

OKTOBER 2026

PON

TOR

SRE

ČET

PET

5

8:30 ENERGIJA

10:00 TAI QI IN QI GONG

10:15 RISANJE IN SLIKANJE

14:00 SLO Z ALENKO

6

9:30 SAHADŽA

9:30 ANGLEŠČINA

11:30 USTVARJANJE

14:00 STRETCHING

14:00 REMI

16:30 PLES OTROCI

7

10:30 MILAN RIŠE

12:00 VRT

15:00 BRIDŽ

16:30 RUŠČINA

18:00 SAHAJA JOGA

1

9:15 MOKSA

10:00 JOGA

12:00 PSIOMATRICA

12:00 ORIENTALSKI PLES

16:30 AKTIVNI OTROCI

2

9:00 SHENG ZHEN

10:30 NARCIZEM

12:00 JOGURTOVA JUHA

12:30 PILATES

17:30 PRIDI IN PLEŠI

12

10:00 TAI QI IN QI GONG

10:15 RISANJE IN SLIKANJE

12:00 MATEMATIKA

14:00 SLO Z ALENKO

17:00 BRALNI KROŽEK

13

9:30 SAHADŽA

9:30 SLO Z MARINO

14:00 STRETCHING

14:00 REMI

16:00 BARVNI TOK

18:00 USTVARI VIZIJO

14

10:00 MOJA LJUBLJANA

10:30 MILAN RIŠE

12:00 VRT

13:00 STRES

15:00 BRIDŽ

16:30 RUŠČINA

18:00 SAHAJA JOGA

8

9:30 SLO Z MARINO

10:00 PIŠI KREATIVNO

11:00 SLO Z ALENKO

11:30 ANG V PESMI

16:30 AKTIVNI OTROCI

9

9:00 SHENG ZHEN

10:30 USTVARJANJE

12:30 FELDENKRAIS

15

9:30 SLO Z MARINO

10:00 OM CHANTING

11:00 SLO Z ALENKO

12:00 PSIOMATRICA

16:00 ČEŠČINA

16:30 AKTIVNI OTROCI

17:00 BRALNI KLUB

16

9:00 SHENG ZHEN

12:30 FELDENKRAIS

13:00 ČIČERIKIN KARI

17:30 PRIDI IN PLEŠI

19

8:30 ENERGIJA

10:00 TAI QI IN QI GONG

10:15 RISANJE IN SLIKANJE

14:00 SLO Z ALENKO

20

9:30 SAHADŽA

9:30 SLO Z MARINO

11:30 USTVARJANJE

14:00 STRETCHING

15:00 ŠIVANJE

16:30 PLES OTROCI

18:00 USTVARI VIZIJO

21

9:00 MOJA LJUBLJANA

10:30 MILAN RIŠE

10:30 / 14:30 BURUNDI

12:00 VRT

15:00 BRIDŽ

16:30 RUŠČINA

18:00 SAHAJA JOGA

22

9:30 SLO Z MARINO

10:00 PIŠI KREATIVNO

11:00 SLO Z ALENKO

11:30 ANG V PESMI

14:00 TKM

16:30 AKTIVNI OTROCI

23

9:00 SHENG ZHEN

10:30 ORIENTALSKI PLES

12:30 PILATES

26

10:00 TAI QI IN QI GONG

10:15 RISANJE IN SLIKANJE

12:00 MATEMATIKA

14:00 SLO Z ALENKO

17:00 BRALNI KROŽEK

27

9:30 SAHADŽA

10:00 ŠOLA SPOMINA

14:00 REMI

15:00 PETJE

16:00 BARVNI TOK

28

10:30 MILAN RIŠE

12:00 VRT

13:00 LOGOTERAPIJA

15:00 BRIDŽ

16:30 RUŠČINA

18:00 SAHAJA JOGA

29

10:00 JOGA

11:00 SLO Z ALENKO

12:00 PIŠI KREATIVNO

14:00 TELEFONI

16:30 AKTIVNI OTROCI

30

9:00 SHENG ZHEN

10:30 USTVARJANJE

12:00 MOŽGANI

17:30 PRIDI IN PLEŠI

Pokukaj v našo brošuro na spletu:





Kuharska delavnica



Gibalna aktivnost



Ustvarjalna aktivnost



Skrb zase



Jezikovna delavnica



Miselna aktivnost



Osebnostna rast

Napovednik aktivnosti OKTOBER

Večgeneracijski center Ljubljana+ **N'S PLAC** je osrednji prostor zbiranja, informiranja in srečevanja na Cene Štupar - CILJ, Ulica Ambrožiča Novljana 5, Ljubljana. 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!

***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**



VSAK PONEDELJEK

TAI QI IN QI GONG

VRAČAMO SE NAZAJ V UČILNICO!

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.



ČETRTEK, 1. in 29. 10.

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, 9. 10.

METODA FELDENKRAIS: ORGANIZIRANA GLAVA

Organizaciji glave na vrhu hrbtenice posveča metoda Feldenkrais precej pozornosti. Dobro organizirana glava razbremeni tilnik, sprosti dihanje in olajša celotno gibanje telesa.

Na lekcijo prinesite svojo podlogo in brisačko za pod glavo.
Z vami bo Jurij.



PETEK, 16. 10.

METODA FELDENKRAIS: OBRAČANJE GLAVE

Gibko telo znatno olajša obračanje glave. Tokrat bomo raziskovali, do kam vse po telesu navzdol sega njen zasuk.

Na lekcijo prinesite svojo podlogo in brisačko za pod glavo.
Z vami bo Jurij.



 12:00/10:30

 UČILNICA 6

ČET, 1. in PET, 23. 10.

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.



 17:30

 UČILNICA 6

PET, 2., 16. in 30. 10.

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.**

Z vami bo Diana.



VSAK TOREK

STRETCHING

Lahka vadba z zmerno obremenitvijo za moške in ženske od 28. leta dalje, namenjena razvoju mobilnosti, prožnosti in ravnotežja, delu s kolčnimi sklepi ter sproščanju mišičnih napetosti. Vadba pomaga pri zmanjševanju stresa in napetosti v telesu, dihalne tehnike pa omogočajo sprostitev in boljšo osredotočenost. Po vadbi boste občutili lahkotnost, večjo svobodo gibanja in boljše splošno počutje. Primerna je za začetnike, ne zahteva predhodnega znanja, za najboljši učinek pa je priporočljiva redna vadba. Trajanje — 60 minut.

Delavnice NI v torek, 27. 10. !

Obvezno je, da s seboj prinesete podlogo za vadbo. Z vami bo Olga.



TOREK, 27. 10.

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.



TOREK, 6. in 20. 10.

PLES 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 – princese, 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 ČETRTEK

AKTIVNOSTI ZA OTROKE

Delavnice za predšolske otroke bodo temeljile na dinamičnih 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.

**VSAK TOREK**

SAHADŽA MEDITACIJA

V današnjih časih potrebujemo sprostitvev, 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.

**PON, 5. in 19. 10.**

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.



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.



PETEK, 2. in 23. 10.

PILATES

Pilates je celostna vadba, ki povezuje zavestno gibanje, pravilno dihanje in krepitev telesa. S pomočjo različnih vaj bomo krepili predvsem globoke trebušne in hrbtne mišice, izboljšali stabilnost, gibljivost in držo ter sprostili napetosti v telesu.

Vadba poteka umirjeno in nadzorovano, s poudarkom na pravilni izvedbi gibov in povezovanju diha z gibanjem. Primerna je za različne stopnje telesne pripravljenosti.

S seboj prinesite podlogo za vadbo.

Z vami bo Olena.



TOREK, 13. 10.

USTVARI SVOJO VIZIJO

Vabljeni na ustvarjalno delavnico, kjer bomo svoje želje, cilje in ideje spremenili v vizualno inspiracijo.

S pomočjo slik, besed, barv in različnih izrezkov bomo ustvarili svojo inspiracijsko vizijo, ki nam bo pomagala ohranjati motivacijo in usmerjenost pri doseganju ciljev.

S seboj prinesite:

* stare koledarje, časopise in revije, fotografije, izrezke ali druge materiale, ki vas navdihujejo, plakat oziroma trši papir velikosti A2. Če želite, lahko namesto plakata prinesete tudi brezčrtni zvezek, v katerega boste svojo vizijo ustvarjali po svoje. Z vami bo Orna.



TOREK, 20. 10.

USTVARI SVOJO VIZIJO, 2. DEL

Gre za nadaljevanje prvega srečanja. Imate možnost, da se udeležite obeh srečanj in svojo vizijo postopoma dokončate oziroma nadgradite, ali pa se udeležite le enega srečanja in ustvarite svojo samostojno inspiracijsko vizijo. Vsako srečanje bo priložnost za ustvarjanje, razmislek o svojih ciljih in nekaj časa zase.

Pridite z idejami, željami in odprtostjo za ustvarjanje – za vse ostalo bomo poskrbeli skupaj. Z vami bo Orna.



PETEK, 2. 10.

NARCISTIČNA OSEBNOSTNA MOTNJA

Ljudje z narcistično osebnostno motnjo se v površnih stikih zdijo pozorni in razumevajoči, največkrat so tudi duhoviti in iskrivi sogovorniki. Odnos se začne s toplino, ne bolečino. Začne se nedolžno, celo idealno. Zato je tako težko prepoznati trenutek, ko se nekaj začne lomiti. Dvom vase pride počasi. Skoraj neopazno. Od idealnega začetka v odnosu počasi prihaja do občutka razvrednotenja, krivde, komentarji postanejo kritični, napadi pogosti. Narcistična zloraba pušča globoke posledice: anksioznost, depresijo, izgubljen občutek identitete in zlomljeno zaupanje v ljudi. Z vami bo Urška.



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. Z vami bosta Nika in Jure.

ZAČETNA SKUPINA OB 18.00 in NADALJEVALNA OB 19.00!



ČETRTEK, 1. 10.

MOKSA

Moksibustija je tradicionalna metoda ogrevanja akupresurnih točk z žarečo mokso, izdelano iz divjega pelina. V TKM se uporablja za ogrevanje telesa, spodbujanje pretoka energije ter odpravljanje občutka mraza in vlage. Ob pravilni uporabi lahko podpira dobro počutje, pomaga pri lajšanju bolečin gibalnega sistema, zmanjševanju utrujenosti ter krepitvi odpornosti. Spoznali bomo osnovna načela delovanja moksibustije, varno uporabo in najpomembnejše akupresurne točke za najpogostejše težave. Pridobljeno znanje vam bo omogočilo varno in premišljeno uporabo v domačem okolju. Z vami bo Renata Bačvić.



SREDA, 14. 10.

OD STRESA DO RAVNOVESJA

Na razumljiv način bomo spoznali, kaj se v našem telesu in možganih dogaja pod vplivom stresa ter kako prepoznati prve znake preobremenjenosti. Stres je normalen prilagoditveni odziv organizma, težava pa nastane, ko je obremenitev dolgotrajna in je časa za regeneracijo premalo. Takrat se lahko spremembe pokažejo v spanju, koncentraciji, razpoloženju, mišični napetosti, prebavi in splošnem psihofizičnem počutju. Delavnica ne bo le teoretična ampak tudi praktična. Ni treba danes vsega spremeniti. Dovolj je, da odkrijete eno stvar, ki vam pomaga. Z vami bo Renata.



PETEK, 9. in 30. 10.

UMETNIŠKI KOTIČEK

Umetniški kotiček je 90-minutna ustvarjalna delavnica, namenjena vsem, ki si želijo sproščenega ustvarjanja, raziskovanja različnih tehnik in prijetnega druženja. Na srečanjih bomo preizkušali preproste likovne in ustvarjalne pristope, ter različne tehnike izražanja idej in spominov.

1. delavnica - ZRAKOSUŠNA GLINA
2. Umetniški kotiček: IZDELAVA MASK

Z vami bo Nika.



ČET, 8., 22. in 29. 10.

KREATIVNO PISANJE

Delavnica kreativnega pisanja bo namenjena spodbujanju domišljije, ustvarjalnosti in izražanja skozi različne pisalne vaje v sproščnem in podpornem okolju. Posamezna delavnica bo trajala približno uro in pol ter bo običajno razdeljena na krajše ogrevanje (okoli 10 minut), glavno pisalno nalogo (40 minut), krajšo pavzo ter zaključni pogovor oziroma refleksijo. Pri delavnicah bodo uporabljene različne vaje.

V četrtek, 29. 10. bo delavnica ob 12.00 uri!

Z vami bo Nika.



ČETRTEK, 22. 10.

TKM 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.

Z vami bo Mirjam.



ČETRTEK, 29. 10.

UPORABA PAMETNIH TELEFONOV

Kako lahko uporabimo androidne žepne računalnike vsakodnevno, da bodo služili potencialu, ki ga imajo. Pogledali bomo kako si lahko poiščete in poslušate vam ljubo glasbo na you tube.

Z vami bo Mirjam.



PON, 12. in 26. 10.

BRALNI KROŽEK

Srečanje v obliki filološkega branja ruske literature (klasična dela, ljudske pravljice in druga besedila).

Učitelj bere izbrano besedilo na glas v ruščini, nato pa udeleženci na preprost način razpravljajo o njegovem pomenu. Obravnavamo zgodbo, jezik in kulturni kontekst dela. Prav tako je to priložnost, da slišite živo, pravilno rusko literarno govorico v izvedbi učitelja.

Raven znanja ruščine je približno A1–A2 (dovolj za splošno razumevanje in sodelovanje v pogovoru).

Trajanje — 60 minut. Srečanje je zanimivo za vse, ki se učijo ruskega jezika in literature, vključno z učitelji.

Z vami bo Olga.



ČETRTEK, 15. 10.

BRALNI KLUB ZA TUJCE

Za tujce z znanjem slovenskega jezika vsaj na ravni B2. Pred vsakim srečanjem preberemo dogovorjeno knjigo, nato pa se v sproščenem in spodbudnem vzdušju pogovarjamo o prebranem. To je odlična priložnost za razvijanje tekočega govorjenja v slovenščini, bogatenje besedišča, utrjevanje slovničnih struktur v naravni komunikaciji, izmenjavo mnenj in spoznavanje različnih pogledov skozi književnost.

Poudarek je na konverzaciji, zato srečanja niso predavanja, ampak aktivno sodelovanje. **Beremo: Drago Jančar, To noč sem jo videl.**

Z vami bo Sonja.



TOREK, 27. 10.



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.

Z vami bo Nina.



PETEK, 30. 10.



12:00



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.

Z vami bo Mira.



VSAKO SREDO

 **15:00**

 **UČILNICA 7**

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.



TOR, 6., 13. in 27. 10.

 **14:00**

 **UČILNICA 2**

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.

**VSAKO SREDO****12:00****KALIŠNIKOV TRG 11,
UČILNICA 7**

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 ter še marsikaj. Z vami bo Barbara.

**NEDELJA, 11. in 18. 10.****9:00****ŠTALCA POD GOLOVCEM**

JAZ SEM LUN

DELAVNICA ZA OTROKE od 5 - 12 let!!! Tematske delavnice o konjih. 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. Potrebna športna obutev in s sabo naj imajo malico in pijačo. Trajanje od 9.00 do 12.00 ure.

Dobimo se v konjeniškem klubu Štalca pod Golovcem, Fužinska cesta 5, Ljubljana.
Z vami bo Eneja.

mira.jakupaj@cene-stupar.si

031 600 410

alenka.brajnik@cene-stupar.si

030 603 310

**SREDA, 14. 10.**

MOJA LJUBLJANA

Matjaž Lulik, skrbnik **Zbirke starih tiskov**, nas bo popeljal med tiskane zaklade, ki so nastajali od začetka 16. do prve polovice 19. stoletja. Knjige, ki so bile ob jožefinski reformi iz različnih samostanskih knjižnic predane nekdanji Licejski knjižnici, in gradivo prominentnih ljubljanskih meščanov, plemičev, znanstvenikov ter drugih slovenskih zbirateljev. Urška Kocjan, skrbnica **Slikovne zbirke** nam bo odprla vrata v svet grafik, umetniških reprodukcij, fotografij, plakatov, stenskih ilustriranih koledarjev, razglednic, portretov pomembnih osebnosti, spominskih albumov, ekslibrisov, vedut mest in pokrajin, voščilnic ter podobic. Z vami bo Barbara.

**SREDA, 21. 10.**

MOJA LJUBLJANA

Cerkev sv. Janeza Krstnika. »Trnovo, kraj nesrečnega imena! Tam meni je bilo gorje rojeno o dveh očesov čistega plamena.« Tako je naš največji pesnik France Prešeren ubesedil usodno srečanje z Julijo Primic na veliko soboto leta 1833 v trnovski cerkvi. Približno eno stoletje kasneje je notranjost in okolico cerkve zaznamovalo sodelovanje dveh prav tako velikih mož, arhitekta Jožeta Plečnika in duhovnika ter pisatelja Frana Saleškega Finžgarja. Svoj pečat pa so objektu vtisniti še številni drugi umetniki, od baročnih (Metzinger) in bidermajerskih (Künl) prek historičnih (Tomc) in impresionističnih (Grohar, Sternen) vse do sodobnih (Bernik, Kralj, Tršar). Z vami bo Barbara.



TOREK, 6. in 20. 10.

USTVARJALNA DELAVNICA

Prvi termin: **ČAROBNA PALICA** - Pridružite se nam na čarobni ustvarjalni delavnici, kjer bomo izdelali svojo čisto posebno čarobno palico! Ustvarjanje, oblikovanje in veliko domišljije! Pridite ustvarjat, čarati in izdelati palico, ki bo res samo vaša!

Drugi termin: **HALLOWEEN DEKORACIJA** - Pridružite se nam na zabavni ustvarjalni delavnici, kjer bomo izdelovali strašljivo in čarobno dekoracijo! Ustvarjalnost, domišljija in veliko zabave! Izdelano dekoracijo boste lahko odnesli domov in z njo okrasili svoj prostor za Halloween. Z vami bo Nadežda.



TOREK, 13. in 27. 10.

BARVNI TOK

Obstaja prostor, kjer bel list oživi in postane začetek novega sveta. Delavnica risanja je namenjena vsem, ki želijo svoja čustva preliti v barve, linije in oblike. Vsem, ki se želijo nežno vračati k sebi in v življenje polno vseh odtenkov mavrice. Art terapija, prijetno vzdušje in druženje vam pomagajo sprostiti napetost ter obarvati notranji svet z živimi barvami. Ni pomembno, ali ste že kdaj držali čopič v roki. Pomembna je le ena stvar — vaša želja po občutenju barve. Dovolite si ustvarjati in svet vam bo zagotovo odgovarjal. Prepustite se ustvarjanju brez meja z Oksano.



PON, 12. in 26. 10.



12:00



UČILNICA 8

ČUDEŽNA MATEMATIKA

Matematiko si je mogoče predstavljati kot ples med številkami in števili, črtami in krivuljami, približki in računi, ploskvami, liki in telesi, predznaki in znaki, definicijami in izreki. Podobno kot ples tudi matematika spodbuja in spoštuje ustvarjalnost, inovativnost in inventivnost, vendar ne vedno in povsod, za vsako ceno. Na obeh področjih veljajo določena, vnaprej znana, strokovno preverjena in v praksi preizkušena pravila in določila – koraki, ritem, melodija in takt na eni ter poteki, principi, aksiomi in zakoni na drugi strani. Vse naštetu nam približa matematiko, poskrbi za njeno jasnost in razumljivost ter jo zaznamuje s kančkom nepogrešljive privlačnosti. Jo naredi čudežno. Z vami bo Nina.



12:00



UČILNICA 9 - KUHINJA

PETEK, 2. 10.

KREPKA IN AROMATIČNA JOGURTOVA JUHA ZA ZIMSKE DNI

Si predstavljate, da pripravite jogurtovo juho? Vabljeni na delavnico, na kateri bomo pokukali v svet turške kulinarike. Skupaj bomo pripravili krepko in aromatično jogurtovo juho, ki je kot nalašč za hladne zimske dni.

Na delavnici je potrebno aktivno sodelovanje. V primeru, da vam ne bo dodeljena naloga, prosimo, da v tišini spremljate pripravo jedi in prisluhnite izvajalki!

Z vami bo Ula Hribar Babinski.



PETEK, 16. 10.

INDIJSKA HRANA - ČIČERIKIN KARI

Indijska hrana je znana po svojih bogatih okusih, čudovitih barvah in čudovitih aromah. Indija ima veliko različnih regij, vsaka regija pa ima svojo tradicionalno hrano in način kuhanja.

Čičerikin kari je tradicionalna severnoindijska jed. Je preprosta, krepka in priljubljena indijska jed.

Za to jed kuhamo čičeriko s čebulo, paradižnikom, ingverjem, česnom in indijskimi začimbami. Rezultat je preprost, okusen in tolažilni kari.

Čol se običajno postreže z rižem, rotijem ali bhaturu/naanom. Z vami bo Ivy.



ČETRTEK, 15. 10.

OM CHANTING

OM Chanting je preprosta, a močna skupinska tehnika, ki nas skozi petje svetega zvoka OM umirja, sprošča in ponovno povezuje s samim seboj in svojo dušo.

Pomaga ustvariti več notranjega miru, ravnovesja in energije.

Predznanje ni potrebno.

Priporočljiva so udobna oblačila in steklenička vode.

Z vami bo Larisa.

**SREDA, 28. 10.**

OSNOVE LOGOTERAPIJE

Z logoterapijo se srečujemo 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.

**ČETRTEK, 1. in 15. 10.**

DOTIK DUŠE: PSIHOMATRICA

Ali veš, da so v tvojem datumu rojstva zapisane skrivnosti tvoje družine? Da lahko iz njega razberemo tvoje dušno poslanstvo, talente, podedovano karmo,... in še mnogo več.

Pridite na predstavitev Psihomatrice, kjer bomo govorili o tem kdo smo in zakaj se nam dogaja to, kar se nam dogaja.

Bolje boste razumeli svoje življenjske vzorce, začutili vpliv družne na vaše življenje in dobili nov pogled nase. Morda vaše življenje ni naključno. Morda samo čaka, da ga začnete razumeti. Z vami bo Matejka.



ČETRTEK, 8. in 22. 10.

ANGLEŠČINA V PESMI

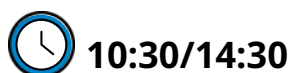
Obe oktobrski delavnici Angleščina v pesmi bosta posvečeni filmski glasbi. Ob petju lepih, čustvenih pesmi in gledanju odlomkov iz znanih filmov bomo obujali spomine na tiste čase. Večina pesmi, ki jih bomo zapeli, je bila nagrajena z Oscarjem.

Kot vedno ni pomembno, če ste začetnik v angleščini ali morda mislite, da ne znate peti. V sproščenem vzdušju se bomo zabavali in še kaj novega naučili.

Vabljeni vsi, tudi tisti, ki se nam boste pridružili prvič.

Angleščina v pesmi, zabava v srcu.

Z vami bo Maja.



SREDA, 21. 10.

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.



 16:30

 UČILNICA 2

VSAKO SREDO

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).

Začetno znanje ruščine je obvezno!



 9:30

 UČILNICA 20

ČET, 8., 15. in 22. 10.

SLOVENŠČINA Z MARINO

Sem Marina iz Rusije. Ponujam pomoč pri pripravi na izpit iz slovenščine za začetnike - **stopnja A1, neslovani**. Lahko vam pomagam usvojiti osnove in se bolje pripraviti na izpit. Dobrodošli tudi na konverzacijo v slovenskem jeziku oziroma na pogovor v slovenščini.

KONVERZACIJA V SLOVENŠČINI OB TORKIH: 13. in 20. 10. v učilnici 21!

Vabljeni vsi na sproščen pogovor!



14:00/11:00



UČILNICA 2

VSAK PON in ČET

SLOVENŠČINA Z ALENKO

Pogovorne urice v slovenščini z Alenko bodo dvakrat v tednu, **PRIJAVITE SE LAHKO SAMO NA EN TERMIN!** Vsak PONEDELJEK ob 14.00 uri ALI vsak ČETRTEK ob 11 uri, **NE pa na oba dneva!**

Prvi četrtek v mesecu, 1. 10., delavnice NI!



9:30



UČILNICA 2

TOREK, 6. 10.

KONVERZACIJA V ANGLEŠČINI

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!**



ČETRTEK, 15. 10.

ČEŠČINA BREZ ZADREGE

Praktična češčina za odrasle in starejše, ki se želijo sporazumeti v vsakdanjih situacijah ter ob tem odkrivati, kako blizu sta si češki in slovenski jezik ter kultura. Brez testov in brez strahu pred napakami – veliko pogovora, humorja in zanimivosti. Tokrat se bomo spoznali s pozdravi, predstavljanjem, osnovnimi frazami in izpeljali prvi kratek pogovor v češčini. Vsako srečanje bodo popestrili češki pregovori, beseda dneva, slovensko-češka kulturna povezava ter znana češka risanka iz našega otroštva – od Krtka in Rumcajsa do Palčka Smuka. Z vami bo Martin.



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. S sabo prosim prinesite: 1x H trd svinčnik, 1x 2B mehek svinčnik, navadne vodene barvice, barvice, 1x tanek čopič, 1x debel čopič in lonček za vodo. V nasprotnem primeru pa bo celoten material za delo zagotovljen na delavnicah. Vabljeni na tečaj risanja, kjer vas bo g. Milan Gabrič, slikar in arhitekt srca, učil in naučil risanja in slikanja.

7.10. bo delavnica izjemoma v učilnici 2,

4. 11. v učilnici 5 in

11. 11. v učilnici 16.



TOREK, 20. 10.

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.



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.

Beležka _____

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



Spletna verzija brošure



Cene Štupar

**I FEEL
SLOVENIA**



**Sofinancira
Evropska unija**