



Mestna občina  
Ljubljana

Mestna uprava

**Služba za lokalno samoupravo**

Ambrožev trg 7, 1000 Ljubljana

t: 01 306 48 30

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

Za vas smo zbrali dogodke, ki se v mesecu **marcu** 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>Predavanje o demenci</b>	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, 28. 3. 2023 ob 17.30 uri	Dunajska 101, 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 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.	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>ČS CENTER</b>			
<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 vabljeni, da se jim pridružite.	Vsak ponedeljek, od 19.00 do 20.00 ure.	Rozmanova ul.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 rolanja, rolanja, kotalkanja in vožnje s skirojem. Ponedeljki, srede in petki so rezervirani za učenje rolanja, torki za rolanje, četrtki pa za ljubitelje kotalkanja in skirojev.	Vsak dan v popoldanskih in večernih urah	Skate park pod Fabianijevim mostom

ČS ČRNUČE			
<b>Naših 10 let</b>	Međimursko kulturno umetniško društvo Ivan Car ob 10 letnici delovanja prireja kulturno umetniško prireditev " Naših 10 let". Nastopile bodo vse aktivne skupine pod okriljem društva in povabljeni gosti.	Petek, 24. 3. 2023 ob 18.00 uri	Kulturni dom Črnuče; Dunajska 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>Rdeči križ KO Dravlje Merjenje krvnega tlaka, sladkorja in holesterola</b>	Brezplačno merjenje, splošni nasveti glede vzdrževanja primerne krvnega tlaka (prehrana, telesna aktivnost...)	Torek, 7. 3. 2023 od 8.30 do 9.30 ure	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, Prvo nadstropje, soba 17
<b>Predavanje: Regatna pravila</b>	Jadralski klub Odisej vabi na brezplačno predavanje mednarodnega sodnika Andraža Koželja.	Petek, 17. 3. 2023 ob 18.00 uri	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, mala dvorana
<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, četrtek od 9.00 do 11.30 ure in petek od 9.00 do 12.00 ure	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
<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.	Vsako sredo ob 16.00 uri	Otok športa Omersova
<b>Krog boginj vrtnic</b>	Vabljeni 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>Delavnica o temeljnih postopkih oživljanja in prikaz uporabe defibrilatorja</b>	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, 9. 3. 2023 ob 18.00 uri	Sedež ČS Golovec, Litijska cesta 38, sejna soba
<b>Gledališka predstava, Matjaž Javšnik – Striptiz ali Razočarana gospodinja</b>	KING KONG TEATER, vabljeni na predstavo, Matjaž Javšnik – Striptiz ali Razočarana gospodinja. Kontakt: Toni Lamovšek, 040 336 672 *Dogodek je plačljiv.	Petek, 3. 3. 2023 ob 20.00 uri	Kulturni dom Hrušica, Pot do šole 2a
<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>ČS JARŠE</b>			
<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 Produkcijske šole, Jarška 44

<b>Sola zdravja – skupina Smartno</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>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>ČS POLJE</b>			
<b>Delavnica o temeljnih postopkih oživljanja in prikaz uporabe defibrilatorja</b>	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, 2. 3. 2023 ob 18.00 uri	Center Zalog, Zaloška 267, sejna soba v 1. nadstropju
<b>Potopisno predavanje Tibet – streha sveta</b>	Vabljeni na potovanje z vlakom, od Pekinga do Lase in še naprej, z manjšim avtobusom med budistične samostane v osrčje veličastnega Tibeta – vse do baznega tabora pod Everestom, kjer se odprejo čudoviti pogledi na	Torek, 7. 3. 2023 ob 19.00 uri	Knjižnica Zalog, Zaloška 267

<b>Predava Matej Košir</b>	osemtisočake in prostranstva Himalaje. Potovanje se zaključi v prestolnici Nepala – Katmanduju, ki je zaradi svoje čudovite arhitekture pod zaščito UNESCO.		
<b>Pravljíčna joga</b> <b>Inštruktorica Klavdija Dajč</b>	Kaj se zgodi z nami, ko nam nekdo pove nekaj lepega, prijaznega, kako se spremenijo naši obrazi. In kaj se zgodi z našimi telesi, ko se jih dotikamo. Prijateljstvo, prijaznost, dotiki.. so teme pomladi.	Sreda, 8. 3. 2023 ob 17.00 uri	Knjižnica Zalog, Zaloška 267
<b>Strokovno predavanje</b> <b>Človek v odnosu do avtoritete- predava Urša Pogačar</b>	Ljudje se v času življenja srečujemo z različnimi vrstami avtoritet. Odnosa do njih se začnemo učiti že zelo zgodaj v življenju. Doživljamo jih zelo različno in se nanje različno odzivamo. Večkrat pa se zavemo, da je naše ravnanje v komunikaciji z avtoriteto drugačno kot ga od sebe pričakujemo. V predavanju bomo tako govorili o vzrokih za naše doživljanje ter ravnanje v odnosu do avtoritete in tako poskušali razumeti, kaj se nam v teh odnosih dogaja.	Sreda, 29. 3. 2023 ob 19.00 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	Vsako sredo in petek ob 15.00 uri	Igrišče OŠ Polje

	druženje ob športnih igrah! Za več informacij lahko pokličete na: 040/666-320. Vstop prost!	Vsak petek od 15.00 do 18.00 ure	
<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>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>Prireditev s kulturnim programom – POZDRAV POMLADI</b>	Dogodek »Pozdrav pomladi« s kulturnim programom, na katerem se bodo predstavili pevec narodne in zabavne glasbe gospod Marjan Zgonc, učenci OŠ Danile Kumar, Folklorna skupina Kolovrat, Glasbena skupina Kolovrat. Po zaključku programa bomo vsi skupaj še malo poklepetali in se osvežili ob soku ter se okrepčali s sladkim in slanim pecivom in dobrotami.	Četrtek, 16. 3. 2023 ob 17.00 uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana v kleti
<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>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 sprostivno terapevtsko vadbo.	Vsak torek od 17.00 do 19.00 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
<b>Funkcionalna vadba, Zdrava vadba, Vadba za starejše s Športnim društvom Ljubljana - Ježica</b>	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 15.00 do 17.00	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	Sreda, 1. 3. 2023 ob 16. 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	Sreda, 8. 3. 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>ČS RUDNIK</b>			
<b>Brezplačne delavnice društva ustvarjalcev Poligilda</b>	Kamen in cvet! Risanje na kamne – priljubljena tehnika, primerna za vse priložnosti. 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, 16. 3. 2023 od 18.00 do 20.00 ure	Sedež ČS Rudnik, Pot k ribniku 20, sejna soba v pritličju
<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 koncepcij. Skupino sestavljajo mladi, starejši, bolehniki 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>ČS SOSTRO</b>			
<b>Mobilni mladinski center Ljuba in Drago v Sostrem</b>	JZ Mladi zmaji vabijo mlade na druženje in priložne 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>ČS ŠIŠKA</b>			
<b>Ustvarjalnice z Niko</b>	Ustvarjalne delavnice s pomočjo art terapevtskih metod. Udeležba je brezplačna. Več: <a href="http://www.mladizmaji.si">www.mladizmaji.si</a>	Četrtek, 2. 3. 2023, Četrtek, 16. 3. 2023, Četrtek, 23.3. 2023 Četrtek, 30. 3. 2023 od 17.00 do 19.00 ure	ČMC Šiška Mladi zmaji, Tugomerjeva 2

<b>Zvezde so blizu</b>	Šport in igre. Udeležba je brezplačna. Več: <a href="http://www.mladizmaji.si">www.mladizmaji.si</a>	Četrtek, 9.3.2023 od 14h do 19h	ČMC Šiška Mladi zmaji, Tugomerjeva 2
<b>Filmska šola Mladi zmaji</b>	Filmska šola Mladi zmaji usposablja vpisnike FŠ za ustvarjalno delo in delo filmske dokumentacije. Marca se Filmska šola Mladi zmaji usmerja v pridobivanje znanja montaže v programih za video produkcijo. Filmska Šola je namenjena mladim starim 18 let+. Predhodne prijave so potrebne. Pošlji prijavo: <a href="mailto:katja.skoric@mladizmaji.si">katja.skoric@mladizmaji.si</a> . Udeležba je brezplačna. Več: <a href="http://www.mladizmaji.si">www.mladizmaji.si</a>	Vsi toriki v mesecu od 17.00 do 19.00 ure	ČMC Šiška Mladi zmaji, 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. Pri Glasbenih sredah ustvarjamo glasbo, si izmenjujemo ideje ter znanje pod mentorstvom Woo-D-ja in Nitz-a. Predhodnih prijav ni. Udeležba je brezplačna. Več: <a href="http://www.mladizmaji.si">www.mladizmaji.si</a>	Vse srede v februarju od 15.00 do 19.00 ure	ČMC Šiška Mladi zmaji, Tugomerjeva 2
<b>Digitalna ilustracija</b>	Namen projekta je spodbujanje mladih k digitalnem ilustriranju kot eni izmed oblik oz. načinov ustvarjalnega izražanja. Delavnica je namenjen začetnikom digitalne ilustracije, vendar so dobrodošli vsi, ki jih digitalna ilustracija zanima ali se z njo že ukvarjajo. Udeleženci projekta morajo imeti svoje digitalne pripomočke (računalniško ali grafično tablico oz. zaslon). Po zaključku delavnice sledi razstava digitalnih ilustracij udeležencev delavnice. Udeležba je brezplačna. Več: <a href="http://www.mladizmaji.si">www.mladizmaji.si</a>	Vsak petek v mesecu od 16.00 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 petek ob 18.00 uri	Otok športa Tivoli (pri Fitnes centru in kopališču)
<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	Otok športa pri Koseškem bajerju

<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>ČS ŠENTVID</b>			
<b>Sam Sebastian: Supertalenti</b>	Nepozaben humoren show za vso družino. V showu bodo nastopili Sam Sebastianovi številni 'kosmati', 'puhasti' in 'pernati' prijatelji, ki bodo z njegovo pomočjo oživeli in vas navdušili s stand-up humorjem, glasbenimi točkami in seveda nepogrešljivimi čarovnijami. Za abonente in izven. *Vstopnice uro pred predstavo!	Sreda, 15. 3. 2023 ob 18.00 uri	Ljudski dom Šentvid, Prušnikova 99, dvorana
<b>Metulji - Fotografska razstava Stanislava Čičerova</b>	V knjižnici Šentvid si boste lahko ogledali izbor fotografij značilnih predstavnikov posameznih družin metuljev ter občudovali njihovo lepoto. Nekateri so žal že tako redki, da jih kljub intenzivnemu iskanju pri nas kmalu ne bo več mogoče najti.	Marca 2023 v obratovalnem času Knjižnice Šentvid	Knjižnica Šentvid, Prušnikova ul. 106
<b>Mobilni mladinski center Ljuba in Drago v Šentvidu</b>	JZ Mladi zmaji vabijo mlade na druženje in pristočasne aktivnosti.	Vsak torek med 13.00 in 17.00 uro	Ljudski dom Šentvid, Prušnikova 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 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 Brod
<b>ČS ŠMARNNA GORA</b>			
<b>Bralni klub – družabna srečanja za odrasle</b>	Bralni klubi motivirajo k branju, druženju in debati. V njihovo družbo vabijo vse, ki radi berete in želite svoja doživetja in mnenje o prebrani knjigi deliti z drugimi. Knjige za branje in pogovor izbirajo skupaj na srečanjih. Organizatorica in moderatorica srečanj je Nataša Finžgar. Kontakt: 051 379 899Knjiga za pogovor meseca marca je Visoška kronika –Ivan Tavčar.	Sreda, 1. 3. 2023 od 10.00 do 11.00 ure  Četrtek, 9. 3. 2023 ob 17.00 uri	Dom gasilcev in krajanov, Pločanska 8 (sejna soba)  Kavarna Dvor v Tacnu, Pot sodarjev 2

	Dejavnost je plačljiva: Prvi obisk brezplačen. Vstopnina 10 EUR. Dodatni družinski član 5 EUR *.		
<b>Pozdrav pomladi na Gregorjevo</b>	Turistično društvo Šmarna gora Tacen v sodelovanju z Turizmom Ljubljana že vrsto let na Gregorjevo 12. marca organizira prireditev »Pozdrav pomladi na Gregorjevo«. S tem želi ohraniti navade starih tacenskih rokodelcev. Program: 17.00 -18.00 prinašanje in ocenjevanje plovil na vrtu gostilne Košir 18.00 -18.30 kulturni program ter podelitev nagrad 18.30-19.00 spuščanje plovil po Savi in program kajakašev kk Tacen Navodila za izdelovanje plovil: največja dimenzija plovila naj ne bo večja kot 50 cm izdelano mora biti iz naravnega materiala ( les, slama, lubje, papir ipd.) svečke morajo biti nameščene v jajčnih lupinah in dobro pritrjene Uporaba plastike, kovin in stiropora ni dovoljena.	Nedelja, 12. 3. 2023 med 17.00 in 19.00 uro	Na vrtu gostilne Košir in Kavarne Dvor
<b>Potopisno predavanje</b>	Tibet je svetu znan po svojima vzdevkoma »Streha sveta« oziroma »Dežela snega«. Popotnik Matej Košir bo predstavil potovanje z vlakom, od Pekinga do Lhase in še naprej, z manjšim avtobusom med budistične samostane v osrčje veličastnega Tibeta – vse do baznega tabora pod Everestom, kjer se odprejo čudoviti pogledi na osemtisočake in prostranstva Himalaje. Potovanje se zaključi v prestolnici Nepala – Katmanduju, ki je zaradi svoje čudovite arhitekture pod zaščito UNESCO.	Četrtek, 16. 3. 2023 ob 19.30 uri	Dom krajanov, Srednje Gameljne 50 dvorana
<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>ČS TRNOVO</b>			
<b>Kulturni dogodek ob dnevu žena in ob materinskem dnevu</b>	Društvo upokojencev Trnovo in Četrtna skupnost Trnovo vabita na kulturni dogodek ob dnevu žena in materinskem dnevu. Program je zasnovan medgeneracijsko. V programu bodo sodelovali pevci DU Trnovo, učenci OŠ Livada, instrumentalna skupina Marostarski štoplci ter pesnica Nada Mihelčič. Vljudno vabljeni.	Četrtek, 23. 3. 2023 ob 16.00 uri	Sedež ČS Trnovo, Devinska 1b, dvorana, 2. nadstropje
<b>ČS VIČ</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 petek ob 8.00 uri	Otok športa ob Gimnastičnem centru Ljubljana

