

## FEBRUAR 2025

PON	TOR	SRE	ČET	PET
3 10:00 TAI QI IN QI GONG 12:00 ČUDEŽNA MATEMATIKA 15:00 POGOVORNE URICE V SLOVENSKEM JEZIKU	4 9:30 SAHADŽA MEDITACIJA 18:00 MIKRO IN MAKRO HRANILA	5 10:30 RIŠEMO Z MILANOM	6 12:00 SIA PLES 14:00 DRUŽABNE IGRE 15:30 ŠPANŠČINA	7 9:00 SHENG ZHEN 13:30 DIGITALNE KOMPETENCE
10 10:00 TAI QI IN QI GONG 12:00 FELDENKRAIS 12:00 POGOVORNE URICE V SLOVENSKEM JEZIKU	11 9:30 SAHADŽA MEDITACIJA 18:00 NAČRT GIBANJA NA PROSTEM	12 10:30 RIŠEMO Z MILANOM	13 9:30 ANGLEŠČINA 10:00 PETJE 11:00 MODNI ŠALI 12:00 SIA PLES	14 9:00 SHENG ZHEN 14:00 TKM 16:00 IGRA, PLES IN TEATER
17 9:00 MOJA LJUBLJANA 10:00 TAI QI IN QI GONG 12:00 ČUDEŽNA MATEMATIKA 15:00 POGOVORNE URICE V SLOVENSKEM JEZIKU	18 9:30 SAHADŽA MEDITACIJA 10:00 ŠIVANJE IN KVAČKANJE	19 10:30 RIŠEMO Z MILANOM 13:00 OSNOVE LOGOTERAPIJE	20 9:30 ANGLEŠČINA 12:00 ŠOLA SPOMINA 14:00 DRUŽABNE IGRE	21 9:00 SHENG ZHEN 12:30 SIA PLES
24 10:00 TAI QI IN QI GONG 12:00 FELDENKRAIS 12:00 POGOVORNE URICE V SLOVENSKEM JEZIKU	25 9:30 SAHADŽA MEDITACIJA 12:30 JOGA 12:30 KRHKI FLANCATI	26 10:30 RIŠEMO Z MILANOM	27 15:30 ŠPANŠČINA 12:00 RAZMIGAJMO MOŽGANE	28 9:00 SHENG ZHEN 12:30 SIA PLES 16:00 IGRA, PLES IN TEATER

✉ [mira.jakupaj@cene-stupar.si](mailto:mira.jakupaj@cene-stupar.si) ☎ 031 600 410

✉ [nina.zivkovic@cene-stupar.si](mailto:nina.zivkovic@cene-stupar.si) ☎ 030 646 939



Pokukaj v našo brošuro na spletu:



Kuharska delavnica



Gibalna aktivnost



Ustvarjalna aktivnost



Skrb zase



Jezikovna delavnica



# Napovednik aktivnosti FEBRUAR



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](mailto:mira.jakupaj@cene-stupar.si)  031 600 410  [nina.zivkovic@cene-stupar.si](mailto:nina.zivkovic@cene-stupar.si)  030 646 939



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.



**TOREK, 25. 2.**



**12:30**



**UČILNICI 14 IN 15**

## **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!!!**



**PONEDELJEK, 10. 2.**



**12:00**



**UČILNICI 14 IN 15**

## **METODA FELDENKRAIS: RAMENSKI OBROČ 1**

Tokrat se bomo posvetili raziskovanju ramen in vsega, kar to potegna za seboj. Na primer, kako se na dogajanje v ramenu odzovejo boki in kolčni sklep? Morda se ta sosedski odnos zdi precej zahteven, a je v resnici precej vsakdanji.

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



**PONEDELJEK, 24. 2.**



**12:00**



**UČILNICI 14 IN 15**

## **METODA FELDENKRAIS: RAMENSKI OBROČ 2**

Ramenski sklep je tudi tokrat naša tema. Vemo, da ta sklep zmore precej. A ko sodeluje z ostalimi deli telesa, morda presenetimo celo sami sebe.

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



ČET, 6. IN 13. 2.



12:00



UČILNICA 6

# SIA PLES ZA VITALNOST

PET, 21. IN 28. 2.



12:30



UČILNICA 6

## 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 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, 4. 2.**



18:00



UČILNICA 2

## MIKRO IN MAKRO HRANILA

Mikro in makro hranila v vsakdanji prehrani.

Na praktični delavnici boste izvedeli vse o osnovah zdravega prehranjevanja skozi celo leto. Načrtujte si zdrave obroke in povečajte vitalnost svojega telesa. Z vami bo Orna Ba Kunst, delavnica traja 2 šolski uri, priporočilo je, da imate s sabo lastne beležnice.



**TOREK, 11. 2.**



18:00



UČILNICA 2

## NAČRT GIBANJA NA PROSTEM

Potekala bo praktična delavnica, kjer si bo vsak posameznik naredil svoj lasten načrt gibanja na prostem za leto 2025.

Z vami bo Orna Ba Kunst, delavnica traja 2 šolski uri, priporočilo je, da imate s sabo lastne beležnice.

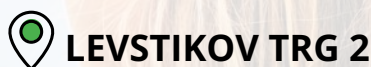


VSAK PETEK

## 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, 17. 2.

## MOJA LJUBLJANA: ŠENTJAKOBSKA CERKEV

Za nezanimivo fasado se skriva spomenik, ki ima v osnovi še gotski prezbiterij in je hkrati prvi primer jezuitske dvoranske cerkve s stranskimi kapelami, ki je postala zgled za druge ljubljanske baročne cerkve. Natančno si bomo ogledali kapelo Frančiška Ksaverija, ki jo od tal do kupole krasi bogat štukaturni okras in je po dolgoletni prenovi spet odprta za javnost. Gospod župnik pa nam bo pokazal kripto z grobovi jezuitov. Ti so ustanovili prvo ljubljansko visoko šolo in ob cerkvi zgradili samostan. Ko je le-ta pogorel, je bil prazen prostor preurejen v trg z Marijinim stebrom. **Dobimo se torej na Levstikovem trgu 2.**



ČETRTEK, 20. 2.



12:00



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.



ČETRTEK, 27. 2.



12:00



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.





**ČETRTEK 6. IN 20. 2.**

 **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!**



**ČETRTEK, 13. IN 20. 2.**

 **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, 6. IN 20. 2.



14:00



UČILNICA 2

## DRUŽABNE IGRE

### IGRANJE DRUŽABNIH IGER

Pridružite se nam na igranju družabnih iger, kjer boste lahko preizkusili različne igre, klepetali z drugimi udeleženci in uživali v sproščenem vzdušju. Na voljo bodo različne igre, hkrati pa lahko prinesete tudi svojo najljubšo igro/igre in delite zabavo z drugimi.



TOREK, 25. 2.



12:30



UČILNICA 9 - KUHINJA

## KRHKI FLANCATI

Pust je pred vrati. Pripravili bomo okusne krhke flancate ali kroštule. Že veste, v kaj se boste našemili za pusta?

Z vami bo Ula Hribar Babinski.



**PETEK, 14. IN 28. 2.**



**16:00**



**UČILNICA 2**

# IGRA, PLES IN TEATER

## DELAVNICA ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

Pridruži se na delavnicah, kjer boš lahko ustvarjal/a, igral/a različne igre in se zabaval/a. Skozi glasbo, gibanje in gledališče boš odkrival/a nove talente, se preizkusil/a v različnih izzivih in ustvaril/a nepozabne trenutke s prijatelji.

Pripravi se na akcijo, smeh in ustvarjalo pustolovščino, ki ti bo odprla vrata v svet domišljije.



**ČETREK, 13. 2.**



**10:00**



**UČILNICA 2**

# PETJE

Vabljeni na pevsko delavnico vsi, ki radi ljubiteljsko in amatersko prepevate. Poleg petja, se bomo tudi družili, zabavali in uživali v dobri glasbi ter sčasoma poskusili usvojiti tudi večglasno petje.



**SREDA, 19. 2.**



**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.*



**ČETRTEK, 13. 2.**



**11:00**



**UČILNICA 2**

## **MODNI ŠALI IZ STARIH MAJIC**

Imaš stare bombažne majice? Ne veš kaj bi z njimi? Mi vemo! Pridi na delavnico in jim bomo dali nov pomen. Izdelali bomo unikatne modne šale, ki te bojo greli v mrzlih dneh.



**PETEK, 7. 2.**



**13:30**



**UČILNICA 17**

## **DIGITALNE KOMPETENCE**

Praktična računalniška delavnica za digitalno opismenjevanje. Izobraževanje o osnovni uporabi programa Microsoft Office: program Word, za oblikovanje besedil in oblikovanje projekcij v Power point. Glede na zanimanje delavnice se bomo ob koncu posvetili tudi kreaciji uporabniškega računa za Gmail in Facebook. Kako se uporabljata in na kakšen način delujeta. Delavnica je namenjena popolnim začetnikom z nič ali malo predznanja.



**PETEK, 14. 2.**



**14:00**



**UČILNICA 7**

## **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, 3. IN 17. 2



12:00



UČILNICA 2

## ČUDEŽNA MATEMATIKA

Veste, da matematika ni le resna in zanimiva, marveč tudi koristna in prisotna v vseh porah družbe.

Če jo želite spoznavati in razumeti na inovativen, prijazen način, se nam pridružite na naši čudežni delavnici.



VSAKO SREDO



10:30



UČILNICA 6

## 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.



TOREK, 18. 2.



10:00



UČILNICA 2

## ŠIVANJE IN KVAČKANJE

Z Joži Kokalj bomo šivali in kvačkali.

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 srečanju dogovorite s strokovnjakinjo Joži za mentorstvo in pomoč.



VSE PONEDELJKE



12:00/15:00



UČILNICA 2

## POGOVORNE URICE V SLOVENSKEM JEZIKU

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

3. in 17. 2. se dobimo ob 15.00 uri,  
10. in 24. 2. se dobimo ob 12.00 uri.

*Beleške* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

 [mira.jakupaj@cene-stupar.si](mailto:mira.jakupaj@cene-stupar.si)  031 600 410  [nina.zivkovic@cene-stupar.si](mailto:nina.zivkovic@cene-stupar.si)  030 646 939



Spletna verzija brošure



Sofinancira  
Evropska unija