



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar

I FEEL
SLOVENIA



Sofinancira
Evropska unija

NAPOVEDNIK BREZPLAČNIH DELAVNIC



SEPTEMBER 2024

KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE: mira.jakupaj@cene-stupar.si 031 600 410



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar

I FEEL
SLOVENIA



Sofinancira
Evropska unija

VEČGENERACIJSKI CENTER LJUBLJANA



Spoštovani!

Večgeneracijski center Ljubljana+ (VGC+), pod imenom N'šPlac ponovno odpira svoja vrata v sodelovanju nosilca projekta Javni zavod Cene Štupar – Center za izobraževanje Ljubljana in partnerskih organizacij *DSO Grosuplje, MC Kotlovnica Kamnik in Inštitut Antona Trstenjaka*. Predstavljamo osrednji prostor zbiranja, informiranja in srečevanja v lokalnem okolju, naš namen pa je druženje, ohranjanje in širjenje socialne mreže ter zadovoljevanje raznovrstnih potreb različnih ranljivih ciljnih skupin, družin ter posameznih družinskih članov v vseh življenjskih obdobjih.

Projekt financira Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Evropski socialni sklad plus.

Vse delavnice so za udeležence BREZPLAČNE, PRIJAVE nanje pa OBVEZNE!

Prijazno vabljeni!

Ekipa N'šPlac

KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE: mira.jakupaj@cene-stupar.si 031 600 410



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar

I FEEL
SLOVENIA



Sofinancira
Evropska unija

GIBALNE AKTIVNOSTI

SKUPINSKO ANTISTRESNO WELLNESS PREDIHAVANJE

Petek, 13. 9. ob 17ih, učilnica 6 (Lokacija: Cene Štupar — CILJ; Ul. Ambrožiča Novljana 5)

Vabljeni na skupinsko samopredihanje, kjer si bomo do dobra prevetrili telo, dovolj pomirili Um, sprostili ponotranjene blokade, dosegli tudi v prevetritev samega duha in našli spet nazaj pot na pot samega srca. Takrat se da znebiti posledic iz strahu in prestresnih dni, si povrniti umirjene sponce in poskrbeti dovolj prijazen zdravstven izkaz -močnejši imunski sistem ter dovolj stabilno hormonsko sliko.

Avtorsko vadbo izvaja Brigita Jevnikar v okviru društva Valantis iz Kranja. Vadbe tečejo stoje ali sede, s seboj potrebuješ stekleničko vode, poleg tega bi naj bil tvoj zadnji večji obrok vsaj 2,5 uri pred vadbo.



KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE: mira.jakupaj@cene-stupar.si 031 600 410



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar



Sofinancira
Evropska unija

GIBALNE AKTIVNOSTI

JOGA NA CELOSTEN NAČIN

Četrtek, 26. 9. ob 10ih, učilnica 5 in 6 (Lokacija: Cene Štupar — CILJ; Ul. Ambrožiča Novljana 5)

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!!!

KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE: mira.jakupaj@cene-stupar.si 031 600 410



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar



Sofinancira
Evropska unija

SKRB ZASE

SAHADŽA MEDITACIJA

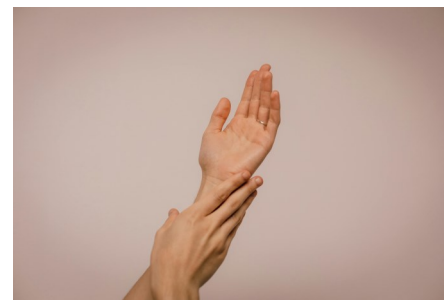
Četrtek, 19. 9. ob 9.30, učilnica 2 (Lokacija: Cene Štupar — CILJ; Ul. Ambrožiča Novljana 5)

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.*





REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar

I FEEL
SLOVENIA



Sofinancira
Evropska unija

SKRB ZASE

MANTRA GAYATRI

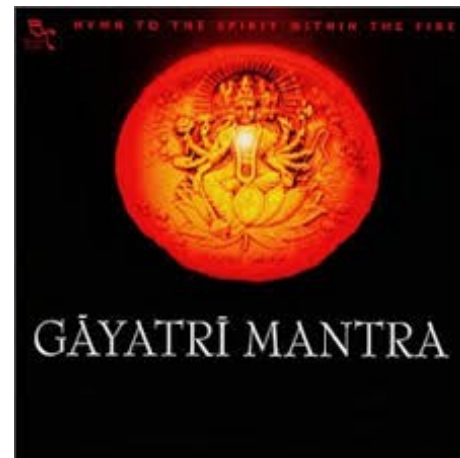
Torek, 17. 9. ob 9.30, učilnica 2

(Lokacija: Cene Štupar — CILJ; Ul. Ambrožiča Novljana 5)

Vsi iščemo notranji mir, ki je neodvisen od zunanjih okoliščin in nas vodi v harmonične odnose z drugimi in samim seboj. S ponavljanjem, pravilnim petjem, in razumevanjem njene vsebine, velja Gayatri Mantra za največjo možno dobrobit posamezniku.

Mantra Gayatri, znana kot mati Ved, ima poleg **pozitivnih fizičnih in kognitivnih učinkov moč, da umiri naš um in prebudi našo intuicijo**. Ko pojemo mantro redno in z vero vanjo, nas osvobaja bolezni, nas ščiti pred vsakršno bedo, našemu domu podarja mir, zdravje in blaginjo, tern nas varuje, kjerkoli smo.

Toplo vabljeni v svet odkrivanja vaših najboljših lastnosti z pomočjo recitiranja mantre gayatri.



KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE: mira.jakupaj@cene-stupar.si 031 600 410



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar

I FEEL
SLOVENIA



Sofinancira
Evropska unija

SKRB ZASE

ZDRAVA IN VARČNA UPORABA HRANE

Torek, 17. 9. ob 18ih, učilnica 2 (Lokacija: Cene Štupar — CILJ; Ul. Ambrožiča Novljana 5)

Kako si pripraviti nakupovalni seznam in organizirati zdrave obroke?
Kako uskladiti čas in prehrano, da ohranimo novo energije skozi cel dan?

Z vami bo Orna Ba Kunst, s katero boste sestavili svoj lasten načrt, ki vam bo pomagal skozi celo jesen.



KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE: mira.jakupaj@cene-stupar.si 031 600 410



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar

I FEEL
SLOVENIA



Sofinancira
Evropska unija

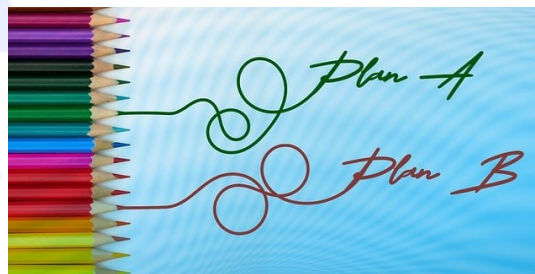
SKRB ZASE

AKTIVIRAJ SVOJE TELO

Torek, 24. 9. ob 18ih, učilnica 2 (Lokacija: Cene Štupar — CILJ; Ul. Ambrožiča Novljana 5)

Praktični nasveti in usmeritve za gibanje doma, ne glede na letni čas.

Z vami bi Orna Ba Kunst, a katero boste sestavili svoj lasten načrt gibanja, da boste ohranili elastičnost in prožnost skozi vse letne čase, ki sledijo.



KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE: mira.jakupaj@cene-stupar.si 031 600 410



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar

I FEEL
SLOVENIA



Sofinancira
Evropska unija

JEZIKOVNE DELAVNICE

ADVANCED CONVERSATIONAL ENGLISH

Torek, 24. 9. ob 9.30, učilnica 2 (Lokacija: Cene Štupar — CILJ; Ul. Ambrožiča Novljana 5)

**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!



KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE: mira.jakupaj@cene-stupar.si 031 600 410



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar

I FEEL
SLOVENIA



Sofinancira
Evropska unija

JEZIKOVNE DELAVNICE

KONVERZACIJA V ŠPANSKEM JEZIKU

Petek, 27. 9. ob 9.30, učilnica 2 (Lokacija: Cene Štupar — CILJ; Ul. Ambrožiča Novljana 5)

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!



KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE: mira.jakupaj@cene-stupar.si 031 600 410



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar

I FEEL
SLOVENIA



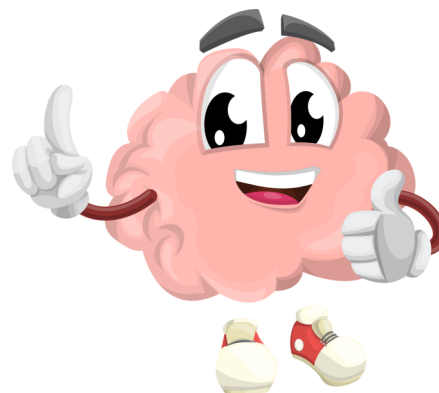
Sofinancira
Evropska unija

MISELNE AKTIVNOSTI

RAZMIGAJMO MOŽGANE

Ponedeljek, 30. 9. ob 10ih, učilnica 6 (Lokacija: Cene Štupar — CILJ; Ul. Ambrožiča Novljana 5)

Vabljeni na druženje in razgibavanje možganov z različnimi vajami, ki vas bodo spodbudila, da boste možgančke pripravili do »dela na obratih« in obenem poskrbeli za krepitev spomina.



KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE: mira.jakupaj@cene-stupar.si 031 600 410



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Cene Štupar

I FEEL
SLOVENIA



Sofinancira
Evropska unija

KREATIVNE AKTIVNOSTI

RISANJE IN SLIKANJE

LIKOVNE DELAVNICE ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE: KAJ SO TO ZA ENE ČAČKE?

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

Ponedeljek, 16., 23. in 30. 9. ob 16ih, učilnica 6 (Lokacija: Cene Štupar — CILJ; Ul. Ambrožiča Novljana 5)

LIKOVNE DELAVNICE ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE: KER HUD STRIP

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

Četrtek, 19. 9. ob 16ih, učilnica 6 in 26. 9. ob 16ih, učilnica 6 (Lokacija: Cene Štupar — CILJ; Ul. Ambrožiča Novljana 5)

RISANJE IN SLIKANJE ZA ODRASLE: POTOVANJE NEKEGA SVINČNIKA

Cikel ustvarjanja z različnimi tehnikami.

Petek, 13., 20. in 27. 9. ob 14ih, učilnica 6 (Lokacija: Cene Štupar — CILJ; Ul. Ambrožiča Novljana 5)

KONTAKT in OBVEZNE PRIJAVE: mira.jakupaj@cene-stupar.si 031 600 410