



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 **avgustu 2026** 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/mestna-obcina/cetrtno-skupnosti>.

Vljudno vabljeni!

NAPOVEDNIK DOGODKOV ZA MESEC AVGUST 2026			
ČETRTHA SKUPNOST BEŽIGRAD			
DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
17. Festival Biti mlad je zakon	Festival Biti mlad je zakon letos praznuje svojo 17. izvedbo, v kateri kaže tudi novo podobo in odpira prostor za to, kar pogosto pogrešamo. V svetu, ki nas pogosto spodbuja k tekmovanju, hitenju in osamljenosti, bomo za en dan tempo upočasnili in dali prostor ustvarjalnosti, skupnosti, raziskovanju, pa tudi počitku, miru in veselju (ki je v majhnih stvareh).	28. avgust med 14h in 20h	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. Med poletjem se bomo čas namenili svežim in osvežujočim receptom. Vabljeni!	5., 12., 19., 16. avgust ob 15. uri	Mladi zmaji Bežigrad – Vojkova 73
Tarot: delo s podzavestjo skozi simboliko	Serija delavnic za tiste, ki želijo bolje razumeti sebe, svoje vzorce in notranje procese. Tarot bomo uporabili kot orodje za samorefleksijo in intuitivno razmišljanje, ne za vedeževanje. Kaj te čaka: na vsaki delavnici boš spoznal_a simboliko kart, vabil_a interpretacijo in se poglobil_a v lastne miselne in čustvene vzorce. interaktivno, praktično, brez pravih in napačnih odgovorov. Tarot ni napovedovanje prihodnosti – mogoče malo. Je predvsem pogovor s sabo. / Starost: 15+. Informacije in prijave: cmcbezigrad@mladizmaji.si	7.8. in 14.8. med 16h in 18h	Mladi zmaji Bežigrad – Vojkova 73
Kvizotopija - Ker radovednost ne odraste	Kvizotopija je dinamičen in zabaven program, ki ga izvaja kvizmojster Martin Kerin. Udeleženci se pomerijo v kvizu, polnem raznolikih 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. Za vsa vprašanja ali pogovor na voljo Veronika (051 659 025), Jernej (051 659 029).	26.8. med 18h in 20h	Mladi zmaji Bežigrad – Vojkova 73
Družabne igre s KIND	Pridruži se nam pri igranju zanimivih in nenavadnih namiznih družabnih iger. Za mlade od 16 let naprej. Obvezne predhodne prijave na: mverbic@siol.net.	6., 13., 20., 27. avgust ob 19h	Mladi zmaji Bežigrad – Vojkova 73
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 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)
ČETRTHNA SKUPNOST CENTER			
DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
DU PRULE in DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA – telovadba 1000 gibov na prostem	Društvo upokojencev Prule in Šola zdravja izvaja vsak delavnik vodeno telovadbo 1000 gibov na prostem. Prijava ni potrebna.	Vsak delavnik ob 7.30 uri	Špica
DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA - telovadba 1000 gibov na prostem	Društvo Šola zdravja izvaja vodeno telovadbo 1000 gibov na prostem. Prijava ni potrebna.	Od ponedeljka do sobote ob 8.00	V parku pred Hotelom Park na Taboru

ČETRRTNA 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)

ČETRRTNA SKUPNOST DRAVLJE

DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
ROKOV SEJEM	Vljudno vabljeni na Rokov sejem, ki bo potekal s podporo Župnije Dravljje in Četrtni skupnosti Dravljje. Dogodek se bo predvidoma začel s povorko draveljskih gasilcev in nastopom Pihalnega orkestra Ljubljana, delavnice pa bodo potekale po 17. uri.	Nedelja, 16. 8. 2026 s pričetkom ob 12.00 uri	Trg svetega Roka pred novo cerkvijo
Vinjasa joga	Vabljeni na tedenske vadbe joga, 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 joga Andreja Renčlja na telefonsko številko 041/560-552.	Vadbe potekajo vsak torek od 17. do 18.15	Dom krajanov Dravljje, Draveljska 44, mala dvorana
Šola zdravja: skupina Ljubljana – Dravljje 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 Dravljje, 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	Sreda med 9.00 in 12.00 uro	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, mantre, meditacije, ... ter vzpostavlja ravnovesje med fizičnim telesom, umom in dušo. Več informacij dobite pri mednarodni učiteljici kundalini joge Stanki Mlakar, na številki 030/996 127.	Vsak torek in četrtek od 17.15 do 18.45	Dom krajanov Dravlje, Draveljska 44, velika dvorana
Krog boginj vrtnic	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
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
ČETRTHNA 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 uživate 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 več dejavnikov pri človeku. Sčasoma se udeleženci začnejo bolje zavedati svojih gibalnih navad, kar jim omogoča vzpostavitev novih vzorcev vedenja.	Vsak petek ob 9. 00 – 10. 00	DCA Golovec, Pesarska cesta 14
Biodanza	Izražanje preko plesa.	Vsak petek ob 10.00 – 11.00	DCA Golovec, Pesarska cesta 14

Šahovski ponedeljki	Vsak ponedeljek od 16:00 se boste lahko pod vodstvom mentorjev Adela in Taja naučili novih šahovskih strategij ter jih preizkusili v partijah z drugimi udeleženci ter se med seboj podružili.	Vsak ponedeljek od 16. do 17. ure	Mladi zmaji Golovec, Pesarska cesta 14
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
ČETRTHNA SKUPNOST JARŠE			
DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
RK Nove Jarše	Krajevna organizacija RK Nove Jarše organizira in vabi na meritve krvnega tlaka, sladkorja, holesterola in kisika v krvi. - V MESECU JULIJU IN AVGUSTU SE MERITVE NE IZVAJAJO	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
ČETRRTNA 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 dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak torek in 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 19. 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
ČETRRTNA 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 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 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	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 spretne prste. Ure pravljic so namenjene otrokom od 4. leta starosti naprej.	Od oktobra do maja, vsak četrtek ob 17:00	Knjižnica Polje, Polje 383
Gasilska veselica PGD Zalog - Sp. Kašelj	Družabni dogodek z glasbo v živo. Za hrano in pijačo bomo poskrbeli zaloški gasilci.	22. 8. 2026 od 19. ure	Gasilski dom PGD Zalog - Sp. Kašelj, Zaloška cesta 224, 1000 Ljubljana

ČETRTHA SKUPNOST POSAVJE

DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
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. Dejavnost se izvaja INDIVIDUALNO. 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

ČETRTHA SKUPNOST ROŽNIK

DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
Delavnica priprave sadnih kup Kralji ulice	Na delavnici bomo skupaj pripravili okusno in barvito sadno kupo iz svežega sezonskega sadja. Med delom bomo spoznavali različne vrste sadja, se učili varne priprave živil ter razvijali ustvarjalnost pri dekoraciji. Ob prijetnem druženju bomo na koncu uživali v svoji zdravi in osvežilni sladici. Prisrčno vabljeni.	Ponedeljek 10.8. od 15.00 do 18.00 ure	Paviljon Brdo, Pot rdečega križa 76
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 10.00 do 12.00 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 17. do 20. 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
ČETRTHNA 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 četrtek 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 koncepcij. Skupino sestavljajo mladi, starejši, bolehniki 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
Šah in Go	Igranje šaha in goja ob spremstvu mentorja prostovoljca. Obvezna poravnana članarina DCA Ljubljana.	Vsak ponedeljek od 12. do 13. ure	DCA Rudnik, Pot k ribniku 3A

ČETRRTNA SKUPNOST SOSTRO

	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
Mobilni mladinski center Ljuba in Drago v Sostrem	JZ Mladi zmaji vabijo mlade na druženje in pristočasne 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
Konjeniški dan	Poleg rednih tekmovalnih programov v disciplinah spretnostnega jahanja, prvič tudi pravo tekmo vanje za najmlajše – Hobby Horsing! V nadaljevanju sledi konjeniška veselica	29.08.2026 s pričetkom ob 10:00 uri	Travnik v Podmolniku nasproti bara Tinkara
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

ČETRRTNA SKUPNOST ŠENTVID

DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
Brezplačni animacijski program TELOVADBA	Brezplačna strokovno vodena vadba na prostem, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirano ukvarjati s športom, a jim ne ustreza vadba v vadbenih centrih in športnih dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnje vane 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 Guncle

ČETRRTNA 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 Zihelove 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)
ČETRTHNA SKUPNOST ŠMARNA GORA			
DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA

Ni dogodkov

/

/

/

ČETRTHNA SKUPNOST TRNOVO

DOGODEK	KRATKA VSEBINA	TERMIN	LOKACIJA
Kralji ulice	Cilj je vzpostaviti 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 Lauro Lugarić na telefonsko številko 070 323 010.	Vsako sredo med 12. in 16. uro.	Kusoldova 4, Ljubljana
Mladi zmaji in Mala ulica na Rakovi jelši	Mladi zmaji in Mala ulica vsak torek med 14. in 17. uro na mobilnem mladinskem centru Ljuba in Drago ter v skupnostnih prostorih ČS Trnovo izvajamo program za mlade in otroke. Naš obisk je namenjen aktivnemu preživljanju prostega časa mladih, ki pomembno pripomorejo k boljšem vzdušju v četrti. V času izvajanja programa, je kontaktna oseba koordinator Mateo (Mladi zmaji) dosegljiv na e-pošti mateo.hocurscak@mladizmaji.si, oziroma Lara Jazbec (Mala ulica) na e-pošti lara.jazbec@malaulica.si.	torek med 14. in 17. uro	Bela hiša pri naselju Rakova jelša II, Kusoldova 4

ČETRTHNA 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 dvoranah. Program TELOVADBA vključuje strokovno zasnovane stopnjevane krepilne telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Vsak petek ob 8. uri	Otok športa ob Gimnastičnem centru Ljubljana
Brezplačni animacijski program TELOVADBA za starejše	Brezplačna strokovno vodena vadba v okviru DCA LJUBLJANA, ki je namenjena vsem, ki si želijo organizirane vadbe, ki vključuje strokovno zasnovane telovadne vaje, ki jih za vadečega izbere vaditelj programa glede na njegovo telesno pripravljenost.	Ob torkih ob 9. uri in ob četrtek ob 11.30 uri	DCA Vič, Tržaška 37
Vadba za starejše	vsak torek in petek ob 8:45 - 9:30 in 9:30 - 10:15, vaje za izboljšanje gibljivosti, ravnotežja, moči in koordinacije. Prvi obisk brezplačen! Vabimo nove člane.	Ob torkih in petkih ob 8:45- 9:30 in 9:30- 10:15	Tržaška cesta 132

Datum: 22. 7. 2026