



Kuharska delavnica



Gibalna aktivnost



Ustvarjalna aktivnost



Skrb zase



Jezikovna delavnica



Napovednik aktivnosti MAJ



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



Sofinancira
Evropska unija



10:00



UČILNICI 14 IN 15

VSAK PONEDELJEK

TAI QI IN QI GONG

Zaradi hladnejšega vremena bo vadba do nadaljnega potekala v naših prostorih, lahko pa se nam pridružite preko ZOOM povezave, ki vam jo ob prijavi pošljemo na vaš email naslov.

Na delavnici z Borisom, mojstrom iz Rusije, ki se že 20 let ukvarja s Tai Qi in Qi Gongom, boste izvedeli marsikaj novega o zdravem življenjskem slogu.



12:30



UČILNICI 14 IN 15

ČETRTEK, 15. IN 29. 5.

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!!!



mira.jakupaj@cene-stupar.si



031 600 410



alenka.brajnik@cene-stupar.si



030 603 310



SREDA, 7. 5.



9:30



UČILNICI 14 IN 15

METODA FELDENKRAIS: RAMENSKI OBROČ

Tokrat bomo raziskovali hrbtenico. Od spodaj navzgor in nazaj. Sestavljena iz vretenc in sklepov je steber naše pokončne drže. Čaka, da se ji posvetimo.

Na lekcijo prinesite svojo podlogo in brisačko za pod glavo.



SREDA, 21. 5.



9:30



UČILNICI 5 IN 6

METODA FELDENKRAIS: POKONČNA DRŽA

Pokončna drža je nekaj enkratnega v živalskem svetu. Omogoča nam hojo po dveh nogah. Včasih nam uspeva bolje, drugič spet manj. Zato je prav, da jo malo raziščemo.

Na lekcijo prinesite svojo podlogo in brisačko za pod glavo.



VSAK TOREK



12:00



UČILNICA 6

SIA

PLES ZA VITALNOST

Izjema je prvi teden v maju, ko bo delavnica v ponedeljek 5. 5 ob 12.00!!!

Lepo vabljeni vsi, ki radi plešete, se zabavate in tudi sproščate na delavnico, kjer bomo plesali na enostavne koreografije ob dobri glasbi. Sledil bo prosti ples in sproščanje s čuječnostjo in meditacijo. Podarite si zabaven ples, boljše zdravje in počutje, mirnejši um in nasmešek na obraz.

Predznanje ni potrebno, pleše vsak sam. SiA ples je za vsakogar, za oba spola in vse starosti, tudi intenzivnost in gibanje si lahko prilagodi vsak po svoje glede na zmogljivosti in želje. ZAPLEŠI IN UŽIVAJ!

Pridite v športnih copatih in prinesite ležalno podlago (za sproščanje na koncu). Vodi: mag. Jasna Vukovič, učiteljica plesa in sprostitvenih tehnik.



PETEK, 9. 5.



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.



PET, 16. IN 23. 5.



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



SREDA, 21. 5.



12:00



UČILNICA 2

DEDOVANJE

Potrebujete informacije na temo dedovanja? Vas zanima kaj vse morate biti pozorni? Kako poteka zapuščinski postopek? Kako napisati oporoko?

Na ta in še veliko drugih vprašanj vam bo odgovorila strokovnjakinja Polona Kramer na delavnici, ki bo dolga 3h, tako da boste izvedeli res vse iz področja dedovanja.



VSAK TOREK



9:30



UČILNICA 2

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.

20. 5. bo delavnica v učilnici 20!!!



TOREK, 6. 5.



18:00



UČILNICA 2

MALA ŠOLA VLAKNIN

Vlaknine so sestavni del naše vsakdanje prehrane, pa kljub temu le malokdo vključi dovolj vlaknin v svojo prehrano.

Prijazno vabljeni na praktično delavnico, kjer boste izračunali vrednosti zase. Delavnico bo vodila Orna Ba Kunst. Čas trajanja: 2 šolski uri.



TOREK, 13. 5.



18:00



UČILNICA 2

NAČRT GIBANJA NA PROSTEM

Ponovitev praktične delavnice, ki je bila februarja.

Prijazno vabljeni na praktično delavnico, kjer boste naredili svoj načrt gibanja zase. Delavnico bo vodila Orna Ba Kunst. Čas trajanja: 2 šolski uri.





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.



ČETRTEK, 22. 5.



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.



SREDA, 14. 5.



13:00



UČILNICA 6

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.



VSE SREDE



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!



SRE, 7. IN 21. 5.



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



SREDA, 7. 5.



15:00



UČILNICA 2

DRUŽABNE IGRE

Pridružite se nam na igranju družabnih iger, kjer boste lahko preizkusili različne igre, klepetali z drugimi udeleženci in uživali v sproščenem vzdušju. V marcu se bomo učili igrati igro s kartami »bridž«. Lahko pa prinesete tudi svojo najljubšo igro, nam jo predstavite in zabavo delite z drugimi.



SREDA, 21. 5.



11:00



UČILNICA 9 - KUHINJA

BELJAKOVA RULADA Z JAGODAMI

Tokrat bomo pripravili osvežilno, sadno rulado za vse, ki ste sladko ljubci. Z vami bo Ula Hribar Babinski.



TOREK, 20. 5.



9:30



UČILNICA 2

NADZOR NAD DENARJEM IN OPTIMIZACIJA STROŠKOV

Za vse, ki želite imeti nadzor nad denarjem in optimizirati stroške vabljeni na delavnico, kjer se boste naučili voditi osebne finance, trikov za znižanje stroškov in še marsikaj. Z vami bo Rok Trdan.



SREDA, 28. 5.



9:30



UČILNICA 2

DIGITALNE FINANCE IN VARNOST

Za vse, ki želite imeti spoznati digitalne finance in spletno varnost s področja spletnega nakupovanja, mobilne banke, načinov plačila, zaščite pred zlorabami in še marsikaj. Zaželeno je, da imate s seboj mobilne telefone, ni pa nujno. Z vami bo Rok Trdan.



PETEK, 30. 5.



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



PETEK, 16. 5.



10:00



UČILNICA 2

KAKO NARCIS RANI OTROKA

Otroci narcisov

V odnosih s starši se otroci učijo predstav o svetu in kako ravnati v njem. Podobe in nauki, ki jih posredujejo svojim otrokom narcistični starši, so pogosto izkrivljeni, krivični in boleči. ? Ko otroka vzgaja narcis, se zgodi predvsem to, da otrok ne more razviti zdrave lastne identitete. Odraščanje ob narcističnem staršu nas poškoduje vse do našega jedra. Kako naj torej odrasli otrok narcisa, ki se zdi ob površnem pogledu dober starš, sploh začne razumevati, kaj se mu je v resnici zgodilo? O tem bomo govorili na našem srečanju.



PETEK, 9. 5.



11:00



UČILNICA 2

NAJSTAREJŠE SVETOVNE PREROKBE

Že pred več kot 5000 leti so v spisih modrosti z neverjetno natančnostjo napovedali marsikaj, kar se dogaja danes ...

Kako bo delovala vlada, etike in morala ...

Kakšni bodo odnosi med ljudmi, družinami, ženskami in moškimi ...

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



SREDA, 28. 5.



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.



PONEDELJEK, 19. 5.



11:00



UČILNICA 2

MACRAME ZAPESTNICA

Prisrčno vabljeni na sproščeno in ustvarjalno druženje, kjer bomo skupaj spoznavali čudovito tehniko macrame! V prijetnem in toplém vzdušju boste izdelali svojo unikatno zapestnico, ki jo lahko obdržite zase ali jo podarite svojim bližnjim.





ČETRTEK, 8. 5.



15:00



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, 15. 5.



15:00



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, 5. IN 19. 5.****12:00****UČILNICA 3**

ČUDEŽNA MATEMATIKA

Odkrivanje matematičnega čudeža nam gre vedno bolje od rok. Več ko vemo in znamo, bolj smo navdušeni na številkam, števili, liki, ulomki, enačbami, koreni, potencami in nad vsemi ostalimi elementi in entitetami, ki jih srečujemo na poti odkrivanja matematičnih skrivnosti. Če vas zanima in privlači matematika in jo želite podrobneje spoznati, se nam pridružite na naši majski matematični odisejadi. Veseli vas bomo. V vsaki matematični družbi je prostor še za enega radovednega navdušenca. Skupaj bomo zvedavo jadrali med matematičnimi zankami in ugankami ter pogumno iskali odgovore na zanimiva vprašanja.

**11:00****UČILNICA 20****ČETRTEK, 15. 5.**

PETJE

Poje lahko človek (skoraj) vedno in povsod, glasno, v mislih, sam v dvoje, v troje... Petje v skupini, v dobri družbi, pa je še posebej zanimivo, prijetno in privlačno. Pa tudi spodbudno in koristno. Razgibavanje glasilk in ogrevanje grl človeku pomaga do boljšega počutja in razpoloženja. Znanstveniki ugotavljajo, da krepi zdravje in vitalnost vseh generacij. Mit o odsotnosti posluha pa je dejansko le mit. S petjem snujemo in pripovedujemo zgodbe, ki bi sicer verjetno ostale zamolčane in spregledane, se povezujemo s soljudmi in z naravo, izražamo svoje želje in hrepenenja ter si (pogosto nevede in mimogrede) prizadevamo za boljši in lepši svet. Vse, ki radi prepevate in ljubite glasbo vabimo, da se nam pridružite na prvi pomladni pevski delavnici.



SREDA, 7. 5.



12:00



KALIŠNIKOV TRG 11 - MALA STAVBA

NARAVNO VRTNARJENJE

Bliža se spomladanski čas in nadaljujemo s sklopom delavnic na temo naravnega vrtnarjenja.

Tokrat se bomo pogovarjali o škodljivcih in boleznih, ki se najpogosteje pojavljajo na vrtninah na vrtu, kako ukrepati, in kako omejiti škodo.

Pogledali bomo tudi, katere žuželke so koristne, kako nam pomagajo pri varstvu vrta pred škodljivci in kako jih v vrt privabimo.



VSE PONEDELJKE



11:00/15:00



UČILNICA 2

POGOVORNE URICE V SLOVENSKEM JEZIKU

Ponedeljki: 5.5. in 26.5. ob 11.00 uri;

Ponedeljek: 12.5. in 19.5. 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.

Beleške _____

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



Spletna verzija brošure



Cene Štupar



Sofinancira
Evropska unija