



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 **JUNIJU 2024** odvijajo po ČS in so za obiskovalce brezplačni. Plačljivi dogodki so označeni z\*. Dogodki so različni po vsebini, vsi pa zelo zanimivi in poučni. Priporočamo!

Napovednik dogodkov lahko spremljate tudi na: <https://www.ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/cetrtnne-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>Delavnica o temeljnih postopkih oživljanja in prikaz pravilne rabe defibrilatorja</b>	Defibrilator je aparat, s pomočjo katerega lahko povečamo možnost preživetja 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. Delavnica bo potekala pod vodstvom prostovoljcev iz RK OZ Ljubljana. Meritve bodo izvajali študenti Društva študentov medicine, Projekt misli na srce. Vljudno vabljeni!	Četrtek, 13. 6. 2024 ob 18. uri	Dunajska cesta 101 Prostori/sejna soba MOL
<b>Počitnikovalnica – Izmenjevalnica reči za poletne dni</b>	Poletje se začanja in čas je da se odločiš, v katerem stilu želiš preživeti poletje! Če želiš brati, spati (na trati ali ob morju) ali se igrati se oglasi v četrtnem mladinskem centru Bežigrad. Prineseš lahko karkoli kar spada v spodnje kategorije (oblek in dodatkov ne sprejemamo) in ni pokvarjeno in to zamenjaš. Kategorije so tri: Družabne igre, knjige in kamping oprema in napihljivčki. Lepo vabljeni! Prijave niso obvezne, v kolikor imaš veliko reči pa bi bili veseli tvoje najave na naslov: <a href="mailto:cmcbezigrad@mladizmaji.si">cmcbezigrad@mladizmaji.si</a>	Petek, 21. 6. 2024 med 17. in 21. uro	Mladi zmaji Bežigrad, Vojkova 73

<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>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. uri	Otok športa Linhartova cesta (nasproti UE Bežigrad)
<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 četrtek od 8.30 do 9.30	DU Boris Kidrič, Belokranjska 6, mala 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 17. 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. uri	Otok športa BS-3 (med Puhovo in Trebinjsko ulico)
<b>Skuham te, pojem te</b>	Skuham te, pojem te je serija sredinih kuharskih pustolovščin za mlade med 10 in 29 let, kjer preizkušamo nove recepte, recikliramo stare in se učimo, kako smiselno uporabiti sestavine v kuhinji. Več na <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. in 18. uro	Mladi zmaji Bežigrad, Vojkova 73
<b>Impro gledališče za sprostit' se</b>	Ob torkih se v Mladih zmajih Bežigrad družimo skozi raziskovanje impro – improvizacijskega gledališča za mlade med 10 in 29 let. Kaj bomo počeli? Sproščali se bomo na aktiven način, sodelovali in se podpirali, krepili našo domišljijo in mentalne povezave. Na zabaven način bomo sprejemali napake in krepili samozavest in izražanje.	Vsak torek med 15. in 17. uro	Mladi zmaji Bežigrad, Vojkova 73

<b>Brezplačni program Gremo na jogo</b>	Redna praksa joge ima številne koristi za naše telesno in duševno zdravje in je kot takšna priporočljiva za vse starostne skupine. Joga namreč poleg različnih telesnih položajev (t.i. asan) vključuje tudi dihalne ter sprostitvene tehnike, zato velja, da je joga v prvi vrsti pot vase, saj je pozornost posameznika usmerjena navznoter.	Ponedeljek od 18. do 19. ure sreda 9.30 do 10.30	park ob Staničevi ulici
<b>ČS CENTER</b>			
<b>DAN SOSEDA</b>	Celodnevno druženje z brezplačnimi delavnicami, glasbo in športnimi aktivnostmi, od joge in telovadbe do tekmovanja z avtomobilčki, poligona za poganjalčke, različnih stojnic, klekljanja in popraviljanja koles. In še marsikaj! Vljudno vabljeni!	Soboto, 1. 6. 2024 od 9. do 20. ure	Park izbrisanih, Center Rog
<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. do 19. ure	Štefanova 11, dvorana
<b>Čaj ob petih – Tedenska druženja, ustvarjalne dejavnosti, pogovori ob knjigi, družinska terapija</b>	Tedenska srečanja druženja in pogovori s HD Nikoli sam: - Družabna srečanja, prostoročno ustvarjanje, družabne igre (karte, tarok, šah, človek ne jezi se). Ob lepem in toplim vremenu se pogosto odpravimo tudi na sprehod v naravo in bližnjo okolico (Tivoli, Rožnik ipd.). ----- - Biblioterapija, druženje in pogovor ob knjigi, družinska terapija in individualni pogovori z upokojeno psihiatrinjo. Srečanja so namenjena vsem generacijam.	Vsak prvi in zadnji torek v meseču od 15.do 19. ure  ----- Vsak drugi in tretji torek v meseču, od 15. do 19. 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 Balazič).	Sreda, 5. 6. sreda, 12. 6. od 10. do 12. ure	Štefanova 11, dvorana
<b>SHADOW JOGA</b>	Začetniki ali izkušeni praktikanti se seznanijo z osnovami Shadow joge. Le ta je preplet vrste fizičnih pripravljalnih dejavnosti in temeljnih informacij za razumevanje jogijske vadbe (kot so marma točke, nadiji, lunini cikli). Le te vzpostavljajo in krepijo osnovno cirkulacijo energije ter dobrobitno vplivajo na um in telo. Naučeno (z lahkoto) občasno preiskusite doma in preverite, kaj vam prinese. Jogijske izkušnje niso potrebne. (mojra@yogan.yoga)	Vsaka sreda, od 19. do 20.30 ure	Štefanova 11, dvorana

<b>JOGAFLOW</b>	JOGAFLOW ponuja urbano holistično vadbo, ki združuje um, duha in telo ter tako omogoči večjo kakovost življenja. Vaje so prilagojene odpravljanju tegob, nastalih pri sedečem in stresnem načinu življenja. Vodi jo Nina Barbič, ki je na izobraževanjih iz nenasilne komunikacije, mediacije in NLP našla tudi odlično orodje za spoprijemanje z izzivi tega pestrega obdobja. ( <a href="mailto:bbninca@gmail.com">bbninca@gmail.com</a> )	Vsak ponedeljek od 19. do 20.30 ure	Štefanova 11, dvorana
<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. do 20. ure	Rozmanova ulica 12, dvorana
<b>Društvo radiestezistov Ljubljana</b>	Gre za druženje članov in diskusijo o aktualnih temah radiestezijske in bioenergije. Vabljeni v članstvo. Več informacij na e – pošta: <a href="mailto:info@radiestezijska.si">info@radiestezijska.si</a>	Vsako prva sobota v mesecu, predvidoma od 8.30 do 17. ure	Rozmanova ulica 12, dvorana
<b>Dihanje z naravo</b>	Z marcem v Tivoliju spet začnemo z brezplačno aktivnostjo Dihanje z naravo, ki bo trajala do konca junija. Aktivnost sestavljajo sprehod v naravi, umirjanje uma in telesa, dihanje s trebušno prepono. vaje za hrbtenico in tapkanje celega telesa. Več informacij: Maja Vouk 064 267 269.	Vsak torek od 17.30 do 18.30 ure	Tivoli pri kotalkališču
<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. uri	Otok športa Grajski grič
<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

<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 17. uri	Otok športa Park Špica
<b>Gremo na tek</b>	Gremo na tek je 3 mesečna vadba uvajanja v tek, primerna za vse, ki brez posebnih težav hodijo. Program od hoje do teka temelji na postopnem povečevanju količine teka, ki omogoča tudi manj športnim ljudem, da spoznajo njegove negovalne učinke.	Vsa torek in četrtek ob 8. uri zjutraj  Vsa torek in četrtek ob 17. uri	Ljubljanski grad, zbor na Streliški ulici pri cesti na grad  Zbor pred bazenom Tivoli
<b>ČS ČRNUČE</b>			
<b>Zaključna prireditev ob zaključku šolskega leta</b>	KUD Ansambel ljubljanskih mažoret ob zaključku šolskega leta vabi vse ljubitelje plesa na ogled zaključne prireditve. Vstop prost!	Četrtek, 6. 6. 2024 ob 18.30 uri	Kulturni dom Črnuče. Dunajska 367
<b>Predstava Škratek prijateljček</b>	Predstava Škratek Prijateljček v organizaciji Zavoda Enostavno. Škratek Prijateljček je najprijaznejši škrat na vsem svetu. Hodi naokoli in uči: » Hvala, prosim, dober dan so besede za vsak dan. Prosim, izvoli, rad te imam pa nikoli nisi sam.« Škratek Prijateljček zelo rad priskoči na pomoč in pomaga rešiti male in velike zagate. Nekega dne zasliši jok, ki ga pripelje do škratke Cvetke. Cvetka mu zaupa, kako se njen bratec škrat Tinko grdo obnaša. Škratek Prijateljček pripravi načrt, kako bosta škratka Tinka naučila lepega vedenja. Tinku obljubi največji zaklad, kar Tinka navduši, da opravi prav vse škratkov naloge o lepem vedenju. Tinko se na koncu razveseli največjega zaklada Ali veste kaj je največji zaklad? Lepo vabljeni na predstavo, kjer spoznamo kako pomembno je, da smo drug do drugega prijazni, uporabljamo lepe besede, znamo reči oprusti in se imamo radi.	Torek, 11. 6. 2024 ob 10. uri in Ponedeljek, 17. 6. 2024 ob 10. uri	Kulturni dom Črnuče, Dunajska 367
<b>KUD Svoboda</b>	Proslava ob Dnevu državnosti z nastopom mešanega in ženskega pevskega zbora Medis KUD Svoboda Črnuče, harmonikarska skupina pod vodstvom Klavdije Cigler, oktet Zven in recitatorke. Vabljeni.	21. 6. 2024 Ob 19.30 uri	Kulturni dom Črnuče, Dunajska 367

<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 19. uri	Otok športa Črnuče (večnamensko igrišče OŠ Maksa Pečarja)
<b>ČS DRAVLJE</b>			
<b>Večer slovenske glasbe</b>	KUD Lumin vabi na koncert. Nastopajoči: Rok Ferengja, Bepop, Ivan Hudnik, Klapa Lumin, Ana Pavlov Pervanje, Anton Habjan in pevski zbor staršev in učiteljev Waldorfske šole Ljubljana. Vstopnine ni.	Četrtek, 20. 6. 2024 ob 19. uri.	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. do 12. ure	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
<b>Merjenje krvnega pritiska in sladkorja</b>	Brezplačno merjenje, splošni nasveti glede vzdrževanja krvnega tlaka (prehrana, telesna aktivnost,...)	Vsak prvi torek v mesecu od 8.30 do 10.30	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, prvo nadstropje, soba 17.
<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. 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. do 16. ure Vsak četrtek od 12. in 15.30 ure ter petek od 15. do 19. ure	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
<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. do 19. ure	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, mala 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. 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 18. 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	DCA Dravlje, Kunaverjeva 6-8
<b>ČS GOLOVEC</b>			
<b>Knjižni klub Bolje prebrano kot neznano</b>	Knjižni klub Mladinski center Golovec. Pripravili bomo prigrizke, izhodišča za razmislek in razpravo ter si tudi ogledali kakšen prizor iz serije. Skupaj gradio ustvarjalen prostor za vse ljubitelje ize literature,; na srečanjih skupaj analiziramo in debatiramo o prebranem, delimo svoja mnenja, se spoznavamo z novimi žanri literature ter se tudi preizkusimo v kreativnem pisanju. Za naslov obravnavane knjige spremljajte naš IG _mladizmajigolovec in spletno stran Mladih zmajev.	Ponedeljek 17. 6. 2024 od 16. do 18. ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
<b>Dogodek Go(Love)c ga gruva</b>	Tik pred zaključkom šole organiziramo letni dogodek Mladih zmajev Golovec – dvourni mini festival na naši terasi. Na dogodku se bosta predstavili dve mladi glasbeni skupini, ena iz natečaja za mlade glabenike Hit Betona in druga v okviru festivala Fete de la Musique. Ogledali si boste lahko interaktivno cirkuško točko ter nastop mladih plesalk sodobnega plesa Ursus dancers. Prostor bo odprt za druženje, ter pripravo zdravih prigrizkov ter osvežilnih pijač z Aljo iz Brunch Queen dve uri pred dogodkom in za sproščanje po dogodku! Ekipa Filmske šole Mladih zmajev bo predstavila film v nastajanju in možnosti sodelovanja v prihodnjih letih. Dogodek je namenjen mladim nad 15 let in naim partnerjem iz Štepanjskega naselja.	Petek, 21. 6. 2024 od 18. do 20. ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14

<b>Delavnice Go(lovec ga gruva</b>	V praksi boste lahko preizkusili delavnice, ki potekajo v ČMC Golovec v okviru programske usmeritve spodbujanja dobrega počutja mladih preko gibalnih aktivnosti. Udeležili se boste lahko delavnice sodobnega plesa, se preikusili v cirkuških veččinah ter si izdelali svoje žogice, začeli ustvarjati svoje ritme na delavnici Beatmaking in se sprostili na delavnici čuječnosti. Za natančen razpored spremljajte naš IG profil <a href="#">_mladizmajigolovec</a> in spletno stran <a href="http://www.mladizmaji.si">www.mladizmaji.si</a> .	Sobota, 22. 6. 2024, Od 13. do 17. ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
<b>Šahovski popoldnevi</b>	Ob ponedeljkih je v mladinskem centru Mladi zmaji Golovec pravo ob šahovsko vzdušje. Mladi šahisti si delijo med sabo svoje strategije in taktike igranje šaha ter igrajo napete partije. Šah je odlična igra za razvijanje kognitivnih sposobnosti. Zajema številne osnovne in višje kognitivne funkcije, od načrtovanja, pravilnega odločanja in predvidevanja. Pridi! Se te že veselimo. Aktivnost je brezplačna. Več na: <a href="http://www.mladizmaji.si">www.mladizmaji.si</a>	Vsak ponedeljek v mesecu od 15. do 17. ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
<b>Filmska šola Mladi zmaji   Posnemi svoj film</b>	Pri Mladih zmajih imaš možnost maja in junija posneti svoj film. Nauči se uporabljati profesionalno snemalno opremo in vstopi v svet filmskih praks in umetnosti. Predhodne prijave so obvezne. Udeležba je brezplačna. Prijavi se z motivacijskim pismom in ga pošlji na <a href="mailto:cmcgolovec@mladizmaji.si">cmcgolovec@mladizmaji.si</a> . Več na: <a href="http://www.mladizmaji.si">www.mladizmaji.si</a>	Vsak ponedeljek v mesecu Od 16. do 19. ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
<b>Beatmaking z Adnanon</b>	Se želiš spoznati z osnovami ustvarjanja glasbe in ritmov z uporabo računalnika, ob tem pa dodati še enostavna glasbila v živo (kalimba, tolkala, klaviatura). Na delavnicah ponujamo tudi prostor za skupno eksperimentiranje z glasbo, deljenje navdiha in glasbenih dej. Delavnice vodi prostovoljec Evropske solidarnostne enote Adnan Nemri.	Vsak četrtek v mesecu od 15. do 16. ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
<b>Medkulturni mozaik</b>	V Mladinskem centru Mladi zmaji Golovec se zelo radi spoznavamo z različnimi kulturami celega sveta. Adnan in Katharina sta prostovoljca in nas vsak torek popeljeta v eno izmed držav tega sveta. Preko družabnih iger in kulinarčnih doživetji bomo prepotovali svet, se učili nemškega in italijanskega jezika in poznali tudi kakšno arabsko besedo. Dobrodošli. Udeležba je brezplačna. Več na: <a href="http://www.mladizmaji.si">www.mladizmaji.si</a>	Vsak torek v mesecu Od 15. do 18. ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
<b>Brcamo z Andražem/učna pomoč</b>	Ob sredah lahko z našim prostovoljcem Andražem krepíš svoje mišice, izboljšaš koordinacijo in se preizkusiš na poligonu ter se tako pripraviš na prihajajočo nogometno sezono. Takoj, ko bo dovolj toplo, bomo zunaj brcali pravo nogometno žogo! Aktivnost je brezplačna. Več na: <a href="http://www.mladizmaji.si">www.mladizmaji.si</a>	Vsaka sreda v mesecu od 15. do 17. ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14



<b>VR open</b>	Nadenite si očala in skozi svet virtualne resničnosti doživite prostor neskončnosti. Virtualna resničnost je znana predvsem v gamingu. Vstopi v virtualno resničnost v Mladinskem centru Mladi zmaji, Golovec. Vabljeni mladi 12 let + k VR doživetju. Aktivnost je brezplačna. Več na: <a href="http://www.mladizmaji.si">www.mladizmaji.si</a> Imaš vizijo, kako bi uporabljal_a VR pri svojih projektih? Ponujamo brezplačno uporabo VR sobe za posamezne projekte. Aktivnost je možna le s predhodno prijavo. Prijave zbiramo v ČMC Golovec, Pesarska cesta 14, vsak dan v tednu med 14h in 19h, ter soboto med 14h in 18h ter na elektronskem naslovu <a href="mailto:cmcgolovec@mladizmaji.si">cmcgolovec@mladizmaji.si</a> . Več na: <a href="http://www.mladizmaji.si">www.mladizmaji.si</a>	Vsak petek v mesecu od 15. do 18. ure in vse sobote v mesecu Od 14. do 17. ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
<b>Tečaj rubikove kocke</b>	Tečaj je namenjen vsem mladim, ki si želijo naučiti sestaviti rubikovo kocko. Cilj je, da se udeleženci delavnic opogumijo k pristopu tekmovanja kdo najhitreje sestavi rubikovo kocko (WCA). Vsebina tečaja je spoznati osnove in kako ravnati z rubikovo kocko in potek tekme, vaje za odzivnost (lovljenje žogic); Učenje discipline 2x2 ;Piramida;3x3; 4x4; SQ1; vaje za tekmo. Udeležba je brezplačna. Pssst, 20.4. ob 16.30 pride na obisk Nik Škrlec. Več na: <a href="http://www.mladizmaji.si">www.mladizmaji.si</a> , piši na <a href="mailto:cmcgolovec@mladizmaji.si">cmcgolovec@mladizmaji.si</a>	Vsaka sobota v mesecu od 15.30 do 17. ure	ČMC Golovec Mladi zmaji, Pesarska cesta 14
<b>Vadba za gibljivost</b>	Gibljivost našega telesa z leti slabi in zato moramo poskrbeti, da telo ostane prožno in gibljivo.	Vsak ponedeljek od 9. do 10. 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. do 11. 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>Začetni tečaj bridž</b>	V osmih zaporednih srečanjih, 1x tedensko po 3 ure, boste osvojili dovolj znanja za igro in druženje ob tej zanimivi igri, ki jo igra preko 60 milijonov ljudi po vsem svetu	Vsak torek od 9. do 12. ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Pametni telefon/računalništvo</b>	Individualne ure z našim prostovoljcem vam bodo pomagale, pri uporabi vašega pametnega telefona in računalnika.	Vsak torek od 9. do 11. 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. Ob tem pa prijetno poklepeta in se družimo	Vsaj torek od 10.10 do 13.10	DCA Golovec, Pesarska cesta 14

<b>Bralne urice</b>	Na bralnih uricah ne bomo samo brali knjig, ampak bomo skupaj odkrivali knjižne svetove. Morda bomo odkrili skrite literarne zaklade ali pa se preprosto zabavali ob bralnih anekdotah in prijetni kavici	Četrtek 10.45 do 11.30	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Angelska joga</b>	Joga je zavestno dihanje, koncentracija in meditacija. Prostovoljka Nada jogo nadgradi še z angelsko energijo in kartami.	Vsako sredo od 9. do 10.30 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Vodeni gib</b>	Vodeni gib je nova dušna tehnika, ki nas osvobaja telesne oslabeledosti. To je tehnika, ki človekovo telo in osebnost osvobodi stresa bolj kot načrtovana vadba	Vsako sredo od 10.45 do 11.30 Vsak petek od 12.15 do 13.30	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Joga in meditacija</b>	Sproščanje telesa in uma.	Vsak četrtek od 8.30 do 10.30	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Gibalno plesna vadba</b>	Delavnica je mešanica različnih gibalnih vplivov kot so plesna joga, tai chi, egipčansko, indijsko, afriško, pop, plesno gibanje, ki se med seboj prepletajo. Izvajali bomo enostavne sestavljene koreografije, ki se večkrat ponavljajo zato jih zlahka osvojimo.	Vsak četrtek od 10.40 do 11.40	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Joga</b>	Z jogijskimi položaji si bomo raztegnili in uglasili vse mišice, sklepe in hrbtenico. Izboljšali bomo pretok energije skozi notranje organe, žleze ter živce.	Vsak četrtek od 11.50 do 12.50	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Umovadba</b>	Delavnica na kateri boste urili svoj spomin in krepili svoje kognitivne veščine.	Vsak petek Od 10. do 11. ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Plesni gib in tango</b>	Poudarek gibanja bo na individualnem delu, da okrepimo mišice in vezi, pazimo na sklepe, predvsem pa poslušamo sebe in ponovno občutimo svoje telo.	Vsak petek od 10. do 11.30	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Gozdna terapija</b>	Sprehod s prostovoljko po Golovcu.	1x mesečno	Golovec
<b>Tarok</b>	Igra taroka	Vsak petek od 10. do 12. ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
<b>Začetna angleščina</b>	Učenje osnov angleškega jezika.	Ob sredah Od 11. do 12. 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. 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 18. uri	Otok športa Štepanjsko nabrežje
<b>ČS JARŠE</b>			
<b>Šola zdravja</b>	<b>Skupina Nove Jarše.</b> Vabljeni na vadbo Dihamo z naravo. V primeru dežja vadba odpade. Za več informacij telefon: 064/267 269.	Vsak ponedeljek ob 17.30 uri	Ob reki Savi pri piknik coni Jarše/Tomačevo
	<b>Skupina Nove Jarše.</b> Vabljeni na jutranjo vadbo na prostem s 1000 gibi. V primeru dežja telovadba odpade. Informacije: ga. Olga Pušnik, 040/299 048.	Vsak delovni dan od 7.30 do 8.00	Športno igrišče Produkcijske šole, Jarška 44
	<b>Skupina Šmartno.</b> Vabljeni na jutranjo vadbo na prostem s 1000 gibi. V primeru dežja se izvede v pokritem delu igrišča. Info 031/465 521 (Zlata Zajec)	Vsak delovni dan od 7.30 do 8.00	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. do 18. ure	Sedež ČS Jarše, Kvedrova 32
<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. uri	Otok športa Žale
<b>Brezplačna TAISO vadba v izvedbi Judo kluba Sokol</b>	TAISO je japonska telovadba, ki združuje elemente različnih borilnih veščin, joge in gimnastike, zato je vadba običajno zelo raznolika. Ime "TAISO" v japonsščini pomeni "telesna vadba" ali "gibanje za zdravje". Vadba je prilagodljiva in primerna za ljudi vseh starosti. Poleg izboljšanja fizičnih sposobnosti, gibčnosti in zdravja, ima tudi mentalne koristi, saj poudarja osredotočenost, sprostitvev in notranjo harmonijo, ter je priljubljena med ljubitelji borilnih veščin in tistimi, ki iščejo celostno vadbo za telo in duha.	Vsak četrtek od 17.30 do 18.15	Mala telovadnica Osnovne šole Vide Pregarc, Bazoviška ulica 1

ČS MOSTE			
<b>ČS MOSTE - MOŠČANSKI DAN SOSEDOV</b>	Predstavitev društev in organizacij na stojnicah, nastopi na odru, zabavne igre za male in velike, slastne palačinke in miške ter prijetno druženje.	Torek 4. 6. 2024 ob 17. uri	Na parkirišču pred TE-TOL, Toplarniška 19, Ljubljana
<b>KORAK FUŽINE na Dnevu ČS Moste</b>	Mesec Junij bo v znamenju krvodajalstva. 4. 6. 2024 je Dan slovenskega krvodajalstva. Obiščite nas na junijskih stojnicah. Osvežite svoje znanje temeljnih postopkov oživljanja, udeležite se <u>brezplačnih</u> meritev krvnega tlaka, sladkorja, holesterola in kisika v krvi ali pa pridobite več informacij o naših prostovoljskih programih.	Torek 4. 6. 2024 od 16.30 do 19.00 ure.	Pred TeTol – Toplarniška ulica 19
<b>Knjižnica pod krošnjami</b>	Knjižnjica pod krošnjami: Ervin Hladnik Milharčič bo tokrat gostil Tino Perić, ki je ravnokar izdala knjigo Črtice: <a href="https://www.goga.si/izdelek/crtice/">https://www.goga.si/izdelek/crtice/</a> in Gorana Vojnovića, ki je za knjigo napisal spremno besedo.	Četrtek, 13. 6. 2024 ob 19. uri	Na zelenici pred BŠD Fužine, Brodarjev trg 10
<b>MUZEJ ZA ARHITEKTURO IN OBLIKOVANJE</b>	<p>V juniju 2024 odpiramo razstavo: Grad - koncepti, predmeti, prostori. Razstava, ki skozi šest univerzalnih konceptov povezuje naselitve gradu Fužine z zbirkami MAO. Prostori gradu in njegove okolice – jarek, polje, soba, stolp, reka in dvorišče – postanejo izhodišče za nova branja zgodovine in razstavljenih predmetov.</p> <p><b>Sreda v MAO parku:</b> Srede so namenjene medgeneracijskemu druženju. Društvo Šola zdravja je nevladna organizacija, ki združuje ljudi ob jutranji vadbi na prostem v vseh letnih časih. Z redno vadbo udeleženci ohranjajo vitalnost, širijo krog znancev, pridobivajo nove prijatelje in se prek društva vključujejo v lokalne dogodke. Fužinsko skupino Šole zdravja vodi Angelca Goršek. Srečujejo se vsak dan, razen ob nedeljah. Vabljeni, da se nam pridružite.</p> <p><b>Pilates na prostem z Darjo Miklič</b> Na enourni delavnici vam bo Darja predstavila, kaj je pilates, komu je namenjen in kakšni so učinki vadbe. Spoznali boste nekaj klasičnih vaj in tehnik pilatesa. S seboj prinesite ležalno podlogo. Primerno za vse starosti!</p>	<p>od 13. 6. 2024 do 27. 10. 2024</p> <p>12. 6. 2024 ob 10.30 uri.</p> <p>12. 6. 2024 ob 17. uri.</p>	Muzej za arhitekturo in oblikovanje (MAO), Rusjanov trg 7

<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. 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. 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>Gremo na tek</b>	Gremo na tek je 3 mesečna vadba uvajanja v tek, primerna za vse, ki brez posebnih težav hodijo. Program od hoje do teka temelji na postopnem povečevanju količine teka, ki omogoča tudi manj športnim ljudem, da spoznajo njegove negovalne učinke.	Vsa ponedeljek in sredo ob 18. uri	Zbor pred bazenom Kodeljevo
<b>Gremo na funkcionalno vadbo v naravo</b>	Program brezplačne funkcionalne vadbe v naravi je namenjen mladostnikom od 18. leta in odraslim do 50. leta, ki želijo izboljšati telesno kondicijo in dvigniti raven energije, V vse hitrejšem tempu življenja, kjer večina prebivalstva svoj čas posveča delu in je vse manj pozornosti usmerjene na gibanje, je izvajanje funkcionalne vadbe v središču mesta, natančneje v parku Tivoli, ključno za spodbujanje zdravega načina življenja, kar pripomore k zmanjšanju vsakodnevnega stresa.	Vsak četrtek med 17. in 18. uro skupina - MLADOSTNIKI (starost med 18. in 30. let)  Vsak četrtek med 18. in 19. uro skupina - IZKUŠENI (starost med 31. in 50. let)	zbor na igrišču ob Fužinskem gradu

<b>Brezplačni program Gremo na jogo</b>	Redna praksa joge ima številne koristi za naše telesno in duševno zdravje in je kot takšna priporočljiva za vse starostne skupine. Joga namreč poleg različnih telesnih položajev (t.i. asan) vključuje tudi dihalne ter sprostitvene tehnike, zato velja, da je joga v prvi vrsti pot vase, saj je pozornost posameznika usmerjena navznoter.	Ponedeljek 9.30 do 10.30 Četrtek 18. do 19. uri	Park pri gradu Kodeljevo
<b>ČS POLJE</b>			
<b>KONCERTNI 3. CIKEL Glasbene šole Ljubljana Moste - Polje</b>	3. zaključni koncert učencev Glasbene šole Ljubljana Moste - Polje (ORKESTRI in OPZ)	Nedelja, 9. 6. 2024 ob 21. uri	Veliki oder na Kongresnem trgu v Ljubljani
<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	Dnevni 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. 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 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. 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. uri	Večgeneracijsko igrišče (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. 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	DCA Zalog, Zaloška 267
<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. do 18. ure	Parkirišče pred knjižnico Polje ali igrišče pri OŠ Polje
<b>ČS POSAVJE</b>			
<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.	Četrtek, 6. 6. 2024 in Četrtek, 13. 6. 2024 od 17. do 19. 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.	Četrtek 6. 6. 2024 in Četrtek, 13. 6. 2024 od 17. do 19. 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.	Četrtek, 6. 6. 2024 in Četrtek, 13. 6. 2024 od 17. do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 2 v kleti
<b>Dan sosedov ČS Posavje</b>	Vabljeni na prireditev Dan sosedov ČS Posavje, kjer bo potekala garažna razprodaja, ulična predstava in predstavitev organizacij.	Sobota, 22. 6. 2024 od 14. do 18. ure	Centralni park soseske Ruski car
<b>70. Posavsko štehanje Kmečka strojna skupnost Savlje-Kleče, združenje</b>	Jubilejno 70. Posavsko štehanje, kjer neporočeni fantje, jahajo na neosedlanih konjih in z kovinskim kijem razbijajo lesen sod-bariglo, nasajen na lesen drog-štebeh. Komisija ocenjuje galop konja, spust štehovca, moč udarca, počene obroče in doge ter končno razsutje droga in na podalgi zbranih toč razglasi zmagovalca.	Sobota, 22. 6. 2024 ob 16. uri	Travnik ob Saveljski cesti in prireditveni prostor pred Uni biro Selanova 12

	Sledi razglasitev rezultatov, ples števovcev in dečev, kulturni program in vrtna veselica z ansamblom Harmon,k,an rol. Vabljeni!		
<b>Dihajmo z naravo</b>	Vabljeni na brezplačno vadbo in aktivnost Dihajmo z naravo za krepitev zdravja	Vsak ponedeljek ob 17.30 (do oktobra)	Zbor pred lekarno na Bratovševi ploščadi 30
<b>Vadba s Športnim društvom Ljubljana - Ježica</b>	Funkcionalna vadba, zdrava vadba, vadba za starejše.	Vsak ponedeljek od 19. do 21. ure sreda od 18. do 20. 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. do 20. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
<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. do 18. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 1 v kleti
<b>Diagnostika, meritve 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. Diagnostiko in terapije izvaja Reiki mojster in energetski terapevt, član HD Nikoli sam.	Vsak prvi četrtek od 17. do 18. 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. do 20. 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	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. do 22. ure vsak petek	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana



		od 19. do 22. ure	
<b>JZ Mladi zmaji vabijo mlade na druženje in prostočasne aktivnosti.</b>	JZ Mladi zmaji vabijo mlade na druženje in prostočasne aktivnosti.	Vsaka sreda od 16. do 18. ure	Igrišče pred Forco za Bratovševo ploščadjo ali kletni prostor Bratovševa ploščad 30, sedež ČS Posavje
<b>ČS ROŽNIK</b>			
<b>8. Športne igre ČS Rožnik in Gasilska veselica</b>	Pred nami so 8. Športne igre ČS Rožnik katerim se letos ponovno pridružuje tudi vsem dobro znana gasilska veselica PGD Ljubljana - Vič. Vsak udeleženec prejme spominsko majico, brezplačen obrok, pijača je prav tako brezplačna, ter pokali za najboljše ekipe. V letošnjem letu bomo za določene športne aktivnosti (označene spodaj) prvič pobirali prijavnino, ki jo bomo v celoti podarili v dobrodelne namene. Vsa sredstva prijavnin bodo namenjena za obnovo zunanjega igrišča OŠ Vič. Višina prijavnine bo simboličnih 20€. Prijavite se lahko na: mali nogomet 4 + 1 (prijavnina); košarka 3 x 3 (prijavnina) odbojka na mivki - mešane trojke (prijavnina), tenis-dvojice Balinanje, pikado (NOVOST) PRIJAVNICA na: <a href="https://forms.gle/sz9Q9XeVa4Gxuqpr5">https://forms.gle/sz9Q9XeVa4Gxuqpr5</a> Pridite in si športno in družabno popestrite junijsko soboto.	Sobota, 15. 6. 2024 ob 14. uri	na zunanjih igriščih OŠ Vič
<b>Društvo Kralji ulice</b>	Cilj je izpostaviti stike s stanovalci, jim nuditi podporo in pomoč pri reševanju vlog CSD, RTV in ostalim ter s preventivnim delom prispevati k izboljšanju življenjskih pogojev posameznikov in družin. V času izvajanja programa, lahko kontaktirate Marušo na telefonsko številko 030 323 303.	vsak ponedeljek od 12. do 16. ure	Paviljon Brdo, Pot rdečega križa 76
<b>Mladih zmajev in Male ulice</b>	program, ki je namenjen Druženju in klepetu, spoznavanju novih ljudi, zabavi in aktivnostim, mladinskemu uličnem delu ter delavnicam za otroke in mladostnike. Mladi zmaji bodo poskrbeli, da bodo starejši od 12.let kvalitetno preživljali svoj prosti čas, medtem ko je delovanje Male ulice namenjeno tistim najmlajšim. Lepo vabljeni. V času izvajanja programa, lahko kontaktirate Neja na telefonsko številko 051 261 513.	vsako sredo od 17. do 19. ure	Paviljon Brdo, Pot rdečega križa 76

<b>Srečanje društva Al-Anon za samopomoč družin alkoholikov</b>	Društvo Al-Anon je društvo za samopomoč družin alkoholikov. Je skupnost moških in žensk ter otrok, katerih življenja so (bila) prizadeta zaradi pitja družinskega člana ali prijatelja.	Vsak ponedeljek od 10. do 12. ure Vsak petek in nedeljo od 19. do 20.30 ure	Brdnikova ulica 14, sejna soba
<b>Pevci izpod Rožnika</b>	Pevci izpod Rožnika skušajo ohranjati tradicijo dvoglasnega petja s tako imenovanim »čez jemanjem«, tako kot se je pelo po slovenskih vaseh v prejšnjem stoletju. Pojejo predvsem stare napeve in ljudske pesmi, ki so skorajda pozabljene, in jih skušajo obuditi in ohraniti. Vabljeni, da se jim pridružite.	Vsak torek od 8. do 10. ure	Brdnikova ulica 14
<b>Pogovorna skupina "Rožnik" - Medgeneracijsko društvo Tromostovje</b>	Društvo Tromostovje je društvo, ki združuje mlajšo, srednjo in starejšo generacijo skozi program Skupine starih ljudi za samopomoč. Dejavnost društva je dobrodelna oziroma humanitarna. Namenjena je vsem zainteresiranim in pomoči potrebnim posameznikom, ne glede na to, ali so člani društva ali ne. Dobrodošli.	Vsak ponedeljek od 15. do 18. ure	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. uri	Otok športa Nanoška
<b>ČS RUDNIK</b>			
<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 četrtrkih ob 8. uri	DCA Rudnik, Pot k ribniku 3A
<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	Igrišče Kajak Kanu klub Ljubljana, Livada 31

<b>ČS SOSTRO</b>			
<b>Dan ČS Sostro in Jagodna nedelja</b>	Vljudno vabljeni k prijetnemu druženju v neokrnjeni naravi in spoznavanju društev ter organizacij, ki ustvarjajo družabno življenje četrtne skupnosti. V kulturnem programu sodelujejo učenci Podružnične šole Besnica in Janče, Glasbene šole BUČAR ter Mešani pevski zbor ZORA Janče. Dogodek soustvarjajo: Društvo Ajda Sostro Društvo podeželja Lipoglav, Društvo rejcev drobnice Sostro, Društvo žena in deklet Ljubljana Moste – Polje Glasbena šola Bučar, Gledališka skupina Svizci, KO Zveze borcev NOV Zadvor Sostro in Janče Prežganje, Območno združenje RK Ljubljana, KORK Besnica-Janče PGD Lipoglav, PGD Sostro, PGD Prežganje, Sadjarsko -Vrtnarsko društvo J. E. Krek, Turistično društvo Besnica – Janče, Turistično društvo Zadvor, Športno društvo Janče, Športno društvo Zadvor , NIJZ Območna enota Ljubljana Ljubljanski potniški promet Policijska postaja Moste Polje in Mestno redarstvo. glasbene delavnice, športne igre, vaja reševanja, meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola.	Nedelja 2. 6. 2024 od 11 do 17. ure	Prireditveni prostor pred planinskim domom na Jančah.
<b>Mobilni mladinski center Ljuba in Drago v Sostrem</b>	JZ Mladi zmaji vabijo mlade na druženje in prostčasne aktivnosti. Več na: <a href="mailto:evelin.radulovic@mladizmaji.si">evelin.radulovic@mladizmaji.si</a> ali +386 051 625 278.	Vsako sredo od 17. do 20. ure	Pred Osnovno šolo Sostro, Cesta II. grupe odredov 47
<b>Brezplačna športna vadba »1000 gibov«</b>	Brezplačna pol urna 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>Dnevi ČS Šiška 2024</b>	Športni dogodek – Mladinski rugby turnir	Sreda, 5. 6. 2024 ob 18.00 uri	Panonija – ob Večni poti
<b>Dnevi ČS Šiška 2024</b>	Športni dogodek – Tek Rožnik trail	Četrtek, 6. 6. 2024 ob 18. uri	Skakalnice v Mostecu
<b>Dnevi ČS Šiška 2024</b>	Športni dogodek – Amatersko tekmovanje v smučarskih skokih	Petek, 7. 6. 2024 ob 17. uri	Skakalnice v Mostecu
<b>Dnevi ČS Šiška 2024</b>	Kulturni dogodek – Pomladanski promenadni koncert v izvedbi kulturnega društva Pihalni orkester Ljubljana	Petek, 7. 6. 2024 ob 18. uri	Koseški bajer
<b>Dnevi ČS Šiška 2024</b>	Športni dogodek – Tekmovanje v smučarskih skokih za vse starostne kategorije	Sobota, 8. 6. 2024 od 8. ure naprej	Skakalnice v Mostecu

<b>Dnevi ČS Šiška 2024</b>	Kulturni dogodek – Razstava slik članov društva Senior	od 27. 5. do 10. 6. 2024	Sedež ČS Šiška, Kebetova 1
<b>Merjenje krvnega tlaka, holesterola, sladkorja in kisika v krvi</b>	Krajevna organizacija Rdečega Križa Ljubo Šercer (KORK) vabi k izvajanju meritev Merjenje krvnega tlaka, holesterola, sladkorja in kisika v krvi	Vsako prvo sredo v mesecu po telovadbi od 10. do 11. ure	Sedež ČS Šiška, Kebetova 1
<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	Vsak ponedeljek in sreda od 9. do 10. ure	Sedež ČS Šiška, Kebetova 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 18. 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. 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. 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. uri	Otok športa Tivoli (Pri Fitness centru in kopališču)
<b>Gremo na plavanje – za starejše</b>	Plavalni tečajji so namenjeni upokojujencem in starejšim od 65 let, ki se želijo naučiti plavati.	Ob torkih in četrtekih od 7. do 7.50	Kopališče Tivoli

	Znanje plavanja je življenjskega pomena, hkrati pa predstavlja zelo primerno obliko vadbe za starejše in terapevtsko sredstvo po boleznih in poškodbah.		
<b>Gremo na plavanje – za odrasle</b>	Plavalni tečaj je namenjen odraslim neplavalcem in slabim plavalcem, ki se želijo naučiti plavati ali izpopolniti znanje plavanja.	Ob ponedeljkih in sredah od 7. do 7.50.	Kopališče Tivoli
<b>Gremo na funkcionalno vadbo v naravo</b>	Program brezplačne funkcionalne vadbe v naravi je namenjen mladostnikom od 18. leta in odraslim do 50. leta, ki želijo izboljšati telesno kondicijo in dvigniti raven energije, V vse hitrejšem tempu življenja, kjer večina prebivalstva svoj čas posveča delu in je vse manj pozornosti usmerjene na gibanje, je izvajanje funkcionalne vadbe v središču mesta, natančneje v parku Tivoli, ključno za spodbujanje zdravega načina življenja, kar pripomore k zmanjšanju vsakodnevnega stresa.	Vsak torek med 17. in 18. uro skupina -MLADOSTNIKI (starost med 18. in 30. let)  Vsak torek med 18. in 19. uro skupina - IZKUŠENI (starost med 31. in 50. let)	zbor na ploščadi pred vstopom v Halo Tivoli
<b>Brezplačni program Gremo na jogo</b>	Redna praksa joge ima številne koristi za naše telesno in duševno zdravje in je kot takšna priporočljiva za vse starostne skupine. Joga namreč poleg različnih telesnih položajev (t.i. asan) vključuje tudi dihalne ter sprostitvene tehnike, zato velja, da je joga v prvi vrsti pot vase, saj je pozornost posameznika usmerjena navznoter.	Ponedeljek 17.30 do 18.30 Četrtek 9. do 10. ure	Park Tivoli, Plečnikovo letno gledališče
<b>ČS ŠENTVID</b>			
<b>Odprtje razstave slikarke Jane Vizjak</b>	Odprtje razstave slikarke Jane Vizjak.	Četrtek, 6. 6. 2024 ob 18. uri	Galerija Gunclje – Kosijeva ul. 1
<b>Predstavitve modela črevesja, meritve krvnega tlaka, vaje za hrbtenico</b>	Predstavitve modela črevesja, meritve krvnega tlaka, vaje za hrbtenico	Petek, 7. 6. 2024 med 8. in 13. uro	Parkirišče za zdravstvenim domom Ljubljana – Šentvid (Ob zdravstvenem domu 1)

<b>Slovenske ljudske pesmi v duhoviti pripovedi</b>	Pevski zbor Ptičji studijo bo predstavil Slovenske ljudske pesmi v duhoviti pripovedi.	Sreda, 19. 6. 2024 ob 19. uri	Ljudski dom v Šentvidu, Prušnikova ul. 99
<b>Koncert ŽPZ Rozka Usenik</b>	Ženski pevski zbor Rozka Usenik vabi na letni koncert pevskega zbora	Sobota, 22. 6. 2024 ob 19.30 uri	Ljudski dom v Šentvidu, Prušnikova ul. 99
<b>Pozdrav domovini</b>	Društvo Blaž Potočnikova čitalnica vabi v nedeljo 23. 6. 2024 ob 20.45. uri na proslavo ob dnevu Državnosti: Pozdrav domovini.	Nedelja, 23. 6. 2024 ob 20.45	Tratica pri Šentviški cerkvi
<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. uri	Otok športa na Gaju (pri OŠ Vižmarje Brod)
<b>ČS ŠMARNA GORA</b>			
<b>Letni koncert Moji lubi Slovenci</b>	Mešani pevski zbor KUD TACEN vabi na letni koncert "MOJI LUBI SLOVENCİ" ljudske pesmi zamejskih Slovencev pod vodstvom zborovodje Denisa Robnika.	Petek, 14. 6. 2024 ob 19.30 uri	Dvorana Gasilskega doma v Tacnu, Pločanska 8
<b>Brezplačni program Gremo na cestno kolo</b>	<b>Delavnica osnovnih tehnik</b> vožnje s cestnim kolesom (poligon policijske akademije v Tacnu) - priprava kolesa in opreme za vožnjo, osnove vožnje s cestnim kolesom, zavoji, ravnotežje, vožnja drug za drugim, vožnja v skupini <b>Teoretična delavnica - strokovno svetovanje</b> glede nakupa primerne opreme, prva pomoč, uporaba tehnologije, analiza posnetkov <b>Vodeni kolesarski izleti</b> - Rašica, Katarina, Krvavec ter ceste po Ljubljani in okolici Prijave na: info@kdrog.si	Ponedeljek in četrtek od 18. do 20. ure  Torek od 18. do 20. ure  Sobota od 10. do 12. ure	KD Rog, Vikrče 3
<b>ČS TRNOVO</b>			
<b>Prevzem prenovljenih gasilskih garaž z gasilsko veselico</b>	Vabimo vas, da se ob 70. jubileju ustanovitve PGD Ljubljana Trnovo pridružite ob slavnostnem prevzemu prenovljenih garaž, kjer bomo ob krajšem kulturnem	Petek, 14. 6. 2024 ob 17. uri	Šotor pred PGD Trnovo, Cesta v Mestni log 31

	<p>programu in podelitvi svečanih listin zaprli še eno poglavje v našem dosedanjem delovanju.</p> <p>Slovesnost bo potekala v petek 14 .6. 2024 ob 17. uri s prevzemom prostorov in se bo nadaljevala z veliko gasilsko veselico pod okriljem skupine ZVITA FELTNA.</p>		
<b>Rolanje ŠD Trnovo</b>	<p>Že tradicionalni brezplačni tečaj rolanja bo potekal od 10. do 13. 6 od 16. do 16.50 ure. Rolanje bo izvedeno na košarkarskem igrišču ŠD Trnovo. Za prijave pišite na mail: <a href="mailto:info@sd-trnovo.si">info@sd-trnovo.si</a>. Tečaj je namenjen začetnikom rolanja za otroke stare od 4 do 12 let. Na tečaj morajo otroci obvezno prinesiti rolarje, čelado in ščitnike za zapestje, komolce in kolena.</p>	<p>Od 10. 13. 6. 2024 od 16. do 16.50 ure</p>	<p>Košarkarsko igrišču ŠD Trnovo</p>
<b>Mešani pevski zbor Društva upokojencev Trnovo Ljubljana</b>	<p>Mešani pevski zbor Društva upokojencev Trnovo Ljubljana vljudno vabi mlajše upokojenke in upokojence, da se jim pridružijo na njihovih aktivnostih (na nastopih in druženjih). Društvo deluje že 13 let. Nastopilo je že v Cankarjevem domu, v domovih starejših občanov, dogodkih Četrtna skupnosti ter na mnogih drugih prireditvah. Prepevajo predvsem ljudske pesmi. Vaje potekajo 1x tedensko, in sicer ob sredah od 10-12 ure v dvorani na sedežu Četrtna skupnosti Trnovo MOL, Devinska ulica 1b. Za več informacij naj se zainteresirani obrnejo na go. Ivanka Pečnik (031 598 047). Vljudno vabljeni.</p>	<p>Vsako sredo od 10. do 12. ure</p>	<p>Sedež ČS Trnovo, Devinska 1b, dvorana</p>
<b>ČS VIČ</b>			
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA</b>	<p>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.</p>	<p>Vsak petek ob 8. uri</p>	<p>Otok športa ob Gimnastičnem centru Ljubljana</p>
<b>Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše</b>	<p>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.</p>	<p>Vsak torek ob 9. uri (1. skupina) Vsak četrtek ob 11.30 (2. skupina)</p>	<p>DCA Vič, Tržaška 37</p>