

SEPTEMBER 2025

PON	TOR	SRE	ČET	PET
1 10:00 TAI QI IN QI GONG 11:00 POGOVORNE URICE V SLOVENŠČINI	2 9:30 SAHADŽA MEDITACIJA 9:30 KONVERZACIJA V ANGLEŠČINI 12:30 FELDENKRAIS	3 10:00 PRIPRAVA NA IZPIT SLO 14:00 DRUŽABNE IGRE 16:30 KONVERZACIJA V RUŠČINI	4 17:30 PLESNO GIBALNA DELAVNICA	5 10:00 ŠOLA SPOMINA
8 10:00 TAI QI IN QI GONG 16:00 POGOVORNE URICE V SLOVENŠČINI	9 9:30 SAHADŽA MEDITACIJA 12:30 JOGA	10 10:00 PRIPRAVA NA IZPIT SLO 11:00 ORIENTALSKI PLES 16:30 KONVERZACIJA V RUŠČINI	11 10:30 KREATIVNO PISANJE	12 10:00 RAZMIGAJMO MOŽGANE
15 10:00 TAI QI IN QI GONG 10:15 TEČAJ RISANJA IN SLIKANJA 11:00 POGOVORNE URICE V SLOVENŠČINI 18:00 LIMFA V JESENSKEM ČASU	16 9:30 SAHADŽA MEDITACIJA 9:30 KONVERZACIJA V ANGLEŠČINI 14:00 ZDRAVI HORMONI V MENOPAVZI	17 10:00 PRIPRAVA NA IZPIT SLO 13:00 ŠIVANJE IN KVAČKANJE 14:00 DRUŽABNE IGRE 16:30 KONVERZACIJA V RUŠČINI	18 12:30 FELDENKRAIS 14:00 TRADICIONALNA KITAJSKA MEDICINA	19 9:00 MOJA LJUBLJANA 13:00 OSNOVE LOGOTERAPIJE
22 10:00 TAI QI IN QI GONG 10:15 TEČAJ RISANJA IN SLIKANJA 16:00 POGOVORNE URICE V SLOVENŠČINI 18:00 PREHRANA V ČASU JESNI	23 9:30 SAHADŽA MEDITACIJA	24 10:00 PRIPRAVA NA IZPIT SLO 10:00 BESEDA NE! 11:00 ORIENTALSKI PLES 16:30 KONVERZACIJA V RUŠČINI 17:30 PLESNO GIBALNA DELAVNICA	25 12:30 JOGA 14:00 UPORABA PAMETIH TELEFONOV	26 13:00 JEDI IZ RDEČE PESE
29 10:00 TAI QI IN QI GONG 10:15 TEČAJ RISANJA IN SLIKANJA 11:00 POGOVORNE URICE V SLOVENŠČINI	30 9:30 SAHADŽA MEDITACIJA			

✉ alenska.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



Napovednik aktivnosti SEPTEMBER



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.

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 14 IN 15

TOR, 9.9. in ČET, 25.9.

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



12:30



UČILNICI 5 IN 6

TOREK, 2. 9.

METODA FELDENKRAIS: GIBKO TELO

Medenica, kolčni sklepi, hrbet, glava – odkrivali bomo povezave v telesu, selili pozornost in opazovali, kje vse lahko odkrijemo odzive na gibe, ki jih delamo.

Gibko telo ima za vsako okoliščino ustrezen odgovor.

Na lekcijo prinesite svojo podlogo in brisačko za pod glavo.



12:30



UČILNICI 14 IN 15

ČETRTEK, 18. 9.

METODA FELDENKRAIS: RAVNOTEŽJE

Ravnotežje. Ohranjati ravnotežje na dveh nogah je zahtevna naloga. Če so kolčna sklepa, kolena in gležnja med seboj dobro uigrani, potem smo tudi dobro pripravljeni na različna prasenečanja.

Na lekcijo prinesite svojo podlogo in brisačko za pod glavo.



mira.jakupaj@cene-stupar.si



031 600 410



alenka.brajnik@cene-stupar.si



030 603 310



PETEK, 19. 9.



9:00



POLJANSKA CESTA 40

MOJA LJUBLJANA: ARHIV REPUBLIKE SLOVENIJE

Vabljeni na spoznavanje Arhiva RS, ki se nahaja v rekonstruirani in obnovljeni nekdanji domobranski kasarni na Poljanski cesti 40. Seznanili se bomo z delom arhivistov, arhivskim gradivom in njegovo uporabo.

Ogledali si bomo predstavitveni film Slovenskega filmskega arhiva in konservatorsko restavratorskih del, ki ohranjajo zapuščino naših predhodnikov za bodoče rodove.



SREDA, 10. in 24. 9.



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



ČET, 4.9. in SRE, 24.9.



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, 11. 9.



10:30



UČILNICA 2

PRAKTIČNI PRISTOPI DO KREATIVNEGA PISANJA

Vabljeni na delavnico Kreativnega pisanja, kjer bomo spoznali globine kreativnosti človeškega uma, razliko med samoizražanjem in kreativnim pisanjem, se naučili, kako kreativno pristopiti do pisanja. Na delavnici boste spoznali praktična orodja za spodbujanje in vajo kreativnosti.

Z vami bo Danica Tajčman, trenerka kreativnega pisanja in kreativnega razmišljanja.



VSAK TOREK



9:30



UČILNICA 20

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. Lahko se nam pridružite tudi preko ZOOM povezave, ki vam jo ob prijavi pošljemo na vaš email naslov.



PONEDELJEK, 15. 9.



18:00



UČILNICA 2

LIMFA JESENI

Gibanje in delovanje limfe v jesenskem času.

Pripravite svoje telo na naslednji letni čas, ko nas začnejo obkrožati jesenske barve. Praktična delavnica s personaliziranimi nasveti za lažji pretok limfnega sistema. Delavnico bo vodila Orna Ba Kunst, 2 šolski uri.



PONEDELJEK, 22. 9.



18:00



UČILNICA 2

PREHRANA V ČASU JESENI

Sestavite svoj lasten načrt, obogaten z zelenjavo in jesenskimi sadeži in dosežite svoj dnevni vnos vlaknin. Praktična delavnica, kjer boste spoznali svet mineralov in vitaminov, ki jih prinaša jesen. Delavnico bo vodila Orna Ba Kunst, 2 šolski uri.



mira.jakupaj@cene-stupar.si



031 600 410



alenka.brajnik@cene-stupar.si



030 603 310



TOREK, 16. 9.



14:00



UČILNICA 5 IN 6

ZDRAVI HORMONI V MENOPAVZI

Tehnike sproščanja in gibanja za zdrave hormone v menopavzi

Na delavnici boste spoznale, kako lahko z gibanjem, sproščanjem in pravilnim dihanjem podprete svoje hormone ter izboljšate počutje v času menopavze. Pridite oblečene športno, saj se bo na delavnici izvedla 30 minutna vadba. Delavnico vodi prehranska svetovalka in osebna trenerka Kaja Travnik.



VSAKO SREDO



10:00



UČILNICA 20

PRIPRAVA NA IZPIT IZ SLOVENŠČINE

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.



PETEK, 5. 9.



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, 12. 9.



10:00



UČILNICA 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.



VSako 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, 2. IN 16. 9.



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, 24. 9.



10:00



UČILNICA 15

BESEDA NE!

Zakaj nam je težko reči "ne"?

Na delavnici boste izvedeli, zakaj nam je pogosto težko reči "ne" in kako se lahko naučimo postavljati meje skozi praktične primere. Delavnica bo vsebovala teoretični uvod ter interaktivno praktično sodelovanje.



PETEK, 26. 9.



13:00



UČILNICA 9 - KUHINJA

JEDI Z RDEČO PESO

Pisano jesen zaznamujejo plodovi z okusom zemlje. Rdeča pesa vsebuje veliko rudninski, ki krepijo naš imunski sistem. Z rdečo peso bomo pripravljali napitek, glavno jed in malico.

Z vami bo Ula Hribar Babinski.



mira.jakupaj@cene-stupar.si



031 600 410



alenka.brajnik@cene-stupar.si



030 603 310



PETEK, 19. 9.



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.



SREDA, 3.9. in 17.9.



14:00



UČILNICA 2 IN 3

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





ČETRTEK, 25. 9.



14:00



UČILNICA 2

UPORABA PAMETNIH TELEFONOV

Kako lahko uporabimo androidne žepne računalnike vsakodnevno, da bodo služili potencialu, ki ga imajo. Pogledali bomo kako lahko z njim komuniciramo tudi preko različnih pisnih virov (sms, mms), kakšne nastavitve in funkcije lahko imamo, da so prilagojene našim potrebam (budilka, opomnik, beležka, kamor lahko napišemo tudi seznam za trgovino), kako lahko urejamo slike, vpogled v LPP linije, kako si lahko poiščete in poslušate vam ljubo glasbo, z e-mail računom lahko uporabimo različne aplikacije (ki služijo kot kartice zvestobe), V nadaljevalnem tečaju, ko osvojimo osnovno rokovanje s telefoni pa pogledamo kompleksnejše funkcije kot so kakšne so nevarnosti pri spletnem nakupovanju, e- bančništvo, ...



ČETRTEK, 18. 9.



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.



mira.jakupaj@cene-stupar.si



031 600 410



alenka.brajnik@cene-stupar.si



030 603 310



SOBOTA



16:00



ŠTALCA POD GOLOVCEM

JAZ SEM LUN

Nadaljujemo z delavnicami za otroke, a tokrat v **popoldanskem času**.

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: 13. 9. in 27. 9. Od 16.00 do 19.00 ure.

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



SREDA, 17. 9.



13:00



UČILNICA 2

ŠIVANJE IN KVAČKANJE

Na voljo šivanje in ročna dela z individualnimi željami.

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.





PON, 15., 22. in 29. 9.



10:15



UČILNICA 6

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.

Če imate, je zaželeno, da s seboj prinesite zaščitno obleko, čopiče in osnovne akrilne barve za slikanje (rdečo, modro, rumeno, belo in črno). Barve naj bodo prekrivne.



VSAK PONEDELJEK



11:00/16:00



UČILNICA 2

POGOVORNE URICE V SLOVENSKEM JEZIKU

Ponedeljek: 1. 9., 15. 9. in 29. 9. ob 11.00;

Ponedeljek: 8. 9. in 22. 9. ob 16.00 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**