:zalog@dca-ljubljana.org">zalog@dca-ljubljana.org</a>	Vsako sredo ob 8.00 uri	Dnevni center aktivnosti za starejše, Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
<b>Športne delavnice za otroke in mladostnike</b>	Dnevni center za otroke in mladostnike CONA Polje, (Skupnostni programi za mlade CSD Ljubljana), vabi otroke in mladostnike od 10. do 15. leta na druženje ob športnih igrah! Za več informacij lahko pokličete na: 040/666-320. Vstop prost!	Vsako sredo od 15.00 do 16.00 ure  Vsak četrtek od 15.00 do 16.00 ure	Igrišče OŠ Polje
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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	Večgeneracijsko igrišče Kašelj (na Klemenovi ulici)
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše</b>	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 11.00 uri Od 21. 3. 2023 naprej	DCA Zalog, Zaloška 267
<b>Angleščina in italijanščina za starejše</b>	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: <a href="mailto:zalog@dca-ljubljana.org">zalog@dca-ljubljana.org</a>	Za termine pokličite	Dnevni center aktivnosti za starejše, Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
<b>ČS POSAVJE</b>			
<b>Delavnica o temeljnih postopkih oživljanja in prikaz pravilne uporabe defibrilatorja</b>	Izvedene bodo tudi brezplačne meritve krvnega sladkorja, tlaka in holesterola. Brezplačna delavnica je namenjena vsem generacijam. Pristrčno vabljeni! Več na: 01 306 48 36	Četrtek, 8. 6. 2023 ob 18.00 uri	Bratovševa ploščad 30, sejna soba

<b>Čaj ob petih – Tedenska srečanja in ustvarjalne dejavnosti</b>	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
<b>Sklop meditacij Petih elementov ter sklop Meditacij opazovanja in osvobajanja</b>	Na delavnicah bomo postopno izvedli meditacije vseh petih elementov (les, ogenj, zemlja, kovina in voda), s katerimi bomo izvedli proces sproščanja, se napolnili z energijo in vitalnostjo ter okrepili vseh pet elementov. Izvedli dihalno meditacijo, meditacijo za krepitev telesa in meditacijo čustev.	Četrtek, 11. 5. 2023 ob 17.30 uri in četrtek, 25. 5. 2023 ob 17.30 uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
<b>Vrtnica, društvo ljubiteljev plesa in druženja</b>	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
<b>Krožek risarskega izražanja</b>	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
<b>Klekljanje – Idrijske čipke</b>	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
<b>Brezplačno merjenje krvnega tlaka</b>	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
<b>Brezplačne meritve in diagnostika z radiestezijskim nihalom</b>	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
<b>Srečanje bolnikov s fibromialgijo in sindromom kronične utrujenosti in terapevtska vadba</b>	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

<b>Vadba s Športnim društvom Ljubljana - Ježica</b>	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
<b>Splošna telesna vadba s Športnim društvom Ljubljana-Ježica</b>	Splošna telesna vadba	Vsak torek od 19.00 do 20.00 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
<b>Aerobna vadba, Pilates s Športnim društvom Ljubljana-Ježica</b>	Aerobna vadba, Pilates	Vsak četrtek od 19.00 do 20.00 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
<b>Skupinski ples s Športnim društvom Ljubljana-Ježica</b>	Skupinski ples	Vsak četrtek: od 20.15 do 21.15 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
<b>Druženje za mlade z JZ Mladi zmaji</b>	JZ Mladi zmaji vabijo mlade na druženje in prostočasne aktivnosti.	Vsaka sreda: od 16.00 do 18.00	Igrišče pred Forco za Bratovševo ploščadjo ali kletni prostor Bratovševa ploščad 30, sedež ČS Posavje
<b>Vrtnica, društvo ljubiteljev plesa in druženja</b>	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
<b>ČS ROŽNIK</b>			
<b>Brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola</b>	Brezplačno merjenje višine krvnega tlaka, sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi	3. 5. 2023 ob 16.00 uri	Sedež ČS Rožnik, Viška cesta 38, sejna soba

<b>Brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola</b>	Brezplačno merjenje višine krvnega tlaka, sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi	10. 5. 2023 ob 10.00 uri	Brdnikova ulica 14, sejna soba
<b>Srečanje društva Al-Anon za samopomoč družin alkoholikov</b>	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
<b>Pogovorna skupina "Rožnik" - Medgeneracijsko društvo Tromostovje</b>	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
<b>Knjižnica REČI</b>	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)
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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
<b>Brezplačni program Gremo na tek po neokrnjeni naravi (trail tek)</b>	Brezplačni tečaji teka po neokrnjeni naravi (trail tek) za odrasle prebivalke in prebivalce MOL. Vadba je namenjena aktivni populaciji odraslih, ki že imajo izkušnje s tekom in imajo nekaj tekaške kondicije. Izvajalec: Tekški klub Šmarnogorska naveza (041 670 141 Boštjan Novak, <a href="mailto:bostjan.nov@gmail.com">bostjan.nov@gmail.com</a> )	Ob ponedeljkih ob 18.00 uri Rožnik/Tivoli Od 27.3. do 26. 5. 2023	zbirno mesto: parkirišče pred Živalskim vrtom

## ČS RUDNIK

<b>Piknik in nastop skupine Perkakšns</b>	Ekipa LivadaLAB vabi na piknik in nastop skupine Perkakšns. Dogajanje bo obogatila tudi izmenjevalnica oblačil. Dogodek je namenjen vsem, ki jih zanima povezovanje z naravo, vrtnarjenje in življenje na način, da se čim manj negativno vpliva na okolje. Za več informacij spremljajte Facebook Livada LAB. Z dogodkom bomo praznovali zaključek projekta Trajnostna LivadaLAB, ki ga financira Evropska unija preko Zavoda za razvoj mobilnosti mladih Movit v okviru programa Erasmus.	Petek, 12. 5. 2023 od 15.00 ure naprej	Travnata površina nasproti hišne številke Dolgi breg 56
<b>Brezplačne delavnice društva ustvarjalcev Poligilda</b>	V priprave na poletje bomo vključili izdelavo modnega nakita iz polimerne gline in perlic, s katerim boste zažarele v poletnih večerih. Delavnice bodo izvedene v živo in/ali preko ZOOM-a. Obvezne prijave na delavnico do ponedeljka pred delavnico do 12. ure. Podrobne informacije na: <a href="http://www.poligilda.si">www.poligilda.si</a>	Četrtek, 18. 5. 2023 od 17.30 do 20.00 ure	Sedež ČS Rudnik, Pot k ribniku 20, sejna soba v pritličju
<b>Pohod po Barju</b>	Turistično društvo Barje organizira voden Pohod po Barju. Izhodišče pri odcepu iz Ižanske ceste proti Hauptmancam, do Žugovega tolmana in nato mimo Grmeza do Poti Morostig ter do Iga in od tam povratek z avtobusom. Dolžina poti okoli 11 km, trije strokovni vodniki, zanimive predstavitve travnikov, mejic, vodotokov, rastlin, živali in tudi rekonstrukcije koliščarske naselbine.	Sobota, 20. 5. 2023 od 9.00 do 13.00 ure	Ižanska cesta odcep za Hauptmance
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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 Jurčkova
<b>Telovadba na prostem</b>	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

<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše</b>	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 8.00 uri Od 29. 3. 2023 naprej	DCA Rudnik, Pot k ribniku 3A
<b>Z vodnikom po najboljših poteh (golovška klasika)</b>	Zabavne vodene ture po nekaterih manj in bolj znanih poteh Golovca. Namenjene druženju in rekreaciji. Obvezne predhodne izkušnje z vožnjo po trailih najmanj modre-rdeče težavnosti (oz. obisk uvodnega tečaja). Čas izvedbe je 2-3 ure. Število mest je omejeno. Udeležba je brezplačna. Več na <a href="mailto:info@golovctrails.com">info@golovctrails.com</a>	Četrtek, 4. 5. 2023; Četrtek, 11. 5. 2023 Četrtek, 18. 5. 2023 Četrtek, 25. 5. 2023 Od 17.00 do 19.00 ure	Zbor pri restavraciji Cmokač, Dolenjska cesta 242c
<b>PMS »Punce mal shredamo« Vodena tura za ženske</b>	Ture izvedene od punc za punce in namenjene tistim, ki bi rade spoznavale nove veščine in poti po Golovcu v ženski družbi. Število mest je omejeno. Udeležba je brezplačna. Več na <a href="mailto:info@golovctrails.com">info@golovctrails.com</a>	Torek, 9. 5. in Torek, 23. 5. 2023 Od 17.00 do 19.00 ure	Zbor pri restavraciji Cmokač, Dolenjska cesta 242c
<b>Gorsko kolesarski tečaj – uvodni (nastavitve kolesa, osnovni položaj, osnove zavojev)</b>	Gorsko kolesarski tečaj – uvodni je namenjen vsem polnoletnim rekreativnim gorskim kolesarjem, ki se s športom šele dobro spoznavate, bi radi napredovali v tehniki vožnje in spoznali novo družbo za kolesarjenje. Uvodni tečaji so priporočljivi tudi za vse, ki bi se radi udeležili »golovških klasik« ali drugih (naprednih) tečajev. Število mest je omejeno. Udeležba je brezplačna. Več na <a href="mailto:info@golovctrails.com">info@golovctrails.com</a>	Sreda, 10. 5. 2023 od 17.00 do 20.00 ure	Zbor pri restavraciji Cmokač, Dolenjska cesta 242c
<b>ČS SOSTRO</b>			
<b>Mobilni mladinski center Ljuba in Drago v Sostrem</b>	JZ Mladi zmaji vabijo mlade na druženje in pristočasne aktivnosti. Več na: <a href="mailto:evelin.radulovic@mladizmaji.si">evelin.radulovic@mladizmaji.si</a> ali +386 051 625 278.	Vsako sredo od 13.00 do 17.00 ure	Pred Osnovno šolo Sostro, Cesta II. grupe odredov 47



<b>Brezplačni program Gremo na tek po neokrnjeni naravi (trail tek)</b>	Brezplačni tečaji teka po neokrnjeni naravi (trail tek) za odrasle prebivalke in prebivalce MOL. Vadba je namenjena aktivni populaciji odraslih, ki že imajo izkušnje s tekom in imajo nekaj tekaške kondicije. Izvajalec: Tekiški klub Šmarnogorska naveza (041 670 141 Boštjan Novak, bostjan.nov@gmail.com)	Ob sredah ob 18.00 uri Od 27.3. do 26. 5. 2023	Zbirno mesto: brunarica Zadvor
<b>ČS ŠIŠKA</b>			
<b>Zmajevska Disko Juha – blok party za vse generacije!</b>	Disko juha je združevanje etičnega prehranjevanja mladih in zabavnega osveščanja, v kateri so prostovoljci vabljeni, da zberejo, operejo, očistijo, razrežejo in kuhajo jedi iz ekološke, sezonske, lokalne in etične hrane (pravična trgovina) ali hrane, ki bi šla v smeti, ker ne bi ustrezala komercialnim estetskimi standardom. Hrana bo brezmesna. Vse jedi se razdeljujejo brezplačno. Poleg kulinaričnih delavnic z Aljo Poharc (brunch_queen_) bomo poskrbeli tudi za akustičen koncert skupine Babooni ter nastop DJ Raketa s svojim setom elektronske glasbe. Aktivnost poteka v okviru projekta OurFod.OurFuture, ki ga sofinancirata Evropska komisija in Ministrstvo za zunanje in evropske zadeve. Vsebina je v izključni odgovornosti organizatorjev in ne odraža nujno stališč sofinancerjev.	Četrtek, 4. 5. 2023 med 15.00 in 20.00 uro	ČMC Mladi zmaji Šiška, Tugomerjeva 2
<b>Starizem: problem na obeh straneh starostnega spektra</b>	Zavod OPRO vabi k sodelovanju na projektu Starizem: problem na obeh straneh starostnega spektra, ki ga soustvarjajo z Javnim zavodom Mladi zmaji. Projekt je namenjen osebam starim med 20 in 29 let, ki si želijo prispevati k prijaznejši družbi za mlade in stare ljudi. Tekom projekta boste lahko pridobili znanja in veščine za prepoznavanje starostne diskriminacije ter posneli izobraževalno-dokumentarni video o izkušnjah starostne diskriminacije med mladimi in starimi ljudmi. Vse, ki vas sodelovanje zanima, vabimo, da pošljite na elektronski naslov info@opro.si motivacijsko pismo (do 400 besed). V pismu se na kratko predstavite in orišite svoje razloge in željo po sodelovanju v projektu. Za podrobnejše informacije obiščite: <a href="https://opro.si/sodelovanje/">https://opro.si/sodelovanje/</a> ali <a href="http://www.mladizmaji.si">www.mladizmaji.si</a>	Sobota, 6. 5. 2023 od 15.00 do 17.00 ure  Sobota, 20. 5. 2023 od 14.00 do 18.00 ure	ČMC Mladi zmaji Šiška, Tugomerjeva 2
<b>Sem za ne nasilje</b>	Te zanima kaj o spolnosti, pa nisi prepričan/a, kje poiskati prave informacije? Pridruži se nam ob sproščenem druženju ob čaju bomo pojasnili nekatere stvari o odnosih, spolnosti ... seveda pa bomo tudi na voljo za vsa tvoja vprašanja. Vse kar si si želel-a vprašati o spolnosti in se želel-a pogovoriti z nekom v varnem in prijetnem okolju te čaka v ČMC Šiška. In vedi... ni neumnih vprašanj!	Ponedeljek, 8. 5. med 16.00 in 18.00 uro	ČMC Mladi zmaji Šiška, Tugomerjeva 2

<b>DJ Mladi zmaj 2023</b>	Dj Mladi Zmaj 2023 - Šnelkurs je serija brezplačnih dj delavnic za mlade med 15-29 let starosti. Na srečanja ste vabljeni vsi s predznanjem ali brez, naučili pa se boste osnovne in napredne tehnike mešanja glasbe z kontrolerjem, gramofoni, "scratch" ter "beat-juggling". Potrebne so predhodne prijave na <a href="mailto:dj.telovadnica@gmail.com">dj.telovadnica@gmail.com</a> , saj je število mest omejeno. Delavnico bo vodil Woo – D.	Vsak dan do ponedeljka 15. 5 do petka 19. 5. 2023 od 16.30 do 19.30 ure	ČMC Mladi zmaji Šiška, Tugomerjeva 2
<b>Zmaga prilagodljivih</b>	<p>Psihologinja Mateja vabi na razgibano delavnico na temo »Krepim svoje odnose z drugimi«. Na delavnici boste s pomočjo različnih iger in vaj krepili in izboljšali odnos do sebe:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kako postavim meje in zmorem reči NE?</li> <li>- Ali svoji okolici prepoznam toksične odnose?</li> <li>- Zakaj se včasih počutim osamljeno in kaj lahko takrat naredim?</li> <li>- Kje se skriva prava sreča?</li> </ul>	Torek, 23. 5. 2023 Od 16.30 do 18.30 ure	ČMC Mladi zmaji Šiška, Tugomerjeva 2
<b>Filmska šola Mladi zmaji</b>	Filmska šola Mladi zmaji deluje po principu mladi za mlade, ker program in vsebine ustvarijo prav mladi filmarji, ki so ali pa bodo to še postali. Filmska Šola je namenjena mladim starim 18 let+. Mentor je izkušeni umetnik s področja animiranega filma Timon Leder, ki je svoje akademsko znanje dopolnil na šoli za animacijsko režijo v Franciji (La Poudrière) ter ESAG Penninghen v Parizu. Udeležba je brezplačna, prijave so obvezne. Več: <a href="http://www.mladizmaji.si">www.mladizmaji.si</a>	Vsi petki v mesecu od 17.00 do 19.30 ure	ČMC Mladi zmaji Šiška, Tugomerjeva 2
<b>Glasbena sreda</b>	Glasbene srede so namenjene vsem, ki bi jih utegnili zanimati glasbena produkcija elektronske glasbe. Skrečanje, gramofoni, produkcija. Delo s profesionalno opremo in programi. Predhodnih prijav ni. Udeležba je brezplačna. Več: <a href="http://wjarww.mladizmaji.si">wjarww.mladizmaji.si</a>	Vse srede od 15.00 do 19.00 ure	ČMC Šiška Mladi zmaji, Tugomerjeva 2
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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	Vsako sredo ob 17.00 uri	Otok športa pri Koseškem bajerju

	zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.		
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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)
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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)
<b>ČS ŠENTVID</b>			
<b>Delavnica o temeljnih postopkih oživljanja in prikaz pravilne uporabe defibrilatorja</b>	Izvedene bodo tudi brezplačne meritve krvnega sladkorja, tlaka in holesterola. Brezplačna delavnica je namenjena vsem generacijam. Pristrčno vabljeni! Več na: 01 306 48 36	Četrtek, 25. 5. 2023 ob 18.00 uri	Ljudski dom Šentvid Pručnikova 99
<b>Otvoritev retrospektivne razstave akad. slikarja Marjana Zaletela Janča</b>	Med 13. 4. in 26. 5. 2023 si lahko v galeriji Gunclje ogledate retrospektivno razstavo akad. slikarja Marjana Zaletela Janča. Informacije na 041 812 695.  Istočasno si lahko ogledate tudi stalno razstavo Mizarstvo v Šentvidu.	Vsak četrtek med 13. 4. in 26. 5. med 17.00 in 19.00 uro	Galerija Gunclje (Kosijeva 1)
<b>Jubilejni koncert Ženskega pevskega zbora Svoboda</b>	Ob 45. letnici delovanja pevke ŽPZ Svoboda vabijo na jubilejni koncert, na katerega bodo povabile tudi nekaj drugih pevskih zborov.	Nedelja, 28. 5. 2023 ob 17.00 uri	Ljudski dom Šentvid Pručnikova 99
<b>Mobilni mladinski center Ljuba in Drago v Šentvidu</b>	JZ Mladi zmaji vabijo mlade na druženje in prostočasne aktivnosti.	Vsak torek med 13.00 in 17.00 uro	Ljudski dom Šentvid, Pručnikova 99
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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	Vsak torek ob 17.00 uri	Otok športa Brod

	zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.		
<b>Brezplačni program Gremo na golf za starejše</b>	Brezplačni tečaj golfa, ki je namenjen upokojencem oz. starejšim od 65 let. Cilj je starejšim prebivalkam in prebivalcem MOL predstaviti in približati igro golfa, ki predstavlja odlično rekreacijo in hkrati socializacijo. Prednost golfa je ta, da skupaj lahko igrajo različne generacije igralcev, z različnimi nivoji znanja golfa. Izvajalec: (Racman golf klub, <a href="mailto:racman.gk.prijave@gmail.com">racman.gk.prijave@gmail.com</a> )	četrtek od 9.00 do 11.00 ure Od 6. 4. do 4. 5. 2023	Mladinski golf center Stanežiče
<b>ČS ŠMARNA GORA</b>			
<b>Kondicijski treningi</b>	Kondicijski treningi so namenjeni utrjevanju telesa, krepitvi sklepov in so individualno usmerjeni. Vaje so prilagojene glede na zmožnosti posameznika in njegove oviranosti (bolečine v sklepih, hrbtenici itd.). <a href="https://zdravozivi.si/sport-in-rekreacija/">https://zdravozivi.si/sport-in-rekreacija/</a> Dejavnost je plačljiva: mesečni in trimesečni paketi* Kontakt: ga. Veronika: 041/901-963 - <a href="mailto:veronika.dolenc@zdravozivi.si">veronika.dolenc@zdravozivi.si</a>	Ob ponedeljkih od 8.45 do 9.45 ure Ob torkih od 18.00 do 19.00 ure Ob sredah od 18.00 do 19.00 ure Ob četrtek od 18.00 do 19.00 ure	Dom gasilcev in krajanov Tacen, Pločanska 8 dvorana
<b>Nordijska hoja</b>	Nordijska hoja je primerna za vse starostne skupine. Pomembna je tehnika hoje. S pravilno tehniko dvigujemo nivo telesne kondicije, saj obremenjujemo srce, ožilje in dihalni aparat. <a href="https://zdravozivi.si/nordijska-hoja/">https://zdravozivi.si/nordijska-hoja/</a> Dejavnost je plačljiva: mesečni in trimesečni paketi* Kontakt: ga. Veronika: 041/901-963 - <a href="mailto:veronika.dolenc@zdravozivi.si">veronika.dolenc@zdravozivi.si</a>	Ob ponedeljkih ob 17.00 uri	Zbirno mesto nordijske hoje je določeno vsakič sproti. Poteka pa v okolici Šmarne gore.
<b>Joga</b>	Joga je oblika sproščanja telesa in duha. Z izvajanjem asan se postopoma povečata moč in gibljivost, izboljša se telesna drža in naše splošno počutje. ( <a href="https://zdravozivi.si/joga/">https://zdravozivi.si/joga/</a> ) Dejavnost je plačljiva: mesečni in trimesečni paketi* Kontakt: ga. Veronika: 041/901-963 - <a href="mailto:veronika.dolenc@zdravozivi.si">veronika.dolenc@zdravozivi.si</a>	Ob sredah ob 19.30 ure do 20.30 ure	Dom gasilcev in krajanov Tacen, Pločanska 8 dvorana
<b>Športna vadba za otroke »Pogumni riski«</b>	Pri otroški vadbi ( <a href="https://zdravozivi.si/vadba-za-otroke/">https://zdravozivi.si/vadba-za-otroke/</a> ) se krepijo in izboljšujejo motorične sposobnosti otrok. Če je lepo vreme, vadba poteka, tudi zunaj v naravi ( <a href="https://zdravozivi.si/vadba-za-otroke/">https://zdravozivi.si/vadba-za-otroke/</a> ) Dejavnost je plačljiva: mesečni in trimesečni paketi* Kontakt: ga. Veronika: 041/901-963 - <a href="mailto:veronika.dolenc@zdravozivi.si">veronika.dolenc@zdravozivi.si</a>	Ob torkih od 16.00 do 17.30 ure za otroke od 4 -7 let ob petkih od 14.30 do 16.00 ure za osnovnošolce	Dom gasilcev in krajanov Tacen, Pločanska 8 dvorana

<b>Rogov program za začetnike</b>	Popolni začetniki lahko preizkusijo specialko (cestno kolo) in se v varnih pogojih naučijo prvih kilometrov. Prijave in dodatne informacije: <a href="mailto:info@kdrog.si">info@kdrog.si</a>	ob ponedeljkih in četrtek ob 19.00 uri od marca do oktobra	Policijski poligon v Tacnu
<b>Brezplačni program Gremo na tek po neokrnjeni naravi (trail tek)</b>	Brezplačni tečaji teka po neokrnjeni naravi (trail tek) za odrasle prebivalke in prebivalce MOL. Vadba je namenjena aktivni populaciji odraslih, ki že imajo izkušnje s tekom in imajo nekaj tekaške kondicije. Izvajalec: Tekiški klub Šmarnogorska naveza (041 670 141 Boštjan Novak, bostjan.nov@gmail.com)	Ob petkih ob 18.00 uri Šmarna gora Od 27.3. do 26. 5. 2023	zbirno mesto: Osnovna šola Šmartno
<b>ČS TRNOVO</b>			
<b>Dan odprtih vrat Čebelarstva društva Barje</b>	Ob 90 letnici delovanja društva in svetovnem dnevu čebel (20. maj) ČB Barje organizira dan odprtih vrat, pri društvenem čebelnjaku pri OŠ Livada (na vogalu Marentičeve ul. in ul. Dušana Kraigherja) čebelarjenja in degustacija medu. Dogodek bo od 9.00 do 12:00 ure. Kontakt: Aleš Süssinger, predsednik Tel.:051 604 492	Petek, 19. 5. 2023 od 9.00 do 12.00 ure	Pri društvenem čebelnjaku pri OŠ Livada (na vogalu Marentičeve ul. in ul. Dušana Kraigherja)
<b>ČS VIČ</b>			
<b>Možganski fitnes – Učinkovite vaje za boljši spomin</b>	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, 10. 5. 2022 ob 18.00 uri	Sedež ČS Vič, Tbilisjska 22a, sejna soba
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	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
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše</b>	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 Od 21. 3. 2023 naprej	DCA Vič, Tržaška 37