



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 **OKTOBRU 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/cetrtno-skupnosti-v-ljubljani/>

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

DOGODEK/ČS	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
ČS BEŽIGRAD			
Skuham te, pojem te – delavnice ukrajinske kuhinje	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. Tokrat se bomo posvetili spoznavanju ukrajinske kuhinje. Vabljeni!	Torek, 1. 10. in Torek 8. 10. 2024 med 15. in 18. uro	Mladi zmaji Bežigrad, Vojkova 73
Noč mladinskih centrov – Samoobramba in sproščanje za dekleta	Na noč mladinskih centrov bomo v ČMC Bežigrad predstavili dve delavnici: samoobrambo in jogo. Delavnice bodo potekale v dveh setih: 1h borilna veščina pon do kwan / samoobramba – 1h joga in sproščanje. Zatem pol ure pavze in ponovitev. Vsako izmed aktivnosti bo vodila kvalificirana trenerka: Pon do kwan bo vodila trenerka Nina Resnik. Jogo bo vodila trenerka Marina Vrbavac. Delavnice so namenjene predvsem ženskam med 15 in 29 let, vabljeni pa seveda tudi ostali. Aktivnost bo potekala v stilu odprtih vrat in bo	Petek, 18.10. 2024 med 17. in 19. uro in med 19.30 in 21.30 uro	Mladi zmaji Bežigrad, Vojkova 73

	primerna za vse nivoje pripravljenosti. Prijave (z izbiro ure delavnice) dobrodošle na mail: cmcbezigrad@mladizmaj.si .		
Kostanjev piknik in turnir v namiznem tenisu	ČS Bežigrad v mesecu oktobru organizira kostanjev piknik in turnir v namiznem tenisu v soseski BS3. Vabljeni na tekmovanje ali obisk.	Termin bo objavljen na spletni strani in FB ČS Bežigrad	Športne površine v BS3 med Puhovo in Trebinjsko ulico
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 dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak ponedeljek ob 19. 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)

Brezplačna vadba za občane	ČS Bežigrad organizira brezplačno telovadbo (kombinacija funkcionalne vadbe in pilatesa). Vadba je namenjena različnim starostnim skupinam in poteka v več težavnostnih stopnjah. Udeležba na vadbi je na lastno odgovornost. Za vadbo potrebujete udobna oblačila (in rezervno majico), bidon/stekleničko vode, podlogo za vadbo in dobro voljo. (opomba: dvorana nima garderobe, zato pridite na vadbo v oblačilih za vadbo). Informacije in prijave na el. naslov mol.bezigrad@ljubljana.si ali na tel. št. 01 236 25 37 – Zaradi omejenega števila vadečih SO OBVEZNE PRIJAVE.	Sreda, od 19. do 20. ure	Dvorana MOL (Dom skupnosti), Belokranjska ul. 6
ČS CENTER			
Spominska slovesnost ob spomeniku 24 talcev	ZZB NOB Ljubljana Center in Četrtna skupnost Center VABITA NA Spominska slovesnost ob spomeniku 24 talcev – Dan Četrtni skupnosti Center.	Ponedeljek, 14. 10. 2024 ob 16.30 uri	Ob spomeniku 24 talcev, Ulica talcev
DU PRULE in ŠOLA ZDRAVJA – telovadba 1000 gibov na prostem	Društvo upokojencev Prule in Šola zdravja izvaja vsak dan vodeno telovadbo 1000 gibov na prostem. Prijava ni potrebna.	Vsak dan ob 7.30 uri	Špica
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. 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
Čaj ob petih – Tedenska druženja, ustvarjalne dejavnosti, sprehodi v naravi	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 toplem vremenu se pogosto odpravimo tudi na sprehod v naravo in bližnjo okolico (Tivoli, Rožnik ipd.). Srečanja so namenjena vsem generacijam.	Vsak prvi in zadnji torek v mesecu od 15. do 19. ure	Štefanova 11, mala sejna soba
Biblioterapija – druženje in pogovor ob	Biblioterapija , druženje in pogovor ob knjigi s HD Nikoli sam.	Vsak drugi in tretji torek v mesecu, od 15. do 19. ure	Štefanova 11, mala sejna soba

knjigi s terapevtskim pristopom	Na srečanjih skupine se skozi pogovor izvaja družinska terapija kot tudi individualni pogovori. Srečanja in pogovore vodi upokojena psihiatrinja, članica društva.		
Joga – joga za starejše	Joga je nauk o ravnovesju telesa, uma in duha. Vadba je prilagojena starejšim občanom. Vabijo, da se jim pridružite. Več informacij na tel.: 031 368 085 (Radka Balažič).	Vsaka sreda od 10. do 12. ure	Štefanova 11, dvorana
Izdelovanje UNICEF - ovih punčk iz cunj	UNICEF - ove punčke iz cunj so ene izmed najbolj priljubljenih projektov. Vsaka punčka predstavlja otroka iz države v razvoju, ki ga je potrebno cepiti in potrebuje vašo pomoč. Pridružite se izdelovalkam in prostovoljkam pri izdelovanju punčk in pomagajte otrokom.	Vsaka sreda, od 10. do 11.30 ure	Štefanova ulica 11, sejna soba
SHADOW JOGA	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
JOGAFLOW	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. bbninca@gmail.com	Vsak ponedeljek od 19. do 20.30 ure	Štefanova 11, dvorana
Družabna hoja po poteh spominov ob četrkih	1 ura hoje v smeri Murgel, do Špara, tam gremo na kavico in potem nazaj ali pa še naprej do Mosteca. Prijave niso potrebne.	Vsak četrtek ob 8. 30 uri	Zbirno mesto pri Mercatorjevi trgovini, na Jeranovi
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 četrtek, od 10. do 11.30 ure	Štefanova 11, dvorana

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. do 17. 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. do 19. ure	Štefanova 11, dvorana
Esperanto – začetni tečaj in študijski krožek	Kako se naučiti mednarodni jezik esperanto v družbi ali pa doma s knjigo, telefonom ali računalnikom? Brezplačni krožek za vse generacije z malo učenja in veliko družabnosti pripravlja Esperantsko društvo Ljubljana. Pridružite se nam vsak četrtek do konca šolskega leta. Prijave in informacije na e – naslovu: info.ljubljana@esperanto.si ali kar na krožku.	Vsak četrtek, od 17.30 do 19. ure	Grablovičeva 28, društvena pisarna / čitalnica
Dikine klekljarice	Vsak četrtek se srečujejo klekljarice z izkušnjami, ki se izpopolnjujejo in nadgrajujejo svoje znanje. Nove članice vabljeni, da se jim pridružite. Več informacij na e – pošta: majda.jurkovic@guest.arnes.si	Vsak torek, od 18. do 20. ure	Rozmanova ulica 12, dvorana
Alternativni pristopi samozdravljenja – srečanja in praktikum	Na srečanjih se pogovarjamo o alternativnih pristopih s poudarkom na energijsko zdravljenje, z namenom vzpostavitve energijskega ravnovesja v telesu s katerim telo spodbudimo k procesu samozdravljenja. Učili se bomo prisluhniti svojemu telesu, kaj nam sporoča z določeno zdravstveno težavo. V drugem delu srečanja sledi praktikum z vodenim energijskim zdravljenjem, ob spremljavi terapevtskih instrumentov ali drugih orodij. Predhodne prijave zaželeno na e-naslov: nikolisam@gmail.com	Vsaka druga sreda v mesecu in sicer: 9.10., 13.11. in 11.12.2024 od 16.30 do 18. ure	Zarnikova 3, soba 05 ali dvorana v pritličju
Srečanja ob knjigi in pogovor o prebrani knjigi	Na srečanjih se pogovarjamo o doživljanju predhodno dogovorjene knjige, ki jo preberemo v obdobju med obema srečanjema. Na prvem srečanju, ki bo v SREDO 16. 10. 2024 se bomo dogovorili, kako bodo delavnice oziroma srečanja potekala ter glede tematike oz. o naslovu knjige, ki jo bomo prebrali do naslednjega srečanja, ki bo v sredo 20. 11. 2024. V nadaljevanju pa bo skupina sama sproti iskala smer razvoja srečanj. Predhodne prijave zaželeno na e-naslov: nikolisam@gmail.com	Vsaka tretja sreda v mesecu in sicer: 16. 10., 20. 11., 18. 12. 2024 od 16.30 do 18. ure	Zarnikova 3, soba 05 v pritličju

Povezovalne delavnice za ženske ljubljanskega podeželja	Največja težava starejših žensk na podeželju je, da nimajo dovolj ustreznih sogovornikov za reševanje vsakodnevnih zadreg in situacij. Na delavnicah se 1x na teden srečajo in druga drugi pomagajo z nasveti. V drugem delu delavnice se razgibavajo s pomočjo vaj, ki jim omogočajo ustrezno gibljivost s katero odpravljajo težave povezane s starostjo. Brezplačna udeležba, potrebna predhodna prijava, ker je število mest omejeno na 15. Organizator: MOL, OVO, Odsek za razvoj podeželja.	Vsak četrtek od 16. do 20. ure	Velika dvorana Zarnikova 3, pritličje
Društvo radiestezirov Ljubljana	Gre za druženje članov in diskusijo o aktualnih temah radiestezijske in bioenergije. Vabljeni v članstvo. Več informacij na e – pošta: info@radiestezijska.si	Vsako prva sobota v mesecu, predvidoma od 8.30 do 17. ure	Rozmanova ulica 12, 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 17. uri	Otok športa Park Špica
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 18. uri	Otok športa Grajski grič
Brezplačne vodene vadbe Pridi in furaj	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.	Urniki vadb spremljajte na IG strani https://www.instagram.com/skatepark.fabiani/	Skate park pod Fabianijevim mostom
ČS ČRNUČE			
Otroška predstava Pika potuje po svetu	Zavod Enostavno prijatelji in Četrtna skupnost Črnuče vabita na otroško predstavo Pika potuje po svetu. Pika Nogavička odpre skrinjo z zlatniki in hitro najde povod za novo pustolovščino. Skrinja je namreč prazna in ne preostane ji drugega, kot da se odpravi na pot in poišče svojega očeta Evrazija Nogavičko, da jo napolni. Odpravi se na otok Taka	Torek, 8. 10. 2024 ob 10. uri	Kulturni dom Črnuče, Dunajska 367

Interaktivna gledališka pustolovščina	Tuka, kjer namesto očeta sreča zabavnega RIKI TIKIJA, s katerim zapeše ob zvokih afriškega bobna. RIKI TIKI ji pove, da se je oče zgodaj zjutraj odpravil na Kitajsko. Pika se vkrci v letalo in odleti na Kitajsko, kjer spozna NIHAVA, ki ravno vadi Tai Chi. Nihav zelo dobro pozna njenega očeta zato ji pokaže smer, kamor je zaplula njegova ladja. Pot jo vodi v Ameriko. Da prehiti očeta, zajaha svojega konja, ki jo pripelje v indijansko vas, kjer poglavarju Črnemu Sokolu ujame velikega bizona. V zameno za bogat ulov, ji poglavar pripelje Evrazija Nogavičko domov v vilo Čira Čara. Predstava navduši tako otroke kot starše. Otroci spoznavajo svetovno glasbo, kulturo in se od srca nasmejijo dogodivščinam Pike Nogavičke in njenih svetovnih prijateljev.		
Tradicionalna prireditev Zapojmo še sosedovo	Međimursko kulturno umetniško društvo Ivan Car Ljubljana in Četrtna skupnost Črnuče vabita na 11. koncert ljudskih pesmi »Zapojmo še sosedovo«, s katerim želita obiskovalcem približati različno pevsko in kulturno dediščino drugih narodov, hkrati pa ohranjati kulturno dediščino svojega naroda. Vljudno vabljeni. Vstop je prost.	Sobota, 12. 10. 2024 ob 18. uri	Kulturni dom Črnuče, Dunajska 367
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. uri	Otok športa Črnuče (večnamensko igrišče OŠ Maksa Pečarja)
ČS DRAVLJE			
Dan odprtih vrat PGD Dravlje	Seznanitev krajanov s požarno preventivo, cilji preventive, z dejavnostmi in opremo gasilcev, prikaz gašenja z ročnimi gasilniki, predstavitev gasilske dejavnosti	Petek, 4. 10. 2024 od 9. do 16. ure	Pred PGD Dravlje, Kovaška ulica 1
Šola zdravja: skupina Ljubljana – Dravlje Vaje po metodi »1000 gibov«	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

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	Vsako sredo od 8. do 11. ure	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
Šola zdravja Dihamo z naravo	Vabljeni na brezplačno vadbo dihanja z naravo v sklopu Šole zdravja. Vadba poteka na lokaciji fitnesa na prostem na Kunaverjevi. Več informacij: ga. Mojca, 031 432 988	Vsako sredo ob 8.30	Zbor pred Domom krajanov Dravlje, Draveljska 44
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
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 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)
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 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.	Vsako sredo ob 10.30	DCA Dravlje, Kunaverjeva 6-8

ČS GOLOVEC			
Kaj lahko ti storiš za svet brez smeti – predavanje Ekologi brez meja	Na predavanju Ekologov boste na sproščen in zabaven način odkrili vse male, a izjemno pomembne trike, s katerimi lahko vsak od nas na preprost način poskrbi za manj smeti. Spoznali bomo koncept zero waste in se dotaknili vseh najbolj aktualnih tem – plastike za enkratno uporabo, hitre mode, zavržene hrane, digitalnih odpadkov. Cilj predavanja je, da vsak udeleženec v vsakdanjem življenju udejani vsaj eno novo okolju, zdravju in denarnici prijazno prakso.	Torek, 15. 10. 2024 ob 17. uri	Center Golovec, Pesarska cesta 14
Bodimo zdravi, prijazni do živali in okolja – predavanje Slovenskega veganska društva	Na predavanju vam bomo predstavili zdravstvene prednosti rastlinske prehrane ter njeno povezavo z okoljevarstvom. Dogodek je primeren za vse, ki jih zanima zdrava hrana, zaščita narave in živali ter kulinarike. Po predavanju namreč sledi zaključek s kuharskimi nasveti, brezplačnimi zloženkami z recepti in degustacija jedi. Predavanje za vse generacije!	Sreda, 23. 10. 2024 ob 18. uri	Center Golovec, Pesarska cesta 14
Vadba za gibljivost	Gibljivost našega telesa z leti slabi in zato moramo poskrbeti, da telo ostane prožno in gibljivo.	Vsak ponedeljek od 9. 30 do 10. 30 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Antistresna vadba	Gre za lahkotno obliko vadbe, ki deluje na sprostitvi tako uma kot telesa	Vsak ponedeljek od 10.30 do 11.30 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Od risbe do slike	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
Pametni telefon/računalništvo	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
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 poklepeta in se družimo	Vsaj torek od 10.10 do 13.10	DCA Golovec, Pesarska cesta 14

Angelska joga	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
Joga in meditacija	Sproščanje telesa in uma.	Vsak četrtek od 9.00 do 11.00	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Gibalno plesna vadba	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 11.00 do 11.45	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Joga	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
Razgibajmo možgančke	Delavnica na kateri boste urili svoj spomin in krepili svoje kognitivne veščine.	Vsak torek Od 10.30. do 11.15 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Tarok	Igra taroka	Vsak petek od 10. do 12. ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Začetna angleščina	Učenje osnov angleškega jezika.	Ob sredah Od 12.00 do 12.45 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Kvačkanje	Druženje ob kvačkanju in deljenje idej, izkušenj	Vsak petek Od 12. 10 do 13. 45	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
VR open	V Mlade zmaji Golovec se vrača 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. Če pa bi želeli VR okolje uporabljati za raznolike raziskovalne in ustvarjalne projekte, vabljeni k obisku in z veseljem vas bomo podprli!	Ob petkih od 15. do 18. ure Ob sobotah od 14. do 17. ure	Mladi zmaji Golovec, Pesarska cesta 14
Šola zdravja – skupina Štepanjsko naselje	Vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s pričetkom ob 8.00 uri. Telovadba je namenjena vsem generacijam.	Vsak delovni dan od ponedeljka do petka	Športno igrišče med Parmsko ulico in trgovino Mercator

		ob 8. uri	
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 18. uri	Otok športa Štepanjsko nabrežje
ČS JARŠE			
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 Produkcijske šole, Jarška 44
	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
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 18. uri	Otok športa Žale
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 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			

Ne meč'mo hrane stran! Predavanje Ekologov brez meja	Cilj predavanja o zavrženi hrani je spoznati, kje na poti od vil do vilic nastajajo zavržki ter zakaj in kako lahko to omilimo/preprečimo. Poudarili bomo problematiko nastajanja zavržkov hrane v lastnem gospodinjstvu, ker imamo tukaj največjo moč vpliva in podali praktične nasvete za pravilno shranjevanje, pametno nakupovanje, porabo ostankov.	Torek, 22. 10. 2024 ob 17. uri	Dom krajanov Fužine, Preglov trg 15, soba 23
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 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 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)
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
ČS POLJE			
MEDITACIJA in GLASBENA TERAPIJA Gost bo francoski glasbenik Jesse Cool (Namasté)	Pred vami je čudovita priložnost, da se nam pridružite na seminarju meditacije in glasbene terapije. Glavne teme bodo: - subtilni sistem človeka - različne tehnike čiščenja čakr in nadijev s pomočjo naravnih elementov (zemlja, ogenj, voda, zrak, eter) - učinki zvokov in frekvenc na subtilni sistem človeškega telesa - izkušnja prebujanja prvobitne energije (Kundalini)	Sobota, 5. oktober 2024 od 14. do 18. ure	Dvorana Centra Zalog, Zaloška cesta 267

	- meditacija z ragami (indijska glasba) Celoten seminar bo prepleten z indijsko tradicionalno glasbo, ki jo bo izvajal francoski glasbenik Jesse Cool (harmonij in vokal), na indijskem instrumentu 'tabla' pa ga bo spremljala glasbenica Jivali. Lepo vabljeni!		
Koncert indijske klasične glasbe - sitarist Sir Subrata De	Vabljeni na nepozaben večer, na edinstveno glasbeno doživetje. Z duom Namasté (glas, harmonij in tabla) preko glasbene terapije odpotujete v svojo notranjost. Nato pa vstopite v očarljiv svet mednarodno priznanega mojstra sitarista Subrate De, ki prihaja iz New Delhija. Subrata De, virtuoz na sitarju, uteleša bistvo hindustanske klasične glasbe. S svojo virtuoznostjo in predanostjo umetnosti je očaral ljubitelje glasbe po vsem svetu. Subrata De prireja mednarodne recitale kot solist ali s svetovno znanimi glasbeniki in pričara lepoto raznolikih melodij indijske klasične glasbe. Namasté, kar v sanskrtu pomeni »pozdravljam božansko v tebi«, je več kot le koncert. Prepustite se sproščujočim harmonijam in melodijam, ki odmevajo daleč onkraj muzikalnosti in so v podporo pri meditaciji. Namasté premaguje jezikovne in kulturne ovire, postane univerzalni jezik, kar je samo bistvo glasbe. Ta glasbeni koncept je povabilo k odkrivanju sebe.	Sobota, 5. oktober 2024 ob 20. uri	Dvorana Centra Zalog, Zaloška cesta 267
Zimzelena jesen	Na odru v Centru Zalog se bo predstavila slovenska glasbena legenda, pevka zimzelenih melodij, Elda Viler. Večer bodo s poezijo obogatili Srečko Čož in članice Društva Rusalka.	Četrtek, 24. 10. 2024 ob 19. uri	Dvorana Centra Zalog, Zaloška cesta 267, Ljubljana
Orientalni ples	Vabim dekleta in žene, da se mi pridružijo na začetnemu tečaju orientalskega plesa. Predznanje ni pomembno, niti koliko jih šteješ. Več informacij na danijela.lela86@gmail.com	Ponedeljki v oktobru od 19. do 20.30	Mladinski center Mladi zmaji, Zaloška cesta 220
Dnevni center za otroke in mladostnike Cona Polje	Dnevni center je namenjen vsem osnovnošolskim otrokom in mladostnikom (od 9. leta starosti). Pri nas se družimo in klepetamo, rešujemo domače naloge in šolske probleme, igramo ročni nogomet in družabne igre, ustvarjamo, športamo, gremo na izlete ali večdnevne taborne. Kontakt: 040 666 320 ali polje@conacsdlj.si ali https://www.facebook.com/conapolje?locale=sl_SI .	Od ponedeljka do četrтка med 11. in 17. uro ter ob petkih med 10. in 16. uro	Zadobrovska cesta 1

Orientalški ples	Vabim dekleta in žene, da se mi pridružijo na začetnemu tečaju orientalskega plesa. Predznanje ni pomembno niti koliko jih šteješ. Več informacij na danijela.lela86@gmail.com	Ponedeljek od 19. do 20.30 ure	Mladinski center Mladi zmaji, Zaloška cesta 220
Pilates za starejše	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: zalog@dca-ljubljana.org	Vsak ponedeljek ob 9.30	Dnevni 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 četrtek ob 11. uri	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 in vsak petek ob 9.10 uri	Dnevni center aktivnosti za starejše, Center Zalog, Zaloška 267, večnamenska dvorana
Chi Gong za starejše	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: zalog@dca-ljubljana.org	Vsako sredo ob 8. uri	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.	Vsako 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	Vsak torek ob 9. uri	DCA Zalog, Zaloška 267

	zasnovane telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.		
Angleščina in italijanščina za starejše	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: zalog@dca-ljubljana.org	Za termine pokličite	DCA Zalog, Zaloška 267
Druženje za mlade z JZ Mladi zmaji	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
ČS POSAVJE			
Dihajmo z naravo	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
Vadba s Športnim društvom Ljubljana - Ježica	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
Splošna telesna vadba s Športnim društvom Ljubljana-Ježica	Splošna telesna vadba	Vsak torek od 19. do 20. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
Aerobna vadba, Pilates s Športnim društvom Ljubljana-Ježica	Aerobna vadba, Pilates	Vsak četrtek od 19. do 20. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
Skupinski ples s Športnim društvom Ljubljana-Ježica	Skupinski ples	Vsak četrtek od 20.15 do 21.15	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, 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. do 22. ure vsak petek od 19. do 22. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, dvorana
JZ Mladi zmaji vabijo mlade na druženje in prostočasne aktivnosti.	JZ Mladi zmaji vabijo mlade na druženje in prostočasne aktivnosti, kot je igranje različnih športov, družabnih iger in druženja ob zanimivem pogovoru.	Vsaka sreda od 17. do 19. ure	Igrišče pred Forco za Bratovševo ploščadjo ali kletni prostor Bratovševa ploščad 30, sedež ČS Posavje
Čaj ob petih – Tedenska srečanja in ustvarjalne dejavnosti	Tedenska medgeneracijska srečanja in druženja s HD Nikoli sam, pogovori, prostoročno ustvarjanje, družabne igre kot npr. karte tarok, šah, človek ne jezi ipd., namenjena so vsem generacijam. Mesečno oz. sezonsko izvajamo ustvarjalne delavnice, na katerih se naučite izdelati različne okraske, voščilnice ali druge izdelke.	Vsak četrtek od 17. do 19. 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. do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 1 v kleti
Klekljanje – Idrijske čipke	Klekljanje s HD Nikoli sam. Z vami bo vsak četrtek klekljarica z dolgoletnimi 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. do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 2 v kleti
Diagnostika in terapije z radiestezijskim nihalom	Z radiestezijskim nihalom naredimo energetske in zdravstvene 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

ČS ROŽNIK

PGD BRDO - Preventivni dan	Odvijal se bo že tradicionalni Preventivni dan v organizaciji in izvedbi prostovoljnega gasilskega društva Brdo Predstavljen bo delo gasilca in njegove opreme, Prva pomoč - prikaz oživljanja, predstavitev vozil, gasilski poligon za otroke, dimni šotor, postal bom gasilec, oljna eksplozija.	Nedelja, 13. 10. 2024 med 9. in 13. uro	Na parkirišče trgovine Eurospin Brdo
PGD VIČ - Preventivni dan za občane	Tradicionalni Preventivni dan za občane. Predstavitev bo potekala na območju Četrtna skupnosti Rožnik, v neposredni okolici gasilskega doma (igrišče OŠ ali parkirišče gostilne Žabar). Društvo tabornikov rod Močvirski tulipani bo v okviru Preventivnega dneva izvedel delavnico Kako zakuriti ogenj in na njem skuhati obrok, ki bo potekala. Na delavnici se boste naučili varnega in učinkovitega kurjenja ognja, priprave hrane na odprtem ognju ter kako po kurjenju poskrbeti, da ne puščamo sledi v naravi.	Nedelja, 20. 10. 2024 Ob 16. uri	Igrišče OŠ Vič (Abramova ulica 26) ali parkirišče gostilne Žabar
KORK	KORK – Rdeči križ Slovenije – Območno združenje Ljubljana	Prvo sredo v mesecu od 16. do 18. ure Druga sredo v mesecu od 8. do 10. ure	Sedež ČS Rožnik, Viška cesta 38, sejna soba Brdnikova ulica 14
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 10.00 do 12.00 ure Vsak petek in nedeljo od 19.00 do 20.30 ure	Brdnikova ulica 14, sejna soba
Pevci izpod Rožnika	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 8.00 do 10.00 ure	Brdnikova ulica 14
Mladi zmaji in Mala ulica	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	Sreda med 17. in 19. uro	Paviljon Brdo, Pot rdečega križa 76

	najmlajšim. Lepo vabljeni. V času izvajanja programa, jih lahko kontaktirate na telefonsko številko 051 625 164.		
Kralji ulice	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 14. do 18. ure	Paviljon Brdo, Pot rdečega križa 76
Gremo na jogo – šport Ljubljana	Pod strokovnim vodstvom kvalificiranih učiteljic joge poteka tudi brezplačni program Gremo na jogo . Redna praksa joge ima številne koristi za naše telesno in duševno zdravje in je kot takšna priporočljiva za vse starostne skupine. Vadbe bodo potekale v jesenskem obdobju potekale od 9. septembra do 15. novembra.	Vsak četrtek od 11.00 do 12.00	Paviljon Brdo, Pot rdečega križa 76
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 petek ob 18. uri	Otok športa Nanoška
ČS RUDNIK			
Dan odprtih vrat DCA	Vabljeni na Dan odprtih vrat, kjer bodo ljudje lahko obiskali dejavnosti, ki potekajo po našem urniku in nas spoznali, hkrati pa bomo ob 11. uri izvedli tudi promocijo namiznega tenisa v sodelovanju s Četrtno skupnostjo Rudnik in NTK Olimpija.	Ponedeljek, 1. 10., Torek, 8. 10. Torek, 15. 10., Torek, 22. 10. in Torek, 29. 10. 2024 od 12. do 14. ure	DCA Rudnik, Pot k ribniku 3A
Igramo ping pong z NTK Olimpija	Dan odprtih vrat NTK Olimpija in predstavitev rekreativnega igranja namiznega tenisa za odrasle in 65+.	Sreda, 2. 10., Sreda, 9. 10.,	Dvorana Krim- Šport, Ob dolenski železnici 50

		Sreda, 15. 10., Sreda, 22.10. in Sreda, 29. 10. 2024 od 21. do 22.30 ure	
Ustvarjalni vrt, sejem umetnikov in ustvarjalcev	V prelepem in mirnem okolju Botaničnega vrta v Ljubljani pripravljamo drugi ustvarjalni sejem ustvarjalni vrt. Na sejmu bodo sodelovali ustvarjalci, umetniki in rokodelci, ki v Botaničnem vrtu vedno najdejo skupen prostor s ponudniki rastlin. Podrobne informacije: botanicni-vrt.si – dogodki in novice	Sreda, 2. 10. 2024 in Sobota 5. 10. od 11. do 18. ure	Botanični vrt Univerze v Ljubljani, Ižanska cesta 15 in Sedež ČS Rudnik, Pot k ribniku 20, sejna soba v pritličju
Kolesarsko vodenje "UNESCO na Ljubljanskem barju"	Trasa je dolga 20 km, kar predstavlja 3 h zmernega kolesarjenja s postanki. Primerno za kolesa s širšimi gumami, saj velik del poti poteka po makadamski podlagi. Priporočena uporaba čelade, obvezno spoštovanje cestno-prometnih predpisov. Podrobne informacije in prijave so na : Krajinski park Ljubljansko barje, vodenja@ljubljskobarje.si / 08 205 2350 Odhod: 9h Parkirišče pri restavraciji Kitajski zmaj, Ižanska cesta 282, 1000 Ljubljana https://maps.app.goo.gl/gSZ8w6i5dkKYY1ZS7	Sobota, 5. 10. 2024 od 17.30 do 19. ure	Restavracija Kitajski zmaj, Ižanska cesta 282
Sajenje sadnega drevja	Podrobne informacije in prijave za delavnico so na: Sadjarsko in vrtnarsko društvo v Ljubljani	Torek, 29. 10.2024 18. do 20. ure	Sedež ČS Rudnik, Pot k ribniku 20, sejna soba v pritličju
Brezplačne delavnice društva ustvarjalcev Poligilda	Jesenska hišica. Delavnice bodo izvedene v živo. Obvezne prijave na delavnico do 8. oktobra 2024. Podrobne informacije in prijave so na www.poligilda.si ali v ČS Rudnik 01 428 03 45	Četrtek, 10. 10. 2024 od 19. do 21. ure	Sedež ČS Rudnik, Pot k ribniku 20, sejna soba v pritličju
Brezplačne delavnice društva ustvarjalcev Poligilda	Kamni spomina. Delavnice bodo izvedene v živo. Obvezne prijave na delavnico do 22. oktobra 2024. Podrobne informacije in prijave so na www.poligilda.si ali v ČS Rudnik 01 428 03 45	Četrtek, 24. 10. 2024 od 19. do 21. ure	Sedež ČS Rudnik, Pot k ribniku 20, sejna soba v pritličju
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 četrtek ob 8. 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, bolehní 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
ČS SOSTRO			
Biodinamika v vseh porah življenja	Brezplačno predavanje o biodinamičnem kmetovanju. Predava dr. Matjaž Turinek.	Sreda, 16. 10. 2024 ob 18. uri	ČS Sostro, Cesta II. grupe odredov 43, 1. nadstropje, sejna soba.
Nedeljsko popoldne ob kostanju	TD Zadvor vas vabi na pohod po trim stezi in nedeljsko druženje ob kostanju.	Nedelja, 6. 10. 2024 od 12. do 18. ure	Pri brunarici Zadvor
Kostanjeva nedelja	TD Besnica-Janče vabi na prvo kostanjevo nedeljo z ansamblom Pogum. Na prireditvi se bodo predstavila gostujoča društva, potekala bo prodaja jesenskega sadja in dobrot domačij Sadne ceste ter pečenega kostanja.	Nedelja, 6. 10. 2024 od 11. do 17. ure	Pred planinskim domom na Jančah
Druga Kostanjeva nedelja	TD Besnica-Janče vabi na drugo kostanjevo nedeljo z ansamblom Razgled. Potekala bo razstava sadnja in jesenskih pridelkov ter nastop otrok PŠ Janče.	Nedelja, 13. 10. 2024 od 11. do 17. ure	Pred planinskim domom na Jančah
Tretja Kostanjeva nedelja	TD Besnica-Janče vabi na tretjo kostanjevo nedeljo z Ansamblom Petra Finka. Pričelo se bo z prodajo na stojnicah Sadne ceste, potekalo bo iskanje skritega zaklada in druge igre.	Nedelja, 20.10.2024 od 11. do 17. ure	Pred planinskim domom na Jančah
Mobilni mladinski center Ljuba in Drago v Sostrem	JZ Mladi zmaji vabijo mlade na druženje in priložne 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 polurna jutranja vadba.	Vsak ponedeljek, sredo in petek ob 7.30 uri	Igrišče Osnovne šole Sostro, Cesta II. grupe odredov 47
ČS ŠIŠKA			

Telovadba	Krajevna organizacija Rdečega Križa Ljubo Šercer (KORK) vabi k prijavam na gibalne aktivnosti za starejše. Več informacij: info@rdcikrizljubljana.si ali na 040 858 052	Vsak ponedeljek in sreda od 9. do 10. ure	Sedež ČS Šiška, Kebetova 1
Merjenje krvnega tlaka, holesterola, sladkorja in kisika v krvi	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
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 18. uri	Otok športa ulica Martina Krpana
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 17. uri	Otok športa pri Koseškem bajerju
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	Otok športa Šiška – Trikotnik (Ob kamniški progi)
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 petek ob 18. uri	Otok športa Tivoli (Pri Fitnes centru in kopališču)
ČS ŠENTVID			

Jesensko srečanje ČS Šentvid	Četrtna skupnost Šentvid vabi na Jesensko srečanje ČS Šentvid, na katerem se bodo predstavila lokalna društva, šole, javni in zasebni zabodi, mestne službe in javna podjetja.	Sobota, 5. 10. 2024 med 11. in 14. uro	Rugby igrišče Oval v Guncljah
KONCERT »4(0) V VRSTO«	KD ženski pevski zbor Svoboda Vižmarje-Brod, z zborovodjem Klemnom Jerincem. Gostje bodo: - Mešani pevski zbor Biser Vodice - Ženski pevski zbor Barje in - Mešani pevski zbor Društva upokojencev Ig.	Sreda, 16. 10. 2024 ob 18. uri	Ljudski dom Šentvid, Prušnikova 99
KVAK SE PA TUKAJ DOGAJA – predstava*	Vabljeni na prvo predstavo v novi sezoni abonmaja ŠODRČEK, predstavo o primernem obnašanju! Lovro nam je pripravil svojo prvo predstavo. In vse poteka kot po maslu, ko kar naenkrat v dvorano trešči njegova prijateljica Hana in s svojim obnašanjem vse uniči. Nič čudnega, če pa misli, da je bonton jagodni bonbon! Izvedba: Zavod Frnikola in ŠODR Teater. *Vstopnina 6 €.	Sreda, 16. 10. 2024 Ob 18. uri	Ljudski dom Šentvid, Prušnikova 99
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 18. uri Vsak torek ob 19. uri	Otok športa na Gaju (pri OŠ Vižmarje Brod) Otok športa Gunclje
ČS ŠMARNNA GORA			
Prireditev Kdor poje zlo ne misli	KUD Tacen bo gostil tri pevske zборе. Prireditev pod naslovom »Kdor poje zlo ne misli« bo prvi dogodek v okviru tradicionalnih Tacenskih večerov, kateremu bodo do konca leta sledili še trije. Vljudno vabljeni!	Nedelja, 20. 10. 2024 ob 18. uri	Dvorana Gasilskega doma Tacen, Pločanska 8
Slikovne delavnice Simone Černe*	Likovna delavnica bo potekala že drugo leto. Na slikovni delavnici bodo uporabljeni: vrbovo oglje, svinčnik, tempere in akrilne barve, s katerimi ustvarjajo tridimenzionalne predmete na dvodimenzionalni papir in platno. Poskušajo pridobiti mehko roko za ustvarjanje neprekinjenih linij, elips, krogov... in pomembno pridobivamo zaupanje v svoje lastne	Začetek delavnice: 4. 10. 2024 od 17. do 19. ure	Sedež ČS Šmarna gora, sejna soba 1. nadstropje, Pločanska ulica 8

	sposobnosti. Več informacij lahko dobite po telefonu 041 955 208. *Simbolični prispevek: 5,00 EUR.		
Brezplačni program Gremo na cestno kolo	Delavnica osnovnih tehnik 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 Teoretična delavnica - strokovno svetovanje glede nakupa primerne opreme, prva pomoč, uporaba tehnologije, analiza posnetkov Vodeni kolesarski izleti - 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
ČS TRNOVO			
Strokovno vodenje po Plečnikovi hiši in vrtu	Za ogled je potrebna predhodna prijava na tel. 01 24 12 506 ali e-naslov: prijava@mgml.si	Torek, 1. 10. 2024 ob 10., 11., 12., 16. in 17. uri	Plečnikova hiša, Karunova ulica 4
Filmski večer z Borkom Radeškom	Stari filmi o Trnovem.	Četrteke, 3. 10. 2024 ob 10. uri	Trnovsko župnišče, Finžgarjeva galerija, Kolezijska ulica 1
Strokovno vodenje po Plečnikovi hiši in vrtu	Za ogled je potrebna predhodna prijava na tel. 01 24 12 506 ali e-naslov: prijava@mgml.si	Četrtek, 3. 10. 2024 ob 10., 11., 12., 16. in 17. uri	Plečnikova hiša, Karunova ulica 4
Pogovorni večer	Pogovor o kakovosti urbanega bivanja. V pogovoru se bodo dotaknili tematik stanovanj za starejše in možnosti kakovostnega bivanja v starosti. Prijave niso potrebne.	Petek, 4. 10. 2024 ob 17. uri	Knjižnica Urbanističnega inštituta RS, Trnovski pristan 2
Vodenje po umetnostih spomenikih	Vodenje bo po Trnovski cerkvi. Vodi mag. Olga Paulič.	Nedelja, 6. 10. 2024 ob 11. uri	Trnovska cerkev, Kolezijska ulica 1
Umetnostnozgodovinsko vodenje po Trnovem	Vodi ga. Mateja Kregar Gliha. Zbor pred trnovsko cekvijo.	Nedelja, 6. 10. 2024 Ob 16.30 uri	Pred Trnovsko cerkvijo

Kulturna prireditev – Trnovemu so dali svoje ime	Predstavljenih bo pet občanov, po katerih so se poimenovala ulice v Trnovem. Na prireditvi bodo sodelovali učenci OŠ Livada, pevci DU Trnovo, harmonikar Josip Fajdiga ter pesnici Nada Mihelčič in Martina Počkaj.	Torek, 8. 10. 2024 Ob 16. uri	Sedež ČS Trnovo, Devinska ulica 1b, dvorana v 3. nadstropju
Edvard Kocbek – »Sem mislec in umetnik«	Multivizijska predstavitev s sočasnim koncertom avtorske glasbe	Četrtek, 10. 10. 2024 ob 18. uri	Trnovsko župnišče, Finžgarjeva galerija, Kolezijska ulica 1
ČS VIČ			
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 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.	Vsak torek ob 9. uri (1. skupina) Vsak četrtek ob 11.30 (2. skupina)	DCA Vič, Tržaška 37