



Kuharska delavnica



Gibalna aktivnost



Ustvarjalna aktivnost



Skrb zase



Jezikovna delavnica



Napovednik aktivnosti JANUAR



Zdravo življenje



Učna pomoč



Miselna aktivnost



Osebnostna rast

Večgeneracijski center Ljubljana+ **N'š 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  nina.zivkovic@cene-stupar.si  030 646 939



Sofinancira
Evropska unija



10:00



UČILNICI 14 IN 15

VSAK PONEDELJEK

TAI QI IN QI GONG

Zaradi hladnejšega vremena bo vadba do nadaljnjega 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

PET, 10. 1. IN 24. 1.

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!!!



TOREK, 7. 1.



12:30



UČILNICI 14 IN 15

METODA FELDENKRAIS: IZ LEŽEČEGA V SEDEČI POLOŽAJ

Za uvod v Novo leto: prehod iz ležanja na hrbtu v sedenje. Za to obstaja več načinov in enega bomo raziskovali v tem terminu. Kdo ve, mogoče se nam bo zdel celo zabaven?

Na lekcijo prinesite svojo podlogo in brisačko za pod glavo.



TOREK, 21. 1.



12:30



UČILNICI 14 IN 15

METODA FELDENKRAIS: PRSNA LEGA - ALI MI JE DOMAČA?

Raziskovali bomo, kako lahko na trebuhu ležimo bolj udobno. Tudi v tem primeru smo razvili svoje vzorce, ki pa jih lahko spremenimo. Telo korak za korakom najde prilagoditve. Že kot dojenčki smo to radi počeli.

Na lekcijo prinesite svojo podlogo in brisačko za pod glavo.



VSAK ČETRTEK



12:00



UČILNICA 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 nasmeh 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!

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

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



VSAK TOREK



9:30



UČILNICA 20

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.



TOREK, 7. 1.



18:00



UČILNICA 2

PREHRANSKI NAČRT ZA LETO 2025

Pridružite se nam na praktični delavnici na kateri si bo vsak udeleženec sestavil svoj lastni zdrav načrt prehrane za leto 2025. Delavnica traja 2 šolski uri. Z vami bo Orna Ba Kunst



TOREK, 14. 1.



18:00



UČILNICA 2

MALA ŠOLA LIMFNEGA SISTEMA

Ponovitev delavnice, vse o delovanju limfnega sistema. Delavnica traja 2 šolski uri. Z vami bo Orna Ba Kunst.



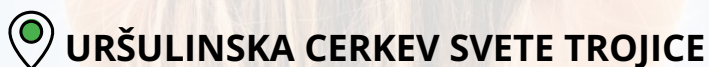
VSAK PETEK

SHENG ZHEN

Začnemo s petkom 10. 01.!!!

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, 7. 1.

MOJA LJUBLJANA

V letošnjem sklopu delavnic Moja Ljubljana se bomo ukvarjali še zlasti s sakralno arhitekturo. Kot prvo si bomo ogledali cerkev Svete trojice, njeno nenavadno fasado, širšo zunanjo ureditev v sklopu trga s kužnim stebrom in notranjost s kiparskim (Francesco Robba) ter slikarskim okrasom. Sestra Marija nam bo predstavila vzgojno-izobraževalno poslanstvo uršulink in razkazala samostan z bogato zbirko slik iz različnih ljubljanskih samostanov, zatrtih konec 18. stoletja. Enkratna priložnost torej, da odkrijemo, kaj se skriva za samostanskimi zidovi.

ZBOR: URŠULINSKA CERKEV SVETE TROJICE, Slovenska cesta 21, Ljubljana



TOREK, 14. 1.



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.



TOREK, 28. 1.



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.



SREDA, 8. IN 15. 1.

 10:30

 UČILNICA 20

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!



SREDA, 22. IN 29. 1.

 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!



ČETRTEK, 23. 1.



14:00



UČILNICA 7

GOJENJE IN UPORABA MEDICINSKIH GOB

vas vabimo na poučno predavanje o gojenju in uporabi medicinskih gob. Predavanje bo izvedel mikrobiolog Primož Turnšek iz podjetja Gobnjak. Na predavanju boste izvedeli kaj medicinske gobe so, spoznali nekaj vrst medicinskih gob, njihovo uporabo in učinke ter načine njihovega gojenja.

Imeli boste možnost, da se seznanite s preprostimi tehnikami, kako vzgojiti svoje gobe doma in kako jih vključiti v vsakodnevno življenje za krepitev zdravja in boljše počutje.



PETEK, 24. 1.



12:30



UČILNICA 9 - KUHINJA

ČISTILNA AYURVEDSKA JUHA

Januarja imamo slabo vest, da smo decembra preveč uživali v dobri hrani. Zato bomo na kuharski delavnici pripravili čistilno juho po pravilih ayurvede, okusno, hranilno in obogateno z izbranimi začimbami.

Z vami bo Ula Hribar Babinski.



SREDA, 22. 1.



16:30



UČILNICA 15

KAJ IN ZAKAJ DUHOVNOST

Predavanje posije luč na izvor duhovnosti, zakaj je toliko o temu slišati ravno v današnjem času, zakaj se je zanj povečalo zanimanje, kako se duhovnost loči od religije, in kaj vsa ta ozaveščenost prinaša k načinu delovanja podjetij.

V predavanju bomo naslovili sam začetek in s tem spodbudili globlje razumevanje kako se je družba skozi 5 različnih zgodovinskih obdobjih oziroma stopenj (stopnja bojevnika, tradicionalna stopnja, modernistična stopinja, postmodernistična in integralna stopnja) razvijala in se še razvija. Kakšna so bila naša obnašanja v teh obdobjih in kaj smo se v posameznem obdobju kot ljudje »naučili«, da smo prešli na naslednje stopnje, ter kako nas je to pripeljalo v današnji »trend« duhovnosti.

Prikazano bo, kako se obdobja družbenega razvoja premikajo po zelo podobni lestvici kot osebni razvoj nas samih, kot ga je opredelil Maslow in Cook-Greuter, in se v tem smislu logično prepletajo. Šli bomo skozi stopnje osebnostnega razvoja Cook-Greuter in tukaj bodo poslušalci imeli možnost premisliti, v kateri nivo spadajo.

V nadaljevanju podam poglobljeno razlago o tem, kaj duhovnost sploh je v svojem bistvu in kako se loči od religije. Ne tej točki razkrijem osnovne razlike med religijo in duhovnostjo ter tudi zavedanje, da je odvisno od posameznika, ki se določene prakse poslužuje, ali je to religiozna praksa, duhovna praksa ali oboje. Pomembno je predati razumevanje, da je duhovnost v bistvu del osebnostnega razvoja, kot je bil razložen skozi prejšnje prikaze.

Nazadnje se v predavanju posvetimo še vplivu duhovnosti na delovanje podjetij in želji zaposlenih, ki pridejo skupaj z osebnostnim razvojem in razvojem družbe kot takšne. Pogledali bomo smer, v katero se delovanje podjetij premika.



SREDA, 15. 1.



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.



PONEDELJEK, 27. 1.



10:30



UČILNICA 2

MACRAME ZAPESTNICA

Prisrčno vabljeni na sproščeno in ustvarjalno druženje, kjer bomo skupaj spoznavali čudovito tehniko macrame! V prijetnem in toplém vzdušju boste izdelali svojo unikatno zapestnico, ki jo lahko obdržite zase ali jo podarite svojim bližnjim.

Potrebščine: Škarje, selotejp, voskana vrv, perlice različne velikosti.



PETEK, 17. 1.



11:00



UČILNICA 2

UPORABA PAMETNEGA TELEFONA

Pogledali bomo kako lahko z njim komuniciramo 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 ali aplikacije do zdravnika) ipd.



ČETRTEK, 23. 1.



10:00



UČILNICA 6

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.



PONEDELJEK, 13. 1.

 12:00  UČILNICA 3

ČUDEŽNA MATEMATIKA

Matematika je nepogrešljiva v življenju vsakega izmed nas. Potrebujemo jo na vsakem koraku, čeprav se tega morda sploh ne zavedamo.

Koliko pa jo sploh poznamo in obvladamo?

Vse to in še več bomo obravnavali na matematični delavnici, kjer bomo lahko obnovili, poglobili in razširili svoje matematično znanje.



SREDA, 22. IN 29. 1.

 10:30  UČILNICA 14

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.



ČETRTEK, 9. IN 16. 1.



10:00



UČILNICA 2

ŠIVANJE IN KVAČKANJE

Z Joži Kokalj bomo šivali in kvačkali.

V četrtek, 9. 01. - TOPEL ŽENSKI ZIMSKI KLOBUK; s seboj prinesite šivalni stroj, če ga imate drugače pa šiviljski pribor: šivanke, meter sukanec, bucike, škarje,...

V četrtek, 16. 01. - BLAZINA V OBLIKI CVETA; s seboj prinesite **polnilo za blazino**, šivalni stroj, če ga imate drugače pa šiviljski pribor: šivanke, meter sukanec, bucike, škarje,...

Lahko pa pridete le na kvačkanje oziroma šivanje po lastnih željah in zašijete kar želite; popravite oblačila, tekstil za dom ali kakšne druge izdelke iz blaga lahko pa tudi kvačkate. Prinesite material, ki ga imate, šivalni stroj ter šivalni pribor, kvačke in se na prvem srečanju dogovorite s strokovnjakinjo Joži za mentorstvo in pomoč.

Beleške _____

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



Spletna verzija brošure



Sofinancira
Evropska unija