



Mestna občina
Ljubljana
Mestna uprava

Služba za lokalno
samoupravo

Ambrožev trg 7
1000 Ljubljana
telefon: 01 306 48 30
faks: 01 306 48 07
glavna.pisarna@ljubljana.si
www.ljubljana.si

V mesecu novembru smo za vas zbrali dogodke, ki se odvijajo po ČS in so za obiskovalce brezplačni. Dogodki so različni po vsebini, vsi pa zelo zanimivi in poučni. Priporočamo!

DOGODEK/ČS	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
ČS BEŽIGRAD			
»Zaplešite z nami«	Brezplačni plesni tečaj/plesni večeri za občane. Število udeležencev/udeleženk na plesnem tečaju je omejeno. Več info. Miran Pritekelj 031 732 580	Ob petkih, med 18.00 in 19.30 uro	Belokranjska ulica 6 (Savsko naselje), dvorana
Tečaj in vadba TAI CHI in Quigong	Taijiquan (Tai chi, taj či) je kompleksna oblika Qigonga v gibanju. Je starodavna kitajska borilna veščina, ki se v novjšem času uveljavlja predvsem kot sprostilno meditativna veščina krepite vitalne življenjske energije. Je izjemno učinkovita veščina doseganja notranjega ravnotežja, ki se še posebej obnese v današnjem hitrem tempu kot blagodejna oblika telesno nezahtevne protistresne vadbe. Organizira: društvo TOLMUN. Kontakt: Igor: 041 430 650.	Vsak ponedeljek, od 9.30 do 11.00 ure, od 17.30 do 19.30 ure in četrtek, od 9.30 do 11.00 ure, od 17.30 do 19.30 ure	Belokranjska 6, mala dvorana
ČS CENTER			
Delavnica o temeljnih postopkih oživljanja in prikaz uporabe defibrilatorja	Defibrilator je aparat, s pomočjo katerega lahko rešimo življenje nekemu s srčnim zastojem. Naučimo vas pravilne uporabe tega aparata. Izvedene bodo tudi brezplačne meritve krvnega sladkorja, tlaka in holesterola. Brezplačna delavnica je namenjena vsem generacijam. Meritve bodo izvajali študenti Društva študentov medicine, Projekt misli na srce. Prirčno vabljeni!	Četrtek, 24. 11. 2022 ob 18.00 uri	Rozmanova 12, sejna soba



LJUBLJANA
MESTO/CITY
OF LITERA-
TURE

Organizacija Združenih
narodov za izobraževanje,
znanost in kulturo

Unescovo
kreativno mesto
od 2015

Vadba Teraflow	Teraflow je mešanica starodavnih in sodobnih tehnik gibanja, terapevtskih vaj ter vaj, ki so prilagojene odpravljanju tegob, nastalih pri sedečem, in stresnem načinu življenja. Poskrbi za celo telo: hrbtenico, sklepe, mišice, gibljivost, motoriko, izboljšuje psihofizično počutje ter vrača stik s telesom.	Vsak ponedeljek, od 19.00 do 20.30 ure	Štefanova 11, dvorana
OM Chanting	Je sproščujoča tehnika za vse generacije! Ni potrebno, da imate posluš, vsak zna peti oz. čantati OM. OM Chanting kot se izvaja je izredno močna, varna, več tisoč let stara skupinska tehnika. Transformira negativnosti v pozitivno energijo. Podpira čustveno, duševno in fizično zdravje in vzpostavlja ravnovesje. Nam samim in svetu prispeva več ljubezni, radosti in miru. Ob petju oz. čantanju se lahko doživi mistične zvoke, zasliši čričke, zvoke činel, školjk, nevihte, trobente, flavte ... Info in prijave (sms): 031 665 351 Tjaša Vidmar, OM Chanting organizator.	Vsak ponedeljek, od 17.30 do 19.00 ure	Štefanova 11, dvorana
Joga HATHA - Joga za starejše	Vadba joge HATHA, namenjena starejšim. Vaje so usmerjene v vzdrževanje ravnovesja in prožnosti telesa, prožnosti sklepov, mišic ter dihalne vaje.	Vsak torek, od 15.00 do 16.30 ure	Štefanova 11, dvorana
Vadba Uглаševanje telesa	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: brina.vogelnic@guest.arnes.si	Vsako sredo, od 19.00 do 20.30 ure	Štefanova 11, dvorana
Čaj ob petih – Tedenske srečevalnice in ustvarjalnice	Tedenska srečanja in druženja s HD Nikoli sam, pogovori, prostoročno ustvarjanje, družabne igre (karte, tarok, šah, človek ne jezi se). Srečanje namenjeno vsem generacijam. Ob lepem in toplim vremenu se pogosto odpravimo tudi na sprehod v naravo in bližnjo okolico (Tivoli, Rožnik ipd.). Vsak udeleženec brezplačno prejme tudi topel napitek (čaj ali kavo) ter se posladka s keksi.	Vsak četrtek, od 15.00 do 19.00 ure	Štefanova 11, mala sejna soba

Vadba Glasbene skupine Kolovrat	Člani glasbene skupine Kolovrat, ki so del folklorne skupine, se dobivajo na rednih vajah, kjer se učijo novih glasbenih točk, kot tudi izpopolnjujejo že osvojene točke. Pred nastopi imajo tudi dodatne vaje kot pripravo na nastop. Namenjena je vsem generacijam.	Vsak četrtek, od 15.30 do 17.00 ure	Štefanova 11, dvorana
Vadba folklornih plesov s folklorno skupino Kolovrat	Folklorna skupina se tedensko srečuje na rednih vajah, kjer se učijo novih plesnih korakov, kot tudi izpopolnjujejo že osvojene plesne točke. Pred nastopi imajo tudi dodatne vaje kot pripravo na nastop.	Vsak četrtek, od 17.00 do 19.00 ure	Štefanova 11, dvorana
ČS ČRNUČE			
Tradicionalni Martinov koncert	Oktet Zven po dveh letih, ko je epidemija koronavirusa preprečila njegove tradicionalne koncerte na Črnučah, letos spet stopa na oder z izborom pretežno ljudskih pesmi, posvečenih ljudskemu prazniku Martinovo, temu pa bo dodal še venček skladb, ki jih v svojem pevskem repertoarju šteje za najuspešnejše. Del koncerta bo prepustil svojim kolegom iz drugih podobnih sestavov, tako da bo program res raznolik. Zvenovce vodi dirigent Vinko Jager, delujejo pa v okviru KUD Svoboda Črnuče.	Petek, 11. 11. 2022 ob 19.00 uri	Dvorana KD Črnuče, Dunajska cesta 367
ČS DRAVLJE			
Rdeči križ-KO Dravlje Merjenje krvnega pritiska, sladkorja in holesterola	Brezplačno merjenje, splošni nasveti glede vzdrževanja krvnega tlaka (prehrana, telesna aktivnost ...).	Torek, 8. 11. 2022 od 8.30 do 9.30 ure	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, prvo nadstropje, soba 17
Plesne vaje	Plesna skupina DU Dravlje je družba aktivnih in razigranih članov, ki radi plešejo in nastopajo ter se pri tem zelo zabavajo. Vabljeni, da se jim pridružite. Več informacij: mimica.herakovic@gmail.com .	Vsak ponedeljek, od 9.00 do 12.00 ure, sredo, od 9.00 do 12.00 ure, četrtek, od 9.00 do 11.30 ure in petek, od 9.00 do 12.00 ure	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana

Šola zdravja: skupina Lj-Dravljje	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 Dravljje, Draveljska 44
Krog boginj vrtnic	Vabljene vse ženske, ki se želijo sprostiti, napolniti z energijo, aktivirati, dobiti odgovore na svoja vprašanja in si podeliti izkušnje, predvsem pa družiti v krogu zaupanja. Kontakt: ga Stanka Mlakar, energijska terapevtka, 030 996 127.	Vsak petek od 17.00 do 19.00 ure	Dom krajanov Dravljje, Draveljska 44, mala dvorana
ČS GOLOVEC			
Delavnica izdelave adventnih venčkov	Na delavnici bomo skupaj z idejami udeležencev ustvarili izdelke in se naučili tehnik izdelave venčkov. Ob prijetnem druženju bo vsak udeleženec izdelal svoj venček.	Petek, 11. 11. 2022 ob 17.00	Kulturni dom Hrušica, Pot do šole 2a
ČS JARŠE			
Delavnica o temeljnih postopkih oživljanja in prikaz uporabe defibrilatorja	Defibrilator je aparat, s pomočjo katerega lahko rešimo življenje nekemu s srčnim zastojem. Naučimo vas pravilne uporabe tega aparata. Izvedene bodo tudi brezplačne meritve krvnega sladkorja, tlaka in holesterola. Brezplačna delavnica je namenjena vsem generacijam. Meritve bodo izvajali študenti Društva študentov medicine, Projekt misli na srce. Prisrčno vabljeni!	Četrtek, 10. 11. 2022 ob 18.00 uri	PGD Šmartno ob Savi, Kopna pot 6
Šola zdravja – skupina Nove Jarše	Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s 1000 gibi. Telovadba je namenjena vsem generacijam. V primeru dežja telovadba odpade. Za več informacij: ga. Olga Pušnik na telefon 040/299 048.	Vsak delovni dan od 7.30 do 8.00 ure	Športno igrišče Produkcijske šole, Jarška 44
Šola zdravja – skupina Šmartno	Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s 1000 gibi. Telovadba je namenjena vsem generacijam. V primeru slabega vremena se telovadba izvede v pokritem delu igrišča. Za več informacij: ga. Zlata Zajec na telefon 031/465 521.	Vsak delovni dan od 8.00 do 8.30 ure	Nogometno igrišče Šmartno ob reki Savi

KO RK Nove Jarše	Krajevna organizacija Rdečega križa Nove Jarše organizira in vabi na brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola v krvi.	Vsak drugi ponedeljek v mesecu od 16.00 do 18.00 ure	Sedež ČS Jarše, Kvedrova 32
ČS POLJE			
Praznični bazar	Pridružite se jim na tradicionalnem sejmu, kjer se bodo s svojimi izdelki predstavile osnovne šole in vrtci. Prijetno vzdušje bo pričarala otroška predstava Škratka na delu!	Torek, 22. 11. 2022 ob 16.30 uri	OŠ Kašelj, Kašeljska cesta 119A, športna dvorana
ČS POSAVJE			
Nastop ženske vokalne skupine MEDENKE	Ženska vokalna skupina MEDENKE iz Ljubljane bo na zabavno glasbeni prireditvi zapela pesmi različnih zvrsti iz svojega letnega programa, gostje bodo dodatno dopolnili prireditvev. Prepevajo slovenke ljudske pesmi, pesmi drugih narodov, pesmi borbe in dela ter stare popevke, ki ne smejo v pozabo. Pesmi vam bodo ogrele dušo. Prireditvev je namenjena vsem obiskovalcem.	Četrtek, 24. 11. 2022, od 19.00 do 20.30 ure	Prosvetni dom Savlje-Kleče, Savlje 101, dvorana
Vrtnica, društvo ljubiteljev plesa in druženja	Solo skupinski plesi pod vodstvom članice. Utrjevanje in preplesavanje skupinskih plesov, po želji pa tudi ples v parih.	Vsako sredo, od 20.00 do 22.00 ure, vsak petek, od 19.00 do 22.00 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
Čaj ob petih – Tedenske srečevalnice in ustvarjalnice	Tedenska medgeneracijska srečanja in druženja s HD Nikoli sam, pogovori, prostoročno ustvarjanje, družabne igre kot npr. karte tarok, šah, človek ne jezi ipd., namenjena so vsem generacijam. Mesečno oz. sezonsko izvajamo ustvarjalne delavnice, na katerih se naučite izdelati različne okraske, voščilnice ali druge izdelke. Vsak udeleženec brezplačno prejme tudi topel napitek (čaj ali kavo) ter se posladka s keksi.	Vsak četrtek, od 16.30 do 19:00 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 2 v kleti
Krožek risarskega izražanja	Risanje s HD Nikoli sam je namenjeno vsem generacijam, udeleženci imajo možnost učenja in pridobivanja dodatnega znanja na področju risanja z različnimi tehnikami risanja in barvanja. Namenjeno vsem generacijam.	Vsak četrtek, od 17.00 do 19.00 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 1 v kleti

Klekljanje – Idrijske čipke	Z vami bo vsak četrtek klekljarica z izkušnjami, doma iz Idrije. Če se želite naučiti umetnosti klekljanja ali svoje znanje izpopolniti, se nam pridružite. S seboj prinesite dobro voljo in pribor, ki ga potrebujete za ustvarjanje čipk. Namenjeno vsem generacijam.	Vsak četrtek, od 17.00 do 19.00 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 2 v kleti
Delo in uporaba nihala za lastne namene	Sklop delavnic: Naj postane nihalo tvoj svetovalec in prijatelj Gre za sklop delavnic, katerih vsebina se bo dopolnjevala in nadgrajevala. Na delavnicah se boste naučili aktivirati, okrepiti in razviti bioenergetski potencial za uspešno delo z nihalom; delati z nihalom in ga uporabljati na vseh področjih življenja za namen radiestezijskih raziskav, meritev škodljivih sevanj, svoje energijske vitalnosti, vitalnosti drugih, živali, predmetov itd., ugotavljanje energijskih blokad in kako jih odpraviti ter zdraviti posledice energijskih blokad, ugotavljanje katera hrana, pijača ali drugo živilo vam lahko škoduje oz. koristi ter v kolikšni meri, kako izmeriti najbolj primeren prostor za postavitve postelje, preverjati ali so vaše odločitve pravilne in še mnogo več... Na delavnico prinesite svoje nihalo! Priporoča se katero od Egiptovskih nihal in sicer IZIS ali KARNAK.	Četrtek, 17. 11. 2022 ob 17.00 uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
Bodi sam svoj zdravilec – energijske vaje	Sklop delavnic: Energijske vaje s katerimi spodbudimo in okrepimo pretok energije po telesu Za svoje zdravje lahko največ naredimo sami. Vaje, ki jih izvajamo na delavnicah delujejo preventivno ter delujejo blažilno na simptome in bolečine, ki se izrazijo kot posledica dolgotrajnih energijskih blokad zaradi naših negativnih prepričanj, miselnih vzorcev, neizraženih čustev ipd. Vaje spodbudijo izboljšanje splošnega počutja in zdravja.	Četrtek, 24. 11. 2022 ob 17.00 uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
ČS ROŽNIK			
Srečanje društva Al-Anon za samopomoč družin alkoholikov	Vas skrbi, ker nekdo v vaši bližini preveč pije? Družinske skupine Al-Anon lahko pomagajo vsem, ki so prizadeti zaradi prekomernega pitja družinskega člana ali prijatelja. Informacije na tel.: 041 494 767 in 041 389 129.	Vsak ponedeljek, ob 10.00 uri, vsak petek, ob 19.00 uri in vsako nedeljo, ob 18.30 uri	Brdnikova ulica 14, sejna soba

Knjižnica REČI	Knjižnica REČI je neprofitna izposojevalnica najrazličnejših reči za prosti čas, ki deluje po vzoru klasične knjižnične izposoje. V času ko imajo ljudje vse manj denarja si lahko z izposajo, namesto kupovanjem, nadomeščamo manjkajoče predmete. Souporaba pa prinaša še številne druge koristi.	Vsak četrtek, od 17.00 do 19.00 ure	Paviljon Novo Brdo, Pot Rdečega križa 76
Brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola	Brezplačno merjenje višine krvnega tlaka, sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi.	Sreda, 2. 11. 2022 ob 16.00 uri	Sedež ČS Rožnik, Viška cesta 38, sejna soba
Brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola	Brezplačno merjenje višine krvnega tlaka, sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi.	Sreda, 9. 11. 2022 ob 8.00 uri	Brdnikova ulica 14, sejna soba
ČS RUDNIK			
Brezplačne delavnice društva ustvarjalcev Poligilda	Ta bo zame! Izdelava kompleta nakita iz polimerne gline. Delavnice bodo izvedene v živo in/ali preko ZOOM-a. Obvezne prijave na delavnico do ponedeljka pred delavnico do 12. ure. Podrobne informacije na: www.poligilda.si .	Četrtek, 10. 11. 2022 od 18.00 do 20.00 ure	Sedež ČS Rudnik, Pot k ribniku 20, dvorana
Brezplačne delavnice društva ustvarjalcev Poligilda	Prihaja novo leto. Izdelava praznične voščilnice. Delavnice bodo izvedene v živo in/ali preko ZOOM-a. Obvezne prijave na delavnico do ponedeljka pred delavnico do 12. ure. Podrobne informacije na: www.poligilda.si .	Četrtek, 24. 11. 2022 od 18.00 do 20.00 ure	Sedež ČS Rudnik, Pot k ribniku 20, dvorana
Telovadba na prostem	V vsakem vremenu in vsak dan. Po telovadbi se družijo in si pomagajo v težavah. Njihovi člani so vseh starosti in obeh spolov. Med njimi je tudi več zakoncev. Skupino sestavljajo mladi, starejši, bolehn in invalidni. Njihov moto je: vsak trenutek je lahko nov začetek. Vabljeni vsi, ki si želijo zdravo življenje in dobro družbo.	Vsak dan ob 7.30 uri	Igrišče Kajak Kanu klub Ljubljana, Livada 31

ČS ŠIŠKA

Delavnica o temeljnih postopkih oživljanja in prikaz uporabe defibrilatorja	Defibrilator je aparat, s pomočjo katerega lahko rešimo življenje nekemu s srčnim zastojem. Naučimo vas pravilne uporabe tega aparata. Izvedene bodo tudi brezplačne meritve krvnega sladkorja, tlaka in holesterola. Brezplačna delavnica je namenjena vsem generacijam. Meritve bodo izvajali študenti Društva študentov medicine, Projekt misli na srce. Prsrčno vabljeni!	Četrtek, 17. 11. 2022 ob 18.00 uri	Ljubeljska 19a, sejna soba
--	---	---------------------------------------	-------------------------------

ČS ŠENTVID

Pesem v mojem srcu	Revija pevskih zborov v okviru Dnevov ČS Šentvid.	Petek, 4. 11. 2022 ob 18.00 uri	Ljudski dom – Šentvid Prušnikova ul. 99, Dvorana
Pazi kaktussss	Predstava za otroke v okviru abonmaja ŠODRČEK v izvedbi Teater Cizamo. Čisto prava klovnovska predstava Kratka vsebina: Gaber je simpatičen klovn v prevelikih hlačah in preraslih čevljih. Povsod je najboljši, ali pa vsaj misli, da je in se s tem rad tudi pohvali. Gabrov hobi je vrtnarjenje. Na šolskem tekmovanju je bil najboljši v zalivanju, žongliranju s cvetličnimi lončki in čaranju s pritlikavimi pušpani. Letos pa so ga povabili kar na državno prvenstvo v cvetenju kaktusov. Mu bo uspelo zaliti kaktus Cezarus Maksimus in postati državni prvak? Ali pa se je Gaber morda precenil?	Sreda, 16. 11. 2022 ob 18.00 uri.	Ljudski dom – Šentvid, Prušnikova ul. 99, dvorana

ČS ŠMARNNA GORA

Koncert narodno-zabavnega ansambla "Šmarnogorski kvintet"	V sklopu Tacenskih večerov, ki jih organizira <i>Kulturno umetniško društvo Tacen</i> bo potekal glasbeni večer z nastopom narodno-zabavnega ansambla Šmarnogorski kvintet	Nedelja, 6. 11. 2022 ob 18.00 uri	Dom gasilcev in krajanov, Pločanska 8, dvorana
--	--	--------------------------------------	---

ČS TRNOVO

Demenca - prepoznavanje in prvi znaki demence	Demenca je kronična napredujoča bolezen, ki prizadene možganske celice, odgovorne za spomin, mišljenje, orientacijo, razumevanje, računske in učne sposobnosti, sposobnosti govornega izražanja ter presoje. Namen strokovnih predavanj je omogočiti osebam prepoznavanje prvih znakov demence (izvedba: strokovni sodelavci Združenja za pomoč pri demenci Spominčica). Strokovno predavanje je namenjeno svojcem in drugim, ki skrbijo za osebe z demenco v domačem okolju.	Torek, 8. 11. 2022 ob 17.30 uri	Sedež ČS Trnovo, Devinska 1b, sejna soba v 3. nadstropju
--	---	------------------------------------	--

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

Napovednik dogodkov je dostopen tudi na spletni strani <https://www.ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/cetrtna-skupnosti-v-ljubljani/>