

NAPOVEDNIK DOGODKOV V ČS MOL marec 2018

DOGODEK	KRATKA VSEBINA	ČETRTNA SKUPNOST	TERMIN	LOKACIJA
BOG MASAKRA*, komična drama, režija Boris Kobal	<i>Šentjakobsko gledališče predstavlja komično dramo z naslovom Bog masakra.</i> Dober primer uprizoritve kam pelje nasilje, če se mu to dopušča. Predstavljajte si, da ste starši najstnika, v nadaljevanju Storilca, ki je med pretepom s palico zbil sošolcu dva zoba in mu trajno poškodoval zobni živec. Zdaj si pa ravno tako predstavljajte, da ste starši najstnika, v nadaljevanju Žrtve, ki mu je sošolec med pretepom s palico zbil dva zoba in mu trajno poškodoval zobni živec. Kaj boste naredili? Verjamemo, da ni tako preprosto odgovoriti. Ne vem. Da, ne vem. Trda tla iskrenosti vsak izgubi. Kdo je tu storilec in kdo žrtev? Kaj pa če se dogovorite, da ste vsi storilci. Enega samega boga? Boga masakra. Tudi tu živi ta »Bog« in prav se mi zdi, da govorimo o tem tudi na tem odru. To niso stvari, ki so samo del predstave, ampak so na nek način tudi del naše družbe. Boris Kobal, režiser. Vstopnina*	ČS POLJE	Četrtek, 29.3.2018 ob 19. uri	Center Zalog, Zaloška 267, I. nadstropje, dvorana za prireditve
12 JEZNIH MOŽ, drama, režija Ira Ratej	<i>Šentjakobsko gledališče predstavlja dramo z naslovom 12 jeznih mož.</i> Predstava za ljubitelje dobrega teksta: na neznosno vroč dan v New Yorku v zadušljivi sobici s pokvarjenim ventilatorjem porota dvanajstih naključno izbranih mož odloča o smrti mladega fanta, obtoženega očetomora. Sprva se zdi njegova krivda popolnoma očitna, toda eden izmed porotnikov ima vendarle nekaj pomislekov, ki zahtevajo ponoven pregled dokazov in pričevanj. Vprašanje, ki se zastavlja ves čas drame, je, ali se bodo porotniki ne glede na lastne predsodke dokopali do ene in edine resnice. Kaj se zgodi, če ima v nekem trenutku dvanajst ljudi možnost prevzeti vlogo boga, in ko se zdi resnica obarvana tako, kot hoče tisti, ki jo zastopa, so temeljna vprašanja drame. Vstop je prost!	ČS ČRNUČE	Petek, 30.3.2018 ob 19.30 uri	Sedež ČS Črnuče (KD Črnuče), Dunajska cesta 367, dvorana



Mestna občina
Ljubljana



Organizacija Združenih
narodov za izobraževanje,
znanost in kulturo

LIUBLJANA:
MESTO/CITY
OF LITERA-
TURE...

Unescovo
kreativno mesto
od 2016

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 defibrilatorja. Brezplačne meritve krvnega sladkorja, tlaka in holesterola. Delavnica je namenjena vsem generacijam.	ČS ŠIŠKA	Četrtek, 22.3.2018 ob 18. uri	Trg komandanta Staneta 8, klet, sejna soba
MOŽGANSKI FITNES Z JASMINO LAMBERGAR: VAJE ZA IZBOLJŠANJE SPOMINA	VAJE ZA IZBOLJŠANJE SPOMINA - ali lahko priključimo pretekle dogodke - zakaj se ne spomnimo - z vajami do boljšega priklica Priznana mednarodna trenerka spomina Jasmina Lambergar iz Centra za urjenje spomina, vas bo naučila tehnik za boljše pomnjenje. Z vajami za spomin bo razgibala vaše možgane. Predavanje za vse generacije je brezplačno!	ČS MOSTE	Torek, 13.3.2018 ob 18. uri	Sedež ČS Moste, Ob Ljublanici 36 a, sejna soba
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.	ČS JARŠE	Torek, 20.3.2018 ob 17. uri	Sedež ČS Jarše, Kvedrova 32, I. nadstropje, sejna soba
ZA VEČJO VARNOST V CESTNEM PROMETU - SOŽITJE	Na brezplačno predavanje vabimo vse starejše voznike in voznice, ki bi radi ostali čim dlje mobilni in varni na cestah. Predstavljena bodo pravila cestnega prometa, praktične izkušnje policije, temeljni postopki oživljanja ter varna vožnja po avtocesti in hitri cesti. Po dogovoru boste imeli tudi možnost svetovalne vožnje z ocenjevalci na vozniškem izpitu.	ČS SOSTRO	Sreda, 21.3.2018 od 9.30 do 13. ure	PGD Lipoglav, Mali Lipoglav 3a, 1293 Šmarje - Sap
FOTO TEČAJ - MESTNA ZVEZA PRIJATELJEV MLADINE	Izvedba "foto" tečajev za osnovnošolce. Več informacij: Tanja Povšič: 01/434 03 24	ČS BEŽIGRAD	Sreda, 7.3. in 14.3.2018 od 13.30 do 15. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, mala sejna soba
MERJENJE KRVNEGA PRITISKA IN SLADKORJA	Brezplačno merjenje krvnega tlaka in sladkorja – namenjeno vsem.	ČS DRAVLJE	Torek, 6.3.2018 od 8.30 do 10. ure	Sedež ČS Dravljje, Draveljska 44, I. nadstropje, soba 17

PODARJAM TI BESEDO	Međimursko folklorno društvo Ljubljana vabi na dramsko literarno prireditev »Podarjam ti besedo«. Vabljene vse generacije.	ČS ČRNUČE	Sobota, 10.3.2018 ob 18. uri	Sedež ČS Črnuče (KD Črnuče), Dunajska cesta 367, dvorana
ČAJ OB PETIH Tedenska druženja, družabne igre, kreativne delavnice	Ustvarjalne in animacijske delavnice, preizkus v igranju šaha, v kartanju, in drugih družabnih iger, animacije in vodene dejavnosti. Zaradi bližajočih se Velikonočnih praznikov bomo izdelovali tudi voščilnice, zajčke ipd. Dejavnost je namenjena vsem generacijam.	ČS POSAVJE	Vsak četrtek od 16. do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori
RISARSKO IZRAŽANJE	Ljubiteljsko izražanje z različnimi tehnikami risanja. Toplo vabljeni, če se želite postati umetnik risarskega izražanja. Namenjeno vsem starostnim skupinam.	ČS POSAVJE	Vsak četrtek od 17. do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori
RISANJE ZDRAVILNIH MANDAL Z NAMENOM MEDITIRANJA IN POVEZOVANJA	Udeleženci delavnice intuitivno narišejo svojo zdravilno mandalo za določen namen z uporabo določenega simbola in ustreznih barv. Meditacija na narisano mandalo. Namenjeno polnoletnim osebam.	ČS POSAVJE	Četrtek, 22.3.2018 od 17.30 do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori
PLES Z VRTNICO DRUŽENJE OB PLESU 50+	Vadba osnovnih korakov standardnih in latinskoameriških plesov in skupinske ples.	ČS POSAVJE	Vsako sredo od 20.15 do 22. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
DRUŽENJE OB PLESU 50+	Plešemo standardne in latinskoameriške ples z Društvom Vrtnica.	ČS POSAVJE	Vsak petek od 20. do 22. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
PILATES	Pilates s Športnim društvom Ježca - poudarek na dihanju pri vsaki izvedbi vadbe, katera krepi mišice in ozavešča vadečega glede celotnega telesa. Namenjeno vsem starostnim skupinam.	ČS POSAVJE	Vsak torek od 20. do 21. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
MIGAJMO ZA ZDRAVJE	Vadba namenjena vsem generacijam. Ob ponedeljkih prične prva skupina ob 19. uri, druga pa ob 20. uri. Ob sredah prične prva skupina ob 18. uri, druga pa ob 19. uri.	ČS POSAVJE	Vsak ponedeljek ob 19. uri in ob 20. uri Vsako sredo ob 18. uri in ob 19. uri	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
MERJENJE KRVNEGA TLAKA	Brezplačno merjenje krvnega tlaka – namenjeno vsem.	ČS POSAVJE	Četrtek, 1.3.2018 od 17. do 17.40 ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori

DEHTEČI CHI GONG	Vaje za krepitev in ohranjanje dobrega počutja in zdravja ter za pomoč pri odpravljanju zdravstvenih težav in bolezenskih stanj. Z vajami odpravimo tudi blokade in vzpostavimo ravnovesje v predelih nezdravega stanja organov ter v telesu. Delavnica je namenjena polnoletnim osebam.	ČS POSAVJE	Sobota, 10.3.2018 od 10. do 12. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletni prostori
UPORABA IN DELO Z NIHALOM	Spoznavna in predstavitvena delavnica. Na delavnici bo predstavljen praktičen prikaz dela in uporabe nihala za osebne namene s ciljem izboljšanja zdravja, iskanje predmetov ipd. Namenjeno polnoletnim osebam.	ČS POSAVJE	Četrtek, 15.3.2018 od 17.30 do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
EKOLOŠKO VRTNARJENJE – JERNEJA JOŠAR	Na predavanju bo mogoče izvedeti, kako lahko vrtnarijo vsi, tudi tisti, ki jim primanjkuje prostega časa in volje. Predavateljica, unv. dip. inž. agronomije, nam bo predstavila vrtnarjenje na ekološki način. Razložila bo, kako spomladi pravilno pripravimo tla, kako pravilno gnojimo, kako rešimo težavo s pleveli, kako vrt v poletni vročini pravilno zalivamo in kdo so skrivnostni pomočniki na vrtu.	ČS POSAVJE	Sreda, 7.3.2018 ob 18.30 uri	Knjižnica Glinškova ploščad, Glinškova ploščad 11a
AKTIVIRANJE ČAKER	Energijske delavnice za boljše počutje in zdravje. - Pomen sistema čaker in posamezne čakre. - Najbolj pogoste zdravstvene težave in bolezni ter vzroki, vezano na določeno čakro. - Vaje za aktiviranje čaker. Namenjeno polnoletnim osebam.	ČS POSAVJE	Četrtek, 8.3. in 29.3.2018 od 17.30 do 19. ure	Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana
KULTURNA PRIREDITEV OB DNEVU ŽENA	Društvo upokojencev Dravlje in Četrtna skupnost Dravlje vabita na prireditev ob dnevu žena.	ČS DRAVLJE	Petek, 9.3.2018 ob 17. uri	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
PRIREDITEV OB DNEVU ŽENA IN MATERINSKEM DNEVU	Društvo upokojencev Podutik in Četrtna skupnost Dravlje vabita na prireditev ob Dnevu žena in materinskem dnevu.	ČS DRAVLJE	Petek, 16.3.2018 ob 17. uri	Podutiška 130, Župnija Podutik, dvorana
BGIRLS DO IT BETTER*	Mednarodno breakdance tekmovanje, ki spodbuja rast števila ženskih predstavnic v hip hop kulturi. Dogodek je za slovensko plesno sceno edinstven, poleg tega pa en največjih te vrste v Evropi. (Mladinski center ULCA)	ČS CENTER in ČS BEŽIGRAD	Sobota, 10.3.2018 od 16. do 21. ure	OŠ Mirana Jarca, Ipavčeva ulica 1

PILATES	Pilates je celostna telesna vadba, ki nosi poudarek na težje dostopnih, manjših in šibkejših mišicah, ki pripomorejo k pravilni in zdravi telesni drži, krepitvi mišic in kardiovaskularnega sistema, izboljšani telesni pripravljenosti in koordinaciji, ter bolj poudarjenemu samozavedanju. Trening vključuje vaje za moč, raztezanje in dihanje. Vadba je primerna tudi za rehabilitacijo po poškodbah. Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek od 20. do 21. ure Vsak torek in četrtek od 19.30 do 20.30 ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
AEROBIKA	Odlična skupinska vadba za krepitev celotnega telesa in pridobivanje telesne vzdržljivosti. Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsako sredo od 20. do 21. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
Vadba ABEO	Vadba je namenjena rekreativcem, ki želijo ohranjati in razvijati pomembne gibalne kot tudi funkcionalne sposobnosti, mišično zmogljivost, gibljivost, koordinacijo, ravnotežje ter aerobno vzdržljivost. Vadba temelji na premagovanju lastne telesne teže ter s pomočjo rekvizitov. Vadba bo zasnovana ciljno, smiselno ter pestro. Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek in sredo od 19. do 20. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
TEK Z NASMEHOM	Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino. Zbor je pred sedežem ČS Dravlje.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek, torek in sredo od 17. do 18. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44
BADMINTON	Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek in sredo od 17.30 do 19. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
NAMIZNI TENIS (aktivni)	Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino.	ČS DRAVLJE	Vsak torek in četrtek od 20. do 22. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, mala dvorana

NAMIZNI TENIS (super aktivni seniorji)	Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za seniorje.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek od 19. do 21. ure Vsak torek od 11. do 13. ure Vsako sredo od 18. do 19.45 ure Vsak četrtek od 10. do 12. ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, mala dvorana
TAI JI QUAN	TAI JI QUAN je učinkovita kitajska veščina za krepitev in varovanje zdravja. Temelji na znanosti o negovanju življenjske moči, zakonih, življenjske energije, ki kroži v človeškem telesu, na teoriji ravnovesja JIN-JANG in učinkovitih samoobrambnih tehnikah. Poleg akupunkture ter kitajske masaže in zeliščarstva je TAI JI QUAN eden od glavnih stebrov tradicionalne kitajske medicine. Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino. Ob ponedeljkih se aktivnosti odvijajo v mali dvorani, ob četrtnih pa v veliki.	ČS DRAVLJE	Vsak ponedeljek od 10. do 11.30 ure Vsak četrtek od 17. do 18.30 ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, mala oz. velika dvorana
QI GONG	"Negovanje življenjske energije." Gre za celovit sistem položajev in gibov, dihanja in meditacije za boljše zdravje in osebni razvoj. Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com Za odrasle in mladino. Ob sredah se aktivnosti odvijajo v mali dvorani, ob četrtnih pa v veliki.	ČS DRAVLJE	Vsako sredo od 10. do 11.30 ure Vsak četrtek od 18.30 do 19.30 ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, mala oz. velika dvorana
ŽABA SKAČE	Zabavna vadba za otroke od 4 do 6 leta starosti. Več informacij: ŠD Dravlje, sport.dravlje@gmail.com	ČS DRAVLJE	Vsako sredo od 16.30 do 17.30 ure	Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
ZAČETNI TEČAJ IZ BIODINAMIKE	Začetni tečaj poteka ob petkih. Organizira Društvo za biodinamično gospodarjenje »Ajda« - Sostro.	ČS SOSTRO	Petek, 2.3., 9.3., 16.3. in 23.3.2018 od 16. do 19. ure	Sedež ČS Sostro Cesta II. grupe odredov 43, sejna soba

IZDELAVA IZDELKOV ZA VSAKODNEVNO UPORABO	Izdelava etuijev za očala, denarnice itd. Organizira Sadjarsko-vrtnarsko društvo J. E. Krek – Sostro. Vodi ga. Štefka Polše.	ČS SOSTRO	Ponedeljek, 5.3.2018 ob 18. uri	Sedež ČS Sostro Cesta II. grupe odredov 43, sejna soba
STRUPI V STANOVANJU IN OKOLJU IN KAKO JIH PREPREČITI	V okviru projekta »Objemi zdravje«. Predava in vodi prof. Sabina Grošelj.	ČS SOSTRO	Torek, 6.3.2018 ob 19. uri	Sedež ČS Sostro Cesta II. grupe odredov 43, sejna soba
SPOMLADANSKI REZ SADNEGA DREVJA	Organizira Sadjarsko-vrtnarsko društvo J. E. Krek – Sostro. Delavnico vodi g. Jani Gačnik.	ČS SOSTRO	Sobota, 10.3.2018 ob 10. uri	Sadinja vas 12, pri Ovnovih
KAKO BIODINAMIKA POMAGA OHRANJATI ŽIVČEVJE IN MOŽGANE	Predavanje Sanje Dolničar organizira Društvo za biodinamično gospodarjenje »Ajda« - Sostro.	ČS SOSTRO	Sreda, 21.3.2018 ob 19. uri	Sedež ČS Sostro Cesta II. grupe odredov 43, sejna soba
OBREZOVANJE IN POMLADITEV SADNEGA VRTA	Organizira Sadjarsko-vrtnarsko društvo J. E. Krek – Sostro v sodelovanju z Zavodom Pelikan – Karitas.	ČS SOSTRO	Ponedeljek, 26.3.2018 ob 9. uri	Sostrska 1, sadni vrt župnije Sostro
IVAN CANKAR: KRALJ NA BETAJNOVI	KUD Svoboda Zalog vas vabi na poslušanje radijske priredbe Cankarjeve družbenokritične in socialne drame v treh dejanjih in kratek pogled v zgodovino društva.	ČS POLJE	Petek, 2.3.2018 ob 19.30 uri	Center Zalog, Zaloška 267, dvorana za prireditve
OB DNEVU ŽENA IN DNEVU ZALOŠKIH COPATARJEV	Društvo Rusalka pripravlja kulturno prireditev ob Dnevu žena in Dnevu zaloških copatarjev (predstavitev društev in kulturnega življenja nekoč in danes).	ČS POLJE	Nedelja, 11.3.2018 od 15. do 20. ure	Center Zalog, Zaloška 267, dvorana za prireditve
POZDRAV POMLADI	S pesmijo, plesom in glasbo bomo pozdravili pomlad. Na prireditvi bodo nastopale skupine najstarejših otrok iz enote Zalog vrtca Pedenjped in Veliki godalni orkester glasbene šole Moste.	ČS POLJE	Sreda, 14.3.2018 ob 17. uri	Center Zalog, Zaloška 267, dvorana za prireditve
LEPA NAŠA LJUDSKA PESEM	10. srečanje ljudskih pevcev slovenskih in manjšinskih pevskih skupin. Vljudno vabljene vse generacije!	ČS POLJE	Sobota, 17.3.2018 ob 18. uri	Center Zalog, Zaloška 267, dvorana za prireditve
RAZSTAVA AZIJSKIH LUTK	Ob svetovnem dnevu lutk bo Kulturno društvo Gledališče. EU pripravilo razstavo azijskih lutk. Razstavljene bodo lutke iz otoka Jave, Indonezije, Tajske, Kitajske, Indije, Vietnama in Laosa.	ČS POLJE	Sreda, 21.3.2018 od 10. do 12. ure in od 16. do 20. ure	Center Zalog, Zaloška 267, sejna soba

NAREDIMO LUTKOVNO PREDSTAVO	Kulturno društvo Gledališče. EU bo pripravilo delavnico za pedagoge in vzgojiteljice z naslovom »NAREDIMO LUTKOVNO PREDSTAVO«. Udeleženci najprej izberejo tekst, nato pa naredijo lutke in sceno. Seznanijo se z animacijo in pripravijo predstavo, s katero se predstavijo gledalcem v dvorani Centra Zalog. Gledalci si bodo lahko ogledali predstavo, ki jo bodo pripravili udeleženci delavnice za pedagoge.	ČS POLJE	Sreda, 21.3.2018 ob 18. uri	Center Zalog, Zaloška 267, dvorana za prireditve
OB LETU OSOREJ*	Gledališka predstava. Nekateri ljubezni se rode nepričakovano in trajajo celo življenje. Doris in George se po naključju srečata leta 1951 v majhnem motelu na kalifornijski obali. Oba sta poročena in imata otroke, kljub temu pa med njima zagori strast, ki ju vsako leto ob istem času pripelje na isto mesto.	ČS POLJE	Sobota, 24.3.2018 ob 19. uri	Center Zalog, Zaloška 267, dvorana za prireditve
PROSLAVA OB MATERINSKEM DNEVU	Društvo Rusalka pripravlja kulturno prireditev ob Materinskem dnevu (prireditev posvečena materam, ženam, babicam ...). Vljudno vabljeni!	ČS POLJE	Nedelja, 25.3.2018 ob 18. uri	Center Zalog, Zaloška 267, dvorana za prireditve
SREČEVALNICA	Brezplačna srečanja in delavnica ročnih del – pletenje, kvačkanje, klekljanje.	ČS CENTER	Vsak torek ob 16. uri	Rozmanova 12, mala sejna soba
ČAJ OB PETIH	Ustvarjalne delavnice, druženje ob čaju, nordijska hoja, sprehodi.	ČS CENTER	Vsak torek ob 15.30 uri	Štefanova 11, sejna soba
USTVARJALNE DELAVNICE	Ustvarjalne delavnice, ročna dela, barvanje mandal in pobarvank.	ČS CENTER	Vsak torek od 12. do 14. ure	Zarnikova 3, pisarna društva, soba 5
POSVOJI PUNČKO IN REŠI OTROKA	Delavnica izdelovanja/šivanja punčk iz cunj. Material in navodila dobite na delavnici, punčke so namenjene prodaji. S tem projektom Unicef Slovenija zbira sredstva za cepljenje otrok v državah v razvoju proti šestim nalezljivim otroškim boleznim (ošpice, davica, oslovski kašelj, otroška paraliza, tuberkuloza in tetanus). (Slovenska fundacija za UNICEF)	ČS CENTER	Vsako sredo od 10. do 11. ure	Štefanova 11, sejna soba
MERJENJE KRVNEGA TLAKA	Merjenje krvnega tlaka.	ČS CENTER	Sreda, 7.3.2018 od 17. do 17.30 ure	Zarnikova 3, dvorana

DELAVNICA ZA URJENJE SPOMINA	Vaje za krepitev, urjenje in ohranjanje spomina, pozornosti in socialne inteligence. Delavnica je namenjena starejšim.	ČS CENTER	Sreda, 14.3.2018 od 17.30 do 19. ure	Zarnikova 3, dvorana
UPORABA IN DELO Z NIHALOM	Spoznavna in predstavitvena delavnica. Na delavnici bo predstavljen praktičen prikaz dela in uporabe nihala za osebne namene izboljšanja zdravja ipd. Izdelava in uporaba rozet za delo z nihalom. Delavnica je namenjena polnoletnim osebam.	ČS CENTER	Sreda, 21.3.2018 od 17.30 do 19. ure	Zarnikova 3, dvorana
AKTIVIRANJE ČAKER	Energijske delavnice za boljše počutje in zdravje. Grelna in Čelna čakra. Vpliv na naše počutje in zdravje ter vaje za aktiviranje in vzpostavljanje ravnovesja v čakrah. Delavnica je namenjena polnoletnim osebam.	ČS CENTER	Sreda, 28.3.2018 od 17.30 do 19. ure	Zarnikova 3, dvorana
JOGA ZA STAREJŠE	Redne tedenske vaje Joga za spodbujanje in krepitev zdravega način življenja in pomagajo pri lajšanju bolečin in drugih zdravstvenih težav. (Skupina je polna!)	ČS CENTER	Vsak torek od 9.30 do 11. ure	Zarnikova 3, dvorana
JOGA OB PONEDELJKIH ZJUTRAJ	Vadba je primerna za vse, začetnike in dolgoletne ljubitelje joge. Prijave na mladinskicenterulca@gmail.com (v primeru zapolnitve mest imajo prednost mladi do 29 let).	ČS CENTER	Vsak ponedeljek od 9. do 10. ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
ULIČNA ŠOLA: GOR HIP HOP ŠOLA*	Najcenejši breakdance tečaji v Ljubljani z izkušenimi trenerji. Primerni so za vse starostne skupine in zahtevnostne stopnje. Vsak ponedeljek (16:30–17:30: break začetniki do 8 let in 17:30–19:00: break začetniki 8–14 let), torek (19:00–20:30: break odrasli) in sredo (16:30–18:00: break začetniki/nadaljevalci). Več informacij na http://www.drustvogor.org/sola .	ČS CENTER	Vsak ponedeljek ob 16.30 uri Vsak torek ob 19. uri Vsako sredo ob 16.30 uri	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
ODPRTA ULCA	Odprta ULCA je prostor, ki ga mladi soustvarjamo z ostalimi mimoidočimi mladimi. Namenjen je preživljanju prostega časa, po koncu šole, druženju s sovrstniki v cool uličnem vzdušjunin možnost vključevanja v program Centra ULCA.	ČS CENTER	Vsak delovnik od 13. do 16. ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)

HIP HOP V ULCI	Vsako tedenska hip hop druženja, namenjena ljubiteljem plesa, ilustriranja, glasbenega ustvarjanja in rapanja.	ČS CENTER	Vsak petek od 17. do 20. ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
BREAKDANCE ZA SOCIALNO OGROŽENE	Mladinski center ULCA predstavlja: BREAK DANCE TEČAJE za socialno ogrožene mlade ter za mlade z motnjo pozornosti in hiperaktivnostjo. Tečaje bo vodil <u>Blaz Kranjc</u> iz društva Gor. Vadnina in članarina za socialno ogroženo mladino je brezplačna. Potrebno je priložiti le potrdilo o prejemanju denarne socialne pomoči.	ČS CENTER	Vsako sredo od 19. do 20.30 ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
REZANA ŽOGA	Namizni tenis za vse in vsakogar! Loparje in žogice dobiš pri nas.	ČS CENTER	Vsak torek in petek od 14. do 16. ure	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
DOBRO SEM	Dvanajst delavnic za boljše počutje za mlade v starosti 18+. PRIJAVE IN INFO do 6.3.2018 na ursa@zivimpolno.com Začnemo 13. marca.	ČS CENTER	Vsak torek od 15.15 do 17.15	Mladinski center ULCA, Trg OF 10 (podhod železniške postaje)
TEČAJ IN VADBA TAI CHI IN QIGONG– DRUŠTVO TOLMUN	Taijiquan (Tai chi, taj či) je kompleksna oblika Qigonga v gibanju. Je starodavna kitajska borilna veščina, ki se v novem času uveljavlja predvsem kot sprostilno meditativna veščina krepitev vitalne življenjske energije in vzdrževanja dolgotrajnosti. Je izjemno učinkovita veščina doseganja notranjega ravnotežja, ki se še posebej obnese v današnjem hitrem tempu kot blagodejna oblika telesno nezahtevne protistresne vadbe. Je ena od naprednih oblik energetske gibalnih in meditativnih tehnik Qigonga, katerega korenine segajo tisočletja nazaj, v tradicije kultur Orienta. Kontakt: Igor: 041 430 650.	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 17. do 19.30 ure Vsak četrtek od 18. do 19.30 ure	Belokranjska 6, mala dvorana
MEDGENERACIJSKO DRUŠTVO TROMOSTOVJE – DELAVNICE, PROSTOVOLJSTVO	Smo mlado društvo, ki združuje mlajšo, srednjo in starejšo generacijo skozi program Skupine starih ljudi za samopomoč. Dejavnost društva je dobrodelna oziroma humanitarna. Namenjena je vsem zainteresiranim in pomoči potrebnim posameznikom, ne glede na to, ali so člani društva ali ne. V skupinah se družimo enkrat tedensko po uro in pol. Kontakt: Ana: 040 291 523; Mojca: 031 641 726.	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo od 17. do 19. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba 1

DAM - DRUŠTVO ZA POMOČ OSEBAM Z DEPRESIJO IN ANKSIOZNIMI MOTNJAMI – TERAPEVTSKE DELAVNICE, PREDAVANJA	Namen društva sta pomoč in podpora osebam, ki trpijo ali so trpele, za katero koli obliko anksioznih motenj in depresije ter njihovim sorodnikom in podpornim osebam. Zavzemamo se za širjenje znanja in informacij s področja anksioznih motenj ter za večjo ozaveščenost javnosti o resnosti in prisotnosti tega problema v družbi. Ob ustanovitvi društva smo se zavedali, da v Sloveniji hudo primanjkuje ustrezna literatura o anksioznih motnjah, pogrešali pa smo tudi center, kjer posamezniki s tovrstnimi težavami lahko pridejo v stik z drugimi osebami s podobnimi izkušnjami. Kontakt: Kristijan: 040 452 196; Mateja: 040 243 565.	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 17. do 18.30 ure Vsak torek od 18. do 20. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba 3
USTVARJALNE (PRAKTIČNE) DELAVNICE – ŠOLA ZDRAVJA	Društvo Šola zdravja je ustanovljeno z namenom širjenja jutranje telovadbe na prostem. Cilj društva je pripeljati jutranjo telovadbo v vsak kraj, vas in naselje v Sloveniji. Namen »Šole zdravja« je, da posameznikom podamo osnovne podatke, kako doseči čim boljše življenje, zato organizira različna predavanja in praktične delavnice, ki jih izvajajo različni strokovnjaki.	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 9. do 11. ure	Sedež ČS Bežigrad, Vojkova 1, sejna soba 3
ZAČETNI TEČAJ JOGE	Joga za vse, naučili se boste osnovnih vaj JOGE. Kontakt: Simona Čurman: 051 371 182.	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek in sredo od 19. do 20. ure	Knjižnica REČI, Belokranjska 6
RAZVIJANJE ANALOGNIH FOTOGRAFIJ	Spoznali boste postopek kako ustvariti analogno fotografijo tako v teoriji kot praktično. Kontakt: Jošt Derlink 040 458 409.	ČS BEŽIGRAD	Vsak ponedeljek od 17. do 19. ure	Knjižnica REČI, Belokranjska 6
DELAVNICE MAGIC THE GATHERING	Te zanima kaj so to Magic the gathering karte in kako se jih igra? V Mladincu jih spoznavamo vsak drugi četrtek. Se vidimo!	ČS BEŽIGRAD	Četrtek, 15.3., 29.3.2018 od 17. do 19. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
KAJ SE KUHA V MLADINCU?	Iz Mladinca bo ob sredah zadišalo po domači kuhinji! Oprtali si bomo predpasnike, zavihali rokave in se podali kuharskim dogodivščinam naproti.	ČS BEŽIGRAD	Vsako sredo od 15. do 17. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73
14+ JE ZAKON!	Si 14+ in se nimaš kam dat ob petkih zvečer? Pridi pohengat v Mladinca. Spremljajte nas na spletni strani www.mladizmaji.si in FB: Mladi zmaji Bežigrad Mladinc.	ČS BEŽIGRAD	Vsak petek od 18. do 21. ure	Četrtni mladinski center Bežigrad, Vojkova 73

MARIE CURIE – VOJKO KOVAČIČ, NOVA AKROPOLA	Marie Curie je za raziskave radioaktivnosti in odkritje kemijskih elementov radia in polonija dobila kar dve Nobelovi nagradi. Živela in delovala je v času, ki je žensko potiskal v podrejeni položaj, a je s svojimi sposobnostmi in vztrajnostjo kljub vsemu postavljala temelje znanstvenemu napredku 20. stoletja.	ČS BEŽIGRAD	Četrtek, 8.3.2018 ob 18.30 uri	Knjižnica Bežigrad, Einspielerjeva 1, dvorana
KO SE BABICA NAVELIČA PRIPOVEDOVATI ... ODRASLIM	Na tokratnem pripovedovalskem večeru bo mogoče prisluhniti pripovedovalkam in pripovedovalcem, ki nas bodo s pomočjo zgodb odpeljali na planine. Večer, ki se bo odvil v koticu Kristine Brenkove (mladinska čitalnica), pripravljamo kot del spremljevalnega programa festivala Pravlјice danes.	ČS BEŽIGRAD	Četrtek, 15.3.2018 ob 18. uri	Knjižnica Bežigrad, Einspielerjeva 1, mladinska čitalnica
PRIREDITEV OB 8. MARCU	Skupaj z učenkami in učenci OŠ Mirana Jarca se bomo v ČS Bežigrad spomnili Dneva žena in ga počastili s krajšim kulturnim programom. Vablјene!	ČS BEŽIGRAD	Četrtek, 8.3.2018 ob 11. uri	Knjižnica Bežigrad, Einspielerjeva 1, dvorana
SREČEVALNICA KO RK ZELENJA JAMA	Različne delavnice – program je objavlјen na http://www.ljubljana.ozrk.si/sl/SRECEVALNICA	ČS JARŠE	Četrtek, 1.3.2018 in 15.3.2018 od 10. do 12. ure	Zelena jama, Perčeva 22
POTOPIŠNO PREDAVANJE O VENEZUELI	Venezuela je tropska država na severu Južne Amerike, kjer je konec 15. stoletja prvič pristal Krištof Kolumb in »odkril« Ameriko. Dežela je polna kontrastov in lepote divje narave. To bo popotovanje v slikah od Andov preko nižin v magične mizaste gore, k najvišjemu slapu na svetu in v tropski gozd delte Orinoka. Predavala bo Tatjana Bolčič.	ČS JARŠE	Sreda, 7.3.2018 ob 18. uri	Knjižnica Jožeta Mazovca, enota Nove Jarše, Clevelandska 17 a
DELAVNICA IZDELOVANJA DOMAČE KREME ZA STAREJŠO KOŽO	Izdelovanje kreme bo iz čebeljega voska, saj so nekoč Jarše bile znane po svečarjih. Delavnico bo vodila Dagmar Vrtačnik. Na delavnico se morate prijaviti na tel. št. 01/308 54 40.	ČS JARŠE	Sreda, 14.3.2018 ob 17. uri	Knjižnica Jožeta Mazovca, enota Nove Jarše, Clevelandska 17 a
IZOBRAŽEVALNA DELAVNICA PAPIRNATEGA CVETJA	Spoznali boste bogato dediščino izdelovanja cvetja na Slovenskem, izvedeli male skrivnosti izdelovanja magičnih pisanih marjetic in spomladanskih žafranov ... Vodila jo bosta Mateja Herbst in Simon Drofelnik. Na delavnico se morate predhodno prijaviti na tel. št. 01/308 54 40.	ČS JARŠE	Sreda, 21.3.2018 ob 17. uri	Knjižnica Jožeta Mazovca, enota Nove Jarše, Clevelandska 17 a

CVETJE, KI NE UVENE ustvarjalna delavnica	Delavnice so namenjene odraslim in otrokom v spremstvu odraslih. Na delavnici bomo s tehniko s krep papirjem izdelali cvetje. Material dobite na delavnici, izdelke boste odnesli domov. Delavnica je brezplačna. Obvezne so predhodne prijave do 9. marca 2017, do 12h na poligilda.slo@gmail.com ali 01 428 03 45.	ČS RUDNIK	Četrtek, 8.3.2018 od 18. do 20. ure	Ižanska c. 303 (stara barjanska šola), I. nadstropje
POZDRAV POMALDI ustvarjalna delavnica	Delavnice so namenjene odraslim in otrokom v spremstvu odraslih. Na delavnici bomo izdelali velikonočne izdelke. Material dobite na delavnici, izdelke boste odnesli domov. Delavnica je brezplačna. Obvezne so predhodne prijave do 28. marca 2017, do 12h na poligilda.slo@gmail.com ali 01 428 03 45.	ČS RUDNIK	Četrtek, 29.3.2018 od 18. do 20. ure	Ižanska c. 303 (stara barjanska šola), I. nadstropje

DOGODKI SO ZA UDELEŽENCE BREZPLAČNI!

*** VSTOPNINA**