



Kuharska delavnica



Gibalna aktivnost



Ustvarjalna aktivnost



Skrb zase



Jezikovna delavnica



Miselna aktivnost



Osebnostna rast

Napovednik aktivnosti NOVEMBER

Večgeneracijski center Ljubljana+ N's PLAC predstavlja osrednji prostor informiranja in druženja na Cene Štupar - CILJ, Ulica Ambrožiča Novljana 5, Ljubljana, kjer vsak mesec potekajo najrazličnejše aktivnosti za vse generacije s ciljem večjega socialnega vključevanja, opolnomočenja in dviga kvalitete življenja.

Javni razpis za sofinanciranje projektov Večgeneracijski centri + se izvaja v okviru PEKP 2021-2027, cilja politike 4 »Bolj socialna in vključujoča Evropa za izvajanje evropskega stebra socialnih pravic«, prednostne naloge 7 »Dolgotrajna oskrba in zdravje ter socialna vključenost«, specifičnega cilja ESO4.12 »Spodbujanje socialnega vključevanja oseb, izpostavljenih tveganju revščine ali socialni izključenosti, vključno z najbolj ogroženimi osebami in otroki«

*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

NOVEMBER 2026

PON

TOR

SRE

ČET

PET

2

10:00 TAI QI IN QI GONG
10:15 RISANJE IN SLIKANJE
12:30 ZRAKOSUŠNA GLINA
14:00 SLO Z ALENKO

9

8:30 ENERGIJA
10:00 TAI QI IN QI GONG
10:15 RISANJE IN SLIKANJE
12:00 MATEMATIKA
14:00 SLO Z ALENKO
17:00 BRALNI KROŽEK

16

10:00 TAI QI IN QI GONG
10:15 RISANJE IN SLIKANJE
12:30 ORIGAMI
14:00 SLO Z ALENKO

23

8:30 ENERGIJA
10:00 TAI QI IN QI GONG
12:00 MATEMATIKA
13:00 AJDOVO PECIVO
14:00 SLO Z ALENKO
17:00 BRALNI KROŽEK

30

10:00 TAI QI IN QI GONG
12:00 LOGOTERAPIJA
14:00 SLADOLED OKRAS

3

9:15 MOKSA
9:30 SAHADŽA
10:00 MOJA LJUBLJANA
14:00 STRETCHING
14:00 REMI
16:30 PLES OTROCI

10

9:30 SAHADŽA
9:30 SLO Z MARINO
11:00 ZDRAVO KOSILO
14:00 REMI
14:30 STRETCHING
16:30 PLES OTROCI
18:00 BROŠKA

17

9:30 SAHADŽA
10:00 KROF ZA JELKO
14:00 STRETCHING
14:00 REMI
16:00 BARVNI TOK
16:30 PLES OTROCI
18:00 BROŠKA

24

9:30 SAHADŽA
9:30 SLO Z MARINO
10:00 ORIENTALSKI PLES
12:00 MOŽGANI
14:00 STRETCHING

4

10:30 MILAN RIŠE
10:30/14:30 BURUNDI
12:00 VRT
12:30 PILATES
15:00 BRIDŽ
16:30 RUŠČINA
18:00 SAHAJA JOGA

11

10:30 MILAN RIŠE
12:00 VRT
14:00 ŠIVANA VOŠČILNICA
15:00 BRIDŽ
16:30 RUŠČINA
18:00 SAHAJA JOGA

18

10:30 MILAN RIŠE
12:00 VRT
12:30 PILATES
15:00 BRIDŽ
16:30 RUŠČINA
17:00 KAM GRE ENERGIJA
18:00 SAHAJA JOGA

25

10:30 MILAN RIŠE
12:00 VRT
14:00 ŠIVANJE
15:00 BRIDŽ
16:30 RUŠČINA
18:00 SAHAJA JOGA

5

9:30 SLO Z MARINO
11:00 SLO Z ALENKO
11:30 ANG V PESMI
16:30 AKTIVNI OTROCI

12

9:30 SLO Z MARINO
9:30 ANGLEŠČINA
10:00 JOGA
11:00 SLO Z ALENKO
12:00 PSIHOLOGIJA
15:30 ČEŠČINA

19

9:30 SLO Z MARINO
11:00 SLO Z ALENKO
11:30 ANG V PESMI
14:00 TKM
16:30 AKTIVNI OTROCI
17:00 BRALNI KLUB

26

9:30 SLO Z MARINO
10:00 JOGA
10:00 OM CHANTING
11:00 SLO Z ALENKO
12:00 PSIHOLOGIJA
14:00 TELEFONI
16:30 AKTIVNI OTROCI

6

9:00 SHENG ZHEN
10:30 NARCIZEM
12:30 FELDENKRAIS
17:30 PRIDI IN PLEŠI

13

9:00 SHENG ZHEN
10:00 KREATIVNO PISANJE
12:00 ORIENTALSKI PLES
12:30 FELDENKRAIS

20

9:00 SHENG ZHEN
10:00 KREATIVNO PISANJE
12:00 ZNANOST IN KAVA
13:00 RIŽEV KHEER
17:30 PRIDI IN PLEŠI

27

9:00 SHENG ZHEN
10:00 KREATIVNO PISANJE
12:00 ŠOLA SPOMINA
16:15 ITALIJANŠČINA
17:30 PRIDI IN PLEŠI



Pokukaj v našo brošuro na spletu:

**VSAK PONEDELJEK**

TAI QI IN QI GONG

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, 12. in 26. 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!!!

Z vami bo Nina.



PETEK, 6. 11.

METODA FELDENKRAIS: KOLČNI SKLEPI

Od života navzdol se spuščamo proti medenici in spoznavamo kolčne sklepe. Metoda Feldenkrais s počasnimi gibi doseže, da se celo telo uskladi.

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



PETEK, 13. 11.

METODA FELDENKRAIS: KOLČNI SKLEPI, 2. DEL

Počasni, ozaveščeni gibi metode Feldenkrais nam pomagajo, da razmigamo kolčne sklepe, razlikujemo med medenico ter nogo in znatno zmanjšamo otrdelosti v tem delu telesa.

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



 12:00/10:00

 UČILNICA 6

PET, 13. in TOR, 24. 11.

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, 6., 20. in 27. 11.

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 sprostitvev 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.

Delavnica bo v torek, 10. 11., ob 14.30!

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

**PETEK, 20. 11.**

Z ZNANOSTJO NA KAVI

Ste v zadnjem času prebrali kakšno zanimivo znanstveno novico? Imate radi nova odkritja? Vabimo na sproščen skupinski pogovor o znanosti ter njenem mestu v našem vsakdanu in družbi. Dobrodošlo je vsako mnenje, napačnih odgovorov ni. Zanimajo nas vaša mnenja, izkušnje, dvomi in pogledi. Za bolj prijetno vzdušje bomo pripravili pijačo in prigrizke, ob koncu pa vas čaka tudi simbolično darilo za sodelovanje. Z vami bosta Inštitut za interdisciplinarne raziskave Univerze Alma Mater Europaea in Inštitut IRSA.



TOR, 3., 10. in 17. 11.

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 sprostitev, 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, 9. in 23. 11.

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.



SREDA, 4. in 18. 11.

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.

**18:00****UČILNICA 2****TOR, 10. in 17. 11.**

RECIKLIRANE BROŠKE

Ustvarite unikatna, trajnostna in iz srca narejena praznična darila za svoje prijatelje in družino!

December je čas obdarovanja, najlepša darila pa so tista, ki jih izdelamo sami. Vabimo vas na dve ustvarjalni delavnici, kjer bomo starim, odpisanim materialom vdihnili novo življenje in jih spremenili v čudovite, unikatne modne broške. Delavnici sta odprti za vse generacije – dobrodošli ste vsi, ki želite prebuditi svojo ustvarjalnost in prispevati k bolj trajnostnemu praznovanju.

- Izvedli bomo 2 zaporedni delavnici.
- Vsaka posamezna delavnica traja 2 šolski uri (90 minut).

Da bo vaše darilo res osebno in narejeno iz materialov, ki vam nekaj pomenijo, prosimo, da s seboj prinesete naslednje pripomočke:

- Orodje: Škarje in lepilo za tekstil.
- Osnovo: Varnostne zaponke (barke).
- Za okras: Šivanke, sukanec ter poljubne drobne materiale – vse stare gumbe, pentlje, ostanke blaga, čipke, vrvce in podobne malenkosti, ki jih najdete doma.

Pridružite se nam, podarite starim stvarjem novo priložnost, svojim najdražjim pa nepozabno praznično pozornost!

Z vami bo Orna.

mira.jakupaj@cene-stupar.si

031 600 410

alenka.brajnik@cene-stupar.si

030 603 310



PETEK, 6. 11.

NARCIISTIČNA MOTNJA IN DINAMIKE V ODNOSIH

Kako se narcistične poteze izražajo v različnih odnosih? Katere taktike se skrivajo za navidezno skrbjo, razvrednotenjem, manipulacijo, nadzorom ali čustvenim umikom? Poglobili bomo razumevanje narcistične motnje ter raziskovali različne taktike in strategije preigravanja, ki se pojavljajo v odnosih. Pozornost bomo namenili tudi temu, kako se te dinamike spreminjajo glede na preplet različnih osebnostnih struktur in vzorcev delovanja. Ko razumemo dinamiko, lažje prepoznamo vzorce. Ko prepoznamo vzorce, lažje zaščitimo sebe in svoje meje. 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.

11. 11. bo delavnica v učilnici 5!

ZAČETNA SKUPINA OB 18.00 in NADALJEVALNA OB 19.00!



TOREK, 3. 11.

MOKSA, 2.DEL

ZAPRTA SKUPINA - nadaljevanje!

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, podpira dobro počutje, pomaga pri lajšanju bolečin gibalnega sistema, zmanjševanju utrujenosti ter krepitvi odpornosti. Pridobljeno znanje vam bo omogočilo varno in premišljeno uporabo v domačem okolju. Z vami bo Renata Bačvić.



SREDA, 18. 11.

KAM ODHAJA MOJA ENERGIJA

Se vam kdaj zdi, da vam zmanjkuje energije, pa ne veste točno, zakaj? Kam gre vaša pozornost? Kateri ljudje, situacije, misli ali navade vam jemljejo moč – in kaj vas zares napolni? Na delavnici bomo skozi pogovor, preproste vaje in ustvarjalno prakso raziskovali svojo energijo, notranje ravnoesje in načine, kako bolje poskrbeti zase. Ustvarili bomo svojo »sliko energije«, jo pogledali z druge perspektive in poiskali, kaj želimo v svojem življenju zmanjšati, opustiti, okrepiti ali dodati. Za tiste, ki si bodo želeli, bo možen tudi kratek individualni vpogled: Kje trenutno izgubljam svojo energijo in kaj mi lahko pomaga, da jo ponovno napolnim? Ni potrebno znanje risanja – pomembno je le, da prisluhnemo sebi. Z vami bo Nataliia.



PON, 2. in 16. 11.

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 - **zaprta skupina; nadaljevanje.**

2. Delavnica: ORIGAMI

Z vami bo Nika.



PET, 13., 20. in 27. 11.

KREATIVNO PISANJE

Delavnica kreativnega pisanja bo namenjena spodbujanju domišljije, ustvarjalnosti in izražanja skozi različne pisalne vaje v sproščenem 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.

Z vami bo Nika.



ČETRTEK, 19. 11.

TKM S PRAKTIČNIMI PRIMERI

Znanje izvira iz tradicionalne kitajske medicine, kjer se obravnava telo kot energijsko strukturo, katerega organi imajo svojo psihologijo. Po površini telesa tečejo nevidne energijske poti, po katerih teče življenska energija. S pomočjo togosti ali bolečih delov telesa ozavestimo, katere misli to povzročajo. V primeru, da je telo v krču zaradi fizičnih obremenitev je masažna terapija eden od direktnih korakov k sprostitvi mišičnega tkiva. Na delavnici bom pogledali kako znanje TKM sovпада z znanstvenimi dognanji o fascialnem tkivu in naredili samoobravnavo. **S seboj prinesite teniško žogico, brisačo in podlogo za tla.** Z vami bo Mirjam.



ČETRTEK, 26. 11.

UPORABA PAMETNIH TELEFONOV

Praktična delavnica za pametne telefone bo osredotočena na prenos in izbris aplikacij ter reševali bomo vprašanja udeležencev.

Z vami bo Mirjam.



PON, 9. in 23. 11.



17:00



UČILNICA 2

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.



17:00



UČILNICA 4

ČETRTEK, 19. 11.

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: Feri Lainšček: Petelinji zajtrk.** Z vami bo Sonja.



PETEK, 27. 11.



12:00



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.



TOREK, 24. 11.



12:00



UČILNICA 7

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

BRIDŽ

ZAPRTA SKUPINA!

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.

11. 11. bo delavnica v učilnici 14 in
25. 11 v učilnici 2.

Z vami bo Neva.



TOR, 3., 10. in 17. 11.

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.



TOREK, 3. 11.



10:00



DŽAMIJSKA ULICA 10

MOJA LJUBLJANA

Muslimanski kulturni center

Ogledali si bomo celoten kompleks: džamijo, knjižnico, izobraževalne in športno-rekreacijske prostore, spoznali specifične elemente islamske sakralne arhitekture, se seznanili z osnovnimi informacijami o islamu, njegovi zgodovini in muslimanih v Sloveniji ter njihovem delovanju. Pri vstopu v džamijo je treba spoštovati oblačilni kodeks, kar pomeni, da obiskovalci morajo imeti obute nogavice, oblečene dolge hlače in majice z dolgimi rokavi. Ženske morajo imeti zakrite lase.

Z vami bo Barbara.



mira.jakupaj@cene-stupar.si



031 600 410



alenka.brajnik@cene-stupar.si



030 603 310



TOR, 17. 11. in
PON, 30. 11.

USTVARJALNA DELAVNICA

Prvi termin: **KROF ZA BOŽIČNO DREVESCE**

Pridruži se nam na ustvarjalni delavnici, kjer bomo izdelali prikupen okrask v obliki krofa! Izberi svoje najljubše barve in okraske ter ustvari sladko dekoracijo za praznično drevesce.

Drugi termin: **SLADOLED ZA BOŽIČNO DREVESCE**

Pridi na ustvarjalno delavnico in izdelaj čudovit okrask v obliki sladoleda! Ustvarjali bomo pisane, zabavne in sladke dekoracije, ki bodo polepšale tvoje praznično drevesce.

Z vami bo Nadežda.



TOREK, 17. 11.

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, 9. in 23. 11.

 12:00

 UČILNICA 13

ČUDEŽNA MATEMATIKA

Matematika je čudežna tudi zato, ker se povezuje z ostalimi znanostmi, hkrati pa predstavlja pomemben temelj znanja, izkušenj in kompetenc človeštva že od davnine. Matematika igra pomembno vlogo tudi v arhitekturi in gradbeništvu. Ne le v tradicionalnem pojmovanju obeh strokovnih področij, marveč tudi v prenesenem pomenu. Odločilno pa vpliva tudi na notranji ustroj, arhitekturo človeških možganov. Zaznamuje njihovo strukturo, sistem in funkcijo. Funkcionalne sposobnosti osrednjega živčevja, z možgani na čelu, so v odrasli dobi zelo pomembne. Znanstveniki se zavzeto ukvarjajo z možnostmi načrtnega urjenja možganov z matematičnimi prijemi. Na tem področju ostaja še mnogo neizkoriščenih potencialov. Z vami bo Nina.



 13:00

 UČILNICA 9 - KUHINJA

PONEDELJEK, 23. 11.

AJDOVO PECIVO

AJDOVO PECIVO s hruškami in orehi za hladne zimske dni.

Tokrat bomo spoznali, kako lahko iz tradicionalne ajdove moke pripravimo okusno, dišečo in domačo pecivo. S cimetom, kardamomom in orehi bomo ustvarili sladico, ki nas bo ogrela v hladnih novembrskih dneh.

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.



 13:00

 UČILNICA 9 - KUHINJA

PETEK, 20. 11.

RIŽEV KHEER

Indijske sladkarije so pomemben del indijske kulture. Uživajo jih ob praznikih, slavnih in družinskih srečanjih. Rižev kheer je tradicionalna indijska sladica, pripravljena iz riža, mleka, sladkorja, žafrana, kardamoma in oreščkov. Je kremasta, aromatična in polna sladkosti! Z vami bo Ivy.



 11:00

 UČILNICA 9 - KUHINJA

TOREK, 10. 11.

ZDRAVO IN SLASTNO KOSILO

Na delavnici bomo pripravili komplet kosilo za zdrave celice, črevesje in urejene hormone - juho, glavno jed in sladico. Z vami bo Darja.



 10:00

 UČILNICA 2

ČETRTEK, 26. 11.

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.



PONEDELJEK, 30. 11.

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.



ČET, 12. in 26. 11.

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, 5. in 19. 11.

ANGLEŠČINA V PESMI

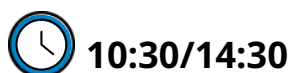
Imate radi pesmi Boba Dylana in Petea Seegera? Naše prvo novembrsko snidenje bo posvečeno ameriškim protestnim pesmim. Nekatere vam bodo poznane, vse pa nosijo poslanstvo za mir. S tem v mislih in srcu jih bomo tudi zapeli.

Na drugi delavnici v novembru pa se bomo spet srečali z irskimi ljudskimi pesmimi. Tokrat bodo malo bolj robate, a zabavne za prepevanje.

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, 4. 11.

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

VSAK ČETRTEK

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: 10. in 24. 11. 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!**

Četrtna, 12.11. in 26.11. bomo v učilnici 13.

Zadnji ponedeljek v mesecu, 30. 11., delavnice NI!



9:30



UČILNICA 2

ČETRTEK, 12. 11.

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!**



mira.jakupaj@cene-stupar.si



031 600 410



alenka.brajnik@cene-stupar.si



030 603 310

 15:30 UČILNICA 3

ČETRTEK, 12. 11.

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 bomo pogledali jezikovne pasti – zabavni »lažni prijatelji« in besede, ki v češčini pomenijo nekaj povsem drugega. 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.

 16:15 UČILNICA 2

PETEK, 27. 11.

KONVERZACIJA V ITALIJANSKEM JEZIKU

Skozi pogovor in sproščeno izmenjavo misli bomo razvijali samozavest pri govorjenju italijanščine ter jo utrjevali za vsakodnevno rabo. Ob kratkih situacijskih vajah in temah iz vsakdanjega življenja bomo širili besedišče ter spoznavali uporabne izraze za pogovore, potovanja in različne življenjske trenutke.

Z vami bo Metka.



SREDA, 11. 11.

ŠIVANE RAZGLEDNICE/ VOŠČILNICE

Izdelek lahko sešijemo na roke ali s šivalnim strojem. Potrebujemo šivanko, naprstnik, sukanec, tanjši kartonček ali risalni list, koščke blaga različnih barv, različne materiale in skice oziroma fotografije kot motiv za na razglednico oziroma voščilnico. Motivi so lahko jesenski ali pa že praznično obarvani.

Z vami bo Joži.



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.

4. 11. v učilnici 5 in
11. 11. v učilnici 16.



SREDA, 25. 11.

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.



PON, 2. in 9., 16. 11.

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



**I FEEL
SLOVENIA**



**Sofinancira
Evropska unija**