

APRIL 2026

PON

TOR

SRE

ČET

PET

6

PRAZNIK

13

10:00 TAI QI IN QI GONG

10:00 ZDRAVA HRANA

12:00 ČUDEŽNA
MATEMATIKA

14:00 SLOVENŠČINA Z
ALENKO

20

10:00 TAI QI IN QI GONG

11:00 OSNOVE
LOGOTERAPIJE

14:00 SLOVENŠČINA Z
ALENKO

17:30 PRIDI, PLEŠI IN SE
SMEJ

27

PRAZNIK

7

9:30 SAHADŽA
MEDITACIJA

9:30 SLOVENŠČINA Z
MARINO

14:00 DRUŽABNE IGRE -
REMI

14

9:30 SAHADŽA
MEDITACIJA

12:00 RAZMIGAJMO
MOŽGANE

14:00 DRUŽABNE IGRE -
REMI

21

9:30 SAHADŽA
MEDITACIJA

9:30 SLOVENŠČINA Z
MARINO

28

10:00 UČNA POMOČ

14:00 DRUŽABNE IGRE -
REMI

1

10:30 MILAN RIŠE

12:00 VRT

13:00 BUTARICA

15:00 BRIDŽ

17:00 SASHIKO

18:00 SAHAJA JOGA

8

9:15 AKUPRESURA

10:00/15:00 BURUNDI

10:30 MILAN RIŠE

12:00 VRT

13:00 ŠIVANJE

15:00 BRIDŽ

18:00 SAHAJA JOGA

15

10:00 ORIENTALSKI PLES

10:30 MILAN RIŠE

12:00 VRT

15:00 BRIDŽ

16:00 PETJE

18:00 SAHAJA JOGA

22

10:30 MILAN RIŠE

12:00 VRT

15:00 BRIDŽ

18:00 SAHAJA JOGA

29

10:30 MILAN RIŠE

11:00 SLO Z ALENKO

12:00 VRT

15:00 BRIDŽ

18:00 SAHAJA JOGA

2

9:00 DINAMIČNA
ENERGIJA

9:00 MOJA LJUBLJANA

9:30 SLO Z MARINO

11:00 SLO Z ALENKO

12:30 FELDENKRAIS

13:00 VELIKONOČNA
BROŠKA

16:30 OTROŠKE IGRE

17:00 SASHIKO

9

10:00 RAZMIGAJMO
MOŽGANE

11:30 ANGLEŠČINA V
PESMI

16:30 OTROŠKE IGRE

16

9:00 DINAMIČNA
ENERGIJA

9:30 SLO Z MARINO

11:00 SLO Z ALENKO

11:30 ANGLEŠČINA V
PESMI

13:30 TELEFONI

16:30 OTROŠKE IGRE

23

9:30 SLO Z MARINO

11:00 SLO Z ALENKO

12:30 FELDENKRAIS

13:30 TKM

16:30 OTROŠKE IGRE

30

9:00 DINAMIČNA
ENERGIJA

9:30 SLO Z MARINO

11:30 ANGLEŠČINA V
PESMI

3

9:00 SHENG ZHEN

10:30 ALI IMA LJUBEZEN
STAROST

10:30 ORIENTALSKI PLES

16:30 KONVERZACIJA V
RUŠČINI

16:30 PLES ZA OTROKE

10

9:00 SHENG ZHEN

10:00 JOGA

13:00 DESTRUKTIVNO
VODITELJSTVO

16:30 KONVERZACIJA V
RUŠČINI

18:00 PRIDI, PLEŠI IN SE
SMEJ

17

9:00 SHENG ZHEN

12:00 SPOMLADANSKI
DETOX KROŽNIK

12:30 JOGA

15:00 KONVERZACIJA V
ITALIJANŠČINI

16:30 KONVERZACIJA V
RUŠČINI

17:30 PRIDI, PLEŠI IN SE
SMEJ

24

9:00 SHENG ZHEN

10:00 ŠOLA SPOMINA

16:30 PLES ZA OTROKE

Pokukaj v našo brošuro na spletu:





Kuharska delavnica



Gibalna aktivnost



Ustvarjalna aktivnost



Skrb zase



Jezikovna delavnica



Miselna aktivnost



Osebnostna rast

Napovednik aktivnosti APRIL

Večgeneracijski center Ljubljana+ **NŠ PLAC** je osrednji prostor zbiranja, informiranja in srečevanja na Cene Štupar - CILJ. Hkrati v okviru Nšga PLACA vsak mesec potekajo najrazličnejše aktivnosti za odrasle, mladostnike in otroke. Če se želite družiti, spoznavati zanimive ljudi, se osebno opolnomočiti, poskrbeti za zdravje, kvalitetnejše življenje, se naučiti česa novega ali ohraniti in obnoviti že pridobljeno znanje, se nam pridružite na kateri od delavnic. Toplo vas bomo sprejeli!

*Organizator si pridružuje pravico do spremembe izvedbe programa.

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

 PRIJAVE NA AKTIVNOSTI SPREJEMAMO NA:

 mira.jakupaj@cene-stupar.si  031 600 410  alenka.brajnik@cene-stupar.si  030 603 310



Sofinancira
Evropska unija



10:00



UČILNICI 14 IN 15

VSAK PONEDELJEK

TAI QI IN QI GONG

Ste se kdaj vprašali, zakaj so mojstri taj čija in či gonga dobrega zdravja in jasnega uma tudi pri 100 letih? Odgovor vam bo podal Boris, mojster iz Rusije, ki se že 20 let ukvarja s taj čijem in či gongom, izvedeli pa boste tudi marsikaj novega o zdravem življenjskem slogu.

Vadba bo do spomladanskega časa potekala v naših prostorih, lahko pa se nam pridružite tudi preko ZOOM povezave, ki vam jo ob prijavi pošljemo na vaš email naslov.

Ponedeljek, 6. in 27. 4., vadbe NI zaradi praznika!!!



10:00/12:30



UČILNICI 5 IN 6/
UČILNICI 14 IN 15

PET, 10. in 17. 4.

JOGA NA CELOSTEN NAČIN

Povežite svoje telo in duha ter se celostno razgibajte, umirite in predihajte svoje telo. Joga na celosten način vključuje raznovrstne klasične asane, yin položaje ter druge dihalne in fizične vaje za optimalen razteg mišic, vezivnega tkiva in sklepov. Aktivirali boste tudi določene akupresurne točke in se zazibali v sproščeno stanje meditacije. Manjkala ne bo niti prijetna glasba.

S seboj prinesite podlogo za vadbo!!!

Z vami bo Nina.



ČETRTEK, 2. 4.

METODA FELDENKRAIS: REBRA IN SKLEPI PRSNEGA KOŠA

Vsak del telesa želi svojo pozornost. Rebra in sklepi prsnega koša se želijo udeležiti pri dihanju, gibanju, zasuku glave. Kadar jih silimo, se bodo uprli. Ko pa jih obzirno povabimo, se bodo pridružili.

Na lekcijo prinesite svojo podlogo in brisačko za pod glavo.
Z vami bo Jurij.



ČETRTEK, 23. 4.

METODA FELDENKRAIS: PRSNI KOŠ

Vsak gib gre skozi telo. Tudi naše dihanje, ki ima v metodi Feldenkrais pomembno mesto. Med izvajanjem lekcij opazujemo dogajanje v prsnem košu in presenečeni bomo, kje vse lahko opazimo odzive nanj. Igra, ki traja celo življenje.

Na lekcijo prinesite svojo podlogo in brisačko za pod glavo.
Z vami bo Jurij.



10:30/10:00



UČILNICA 5

PET, 3. 4. in SRE, 15. 4.

ORIENTALSKI PLES

Delavnica je odlična priložnost za vse, ki želite obuditi svojo ženstveno plat, izboljšati gibljivost ter uživati v orientalskih ritmih. Prilagojeno popolnim začetnikom in za vse starosti.

Potrebujete podlogo za vadbo, pijačo za odžejanje in pas za orientalski ples (če ga imate) ali trikotno ruto.
Z vami bo Alenka.



17:30



UČILNICA 6

PET, 10. in 17. ter
PON, 20. 4.

PRIDI, PLEŠI IN SE SMEJ

Pridi, pleši in se smeji, z nami dobro se imej!

Plesna delavnica je namenjena vsem, ki se radi gibate ob glasbi, v prostoru v skupini, sami ali v dvoje. Delavnica se prične s (krajšim) ogrevanjem, raztezanjem telesa. Ogreti in pripravljeni, se bomo podali v plesni svet, spoznali bomo osnove gibanja v prostoru in različne plesne tehnike, glede na želje udeležencev. **Pridite v športnih copatih.**

Z vami bo Diana.



VSAK ČETRTEK

AKTIVNOSTI ZA OTROKE

Delavnice za **predšolske** otroke bodo temeljile na interaktivnih aktivnostih, kjer bomo preko igre, gibanja, pogovora in ustvarjalnosti, spoznavali učinkovite tehnike pomnjenja, učenja, vedoželjnosti, spoznavanja sebe in lastnih čustev ter snovanja kvalitetnih odnosov zaupanja. Aktivnosti tako spodbujajo čustveni in inteligenti razvoj otrok ter razvijajo pomembne kompetence, veščine in znanja, ki so potrebne za zdravorazumsko in srečno življenje tudi v kasnejših obdobjih življenja. Z vami bo Maja.



PET, 3. in 24. 4.

PLESNA DELAVNICA ZA OTROKE

Vabljeni vsi mali predšolski plesalci na plesno delavnico, kjer se zabavamo, plešemo in ustvarjamo z našo bogato domišljijo! Skozi igro in ples potujemo v različne pravljичne in otrokom ljube svetove, kjer smo lahko karkoli si želimo – princese, junaki, igrive živali ... Na delavnici ne manjka zabavnih plesnih iger, preprostih otroških koreografij in veliko otroške razigranosti. Otroci skozi gib razvijajo koordinacijo, samozavest in veselje do plesa, predvsem pa uživajo v sproščenem okolju. Z vami bo Nena.



VSAK TOREK

SAHADŽA MEDITACIJA

V današnjih časih potrebujemo sprostitev, zato vas vabimo, da se nam pridružite pri meditaciji. 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 takoj začutili stanje vaših energetskih centrov in kanalov.

Z vami bo Boštjan.

V torek, 7. 4., bo delavnica v učilnici 2!



ČET, 2., 16. in 30. 4.

DINAMIČNA ENERGIJA

Aktivna telesno-čustvena praksa, ki skozi gibanje in meditativno doživljanje krepi notranjo moč, pogloblja občutek ljubezni in hvaležnosti ter razvija energijo in jasnost. V praksi delamo s čustvi, utrjujemo osebne meje in iščemo notranje ravnovesje. Preko usmerjenega procesa prebujamo življenjsko energijo ter gradimo občutek notranje stabilnosti in izpolnjenosti. Za udobje s seboj prinesite športno obutev in podlogo.

Vadba združuje telesno obremenitev z umirjenim zaključkom v meditaciji. Vadbo vodi Evgenii, praktik psihokineziologije.



UČILNICA 4

SREDA, 1. 4.

ZAČETNI TEČAJ SASHIKO

Sashiko je Japonska tradicionalna metoda dekorativnih in praktičnih šivov, ki nam pomaga ohraniti oblačila dlje časa.

Delavnica je sestavljena iz 15 minutnega spoznavanja metod dekorativnih šivov, nato sledi 1h šivanja, ter na koncu usmeritev udeležencev, kako rešiti nastale situacije (luknje ipd). Gre za ročno šivanje, vabljeni, da s sabo prinesete jeans, ki ga želite dekorativno pošiti. Kaj potrebujemo: debele šivanke, barvne vrvice, barvni sukanec, lesene okvirje v obliki kroga, pralne flumastre.

Z vami bo Orna Ba Kunst.



UČILNICA 4

ČETRTEK, 2. 4.

TEČAJ SASHIKO, 2. DEL

Ker je delavnica SASHIKO malce zamudna ampak krasna, se bomo družili 2 dni v kosu, da lahko nekaj kar smo prvi dan začeli tudi drugi dan (do)končamo.

Z vami ponovno Orna Ba Kunst.



VSAK PETEK

SHENG ZHEN

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. Gre tudi 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.



VSAKO SREDO

SPONTANA MEDITACIJA - SAHAJA JOGA

Začutite življenjsko energijo v sebi, sprostite se ob meditaciji. Sahaja Joga je posebna tehnika meditacije, ki nas popelje preko mentalnih, čustvenih in fizičnih aktivnost. Omogoča nam doseči življenjsko ravnovesje in se osvoboditi stresa. Blagodejno vpliva tudi na zdravje. Vse se dogaja spontano in učinki so takojšnji. Stanje meditacije brez misli dosežemo spontano, brez naporov in brez kontrole misli, s pomočjo naše notranje energije. Sahaja joga je meditacija, ni telovadba in za obisk tečaja ne potrebujete nobenih pripomočkov. Z vami bosta Nika in Jure.



SREDA, 8. 4.

MALA ŠOLA AKUPRESURE

Zdravje v vaših rokah.

Si želite naravne pomoči pri vsakodnevni težavi, ki je vedno pri roki?

Vabljeni na praktično delavnico, kjer bomo spoznali moč akupresure – starodavne tehnike pritiska na ključne točke telesa. Naučili se boste, kako s preprostimi gibi spodbuditi pretok energije po meridianih in si sami pomagati pri najpogostejših izzivih.

Z vami bo Renata Bačvič, tuina terapevtka, refleksoterapevtka, naturopatinja, NLP Mojster coach.



NARAVNO VRTNARJENJE

VSAKO SREDO



Naravno vrtnarjenje- za vse, ki imate svoj vrtniček in bi radi pridelali še več zelenjave.

V sklopu predavanj bomo spoznali značilnosti naravnega vrtnarjenja. Pogovarjali se bomo kako pripraviti gredice brez prekopavanja, kdaj in s čim gnojiti, zakaj je potrebno kolobariti, kdaj zalivati in kako pravilno uporabiti zastirko.

Z vami bo Barbara.



PETEK, 3. 4.

ALI IMA LJUBEZEN STAROST?

Ljubezen pogosto povezujemo z mladostjo. Filmi, knjige in družba nam kažejo zgodbe mladih zaljubljenecv. Toda življenje kaže drugačno sliko. Potrebo po bližini, razumevanju, dotiku, pogovoru ostaja skozi celo življenje. Človek je bitje odnosov. In to ostane skozi vse življenje. Razlika je samo v tem, kako ljubimo.

To bo rdeča nit našega srečanja v aprilu.

Z vami bo Urška.



SREDA, 15. 4.

PETJE

Vabljeni na pevsko delavnico vsi, ki radi ljubiteljsko in amatersko prepevate.

Poleg petja, se bomo tudi družili, zabavali in uživali v dobri glasbi ter sčasoma poskusili usvojiti tudi večglasno petje.

Z vami bo Joži.



ČETRTEK, 23. 4.

TKM S PRAKTIČNIMI PRIMERI

TRADICIONALNA KITAJSKA MEDICINA

Znanje izvira iz tradicionalne kitajske medicine, kjer se obravnava telo kot energijsko strukturo, katerega organi imajo svojo psihologijo. Po površini telesa tečejo nevidne energijske poti, po katerih teče življenska energija. S pomočjo togosti ali bolečih delov telesa ozavestimo, katere misli to povzročajo. V primeru, da je telo v krču zaradi fizičnih obremenitev je masažna terapija eden od direktnih korakov k sprostitvi mišičnega tkiva. Na delavnici bomo naredili pregled štirih meridijanov, njihovo psihologijo, glavne akopresurne točke in vaje za uravnavanje. Z vami bo Mirjam.



ČETRTEK, 16. 4.

UPORABA PAMETNIH TELEFONOV

Praktična delavnica za pametne (android) telefone bo osredotočeno na čiščenje digitalnih smeti.

Z vami bo Mirjam.



PETEK, 24. 4.

ŠOLA SPOMINA

Aktivirajte svoje možgane in se nam pridružite pri urjenju spomina, odziva in samorefleksije. Vodena šola spomina vključuje različne verbalne, fizične, miselno-logične ter kreativno-interaktivne vaje in igre, ki pozitivno vplivajo na kognitivne funkcije, čustva in počutje.

Z vami bo Nina.



ČET, 9. in TOR, 14. 4.

RAZMIGAJMO MOŽGANE

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

Prijava je možna le na en termin, saj bo vsebina ista!

Z vami bo Mira.



VSAKO SREDO

BRIDŽ

Vstopite v svet Bridža - igre, ki združuje logiko, strategijo in druženje ob kartah.

Na sproščen in zabaven način se boste naučili osnov, da boste lahko že na prvi delavnici odigrali svojo prvo igro.

POZOR, v sredo 29. 4. delavnice NI!

Z vami bo Neva.



TOR, 7., 14. in 28. 4.

DRUŽABNE IGRE - REMI

Pridružite se nam pri igranju igre s kartami - **REMI**, kjer boste lahko klepetali z drugimi udeleženci in uživali v sproščenem vzdušju.

Lahko pa prinesete tudi svojo najljubšo igro, nam jo predstavite in zabavo delite z drugimi.

Z vami bo Alenka.



PON, 30. 3. in 13. 4.

ČUDEŽNA MATEMATIKA

Matematično znanje dokazano učinkovito pripomore k mentalni čilosti. Hkrati pa omogoča višjo kakovost življenja, delovanja in bivanja posameznikov in skupnosti. Matematična pismenost pa je nepogrešljiv steber splošne razgledanosti in kulture. Obe entiteti sta ključni v obravnavi čudežne matematike.

POZOR! PRVI DATUM JE ŠE V MESECU MARCU - 30. 3.!!!

Z vami bo Nina.



ČETRTEK, 2. 4.

MOJA LJUBLJANA: GEOLOGIJA

Oddelek za geologijo Naravoslovnotehniške fakultete Univerze v Ljubljani. Ogledali si bomo najstarejšo naravoslovno zbirko mineralov, kamnin, rud in fosilov v Sloveniji. V njo so vključeni izjemni primerki iz različnih delov sveta, ki so zaradi svoje redkosti, pomembnosti ali določenih lastnosti neprecenljive vrednosti. Osnovni namen, zaradi katerega je bila zbirka leta 1920 ustanovitvena, je bil izobraževanje študentov in ostalih strokovnjakov na področju geologije. Tudi mi bomo iz geološkega zapisa poskušali razirati zgodovino in prihodnost Zemlje ter človeka na njej. Z vami bo Barbara.



12:00



UČILNICA 9 - KUHINJA

PETEK, 17. 4.

SPOMLADANSKI DETOX KROŽNIK

Pomlad je v ayurvedi čas za lahkotno in svežo hrano. Na delavnici bomo pripravili preprost, hranljiv in zelo prebavljiv ayurvedski detoks obrok- mung kitchidi z aromatičnimi začimbami in svež zeleni chutney, ki podpira pomladno razstrupljanje in prebavo.

Z Vami bo Ula Hriba Babinski.



10:00



UČILNICA 9 - KUHINJA

PONEDELJEK, 13. 4.

DELAVNICA ZDRAVE HRANE

Delavnica zdrave hrane - podpora zdravju in dobremu počutju s polnovredno rastlinsko hrano.

Tokrat bomo naredili ajdove žličnike s smetanovo omako iz indijskih oreščkov in čokoladne energijske ploščice z arašidovim maslom.

Z vami bo Darja.



11:00



UČILNICA 2

PONEDELJEK, 20. 4.

OSNOVE LOGOTERAPIJE

Z logoterapijo se bomo srečevali 1x mesečno. Po prvem, uvodnem srečanju, kjer smo spoznali kaj je logoterapija in se srečali z njenimi osnovami, bomo tokrat nadaljevali z njenimi temeljnimi koncepti in termini.

Kaj je smisel življenja? Ali ima tudi trpljenje smisel? Kaj je v življenju bistveno in resnično pomembno? Razvijali bomo misli na te in podobne teme.

Logoterapija dobesedno pomeni zdravljenje duševnosti z odkrivanjem smisla (gr. logos – smisel, therapeuein – zdraviti). Glavna značilnost tega psihoterapevtskega pristopa je usmerjenost k smislu, ki postavlja v ospredje človekovo svobodno voljo, odgovornost in voljo do smisla.

Z vami bo Mira.



13:00



UČILNICA 2

SREDA, 1. 4.

BUTARICA

Na delavnici izdelovanja butaric se bomo seznanili s pomenom in simboliko te velikonočne tradicije ter z izbiro primernih naravnih materialov. Spoznali boste osnovne tehnike vezanja in si sami izdelali svojo butarico. V ta namen s seboj prinesite: škarje za obrezovanje, špago ali vrtnarsko vrvico, vrbje, zimzeleno grmičevje, smrečje za butarico in male vejice za ročaj butarice. Delavnica spodbuja ohranjanje kulturne dediščine, ustvarjalnost ter prijetno druženje ob skupnem delu.

Z vami bo Joži.



VSAKO SREDO



RIŠEMO Z MILANOM

Milan pravi, da večkrat sliši, da ni interesa za ustvarjanje, saj je po navadi vodenje različnih tečajev stereotipno, nezanimivo in človeka ne pritegne. Mentor hodi od enega do drugega, korigira... A to ni dovolj. Brez osnovnega znanja risanja ne gre. S sabo prosim prinesite: 1x H trd svinčnik, 1x 2B mehek svinčnik, navadne vodene barvice, barvice, 1x tanek čopič, 1x debel čopič in lonček za vodo. V nasprotnem primeru pa bo celoten material za delo zagotovljen na delavnicah.

Vabljeni na tečaj risanja, kjer vas bo g. Milan Gabrič, slikar in arhitekt srca, učil in naučil risanja in slikanja.



SREDA, 8. 4.



ŠIVANJE IN KVAČKANJE

Vabljeni na šivanje in kvačkanje pa lastnih željah.

S seboj prinesite šivalni stroj, če ga imate in šivanke za šivalni stroj. Lahko pa tudi šivalni pribor, šivanke za ročno šivanje, šiviljski trak, svinčnik, kredo in nekaj za ošilit kredo, dva paketa bucik in kar potrebujete za vaše šivanje ali kvačkanje. Z vami bo Joži.



ČETRTEK, 2. 4.

 13:00

 UČILNICA 7

VELIKONOČNA BROŠKA

Vabimo vas na topel in srčen ustvarjalni tečaj izdelave velikonočne broške.

Velika noč je eden najlepših in najbolj simboličnih praznikov, ki prinaša občutek prenove, pomladi in domačnosti. Ob tem času okrasimo dom, obdarujemo bližnje z majhnimi pozornostmi ter ustvarjamo stvari s posebnim pomenom — polne topline in skrbi.

Na delavnici bomo skupaj izdelali nežno velikonočno broško, se navdihnili s pomladnimi motivi ter domov odnesli ne le lep okrask, ampak tudi občutek veselja in ustvarjalnosti.

Materiali: bucika, karton, zrakosušna glina, slama in umetno cvetje,
zagotovimo mi.

Z vami bo Nadežda.



15:00



UČILNICA 2

PETEK, 17. 4.

KONVERZACIJA V ITALIJANSKEM JEZIKU

Skozi pogovor in sproščeno izmenjavo misli bomo razvijali samozavest pri govorjenju italijanščine ter jo utrjevali za vsakodnevno rabo. Ob kratkih situacijskih vajah in temah iz vsakdanjega življenja bomo širili besedišče ter spoznavali uporabne izraze za pogovore, potovanja in različne življenjske trenutke.

V mesecu aprilu bo ZAPRTA SKUPINA!

Z vami bo Metka.



10:00/15:00



UČILNICA 5

SREDA, 8. 4.

PODPORNI SKUPINI - BURUNDI

Delavnica je namenjena osebam z malo znanja slovenščine, ki želijo jezik uporabljati bolj samozavestno in sproščeno. Skozi igre vlog, opisovanje slik in pogovor bomo vadili vsakodnevne situacije ter bogatili besedišče. Srečanja bodo potekala v varnem in spodbudnem okolju, kjer bo poudarek na praktični rabi jezika in medsebojni podpori.

ZAPRTI SKUPINI! Vodi ju Alenka.



VSAK PETEK

KONVERZACIJA V RUSKEM JEZIKU

Pridružite se nam na pogovornih uricah ruskega jezika. Na delavnici bomo premagali jezikovno oviro, razširili besedni zaklad ter govorili o različnih zanimivih temah v ruščini. Z vami bo Elizaveta (Liza).

Delavnice NI v petek, 24. 4.!

Začetno znanje ruščine je obvezno!




ČET, 9., 16. in 30. 4.

ANGLEŠČINA V PESMI

Bi radi izboljšali svojo angleščino na sproščen in zabaven način? Vas veseli petje? Potem je ta delavnica kot nalašč za vas.

Tokrat bomo peli ameriške pesmi. Na prvem srečanju bodo le-te zelo različne, med njimi bo tudi kakšna črnska duhovna pesem. Na drugem srečanju pa se bomo posvetili zimzelenim, priljubljenim in zelo spevnim pesmim znanih ameriških pevcev iz druge polovice prejšnjega stoletja. Koncem aprila bo pa še dodatno srečanje, kjer se bomo zabavali s petjem šaljivo igrivih in poskočnih angleških pesmi. Pridite tudi, če morda ne znate dobro angleško in tudi, če mislite, da ne znate peti. Važno je, da se bomo imeli lepo, ko bomo skupaj peli in uživali v sproščenem vzdušju. Z vami bo Maja. **30. 4. se dobimo v učilnici 7!**



 14:00/11:00

 UČILNICA 2

VSAK PON in ČET

SLOVENŠČINA Z ALENKO

Pogovorne urice v slovenščini bodo potekale dvakrat v tednu, **PRIJAVITE SE LAHKO SAMO NA EN TERMIN!** PONEDELJEK 13. in 20. 4. ob 14.00 uri **ALI** ČETRTEK 2., 16. in 23. 4. ob 11.00 uri, **NE pa na oba dneva!**

Pogovorne urice bodo tudi v sredo, 29.4., ob 11.00 (prijavi se lahko vsak, vendar bo čakalna lista).

Srečevali in utrjevali bomo znanje slovenskega jezika. Delavnice so namenjene predvsem priseljencem, ki imajo osnovno predznanje slovenskega jezika vsaj na ravni A1. Delavnica traja 1,5 ure.

V ponedeljek, 6.4. in 27.4. in v četrtek, 9.4. in 30.4. delavnice NI!



 9:30

 UČILNICA 20

VSAK ČETRTEK

SLOVENŠČINA Z MARINO

Sem Marina iz Rusije. Ponujam pomoč pri pripravi na izpit iz slovenščine za začetnike - **stopnja A1, neslovani**. Lahko vam pomagam usvojiti osnove in se bolje pripraviti na izpit. Dobrodošli tudi na konverzacijo v slovenskem jeziku oziroma na pogovor v slovenščini.

Dodatna termina ZA KONVERZACIJO V SLOVENŠČINI bosta v torek, 7. in 21. 4., ob 9.30, kjer se bomo sproščeno pogovarjali in ste vabljeni vsi!

V četrtek, 9. 4., delavnice NI!!!



PETEK, 10. 4.

DESTRUKTIVNO VODITELJSTVO

Voditeljstvo nasploh je tema, o kateri se radi vsak dan neformalno pogovarjamo. Slabo vodenje lahko doživljamo v različnih okoliščinah delovanja raznih poslovnih organizacij, društev, klubov, ... ali državnih institucij. Skupno takim ravnanjem je, da destruktivno vplivajo na celotno organizacijo in posameznike v njej. Pojavljajo in razvijajo se zato, ker v organizacijah niso razvite in vzpostavljene prakse za zaznavanje in preprečevanje teh in tako se jih posredno dopušča.

Pravi voditelji so tako samozavestni, da je njihova glavna naloga pomagati rasti drugim. Obljubljajo malo, a dajo veliko. V sebi imajo toliko samospoštovanja, srčnosti in spokojnosti, da jim ni treba izkazovati svoje »božanskosti«. To je prava moč in popolnost najboljših, ki živijo, delajo in vodijo častno, srčno, drzno. (Robin Sharma, Ob 5h vstani in svet ti bo ležal na dlani).

Z vami bo Frenk.

Beležka _____

 mira.jakupaj@cene-stupar.si  031 600 410  alenska.brajnik@cene-stupar.si  030 603 310



Spletna verzija brošure



**Sofinancira
Evropska unija**