



Kuharska delavnica



Gibalna aktivnost



Ustvarjalna aktivnost



Skrb zase



Jezikovna delavnica



Napovednik aktivnosti JUNIJ



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'šga 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!

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

**10:00****S PARK NAVJE ALI
UČILNICI 14 IN 15****VSAK PONEDELJEK**

TAI QI IN QI GONG

V lepem vremenu vadbo izvajamo na prostem v Severnem parku Navje. To pomeni, če NI dežja in če so temperature VIŠJE od 10 stopinj.

V nasprotnem primeru bo vadba potekala v naših prostorih, lahko pa se nam pridružite preko ZOOM povezave, ki vam jo ob prijavi pošljemo na vaš email naslov. **V primeru slabega vremena 16. in 23. vadba poteka preko ZOOM - a, ker nimamo na voljo prostih učilnic.**

Delavnico vodi Boris, mojster iz Rusije, ki se že 20 let ukvarja s Tai Qi in Qi Gongom. Izvedeli boste marsikaj novega o zdravem življenjskem slogu.

**12:30****UČILNICI 5 IN 6****TOREK, 10. IN 24. 6.**

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!!!



SREDA, 4. 6.



9:30



UČILNICI 14 IN 15

METODA FELDENKRAIS: POKONČNA DRŽA

Še ostajamo pri pokončni drži in se sprašujemo, kako visoki smo od pete do glave. Ali ja lahko naša dolga noga še daljša? Kako visoko seže naša roka? Vse po korakih in v leže...

Na lekcijo prinesite svojo podlogo in brisačko za pod glavo.



TOREK, 17. 6.



12:30



UČILNICI 5 IN 6

METODA FELDENKRAIS: HRBTENICA

Hrbtenica od trtice do glave je kot steber, ki nas nosi. S potrpljenjem in počasnimi gibi ga lahko nagovorimo, da spet postane bolj gibek in pusti glavi na vrhu, da se radovedno ozira naokoli.

Na lekcijo prinesite svojo podlogo in brisačko za pod glavo.



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: 28.6., 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.



PETEK, 20. 6.



12:00



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 odžeejanje in pas za orientalski ples (če ga imate) ali trikotno ruto.



ČET, 12. IN 26. 6.



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



ČETRTEK, 5. 6.



9:30



UČILNICA 21

KREATIVNO PISANJE = OSEBNOSTNA RAST

Dobrodošli, da odkrijete lepoto pisnega izražanja skozi zgodbe. Ste vedeli, da pripovedovalci uporabljamo trike za pripovedovanje zgodb? Na delavnici boste izkusili tehnike kreativnega razmišljanja in pisanja, ki vam bodo pomagale do inspiracije. Spoznali, kako vam trening kreativnega pisanja pomaga do osebne rasti. Pridružite se delavnici, ker boste napisali nekaj mini zgodb in dobili inspiracijo za še veliko ustvarjanja. Z vami bo Danica Tajčman, trenerka kreativnega pisanja in kreativnega razmišljanja.



mira.jakupaj@cene-stupar.si



031 600 410



alenka.brajnik@cene-stupar.si



030 603 310



VSAK TOREK



9:30



UČILNICA 2 ALI 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.

3. in 10. 6. bo delavnica v učilnici 20!!!



TOREK, 3. 6.



18:00



UČILNICA 2

PREHRANA V TOPLEJŠIH MESECIH

Čas je, da svoje telo pripravimo na poletje.

Prijazno vabljeni na praktično delavnico, kjer boste pripravili svoj načrt zdrave prehrane zase.

Delavnico bo vodila Orna Ba Kunst. Čas trajanja: 2 šolski uri.



SREDA, 11. 6.



18:00



UČILNICA 2

RAZSTRUPLJANJE TELESA Z GIBANJEM

Gibanje je pomembno, ne samo, da nam izboljša splošno počutje, ima učinek tudi na samo presnovo, zato je ključno, da najdemo pravi način gibanja. Z vami bo Orna Ba Kunst, delavnica traja 2 šolski uri.



mira.jakupaj@cene-stupar.si



031 600 410



alenka.brajnik@cene-stupar.si



030 603 310



ČETRTEK, 12. 6.



12:00



UČILNICA 2

KAJ POMENI HORMONSKO RAVNOVESJE V MENOPAVZI

Menopavza prinaša številne spremembe, a z razumevanjem delovanja hormonov jih lahko omilimo. Izvedeli boste več o delovanju hormonov in kako le ti vplivajo na vaš vsakdan v menopavzi. Delavnico vodi Kaja Travnik, prehranska svetovalka, osebna trenerka, in biohackerka.



SREDA, 18. 6.



12:00



UČILNICA 21

PREHRANA ZA RAVNOVESJE V MENOPAVZI

S hrano lahko močno vplivamo na simptome menopavze. Naučili se boste, katera živila pomagajo uravnati hormone, stabilizirati energijo in izboljšati spanec.

Delavnico vodi Kaja Travnik, prehranska svetovalka, osebna trenerka, in biohackerka.



PETEK, 13. 6.



10:00



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.



PETEK, 27. 6.



10:00



UČILNICA 19

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.



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!



TOR, 3. IN 10. 6.



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



TOREK, 24. 6.



10:00



UČILNICA 2

PREPREČEVANJE IZGORELOSTI

Preprečevanje izgorelosti – najprej poskrbi zase!

Na delavnici bomo raziskali pravi vzrok izgorelosti – zakaj do nje sploh pride, kako jo prepoznati pravočasno ter kaj lahko storimo, da se ji izognemo. Poglobili se bomo v bistvo izgorelosti, razumeli, kako se postopoma razvija in kako jo pogosto prezremo, dokler ni prepozno. Spoznali bomo učinkovite tehnike in strategije za preventivo, saj je prav preventiva tista, ki predstavlja polovico zdravja. Skupaj bomo gradili bolj zdrav odnos do sebe, razmišljali, kje se končajo naše odgovornosti, kaj v resnici sodi pod naše »da«, in kako lahko spustimo stvari, ki niso več naše breme.

Naučimo se poslušati svoje telo, zmanjšati tveganja za izgorelost in predvsem – imeti se radi.



ČETRTEK, 19. 6.



11:00



UČILNICA 9 - KUHINJA

BRUSKETE ZA POLETNE DNI

Kdo ne pozna italijanske tople predjedi ali malice, ki zapolni hitro lakoto. Pri tem pa uporabimo poletno zelenjavo z vrta. Brez oliv seveda tudi ne gre.

Z vami bo Ula Hribar Babinski.



mira.jakupaj@cene-stupar.si



031 600 410



alenka.brajnik@cene-stupar.si



030 603 310



PONEDELJEK, 2. 6.



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.



PETEK, 27. 6.



11:00



UČILNICA 2

OSEBNOSTNA RAST

Pogovorne delavnice, kjer udeleženci v varnem in podpornem okolju raziskujejo teme povezane z njihovim počutjem, osebnim razvojem ter medsebojnimi odnosi. Spodbujalo se bo izražanje misli, deljenje izkušenj ter iskanje novih perspektiv na izzive, s katerimi se soočajo v različnih življenjskih obdobjih. Namen delavnic je osebnostna rast s poudarkom na samospoznavanju, obvladovanju stresa, razvijanju novih veščin za izboljšanje medosebnih odnosov ter iskanju notranjega miru. Gre za manjšo skupino, ki se hitro zapolni



ČETRTEK, 19. 6.



10:00



UČILNICA 2

OKREVANJE PO ČUSTVENI IZDAJI

Dogaja se vsak dan. V bližnjih odnosih. Med prijatelji. Celo med člani družine. Vsak izmed nas je že bil prizadet, razočaran. Čustvene izdaje bolijo in pustijo za seboj globoke čustvene rane in opustošenje. Pot okrevanja zahteva našo potrpežljivost, vztrajnost in spremembo.

O tem bomo na našem srečanju govorili, vljudno vabljeni.



PONEDELJEK, 2. 6.



9:30



UČILNICA 2

MODER ČLOVEK SE NE STARA - MODER ČLOVEK ZORI

Katere so skrivnosti in modrosti največjih velikanov človeštva?

Oplemeniti si svoje življenje ter živi, in ne zgolj obstajaj.

Razvijte pravi mir, srečo in zadovoljstvo.

(P)ostanite dragocen član družine in družbe tudi v zrelih letih.

Vprašanja in odgovori.

Praktični primeri in zgodbe iz vsakdanjega življenja. Z vami bo Andrej Pešec.



mira.jakupaj@cene-stupar.si



031 600 410



alenka.brajnik@cene-stupar.si



030 603 310

**13:00****UČILNICA 2****PONEDELJEK, 30. 6.**

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.

**13:00****UČILNICA 2****VSAK TOREK**

ŠIVANJE IN KVAČKANJE

Vabljeni na šivanje in kvačkanje.

Tokrat se bomo lotili **plisirane krila**. 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, prt ali rjuho ali podlogo za na mizo, elastiko in zadrgo ali zadrgo in gube.

mira.jakupaj@cene-stupar.si

031 600 410

alenka.brajnik@cene-stupar.si

030 603 310



ČETRTEK, 12. 6.



14:00



UČILNICA 2

UPORABA PAMETNIH TELEFONOV

Praktična delavnica za pametne telefone bo osredotočeno na pogled v LPP linije in uporabo različnih aplikacij, ki služijo kot kartice zvestobe.



ČETRTEK, 5. 6.



14:00



UČILNICA 2

TKM MEDICINA S PRAKTIČNIMI PRIMERI

Telo je samoohranitveno in pozna načine kako stres uravnati, vendar če mu ne pomagamo, telo s časom opozori z bolečino.

Na delavnici, bomo spoznali miselne procese in akopresurne točke, po katerih se lahko masirate in telesu omogočite vsakodnevno olajšanje, dvignete imunski sistem in aktivirate nove možganske poti.



PON, 2. IN 16. 6.



12:00



UČILNICA 7

ČUDEŽNA MATEMATIKA

Sokrat, nesmrtni starogrški poliglot, ki je obvladal in spretno povezoval družboslovne in naravoslovne vsebine, je bil, podobno kot njegovi najbolj imenitni sodobniki, zaljubljen v matematiko. O njej je veliko razmišljal in učil, da je matematično znanje nepogrešljivo ne le za izobražence,, marveč za slehernega človeka. Pomen in vlogo znanja, ki so ga antični intelektualci postavljali na pedestal, je Sokrat nazorno izrazil v eni svojih znamenitih modrosti: "Na svetu je eno samo dobro - znanje in eno samo zlo - neznanje." Čudežna matematika nas preko labirintov pomanjkljivega, nepopolnega znanja in neznanja vodi do znanja. Vrednote in bogastva, ki ga človeku ne more zanikati in/ali odtujiti nihče.



11:00



UČILNICA 20

ČETRTEK, 12. 6.

PETJE

Glasba, z igranjem inštrumentov in petjem na čelu, človeka krepi, poživlja, razvedri, sprosti, zdravi, pomladi, preseneti, prevetri, veliko nauči ter mu pomaga premagovati ovire na življenjski poti. Poustvarjanje notnih zapisov in besedil z inštrumentom, ki ga ima človek vedno pri sebi - glasovnim aparatom, nam olajša in popestri življenje, delovanje in bivanje. Spodbuja ustvarjalnost, domiselnost, inovativnost in iznajdljivost, Če radi požete oziroma bi radi peli, ali pa vas morda samo zanima, kako se s svojimi grli in z glasbo poigravamo na pevskih vajah, vas z veseljem sprejmemo medse.





VSAK PONEDELJEK



10:15



UČILNICA: RAZLIČNO

TEČAJ RISANJA IN SLIKANJA

Tečaj risanja in slikanja je praktično in teoretično zasnovan. Na tečaju boste spoznali risarske in slikarske tehnike, se naučili osnov risanja in slikanja, mešanja barv in oblikovanja kompozicije. Slikali bomo na različne temeljnike kot sta papir in platno. Tečaj zajema individualne korekture in usmerjanja k pravilnemu pristopu praktičnega obravnavanja likovnega dela.

S seboj prinesite zaščitno obleko, čopiče in osnovne akrilne barve za slikanje (rdečo, modro, rumeno, belo in črno). Barve naj bodo prekrivne.

Prvi ponedeljek 2. 6. se dobimo 9.30!

Namesto ponedeljek 30. 6. se dobimo v četrtek 26.6!



VSAK PONEDELJEK



11:00/15:00



UČILNICA 2

POGOVORNE URICE V SLOVENSKEM JEZIKU

Ponedeljek: 2.6. ob 11.30 in 23.6. ob 11.00 uri;

Ponedeljek: 16.6. in 30.6. ob 15.00 uri.

9.6. delavnice ni!

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**