

MAREC 2026

PON

TOR

SRE

ČET

PET

2

9:00 MOJA LJUBLJANA
10:00 TAI QI IN QI GONG
10:15 TEČAJ RISANJA IN SLIKANJA
12:00 ČUDEŽNA MATEMATIKA
14:00 SLOVENŠČINA Z ALENKO

9

10:00 TAI QI IN QI GONG
10:15 TEČAJ RISANJA IN SLIKANJA

16

10:00 TAI QI IN QI GONG
10:15 TEČAJ RISANJA IN SLIKANJA
12:00 ČUDEŽNA MATEMATIKA
14:00 SLOVENŠČINA Z ALENKO

23

10:00 TAI QI IN QI GONG
10:15 TEČAJ RISANJA IN SLIKANJA
14:00 SLOVENŠČINA Z ALENKO

30

10:00 TAI QI IN QI GONG
10:15 TEČAJ RISANJA IN SLIKANJA
14:00 SLOVENŠČINA Z ALENKO

3

9:15 HOLISTIČNA ORODJA
9:30 SAHADŽA MEDITACIJA
14:00 DRUŽABNE IGRE - REMI
17:30 PRIDI, PLEŠI IN SE SMEJ
19:00 IZOBRAŽEVANJE ZA MIR

10

9:30 SAHADŽA MEDITACIJA
14:00 DRUŽABNE IGRE - REMI
17:00 DRUŽINSKE FINANCE
19:00 IZOBRAŽEVANJE ZA MIR

17

9:30 SAHADŽA MEDITACIJA
13:00 RAZMIGAJMO MOŽGANE
19:00 IZOBRAŽEVANJE ZA MIR

24

9:30 SAHADŽA MEDITACIJA
10:00 ZDRAVA HRANA
12:30 SOCIALNE IGRE
14:00 DRUŽABNE IGRE - REMI

31

9:30 SAHADŽA MEDITACIJA
13:00 RAZMIGAJMO MOŽGANE
17:30 PRIDI, PLEŠI IN SE SMEJ

4

10:00/15:00 BURUNDI
12:00 VRT
15:00 BRIDŽ
18:00 SPONTANA MEDITACIJA-SAHAJA JOGA

11

10:00/15:00 BURUNDI
12:00 VRT
13:00 ŠIVANJE IN KVAČKANJE
15:00 BRIDŽ
18:00 SPONTANA MEDITACIJA-SAHAJA JOGA

18

10:00/15:00 BURUNDI
12:00 VRT
13:00 MASAŽE ZA SPROSTITEV IN ZDRAVJE
15:00 BRIDŽ
16:00 PETJE
18:00 SPONTANA MEDITACIJA-SAHAJA JOGA

25

10:00/15:00 BURUNDI
10:00 ŠOLA SPOMINA
12:00 VRT
13:00 OSNOVE LOGOTERAPIJE
15:00 BRIDŽ
18:00 SPONTANA MEDITACIJA-SAHAJA JOGA

5

9:00 DINAMIČNA ENERGIJA
9:30 SLOVENŠČINA Z MARINO
11:00 SLOVENŠČINA Z ALENKO
16:30 AKTIVNOSTI ZA OTROKE
17:30 ODSTRANJEVANJE MADEŽEV

12

9:30 SLOVENŠČINA Z MARINO
11:00 ANGLEŠČINA V PESMI
13:00 PAMETNI TELEFONI
16:30 AKTIVNOSTI ZA OTROKE
17:30 ZAČETNI TEČAJ SASHIKO

19

9:30 SLOVENŠČINA Z MARINO
11:00 SLOVENŠČINA Z ALENKO
13:00 TKM
16:30 AKTIVNOSTI ZA OTROKE

26

9:30 SLOVENŠČINA Z MARINO
11:00 SLOVENŠČINA Z ALENKO
16:30 AKTIVNOSTI ZA OTROKE

6

9:00 SHENG ZHEN
10:00 JOGA
10:30 ZASVOJENOST, SPOLNI ODNOSI IN HRANA
16:30 KONVERZACIJA V RUŠČINI

13

9:00 SHENG ZHEN
10:00 JOGA
16:30 PLES ZA OTROKE
16:30 KONVERZACIJA V RUŠČINI
18:00 PRIDI, PLEŠI IN SE SMEJ

20

9:00 SHENG ZHEN
12:00 ORIENTALSKI PLES
12:30 FELDENKRAIS
13:00 PEČENA PROSENA KAŠA
16:30 KONVERZACIJA V RUŠČINI

27

9:00 SHENG ZHEN
11:00 ANGLEŠČINA V PESMI
12:30 FELDENKRAIS
16:30 PLES ZA OTROKE
16:30 KONVERZACIJA V RUŠČINI

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

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



Pokukaj v našo brošuro na spletu:



Kuharska delavnica



Gibalna aktivnost



Ustvarjalna aktivnost



Skrb zase



Jezikovna delavnica



Miselna aktivnost



Osebnostna rast

Napovednik aktivnosti MAREC

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!

*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

**10:30****UČILNICA 2****PETEK, 27. 02.**

PRAKTIČNO O DOLGOTRAJNI OSKRBI Z GOSTJO DR. ALENKO OVEN

POZOR, DELAVNICA V FEBRUARJU!!!

Pogovor z dr. Alenko Oven, direktorico inštituta za dolgotrajno oskrbo, bo ponudil strokoven, a hkrati življenjski vpogled v področje, ki je del skoraj vsake družine.

Tekom 1-h pogovora bomo govorili o dolgotrajni oskrbi – kaj to sploh pomeni, komu je namenjena in zakaj postaja ena ključnih tem v jeseni življenja. Udeleženci bodo dobili informacije glede sistemskih novosti na področju dolgotrajne oskrbe. Dotaknili se bomo izzivov, s katerimi se soočajo starejši in njihovi svojci. Poudarek bo na praktični uporabi zakona: od postopkov uveljavljanja pravic do primerjave med institucionalnim varstvom in oskrbo na domu. Predstavljen bo institut oskrbovalca družinskega člana (pogoji, pravice in obveznosti) ter možnosti koriščenja denarnih prejemkov.

Dogodek bo potekal v obliki podcast intervjuja in bo sneman, po 1-h pogovoru z voditeljico Barbaro Ramšak, bo čas za vprašanja publike, ki pa ne bodo snemana.

**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.

**10:00****UČILNICI 14 IN 15
UČILNICI 5 IN 6****PET, 6. in 13. 3.**

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.



PETEK, 20. 3.

METODA FELDENKRAIS: PRSNİ KOŠ

Zadihajmo v pomlad. Pustimo prsnemu košu, da se razširi, da se rebra razmaknejo in pljuča vsrkajo zrak. Potem naj prsni koš uplahne nazaj, rebra naj se zopet strnejo in izdih dovrši.

Naše celo telo nam bo pri tem z veseljem pomagalo.

Na lekcijo prinesite svojo podlogo in brisačko za pod glavo.

Z vami bo Jurij.



PETEK, 27. 3.

METODA FELDENKRAIS: DIHANJE

Dihanje je delo celega telesa. Lahko ga pri tem podpira ali pa ovira. Metoda Feldenkrais tudi tu raziskuje vzorce, ki smo se jih navzeli v toku let. In ob tem bomo, kar mimogrede, izvedeli še kaj drugega o sebi.

Na lekcijo prinesite svojo podlogo in brisačko za pod glavo.

Z vami bo Jurij.



PETEK, 20. 3.

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.



**TOR, 3. in 31. in PET,
13. 3.**

PRIDI, PLEŠI IN SE SMEJ

Pridi, pleši in se smej, 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.**

V petek, 13. 3., bo delavnica izjemoma ob 18.00 uri!!!

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 inteligentni 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, 13. in 27. 3.

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 – princeze, 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 sprostitve, 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.

**ČETRTEK, 5. 3.**

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.



17:30



UČILNICA 4

ČETRTEK, 5. 3.

MALA ŠOLA ODSTRANJEVANJA MADEŽEV

Prijazno vabljeni na delavnico, kjer bomo po teoretičnem delu v praksi naredili različne gostote naravnih odstranjevalcev madežev.

Izvajalka bo demonstrirala izdelavo odstranjevalcev z zobno pasto, soda bikarbono, alkoholnim kisom in limono ter soljo.

Delavnica bo v dveh delih in skupno traja 2 šolski uri. Z vami bo Orna Ba Kunst.



17:30



UČILNICA 3

ČETRTEK, 12. 3.

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.

mira.jakupaj@cene-stupar.si

031 600 410

alenka.brajnik@cene-stupar.si

030 603 310

**9:00****UČILNICA 2****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.

**18:00****UČILNICA 2****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.

mira.jakupaj@cene-stupar.si

031 600 410

alenka.brajnik@cene-stupar.si

030 603 310



9:15



UČILNICA 2

TOREK, 3. 3.

HOLISTIČNA ORODJA PROTI STRESU

Holistična orodja za obvladovanje in preprečevanje stresa.

Vabimo vas na praktično delavnico, na kateri bomo spoznali učinkovite holistične pristope za zmanjševanje stresa in ohranjanje ravnovesja v vsakdanjem življenju. Na delavnici boste med drugim:

- spoznali, kako že nekaj globokih, zavestnih vdihov takoj aktivira parasimpatični živčni sistem in zniža raven stresnih hormonov,
- preizkusili preproste manualne in energetske tehnike za takojšnje sproščanje napetosti. Z vami bo Renata Bačvič, tuina terapevtka, refleksoterapevtka, naturopatinja, NLP Mojster coach.



12:00

KALIŠNIKOV TRG 11,
UČILNICA 7

VSAKO SREDO

NARAVNO VRTNARJENJE

Naravno vrtnarjenje- za vse, ki imate svoj vrtiček 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.

mira.jakupaj@cene-stupar.si

031 600 410

alenka.brajnik@cene-stupar.si

030 603 310

**10:30****UČILNICA 2****PETEK, 6. 3.**

ZASVOJENOST, SPOLNI ODNOSI IN HRANA

Kaj imajo skupnega zasvojenost, spolni odnosi in hrana? Vsi naši vzorci delovanja imajo čustveno, vedenjsko in razumsko komponento. Odnos do hrane kot tudi odnos do spolnosti uvrščamo med somatske odvisnosti. Obe odvisnosti imata skupno točno – doseči občutek ugodja, pomiritve. Čustveni jedci se skoraj nikoli ne zavedajo kaj in zakaj jedo. Značilno je, da medtem ko jedo razmišljajo kaj bodo jedli naprej, čeprav so že siti, se tega sploh ne zavedajo. Pri spolni odvisnosti gre za vztrajne in stopnjujoče se vzorce spolnega vedenja, pri katerih posameznik vztraja kljub negativnim posledicam. Z vami bo Urška.

**19:00****ONLINE - ZOOM****TOR, 3., 10. in 17. 3.**

IZOBRAŽEVANJE ZA MIR

Inovativne izobraževalne delavnice, pomagajo udeležencem, da kot oporo v vsakdanjem življenju odkrijejo prirojene notranje vire in v polnosti raziščejo možnost osebnega miru.

SPLETNO IZOBRAŽEVANJE prek Zoom-a. Povezavo boste prejeli dan pred delavnico. Obravnavane teme: Izбира, upanje, zadovoljstvo.

V izvedbi ustanove "Fundacija Mir za ljudi".

mira.jakupaj@cene-stupar.si

031 600 410

alenka.brajnik@cene-stupar.si

030 603 310



13:00



UČILNICA 2

ČETRTEK, 19. 3.

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.



13:00



UČILNICA 2

ČETRTEK, 12. 3.

UPORABA PAMETNIH TELEFONOV

Praktična delavnica za pametne telefone bo osredotočeno na pregled spletnih nevarnosti.

Z vami bo Mirjam.



mira.jakupaj@cene-stupar.si



031 600 410



alenka.brajnik@cene-stupar.si



030 603 310



SREDA, 25. 3.

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.



TOR, 17. in 31. 3.

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



15:00



UČILNICA 8

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.

Z vami bo Neva.



14:00



UČILNICA 2

TOR, 3., 10. in 24. 3.

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.



mira.jakupaj@cene-stupar.si



031 600 410



alenka.brajnik@cene-stupar.si



030 603 310



PON, 2. in 16. 3.



12:00



UČILNICA 14

ČUDEŽNA MATEMATIKA

Šola matematike se nadaljuje. Čudežno pri tem je predvsem dejstvo, da napredujemo v matematičnem znanju, sposobnostih in vrlinah. Spodbuja nas vedoželjnost, navdušujejo nas nove izkušnje, navdihujejo nas imenitne ideje. Pouk temelji na spoštovanju in sodelovanju. Bi se nam radi pridružili? Dobrodošli vsi, ki imate dovolj osnovnega matematičnega znanja. Z vami bo Nina.



PONEDELJEK, 2. 3.



9:00



RIMSKI ZID (KRIŽIŠČE MIRJA
IN BARJANSKE CESTE)

MOJA LJUBLJANA: EMONA

Tokrat se bomo podali več kot 2000 let nazaj – v čase prvega antičnega mesta na ozemlju današnje Slovenije. Na krožni poti bomo opazovali predvsem kamnite ostaline Rimljanov in ugotavljali, kako so vpete v življenje sodobne Ljubljane. Med drugim bomo obiskali lapidarij Narodnega muzeja in razstavo v Mestnem muzeju, kjer bomo lahko otipali kamnine, ki so jih uporabljali v rimski Emoni in baročni Ljubljani. Z vami bo Barbara.



mira.jakupaj@cene-stupar.si



031 600 410



alenka.brajnik@cene-stupar.si



030 603 310



13:00



UČILNICA 9 - KUHINJA

PETEK, 20. 3.

PEČENA PROSENA KAŠA

Na delavnici bomo okušali naša superživila in jih pripravili v mikavno sladki obliki. Vabljeni.

Z Vami bo Ula Hriba Babinski.



10:00



UČILNICA 9 - KUHINJA

TOREK, 24. 3.

DELAVNICA ZDRAVE HRANE

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

Tokrat bomo naredili juho iz sladkega krompirja s kokosovo smetano in arašidovim maslom ter rafaelo kroglice brez sladkorja, glutena, mleka in jajc.

Z vami bo Darja.



17:00



UČILNICA 2

TOREK, 10. 3.

FINANČNA PISMENOST ZNOTRAJ DRUŽINE

Ste starši, ki želite svojim otrokom pomagati bolje razumeti denar, a ne veste, kje in kako začeti?

Na tej delavnici boste spoznali preproste in učinkovite načine, kako otroke naučiti ravnanja z denarjem. Spoznali boste, kako pomembno je vaše vodenje in vpliv kot staršev ter kako lahko finančno pismenost – skozi vsakodnevne situacije, kot so nakupi in odločanje, kaj narediti z vsakim evrom, ki ga dobi otrok – naravno in brez pritiska vpeljati v otrokov vsakdan ter mu pokazati pot do finančne neodvisnosti.

Z vami bo Maja.



16:00



UČILNICA 3

SREDA, 18. 3.

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.

**13:00****UČILNICA 2****SREDA, 25. 3.**

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 6****SREDA, 18. 2.**

MASAŽE ZA SPROSTITEV IN ZDRAVJE

Pridite in se naučite, kako uporabljati dotik za spodbujanje sprostitve in boljše prekrvavitve, zmanjšanje otrdelosti, napetosti, stresa in utrujenosti za podporo vašemu zdravju.

Vedno je pravi čas za masažo! Z vami bo Tamara.

mira.jakupaj@cene-stupar.si

031 600 410

alenka.brajnik@cene-stupar.si

030 603 310



12:30



UČILNICI 14 IN 15

TOREK, 24. 3.

ZABAVNE SOCIALNE IGRE ZA LEPŠI DAN

Pridružite se druženju ob socialnih igrah, ki sprožajo občutke povezanosti in narišejo nasmeh na obraz.

Barbara, nekdanja animatorka v hotelih na sončni Majorki, vas bo popeljala skozi zabavne miselne in gibalne izzive ter skupinske igre. V njih ne tekmujete, ampak sodelujete.

Igre so primerne za vse generacije in ne zahtevajo posebne kondicije. V posamezno igro se vključite po svobodni volji, kolikor vam ustreza. Lahko tudi samo opazujete. To bo prijetna popestritev dneva!



10:00/15:00



UČILNICI 2 IN 14



SRE, 11. in 18. 3.

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.



mira.jakupaj@cene-stupar.si



031 600 410



alenka.brajnik@cene-stupar.si



030 603 310

**16:30****UČILNICI 2 IN 13****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).

Lepo vabljeni k prijavi.

Začetno znanje ruščine je obvezno!

**11:00****UČILNICI 2 IN 3****ČET, 12. in PET, 27. 3.**

ANGLEŠČINA V PESMI

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

Podobno kot mi imajo tudi Angleži svoje ljudske pesmi, ki odražajo njihov način življenja, humor in čustva. Na našem prvem srečanju v marcu bomo spoznali nekaj najlepših in jih zapeli. V tem mesecu praznujejo Irci svoj največji praznik, zato bomo naše drugo srečanje posvetili še nekaterim melodičnim irskim ljudskim pesmim, ki jih verjetno še niste slišali, a vam bodo zagotovo všeč.

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. Angleščina v pesmi, zabava v srcu. Pridružite se nam. Z vami bo Maja.

mira.jakupaj@cene-stupar.si

031 600 410

alenka.brajnik@cene-stupar.si

030 603 310

**14:00/11:00****UČILNICI 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 2., 16., 23. in 30. 3. ob 14.00 uri **ALI** ČETRTEK 5., 19. in 26. 3. ob 11.00 uri, **NE pa na oba dneva!**

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, 9.3. in četrtek, 12.3. 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. Lahko vam pomagam usvojiti osnove in se bolje pripraviti na izpit. Dobrodošli tudi na konverzacijo v slovenskem jeziku oziroma na pogovor v slovenščini.

mira.jakupaj@cene-stupar.si

031 600 410

alenka.brajnik@cene-stupar.si

030 603 310



VSAK PONEDELJEK



TEČAJ RISANJA IN SLIKANJA

Tečaj risanja in slikanja je praktično in teoretično zasnovan.

Tečaj bo zajemal osnove risanja po opazovanju. Ukvarjali se bomo s kompozicijo, likovnim prostorom, prostorskimi ključi in perspektivo. Risali bomo v različnih tehnikah. Tečaj zajema tudi predavanja o likovni umetnosti- risbi in individualne korekture ter usmerjanja k pravilnemu pristopu praktičnega obravnavanja likovnega dela.

Z vami bo Lučka.



SREDA, 11. 3.



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.

Beležka _____

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



Spletna verzija brošure



**I FEEL
SLOVENIA**



**Sofinancira
Evropska unija**