

NAPOVEDNIK DOGODKOV V ČS MOL ZA MESEC OKTOBER 2020

| DOGODEK | KRATKA VSEBINA | TERMIN | LOKACIJA |
|---|---|---------------------------------|--------------------------------------|
| ČS Golovec | | | |
| Delavnica TPO in prikaz uporabe defibrilatorja | Delavnica temeljnih postopkov oživljanja z pravilno uporabo defibrilatorja. Brezplačne meritve krvnega sladkorja, tlaka in holesterola. Delavnica je namenjena vsem generacijam. | Četrtek, 15. 10. ob 18. uri | Kulturni dom Hrušica, Pot do šole 2a |
| ČS Trnovo | | | |
| Zadnja jesenska opravila | Sezona na vrtu se končuje. Kaj vse moramo še postoriti, da bo vrt urejen in vzdrževan tudi potem, ko bomo glavne pridelke pobrali: kompostni kup, pospravljanje gredic, zastiranje... | Sreda, 7. 10., ob 17. uri | Učni zelenjavni vrt, Rakova Jelša |
| Vrt čez zimo | Kaj se bo dogajalo na vrtu, ko bo sezone konec? Kakšne naloge nas čakajo čez zimo, ko vrt počiva, pa naj bo zima zelena ali bela... | Sreda, 14. 10., ob 17. uri | Učni zelenjavni vrt, Rakova Jelša |
| Zaključek sezone 2020 | Povzetek letošnje sezone – kaj nam je uspelo in kaj ne. Načrti za naslednje leto. Zimske priprave na drugo pomlad na vrtu. | Sreda, 21. 10., ob 17. uri | Učni zelenjavni vrt, Rakova jelša |
| ČS Šentvid | | | |
| Kompostiranje in organsko gnojenje | S strokovnjakom se boste pogovorili o osnovah kompostiranja na domačem vrtu in kako z enostavnim, a rednim delom, izboljšati kompost. | Ponedeljek, 12. 10., ob 16. uri | Vrtički Vižmarje Brod |
| | | | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| ČS Bežigrad | | | |
| Zdrava prehrana – VEGAN | Predavanja za vse generacije, ki jih zanima zdrava hrana, zaščita narave in živali ter kulinarika. Po predavanju sledi zaključek s kuharskimi nasveti, brezplačnimi zloženkami s kar 28 recepti in degustacija jedi. | Sreda, 14. 10., ob 18. uri | Sedež ČS Bežigrad, Vojkova ulica 1, sejna soba |
| Kompostiranje in jesenska priprava tal | Pregledali boste rast solatnic in kapusnic, ki bodo celo zimo na vrtu. Ocenili boste svoj pridelek in se pogovorili o zastirki čez zimo ter zelenem gnojenju. | Ponedeljek, 19. 10, ob 16. uri | Učni zelenjavni vrt na Vojkovi |
| ČS Rudnik | | | |
| Mesec Četrtna skupnosti | Predstavitve društev in zavodov, ki delujejo na območju ČS Rudnik. Več na spletni strani: ljubljana.si/novice in obvestila ČS, FB ČS Rudnik ali 01 428 03 45. | od 5. 9. do 5. 10. | Več lokacij |
| Pisana jesen | Ustvarjalna delavnica društva Poligilda. Izdelali bomo klobuček z jesenskimi motivi. Namenjena odraslim in večjim otrokom v spremstvu odraslih. Število mest omejeno, prijava na mol.rudnik@ljubljana.si (ali 01 428 03 45) do srede, 21.10., do 12.ure. | Četrtek, 22. 10., od 18. do 20. ure | Ižanska cesta 303, 1. nadstropje |
| Društvo tabornikov Rod | Dan odprtih vrat s predstavitvijo preživetja v naravi in taborniških veščin v sklopu Meseca ČS. Več info na: http://rpk.taborniki.si/ . Vsem, ki se bodo prijavili poslali nadaljnja navodila. | Ponedeljek, 5. 10. | Sedež ČS Rudnik, Pot k ribniku 20, pisarna 5 |
| Namiznoteniški klub Olimpija Ljubljana | Dan odprtih vrat za starejše občane z možnostjo preizkusa igranja namiznega tenisa in izvedba namiznoteniškega turnirja za krajanje v sklopu Meseca ČS. | Četrtek, 1.10. in Petek, 2.10, od 11. do 13. ure | Pred Dvorano Krim |

| | | | |
|---|--|-----------------------------------|---|
| Telovadba na prostem | V vsakem vremenu in vsak dan. Njihovi člani so vseh starosti in obeh spolov. Skupino sestavljajo mladi, starejši, bolehnii in invalidni. Vabljeni vsi, ki si želijo zdravo življenje in dobro družbo. | Vsak dan, ob 7.30 uri | Igrišče Kajak Kanu klub Ljubljana, Livada 31 |
| Telovadba za starejše | Skupina starejših občanov se srečuje ob ponedeljkovih večerih in skupaj delajo različne vaje proti osteoporozi. Vsak posameznik potrebuje svojo ležalko in čisto obutev. | Vsak ponedeljek, ob 18. uri | Sedež ČS Rudnik, Pot k ribniku 20, dvorana |
| ČS Center | | | |
| Delavnica TPO in prikaz uporabe defibrilatorja | Delavnica temeljnih postopkov oživljanja z pravilno uporabo defibrilatorja. Brezplačne meritve krvnega sladkorja, tlaka in holesterola. Delavnica je namenjena vsem generacijam. | Četrtek, 22. 10., ob 18. uri | Rozmanova 12, sejna soba |
| Energijsko svetovanje in delavnica Občuti energijo Reiki | Z vajami poiščemo energijske blokade ter z energiziranjem ponovno vzpostavimo ravnovesje v obravnavanem predelu. Dodatni nasveti in vaje s katerimi lajšate težave doma. Prijave na: nikolisam@outlook.com | Vsaka prva sreda ob 17. uri | Zarnikova 3, dvorana |
| Posvoji punčko in reši otroka | Slovenska fundacija za UNICEF vabi na delavnice izdelovanja punčk iz cunj. Material in navodila dobite na delavnici, punčke so namenjene prodaji. 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). | Vsako sredo, od 10. do 11. ure | Štefanova 11, sejna soba |
| Srečevalnica | Vabljeni na brezplačna srečanja in delavnice ročnih del – pletenje, kvačkanje, klekljanje, ki jih organizira RK Slovenije, OZ Ljubljana. | Vsak torek, od 16. do 18. ure | Rozmanova 12, mala sejna soba |
| Telovadba za starejše | Vabljeni na vadbo v organizaciji RK Slovenije, OZ Ljubljana | Vsak torek, ob 14.30 uri | Rozmanova 12, dvorana |
| | | | |

| | | | |
|--|--|---|-----------------------------------|
| Delavnica preprečevanja padcev v starosti | Pridružite se preventivnim predavanjem in izmenjavi izkušenj za varno starost brez poškodb. | Vsak tretji četrtek od 10.15 do 12. ure | Rozmanova 12, mala sejna soba |
| Čaj ob petih – tedenske srečevalnice in prostočasne delavnice | Humanitarno društvo Nikoli sam vas vabi na tedenska druženja, pogovor ob čaju in sladkem prigrizku. Na druženjih izvajamo tudi prostočasne delavnice, lahko pa se preizkusite tudi v igranju različnih družabnih iger. | Vsak torek, od 15. do 19. ure | Štefanova 11, mala sejna soba |
| Merjenje krvnega tlaka | Humanitarno društvo Nikoli sam, organizira brezplačno merjenje in splošne nasvete glede vzdrževanja krvnega tlaka (prehrana, telesna aktivnost,...). | Vsako prvo sredo, od 17.30 do 19.30 ure | Zarnikova 3, pritličje, pisarna 5 |
| OM Chanting | OM je prazvok, ki ustvarja in se razširja po vesolju. Primerna je za vse, sedi se na stoli. Ni potrebno, da imate posluh, vsak zna peti OM. INFO na: FB - OM Chanting Slovenija ali www.bhaktimarga.si | Vsak ponedeljek, od 18. do 19.15 ure | Štefanova 11, dvorana |
| Komemoracija ob Dnevu ČS Center | Spominska slovesnost in polaganje venca pri spomeniku 24 talcev – v odelovanju z ZZB NOB Ljubljana Center | Torek, 13. 10., ob 16.30 uri | Ulica talcev, Ljubljana |
| ČS Polje | | | |
| Bonton za male lumpe - Gledališče Bičikleta | Bonton vsebuje nekaj vsakodnevnih pripetljajev malih in tudi velikih lumpov vpetih v duhovite in hudomušne pesmi Andreja Rozmana Roze! Predstava traja 30 minut. Število mest je omejeno! Zaradi omejitev so otroci na predstavi sami, brez spremstva staršev. Obvezna predhodna prijava na telefon 01 30 85 410 ali elektronsko pošto: polje@mklj.si | Četrtek, 1. 10., ob 17. uri | Knjižnica Polje, Polje 383 |
| Nitka čez nitko skleklja čipko – predstavitev oblačilne kulture na tržaškem | Ob predstavitvi knjige Alenke Križmanič bomo videli dve tržaški narodni noši. – mandrijsko in škedenjsko. Prikazali bomo kako jih klekljamo in našijemo na nove izvezene rute narodnih noš. Dogodek je del Tedna kulturne dediščine. Obvezne prijave nana 01 30 85 410 ali elektronsko pošto: polje@mklj.si | Petek, 2. 10., ob 18. uri | Knjižnica Polje, Polje 383 |
| | | | |

| | | | |
|--|---|--|----------------------------|
| Nemški bralni krog za odrasle | Če želite izpopolniti svoje znanje nemščine, se nam pridružite tudi vi. Namenjen vsem, ki že imajo predznanje iz jezika. Več info v Knjižnici Polje, na telefonu 3085410 ali elektronske pošte polje@mklj.si . Za udeležbo so potrebne predhodne prijave. | Torek, 6. 10., ob 18. uri | Knjižnica Polje, Polje 383 |
| Berimo skupaj - Starinarnica | Nova bralna skupina za ljubitelje branja, kjer si bomo delili bralne izkušnje in izmenjevali bralne predloge. Septembrski izbor je prvenec Lune J. Šribar, Starinarnica , topla zgodba o nenavadni starinarnici in starinarju, ki uči ljudi ekonomije daru. Prijave na polje@mklj.si ali 01 308 54 10. | Sreda, 7. 10., ob 18. uri | Knjižnica Polje, Polje 383 |
| Kosmatice - Založba Zala in KUD Galerija C.C.U. | Pesnik Milan Šelj bo bral razigrane, vesele, poredne in resne pesmi iz slikaniške zbirke Kosmatice. Delavnica za najmlajše. Obvezne so predhodne prijave na polje@mklj.si ali 01 308 54 10. | Četrtek, 15. 10., ob 17. uri | Knjižnica Polje, Polje 383 |
| Jezikovno – pravljíčna ura v nemškem jeziku | Jezikovno – pravljíčna ura je primerna za učence prve in druge triade osnovne šole, dobrodošli pa so tudi otroci iz vrtcev. Več info. Knjižnica Polje, 01 30 85 410 ali preko e-pošte polje@mklj.si . Potrebna je predhodna prijava. | Sreda, 21. 10., ob 17:00 | Knjižnica Polje, Polje 383 |
| Joga za starejše | Dnevni center aktivnosti 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 | Vsak ponedeljek ob 10. uri | DCA Zalog, Zaloška 267 |
| Jutranja telovadba za starejše | Dnevni center aktivnosti za starejše Zalog vabi na redno tedensko vadbo s pomočjo katere boste razgibali celo telo, poseben 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 ponedeljek, torek, četrtek in petek ob 8. uri | DCA Zalog, Zaloška 267 |

| | | | |
|---|--|---|--|
| Chi gong in EFT za starejše | Dnevni center aktivnosti za starejše Zalog vabi na vadbe chi-gonga in EFT- tapkanja. Chi gong je starodavna kitajska zdravilna tehnika, ki je sestavljena iz enostavnih počasnih gibov. EFT tehnika je oblika psihološke akupresure, pri kateri se s konicami prstov nežno tapka po meridianih. 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 (EFT) Vsako sredo ob 8. uri (CHI GONG) | DCA Zalog, Zaloška 267 |
| ČS Dravlje | | | |
| Plesne vaje | Plesna skupina DU Dravlje je družba aktivnih in razigranih članov, ki radi plešejo in nastopajo ter se pri tem zelo zabavajo. Vabljeni, da se jim pridružite. Več informacij: mimica.herakovic@gmail.com | Vsak ponedeljek od 9. do 12. ure, sredo od 9. do 12. ure, četrtek od 9. do 11.30 ure in petek od 9. do 12. ure. | Sedež ČS 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 031360340 (Maja) *članarina | Vsak torek od 12. do 16. ure, četrtek od 12. do 15.30 ure ter petek od 15. do 19. ure | Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana |
| Šola zdravja: skupina Lj-Dravlje | 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 sedežem ČS Dravlje (Dom krajanov), Draveljska 44 |
| Merjenje krvnega pritiska in sladkorja | Brezplačno merjenje, splošni nasveti glede vzdrževanja krvnega tlaka (prehrana, telesna aktivnost,...) | Vsak prvi torek v mesecu od 8.30 do 10.30 ure. | Sedež ČS Dravlje, Draveljska 44. prvo nadstropje, soba 17. |
| | | | |

| | | | |
|--|---|---|--|
| ČS Posavje | | | |
| Razvoj intuitivnih sposobnosti | Vaje za razvoj in spodbujanje intuitivnih sposobnosti ter prepoznavo vzrokov za blokade v življenju. Po skupnih vajah se lahko po dogovoru udeležite individualnih konzultacij in vaj. Zaradi omejenega števila je prijava obvezna na e-pošto: nikolisam@outlook.com | Sobota, 10. 10. in Sobota, 24.10., od 17. do 19. ure | Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 1 v kleti |
| Aktiviranje čakler – delavnica | Na delavnici bomo izvajali vaje za prepoznavanje energijskih blokad v čakrah, vaje za ponovno aktiviranje in stimuliranje delovanja vseh sedmih čakler. | Četrtek, 8. 10. in Četrtek, 29. 10., od 17:30 do 18:30 ure | Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana |
| Predstava Tartuffe | Vabljeni na predstavo domačega BEŠTEKteatra z naslovom Tartuffe avtorja Molièra. Vstop je prost, obvezna pa je rezervacija kart na besterteater@gmail.com . Število kart je omejeno. | Sobota, 10. 10., ob 20. uri ter ponovitev nedelja, 11. 10. in petek, 16. 10., ob 20. uri | Prosvetni dom v Savljah, Savlje 101 |
| Čaj ob petih | Tedenska srečanja in druženja s HD Nikoli sam, pogovori, prostoročno ustvarjanje, družabne igre, namenjena vsem generacijam. Vsak udeleženec brezplačno prejme tudi topel napitek (čaj ali kavo) ter se posladka s keksi. | Vsak četrtek od 16. do 19. ure | Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 2 v kleti |
| Brezplačno merjenje krvnega tlaka | Merjenje izvaja medicinska sestra, ki vam lahko ponudi tudi splošne nasvete glede vzdrževanja krvnega tlaka, ter s področja zdravja, zdravega načina življenja,... | Vsak prvi četrtek v mesecu od 17. do 18. ure | Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana |
| Risarsko izražanje | 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. | Vsak četrtek od 17. do 19. ure | Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 1 v kleti |

| | | | |
|---|--|--|--|
| Klekljanje – Idrijske čipke | Z vami bo vsak četrtek klekljarica z izkušnjami, doma iz Idrije. S seboj prinesite dobro voljo in pribor, ki ga potrebujete za ustvarjanje. | Vsak četrtek od 17. do 19. ure | Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kabinet 2 v kleti |
| Merjenje živosti biopolja in energijskih potencialov | Z nihalom IZIS vam bomo izmerili živost biopolja, gostoto informacij, morebitne elementale, načetost avre, kar je vse pokazatelj našega splošnega počutja in zdravja. Po izmeri sledi kratka konzultacija in usmeritev za morebitno ponovno vzpostavitev ravnovesja in izboljšanje stanja. | Vsak prvi četrtek v mesecu od 17:30 do 18:30 ure | Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana |
| Skupinski plesi z Vrtnico 40+ | Poudarek je na skupinskih plesih, ki se izvajajo na latino glasbo, angleški valček in šitaki. Po želji pa tudi ples v parih. | Vsako sredo od 20. do 22. ure | Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana |
| Ples z Društvom Vrtnica 40+ | Utrjevanje in vadba skupinskih plesov na latino glasbo, angleški valček in šitaki. V drugem delu pa tudi ples v parih na standard glasbo oz. po želji. Glasbo (CD) vrtijo sami ob dobrem ozvočenju. | Vsak petek od 19. do 22. ure | Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana |
| Joga z Društvom Vrtnica | Vabljeni na izvajanje joge z Društvom Vrtnica. | Vsak torek in četrtek od 9. do 11. ure | Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana |
| Migajmo za zdravje | Vabijo vas na vadbo s ŠD Ljubljana Ježica, ki je namenjena vsem generacijam. Za več informacij lahko pokličete go. Mojco na 051 650 415. | 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 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Splošne telesne vaje | Vabijo vas na splošne telesne vaje s ŠD Ljubljana Ježica ki so namenjene vsem generacijam. Za več informacij lahko pokličete go. Mojco na 051 650 415. | Vsak torek ob 19. uri | Sedež ČS Posavje, Bratovševa ploščad 30, kletna dvorana |
| ČS Jarše | | | |
| KO RK Nove Jarše | Brezplačne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterol v krvi. | Vsak drugi ponedeljek v mesecu od 16. do 18. ure | Sedež ČS Jarše, Kvedrova 32, v prostorih KO RK |
| Šola zdravja – Nove Jarše | Vse generacije vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s 1000 gibi. Kadar dežuje, ni telovadbe. Olga Pušnik: 040 299 048 | Vsak delovnik ob 7.30 uri | Športno igrišče Mladinski dom Jarše, Jarška 44 |
| Šola zdravja – Šmartno ob Savi | Vse generacije vabljeni na jutranjo telovadbo na prostem s 1000 gibi. Kadar dežuje, je telovadba v pokritem delu igrišča. Zlata Zajec: 031 465 521 | Vsak delovnik ob 8. uri | Nogometno igrišče Šmartno ob reki Savi |
| ČS Rožnik | | | |
| Srečanje društva Al-Anon za samopomoč družin alkoholikov | Družinske skupine Al-Anon lahko pomagajo vsem, ki so prizadeti zaradi prekomernega pitja družinskega člana ali prijatelja. Informacije na tel.: 041 494 767 in 041 389 129. | Vsak ponedeljek ob 10. uri in vsak petek ob 20. uri | Brdnikova ulica 14, sejna soba |
| Brezplačne meritve za člane RK | Brezplačno merjenje višine krvnega tlaka, sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi za člane KORK | Vsako prvo sredo v mesecu od 16. do 18. ure | Sedež ČS Rožnik, Viška cesta 38 |
| Brezplačne meritve za člane RK | Brezplačno merjenje višine krvnega tlaka, sladkorja, holesterola in trigliceridov v krvi za člane KORK | Vsako drugo sredo v mesecu od 8. do 10. ure | Brdnikova ulica 14, sejna soba |
| Klubski dan Balinarskega kluba Brdo | Tradicionalno bo izveden Klubski dan Balinarskega kluba Brdo | Petek, 9. 10. od 8. do 22. ure | Cesta na Bokalce 28a |

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

Več na spletni strani www.ljubljana.si/sl/moja-ljubljana/cetrtno-skupnosti-v-ljubljani/dogodki-v-cs

DOGODKI SO ZA UDELEŽENCE BREZPLAČNI!

*** VSTOPNINA**

Pri izvedbi dogodkov in prireditev bo organizator upošteval ukrepe in priporočila Vlade RS in NIJZ.

Dogodki se mesečno ponavljajo – do preklica.