



Kuharska delavnica



Gibalna aktivnost



Ustvarjalna aktivnost



Skrb zase



Jezikovna delavnica



Napovednik aktivnosti JULIJ & AVGUST



Zdravo življenje



Učna pomoč



Miselna aktivnost



Osebnostna rast

Večgeneracijski center Ljubljana+ **N's PLAC** je osrednji prostor zbiranja, informiranja in srečevanja na Cene Štupar - CILJ. Hkrati v okviru N'sga 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!

PROSTOR ZA DRUŽENJE N's PLAC BO ZAPRT OD 28. 7. - 8. 8.!!!
V TEM OBDOBJU NE POTEKA NOBENA DELAVNICA!!!

**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

JULIJ 2025

PON

TOR

SRE

ČET

PET

7

11:00 POGOVORNE
URICE V SLOVENŠČINI

15:30 KARIBU! SKOZI
JEZIK IN SRCE AFRIKE

1

9:30 SAHADŽA
MEDITACIJA

12:30 FELDENKRAIS

10:00 UČNA POMOČ

18:00 KAKO PRAVILNO
ZAŠČITITI KOŽO

2

13:00 ŠIVANJE IN
KVAČKANJE

14:00 DRUŽABNE IGRE

16:30 KONVERZACIJA V
RUŠČINI

3

9:30 KONVERZACIJA V
ANGLEŠČINI

17:30 PLESNO -
GIBALNA DELAVNICA

4

12:30 INDIVIDUALNO
SVETOVANJE

8

9:30 SAHADŽA
MEDITACIJA

10:00 UČNA POMOČ

10:00 JOGA

13:00 BELJAKOVINSKO
BOGATE JEDI

9

13:00 ŠIVANJE IN
KVAČKANJE

14:00 DRUŽABNE IGRE

16:30 KONVERZACIJA V
RUŠČINI

10

17:30 PLESNO -
GIBALNA DELAVNICA

11

12:30 INDIVIDUALNO
SVETOVANJE

14

15:00 POGOVORNE
URICE V SLOVENŠČINI

15

9:30 SAHADŽA
MEDITACIJA

10:00 UČNA POMOČ

16

13:00 ŠIVANJE IN
KVAČKANJE

14:00 DRUŽABNE IGRE

16:30 KONVERZACIJA V
RUŠČINI

17

9:30 KONVERZACIJA V
ANGLEŠČINI

18

11:00 ORIENTALSKI PLES

21

11:00 POGOVORNE
URICE V SLOVENŠČINI

22

9:30 SAHADŽA
MEDITACIJA

10:00 ŠOLA SPOMINA

10:00 UČNA POMOČ

23

13:00 ŠIVANJE IN
KVAČKANJE

16:30 KONVERZACIJA V
RUŠČINI

24

13:00 RAZMIGAJMO
MOŽGANE

25

13:00 OSNOVE
LOGOTERAPIJE

✉ alenska.brajnik@cene-stupar.si ☎ 030 603 310

✉ mira.jakupaj@cene-stupar.si ☎ 031 600 410



Pokukaj v našo brošuro na spletu:

AVGUST 2025

PON

TOR

SRE

ČET

PET

11

11:00 POGOVORNE
URICE V SLOVENŠČINI

12:30 FELDENKRAIS

15:30 KARIBU! SKOZI
JEZIK IN SRCE AFRIKE

12

9:30 SAHADŽA
MEDITACIJA

10:00 UČNA POMOČ

12:00 BELJAKOVINSKO
BOGATE JEDI

18:00 KAKO PRAVILNO
ZAŠČITITI KOŽO

13

11:00 ORIENTALSKI PLES

13:00 ŠIVANJE IN
KVAČKANJE

16:30 KONVERZACIJA V
RUŠČINI

14

12:30 INDIVIDUALNO
SVETOVANJE

15

12:30 INDIVIDUALNO
SVETOVANJE

18

15:00 POGOVORNE
URICE V SLOVENŠČINI

19

9:30 SAHADŽA
MEDITACIJA

10:00 JOGA

10:00 UČNA POMOČ

20

13:00 ŠIVANJE IN
KVAČKANJE

14:00 DRUŽABNE IGRE

16:30 KONVERZACIJA V
RUŠČINI

21

10:00 ŠOLA SPOMINA

17:30 PLESNO -
GIBALNA DELAVNICA

22

13:00 RAZMIGAJMO
MOZGANE

25

11:00 POGOVORNE
URICE V SLOVENŠČINI

26

9:30 SAHADŽA
MEDITACIJA

10:00 UČNA POMOČ

27

11:00 ORIENTALSKI PLES

13:00 ŠIVANJE IN
KVAČKANJE

16:30 KONVERZACIJA V
RUŠČINI

28

12:30 INDIVIDUALNO
SVETOVANJE

29

13:00 OSNOVE
LOGOTERAPIJE

✉ alenska.brajnik@cene-stupar.si ☎ 030 603 310

Pokukaj v našo brošuro na spletu:



✉ mira.jakupaj@cene-stupar.si ☎ 031 600 410



TOREK, 8. 7. IN 19. 8.



10:00



UČILNICI 14 IN 15

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!!!



**TOR, 1. 7. IN
PON, 11. 8.**



12:30



UČILNICI 5 IN 6

FELDENKRAIS

JULIJ: Ko se uležemo na tla, se celo telo zravna. In postane daljše. S pomočjo Feldenkrais lekcije bomo opazovali, kako se podaljšajo posamični deli telesa in kaj to pomeni, ko vsi skupaj to naredijo uigrano.

S seboj prinesite podlogo za vadbo!!!

AVGUST: Medenica, kolki, rameni, rebra – vsi so kot nek orkester, ki uigrano zaigra, kadar se želimo skloniti ali se z dlanjo pogladiti po zunanjem delu stegna. In ko vzpodbudimo prsni koš, da se začne spet gibati, je tudi dihanje lažje. (učilnici 14 in 15)

S seboj prinesite podlogo za vadbo!!!



SOBOTA



9:00



ŠTALCA POD GOLOVCEM

JAZ SEM LUN - SPOZNAJ ME!

DELAVNICA ZA OTROKE!!! Počitniške tematske delavnice o konjih

Pripravi konjske priboljške, jahaj kot indijanec, preizkusi se v preskakovanju ovir in postani Lunov prijatelj. Na vsaki delavnici se bomo naučili česa novega in seveda tudi jahali! Pridruži se nam in skupaj z Lunom odkrij magični svet konj. Termini so primerni za otroke **od 5 do 12 let**, morajo biti športno obuti in s sabo naj imajo malico in pijačo.

Termini: 5.7., 19.7., 26.7., 16.8., 23.8., 30.8. Od 9.00 do 12.00 ure.

Dobimo se v konjeniškem klubu Štalca pod Golovcem, Fužinska cesta 5, Ljubljana.



PET, 18. 7. IN
SRE, 13. 8. in 27. 8.



11:00



UČILNICA 6

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.



mira.jakupaj@cene-stupar.si



031 600 410



alenka.brajnik@cene-stupar.si



030 603 310



**ČETRTEK, 3. in 10. 7.,
21. 8.**



17:30



UČILNICA 6

PLESNO - GIBALNA DELAVNICA

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, na tleh na blazini. 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 in prinesite ležalno podlago



VSAK TOREK



9:30



UČILNICA 20

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.



mira.jakupaj@cene-stupar.si



031 600 410



alenka.brajnik@cene-stupar.si



030 603 310



TOR, 1. 7.



18:00



UČILNICA 2

KAKO PRAVILNO ZAŠČITITI KOŽO V POLETNIH MESECIH

Prijazno vabljeni na delavnico, kjer boste izvedeli razliko med različnimi izdelki za zaščito kože pred nevarnimi sončnimi žarki. Predavanje traja 2 šolski uri; **1. del.**

Z vami bo Orna Ba Kunst.



TOREK, 12. 8.



18:00



UČILNICA 2

KAKO PRAVILNO ZAŠČITITI KOŽO V POLETNIH MESECIH

Prijazno vabljeni na delavnico, kjer bomo spoznali primerjavo izdelkov v praksi, količine nanosov, absorpcijo D vitamina in uporabnost zaščitnih sredstev. Predavanje traja 2 šolski uri; **2. del.**

Z vami bo Orna Ba Kunst.



mira.jakupaj@cene-stupar.si



031 600 410



alenka.brajnik@cene-stupar.si



030 603 310



**TOR, 22. 7. IN
ČET, 21. 8.**



 **UČILNICA 2**

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.



**ČET, 24. 7. IN
PET, 22. 8.**



 **UČILNICA 2**

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.



**SRE, 2.7., 9.7. in 16.7
20.8.**



 **UČILNICA 20**

DRUŽABNE IGRE

Pridružite se nam na igranju družabnih iger, kjer boste lahko preizkusili različne igre, klepetali z drugimi udeleženci in uživali v sproščenem vzdušju. Lahko prinesete tudi svojo najljubšo igro, nam jo predstavite in zabavo delite z drugimi.



VSAGO SREDO



16:30



UČILNICA 2

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 bosta Anastasija (Nastja) in Elizaveta (Liza). Lepo vabljeni k prijavi.

Začetno znanje ruščine je obvezno!



ČET, 3. IN 17. 7.



9:30



UČILNICA 2

KONVERZACIJA V ANGLEŠKEM JEZIKU

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!



mira.jakupaj@cene-stupar.si



031 600 410



alenka.brajnik@cene-stupar.si



030 603 310



TOR, 8. 7. IN 12. 8.



12:00/13:00



UČILNICA 9 - KUHINJA

BELJAKOVINSKO BOGATE JEDI

JULIJ: Pripravimo beljakovinsko bogate jedi 1; ob **13.00 uri**.

Spoznali bomo beljakovinsko bogata živila, ki jih lahko pripravite za zajtrk kosilo ali večerjo. Uporabljali bomo začimbe, ki so primerne za poletni čas.

AVGUST: Pripravimo beljakovinsko bogate jedi 2; ob **12.00 uri**.

V drugem delu bomo pripravljali beljakovinsko bogate malice in napitke. Uporabili bomo začimbe, ki podpirajo prebavo v poletnem času.

Z vami bo Ula Hribar Babinski.



VSAK TOREK



10:00



UČILNICA 2

UČNA POMOČ ZA OŠ

Učna pomoč za osnovnošolce - Nudimo podporo pri učenju angleščine, slovenščine in po dogovoru tudi drugih predmetov. Delamo individualno ali v manjših skupinah.

Za prijavo napišite predmet, razred in želeni termin z uro na e-naslov: alenka.brajnik@cene-stupar.si ali na 030 603 310.



PET, 25. 7. IN
PET, 29. 8.



13:00



UČILNICA 2

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.



VSAKO SREDO



13:00



UČILNICA 2

ŠIVANJE IN KVAČKANJE

V poletnem programu lahko izbirate med poletnim šalom ruta z unikatnim vzorcem, predalčnik na obešalniku za omaro, enodelna obleka za na plažo, unikatna blazina za sedež, predalčnik za šolske pripomočke, prevleka za blazino z ustvarjalnim vzorcem, šolska puščica, dekorirana kuhinjska servieta.

S seboj prinesite: šiviljski pribor, šivanke za ročno šivanje, naprstnik, bucike, šiviljski meter, krajše ravnilo, svinčnik, kuli ali flomaster, škarje za krojenje, škarje za rezanje papirja in nitk, zaželeno, da s seboj pripeljejo tudi šivalni stroj ter za šivalni stroj šivanke različnih debelin.

Na voljo bodo tudi šivanje in ročna dela z individualnimi željami.





PON, 7. 7. IN 11. 8.



15:30



UČILNICA 2

KARIBU! SKOZI JEZIK IN SRCE AFRIKE

Karibu pomeni "dobrodošli" v svahiliju - jeziku, ki povezuje velik del afriške celine. Na delavnici bomo spoznali osnovne besede, pregovore in glasbo v svahiliju ter primerjali z lepoto slovenskega jezika. Delavnica je večgeneracijska, igriva in soustvarjalna - z vsemi čuti!

Z nami bo Yakub Isbat Khan iz Tanzanije.



VSAK PONEDELJEK



11:00/15:00



UČILNICA 2

POGOVORNE URICE V SLOVENSKEM JEZIKU

Ponedeljek: 7.7., 21.7., 11.8. in 25.8. ob 11.00 uri;

Ponedeljek: 14.7. in 18.8. ob 15.00 uri.

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



mira.jakupaj@cene-stupar.si



031 600 410



alenka.brajnik@cene-stupar.si



030 603 310

Beleške _____

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



Spletna verzija brošure



**Sofinancira
Evropska unija**