



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 bodo v mesecu **juliju 2025** odvijali po četrtnih skupnostih. Večina dogodkov je brezplačnih, plačljivi dogodki pa so označeni z zvezdico (*).

Napovednik dogodkov lahko spremljate tudi na spletni strani Mestne občine Ljubljana: <https://www.ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/cetrtn-skupnosti-v-ljubljani/>

Vljudno vabljeni!

NAPOVEDNIK DOGODKOV ZA MESEC JULIJ 2025			
ČETRTHNA SKUPNOST BEŽIGRAD			
DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
Brezplačni animacijski program telovadba za starejše	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
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	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 dvoranh. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak ponedeljek od 9.30 do 10.30	Otok športa Linhartova cesta (nasproti UE Bežigrad)

Brezplačni animacijski program TELOVADBA	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)
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	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 Šerkova
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	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 9. uri	Otok športa BS-3 (med Puhovo in Trebinjsko ulico)
6. Ljubljanski mednarodni maraton v hitrostnem rolanju	Rolerski klub Ljubljana bo 24. avgusta 2025 na Štajerski cesti v Ljubljani organiziral že šesti Ljubljanski mednarodni maraton v hitrostnem rolanju. Prijave so odprte za razdalje 42 km, 21km in družinski rolanje. Prijave so odprte na: https://halfmarathon.rklj.si/registration/ . posebej vabljeni družine, da se udeležijo družinskega rolanja po zaključku tekmovalnega dela. Prijave na spletni strani so OBVEZNE (en starš, en otrok). Vabljeni k udeležbi in ogledu tekmovanja.	Nedelja, 24. avgusta 2025 (Obvezne prijave)	Štajerska cesta, Ljubljana

Brezplačna TELOVADBA za starejše	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 ure.	DU Boris Kidrič, Belokranjska 6, mala dvorana
Logout - Z mladimi o netu in nevarnostih	Na delavnici zasvojenosti od spleta bomo z mladostniki govorili o njihovi rabi naprav in času, ki ga pred zasloni porabijo. Kaj sami opažajo, kako svojo rabo sami doživljajo. Skupaj bomo nato poiskali načine kako lahko to uporabo spravimo do točke, ki je tudi nam samim v redu.	Petek, 25.7. od 16.00 do 17.00	Mladi zmaji Bežigrad – Vojkova 73
Kvizotopija - Ker radovednost ne odraste	Kvizotopija je dinamičen in zabaven program, kjer se udeleženci pomerijo v kvizu, polnem različnih etap in tematik, ki segajo od glasbe in biologije vse do matematike in pantomime. Vsaka etapa ponuja edinstvene izzive, ki združujejo znanje, ustvarjalnost in zabavo, tako da se v njem zagotovo najde nekaj zanimivega za vsakogar. Kvize izvaja kvizmojster Martin Kerin. Starost: 16+ Več informacij in prijave na: cmcbezigrad@mladizmaji.si . Aktivnost je brezplačna, število mest je omejeno.	Petek, 11.7. od 18.00 do 20.00	Mladi zmaji Bežigrad – Vojkova 73
Skuham te, pojem te – palačinke na 101 način	Skuham te, pojem te je serija sredinih kuharskih delavnic za mlade med 10 in 29 let, kjer preizkušamo nove recepte, recikliramo stare in se učimo, kako smiselno uporabiti sestavine v kuhinji. To sezono se posvečamo spoznavanju pripravi palačink s celega sveta. Vabljeni!	Vsako sredo ob 15. uri	Mladi zmaji Bežigrad – Vojkova 73
ČETRTHNA SKUPNOST CENTER			
DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA

DU PRULE in DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA – telovadba 1000 gibov na prostem	Društvo upokojencev Prule in Šola zdravja izvaja vsak delavnik vodeno telovadbo 1000 gibov na prostem. Prijava ni potrebna.	Vsak delavnik ob 7.30 uri	Špica
DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA - telovadba 1000 gibov na prostem	Društvo Šola zdravja izvaja vodeno telovadbo 1000 gibov na prostem. Prijava ni potrebna.	Od ponedeljka do sobote ob 8.00	V parku pred Hotelom Park na Taboru
Biblioterapija – druženje in pogovor ob knjigi s terapevtskim pristopom	Biblioterapija, druženje in pogovor ob knjigi s HD Nikoli sam. Na srečanjih skupine se skozi pogovor izvaja družinska terapija kot tudi individualni pogovori. Srečanja in pogovore vodi upokojena psihiatrinja, članica društva.	Tretji torek v mesecu, od 15. do 20. ure	Štefanova 11, mala sejna soba
ČETRTHNA SKUPNOST ČRNUČE			
DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	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 19.15 uri	Otok športa Črnuče (večnamensko igrišče OŠ Maksa Pečarja)
ČETRTHNA SKUPNOST DRAVLJE			
DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
Vinjasa joga	Vabljeni na tedenske vadbe joge, kjer boste skozi tekoče povezovanje diha in gibanja sprostili svoje telo ter umirili misli. Ponuja vam priložnost, da si vzamete čas zase in se napolnite z novo energijo. Za več informacij pokličite učitelja joge Andreja Renčlja na telefonsko številko 041/560-552.	Vadbe potekajo vsak torek od 17. do 18.15	Dom krajanov Dravljje, Draveljska 44, mala dvorana
Šola zdravja: skupina Ljubljana – Dravljje	Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s 1000 gibi. Telovadba je namenjena vsem generacijam. V primeru	Vsak delovni dan ob 8. uri	Pred Domom krajanov Dravljje, Draveljska 44

Vaje po metodi »1000 gibov«	slabega vremena je telovadba v telovadnici. Kontakt: ga. Angelca Škripec, 051 342 184.		
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 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
Plesne vaje za ljubitelje plesa	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
Kundalini joga	Vabljeni na redno vadbo kundalini joge, ki vključuje različne tehnike; telesni položaji, dihanje, mantrе, meditacije, ... ter vzpostavlja ravnovesje med fizičnim telesom, umom in dušo. Več informacij dobite pri mednarodni učiteljici kundalini joge Stanki Mlakar, na številki 030/996 127.	Vsak torek in četrtek od 17.15 do 18.45	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
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. do 19. ure	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, mala dvorana
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	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 dvoranh. 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)

Brezplačni animacijski program TELOVADBA	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 dvoranh. 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
Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše	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 sredah ob 10.30 uri	DCA Dravlje, Kunaverjeva 6-8
ČETRTRA SKUPNOST GOLOVEC			
DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
Antistresna vadba	Gre za lahkotno obliko vadbe, ki deluje na sprostitvi tako uma kot telesa. Vadbo, kjer odvržeš svoje obveznosti in skrbi, izprazniš vse negativne in obremenjujoče navlake ter vzpostavljaš mir in harmonijo v sebi.	Vsak ponedeljek Od 9. 30 do 10. 30 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Od risbe do slike	Delavnica je namenjena vsem, ki uživajo v umetnostnem ustvarjanju. 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	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Somatske delavnice	Somatske vaje nam pomagajo, da se umirimo, pridemo v stik s svojim telesom in občutki v njem, da se naučimo razumeti njihov jezik, in da se notranje uglasimo, poravnamo.	Vsak ponedeljek od 13. 30 do 15. ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Jutranja telovadba	Vadbo za celo telo. Na začetku se bomo malo ogrele potem pa bomo delale vaje za moč in kardio vaje. Vadba bo trajala približno 45 minut.	Vsak torek, sredo, petek od 8. do 8. 45 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Pametni telefon in računalništvo	Na individualnem srečanju se vam naš prostovoljec posveti in pomaga pri uporabi pametnega telefona ali računalnika. Potrebna predhodna prijava na tel 051231168	Vsak torek od 9. do 11. ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14

Ustvarjalne delavnice	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 poklepetamo in se družimo.	Vsak torek Od 10.10 do 13. 10 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Plesne urice	Prepustite se solo latino plesom, ki vam bodo omogočili sproščenost, čutenje in veselje. Znanstveno je dokazano, da je ples ena najboljših dejavnosti za hranjenje uma ter boja proti demenci. Poleg tega pa nam prinaša tudi izjemno zadovoljstvo in veselje.	Vsak torek od 13.30 do 14. 15 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Angelska joga	Joga je najstarejši nauk o ravnovesju telesa, uma in duha. Joga je naše delovanje, način ravnanja s seboj. Joga so telesni položaji ali asane, preko katerih začutimo in spoznavamo svoje telo, ga nadzorujemo in osvobajamo. Joga je zavestno dihanje, koncentracija in meditacija.	Vsako sredo od 9. do 10.30 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Bralni krožek	Skupaj se bomo podali na zanimivo literarno potovanje, kjer bomo razpravljali o različnih knjigah in spoznavali življenja avtorjev, ki stojijo za njimi.	Vsako sredo od 10. 45 do 11. 45 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Gibalno plesna vadba	Pridružite se nam na orientalskih plesih, kjer se razgiba celo telo hkrati pa vadba zabavna.	Vsak četrtek od 11. do 12. ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Tarok	Tarok je igra, ki nas že leta povezuje, poživi naše razmišljanje in nam prinaša nepozabno zabavo. V DCA Golovec vzpostavljamo skupino ljubiteljev taroka, ki svoj prosti čas radi preživljajo ob igri taroka in druženju.	Vsak petek ob 10. uri	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Kvačkanje	Sproščeno druženje, kjer bomo skupaj kvačkali, se povezovali in izmenjevali znanje ter ideje. Ne gre za tečaj, temveč priložnost za prijetno preživljanje časa ob priljubljenem hobiju v dobri družbi.	Vsak petek ob 12. uri	DCA Golovec, Pesarska cesta 14

Feldenkreis delavnica	Vaje ustvarijo nove vzorce gibanja, saj so oblikovane tako, da vzbuja večji skupni učinek(sinergijo) medsebojnega dopolnjevanja več dejavnikov pri človeku. Sčasoma se udeleženci začnejo bolj zavedati svojih gibalnih navad, kar jim omogoča vzpostavitev novih vzorcev vedenja.	Vsak petek od 9. do 10. ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
VR Open	Ob petkih in sobotah ste vabljeni k Mladim zmajem Golovec na VR Open! Igra se projicira na steno, zato jo lahko spremljajo tudi drugi obiskovalci. V VR sobi lahko igrate zabavne igre, kot so Beat Saber, s kajakom obiščete turkizne vode, ali z Google Earth raziskujete vse kotičke sveta. Pri izbiri iger, nastavitvi očal in koordinaciji udeležencev vas bo podprla naša študentka, specialistka za VR. Če pa bi želeli VR okolje uporabljati za raznolike raziskovalne in ustvarjalne projekte in se dogovoriti za termin samostojne uporabe VR-a, smo vam na voljo preko elektronskega naslova cmc.golovec@mladizmaji.si , ali se oglasite kar neposredno pri nas!	Vsak petek od 14. do 18. ure	Mladi zmaji, Pesarska 14
Šola zdravja – skupina Štepanjsko naselje	Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem. Telovadba je namenjena vsem generacijam.	Vsak delovni dan od ponedeljka do petka ob 8. uri	Športno igrišče med Parmsko ulico in trgovino Mercator
Diagnostika in terapije z radiestezijskim nihalom	Z radiestezijskim nihalom naredimo energetske in zdravstveno diagnostiko s svetovanjem in po dogovoru ustrezno terapijo za uravnavanje ugotovljenih neravnovesij na energetski ravni. Na vašo željo se lahko opravi tudi poizvedba glede osebnega razvoja in ostalih splošnih osebnih vprašanj. Diagnostiko in terapije izvaja Reiki mojster in energetski terapevt, član HD Nikoli sam. Predhodne prijave zaželeno na e-poštni naslov: nikolisam@gmail.com	Vsak prvi četrtek v mesecu od 17. do 18. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana

Brezplačni animacijski program TELOVADBA	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 dvoranh. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevanje krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak ponedeljek ob 18. uri	Otok športa Štepanjsko nabrežje
ČETRTHNA SKUPNOST JARŠE			
DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
Šola zdravja	Skupina Nove Jarše. 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
	Skupina Nove Jarše. 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 med ulico Hermana Potočnika 31-41 (zraven parkirišča)
	Skupina Šmartno. 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
Brezplačna TAISO vadba v izvedbi Judo kluba Sokol	TAISO je japonska telovadba, ki združuje elemente različnih borilnih veščin, joge in gimnastike, zato je vadba običajno zelo raznolika. Ime "TAISO" v japonščini 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
ČETRTHNA SKUPNOST MOSTE			
DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA

Brezplačni animacijski program TELOVADBA	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 dvoranh. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak četrtek ob 9. uri	Otok športa Fužine Rusjanov trg
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	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 dvoranh. 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
Šola zdravja: skupina Kodeljevo	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
Šola zdravja: skupina Nove Fužine	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
MKLJ - Knjižnica Jožeta Mazovca	V juliju in avgustu bo v knjižnici potekala fotografska razstava za odrasle Pot miru: po sledih soške fronte – Knjižnica Jožeta Mazovca Izkušen fotograf Danilo Jakovčič z razstavo podoživlja kraj zgodovinskega dogajanja na območju soške fronte ter dvojnost, ki se ob tem pojavlja v danes zeleni mirni pokrajini, zaznamovani s težo vojne.	Julij in avgust 2025	Knjižnica Jožeta Mazovca, Zaloška 61
ČETRRTNA SKUPNOST POLJE			
DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA

TAI-CHI za starejše	DCA za starejše Zalog vabi na vadbe TAI CHI. 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: dcazalog@gmail.com	Vsako sredo ob 10.00-11.30	Dnevni center aktivnosti za starejše, Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
Fit senior vadba za starejše	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: zalog@dca-ljubljana.org	Vsak torek ob 11.00-12.00 in vsak četrtek ob 10.30-11.30	Dnevni center aktivnosti za starejše, Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
Joga za starejše	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: zalog@dca-ljubljana.org	Vsak torek ob 9.30 uri in vsak petek ob 9.30 uri	Dnevni center aktivnosti za starejše, Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
Angleščina, španščina, francoščina, italijanščina in nemščina za starejše	DCA za starejše Zalog vabi na začetne in nadaljevalne tečaje angleškega in pogovorne tečaje italijanskega, španskega, francoskega in nemškega jezika. Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail: dcazalog@gmail.com	Za termine pokličite	Dnevni center aktivnosti za starejše Zalog, Zaloška 267
CHI-GONG za starejše	DCA za starejše Zalog vabi na vadbo Chi-gong. Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail: dcazalog@gmail.com	Vsak ponedeljek ob 9.30-11.00 in vsako sredo ob 8.00-9.00	Dnevni center aktivnosti za starejše, Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	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	Večgeneracijsko igrišče (na Klemenovi ulici)

Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše	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 sredah ob 9. uri in petkih ob 11.00	Dnevni center aktivnosti za starejše Zalog, Zaloška 267
Terapevtska TAO JOGA OBRAZA	DCA za starejše Zalog vabi na odlične vadbe joge obraza in notranjih organov. Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail: dcazalog@gmail.com	Vsak petek ob 8.15-9.00	Dnevni center aktivnosti za starejše Zalog, Zaloška 267
ZAPLEŠIMO v SOLO LATINO RITMIH	DCA za starejše Zalog vabi na plesne delavnice solo latino ritmov. Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail: dcazalog@gmail.com	Vsak četrtek ob 9.00-10.00	Dnevni center aktivnosti za starejše Zalog, Zaloška 267
LITERARNO-DRAMSKI KROŽEK	DCA za starejše Zalog vabi na LITERARNO-DRAMSKI KROŽEK. Za dodatne informacije pokličite na tel. št.: 082 055 177 ali 051 664 941 oz. e-mail: dcazalog@gmail.com	Vsak četrtek ob 12.00-14.30	Dnevni center aktivnosti za starejše Zalog, Zaloška 267
Knjižnica pod krošnjami	Četrtna skupnost Polje in Mladi zmaji Zalog ter Zavod Divja misel bodo na ploščadi pred Centrom Zalog pripravili knjižnico "pod krošnjami".	Sreda, 9. 7. od 14. do 19. ure	Ploščad pred Centrom Zalog, Zaloška 267
Knjižnica pod krošnjami	Četrtna skupnost Polje in Mladi zmaji Zalog ter Zavod Divja misel bodo na ploščadi pred Centrom Zalog pripravili knjižnico "pod krošnjami".	Sreda, 27. 7. od 14. do 19. ure	Ploščad pred Centrom Zalog, Zaloška 267
Knjižnica pod krošnjami	Četrtna skupnost Polje in Mladi zmaji Zalog ter Zavod Divja misel bodo na ploščadi pred Centrom Zalog pripravili knjižnico "pod krošnjami".	Sreda, 27. 8. od 14. do 19. ure	Ploščad pred Centrom Zalog, Zaloška 267
Gasilska veselica PGD Slape - Polje	PGD Slape - Polje organizira gasilsko veselico.	Petek, 29. 8. 2025 ob 19. uri	Slape 50, PGD Slape - Polje
ČETRTHNA SKUPNOST ROŽNIK			
DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA

Bralni pobeg	Bralna srečanja, ki združujejo tiho branje in druženje, so po vsem svetu razširjena oblika. V prijetnem, mirnem okolju, ob požirku čaja ali kave udeleženci prebirajo knjige po lastnem izboru. Srečanja so namenjena odraslim, vsem tistim, ki radi berejo in bi želeli zgodbe iz knjig ter svoje razmišljanje deliti še z drugimi.	Sreda 9.07.2025 od 9:00 do 10:30	Paviljon Brdo, Pot rdečega križa 76
Spominski dan ČS Rožnik in obeležitev 83.obletnice požiga Vrhovcev in Brda	Ob obletnici Spominskega dne ČS Rožnik Ljubljana in obeležitve 83. obletnice požiga Vrhovcev in Brda vas vabimo na spominsko prireditev. V kulturnem programu bodo nastopili: Pevci izpod Rožnika, Viška pihalna godba in mladi ansambel Martin Ar n bi.	Sreda 23.07.2025 ob 18:00	v jedilnici OŠ Vič, Abramova ulica 26.
Srečanje društva Al-Anon za samopomoč družin alkoholikov	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 19.00 do 20.30 ure	Brdnikova ulica 14, sejna soba
Kralji ulice	Cilj je izpostaviti stike s stanovalci, jim nuditi podporo in pomoč pri reševanju vlog CSD, RTV in ostalih 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 14. do 18. ure	Paviljon Brdo, Pot rdečega križa 76
Mladi zmaji	Predstavniki Mladih zmajev in Male ulice bodo vsako sredo od 17.00 do 19.00 izvajali 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, jih lahko kontaktirate na telefonsko številko 051 625 164.	Torek med 16. in 18. uro	Paviljon Brdo, Pot rdečega križa 76

ČETRRTNA SKUPNOST RUDNIK			
DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše	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 četrtnih ob 9. uri	DCA Rudnik, Pot k ribniku 3A
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, bolehnici 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
ČETRRTNA SKUPNOST SOSTRO			
.	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
Mobilni mladinski center Ljuba in Drago v Sostrem	JZ Mladi zmaji vabijo mlade na druženje in prostočasne aktivnosti. Več na: evelin.radulovic@mladizmaji.si ali +386 051 625 278.	Vsako sredo od 17. do 20. ure	Pred Osnovno šolo Sostro, Cesta II. grupe odredov 47
Brezplačna športna vadba »1000 gibov«	Brezplačna pol urna jutranja vadba.	Vsak ponedeljek, sredo in petek ob 7.30 uri	Igrišče Osnovne šole Sostro, Cesta II. grupe odredov 47
Prireditev v počastitev 84-letnice ustanovitve Molniške čete	KO ZB za vrednote NOB ZADVOR SOSTRO pod pokroviteljstvom ČS SOSTRO organizira prireditev v počastitev 84-letnice ustanovitve Molniške čete in Krajevnega praznika ČS Sostro.	V soboto, 12. 7. 2025 ob 11. uri	Pri spomeniku Molniške čete pod brunarico Zadvor, Cesta 13.julija 86.
ČETRRTNA SKUPNOST ŠENTVID			
DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA

Brezplačni animacijski program TELOVADBA	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 dvoranh. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevanje krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak torek ob 18. uri Vsak torek ob 17.30 uri	Otok športa na Gaju (pri OŠ Vižmarje Brod) Otok športa Gunclje
ČETRRTNA SKUPNOST VIČ			
DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	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 dvoranh. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevanje krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak petek ob 8. uri	Otok športa ob Gimnastičnem centru Ljubljana
Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše	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 torkih ob 9. uri in ob četrtek ob 11.30 uri	DCA Vič, Tržaška 37

Datum: 26. 6. 2025