

Mesečni pregled aktivnosti

OKTOBER 2024

PON	TOR	SRE	ČET	PET
	1 SAHADŽA MEDITACIJA	2 ŠIVANJE RISANJE Z MILANOM NARAVNO VRTNARJENJE KVAČKANJE	3 ANGLEŠČINA UČNA POMOČ ZA OŠ KER HUD STRIP!	4 SHENG ZHEN BUČNA RIŽOTA KNJIŽNO KAZALO PRELIVANJA IN NANOŠI
7 TAI QI IN QI GONG JOGA MALE ROKE	8 SAHADŽA MEDITACIJA	9 ŠIVANJE RISANJE Z MILANOM NARAVNO VRTNARJENJE	10 MOŽGANSKI FITNES UČNA POMOČ ZA OŠ KER HUD STRIP!	4 SHENG ZHEN ŠPANŠČINA
14 TAI QI IN QI GONG KAJ SO TO ZA ENE ČAČKE?	15 SAHADŽA MEDITACIJA LIKOVNA UMETNOST 1 JESENSKA PREHRANA	16 ŠIVANJE RISANJE Z MILANOM NARAVNO VRTNARJENJE KVAČKANJE	17 DUŠEVNO ZDRAVJE MOŽGANSKI FITNES UČNA POMOČ ZA OŠ KER HUD STRIP!	18 SHENG ZHEN AKRIL POSLIKAVE PREDMETOV

PRIJAVE NA AKTIVNOSTI

✉ mira.jakupaj@cene-stupar.si

✉ urska.kozak@cene-stupar.si

☎ 031 600 410

☎ 030 603 310



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Sofinancira
Evropska unija

Mesečni pregled aktivnosti

OKTOBER 2024

PON

TOR

SRE

ČET

PET

21

TAI QI IN QI
GONG

JOGA

KAJ SO TO ZA
ENE ČACKE?

22

SAHADŽA
MEDITACIJA

RAZMJIGAJMO
MOŽGANE

JESENSKA
PREHRANA

23

ŠIVANJE

RISANJE Z
MILANOM

NARAVNO
VRTNARJENJE

KVAČKANJE

24

ANGLEŠČINA

MOŽGANSKI
FITNES

UČNA POMOČ
ZA OŠ

KER HUD STRIP!

25

SHENG ZHEN

FIELDENKREIS

ŠPANŠČINA

GLINA

28

TAI QI IN QI
GONG

KAJ SO TO ZA
ENE ČACKE?

29

SAHADŽA
MEDITACIJA

LIKOVNA
UMETNOST 1

30

ŠIVANJE

RISANJE Z
MILANOM

NARAVNO
VRTNARJENJE

KVAČKANJE

NOČ ČAROVNIC

PRIJAVE NA AKTIVNOSTI

✉ mira.jakupaj@cene-stupar.si

✉ urska.kozak@cene-stupar.si

☎ 031 600 410

☎ 030 603 310



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Sofinancira
Evropska unija

Večgeneracijski center Ljubljana+ NšPLAC je osrednji prostor zbiranja, informiranja in srečevanja na Cene Štupar - CILJ.
Če se želite družiti, spoznavati zanimive ljudi, se nam pridružite na kateri od delavnic!

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

Legenda aktivnosti:



Kuharska
delavnica



Gibalna
aktivnost



Ustvarjalna
aktivnost



Skrb zase



Jezikovna
delavnica



Miselna
aktivnost



Osebnostna
rast



Zdravo
življenje



Cene Štupar – CILJ, Ulica Ambrožiča Novljana 5, Ljubljana
PRIJAVE NA AKTIVNOSTI SPREJEMAMO NA:

✉ mira.jakupaj@cene-stupar.si

✉ urska.kozak@cene-stupar.si

☎ 031 600 410

☎ 030 603 310

PROJEKT PODPIRAJO:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



**Sofinancira
Evropska unija**

VSAK PONEDELJEK

TAI QI IN QI GONG

 10:00 S PARK *Gibalna aktivnost*

Vadba bo potekala v Severnem parku - Navje. V primeru slabega vremena na Ul. Ambrožiča Novljana 5, v učilnici 14 in 15.

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.

PON., 7.10. IN 21.10.

JOGA NA CELOSTEN NAČIN

 10:00 UČILNICA 5 IN 6 *Gibalna aktivnost*

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!!!

PETEK, 25.10.

METODA FELDENKRAIS: POKONČNA DRŽA

 10:00

 UČILNICA 5 IN 6

 *Gibalna aktivnost*

V naslednji lekciji Metode Feldenkrais bomo raziskovali medenične sklepe in ramenski obroč ter povezavo med njimi. Pokazala nam bo, kako se gib širi skozi telo. Ko so ti deli telesa usklajeni, postane marsikateri gib v vsakdanu lahkotnejši. In drža bolj pokončna. Športniki ali sprehajalci, vsak bo lahko odkril precej novega.

Na lekcijo prinesite svojo podlogo in brisačko za pod glavo!

VSAK TOREK

SAHADŽA MEDITACIJA

 9:30

 UČILNICA 2

 *Skrb zase*

V današnjih časih potrebujemo sprostitev in 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, 15. 10.

PREHRANA V JESENSKEM ČASU

 18:00

 UČILNICA 2

 *Skrb zase*

Vabljeni na delavnico, kjer boste spoznali kako kombinirati živila, ki jih imamo na voljo v jesenskem času. Praktični nasveti, kdaj in kako uporabiti živila, da ohranimo vitalnost telesa skozi jesenski del leta.

Z vami bo Orna Ba Kunst, s katero boste sestavili svoj lasten načrt, ki vam bo pomagal skozi celo jesen.

TOREK, 22. 10.

SPOZNAVANJE LIMFNEGA SISTEMA

 18:00

 UČILNICA 2

 *Skrb zase*

Ali ste vedeli, da se po limfnih žilah pretaka več krvi kakor po krvnih žilah? Spoznajte naravne načine, kako vzpodbuditi delovanje limfnega sistema. Poskrbite zase že danes.

Z vami bo Orna Ba Kunst.

VSAK PETEK

SHEG ZEN MEDITACIJA

 9:00 UČILNICA 2 *Skrb zase*

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.

TOREK, 22. 10.

RAZMIGAJMO MOŽGANE

 11:00 UČILNICA 2 *Miselna aktivnost*

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.

ČET., 10., 17., 24. 10.

MOŽGANSKI FITNES

 9:00 UČILNICA 2 *Miselna aktivnost*

10. 10.: Motivacija in umska aktivacija-predavanje in vaje;

17. 10.: Aktivni odmori oziroma razmigavanje - tehnike in preproste vaje;

24. 10.: Sprostitutvene tehnike.

ČET., 3. in 24.10.

KONVERZACIJA V ANGLEŠKEM JEZIKU

VIŠJI NIVO

 9:30 UČILNICA 2 *Jezikovna delavnica*

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!

PET., 11., 25.10.

KONVERZACIJA V ŠPANSKEM JEZIKU

 10:30

 UČILNICA 2



Jezikovna delavnica

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 Španije, a je usvojila tudi slovenski jezik?

Če ste za, vljudno vabljeni k prijavi.

Začetno znanje španščine je obvezno!

PETEK, 4.10.

BUČNA RIŽOTA

 12:30

 UČILNICA 9 - KUHINJA



Kuharska delavnica

Jesen nas razveseli s pisanimi barvami zemeljskih odtenkov. Oranžne buče kar vabijo k okušanju.

Pripravili bomo bučno rižoto, kot jo pripravljajo v severni Italiji.

ČETRTEK, 17. 10.

IZBOLJŠANJE DUŠEVNEGA ZDRAVJA

 10:00

 UČILNICA 6

 Osebnostna rast

Na delavnici bomo spoznali preproste tehnike za soočanje z zahtevnejšimi situacijami, obvladovanje notranjega glasu in povečanje samozaupanja. Tehnike pomagajo pri pridobivanju notranjega miru, sproščenosti in moči ter osvoboditvi bolečih čustev in ran. Udeleženci se naučijo aktivirati svoj potencial, premagati strahove in uresničiti svoje cilje.

Zagotavljam vam: VSI IMAMO ŠE TOLIKO REZERVE!

Z vami bo Anja Horvat Jeromel, trenerka in certificirana hipnoterapevtka.

VSAKO SREDO

NARAVNO VRTNARJENJE

 12:00

 KALIŠNIKOV TRG 11, MALA STAVBA

 Osebnostna rast

Predavanja so za vse, ki imate svoj vrtniček 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.

PETEK, 4. 10.

KNJIŽNO KAZALO

 13:00 UČILNICA 2 *Ustvarjalna aktivnost*

Glede na to, da prihajajo hladnejši in krajši dnevi si bomo naredili čudovito knjižno kazalo s filc kroglico za dišeče eterično olje. Zanimivo branje bomo popestrili z vonjem priljubljenega eteričnega olja. Lepo vabljeni.

VSAKO SREDO

RIŠEMO Z MILANOM

 10:30 UČILNICA 2 *Ustvarjalna aktivnost*

Pravi takole: »Kako sem začel risati. Bil sem na počitnicah. Že drugi dan dopusta je prijatelj arhitekt na plažo prinesel skicirko, pisalo in začel risati. Zakaj ne rišeš-je vprašal. Ne znam, pa me nauči. Posodil mi je skicirko in sem začel. Prve črte so bile plahe in nerodne, učil sem se in posnemal njegove poteze. Spravljene imam te skice in z veseljem jih pogledam. Vedno mu bom hvaležen. Večkrat slišim, da ni interesa za tako ustvarjanje. Verjamem, seveda ga ni, ker je vodenje tečaja 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 ČETRTEK

KER HUD STRIP!

 16.00

 UČILNICA 2

 *Ustvarjalna aktivnost*

Vsi mladi in mladi po srcu ste toplo vabljeni na četrtnove delavnice stripa, kjer se bomo naučili, kako oblikovati dober strip in tako povedati zgodbo.

PONEDELJEK, 7.10.

MALE ROKE

 16.00

 UČILNICA 2

 *Ustvarjalna aktivnost*

Na delavnici kiparjenja bodo otroci in mladostniki oblikovali male figurice iz DAS mase in plastelina.

PON., 14., 21. IN 28.

KAJ SO TO ZA ENE ČAČKE?

 16.00

 UČILNICA 2

 *Ustvarjalna aktivnost*

Delavnice prostega ustvarjanja za otroke in mladostnike. Spoznavali bomo osnovne zakonitosti likovnega polja, materialov, ustvarjalnega procesa, iskanje lastnega izraza in vsebin. Preizkušali bomo meje in se gibali zunaj ustaljenih praks.

SREDA, 30.10.

NOČ ČAROVNIC

 16.00 UČILNICA 2 *Ustvarjalna aktivnost*

Delavnice prostega ustvarjanja za otroke in mladostnike. Svoje ideje bomo prenesli v okrasje in maske, pri čemer bomo uporabljali različne materiale.

SREDA, 16., 23., 30.10.

ROČNE SPRETNOSTI

- **KVAČKANJE**

 14.00 UČILNICA 2 *Ustvarjalna aktivnost*

Začetniki kvačkanja, vljudno vabljeni na delavnice, kjer bomo ustvarjali čudovite izdelke! Vabimo vas, da prinesete s sabo material in kvačke.

PETEK, 4.10.

PRELIVANJA IN NANOSI

- **GVAŠ IN AKVAREL**

 14.00 UČILNICA 2 *Ustvarjalna aktivnost*

Na voljo bomo imeli postavitev in fotografske predloge. Poskusili bomo ujeti svetlobe in barve. Komu pa gre bolje abstrakcija? Zakaj nas vedno učijo klasičnega slikanja preden gremo v abstraktno slikarstvo?

PETEK, 4.10.

PRELIVANJA IN NANOSI

• TUŠ



14.00



UČILNICA 2



Ustvarjalna aktivnost

Spoznali bomo različne teksture, izdelovali portrete, prizore iz urbanega okolja, krajine. Ali lahko kombiniramo črn tuš in akvarel?

TOREK, 15. IN 29.10.

LIKOVNA UMETNOST 1



14.00



UČILNICA 2



Ustvarjalna aktivnost

Veliko vemo, ne vemo pa še vsega. In nismo še vsega poizkusili. In nismo spoznali vseh zanimivih slikarskih del. Zato bomo začeli na začetku in ob procesu spoznavanja likovnega ustvarjanja spoznali tudi dela kakšnega zanimivega avtorja.

PETEK, 18.10.

POSLIKAVA PREDMETOV



14.00



UČILNICA 2



Ustvarjalna aktivnost

Z obstojnimi barvami bomo poslikali različne predmete in spoznali zakonitosti materialov in lastnosti posamezne ustvarjalne površine.

PETEK, 25.10.

OBLIKOVANJE IZ GLINE



14.00



UČILNICA 2



Ustvarjalna aktivnost

Spoznali bomo glino in osnove kiparskega oblikovanja.

VSako SREDO

ŠIVANJE IN KVAČKANJE

🕒 9:45

📍 UČILNICA 2

🎨 *Ustvarjalna aktivnost*

Z Joži Kokalj bomo vsako sredo v mesecu oktobru šivali. Izdelali bomo nahrbtnik in nakvačkali ceker. S sabo prinesite:

- odslužene kavbojke ali podlogo zložljivih stolov/ležalnikov ali debelo blago, ki ni raztegljivo,
- debele zadrge od potovalk ali ženskih torbic in tudi naramnice iz ženskih torbic,
- debela kvačka,
- iz polivinila vrečke, ki se ne reciklirajo,
- stare majice,
- šivanke,
- bucike,
- škarje,
- šiviljski meter,
- šivalni stroj, če ga imate.

VSak ČET.

UČNA POMOČ

🕒 14:00

📍 UČILNICA 2

Učna pomoč za osnovnošolce po predhodni prijavi.