



Kuharska delavnica



Gibalna aktivnost



Ustvarjalna aktivnost



Skrb zase



Jezikovna delavnica



# Napovednik aktivnosti MAREC



Zdravo življenje



Učna pomoč



Miselna aktivnost



Osebnostna rast

Večgeneracijski center Ljubljana+ **NŠ 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](mailto:mira.jakupaj@cene-stupar.si)  031 600 410  [alenska.brajnik@cene-stupar.si](mailto:alenska.brajnik@cene-stupar.si)  030 603 310



**Sofinancira  
Evropska unija**



**VSAK PONEDELJEK**



**10:00**



**UČILNICI 14 IN 15**

## **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.



**PON, 3. IN 17. 3.**



**9:30**



**UČILNICI 5 IN 6**

## **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, 4. 3.**

 **12:30**

 **UČILNICI 5 IN 6**

## **METODA FELDENKRAIS: RAMENSKI OBROČ 3**


Kako narediti gibe ramenskega sklepa bolj lahkotne? Bolj igrive? Mogoče bi se lahko zgledovali po metulju in tam dobili nekaj idej? Točno to bomo delali na tej delavnici.

**Na lekcijo prinesite svojo podlogo in brisačko za pod glavo.**



**TOREK, 25. 3.**

 **12:30**

 **UČILNICI 5 IN 6**

## **METODA FELDENKRAIS: RAMENSKI OBROČ 4**

In ko že mislimo, da o ramenih vse vemo, nas ta zopet presenetijo z nečem novim, kar zmorejo...

**Na lekcijo prinesite svojo podlogo in brisačko za pod glavo.**



**VSAK PETEK**



**12:30**



**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 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!

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

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



**12:30**



**UČILNICA 5**

## **ORIENTALSKI PLES**

**ČET, 20. IN 27. 3.**

Delavnica osnov orientalskega plesa je odlična priložnost za vse, ki želite obuditi svojo ženstveno plat, izboljšati gibljivost ter uživati v orientalskih ritmih. Plesna tehnika je prilagojena popolnim začetnikom in primerna za vse starosti. Delavnica je idealna za tiste, ki imate radi orientalsko glasbo, za boljše zavedanje telesa in za lepšo držo. Potrebujete podlago za vadbo, pijačo za odžejanje in pas za orientalski ples (če ga imate) ali trikotno ruto.



VSAK TOREK



9:30



UČILNICA 2

## 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, 4. 3.



18:00



UČILNICA 2

## VSE O PROTEINIH

Spoznajte najpomembnejša dejstva o proteinih in na praktični delavnici izdelajte svoj načrt raznovrstne prehrane, ki vsebuje večji delež proteinov. Delavnica traja 2 šolski uri, z vami bo Orna Ba Kunst. Priporočilo je, da imate s sabo lastne beležnice.



TOREK, 11. 3.



18:00



UČILNICA 2

## GOZDNA TERAPIJA

Ali ste vedeli, da čas, ki ga preživimo v gozdu pozitivno vpliva na naš imunski sistem? Vabljeni na predavanje, kjer boste izvedeli vse o pozitivnih učinkih, ki jih ima gozdna terapija na naše počutje in zdravje. Delavnica traja 2 šolski uri, z vami bo Orna Ba Kunst.



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.



PONEDELJEK, 3. 3.

## MOJA LJUBLJANA: CERKEV SV. FLORIJANA

Šentflorjanska cerkev je bila zgrajena v priprošnji, da bi njen patron mesto varoval pred požari. Kasneje je postala slavna zaradi čudodelnih milostnih podob, ob katerih so opravljali za današnje čase neobičajne pobožnosti. Cerkev je bila nazadnje preurejena med obema vojnama po načrtih arhitekta Plečnika, mi pa si bomo ogledali tudi njeno širšo okolico (mdr. Fabianijevi fasadi šentjakobskega župnišča in osnovne šole na mestu nekdanjega ljubljanskega zabavišča).

**Zbirno mesto: Gornji trg pred vhodom v cerkev.**



SREDA, 12. 3.



12:30



UČILNICA 6

## 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.



SREDA, 19. 3.



12:30



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.



**ČETRTEK, 6. IN 20. 3.**

 **15:30**

 **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!**



**SREDA, 5. IN 19. 3.**

 **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!**





**SREDA, 5. IN 12. 3.**



15:00



UČILNICA 2

## DRUŽABNE IGRE

Pridružite se nam na igranju družabnih iger, kjer boste lahko preizkusili različne igre, klepetali z drugimi udeleženci in uživali v sproščenem vzdušju. V marcu se bomo učili igrati igro s kartami »bridž«. Lahko pa prinesete tudi svojo najljubšo igro, nam jo predstavite in zabavo delite z drugimi.



**PETEK, 21. 3.**



12:30



UČILNICA 9 - KUHINJA

## VELIKONOČNA ČOKOLADNA GNEZDA

V duhu prihajajoče aprilske velike noči se bomo tokrat naučili pripraviti velikonočna čokoladna gnezda. Z vami bo Ula Hribar Babinski.



**PETEK, 21. 3.**



10:00



UČILNICA 9 - KUHINJA

## ZDRAVO IN SLASTNO

Darja je mentorica za spremembo prehranjevalnih navad in lahkoten prehod na polnovredno rastlinsko hrano. Na prvi delavnici bomo pripravili okusno slaščico brez sladkorja, glutena, mleka, jajc in nezdravih maščob ter dokazali, da se tudi na tak način zgodi eksplozija okusov. Zdravo in slastno z Darjo.



TOR, 11., 18. IN 25. 3.



16:30



UČILNICA 2

## 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.



PETEK, 14. IN 28. 3.



11:00



UČILNICA 2

## OSEBNOSTNA RAST

Pogovorne delavnice, kjer udeleženci v varnem in podpornem okolju raziskujejo teme povezane z njihovim počutjem, osebnim razvojem ter medsebojnimi odnosi. Spodbujalo se bo izražanje misli, deljenje izkušenj ter iskanje novih perspektiv na izzive, s katerimi se soočajo v različnih življenjskih obdobjih. Namen delavnic je osebnostna rast s poudarkom na samospoznavanju, obvladovanju stresa, razvijanju novih veščin za izboljšanje medosebnih odnosov ter iskanju notranjega miru.



PETEK, 21. 3.



10:00



UČILNICA 4

# NENASILNA KOMUNIKACIJA

Komunikacija je proces izmenjave podatkov in informacij za medsebojno sporazumevanje. Komuniciranje poteka z besedami, gibi, mimiko, in je veliko več kot le ... Nenasilno sporazumevanje je izraz, ki se zadnjih nekaj let vse pogosteje pojavlja povsod okoli nas. Je več kot le tehnika – je način življenja, ki ga lahko uporabimo tako v osebnem kot profesionalnem življenju. Pomaga nam graditi globlje povezave z drugimi in z empatijo pristopiti do sočloveka. Namesto uničujočega jezika sodb, moraliziranja in etiketiranja, nam lahko nenasilno sporazumevanje pomaga povezovati, uporabiti način govora, v katerem so na prvem mestu opazovanje, poslušanje, izražanje občutkov in potreb, ter jasna komunikacija, ki nas usmerja v izpolnjujoče odnose.



PONEDELJEK, 31. 3.



11:30



UČILNICA 2

# TRANSFORMACIJA JEZE

»Transformacija jeze in vseh t.i. negativnih čustev: stresa, strahu, žalosti, skrbi«

Umetnost transformacije vseh t.i. "negativnih" čustev (stresa, jeze, strahu, tesnobe, sramu, zavisti, skrbi, zamer ...) Kaj vse vpliva nanje? Premagaj strah (pred neuspehom, nastopanjem in zavrtnitvijo, mnenjem drugih ...), anksioznost in tesnobo. Kako na naše počutje in delovanje vplivajo čas, hrana, družba, okolje? Osvobodi se stresa in skrbi ter najdi pravo ravnovesje in mir. Znebi se travm in vpliva vseh neprijetnih dogodkov. Zdrava samozavest, samopodoba in osvobojenost od mnenja drugih. Sprostivne tehnike. Zavladaj nad čustvi in najdi globok osebni mir, radost in zadovoljstvo. Praktični primeri, zgodbe in metode, ki dajo čudežni rezultat. Z vami bo Andrej Pešec.



**SREDA, 26. 3.**



**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.*



**PETEK, 7. 3.**



**10:30**



**UČILNICA 2**

## **BROŠKA IZ BLAGA**

Pridružite se ustvarjalni delavnici, kjer bomo skupaj izdelovali čudovite broške iz blaga, ki bodo popestrile vsak vaš outfit!

Sprostite svojo domišljijo, naučite se novih spretnosti in ustvarite edinstven modni dodatek z lastnimi rokami. Ne zamudite priložnosti za prijetno druženje in kreativno izražanje.



ČETRTEK, 6. 3.



15:00



UČILNICA 17

## DIGITALNE KOMPETENCE

Praktična računalniška delavnica za digitalno opismenjevanje bo osredotočeno na to kako očistiti digitalne odpadke iz vaših naprav. Pogledali bomo tudi, kako prenesti fotografije in videoposnetke iz telefona na zunanji USB disk. Zato imejte s seboj kabelj, ki se poveže z vašim telefonom in zunanjo enoto za shranjevanje. Če zunanje enote nimate, bomo pokazali na kakšen način se izvede prenos podatkov, da lahko to naredite na domačem računalniku.



ČETRTEK 13. 3.



15:00



UČILNICA 2

## 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.



PON, 10. IN 24. 3.



12:00



UČILNICA 5

## ČUDEŽNA MATEMATIKA

Veliki duhovi preteklega časa so matematiko proglasili za "sveto vedo".

Koliko svoje prvotne "svetosti" je matematika ohranila do današnjega časa, lahko preverjate v družbi radovednežev, navdušencev in poznavalcev na naši delavnici.



VSAK ČETRTEK



10:30



UČILNICA 6

## RIŠEMO Z MILANOM

**POZOR!!** Drugi teden v marcu bo delavnica potekala v **torek, 11. 3.** ob 10.30 v **učilnici 5!**

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.



**VSAKO SREDO**



**12:00**



**KALIŠNIKOV TRG 11 - MALA STAVBA**

## **NARAVNO VRTNARJENJE**

Bliža se spomladanski čas in nadaljujemo s sklopom delavnic na temo naravnega vrtnarjenja.

Tokrat se bomo pogovarjali o škodljivcih in boleznih, ki se najpogosteje pojavljajo na vrtninah na vrtu, kako ukrepati, in kako omejiti škodo.

Pogledali bomo tudi, katere žuželke so koristne, kako nam pomagajo pri varstvu vrta pred škodljivci in kako jih v vrt privabimo.



**VSE PONEDELJKE**



**10:30/15:00**



**UČILNICA 2**

## **POGOVORNE URICE V SLOVENSKEM JEZIKU**

Ponedeljki: 3.3. in 17.3. ob 10.30;

Ponedeljki: 10.3. in 31.3. ob 15.00 uri. **V ponedeljek 24. 3. NI!**

Ob ponedeljkih se bomo srečevali in utrjevali znanje slovenskega jezika. Delavnice so namenjene predvsem priseljencem, ki imajo osnovno predznanje slovenskega jezika vsaj na ravni A1.

*Beleške* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

 [mira.jakupaj@cene-stupar.si](mailto:mira.jakupaj@cene-stupar.si)  031 600 410  [alenska.brajnik@cene-stupar.si](mailto:alenska.brajnik@cene-stupar.si)  030 603 310



Spletna verzija brošure



Sofinancira  
Evropska unija