



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 **novembru 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 NOVEMBER 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)
10. TURNIR V PRSTOMETU	Vabljeni na 10. turnir Četrtna skupnosti Bežigrad v prstometu - posamezno. Prijavnine ni. Organizator bo zagotovil brezplačno izposojlo ploščkov. Udeležba na turnirju je mogoče le s čisto dvoransko obutvijo ali copati. turnir v prstometu bo potekal po pravilih Prstometne zveze Slovenije. Prijave najkasneje do 7. novembra 2025 na e-naslov: dejanmikus@gmail.com	Nedelja, 9.11.2025 ob 9.uri	Telovadnica Osnovne šole Bežigrad, Črtomirova ulica 12, 1000 Ljubljana
Samoobramba za ženske	Delavnice samoobrambe za ženske združujejo fizično moč in notranjo samozavest. S pomočjo tehnik samoobrambe se ženske naučijo zaščite med učenjem zanimivih tehnik in veščine pon do kwan. Samoobrambo poučuje trenerka Nina Resnik. Delavnica je namenjena (predvsem) ženskam med 15. in 29. letom starosti. Prijave: cmcbežigrad@mladizmaji.si	4. in 18. november 2025 ob 17:30	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: cmcebezigrad@mladizmaji.si. Aktivnost je brezplačna, število mest je omejeno.	27. november od 17h do 19h	Mladi zmaji Bežigrad – Vojkova 73
Skuham te, pojem te	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
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
Čustvena koda	V DCA Puhova bo potekalo predavanje z naslovom "Čustvena koda". Ste vedeli, da so vzroki številnih naših težav pogosto skriti na čustveni ravni? Dr. Bradley Nelson je razvil preprosto, a izjemno učinkovito metodo, s katero lahko odkrijemo in odstranimo ta čustvena bremena ter si pomagamo pri fizičnih, psihičnih in mentalnih težavah. Svoja spoznanja je opisal v knjigi Čustvena koda, ki že več kot desetletje spreminja življenja po svetu. Predstavitev bo razdeljena na dva dela – najprej predavanje, kjer boste spoznali ozadje in principe metode, nato pa delavnica, na kateri jo boste lahko sami preizkusili in se naučili uporabljati v praksi. Prijave na dcapuhova@gmail.com. Število mest je omejeno.	V sredo, 19. 11 in četrtek, 20. 11. ob 10.30	DCA Bežigrad, Puhova ulica 6

ZEOS, d.o.o. v sodelovanju z JP VOKA SNAGA d.o.o.	Zbiralna akcija za stare hladilno-zamrzovalne aparate (hladilniki, zamrzovalniki, klimatske naprave, razvlažilniki, toplotne črpalke)	ponedeljek, 3. 11. 2025 med 11. in 17. uro	Parkirna mesta ob teniških igriščih, Stolpniška ulica 45
ČETRRTNA 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
Študijski krožek esperanta (za nadaljevalce)	Združenje za esperanto Slovenije vabi na študijski krožek esperanta (predelava besedil, razne možnosti prevodov, vaje govora, uporaba spletnih pomagal itd.). Potrebujete poljuben zvezek, pisalo in učbenik Rakuša, Esperanto za šole in tečaje II. del, DZS, Ljubljana, 1968. Prijave in informacije na info@esperanto.si.	Vsak drugi četrtek od 16.45h do 18.15h.	Grablovičeva 28
Dikine klekljarice	Vsak četrtek se srečujejo klekljarice z izkušnjami, ki se izpopolnjujejo in nadgrajujejo svoje znanje. Nove članice vabljene, da se jim pridružite. Več informacij na e – pošta: majda.jurkovic@guest.arnes.si	Vsak torek, od 18. do 20. ure	Rozmanova ulica 12, dvorana
Društvo radiestezistov Ljubljana	Gre za druženje članov in diskusijo o aktualnih temah radiestezije in bioenergije. Vabljeni v članstvo. Več informacij na e – pošta: info@radiestezija.si	Ponedeljek 17. November od 17h do 20h. Predavanje o energijah naše podzvesti in dimenzijah časa.	Rozmanova 12 dvorana

SHADOW JOGA	Začetniki ali izkušeni praktikanti se seznaniijo z osnovami Shadow joge. Le ta je preplet vrste fizičnih pripravljanih 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	Vsak ponedeljek in sredo, od 19. do 20.30 ure	Štefanova 11, dvorana
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 sredo od 10. do 12. ure	Štefanova 11, dvorana
OM Chanting	Je sproščujoča tehnika za vse generacije! Ni - potrebno, da imate posluh, vsak zna peti oz. čantati OM. OM Chanting kot se izvaja je izredno močna, varna, več tisoč let stara skupinska tehnika. Transformira negativnosti v pozitivno energijo. Podpira čustveno, duševno in fizično zdravje in vzpostavlja ravnovesje. Več informacij in prijave na tel.: (sms) 031 665 351, Tjaša Vidmar, OM Chanting organizator.	Vsak ponedeljek, od 17. do 19. ure	Štefanova 11, dvorana
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 10.00 do 11.30 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 15.00 do 20.00 ure	Štefanova 11, mala sejna soba
Srečanja Bralne skupine Nikoli sam	Vsako tretjo SREDO v mesecu se med 16.30 in 18. uro v prostorih ČS Center, soba 05 v pritličju na Zarnikovi 3 (v isti stavbi je tudi Javni stanovanjski sklad MOL) dobimo ljubitelji branja in knjig. Ob čaju ali kavi poklepetamo, razpravljamo in izmenjujemo mnenja, čutenja in videnja o posamični prebrani knjigi. Veseli bomo, da se nam pridružite in nas s svojim razmišljanjem obogatite. Srečanja	Vsaka tretja sredo v mesecu, od 16.30 do 18.00 ure	Zarnikova 3, soba 05 v pritličju

	koordinira in vodi članica društva Mateja. Predhodne prijave zaželeno na e-naslov: nikolisam@gmail.com		
Moč števil skozi prizmo Numerologije	V mesecu oktobru začnemo z mesečnimi srečanji Moč števil skozi Numerologijo. Na srečanjih se bomo učili, kako na podlagi rojstnega imena in datuma rojstva izračunati ključne informacije osebne informacije, kot je značaj osebnosti, ustvarjalnost, kakšni izzivi in lekcije vas čakajo, življenjska pot, kaj vam prinaša osebno leto, življenjske cikle in še marsikaj zanimivega. Srečanja vodi in koordinira član društva Iztok. Predhodne prijave zaželeno na e-naslov: nikolisam@gmail.com	Vsaka druga sredo v mesecu, od 16.30 do 18.00 ure	Zarnikova 3, soba 05 v pritličju
Vadba folklornih plesov s folklorno skupino Kolovrat	Folklorna skupina se tedensko srečuje na rednih vajah, kjer se učijo novih plesnih korakov, kot tudi izpopolnjujejo že osvojene plesne točke. Pred nastopi imajo tudi dodatne vaje kot pripravo na nastop.	Vsak četrtek, od 17.00 do 20.00 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 15.00 do 17.00 ure	Štefanova 11, dvorana
Letni koncert – KD MePZ Kolinčani – Ljubljana	KD MePZ Kolinčani vljudno vabi na letni koncert, ki bo potekal v petek, 15. novembra 2025, ob 18:30 uri v dvorani MOL na Grablovičevi ulici 28 v Ljubljani (ČS Vodmat). Vstop je prost.	Petek, 14.11.2025 ob 18.30. uri	Grablovičeva 28
Predavanje umetnostne zgodovinarke Kaje Rožman: Cvetober slovenskih ilustratork	Predavanje poteka v okviru partnerskega sodelovanja Univerze za tretje življenjsko obdobje in Knjigarne Konzorcij Mladinske knjige. Udeležba je brezplačna, dogodek je odprt za širšo javnost. Predavateljica Kaja Rožman bo na predavanju predstavila nekaj izbranih slovenskih ilustratork: Jelka Reichman, Marlenka Stupica, Marjanca Jemec Božič, Ančka Gošnik Godec in Jelka Godec Schmidt.	Četrtek, 6. november 2025, ob 11. uri	Dvoarana Toneta Pavčka, Mladinska knjiga, Slovenska c. 29, Ljubljana
ZEOS, d.o.o. v sodelovanju z JP VOKA SNAGA d.o.o.	Zbiralna akcija za stare hladilno-zamrzovalne aparate (hladilniki, zamrzovalniki, klimatske naprave, razvlažilniki, toplotne črpalke)	torek, 4. 11. 2025 med 11. in 17. uro	Novo parkirišče, Povšetova ulica 10

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 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 19.15 uri	Otok športa Črnuče (večnamensko igrišče OŠ Maksa Pečarja)
Martinov koncert	Oktet Zven organizira prvo Martinovo pevsko srečanje črnuških skupin, na katerem bodo sodelovale naslednje skupine: Oktet Deseti brat, •Vokalna skupina Domen, Oktet Oktetek in Oktet Zven. Prvo Martinovo pevsko srečanje bo v petek, 14. 11. 2025, ob 19.00 v dvorani Kulturnega doma na Črnučah.	Petek, 14. 11. 2025 ob 19. uri	Kulturni dom Črnuče, Dunajska 367
Koncert Črnuška jesen	V okviru prireditev Črnuška jesen, vabi KUD SVOBODA ČRNUČE v petek 21.11.2025 ob 19.uri na koncert sakralne zborovske glasbe z naslovom CANTATE DOMINO. Na prireditvi sodelujeta Vokalna skupina Domen in Mešani pevski zbor Plamen. Vstopnine ni.	Petek, 21. 11. 2025 ob 19. uri	Kulturni dom Črnuče, Dunajska 367
Otroška predstava Čudežna omara	Četrtna skupnost Črnuče in Zavod Enostavno prijatelji vabita na otroško predstavo Čudežna omara. Čudežna omara skriva vsa darila sveta, a jo lahko odpre le tisti, ki dela dobra dela in uporablja lepe besede. Skratka Rumenka jo želi uporabiti, da bi za rojstni dan presenetila svojega bratca Rdečka. Ker nista bila dovolj pridna, jima na pomoč priskočijo otroci in starši. Omara se odpre in razkrije zabavne naloge, ki Rdečka popeljejo do najlepšega darila.	Sreda, 19. 11. 2025 ob 10. uri	Kulturni dom Črnuče, Dunajska 367
ZEOS, d.o.o. v sodelovanju z JP VOKA SNAGA d.o.o.	Zbiralna akcija za stare hladilno-zamrzovalne aparate (hladilniki, zamrzovalniki, klimatske naprave, razvlažilniki, toplotne črpalke)	sreda, 5. 11. 2025 med 11. in 17. uro	Parkirna mesta pred OŠ Črnuče, Črnuška cesta 9

ČETRTHA 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 Dravlje, Draveljska 44, mala dvorana
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	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

Dravlje pojejo in srečanje pevskih zborov skupin Ženski pevski zbor Rožmarin	Četrtna skupnost Dravlje in Pevsko društvo Rožmarin Dravlje organizirata dne 7.novembra 2025 ob 18.00 uri 15.srečanje pevskih zborov in skupin "Dravlje pojejo", ki bo v Domu krajanov Dravlje, Draveljska 44.	Petek, 7. 11. 2025 ob 18.00 uri	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
Krog boginj vrtnic	Peli bomo o vsem kar nas osrečuje, saj ima prireditelj podnaslov *Vem, da danes bo srečen dan ". Pridružite se nam na ta srečen dan. Vljudno vabljeni!	Vsak petek od 17. do 19. ure	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, mala dvorana
Klapa LUMIN	Draveljska noč s klapo LUMIN. Vstop prost!	v petek, 21. 11. 2025 ob 19.00 uri	Dom krajanov, Draveljska 44, velika dvorana
Pevsko društvo Rožmarin	Letni koncert ženskega pevskega zbora Rožmarin Dravlje.	Petek, 28. 11. 2025 ob 18.00 uri	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, velika 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.	Ob sredah ob 10.30 uri	DCA Dravlje, Kunaverjeva 6-8
ZEOS, d.o.o. v sodelovanju z JP VOKA SNAGA d.o.o.	Zbiralna akcija za stare hladilno-zamrzovalne aparate (hladilniki, zamrzovalniki, klimatske naprave, razvlažilniki, toplotne črpalke)	četrtek, 13. 11. 2025 med 11. in 17. uro	Parkirišče pred ČS Dravlje, Draveljska ulica 44
ČETRRTNA 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 9. 30 – 10. 30	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Gremo na jogo	Gre za vadbo, ki sprosti telo in um.	Vsak ponedeljek 8.00 do 9.00 in vsak četrtek od 17.00 do 18.00 ure	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Vadba za gibljivost	Raztezne vaje ali vaje za gibljivost so pomembne, saj ohranjajo prožnost mišic, pripravijo mišice na gibanje, sproščajo celotno telo, zmanjšajo možnosti poškodb in pozitivno vplivajo na naše celotno počutje	Vsak ponedeljek 10. 30 – 11. 10	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 11. 15 – 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 13. 30 – 15. 00	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Jutranja telovadba	Šlo bo za 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 8. 00 – 8. 45	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.	Vsak torek 9. 00 – 11. 00	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Telovadba z Aljažem	Gibanje celega telesa z utežmi. Prilagojena vadba starejšim.	Vsak torek 12.00 – 13.00	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 10. 10 – 13. 10	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 ohranjanje uma ter boja proti demenci. Poleg tega pa nam prinaša tudi izjemno zadovoljstvo in veselje	Vsak torek 13. 30 – 14. 15	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, prko katerih začutimo in spoznavamo svoje telo, ga nadzorujemo in osvobajamo. Joga je zavestno dihanje, koncentracija in meditacija	Vsako sredo 9. 00 – 10. 30	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 10. 45 – 11. 45	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Začetna angleščina	Učenje osnov angleščine. Učili se bomo besedišča in slovnice in postopoma nadgrajevali svoje znanje.	Vsako sredo 12. 00 – 12. 45	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 10. 30 – 12. 00	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 10.00	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Pogovorna španščina	Začetno učenje španščine	Vsak petek ob 12 .00 – 13.00	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Feldenkreis delavnica	Vaje ustvarijo nove vzorce gibanja, saj so oblikovane tako, da vzbujajo večji skupni učinek(sinergijo) medsebojnega dopolnjevanja	Vsak petek ob 9. 00 – 10. 00	DCA Golovec, Pesarska cesta 14

	več dejavnikov pri človeku. Sčasoma se udeleženci začnejo bolje zavedati svojih gibalnih navad, kar jim omogoča vzpostavitev novih vzorcev vedenja.		
Biodanza	Izražanje preko plesa.	Vsak petek ob 10.00 – 11.00	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Zmajev glasbomat	Serija brezplačnih glasbenih delavnic, namenjenih mladim med 15. in 29. letom, ki jih zanima igranje, raziskovanje in ustvarjanje glasbene produkcije z sintetizatorji oz. elektronskimi inštrumenti. Na delavnicah bodo na voljo različni elektronski inštrumenti (Korg Minilogue, Roland TR8S, Volca serije, Sequential Take 5, Digitakt, MPC...), ki ponujajo priložnost za praktičen stik z elektronskimi glasbili, raziskovanje zvoka in spoznavanje osnov sinteze. Potrebna je prijava, saj je število mest omejeno.	Vsak torek in četrtek v mesecu oktobru med 17:00 in 20:00	Mladi zmaji, Golovec
Boks v Štepanjskem	Treningi boksa bodo vodeni na varen, strokoven in spodbuden način s strani trenerja, Šemso Grofa. Poleg osnovnih tehnik bodo vsebovali tudi kratke vsebine o zgodovini boksa, spoštovanju pravil ter jasno razlikovanje med nasiljem in vrednotami borilnih veščin. Udeleženci bodo skozi gibanje razvijali tudi vztrajnost, regulacijo čustev in odgovornost. Program je primeren za mladostnike, stare od 10 do 15 let, saj ta starostna skupina pogosto doživlja nihanja v samozavesti, iskanje identitete in težave z izražanjem čustev. Potrebna je prijava, saj je število mest omejeno.	Vsak ponedeljek v oktobru od 17:00 - 19:00	Mladi zmaji, Golovec
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 ob 18. uri	Otok športa Štepanjsko nabrežje
ZEOS, d.o.o. v sodelovanju z JP VOKA SNAGA d.o.o.	Zbiralna akcija za stare hladilno-zamrzovalne aparate (hladilniki, zamrzovalniki, klimatske naprave, razvlažilniki, toplotne črpalke)	četrtek, 6. 11. 2025 med 11. in 17. uro	Parkirišče na Pesrski cesti, nasproti začasne postaje LPP št. 9

ČETRTHA SKUPNOST JARŠE			
DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
AED IN TPO delavnica	Spoznavanje spostopki oživljanja, meritve holesterola, sladkorja in kisika v krvi	Četrtek, 13.11.2025 ob 17.00 uri	Sedež ČS Jarše, Kvedrova 32
RK Nove Jarše	Krajevna organizacija RK Nove Jarše organizira in vabi na meritve krvnega tlaka, sladkorja, holesterola in kisika v krvi.	Vsak drugi ponedeljek v mesecu ob 16.00 do 18.00 ure	Sedež ČS Jarše, Kvedrova 32
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	Otroško igrišče vrtca Jarše, enota Kekec.
	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 TAIISO vadba za starejše 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 torek in četrtek od 20.00 do 21.30	Ob železnici 14, pri OŠ Vide Pregarc
ZEOS, d.o.o. v sodelovanju z JP VOKA SNAGA d.o.o.	Zbiralna akcija za stare hladilno-zamrzovalne aparate (hladilniki, zamrzovalniki, klimatske naprave, razvlažilniki, toplotne črpalke)	petek, 7. 11. 2025 med 11. in 17. uro	Parkirna mesta nasproti Ulice Gradnikove brigade 8

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
Šepet srca - DOGODEK ZA ODRASLE	Šepet srca je pesniška zbirka, ki je nastajala več let – počasi, iz globin doživljanja in opazovanja sveta. Navdih zanj je bil šepet – tisti tihi, a vztrajni notranji glas, ki je šepetal, da je čas, da pesmi doživijo izbor in pečat. V zbirki se zvrstijo pesmi z bivanjsko tematiko, ki bralca povabijo k razmisleku, čutenju in morda tudi k spremembi.	Četrtek, 20.11.2025, 19.00-20.30 ure	Knjižnica Fužine
Adventni venček - DOGODEK ZA ODRASLE, OTROKE, DRUŽINE	Vabljeni na medgeneracijsko ustvarjalno delavnico, kjer si boste lahko izdelali svoj unikatni adventni venček za na mizo ali za na vrata. Namenjena je tako začetnikom kot tistim, ki že imate izkušnje z ustvarjanjem. Pomembno je le, da ste prisotni in se v ustvarjanju zabavate.	Četrtek, 27.11.2025, 17.00-18.30 ure	Knjižnica Fužine

Mladinska postaja Moste	Izobraževalni Most 2025: izobraževanje na temo organizacije dogodkov in kulturnega menedžmenta Usposabljanje je namenjeno mladim med 18 in 29 let. Usposabljanje je v celoti brezplačno. Več informacij o programu in prijave je na voljo na FB strani Mladinska postaja Moste (pod dogodki).	med 17.11 in 21.11.2025	v prostorih mladinskega centra Mladinska postaja Moste (Zaloška 55, Ljubljana, prvo nadstropje znotraj Tržnice Moste).
TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA IN PRIKAZ PRAVILNE RABE DEFIBRIATORJA	Predstavitev kardiovaskularnega zdravlja	Četrtek, 6.11.2025 ob 18.00 uri	Preglov trg 15, sejna soba št. 23, 1.nad
ZEOS, d.o.o. v sodelovanju z JP VOKA SNAGA d.o.o.	Zbiralna akcija za stare hladilno-zamrzovalne aparate (hladilniki, zamrzovalniki, klimatske naprave, razvlažilniki, toplotne črpalke)	torek, 25. 11. 2025 med 11. in 17. uro	Makadamsko parkirišče med Osenjakovo ulico in Zaloško cesto
ČETRTHNA SKUPNOST POLJE			
DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
TAIJQUAN 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 12.00-13.30	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 8.30-9.30 in vsak četrtek ob 10.00-11.00	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
QI 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	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 8.00-11.00	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
GASILSKE VAJE ZA MLADINO	PGD Zalog - Sp. Kašelj bo organiziralo tedenske vaje mladine, ki so namenjene mladim med 6. in 18. letom starosti. Vaje potekajo na dvorišču pred gasilskim domom ali v dvorani gasilskega doma na Zaloški cesti 224, 1000 Ljubljana vsak petek ob 18. uri, razen v času šolskih počitnic. V letošnjem letu nove člane sprejemamo od petka 3. 10. 2025. Udeležba na vajah je brezplačna.	Vsak petek ob 18. uri	Gasilski dom, Zaloška cesta 224
Ura pravljic	Na popoldanskih urah pravljic bomo odkrivali pravljичne svetove, se družili s pravljичnimi junaki, včasih pa še ustvarjalno razmigali male spretnosti. Ure pravljic so namenjene otrokom od 4. leta starosti naprej.	Od oktobra do maja, vsak četrtek ob 17:00	Knjižnica Polje, Polje 383
Pravljіčna joga - DOGODEK ZA OTROKE	Ura pravljіčne joge z inštruktorico Klavdijo Dajč	Torek, 11.11.2025 ob 17:00 - 18:00	Knjižnica Zalog
Pogovor ob knjigi - DOGODEK ZA ODRASLE	Na tokratnem srečanju bomo govorili o knjigi Ded Amon bi me zagotovo ubil, ki jo je napisala Jennifer Teege.	Torek, 13.11.2025 ob 16:00 - 17:30	Knjižnica Zalog
25. Podgrajski likovni teden - DOGODEK ZA ODRASLE	Že 25 let se družijo in ustvarjajo ljubiteljski slikarji na Podgrajskem likovnem tednu. Tudi letos je njihova tema upodabljanje naravnih, kulturnih in zgodovinskih zanimivosti Podgrada in njegove okolice.	18.11.2025 - 05.01.2026	Knjižnica Zalog
Orhideja	Kud Sevdah in Društvo Rusalka vabita na literarno, glasbeno in plesno prireditev, ki bo posvečena ob izidu pesniške zbirke Hafije Sedić (posthumno).	Četrtek, 20. 11. 2025, ob 18. uri	Center Zalog, Zaloška 267, dvorana za prireditve
Praznični bazar	Vabimo vas na tradicionalno prireditev - praznični bazar, kjer se bodo s svojimi izdelki predstavili vrtci in osnovne šole. Poskrbljeno bo tudi za zanimive delavnice za otroke. Po sejmu sledi še predstava za otroke.	25.11.2025	OŠ Kašelj, športna dvorana

TEMELJNI POSTOPKI OŽIVLJANJA IN PRIKAZ PRAVILNE RABE DEFIBRIATORJA	Predstavitev kardiovaskularnega zdravlja	Četrtek, 27.11.2025 ob 18.00-20.00	Četrtna skupnost Polje, sejna soba v pritilichju
ZEOS, d.o.o. v sodelovanju z JP VOKA SNAGA d.o.o.	Zbiralna akcija za stare hladilno-zamrzovalne aparate (hladilniki, zamrzovalniki, klimatske naprave, razvlažilniki, toplotne črpalke)	sreda, 12. 11. 2025 med 11. in 17. uro	Utrjen plato ob krožišču med Kašeljso cesto in Cesto 30. avgusta
ČETRTHA SKUPNOST POSAVJE			
DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
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 v mesecu od 17.00 do 19.00 ure	Bratovševa ploščad 30, kabinet 2 v kletnem delu stavbe
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 v mesecu od 17.00 do 19.00 ure	Bratovševa ploščad 30, kabinet 1 v kletnem delu stavbe
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	Bratovševa ploščad 30, kabinet 2 v kletnem delu stavbe

Diagnostika in terapije z radiestezijskim nihalom	Z radiestezijskim nihalom naredimo energetsko 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 17.00 do 18.00 ure	Bratovševa ploščad 30, dvorana
Numerološki izračun in analiza pomembnejših osebnih števil	Numerološki izračun in analiza pomembnejših osebnih števil ter predvidevanje in vpogledi glede možnega razvoja dogodkov. V okviru tega vam izdelamo: - Izračun vaše življenjske poti in značaja, kar ponudi vpogled kakšna osebnost ste in katere lekcije je treba osvojiti za lažje spoprijemanje z izzivi v življenju. - Predvidevanje z izračunom Osebnega leta in Osebnega meseca (za tekoči in prvi naslednji mesec) ter vpogled v numerične karte glede konkretne situacije oziroma kakšno je sporočilo vibracije števil, ki ga potrebujete ta trenutek. Predhodno prijavo pošljite na e - poštni naslov: nikolisam@gmail.com	Vsak prvi in zadnji petek v mesecu od 10.00 do 11.30 ure	Bratovševa ploščad 30, Kabinet 1 v kletnem delu stavbe
Pozdrav jeseni in obeležanje 25 let delovanja – prireditev	Humanitarno društvo NIKOLI SAM vabi na dogodek s kulturnim programom, ki ga posvečamo Pozdravu jeseni in obeležanju 25 let delovanja društva. Za prijetno vzdušje bodo s svojim nastopom poskrbeli Folklorna skupina Kolovrat, pevke, članice folklorne skupine, glasbena skupina Kolovrat in Plesno društvo Vrtnica. Po končanem programu se bomo, kot je že v navadi, ob skromni pogostitvi za krajši čas družili in poklepetali z gosti, prijatelji in sosedi.	Četrtek 13.11.2025 ob 17.00 uri	Bratovševa ploščad 30, dvorana

Delavnica in srečanja - Nauči se delati z nihalom	Delavnice in srečanja so namenjena tistim, ki nihalo uporabljate ljubiteljsko in si želite pridobiti novih spoznanj in praktičnih izkušenj pri delu z nihalom, kakor tudi tistim, ki se želite šele naučiti delati z nihalom. Na delavnicah oz. srečanjih je veliko praktičnih vaj, saj izvajamo energetske diagnosticiranje in ugotavljamo splošne informacije za različne situacije, za katere želimo prejeti odgovore. Pri iskanju informacij in energetskih meritev uporabljamo priročne rozete, ki jih boste prejeli na srečanjih. Če vas delo z nihalom kliče ali si želite dobiti novih znanj in praktičnih izkušenj pri delu z nihalom, se nam pridružite. Zaželeno so predhodne prijave na e - poštni naslov: nikolisam@outlook.com	Sobota 22.11.2025 ob 17.00 uri	Bratovševa ploščad 30, kabinet 1 v kletnem delu stavbe
Pogovorna skupina za samopomoč za starejše	V okviru Medgeneracijskega društva Tromostovje smo ustanovili skupino za samopomoč starejšim, katere dejavnost je usmerjena v krepitev prijateljstva, medsebojno pomoč, prenos izkušenj, znanj, modrosti itd. Srečanje bomo popestrili s pogovorom, se malo povesečili in kaj zapeli. V upanju, da ste gospa ali gospod, ki si želi družbe in popestritve, vas vabimo v našo družbo. Z vami bom voditeljica – prostovoljka Teja. Veselim se srečanja z vami. Zaželjena je predhodnja prijava na telefonsko številko: 070 807 453.	Vsak prvi in tretji ponedeljek v mesecu od 16.00 do 18.00 ure	Bratovševa ploščad 30, dvorana
ZEOS, d.o.o. v sodelovanju z JP VOKA SNAGA d.o.o.	Zbiralna akcija za stare hladilno-zamrzovalne aparate (hladilniki, zamrzovalniki, klimatske naprave, razvlažilniki, toplotne črpalke)	ponedeljek, 17. 11. 2025 med 11. in 17. uro	P+R Ježica, Obvozna cesta 1
ČETRTHNA SKUPNOST ROŽNIK			
DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
Kako zakuriti ogenj Taborniški rod Močvirski tulipani	Na delavnici boste spoznali različne načine varnega in učinkovitega kurjenja ognja v naravi. Udeleženci se bodo naučili izbrati primerno mesto, pripraviti gorivo, prižgati ogenj z vžigalicami, kresilom ali brez pripomočkov ter ga varno pogasiti. Poudarek bo na odgovornem ravnanju z ognjem in spoštovanju narave. Delavnica je praktična,	Četrtek, 30.10.2025 od 18.00 do 19.00	Tržaška cesta 74, pri taborniški hiški

	zabavna in primerna za vse, ki želijo osvojiti eno osnovnih taborniških veščin. Lepo vabljeni.		
Delavnice za občane Taborniški rod Močvirski tulipani	Na delavnici boste spoznali osnovne veščine orientacije v naravi – kako z zemljevidom, kompasom in sodobnimi orodji, kot je Google Maps, najti pravo pot. Udeleženci se bodo naučili prepoznavati osnovne znake v naravi, brati karte in načrtovati varen premik po terenu. Delavnica je primerna za vse starosti in ne zahteva predhodnega znanja. Namenjena je vsem, ki želijo samozavestno in varno raziskovati okolico – peš, s kolesom ali v naravi. Lepo vabljeni.	Torek, 4.11.2025 od 18.00 do 19.00	Tržaška cesta 74, pri taborniški hiški
Glasba 50tih let Društvo upokojencev Vič-Rožnik	V društvu upokojencev Vič- Rožnik so se v okviru svojega delovanja lotili bolj dolgoročnega predstavljanja priljubljene glasbe skozi čas, ki kaže zanimiv medsebojni vpliv v oblikovanju navad in načina življenja nekega časa, tudi samih tedanjih pevcev in poslušalcev.) Predstavili bodo popularno glasbo od leta 1956 od 1959. Pedeseta leta so doba rojstva veliko sedanjih članov društev upokojencev, zato je ta čas še bolj skozi glasbo še bolj zanimiv. Lepo vabljeni.	Sreda, 19.11.2025 od 10:00 do 12:00	Viška cesta 38
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 14.00 do 18.00 ure	Paviljon Brdo, Pot rdečega križa 76
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

Mala ulica	V soseski Novo Brdo se izvaja ulično delo, kar pomeni, da so mladinski delavci na ulicah zato, da tam navezujejo stike s starši, otroki in sledijo toku dogajanja, ki ga narekujejo otroci. Ukvarjajo se z najmlajšimi občani (učenje socialnih veščin, pomoč pri reševanju konfliktov, psihosocialna pomoč ...) in niso prisotni v soseski Novo Brdo z namenom varstva otrok. Otroci so po svoji lastni volji (in v dogovoru s starši) zunaj, na igrišču, v Paviljonu, tam, kjer so tudi mladinski delavci Male ulice. Za vsa vprašanja se lahko obrnete na: lara.jazbec@malaulica.si	Sreda med 16. do 19. uro	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
ZEOS, d.o.o. v sodelovanju z JP VOKA SNAGA d.o.o.	Zbiralna akcija za stare hladilno-zamrzovalne aparate (hladilniki, zamrzovalniki, klimatske naprave, razvlažilniki, toplotne črpalke)	torek, 11. 11. 2025 med 11. in 17. uro	Parkirišče pri gostilni Pri Žabarju, nasproti ČS Viška cesta 38
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, 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
Brezplačna delavnica društva ustvarjalcev Poligilda	Boho ogrlica. Delavnica bo izvedena v živo. Obvezne prijave na delavnico do 18.11.2025. Podrobne informacije in prijave so na www.poligilda.si ali v ČS Rudnik 01 428 03 45	sreda, 20.11.2025 od 18. do 20. ure	Sedež ČS Rudnik, Pot k ribniku 20, sejna soba v pritličju
ZEOS, d.o.o. v sodelovanju z JP VOKA SNAGA d.o.o.	Zbiralna akcija za stare hladilno-zamrzovalne aparate (hladilniki, zamrzovalniki, klimatske naprave, razvlažilniki, toplotne črpalke)	petek, 21. 11. 2025 med 11. in 17. uro	Ižanska cesta 303
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
ZEOS, d.o.o. v sodelovanju z JP VOKA SNAGA d.o.o.	Zbiralna akcija za stare hladilno-zamrzovalne aparate (hladilniki, zamrzovalniki, klimatske naprave, razvlažilniki, toplotne črpalke)	sreda, 19. 11. 2025 med 11. in 17. uro	Parkirišče bivše Pošte ob Zadružnem domu, Cesta II. grupe odredov 39

ČETRTHNA 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 stopnjevane 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
Otvoritev razstave slikarja Pavla Florjančiča	Otvoritev razstave slikarja Pavla Florjančiča s kratkim kulturnim programom in predstvitvijo. Ogled razstave je mogoč ob četrtnih med 17. in 19. uro. Za več informacij ali dogovor pokličite: 041 328 595.	Četrtek, 6. 11. 2025 ob 18. uri.	Galerija Gunclje, Kosijeva 1, Ljubljana - Gunclje
MAČEK MURI IŠČE KRONIKO - Otroški abonma ŠODRČEK	Dogodivščina najbolj znanega mačka daleč naokoli Vsak večer maček Muri sede za svojo mačjo mizo in v svojo mačjo knjigo (mačji poznavalci ji pravijo Mačja kronika) zapiše vse dogodke Mačjega mesta! Toda, glej, mačja nesreča nikoli ne počiva! Muri svojo kroniko izgubi, zato je najbolje, da vzamemo stvari v svoje roke. Napeta mačja predstava, v kateri med razgibanim iskanjem Mačje knjige ugotovimo, kaj vse se dogaja v Mačjem mestu. Izvedba: Družinsko gledališče Kolenc	sreda 12.11.2025 ob 18.00 uri	Ljubdskim dom v Šentvidu (Prušnikova 99)
ZEOS, d.o.o. v sodelovanju z JP VOKA SNAGA d.o.o.	Zbiralna akcija za stare hladilno-zamrzovalne aparate (hladilniki, zamrzovalniki, klimatske naprave, razvlažilniki, toplotne črpalke)	ponedeljek, 24. 11. 2025 med 11. in 17. uro	Parkirišče pred rugby igriščem Stanežiče

ČETRTHA SKUPNOST ŠIŠKA			
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.	od pon-pet od 8.00-8.30 uri	Park Tivoli (bivše kotalkarsko igrišče)
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.	od pon-pet od 7.30-8.00 uri	Šiškolini (Med Celovško in Derčevo ulico nasproti Slovenija avto in mercator trgovine)
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.	od pon-sob od 7.30-8.00 uri	Jama na košarkaškem igrišču na ulici Ane Žiherlove in Rašiška ulica
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.	od pon-sob od 7.30-8.00 uri	Otok športa Tivoli (Pri Fitnes centru in kopališču)
Telovadba	Krajevna organizacija Rdečega Križa Ljubo Šercer (KORK) vabi k prijavam na gibalne aktivnosti za starejše. Več informacij: info@rdecikrizljublana.si ali na 040 858 052	Vsak ponedeljek in sredo 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
Delavnica Urjenje spomina	Društvo Senior vabi na trening pomnjenja, krepitev koncentracije, vaje za urjenje spomina s pomočjo različnih vsebin. Prijavite se na 064 199 095/ senior.drustvo365@gmail.com. Udeležba je brezplačna! Vabljeni!	Vsako sredo od 9. uri	Prostori Služba za lokalno samoupravo, Trg Komandanta Staneta 8.
ZEOS, d.o.o. v sodelovanju z JP VOKA SNAGA d.o.o.	Zbiralna akcija za stare hladilno-zamrzovalne aparate (hladilniki, zamrzovalniki, klimatske naprave, razvlažilniki, toplotne črpalke)	četrtek, 20. 11. 2025 med 11. in 17. uro	Parkirišče ob Celovski cesti 143
ČETRRTNA SKUPNOST ŠMARNA GORA			
DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
Tacenski večeri - drugi Tacenski večer (pevski večer)	Ponovitev spevoigre Tipična slovenska ljubezenska zgodba – Me PZ KUD Tacen: Vstop je prost.	Nedelja, 16.11.2025, ob 17. uri	Dvorana Doma gasilcev in krajanov, Pločanska 8
Tacenski večeri-tretji Tacenski večer (pogovorni večer)	Obeta se sproščen klepet s sokrajanoma - Rosvito Pesek in Mitjo Ferencem. Pogovor bo vodil Jurij Šilc. Večer bo obogatil godalni kvartet Pastel.	Nedelja, 30.11.2025 ob 17. uri	Dvorana Doma gasilcev in krajanov, Pločanska 8
Potopisno predavanje	Knjižnica Gameljne od oktobra dalje organizira potopisna predavanja.	Vsak 3. četrtek v mesecu od 19.30 do 21.00 ure	Dvorana Dom krajanov Sr. Gameljne 50

Likovna delavnica (Simona Černe)	Z likovno delavnico začenjajo že tretje leto. Uporabljajo 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 pridobivajo zaupanje v svoje lastne sposobnosti. Več informacij lahko dobite po telefonu 041 955208. Simbolični prispevek: 5,00 EUR.	Vsak petek ob 17. uri	Sejna soba, Pločanska ulica 8
ZEOS, d.o.o. v sodelovanju z JP VOKA SNAGA d.o.o.	Zbiralna akcija za stare hladilno-zamrzovalne aparate (hladilniki, zamrzovalniki, klimatske naprave, razvlažilniki, toplotne črpalke)	torek, 18. 11. 2025 med 11. in 17. uro	Gradbena jama nasproti pokopališča Šmartno, Cesta v Gameljne
ČETRTHNA SKUPNOST TRNOVO			
DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
100 letnica rojstva Mikija Mustra	Društvo upokojencev Trnovo v sodelovanju s Četrtno skupnostjo Trnovo MOL vabi na kulturni dogodek ob 100- letnici rojstva Mikija Mustra	20.11.2025, ob 16. uri	OŠ Trnovo (2. nadstropje), Karunova ulica 14a
ZEOS, d.o.o. v sodelovanju z JP VOKA SNAGA d.o.o.	Zbiralna akcija za stare hladilno-zamrzovalne aparate (hladilniki, zamrzovalniki, klimatske naprave, razvlažilniki, toplotne črpalke)	petek, 14. 11. 2025 med 11. in 17. uro	Parkirišče med Vrhniško in Metliško ulico na Rakovi jelši

ČETRTHA 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 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.	Ob torkih ob 9. uri in ob četrtek ob 11.30 uri	DCA Vič, Tržaška 37
ZEOS, d.o.o. v sodelovanju z JP VOKA SNAGA d.o.o.	Zbiralna akcija za stare hladilno-zamrzovalne aparate (hladilniki, zamrzovalniki, klimatske naprave, razvlažilniki, toplotne črpalke)	petek, 28. 11. 2025 med 11. in 17. uro	Nekdanje obračališče LPP na Koprski ulici 29, nasproti teniških igrišč

Datum: 24. 10. 2025