



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar



NšPLAC  
Večgeneracijski center Ljubljana



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

## NAPOVEDNIK BREZPLAČNIH DELAVNIC

# SEPTEMBER 2021

KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE: [mira.jakupaj@cene-stupar.si](mailto:mira.jakupaj@cene-stupar.si) 031 600 410



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar



N's PLAC  
Večgeneracijski center Ljubljana



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

# VEČGENERACIJSKI CENTER LJUBLJANA



Spoštovani!

Večgeneracijski center Ljubljana, ki smo ga poimenovali N'sPlac, deluje pod okriljem nosilca projekta Javnega zavoda Cene Štupar – Center za izobraževanje Ljubljana in partnerskih organizacij *DSO Grosuplje, Cankarjeva knjižnica Vrhnika in MC Kotlovnica Kamnik*. Predstavlja osrednji prostor zbiranja, informiranja in srečevanja v lokalnem okolju, njegov namen pa je druženje, ohranjanje in širjenje socialne mreže ter zadovoljevanje raznovrstnih potreb različnih ranljivih ciljnih skupin, družin ter posameznih družinskih članov v vseh življenjskih obdobjih.

Projekt financira Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropski socialni sklad, podpirajo pa ga tudi Mestna občina Ljubljana, občina Vrhnika, občina Kamnik, občina Grosuplje in občina Ivančna Gorica.

**Vse delavnice so za udeležence BREZPLAČNE, PRIJAVE nanje pa OBVEZNE!**

Prijazno vabljeni!

Mag. Bojan Hajdinjak  
*Direktor*

**KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE:** [mira.jakupaj@cene-stupar.si](mailto:mira.jakupaj@cene-stupar.si) 031 600 410



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar



NšPLAC  
Večgeneracijski center Ljubljana



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Spoštovani!

Zaradi trenutnih razmer smo tu za vas na drugačen način. Pripravili smo vam kopico različnih delavnic, predavanj, ki vam bodo tokrat na voljo preko spleta oz. v obliki različnih gradiv.

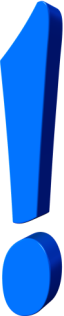
**Vse delavnice**, ki so vam na voljo v okviru Večgeneracijskega centra Ljubljana, **so brezplačne**.

Še zmeraj pa velja, da se je potrebno **na vsako delavnico oz. predavanje predhodno PRIJAVITI**.

*Naj vam delavnice popestrijo te dni... Vse dobro Vam želimo!*

Hvala za razumevanje.

**KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE:** [mira.jakupaj@cene-stupar.si](mailto:mira.jakupaj@cene-stupar.si) 031 600 410





REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar



NšPLAC  
Večgeneracijski center Ljubljana



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

# ŠIVAMO!

## ŠIVANJE NAHRBTNIKA in INDIJANSKO POLETJE

**Torek, 7. 9. ob 9.15 (v živo ali preko aplikacije ZOOM)**

Tečaj šivanja nahrbtnika — ruzak ter šivanje INDIJANSKO POLETJE (krojenje in šivanje po vaših željah); ob prijavi napišite kaj želite krojit in šivat.



## OVRATNIK in INDIJANSKO POLETJE

**Torek, 7. 9. ob 13.15 (v živo ali preko aplikacije ZOOM)**

Tečaj risanje kroja za ovratnik in šivanje ovratnika na majčko, ter šivanje INDIJANSKO POLETJE (krojenje in šivanje po vaših željah); ob prijavi napišite kaj želite krojit in šivat.

## KRILO NA BALON in INDIJANSKO POLETJE

**Torek, 14. 9. ob 9.15 (v živo ali preko aplikacije ZOOM)**

Tečaj risanje kroja za krilo na balon in krojenje, ter šivanje INDIJANSKO POLETJE (krojenje in šivanje po vaših željah); ob prijavi napišite kaj želite krojit in šivat.

## KAVBOJKE V KRILO

**Torek, 14. 9. ob 13.15 (v živo ali preko aplikacije ZOOM)**

Tečaj predelava kavbojk v krilo.



**KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE:** [mira.jakupaj@cene-stupar.si](mailto:mira.jakupaj@cene-stupar.si)

031 600 410



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar



NšPLAC  
Večgeneracijski center Ljubljana



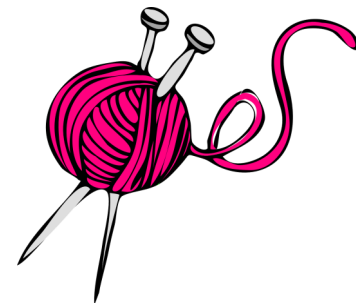
EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

# ŠIVAMO!

## OŽANJE IN ŠIRJENJE OBLAČIL

Torek, 21. 9. ob 9.15 (v živo ali preko aplikacije ZOOM)

Tečaj ožanje in širjenje hlače, krilo, obleko, plašč ...



## INDIJANSKO POLETJE

Torek, 21. 9. ob 13.15 (v živo ali preko aplikacije ZOOM)

Tečaj šivanja INDIJANSKO POLETJE (krojenje in šivanje po vaših željah);

ob prijavi napišite kaj želite krojit in šivat.

## INDIJANSKO POLETJE

Torek, 28. 9. ob 9.15 (v živo ali preko aplikacije ZOOM)

Tečaj šivanja INDIJANSKO POLETJE (krojenje in šivanje po vaših željah); ob prijavi napišite kaj želite krojit in šivat.



KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE: [mira.jakupaj@cene-stupar.si](mailto:mira.jakupaj@cene-stupar.si)

031 600 410



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar



NšPLAC  
Večgeneracijski center Ljubljana



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

## KREATIVNA DELAVNICA

### IZDELAVA VREČKE IZ ODSLUŽENE MAJICE

Petek 17. 9. ob 10h

(webinar v živo, preko aplikacije ZOOM)

Izdelava vrečke iz odslužene majice, za katero potrebujemo staro bombažno majico, škarje, šivanko in cvirn.



### BROŠKA IZ BLAGA

Ponedeljek 27. 9. ob 10h

(webinar v živo, preko aplikacije ZOOM)

Za broško potrebujemo kos blaga, škarje, šivanko, kakšen gumb ali perlo in vroče lepilo.



KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE: [mira.jakupaj@cene-stupar.si](mailto:mira.jakupaj@cene-stupar.si)

031 600 410



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar



NšPLAC  
Večgeneracijski center Ljubljana



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

## KREATIVNA DELAVNICA

# TEČAJ RISANJA in SLIKANJA

Vsako sredo ob 14.30 (Cene Štupar—CILJ; Šmartinska 134)

Vabljeni na tečaj risanja, kjer vam bo **g. Milan Gabrič, slikar in arhitekt srca**, kjer **vas bo učil in naučil risanja in slikanja**. Pravi takole: »Kako sem začel risati. Bil sem na počitnicah. Že drugi dan dopusta je prijatelj arhitekt na plažo prinesel skicirko, pisalo in začel risati.

Zakaj ne rišeš-je vprašal. Ne znam, pa me nauči.

Posodil mi je skicirko in sem začel. Prve črte so bile plahe in nerodne, učil sem se in posnemal njegove poteze. Spravljene imam te skice in z veseljem jih pogledam. Vedno mu bom hvaležen. Večkrat slišim, da ni interesa za tako ustvarjanje. Verjamem, seveda ga ni, ker je vodenje tečaja stereotipno, nezanimivo in človeka ne pritegne. Mentor hodi od enega do drugega, korigira.. A to ni dovolj. Brez osnovnega znanja risanja ne gre.«



**KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE:** [mira.jakupaj@cene-stupar.si](mailto:mira.jakupaj@cene-stupar.si) 031 600 410



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar



NšPLAC  
Večgeneracijski center Ljubljana



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

## OSEBNOSTNA RAST

# ZAKLJUČEK: JE TO KONEC? ALI JE TO ZAČETEK?

Torek, 21. 9. ob 10.00 (internet, v živo preko aplikacije Zoom)

Ni naključje, da današnje srečanje nosi pomenljiv naslov »Zaključek: je to konec ali začetek?« saj je v to zadnje v sklopu rednih mesečnih srečanj preko Cene Štupar delavnic v tem letu. Na današnjem srečanju bomo tako odkrivali skrivnost zaključkov. So zaključki res nekaj slabega ali pa so zgolj začetek nečesa novega? Mnogokrat se težko poslovimo, zaključimo določena prijateljstva, poznanstva, odnose,...strah nas je, da bo potem naše življenje prazno, žalostno. Morda pa se moramo samo naučiti na novo, da nam življenje prinaša nove izzive, nove poti in da so lahko zaključki tudi nekaj, česar se lahko veselimo in z lahkotnostjo sprejmemo.

Kako začeti na novo? Kako se posloviti? O tem bo tekla beseda na delavnici z Urško Pevec Repnik. Vljudno vabljeni.



Zavod Zdrava Celota

**KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE:** [mira.jakupaj@cene-stupar.si](mailto:mira.jakupaj@cene-stupar.si) 031 600 410





REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar



NšPLAC  
Večgeneracijski center Ljubljana



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

## OSEBNOSTNA RAST

# ZANIMIVA OSEBNA ZGODBA

Petek, 17. 9. ob 10.00 (v živo ali preko aplikacije Zoom)

Pred nekaj leti je g. Boris Ružič z veseljem z nami predstavil svojo "Mojo pot" in sicer od svojih začetkov slikanja pri 60 letih ter poti v Moskvo.

Sedaj jih šteje 67 in bi želel z vami podoživeti vsa ta leta, ko se nismo videli. 7 let je preživel v Rovinju, pred 2 mesecema pa doživel možgansko kap, sedaj pa bi rad z vami zavriskal novemu življenju nasproti.

Lepo vabljeni!



KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE: [mira.jakupaj@cene-stupar.si](mailto:mira.jakupaj@cene-stupar.si)

031 600 410



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar

ZDRAVO ŽIVLJENJE



NšPLAC  
Večgeneracijski center Ljubljana



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

# VRT:

## Zdravilna zelišča

Torki 14., 21. in 28. 9. ob 9h (Kališnikov trg 12)

*Nadaljujemo s tematiko prejšnjega meseca ...*

Kamilica, baldrijan, meta, melisa, šetraj in še marsikaj.  
Niso le omamno dišeče, ampak koristne za marsikaj.

Kako jih uporabiti bo z vami delila **Barbara Podlogar**,  
strokovnjakinja za vrt in rastline.



KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE: [mira.jakupaj@cene-stupar.si](mailto:mira.jakupaj@cene-stupar.si)

031 600 410



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar



NšPLAC  
Večgeneracijski center Ljubljana



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

## GIBALNE AKTIVNOSTI

# V VAJI VAJ IN SISTEM DIHAŠ.SI

Sreda, 15. 9. ob 19:30 in četrtek, 16. 9. ob 19.30 (internet, v živo preko aplikacije Zoom)

Dvodnevna vadba dihanja po programih »v VAJI vaj« in sistem Dihaš.si. Odpiramo sezono 2021-2022

V teh pandemičnih časih obstaja po nas polno skrbi in strahov, pretoka življenjske sile nam pa primanjkuje, še posebej pri ženskah. Z dihalnimi vadbami »v VAJI vaj« si lahko mi že kar sami v sebi poskrbimo, da se nam pomiri um, se sprostimo, razbremenjujemo in dobivamo po krveh pravilnejše mere pri kisiku.

Vračamo si pretok življenjske sile. Vadbi sta antistresne in pomlajevalne narave in se vam bo po njih boljše zaspalo.

Vadbi sta avtorsko delo ga. Brigite Jevnikar, ki v okviru Društva Valantis v Kranju, Radovljici ter Ljubljani že leta izvaja avtorski skupinski vadbi

<https://www.facebook.com/DihamDihas>



**KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE:** mira.jakupaj@cene-stupar.si 031 600 410



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar



NšPLAC  
Večgeneracijski center Ljubljana



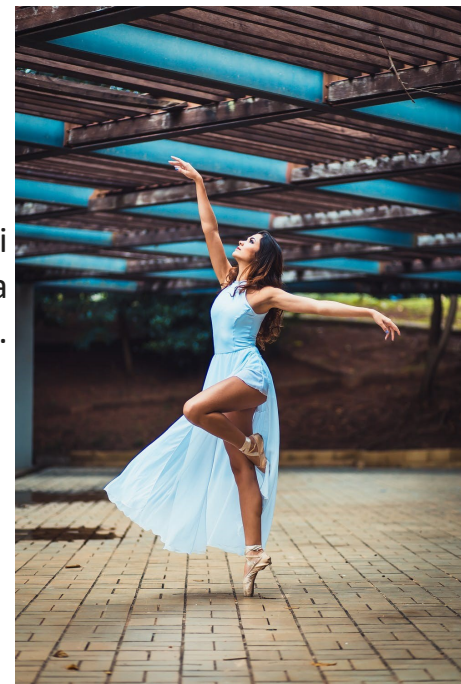
EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

# ZAPLEŠI Z NAMI

Četrtni 2., 9. in 16. 9. in petek 3. in 10. 9. ob 16:30  
(internet, posnetek dobite na e-mail)

Ples je vrsta izražanja, umetnosti in zabave. Ples je govornica telesa, ki se izraža skozi ritem glasbe in lahko predstavlja stil človekovega življenja, kajti z vsakim gibom se v človekovi duši ustvarja zadovoljstvo. Le kdo si tega ne želi?

*Pridružite se samostojnemu spoznavanju  
latinskih ter standardnih plesov  
s plesno učiteljico Tadejo Soderžnik.*



**KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE:** [mira.jakupaj@cene-stupar.si](mailto:mira.jakupaj@cene-stupar.si) 031 600 410



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar



NšPLAC  
Večgeneracijski center Ljubljana



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

# POHODI PO LJUBLJANI

*V primeru slabega vremena pohod odpade!*

## POLJUB-TINTA

Sreda, 1. 9. ob 17h

(zbor – AP LPP postaja "Tivoli", bus št. 1, 3, 3B, 5, 7, 7L, 25)

T-ivolska i-dila-N-ebotičnik-T-romostovje-Trnovo A-jdovščina.

## POLJUB-SREČNO

Sreda, 29. 9. ob 15.17h

(zbor – AP LPP postaja "Konzorcij", bus št. 1, 2, 3, 3B, 3G, 6, 9, 11, 14, 18, 19, 27)

S-prehod Re-kreacija Č-opova, N-azorjeva O-vinki (pot na grad).





REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar



NšPLAC  
Večgeneracijski center Ljubljana



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

NOVA SPOZNANJA

# MOJA LJUBLJANA: SPREHOD PO KONGRESNI LJUBLJANI

Četrtek, 30. 9. ob 10h (zbor: Pred Mestnim muzejem, Gosposka ulica 15)

Mineva natanko 200 let, odkar se je mala prestolnica Kranjske, za katero so dotlej slišali le redki, za dobre štiri mesece spremenila v središče evropske politike. Gostila je namreč največji diplomatski dogodek na slovenskih tleh vse do leta 2008, ko je Slovenija prvič prevzela predsedovanje EU. Letos naša država že drugič predseduje Svetu EU, mi pa se bomo ob tej priložnosti sprehodili po prizoriščih in poteh kongresa Svete alianse. Cena vodenega sprehoda je 1,5 € na osebo.

\*V primeru slabega vremena,  
bomo srečanje prestavili.



KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE: [mira.jakupaj@cene-stupar.si](mailto:mira.jakupaj@cene-stupar.si) 031 600 410



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar



NšPLAC  
Večgeneracijski center Ljubljana



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

## GIBALNE AKTIVNOSTI

# QI GONG V NARAVI

Vsak petek v septembru ob 9.00 (Severni park– Navje, pri »knjigah«, ob Zupančičevi jami)

Qigong je telesu in umu prijazna meditacija v gibanju.

Z vajami, ki nas umirijo in izboljšajo mišično moč in ravnotežje se bomo pripravili na zdravo jesen in zimo.

Vabljeni, da se pridružite odlični vadbi pod vodstvom Mateje.

[V primeru dežja ali močnega vetra odpade!](#)



**KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE:** [mira.jakupaj@cene-stupar.si](mailto:mira.jakupaj@cene-stupar.si) 031 600 410



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar



NšPLAC  
Večgeneracijski center Ljubljana



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

## GIBALNE AKTIVNOSTI

# TAJ ČI IN ČI GONG

Vsak ponedeljek ob 10:00 (Severni park– Navje, pri »knjigah«,  
ob Zupančičevi jami)



Ste se kdaj vprašali, zakaj so mojstri taj čija in či gonga dobrega zdravja in jasnega uma tudi pri 100 letih? Odgovor je preprost! Pomembne so 3 sestavine:

- redna vadba taj čija in či gonga,
- masaža po meridianih in
- zdrava prehrana.

Na delavnici z **Borisom**, mojstrom iz Rusije, ki se že skoraj 20 let ukvarja s taj čijem in či gongom, boste izvedeli marsikaj novega o zdravem življenjskem slogu.



KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE: [mira.jakupaj@cene-stupar.si](mailto:mira.jakupaj@cene-stupar.si) 031 600 410





REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar



NšPLAC  
Večgeneracijski center Ljubljana



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

# SHENG ZHEN MEDITACIJA

Vsak ponedeljek ob 18.00 (internet,  
v živo preko aplikacije Zoom)

Premikanje v Sheng Zhen Meditaciji je elegantno in nežno; vsaka kretnja ima svoje značilnosti. S temi premiki *iščemo ravnotežje Yin-a in Yang-a*. Na ta način se izboljša ravnotežje tudi v odnosu med človekom in naravo.

Pri izvajanju Sheng Zhen Meditacije gre za vez med qi-jem in umom. Znan je koncept, da je um tisti, ki premika qi. Torej energija sledi mislim. To je koristna praksa, ki sčasoma vodi do globlje izkušnje. Sčasoma um postane eno z umirjenostjo, odprtostjo srca. Qi preprosto teče skozi naše telo brez težav.

**Bogdan Bajc, učitelj Sheng Zhen Meditacije**, nas bo popeljal z besedo in gibi v svet Sheng Zhen Meditacije, ki je ena od oblik Qi gonga, ki je sestavni del TKM. S tovrstno vadbo krepimo koncentracijo, potrpežljivost, vztrajnost ter dobro fizično počutje. Z meditacijo, ki je v naši vadbi predvsem dotik pozornosti (koncentracija), prisluhnemo sporočilu pra sile in se ji prepustimo.



**KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE:** [mira.jakupaj@cene-stupar.si](mailto:mira.jakupaj@cene-stupar.si) 031 600 410



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar  
SKRB ZASE



NšPLAC  
Večgeneracijski center Ljubljana



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

# SAHADŽA MEDITACIJA

Vsak četrtek ob 8:30 (internet, v živo preko aplikacije Zoom)

V teh časih potrebujemo sprostitev. Pridružite se meditaciji v živo.  
**Začutite življenjsko energijo v sebi, postanite sam svoj guru!**

Sahadža joga je posebna vrsta meditacije in ni telovadba. Vse se dogaja spontano, učinki pa so takojšnji.

*Na svojih dlaneh boste  
tako začutili stanje vaših energetskih  
centrov in kanalov.*

Vabljeni!



KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE: [mira.jakupaj@cene-stupar.si](mailto:mira.jakupaj@cene-stupar.si)

031 600 410



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar  
SKRB ZASE



N's PLAC  
Večgeneracijski center Ljubljana



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

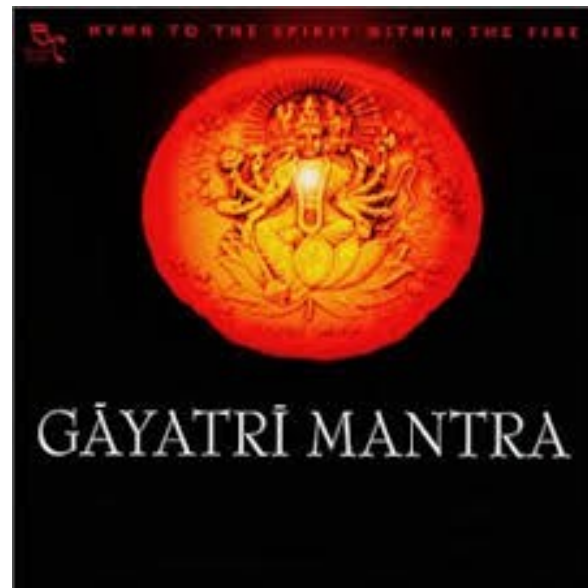
# MANTRA GAYATRI

Sreda, 22. 9. ob 18:30 (internet, v živo preko aplikacije Zoom)

Vsi iščemo notranji mir, ki je neodvisen od zunanjih okoliščin in nas vodi v harmonične odnose z drugimi in samim seboj. S ponavljanjem, pravilnim petjem, in razumevanjem njene vsebine, velja Gayatri Mantra za največjo možno dobrobit posamezniku.

Mantra Gayatri, znana kot mati Ved, ima poleg **pozitivnih fizičnih in kognitivnih učinkov moč, da umiri naš um in prebudi našo intuicijo**. Ko pojemo mantro redno in z vero vanjo, nas osvobaja bolezni, nas ščiti pred vsakršno bedo, našemu domu podarja mir, zdravje in blaginjo tern nas varuje, kjerkoli smo.

*Toplo vabljeni v svet odkrivanja vaših najboljših lastnosti z pomočjo recitiranja mantre gayatri.*



**KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE:** [mira.jakupaj@cene-stupar.si](mailto:mira.jakupaj@cene-stupar.si) 031 600 410



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar



NšPLAC  
Večgeneracijski center Ljubljana



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

JEZIKOVNE DELAVNICE z novimi spoznanji

# ADVANCED CONVERSATIONAL ENGLISH

Sreda, 8. in 22. 9. ob 10:00 (internet, v živo preko aplikacije Zoom)

**Improve your language speaking abilities by  
working in pairs and small groups.**

Na delavnici simuliramo resnične izkušnje, ki nam pomagajo pri učenju in razvijanju angleških znanj, potrebnih za vsakodnevno življenje. Pridružite se **dr. Ferryu Stepančiču**, kjer boste z uporabo pogovornih lekcij, uporabe novih fraz in idiomov ter igranjem vlog izboljšali vaše pogovorne sposobnosti.

**Začetno znanje angleščine je obvezno!**



**KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE:** [mira.jakupaj@cene-stupar.si](mailto:mira.jakupaj@cene-stupar.si) 031 600 410



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar



NšPLAC  
Večgeneracijski center Ljubljana



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

## IKT TEHNOLOGIJA

# SPLETNA KAVARNA

Četrtek, 30. 9. ob 18h (internet, v živo preko aplikacije Zoom)

Tokrat boste v spletni kavarni sproščeno klepetali o vsem, kar vam bo »padlo na pamet«. Imeli boste možnost postavljati vprašanja in dobiti odgovore iz prve roke naše strokovnjakinje.

Z Matejo Strašek, strokovnjakinjo za splet, boste spoznavali in razjasnili določene tematike, povezane z varnostjo na spletu.



**KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE:** [mira.jakupaj@cene-stupar.si](mailto:mira.jakupaj@cene-stupar.si) 031 600 410



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar



NšPLAC  
Večgeneracijski center Ljubljana



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

## DRUŽABNO Z NAMI

# BRIDŽ

Vsako sredo ob 10h (Cene Štupar—Cilj; Šmartinska 134a, prostor za druženje)

Skupina igralcev bridža: pod vodstvom vaše mentorice ga. Jožice, da ne bo znanje igre pozabljeno, boste igrali v živo.



KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE: [mira.jakupaj@cene-stupar.si](mailto:mira.jakupaj@cene-stupar.si) 031 600 410



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar



NšPLAC  
Večgeneracijski center Ljubljana



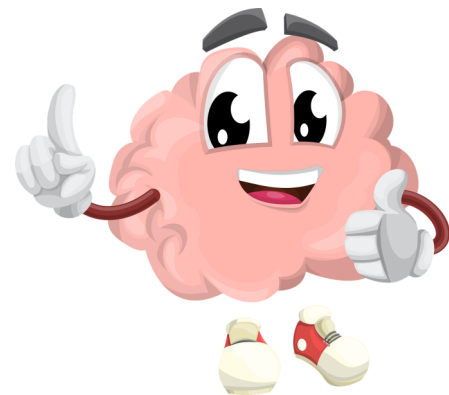
EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

## MISELNE AKTIVNOSTI

### RAZMIGAJMO MOŽGANE

Sreda, 8. 9. ob 12:00 (internet, gradivo dobite na mail)

Vabljeni na druženje in razgibavanje možganov z različnimi vajami, ki vas bodo spodbudila, da boste možgančke pripravili do »dela na obratih« in obenem poskrbeli za krepitev spomina.



KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE: [mira.jakupaj@cene-stupar.si](mailto:mira.jakupaj@cene-stupar.si) 031 600 410