



Gibalna
aktivnost



Ustvarjalna
aktivnost



Skrb zase



Jezikovna
delavnica



Kuharska
delavnica



Miselna
aktivnost



Učna
pomoč



Zdravo
življenje



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!

Vse delavnice so za udeležence **BREZPLAČNE,
PRIJAVE pa OBVEZNE!**



PRIJAVE NA AKTIVNOSTI SPREJEMAMO NA:

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



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.



10:00



UČILNICI 5 IN 6

11. 11. IN 28. 11.

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



urska.kozak@cene-stupar.si



030 603 310



PETEK 8. 11.



12:30



UČILNICI 5 IN 6

METODA FELDENKRAIS: RAMENSKI OBROČ

Ramenski obroč in prsni koš sta udeležena pri večini gibov, ki jih izvajamo – če jima to le pustimo. Korak za korakom bomo odkrivali, kaj vse zmoreta in kje vse v našem vsakdanu te gibe uporabljamo.

Na lekcijo prinesite svojo podlogo in brisačko za pod glavo.



PETEK 22. 11.



12:30



UČILNICI 5 IN 6

METODA FELDENKRAIS: MEDENICA

Za medenico z močnimi mišicami okoli nje včasih rečemo, da je motor našega telesa. Zmore prenašati velike sile. Istočasno pa se lahko giblje tudi zelo natančno. Le spomniti se moramo, da medenica to zna.

Na lekcijo prinesite svojo podlogo in brisačko za pod glavo.



ČETRTEK 28. 11.



12:30



UČILNICI 5 IN 6

SIA PLES ZA VITALNOST

SiA ples za vitalnost – Sprostitev in Aktivnost

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!
Delavnica traja 1.5 ure in bo izvedena 10x.

Pridite v športnih copatih in prinesite ležalno podlago (za sproščanje na koncu).

Vodi: mag. Jasna Vukovič, učiteljica plesa in sprostitevskih tehnik.



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.



TOREK, 5. 11.



18:00



UČILNICA 2

HRANILNE VREDNOSTI V VSAKDANJI PREHRANI

Spoznajte moč uravnotežene prehrane in se naučite kombinirati različne sestavine med sabo, da dosežete optimalni izkoristek hranilnih vrednosti v prehrani.



TOREK, 12. 11.



18:00



UČILNICA 2

HOLISTIČNA SAMOPOMOČ

Holistična samopomoč pri vsakodnevnih izzivih. Spoznajte moč začimb, bogatih olj, homeopatskih pripravkov in še marsikaj, kar nam koristi, da je telo v ravnovesju in pripravljeno na vsakodnevne izzive.



10:00



UČILNICI 5 IN 6

ČETRTEK, 7. 11.

JOGA SMEHA, HA

Skupaj bomo prismejali obilne zaloge dobre volje, energije in igrivosti, obudili izraznost telesa in poživili duha. Neustavljivo nalezljiv smeh bo poskrbel za zabavno in sproščeno vzdušje ter podprl medsebojno povezanost. Smeh je nadvse zabavna in hkrati zelo resna stvar. Dokazano vpliva na številne telesne funkcije. Za udeležbo na delavnici ni potrebno nobeno predznanje ali veščina. Zaželeno je sposobnost samostojnega gibanja v prostoru in odsotnost resnih poškodb.

Na sebi imejte udobna oblačila in obutev. **S seboj prinesite blazino za ležanje (armaflex, blazina za plažo, jogo in podobno) in plastenko pijače.**



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.



mira.jakupaj@cene-stupar.si



031 600 410



urska.kozak@cene-stupar.si



030 603 310



11:30



UČILNICA 8

ČETRTEK, 14. 11.

MOŽGANSKI FITNES 1

NAČINI UČENJA IN POMNENJA

Kako ohraniti možgane aktivne? Kako se najučinkovitejše učiti? Kako si zapomniti čim več informacij? Spoznajte kognitivni trening, preproste tehnike učenja, pomnjenja in nekaj uporabnih vaj za vsakdan ter ohranite svoje možgane aktivne, um produktiven in spomin funkcionalen.



12:00



UČILNICA 19

ČETRTEK, 21. 11.

MOŽGANSKI FITNES 2

KREATIVNOST

Kreativnost marsikdo povezuje samo z umetnostjo. Kreativnost je veliko več, je gonilo osebnega in družbenega napredka in ima bistven vpliv na možgane.

Spoznajte vidike kreativnosti in kaj le-to spodbuja.

Na delavnici bomo izdelali tudi adventni koledar, kjer se bomo posvetili prepletu različnih dejavnikov, ki vplivajo na zdravje možganov, ter se prepustili kreativnim vzgibom.





PONEDELJEK 18. 11.



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.



PON., 4. in 18. 11.



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



urska.kozak@cene-stupar.si



030 603 310



PETEK, 8. IN 22. 11.



10:30



UČILNICA 2

KONVERZACIJA V ŠPANSKEM JEZIKU

Ste se učili ali pa še vedno obiskujete tečaj španskega jezika in bi želeli priti na pogovorno urico ter klepetati z »native speaker« oziroma z Jovano, ki prihaja iz Kolumbije, a je usvojila tudi slovenski jezik?

Če ste za, vljudno vabljeni k prijavi.

Začetno znanje španščine je obvezno!



PETEK, 29. 11.



12:30



UČILNICA 9 - KUHINJA

LEČINE JEDI

Leča je stročnica, bogata z beljakovinami in minerali. Pripravili bomo dve jedi z lečo, in spoznali boste, kako jo pripraviti, da bo lažje prebavljiva. Prav tako je za telo hranljivejša, če uporabimo različno zelenjavo in priloge.

Lečina juha, pita kruh, lečini polpeti in slani napitek lassi.



ČETRTEK, 7. 11.



12:00



UČILNICA 8

21 NARAVNIH ZDRAVIL

21 naravnih zdravil, ki jih ne boste našli v lekarni.

Na predavanju boste spoznali učinkovito in povsem naravno samopomoč pri raznih kroničnih boleznih, stresu, izgorelosti, depresiji, alergijah ... Preproste, naravne koraki za zdravo življenje.

Dobrota, radost, bližina, sonce, ljubezen, smeh ... Pozitivna naravnost, branje, toplota, objem in še kaj. Možnost bo tudi za prosta vprašanja.



ČETRTEK 21. 11.



18:00



UČILNICA 2

SPREJEMANJE SEBE

Sprejemanje sebe v odnosu do drugega.

Na tej delavnici bomo raziskovali, kako sprejemamo sebe takšne, kot smo, ko smo v stiku z drugimi ljudmi. Poudarek bo na raziskovanju, kako se počutimo in odzivamo v odnosih, ter kako naša prepričanja in občutki o sebi vplivajo na naše interakcije. Skupaj bomo raziskali, od kod prihajajo naša čustva, vzorci in bremena, ki jih nosimo v odnose z drugimi ljudmi. Skozi različne vaje in pogovor bomo prepoznavali, kako sprejemamo sebe v odnosih, in ozavestili vse plasti naše osebnosti – »v vseh odtenkih«. Delavnica je namenjena vsem, ki želijo poglobiti razumevanje sebe, izboljšati svoje odnose in se naučiti bolj zavestnega sprejemanja sebe in drugih.





ČETRTEK, 28. 11.



14:00



UČILNICA 16

OSNOVE LOGOTERAPIJE

Z logoterapijo se bomo srečevali 1x mesečno. V tokratnem prvem srečanju bomo spoznali, kaj logoterapija je, in njene osnove. Predvsem bomo spoznali njenega ustanovitelja in začetnika Viktorja E. Frankla in njegovo knjigo "Kljub vsemu reči življenju da. Psiholog v koncentracijskem taborišču."

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



12:00



KALIŠNIKOV TRG 11, MALA STAVBA

NARAVNO VRTNARJENJE

Predavanja so 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.



mira.jakupaj@cene-stupar.si



031 600 410



urska.kozak@cene-stupar.si



030 603 310



PONEDELJEK, 25. 11.



11:00



UČILNICA 6

UNIKATNI MODNI ŠALI

Imaš stare bombažne majice? Ne veš, kaj bi z njimi? Mi vemo! Pridi na delavnico in jim bomo dali nov pomen. Izdelali bomo unikatne modne šale, ki te bojo greli v mrzlih dneh.



ČET 7., 14., in 21. 11.



10:00



UČILNICA 2

ŠIVANJE IN KVAČKANJE

Z Joži Kokalj bomo prve tri četrtke v mesecu novembru šivali in kvačkali.

Zašijete lahko kar želite, popravite oblačila, tekstil za dom ali kakšne druge izdelke iz blaga ter kvačkate. Prinesite material, ki ga imate, šivalni stroj ter šivalni pribor in se na prvem srečanju dogovorite s strokovnjakinjo Joži za mentorstvo in pomoč.



10:00



UČILNICA 2

ČETRTEK, 28. 11.

ORIGAMI SMREKICA

Da bo v veselem decembru vaš dom krasila lepa origami smrekica, se pridružite delavnici in si jo izdelajte sami, lahko pa jo nato tudi komu podarite.

Origami smrekica bo prostostoječa, okrasili jo boste z lučkami, bučkami, bonbončki oziroma s čimerkoli, kar imate doma, in lahko porabite v ta namen. Potrebovali bomo kartonasti papir, šelešamer in velike risalne liste (1,5m). Nekaj materiala vam bomo zagotovili tudi mi.



10:30



UČILNICA 6

VSAKO SREDO

RIŠEMO Z MILANOM

Milan pravi, da večkrat sliši, da ni interesa za ustvarjanje, saj je po navadi vodenje različnih tečajev stereotipno, nezanimivo in človeka ne pritegne. Mentor hodi od enega do drugega, korigira... A to ni dovolj. Brez osnovnega znanja risanja ne gre.

Vabljeni na tečaj risanja, kjer vas bo g. Milan Gabrič, slikar in arhitekt srca, učil in naučil risanja in slikanja.



VSAK PONEDELJEK



16:00



UČILNICA 2

USTVARJANJE ZA OTROKE

Otroci so vabljeni na ustvarjanje z različnimi materiali in tehnikami. Pomembno je, da negujejo svojo ustvarjalno naravo in ohranjajo stik z delom sebe, ki je še neobremenjen, in ki je neusahljiv vir ustvarjanja.



TOREK, 12. IN 26. 11.



14:00



UČILNICA 2

LIKOVNA UMETNOST 1

Ni vseeno, kako opazujemo, kako sprejemamo in interpretiramo umetniška dela. Veliko več nam lahko dajo, če jih razumemo. Zato poglobimo svoje razumevanje umetnosti, se priučimo umetnosti gledanja umetniških del, poglobljene analize umetniških del in - kaj je teorija brez slikanja - ustvarimo svoja dela!



SREDA, 6. IN 20. 11.



17:00



UČILNICA 2

ČUDEŽI V LIKOVNEM VESOLJU

Preizkušali bomo različne likovne tehnike in pristope ter proučevali svetovne mojstre. Delavnice so namenjene zlasti tistim, za katere je v zgodnjem času ostalih likovnih delavnic prisotnost neizvedljiva



VSAK ČETRTEK



16:00



UČILNICA 2

USTVARJANJE ZA MLADOSTNIKE

Mladostniki boste lahko na teh delavnicah spoznali razne tehnike, se naučili ustvariti strip, sliko, risbo, osnove dizajniranja.



VSAK PETEK



13:00



UČILNICA 2

AKRIL

Na delavnicah boste izvedeli, kako lahko najbolje izkoristite tehniko slikanja z akrilom. Spoznali boste, kaj je barva v likovnem polju pa tudi kaj je akrilna barva kot snov, s katero lahko ustvarite sliko.



PETEK, 15. IN 19.11.



18:00



UČILNICA 2

VEČER S POEZIJO

Marsikdo med nami je ustvaril čudovite pesmi in napisal zanimive zgodbe, a tega ni še nikomur prebral. Na naše večere bomo poizkusili pridobiti čim več "tihih" in "skritih" umetnikov. Toplo ste vabljeni, da se nam pridružite ob večernem branju avtorskih izdelkov poezije in proze, kjer boste lahko podelili svoja dela z drugimi ustvarjalci!



14:00



UČILNICA 2

VSAK ČETRTEK

UČNA POMOČ

Pomoč pri učenju in razumevanju učne snovi za osnovne šole.

Beležke _____



Náša brošura na spletu



Cene Štupar

030 603 310

www.cene-stupar.si

**I FEEL
SLOVENIA**



**Sofinancira
Evropska unija**