



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 **NOVEMBRU 2023** odvijajo po ČS in so za obiskovalce brezplačni. Plačljivi dogodki so označeni z\*. Dogodki so različni po vsebini, vsi pa zelo zanimivi in poučni. Priporočamo!

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

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

DOGODEK/ČS	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
<b>ČS BEŽIGRAD</b>			
<b>Ustvarjalna delavnica z lesom</b>	Četrtna skupnost Bežigrad in JZ Mladi zmaji – ČMC Bežigrad pripravljata ustvarjalno delavnico z lesom, namenjeno učenkam in učencem od 10. leta naprej. Delavnica je za udeležence brezplačna, število mest je omejeno. Prijave po e-pošti na maja.majcen@mladizmaji.si do 10. 11. 2023	Četrtek, 16. 11. 2023 ob 16.30 uri	Mladi zmaji Bežigrad, Vojkova 73

<b>Skuham te, pojem te</b>	Skuham te, pojem te je serija sredinih kuharskih pustolovščin, kjer preizkušamo nove recepte, recikliramo stare in se učimo, kako smiselno uporabiti sestavine v kuhinji. Več na <a href="https://mladizmaji.si/program/skuham-te-pojem-te/?id=8-1">https://mladizmaji.si/program/skuham-te-pojem-te/?id=8-1</a>	Vsako sredo med 15.00 in 17.00 uro	Mladi zmaji Bežigrad, Vojkova 73
<b>Plesni večeri za občane</b>	V Četrtni skupnosti Bežigrad v mesecu novembru nadaljujemo jesenski sklop plesnih tečajev/večerov za občane, ki so namenjeni vsem generacijam. Na petkovih plesnih večerih se naučite novih plesov ali utrdite že osvojene plesne korake.	Ob petkih od 18. do 19.30 ure	Dvorana MOL, Belokranjska ulica 6
<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 19.00 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 19.00 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 četrtek ob 10.00 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 ponedeljek od 9.30 do 10.30	DCA Bežigrad, Puhova ulica 6
<b>Tečaj in vadba TAI CHI in Quigong</b>	Taijiquan (Tai chi, taj či) je kompleksna oblika Qigonga v gibanju. Je starodavna kitajska borilna veščina, ki se v novejšem času uveljavlja predvsem kot sprostilno meditativna veščina krepitve vitalne življenjske energije. Je izjemno učinkovita veščina doseganja notranjega ravnotežja, ki se še posebej obnese v današnjem hitrem tempu kot blagodejna oblika telesno nezahtevne protistresne vadbe. <b>Organizira: društvo TOLMUN. Kontakt: Igor: 041 430 650.</b>	Vsak torek in četrtek, od 17.30 do 19.30 ure.	Belokranjska 6, mala dvorana
<b>Brezplačna TELOVADBA za starejše</b>	Brezplačna strokovno vodena telovadba, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirane vadbe, ki vključuje strokovno zasnovane telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa.	Vsak torek in četrtek od 8.30 do 9.30 ure.	DU Boris Kidrič, Belokranjska 6, mala dvorana

## ČS CENTER

<b>Delavnica o temeljnih postopkih oživljanja in prikaz pravilne rabe defibrilatorja</b>	Defibrilator je aparat, s pomočjo katerega lahko povečamo možnost preživetja nekomu 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. 11. 2023 ob 18.30 uri	Grablovičeva ulica 28, dvorana
<b>Nastop pevskega zbora</b>	Kulturno društvo mešani pevski zbor Kolinčani, ob 40 – letnici obstoja zbora, vabijo na svoj letni koncert. Pristrčno vabljeni. Vstop je prost.	Petek, 10. 11. 2023 ob 18.00 uri	Grablovičeva ulica 28, dvorana
<b>Plesni tečaj argentinskega tanga</b>	Gre za urbani družabni ples v paru, primeren za vse starostne skupine. Namen tečaja , ki ga izvajata argentinska učitelja, je vključevanje tehnike in nujnih orodij, s katerimi boste lahko dosegli močnejšo povezanost z vašim telesom, z glasbo in z drugim. Vsak gib je med plesalcema tekoče občuten in dogovorjen. Plesa se lahko nauči vsak. Udeležite se lahko sami ali s partnerjem, z ali brez izkušenj, z namenom naučiti se ali izboljšati tehniko. Vabljeni na prijetno druženje v plesnem ritmu tanga. Več informacij na tel.: 071 311 523 (Dani in Ruth), e - pošta: <a href="mailto:drbuenosairestango@gmail.com">drbuenosairestango@gmail.com</a> .*	Vsaka sreda, od 19.30 do 21.00 ure	Grablovičeva ulica 28, dvorana
<b>Študijski krožek – Tečemo drugi krog (esperanta)</b>	Kako se naučiti mednarodni jezik esperanto v družbi ali pa doma s knjigo, telefonom ali računalnikom? Brezplačni krožek za vse generacije z malo učenja in veliko družabnosti pripravlja Esperantsko društvo Ljubljana. Pridružite se jim vsak četrtek do konca šolskega leta, z odmorom za kavico ali čaj. Predhodne prijave zaželeni na e – naslov: <a href="mailto:info.ljubljana@esperanto.si">info.ljubljana@esperanto.si</a> ali na Grablovičevi ulici 28.	Vsak četrtek, od 18.00 do 19.30 ure	Grablovičeva 28, društvena pisarna/ čitalnica

<b>Dikine klekljarice</b>	Vsak četrtek se srečujejo klekljarice z izkušnjami, ki se izpopolnjujejo in nadgrajujejo svoje znanje. Nove članice vabljene, da se jim pridružite. Več informacij na e – pošta: <a href="mailto:majda.jurkovic@guest.arnes.si">majda.jurkovic@guest.arnes.si</a>	Vsak četrtek, od 18.00 do 20.00 ure	Rozmanova ulica 12, dvorana
<b>OM Chanting</b>	Je sproščujoča tehnika za vse generacije! Ni - potrebno, da imate posluh, vsak zna peti oz. čantati OM. OM Chanting kot se izvaja je izredno močna, varna, več tisoč let stara skupinska tehnika. Transformira negativnosti v pozitivno energijo. Podpira čustveno, duševno in fizično zdravje in vzpostavlja ravnovesje. Več informacij in prijave na tel.: (sms) 031 665 351, Tjaša Vidmar, OM Chanting organizator.	Vsak ponedeljek, od 17.00 do 19.00 ure	Štefanova 11, dvorana
<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>Joga – joga za starejše</b>	Joga je nauk o ravnovesju telesa, uma in duha. Vadba je prilagojena starejšim občanom. Vabijo, da se jim pridružite. Več informacij na tel.: 031 368 085 (Radka Balažič).	Vsaka sreda od 10.00 do 12.00 ure	Štefanova 11, dvorana

<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> .	Vsaka 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 15.00 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, torke 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 četrtek ob 18.00 uri	Otok športa Grajski grič
<b>ČS ČRNUČE</b>			
<b>Martinov koncert</b>	KUD Svoboda organizira jesensko glasbeno prireditev, imenovano Martinov koncert, in sicer v izvedbi okteta Zven, kateri je povabil tudi svoje pevske prijatelje iz vse države. Koncert je posvečen svetniku Martinu, ki slovi potem, da se tedaj mošt spremeni v vino.	Petek, 10. 11. 2023 ob 19.00 uri	Kulturni dom Črnuče, Dunajska 367, dvorana
<b>Prireditev Naj športnik</b>	Četrtna skupnost Črnuče v sodelovanju z Zvezo športnih društev Črnuče vabi vse generacije na prireditev, kjer bodo ponovno izbrali najboljše športnike in športnice. Podelitev priznanj, nagrad ZŠDČ in pokalov MOL ČS Črnuče z zabavnim in kulturnim programom, v katerem bo nastopili glasbeniki, plesne skupne, umetniki iz četrtna skupnosti Črnuče, učenci Osnovne šole NH Maks Pečar in glasbena šola Franc Šturm.	Sreda, 22. 11. 2023 ob 17.00 uri	Kulturni dom Črnuče, Dunajska 367, dvorana
<b>Zabavno glasbeni koncert Veter v jadra z rojaki</b>	Športno društvo Jadralski klub Keramar v sodelovanju s KUD Svoboda Črnuče organizira projekt Veter v jadra z rojaki, ki je zabavno glasbeni koncert z nastopom pevskih zborov KD Vesna iz Križa pri Trstu. Nastopili bodo Moški pevski zbor Kulturno društvo Vesna Križ, ženski pevski zbor Kulturno društvo Vesna Križ, VIS Aljoša Saksida (Kulturno društvo Vesna) in Darko Nikolovski.	Nedelja, 26. 11. 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)
<b>ČS DRAVLJE</b>			
<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	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
<b>Šola zdravja: skupina Ljubljana - 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>Plesne vaje za ljubitelje plesa</b>	Plesne vaje vodi profesionalni plesni par. Vaje so namenjene ljubiteljem plesa v paru - dobrodošli ste vsi, tudi tisti brez plesnega partnerja. Informacije in prijave 031 360 340 (Maja) *članarina	Vsak torek od 12.00 do 16.00 ure, četrtek od 12.00 in 15.30 ure ter petek od 15.00 do 19.00 ure	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
<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 torek ob 18.00 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	DCA Dravlje, Kunaverjeva 6-8
<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 izdelovanje papirja</b>	Izdelovali bomo papir. Prideš? Zanimivo bo. Iz kaše v pravi papir. Obisk je brezplačen. Več na: <a href="http://www.mladizmaji.si">www.mladizmaji.si</a>	Četrtek, 2. 11. 2023 od 16.00 do 18.00 ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
<b>Filmska šola Mladi zmaji</b>	Filmska šola je program Javnega zavoda Mladi zmaji, je neformalni učni program vsebin s področja filmskih umetnosti in praks. Filmska šola je namenjena mladim starim od 15 do 29 let. Prijave so obvezne. Več na: <a href="http://www.mladizmaji.si">www.mladizmaji.si</a>	Torek, 28. 11. 2023 od 17.00 do 19.00 ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
<b>Žongliranje</b>	Novembra bomo spoznali Diabolo, spremljevalca vsakega žonglerja. Hudič na dveh pačkah je vrsta igre žongliranja. Diabolo ali hudič na dveh paličkah je sestavljen iz navitka (telesa) in vrvice, ki je na vsaki strani pripeta na palčko. S	Petek, 3. 11. 2023, Petek, 10.11. 2023, Petek, 1. 12. 2023, od 15.00 do 17.00	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14

	palčkami, vrvico in različnimi deli telesa lahko izvajamo veliko različnih trikov. Obisk je brezplačen. Več na: <a href="http://www.mladizmaji.si">www.mladizmaji.si</a>		
<b>Fotografska delavnica: Camera obscura</b>	Camera obscura je stara tehnika, ki jo je uporabljal tudi Leonardo da Vinci. Gre za pripravo, ki si jo lahko izdelava vsak sam. Camera obscura je temelj vseh sodobnih fotoaparatorov, le da ima namesto leč majhno luknjico. Delo z njo zahteva dolge ekspozicije, kar ustvarjalca prisili k počasnemu delu. Delavnica je namenjena starejšim od 14 let. Predhodno znanje fotografije ni potrebno. Ker bomo na delavnici skupaj izdelali camera obscura, je treba s seboj prinesiti nekaj materiala: Škatlo za čevlje (ali podobne velikosti), lahko tudi pločevinko kilogramske kave, kovinsko škatlo za piškote, skratka neprodušno zaprto škatlo, kamor lahko vstavimo papir velikosti 13x18cm ali 18x24cm, čim tanjšo šivanko, škarje, Selotejp, Vodobrusni papir (ni obvezen), povečevalno steklo (ni obvezno), šolsko ravnilo (ni obvezno). Udeležba je brezplačna. Več na: <a href="http://www.mladizmaji.si">www.mladizmaji.si</a>	Sobota, 11.11. 2023, Sobota, 18.11.2023, Sobota, 25.11.2023 od 15.00 do 18.00 ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
<b>Šahovski popoldnevi</b>	Ob ponedeljkih namenimo čas za učenje in igranje šaha. Šah je odlična igra za razvijanje kognitivnih sposobnosti, zajema številne osnovne in višje kognitivne funkcije, od zaznavanja pa do načrtovanja, odločanja in predvidevanja. Pridi na partijo šaha. Se te že veselimo! Obisk je brezplačen. Več na: <a href="http://www.mladizmaji.si">www.mladizmaji.si</a>	Vsak ponedeljek v tednu od 15.00 do 17.00 ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
<b>Tekaški treningi s trenerjem teka Urbanom Praprotnikom</b>	Cilj tekaških treningov je da osvojite tehnike in metode teka. Vsak udeleženec bo po seriji treningov lahko postal tekaški vodnik, ki bo z osvojenimi veščinami teka lahko vodil svojo skupino ali pa le izboljšal svoj rezultat krosa in poskrbel za svoje dobro počutje.	Vsak četrtek v mesecu od 15.00 do 16.00 ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14

<b>Vadba za gibljivost</b>	Vadba s poudarkom na gibljivosti	Vsak ponedeljek 9.00 do 10.00 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Antistresna vadba</b>	Gre za lahkotno obliko vadbe, ki deluje na sprostitvi tako uma kot telesa	Vsak ponedeljek od 10.00 do 11.00 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Od risbe do slike</b>	Tečaj vas bo popeljal od osnov risanja do spoznavanja različnih slikarskih tehnik, skozi katere boste lahko izrazili svojo kreativnost	Vsak ponedeljek od 11.15 do 14.15 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Telovadba</b>	Živahna telovadba. Mešanica kardio vadbe in vaj za krepitev mišic	Vsak torek in četrtek Od 7.20 do 8.20 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Risanje mandal</b>	Mandala je osnovni simbol pri osredotočanju, meditaciji, osebno zrelostnem procesu, zaščiti in zdravljenju. Ustvarjali jih bomo v prijetnem okolju, pod vodstvom.	Vsak četrtek od 13.00 do 14.00 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Pametni telefon in računalništvo</b>	Individualno učenje telefona in računalnika	Vsak torek: od 9.00 do 11.00 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Ustvarjalne delavnice</b>	S čopiči, barvicami, škarjami, papirjem, glino se spopadamo z najrazličnejšimi tematikami, ki nas motivirajo in spodbujajo, da igrivo izražamo svojo notranjost	Vsak torek od 10.10 do 13.10 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Bralne urice</b>	Na bralnih uricah ne bomo samo brali knjig, ampak bomo skupaj odkrivali knjižne svetove	Vsako sredo od 8.30 do 9.20 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Angelska joga</b>	Nadgradnja joge s kartami	Vsako sredo od 9.00 do 10.00 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14

<b>Vodeni gib</b>	To je tehnika, ki človekovo telo in osebnost osvobodi stresa bolj kot načrtovana vadba. To je tehnika, ki človekovo telo in osebnost osvobodi stresa bolj kot načrtovana vadba. Izvaja jo vsak sam.	Vsako sredo 13.00 do 14.00 ure Vsak petek od 12.00 do 13.00	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Joga in meditacija</b>	Sproščanje telesa in uma	Vsak četrtek od 8.30 do 10.30 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Gibalno plesna vadba</b>	Vadba s poudarkom na ritmu.	Vsak četrtek: od 10.40 do 11.40 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Risanje mandal</b>	Učenje risanja mandal	Vsak četrtek od 13.00 od 14.00 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Plesni gib in tango</b>	Učenje tanga	Vsak petek od 10.00 do 11.30 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<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>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 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.	Vsak delovni dan od 7.30 do 8.00 ure	Športno igrišče Produkcijske šole, Jarška 44

	Za več informacij: ga. Olga Pušnik na telefon 040/299 048.		
<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>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 18.00 uri	Otok športa Kodeljevo (pri atletskem stadionu Slovan)
<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>Planinski izlet</b>	Čreta (870 m), Kamniško-Savinjske Alpe. Dodatne informacije in prijave na 041 399 011, tomaz.strazar@gmail.com.	Sobota, 4. 11. 2023 ob 7.00 uri	Zbor pri pošti v Polju, Zadobrovska 14
<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 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>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	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 9.00 uri	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>Druženje za mlade z JZ Mladi zmaji</b>	Ekipa mobilnega mladinskega centra Ljuba in Drago vabi mlade na druženje in prostočasne aktivnosti.	Vsak petek: od 15.00 do 18.00 ure	Parkirišče pred knjižnico Polje ali igrišče pri OŠ Polje
<b>Dihamo z naravo</b>	Pridružite se društvu Šola zdravja na telovadbi na prostem. V primeru slabega vremena vadba žal odpade.	Vsaka sreda ob 17:30, začnemo 6.9. (potekalo bo v septembru in oktobru).	V Zajčji dobravi pri fitnesu na prostem
<b>ČS POSAVJE</b>			
<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>Druženje za mlade z JZ Mladi zmaji</b>	JZ Mladi zmaji vabijo mlade na druženje in prostočasne aktivnosti.	Vsaka sreda od 17.00 do 19.00 ure	Igrišče pred Forco za Bratovševa ploščadjo ali kletni prostor Bratovševa ploščad 30, sedež ČS Posavje
<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>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>	Klekljanje s HD Nikoli sam. Z vami bo vsak četrtek klekljarica z izkušnjami, doma iz Idrije. Če se želite naučiti umetnosti klekljanja ali svoje znanje izpopolniti, se nam pridružite. S seboj prinesite dobro voljo in pribor, ki ga potrebujete za ustvarjanje čipk. Namenjeno vsem generacijam.	Vsak četrtek, od 17.00 do 19.00 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 2 v kleti
<b>Merjenje krvnega tlaka</b>	Brezplačno merjenje krvnega tlaka, pogovor in svetovanje, kako prepoznati znake hipertenzije. Meritve izvaja medicinska sestra, članica HD Nikoli sam.	Vsak prvi četrtek od 17.00 do 18.00 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 1 v kleti
<b>Diagnostika in terapije z radiestezijskim nihalom</b>	Z radiestezijskim nihalom vam naredimo energetske in zdravstvene diagnostiko s svetovanjem in po dogovoru ustrezno terapijo za uravnavanje ugotovljenih neravnovesij na energetski ravni. Po dogovoru lahko izvedemo tudi poizvedbe glede osebnega razvoja in ostala splošna osebna vprašanja. Meritve izvaja Reiki mojster in energetski terapevt, član HD Nikoli sam.	Vsak prvi četrtek od 17.00 do 18.00 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana



<b>DEHTEČI CHI GONG in druge energijske vaje za (samo)zdravljenje z zdravilno energijo</b>	Energijske delavnice s HD Nikoli sam, na katerih izvajamo vaje DEHTEČI CHI GONG, ZDRAVILNI ZVOK in druge energijske vaje, s katerimi aktivno spodbujamo in usmerjamo zdravilno energijo za odpravo energijskih blokad ter (samo)zdravljenje različnih zdravstvenih težav, ki nastanejo zaradi manjšega pretoka ali zastoja življenjske energije (ČI; KI; PRANA). Delavnice in vaje vodi in izvaja Reiki mojster in energetski terapevt.	Ob četrtek v novembru: Četrtek, 9. 11. 2023 Četrtek, 16. 11. 2023 Četrtek, 23. 11. 2023 od 17.00 do 18.00 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
<b>Gratis sobota – Diagnostika in meritve z nihalom, ter intuitivni vpogledi s svetovanjem</b>	Gratis sobota s HD Nikoli sam. Energetska in zdravstvena diagnostika ter različni vpogledi in meritve z radiestezijskim nihalom in uporabo priročnih rozet. Različni splošni in konkretni intuitivni vpogledi s svetovanjem glede konkretnih osebnih vprašanj. PRIJAVE OBVEZNE NA: <a href="mailto:nikolisam@gmail.com">nikolisam@gmail.com</a>	Vsaka prva sobota od 17.00 do 18.30 po predhodnem dogovoru po prejeti prijavi	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 1 v kleti
<b>Nauči se delati z nihalom</b>	Učenje praktične uporabe nihala s HD Nikoli sam – Na delavnicah se postopno naučite pravilne uporabe in dela z nihalom. Namen delavnic je, da lahko samostojno delate z nihalom pri raziskovanju, meritvah in diagnostiki, kot je npr. ugotavljanje ali je neko živilo za vas ustrezno ali morda škodljivo, kje imate energijske blokade v telesu ter ta neravnovesja s terapijo z nihalom tudi odpraviti, kot tudi za postavljanje povsem osebnih vprašanj, glede vsakodnevnih odločitev ipd.	Ob sobotah v novembru: Soboto, 11. 11. 2023 Soboto, 18. 11. 2023 Soboto, 25. 11. 2023 od 17.00 do 18.00 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 1 v kleti
<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>ČS ROŽNIK</b>			
<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>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>ČS RUDNIK</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! Več na: <a href="http://www.mozganski-fitness.si/">http://www.mozganski-fitness.si/</a>	Sreda, 29. 11. 2023 ob 18.00 uri	Sedež ČS Rudnik, Pot k ribniku 20, sejna soba v pritličju
<b>Skupnostna kavarna v ČS Rudnik</b>	Na Rdečem križu – OZ Ljubljana želimo v okviru projekta «Ljubljana, mesto solidarnosti» okrepiti skupnost ljudi, ki živite na območju Rudnika in s tem med vami obuditi solidarnost in medsosedsko povezanost, zato vas vabimo na dogodek Skupnostna kavarna. Več informacij na: <a href="mailto:vedrana.pokleka@rdecikrizljubljana.si">vedrana.pokleka@rdecikrizljubljana.si</a> in na številki: 040 858 052	Torek, 14. 11. 2023 ob 17.30 uri	Sedež ČS Rudnik, Pot k ribniku 20, sejna soba v pritličju
<b>November v botaničnem vrtu</b>	Delavnica izdelajte Wardov kozarec – kreativna ponovna uporaba steklenih kozarcev. Skoraj v vsakem gospodinjstvu se kdaj kopiči cela gora steklenih kozarcev, ki jih lahko ponovno uporabimo za dekoracijo. Pri nas v vrtu boste svoje steklene kozarce s pokrovom ponovno uporabili in sicer pri izdelavi domačega Wardovega "kozarca" oziroma terarija. Rastline in ostalo dekoracijo dobite pri nas, čim večje kozarce za vlaganje pa prinesete s seboj od doma oziroma po želji lahko tudi manjše.	Sreda, 15. 11. 2023 ob 17.00 uri	Botanični vrt Univerze v Ljubljani Ižanska cesta 15

	<p>Pri nas bodo na voljo kozarci različnih dimenzij in sicer "second hand", saj spodbujamo ponovno uporabo starih kozarcev. Več informacij na: botanicni.vrt@siol.net, tel. 01 427 12 80</p> <p>*Vstopnina: 6,00 € (vključena rastlina, dekoracija in svetovanje), vsaka dodatna rastlina se plača v skladu s prodajnim cenikom.</p>		
<b>Voden ogled in naravoslovna delavnica</b>	<p>Spoznajte eksotične živali in njihovo naravno okolje. V sodelovanju z Bioexo organiziramo naravoslovno delavnico. Ta traja dve uri, pri obisku tropskega rastlinjaka se spoznate z naravnim okoljem nekaterih živali, ki jih potem поблиže spoznate. Ogledate si ptičjega pajka Rozi, rdečerepega udava Araxa, ameriškega goža Bojana, madagaskarskega sikajočega ščurka Štefana in bradato agamo Tineta, ter se fotografirate z večino živali. Če bo interesentov veliko se bo razpisalo še en termin ob 15.00 uri.</p> <p>*Vstopnina: 10,00 € (všteto je rokovanje z živalmi in spoznavanje, voden obisk rastlinjaka in vstopnina v tropski rastlinjak). V primeru premajhnega števila prijav, si organizatorji dovoljujemo odpoved. Prijave so obvezne. S prijavi pohitite, ker je število mest omejeno. Prijavite se na katja.malovrh@bf.uni-lj.si, najkasneje do 20. novembra do 12.00 ure.</p>	Sobota, 25. 11. 2023 ob 17.00 uri	Botanični vrt Univerze v Ljubljani Ižanska cesta 15
<b>Izdelovanje novoletnih venčkov</b>	<p>Pričakovanje praznikov je še prijetnejše, če svoj dom okrasimo z venčki iz naravnih materialov. Spletite si jih skupaj z nami, saj vam bodo pričarali košček prazničnega vzdušja. Izdelovali jih bomo iz pušpana, bodike, bršljana in posušenih naravnih materialov. Delavnica je primerna za otroke in odrasle. Mlajši bodo potrebovali pomoč svojih spremljevalcev, vendar bodo zelo zadovoljni in ponosni na svoj izdelek. Na delavnici vam bodo s teoretičnimi in praktičnimi nasveti pomagali strokovni delavci botaničnega vrta. Zaželeno je, da vrtnarske škarje</p>	Sreda, 29. november in četrtek 30. november 2023 ob 17.00 uri	Botanični vrt Univerze v Ljubljani Ižanska cesta 15

	prinesete s seboj. *Vstopnina: 8,00 €. Več informacij na: botanicni.vrt@siol.net, tel. 01 427 12 80		
<b>Brezplačne delavnice društva ustvarjalcev Poligilda</b>	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 23. 11. 2023 od 18.00 do 20.00 ure	Sedež ČS Rudnik, Pot k ribniku 20, sejna soba v pritličju
<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.	Ob četrtkih ob 8.00 uri	DCA Rudnik, Pot k ribniku 3A
<b>ČS SOSTRO</b>			
<b>Izdelava razvojnih načrtov v čebelarstvu</b>	Čebelarstvo društvo Ljubljana Moste – Polje organizira izdelavo razvojnih načrtov v čebelarstvu	Ponedeljek, 6. 11. 2023 ob 17.00 uri	Zadružni dom Zadvor - dvorana
<b>Predavanje o vzreji matic</b>	Čebelarstvo društvo Ljubljana Moste – Polje organizira predavanje o vzreji matic. Predava Peter Kozmos	Četrtek, 9. 11. 2023 ob 17. 00 uri	Zadružni dom Zadvor - dvorana
<b>Koncert ob 70. letnici Avsenikove glasbe</b>	Kulturno društvo mešani pevski zbor »Zora« Janče prireja koncert posvečen Avsenikovi glasbi	Sobota 18. 11. 2023 ob 19.00 uri	Zadružni dom Zadvor - dvorana
<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 17.00 do 20.00 ure	Pred Osnovno šolo Sostro, Cesta II. grupe odredov 47

<b>Brezplačna športna vadba »1000 gibov«</b>	Brezplačna polurna jutranja vadba.	Vsak ponedeljek, sredo in petek ob 7.30 uri	Igrišče Osnovne šole Sostro, Cesta II. grupe odredov 47
<b>ČS ŠIŠKA</b>			
<b>Telovadba</b>	Krajevna organizacija Rdečega Križa Ljubo Šercer (KORK) vabi k prijavam na gibalne aktivnosti za starejše. Več informacij: <a href="mailto:info@rdcikrizljubljana.si">info@rdcikrizljubljana.si</a> ali na 040 858 052	Vsako sredo od 9.00 do 10.00 ure	Sedež ČS Šiška, Kebetova 1
<b>Glasbene srede</b>	Glasbene srede so namenjene navdušencem nad ustvarjanjem elektronske glasbe. DJ & Analog - delavnice, ustvarjanje glasbe s pomočjo sintisajzerjev, ritem mašin in gramofonov pod mentorstvom Woo D-ja. Drugi segment delavnic je namenjen učenju osnov in zahtevnejših načinov uporabe programa Ableton pod mentorstvo Nitza. Možna je tudi 1 na 1 asistenca pri avtorskih projektih. Oprema je na voljo v ČMC Šiška. Za Ableton je osebni računalnik zaželen, ni pa nujen.	Sreda 8.11. 2023 Sreda 15. 11. 2023 Sreda 22. 11. 2023, Sreda 29. 11. 2023 od 15.00 do 19.00	Mladi zmaji Šiška, Tugomerjeva 2
<b>Mavrični petki</b>	Mavrični petki so več kot le dogodki – so informacije o aktivnosti. V sodelovanju z društvom Legibitra dajemo priložnost za odprtje dialoga, ozaveščanje, sprejemanje različnosti, izobraževanje, druženje in umetniško izražanje. Začetek novembra bomo gledali ameriški film »The Half of it«, režiserke Alice Wu in odprli diskusijo o le tem. Konec novembra se nam pridružite na ekskluzivni kuharski delavnici s Patricijo Horvat iz MasterChefa! Odkrijte skrivnosti vrhunske kulinarike in	Petek 3. 11. in Petek 24. 11. od 16.00 do 19.00 ure	Mladi zmaji Šiška, Tugomerjeva 2

	izboljšajte svoje kuharske veščine ob druženju s priznano chefinjo. Ne zamudite te priložnosti za nepozabno kulinarično doživetje.		
<b>Rojstnodnevni žur ČMC Šiška</b>	Praznovali bomo rojstni dan! Nazdravili bomo z mocktaili, se sladkali s torto in posadili Ljubljansko vrtnico, ki nam jo bo daroval Turizem Ljubljana. Polnih 15. let delovanja bomo sklenili z zabavo za vse naše uporabnike in tudi naključne mimoidoče.	Petek, 17. 11. 2023 ob 16.00 uri	Mladi zmaji Šiška, Tugomerjeva 2
<b>Razstava Ivana Nikolovska: Wherever I go, There I am</b>	Otvoritev razstave mlade umetnice Ivane Nikolovske: Wherever I go, There I am	Četrtek, 16. 11. 2023 ob 17.00 uri	Mladi zmaji Šiška, 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 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	Vsak četrtek ob 19.00 uri	Otok športa Šiška – Trikotnik (Ob kamniški progi)

	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.		
<b>ČS ŠENTVID</b>			
<b>Delavnica o temeljnih postopkih oživljanja in prikaz pravilne rabe defibrilatorja</b>	Defibrilator je aparat, s pomočjo katerega lahko povečamo možnost preživetja nekomu 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, 16. 11. 2023 ob 16.00 uri	Na gmajni 1, dvorana
<b>KUD Kaličopkovo gledališče in ŠODR teater</b>	Predstava za otroke: Veveriček posebne sorte ... čudovita pripoved Svetlane Makarovič. Za abonente (abonma ŠODRČEK) in izven. *Vstopnina 6 € (starejši od 3 let)	Sreda, 15. 11. 2023 ob 18.00 uri	Ljudski dom v Šentvidu
<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	Ploščad pred Ljudskim domom v Šentvidu
<b>Društvo Blaž Potočnikova čitalnica in ČS Šentvid</b>	V galeriji Gunclje je do 21. decembra 2023 na ogled razstava Janeza Bernika.	Vsak četrtek med 17.00 in 19.00 uro	Galerija Gunclje, Kosijeva 1



<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 na Gaju (pri OŠ Vižmarje Brod)
<b>ČS ŠMARNA GORA</b>			
<b>O trti in vinu Martinove napitnice dogodek poteka v okviru Tacenskih večerov</b>	Kulturno umetniško društvo Tacen organizira dogodek o vinogradništvu in vinarstvu. Pogovarjali se bomo s priznanim vinarjem Tonetom Fickom ter prisluhnili napitnicam v izvedbi MePZ KUD Tacen. Vstopnine ni, prostovoljni prispevki so zaželeni.	Petek, 10. 11. 2023 ob 18.00 uri	Gasilski dom Tacen
<b>Iz naše preteklosti – Šmarna gora nekoliko drugače dogodek poteka v okviru Tacenskih večerov</b>	Kulturno umetniško društvo Tacen organizira dogodek Šmarna gora nekoliko drugače. Iz pozabe bomo oživili nekatere manj znane zgodbe iz daljne in bližnje preteklosti, ki so povezane s Šmarno goro. Jurij Šilc bo spregovoril o neobstoječem gradu, Marijini cerkvi in gradnji protiturškega tabora, božjepotnikih, znamenitih obiskovalcih, zobati železnici in vzpenjači, gostinstvu in alpinizmu, partizanski poroki in muzeju NOB na Grmadi, tekih, kulturnih dogodkih, šmarnogorskih rekorderjih,..... Vstopnine ni, prostovoljni prispevki so zaželeni.	Nedelja, 19. 11. 2023 ob 17.00 uri	Gasilski dom Tacen

<b>Rogov program za začetnike, gremo na cestno kolo</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, torkih in četrtek ob 17.00 zmerna skupina (gentleman ride) Ob ponedeljkih in četrtek ob 19.00 vadba za začetnike Sreda ob 17.00 hitra skupina Ob nedelja ob 9.00 zmerna skupina- daljši počasen trening	Zbirno mesto Glavno parkirišče za Šmarno goro Vadba: Policijski poligon v Tacnu
<b>ČS TRNOVO</b>			
<b>Starševski večer</b>	Rdeči križ Trnovo organizira Starševski večer. Predavanje bo namenjeno spoznavanju različnih načinov komunikacije in vlogi staršev pri tem. Tematiko bo predstavila soustanoviteljica in predsednica Društva za nenasilno komunikacijo ga. Katja Zabukovec. Število mest je omejeno. Prijave: <a href="mailto:tjasa.bratus@rdecikrizljubljana.si">tjasa.bratus@rdecikrizljubljana.si</a> ali na 040/871-589.	Ponedeljek, 6. 11. 2023 ob 17.30 uri	Devinski ulica 1b, dvorana v 2. nadstropju
<b>Tavčarjevo leto</b>	Letos je minilo 100 let od smrti največjega pripovednika 19. stoletja, Ivana Tavčarja, bil je pesnik, pisatelj, odvetnik, politik. Prireditev bo posvečena njegovemu delu v povezavi z kulturnim programom. Nastopili bodo ljudski pevci, Mešani pevski zbor društva upokojencev Trnovo, pesnica Nada Mihelčič in osnovnošolci.	Četrtek, 16. 11. 2023 ob 16.00 uri	Devinski ulica 1b, dvorana v 2. nadstropju

## ČS VIČ

<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	DCA Vič, Tržaška 37