

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! Več informacij na strani 6.

**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 PON

TAI QI IN QI GONG

 10:00

 S PARK

 Gibalna aktivnost

Vsak ponedeljek v mesecu!

Vadba bo potekala v Severnem parku - Navje. V primeru slabega vremena na Ul. Ambrožiča Novljana 5, 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. in 21.10

JOGA NA CELOSTEN NAČIN

 10:00

 UČILNICA 5 IN 6

 Gibalna aktivnost

7. 10 in 21. 10

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!!!

PET 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 TOR

SAHADŽA MEDITACIJA

 9:30

 UČILNICA 2



Skrb zase

Vsak torek v mesecu!

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.

TOR 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.

TOR 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 PET

SHEG ZHEN MEDITACIJA

 9:00

 UČILNICA 2


 Skrb zase

Vsak petek v mesecu! 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.

TOR 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.

MOŽGANSKI FITNES

 11:30

 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.: Sprostivne tehnike.

ČET-3. in 24.10. **ADVANCED ENGLISH**

 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. in 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

 KUHINJA 9




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.

VSAKA SRE

NARAVNO VRTNARJENJE

 12:00

 KALIŠNIKOV TRG
11, MALA STAVBA

 Zdravo življenje


Vsaka sreda v mesecu!

Predavanja so 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.

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.

VSAKA SRE

RIŠEMO Z MILANOM

 10:30

 UČILNICA 2



Ustvarjalna aktivnost

Vsaka sreda v mesecu!

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 ČET

KER HUD STRIP!

 16:00

 UČILNICA 2


 Ustvarjalna aktivnost

Vsak četrtek v mesecu! LIKOVNA DELAVNICA ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

Raziskovanje likovnih tehnik, formata, kadrov, naracije, iskanje vsebin in svojega stila.

PON 7. 10.

MALE ROKE

 16:00

 UČILNICA 2


 Ustvarjalna aktivnost

USTVARJALNA DELAVNICA ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE


Izdelovanje figuric iz DAS mase.

PON-14.,21. in 28

KAJ SO TO ZA ENE ČAČKE?

 16:00


 UČILNICA 2

 Ustvarjalna aktivnost

Delavnice prostega ustvarjanja. Spoznavanje likovnega polja, materialov, ustvarjalnega procesa, iskanje lastnega izraza in vsebin.

SRE 30. 10

HALLOWEEN PARTY

 16:00

 UČILNICA 2

 Ustvarjalna aktivnost

OTROŠKA USTVARJALNA DELAVNICA

Izdelovali bomo okraske in maske za noč čarovnic.

VSAKA SRE

ROČNE SPRETNOSTI

 14:00

 UČILNICA 2



Ustvarjalna aktivnost

Kvačkanje za začetnike.

PET 4. 10.

PRELIVANJA IN NANOSI

 14:00

 UČILNICA 5 IN 6




Ustvarjalna aktivnost

LIKOVNE DELAVNICE ZA ODRASLE - GVAŠ IN AKVAREL; papir, barve

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?

PET 11. 10.

TUŠ RISBA

 14:00

 UČILNICA 2




Ustvarjalna aktivnost

LIKOVNE DELAVNICE ZA ODRASLE

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

TOR - 15. in 29.10. LIKOVNA UMETNOST 1

 14:00


 UČILNICA 5 IN 6

 Ustvarjalna aktivnost

Študijski workshop za odrasle (NADALJEVALNA)

PET 18. 10.

AKRIL POSLIKAVE PREDMETOV

 14:00


 UČILNICA 2

 Ustvarjalna aktivnost

Kako narediti dobro sliko, če nismo omejeni na platno, ampak na fizične in materialne lastnosti nekega predmeta?

PET 25. 10.

OBLIKOVANJE IZ GLINE

 14:00

 UČILNICA 2

 Ustvarjalna aktivnost

Kiparska delavnica

Kako kiparimo? Osnove kiparskega oblikovanja.

VSAKA SRE

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.