



Kuharska delavnica



Gibalna aktivnost



Ustvarjalna aktivnost



Skrb zase



Jezikovna delavnica



# Napovednik aktivnosti APRIL



Zdravo življenje



Učna pomoč



Miselna aktivnost



Osebnostna rast

Večgeneracijski center Ljubljana+ **N'S 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  [alenka.brajnik@cene-stupar.si](mailto:alenka.brajnik@cene-stupar.si)  030 603 310



Sofinancira  
Evropska unija



10:00



UČILNICI 14 IN 15

**VSAK PONEDELJEK**

## **TAI QI IN QI GONG**

Zaradi hladnejšega vremena bo vadba do nadaljnega 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.

**V ponedeljek 21. 4 delavnice ni!**



12:30



UČILNICI 5 IN 6

**PET 4. 4. IN SRE 16. 4.**

## **JOGA NA CELOSTEN NAČIN**

**PETEK, 4. 4. ob 12.30 v učilnici 5 in 6.**

**SREDA, 16. 4. ob 9.30 v učilnici 14 in 15.**

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!!!**



**SREDA, 2. 4.**

 **9:30**

 **UČILNICI 5 IN 6**

## **METODA FELDENKRAIS: ROKI IN NOGI**

Roki in nogi so del nas, pa jih mogoče ne občutimo vedno tako. Raziskovali bomo pet naših linij in kako jih podaljšati.

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



**TOREK, 29. 4.**

 **12:30**

 **UČILNICI 5 IN 6**

## **METODA FELDENKRAIS: GLEŽNJI**

Tokratni termin bomo posvetili našim gležnjem. Tako daleč spodaj so in tako veliko vlogo imajo pri našem ravnotežju.

**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**

**V petek, 4. 4. DELAVNICE NI!!!**

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.



**10:30**



**UČILNICA 5**

# **ORIENTALSKI PLES**

**SRE, 23. IN TOR 29. 4.**

**SREDA, 23. 4. ob 11.30 in TOREK, 29. 4. ob 10.30.**

Delavnica je odlična priložnost za vse, ki želite obuditi svojo ženstveno plat, izboljšati gibljivost ter uživati v orientalskih ritmih. Prilagojeno popolnim začetnikom in za vse starosti.

Potrebujete podlogo za vadbo, pijačo za odžejanje in pas za orientalski ples (če ga imate) ali trikotno ruto.

**ČET, 10. IN 24. 4.****17:30****UČILNICA 6**

## PLESNO - GIBALNA DELAVNICA

Delavnica je namenjena vsem, ki se radi gibate ob glasbi, v prostoru v skupini, sami ali v dvoje. Delavnica se prične s (krajšim) ogrevanjem, raztezanjem telesa, na tleh na blazini. Ogreti in pripravljeni, se bomo podali v plesni svet, spoznali bomo osnove gibanja v prostoru in različne plesne tehnike, glede na želje udeležencev.

**Pridite v športnih copatih in prinesite ležalno podlago**

**ČETRTEK, 17. 4.****16:00****UČILNICA 6**

## LJUBLJANICA

**Ljubljana, reka ne 7 ampak 17 imen**

Na aktivni delavnici bomo ob fotografijah in kratkih filmčkih spoznali Cerknško jezero in njegovo okolico, kot pomemben del kraškega sistema Ljubljance. Ugotavljali bomo kako tečejo in kam odtekajo vode v porečju in zakaj tako veliko imen teh voda. Govorili bomo tudi o življenju in povezanosti ljudi z naravo in kulturno dediščino nekoč in danes.



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.



ČETRTEK, 10. 4.



18:00



UČILNICA 2

## MALA ŠOLA ZDRAVIH MAŠČOB

Maščobe so osnovni gradniki raznovrstne prehrane in imajo pozitiven vpliv na naše zdravje in počutje. Spoznajte svet zdravih maščob in pripravite svoj jedilnik, da bo vseboval dovolj zdravih maščob. Z vami bo Orna Ba Kunst, delavnica traja 2 šolski uri.



ČETRTEK, 17. 4.



18:00



UČILNICA 2

## RAZSTRUPLJANJE TELESA Z GIBANJEM

Gibanje je pomembno, ne samo, da nam izboljša splošno počutje, ima učinek tudi na samo presnovo, zato je ključno, da najdemo pravi način gibanja. Prijazno vabljeni na praktično delavnico. Z vami bo Orna Ba Kunst, delavnica traja 2 šolski uri.

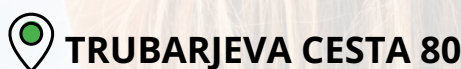


VSAK PETEK

## 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, 7. 4.

## MOJA LJUBLJANA: ŠEMPETRSKA CERKEV

Na primeru cerkve sv. Petra bomo spoznali, kaj je prafara, si ogledali zbirko sicer nedostopnih renesančnih (povečini protestantskih) nagrobnikov in cikel iluzionističnih fresk s prizori iz življenja apostolskega prvaka. Pregled dolge stavbne zgodovine bomo zaključili z delom arhitekta Ivana Vurnika in njegove žene Helene Vurnik, ki je oblikovala mozaike na pročelju.

**Zbirno mesto: pred vhodom v cerkev (Trubarjeva cesta 80).**



**SREDA, 9. 4.**



**12:30**



**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.



**SREDA, 23. 4.**



**12:30**



**UČILNICA 7**

## 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, 10. IN 24. 4.**

 **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!**



**PON, 7. IN 14. 4.**

 **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, 2. IN 30. 4.**



15:30



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, 25. 4.**



12:30



UČILNICA 9 - KUHINJA

## ZELENJAVNI SUŠI

Pripravili bomo zelenjavni suši. Za ljubitelje eksotičnih jedi, riža z zelenjavo, ki je zavrt v znamenito rolco, obdano z listom alge. Z vami bo Ula Hribar Babinski.



**SREDA, 16. 4.**



10:00



UČILNICA 9 - KUHINJA

## ZDRAVO IN SLASTNO

Darja je mentorica za spremembo prehranjevalnih navad in lahkoten prehod na polnovredno rastlinsko hrano. Tokrat se bomo lotili lečine enolončnice z ajdovim kruhom in čokoladnih piškotov za posladek. Vse bo po principu polnovredne rastlinske hrane, brez glutena in sladkorja. Zdravo in slastno z Darjo.



VSAK TOREK



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.

**V torek 29.4. DELAVNICE NI!**



PETEK, 25. 4.



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.



ČETRTEK, 3. 4.



10:00



UČILNICA 2

# NARCISTIČNA OSEBNOSTNA MOTNJA

V zadnjem času se vse bolj govori o narcistični osebnostni motnji. Narcistična osebnostna motnja se kaže v obliki pretiranega občutka lastne pomembnosti, globoke potrebe po občudovanju in pomanjkanja empatije. Ljudje z narcistično osebnostno motnjo se v površnih stikih zdijo pozorni in razumevajoči, največkrat so tudi duhoviti in iskrivi sogovorniki. Na naši izobraževalnici bom spregovorili o posebnostih, pasteh odnosa s takšno osebo ter kako se zaščititi.



PONEDELJEK, 14. 4.



11:30



UČILNICA 15

# ŽENSKA DAMA DRAGULJ

**“Ženska, dama, dragulj - kako genialno ravnati z drugimi in s sabo”.**

Zakaj se pogosto nimaš rada? Kaj ti je, da se rada puščaš izkoriščati? Kako to, da tako površno poznaš znanost ravnanja z moškimi? Bi rada spoznala skrivnosti nege komunikacije, odnosov in prave moči? S kakšno damo svet in moški ne morejo ne lepo ravnati? Umetnost komunikacije in ravnanja z moškimi. Kdaj in zakaj moški postane nezainteresiran, pasiven in neodgovoren? Od daleč se zaščiti pred lažnivci, hinavci in prevaranti. Kako privlačiti primerne - kompetentnega partnerja - sorodno dušo? Kaj iz ženske naredi izjemno mamo, damo in ženo? Kakšna je zares močna in vplivna ženska? Praktični primeri in zgodbe iz vsakdanjega življenja. Z vami bo Andrej Pešec.



**TOREK, 15. 4.**



**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, 18. 4.**



**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.



ČETRTEK, 10. 4.



14:00



UČILNICA 2

## UPORABA PAMETNIH TELEFONOV

Praktična delavnica za pametne telefone bo osredotočeno na urejanje fotografij in albumov v galeriji. Pogledali bomo tudi kaj je oblak in kako fotografije shranjevati v njem.



ČETRTEK, 17. 4.



14:00



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, 7. IN 14. 4.



12:00



UČILNICA 3

## ČUDEŽNA MATEMATIKA

Legendarni Albert Einstein, ki svet že več stoletij navdušuje s svojimi imenitnimi domislicami in rešitvami, je matematiko proglasil za poezijo znanja, idej, logike in domišljije. Dejstvo, ki je več kot aktualno še danes, ponazarja kompleksnost matematike, njeno ubikvitarnost, nepogrešljivost in čarobnost. Kdor jo hoče spoznati, izkusiti in razumeti, potrebuje nekaj znanja, izkušenj in kompetenc, pa tudi odločnosti, vztrajnosti in potrpežljivosti. Vse to si korak za korakom pridobivamo, povečujemo in krepimo na obetavni matematični odisejadi, ki upravičeno velja za čudežno.



ČETRTEK, 10. 4.



11:00



UČILNICA 16

## PETJE

Na pevskih vajah bomo poustvarjali pesmi, katerih besedila imamo še iz meseca marca! Za vse, ki vas zanima katere prelepe slovenske pesmi smo prepevali, lepo vabljeni. Bomo pa zapeli še eno novo, živahno in zanimivo pesem, ki bo ogrela srca ljubiteljev planin, "Planinska".



**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**



**11:00/15:00**



**UČILNICA 2**

## **POGOVORNE URICE V SLOVENSKEM JEZIKU**

Ponedeljki: 7.4. in 28.4. ob 11.00 uri;

Ponedeljek: 14.4. ob 15.00 uri. **V ponedeljek 21. 4. 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. Delavnica traja 1,5 ure.



*Beleške* \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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



Spletna verzija brošure



Sofinancira  
Evropska unija