



Kuharska delavnica



Gibalna aktivnost



Ustvarjalna aktivnost



Skrb zase



Jezikovna delavnica



Napovednik aktivnosti DECEMBER



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  031 600 410  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.



PON, 2. 12. IN 9. 12.



10:00



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!!!



PETEK, 13. 12.

 **12:30**

 **UČILNICI 5 IN 6**

METODA FELDENKRAIS: RAMENSKI OBROČ IN KAR PAŠE ZRAVEN

Raziskovali bomo povezavo ramenskega obroča in medenice, voljnost prsnega koša in usklajen zasuk glave. Mogoče bo koga spominjalo na ples, a v prvi vrsti je pomoč pri ohranjanju ravnotežja.

Pri metodi Feldenkrais uporabljamo nežne, usmerjene gibe, ki sprožijo proces učenja, v katerem možgani reorganizirajo naše gibanje. Sprememba se zgodi prek zavedanja o tem, kako se gibljemo in preizkušamo nove možnosti gibanja. Ko postane telo bolj povezano, se izboljšajo drža, ravnotežje, koordinacija, gibanje postane lahkotnejše. Ker način, kako uporabljamo svoje telo, močno vpliva na našo samopodobo, se učinki učenja prek gibanja odražajo tudi na psihični ravni.

Na lekcijo prinesite svojo podlogo in brisačko za pod glavo.



VSAK ČETRTEK



12:00



UČILNICA 6

SIA PLES ZA VITALNOST

SiA ples za vitalnost – Sprostitev in Aktivnost

POZOR! Prvo srečanje v decembru, 5. 12., se delavnica izjemoma začne ob 13.00 uri.

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!
Delavnica traja 1.5 ure in bo izvedena 10x.

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

Vodi: mag. Jasna Vukovič, učiteljica plesa in sprostitevskih 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, 3. 12.



18:00



UČILNICA 2

MALA ŠOLA FERMENTIRANE PREHRANE

Spoznajte blagodejne učinke fermentirane hrane in se naučite izdelati svoj fermentiran obrok, ki bo ugodno vplival na vaše zdravje. Z vami Orna Ba Kunst, delavnica traja 2 šolski uri.



TOREK, 10. 12.



18:00



UČILNICA 2

UPORABA ZAČIMB V ZIMSKEM ČASU

Kako uporabljati začimbe v zimskem času in si z njimi okrepiti imunski sistem? Praktična delavnica, na kateri boste spoznali najboljše rešitve za vsakodnevno uporabo začimb. Z vami Orna Ba Kunst, delavnica traja 2 šolski uri.



11:30



UČILNICI 14

SREDA, 4. 12.

EGO

»Ego – moj brat dvojček, prevarant in dreser ter 40 znakov ponosa«

Kateri so skriti triki, s katerimi nas prevara naš lažni ego? Nauči se ravnati z ljudmi z velikim egom. V čem je povezava med egom in nizko samopodobo? 40 manifestacij ponosa in lažnega ega. Notranji dialog in kdaj vedeti ali govori ego, razum, srce ali intuicija? Vpliv ega na telo, zdravje in razum. Bi se rad naučil dotakniti srca, in ne ega človeka? Transformacija lažnega ega v zdravega. Praktični primeri in zgodbe iz vsakdanjega življenja. Z vami bo Andrej Pešec, Znanje za življenje.



9:00



UČILNICA 2

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.



ČETRTEK, 12. 12.



12:00



UČILNICA 8

MOŽGANSKI FITNES - DRUŽBENI ODNOSI

Kakšne so oblike družbenih odnosov in kakšen je njihov pomen za zdravje možganov? Kakšne so karakteristike uspešnih odnosov, sodelovanja, komunikacije? Kako gojiti odnose, katere zavrnuti? Veseli december je tudi čas v katerem lahko razmišljamo o pomenu za zdravje možganov.



TOREK, 17. 12.



13:00



UČILNICA 21

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.



PETEK, 6. IN 20. 12.

 **15:00**

 **UČILNICA 20**

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., 2. in 16. 12.

 **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, 4. 12.



12:00



KALIŠNIKOV TRG 11, MALA STAVBA

NARAVNO VRTNARJENJE

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, 13. 12.



12:30



UČILNICA 9 - KUHINJA

PRINCES KROFI

Tokrat bomo pripravljali sladico, ki jo lahko postrežemo tudi v tem prazničnem času. Delali bomo slastne princes krofe po receptu iz knjige naše Ule Hribar Babinski.

Torej, če se radi posladkate ali pa želite pocrkljati vam ljubljene osebe, vljudno vabljeni k prijavi.



SREDA, 18. 12.



10:30



UČILNICA 6

TAI QI ZA ZIMO

Vabljeni, da preizkusite vadbo zdravnega qigonga, ki izvira iz tradicionalne kitajske medicine in omogoča dolgo, zdravo in kvalitetno življenje.

Delali bomo vaje, ki nam v času zime pomagajo, da dvignemo odpornost in hkrati krepimo mišice, kite in kosti. Vadba se izvaja stoje v udobnih oblačilih in je primerna za vsakogar, še posebej se priporoča starejšim.



18:00



UČILNICA 7

ČETRTEK, 19. 12.

IZKUSTVENA DELAVNICA

Čuječnost in sprejemanje sebe v odnosu do drugega.

Delavnica je namenjena vsem, ki želijo poglobiti razumevanje sebe in svojega delovanja v odnosu do drugega. Skupaj bomo raziskovali, kako lahko z večjo čuječnostjo vstopamo v odnose, pri tem pa ohranjamo stik s sabo in kako lahko tekom odnosa in po njem uravnavamo svoja čustva in poskrbimo zase. Poudarek bo na praktičnem delu, kjer bo vaše aktivno sodelovanje ključno. S pomočjo vaj in interaktivnih metod bomo: Trenirali sprejemanje in zavedanje lastnih občutkov in misli, Ozaveščali, kako naša čustva vplivajo na odnose in kako jih reguliramo, Raziskovali, kako ostati prisotni in avtentični v odnosu z drugimi, tudi v zahtevnejših situacijah. Preko aktivnega sodelovanja boste pridobili vpogled v veščine, ki vam bodo v podporo pri gradnji bolj povezanih, zdravih in harmoničnih odnosov.



SREDA, 11. 12.



13:00



UČILNICA 14

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.



SREDA, 4. 12.



11:30



UČILNICA 2

IZDELAVA VOŠČILNIC

Bliža se praznični čas, ko bomo za naše ljubljene osebe kupili ali pa kar sami izdelali kakšno darilce. V času hitro razvijajoče se tehnologije je res lepa ideja, da voščimo praznike s staro, dobro klasično voščilnico. Če jo pa še sami izdelamo pa s tem res dodamo osebno noto. Vabljeni na kreativno delavnico izdelave voščilnic. Če imate karkoli od naštetega materiala doma, ga prinesite s seboj, ostalo vam zagotovimo mi.

Material: Škarje, lepilo v stiku, papir primeren za izdelavo, ravnilo, barvice, flomastri.



TOREK, 3. 12.



11:00



UČILNICA 2

UPORABA PAMETNEGA TELEFONA

Pogledali bomo kako lahko z njim komuniciramo preko različnih pisnih virov (sms, mms), kakšne nastavitve in funkcije lahko imamo, da so prilagojene našim potrebam (budilka, opomnik, beležka, kamor lahko napišemo tudi seznam za trgovino), kako lahko urejamo slike, vpogled v LPP linije, kako si lahko poiščete in poslušate vam ljubo glasbo, z e-mail računom lahko uporabimo različne aplikacije (ki služijo kot kartice zvestobe ali aplikacije do zdravnika) ipd.



TOREK, 17. 12.



12:00



UČILNICA 6

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.



10:00



UČILNICA 20

ČET., 5., 12., IN 19. 12.

OSNOVE RISANJA

Geometrijski liki kot pomoč pri risanju in slikanju.

1. Delavnica. Kocka in kvader. Učili se bomo risanja kocke in kvadra, kot osnove za risanje predmetov. Spraševali se bomo ali so rože, obraz ali jajca lahko kocke. In če bo čas bomo ustvarili še risbo z predmeti, ki ležijo.

2. Delavnica. Elipsa, valj in stožec. Krožili bomo z elipsami. Naša dlan pa bo postala slikarski model. Spoznavali bomo valj v različnih položajih, stožec in piramido. Vse bomo uporabili za risanje tihožitja ali preproste pokrajine.

3. Delavnica. Ko je vse okroglo. Naučili se bomo kako iz kroga nastane krogla in nato jabolko. Raziskovali bomo prereze in spoznali razliko med nasebno senco in senco, ki nastane zaradi vira svetlobe.



10:30



UČILNICA 6

SREDA, 4. 12.

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.



VSAK ČETRTEK



10:00



UČILNICA 2

ŠIVANJE IN KVAČKANJE

Z Joži Kokalj bomo prve tri četrtke v mesecu decembru šivali in kvačkali.

Zašijete lahko 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 prvem srečanju dogovorite s strokovnjakinjo Joži za mentorstvo in pomoč. Izdelka, ki ga ne boste uspeli dokončati že prvi četrtek, prinesete s seboj in ga pridete dokončat vsak naslednji četrtek.

Če pa ste brez idej in se kljub temu želite udeležiti delavnice ročnih spretnosti potem pa lahko prvi četrtek v mesecu ustvarite prtiček z vezenimi deteljicami, drugi četrtek v mesecu kapo in tretji četrtek v mesecu mošnjiček iz blaga v katerega lahko pospravite ključke.

Beleške

Beleške _____

 mira.jakupaj@cene-stupar.si  031 600 410  urska.kozak@cene-stupar.si  030 603 310



Spletna verzija brošure



Sofinancira
Evropska unija