

MAJ 2026

PON

TOR

SRE

ČET

PET

4

10:00 TAI QI IN QI GONG

10:00 MOJA LJUBLJANA

12:00 ČUDEŽNA
MATEMATIKA

14:00 SLOVENŠČINA Z
ALENKO

17:30 PRIDI, PLEŠI IN SE
SMEJ

5

9:30 SAHADŽA
MEDITACIJA

9:30 SLOVENŠČINA Z
MARINO

11:00 DOTIK DUŠE
PSIHOMATRICA

12

9:15 SKRIB ZA SRCE

9:30 SAHADŽA
MEDITACIJA

9:30 SLOVENŠČINA Z
MARINO

10:00 JOGA NA
CELOSTEN NAČIN

12:00 RAZMIGAJMO
MOŽGANE

14:00 DRUŽABNE IGRE -
REMI

6

10:30 RIŠEMO Z
MILANOM

10:30/15:00 BURUNDI

12:00 NARAVNO
VRTNARJENJE

15:00 BRIDŽ

18:00 SAHAJA JOGA

13

10:30 RIŠEMO Z
MILANOM

15:00 BRIDŽ

17:00 AI V VSAKDANU

18:00 SAHAJA JOGA

20

9:15 HOLISTIČNO PROTI
STRESU

10:00 BURUNDI

10:30 RIŠEMO Z
MILANOM

15:00 BRIDŽ

17:00 AI IN ZDRAVA
PREHRANA

18:00 SAHAJA JOGA

27

10:00 ORIENTALSKI PLES

13:00 PETJE

15:00 BRIDŽ

18:00 SAHAJA JOGA

7

9:00 DINAMIČNA
ENERGIJA

9:00 MOJA LJUBLJANA

9:30 SLOVENŠČINA Z
MARINO

11:00 SLOVENŠČINA Z
ALENKO

13:00 MAGNET ZA
HLADILNIK

14:00 PAMETNI
TELEFONI

16:30 AKTIVNOSTI ZA
OTROKE

14

9:30 SLOVENŠČINA Z
MARINO

11:30 ANGLEŠČINA V
PESMI

13:30 TKM

16:30 AKTIVNOSTI ZA
OTROKE

21

18:30 PRIDI, PLEŠI IN SE
SMEJ

9:30 SLOVENŠČINA Z
MARINO

11:00 SLOVENŠČINA Z
ALENKO

11:00 ŠOLA SPOMINA

13:00 ŠIVANJE IN
KVAČKANJE

18:30 PRIDI, PLEŠI IN SE
SMEJ

28

9:30 SLOVENŠČINA Z
MARINO

9:30 KONVERZACIJA V
ANGLEŠČINI

11:00 SLOVENŠČINA Z
ALENKO

11:30 ANGLEŠČINA V
PESMI

8

9:00 SHENG ZHEN

12:30 FELDENKRAIS

15:00 KONVERZACIJA V
ITALIJANŠČINI

16:30 KONVERZACIJA V
RUŠČINI

15

9:00 SHENG ZHEN

10:30 UMETNOST
PREPROSTOSTI

12:30 FELDENKRAIS

16:30 KONVERZACIJA V
RUŠČINI

16:30 PLES ZA OTROKE

22

9:00 SHENG ZHEN

12:00 ŠPARGLJI

16:30 KONVERZACIJA V
RUŠČINI

29

9:00 SHENG ZHEN

11:00 BARVNI TOK

13:00 OSNOVE
LOGOTERAPIJE

15:00 KONVERZACIJA V
ITALIJANŠČINI

16:30 KONVERZACIJA V
RUŠČINI

16:30 PLES ZA OTROKE

11

10:00 TAI QI IN QI GONG

12:00 ČUDEŽNA
MATEMATIKA

14:00 SLOVENŠČINA Z
ALENKO

19

9:30 SAHADŽA
MEDITACIJA

11:00 DOTIK DUŠE
PSIHOMATRICA

14:00 DRUŽABNE IGRE -
REMI

18

10:00 TAI QI IN QI GONG

12:00 ČUDEŽNA
MATEMATIKA

14:00 SLOVENŠČINA Z
ALENKO

26

9:30 SAHADŽA
MEDITACIJA

10:00 JOGA NA
CELOSTEN NAČIN

12:00 RAZMIGAJMO
MOŽGANE

14:00 DRUŽABNE IGRE -
REMI

25

10:00 TAI QI IN QI GONG

14:00 SLOVENŠČINA Z
ALENKO

Pokukaj v našo brošuro na spletu:





Kuharska delavnica



Gibalna aktivnost



Ustvarjalna aktivnost



Skrb zase



Jezikovna delavnica



Miselna aktivnost



Osebnostna rast

Napovednik aktivnosti MAJ

Večgeneracijski center Ljubljana+ **NŠ PLAC** je osrednji prostor zbiranja, informiranja in srečevanja na Cene Štupar - CILJ. Hkrati v okviru Nšga 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!

*Organizator si pridružuje pravico do spremembe izvedbe programa.

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

 PRIJAVE NA AKTIVNOSTI SPREJEMAMO NA:

 mira.jakupaj@cene-stupar.si  031 600 410  alenka.brajnik@cene-stupar.si  030 603 310



Sofinancira
Evropska unija



VSAK PONEDELJEK

TAI QI IN QI GONG

V lepem vremenu vadbo izvajamo na prostem v **Severnem parku Navje**. To pomeni, če NI dežja in če so temperature VIŠJE od 10 stopinj. V nasprotnem primeru bo vadba potekala v naših prostorih, lahko pa se nam pridružite preko ZOOM povezave, ki vam jo ob prijavi pošljemo na vaš email naslov.

Delavnico vodi Boris, mojster iz Rusije, ki se že 20 let ukvarja s Tai Qi in Qi Gongom. Izvedeli boste marsikaj novega o zdravem življenjskem slogu.



TOR, 12. in 26. 5.

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!!!

Z vami bo Nina.



PETEK, 8. 5.

METODA FELDENKRAIS: VZORCI

Ozaveščanje skozi gib metode Feldenkrais nas vodi stran od zatečenih stanj in nam odpira nove možnosti. Kako vstajamo? Kako se vsedamo? Pogosto niso leta, ki na to vplivajo, ampak le neželjeni gibalni, pa tudi vedenjski ali čustveni vzorci.

Na lekcijo prinesite svojo podlogo in brisačko za pod glavo.
Z vami bo Jurij.



PETEK, 15. 5.

METODA FELDENKRAIS: SEDENJE NA STOLU

Sedenje na stolu in kaj se lahko o njemu naučimo med ležanjem na tleh? Pri lekcijah metode Feldenkrais se vedno vprašamo, kaj v njih lahko uporabimo pri naših vsakodnevnih aktivnostih. Ko stojimo na dveh nogah in moramo ohranjati ravnotežje.

Na lekcijo prinesite svojo podlogo in brisačko za pod glavo.
Z vami bo Jurij.



 11:00/10:00

 UČILNICI 5 IN 6


PON, 11. in SRE, 27. 5.

ORIENTALSKI PLES

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.
Z vami bo Alenka.



 17:30/18:30

 UČILNICA 6

PON, 4. 5. ter ČET,
14. in 21. 5.

PRIDI, PLEŠI IN SE SMEJ

Pridi, pleši in se smeji, z nami dobro se imej!

Plesna 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. 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.**

V ponedeljek bo delavnica ob 17.30 uri, ob četrkih 18.30!!!

Z vami bo Diana.



16:30



UČILNICA 2

ČET, 7. in 14. 5.

AKTIVNOSTI ZA OTROKE

Delavnice za **predšolske** otroke bodo temeljile na interaktivnih 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 inteligenti razvoj otrok ter razvijajo pomembne kompetence, veščine in znanja, ki so potrebne za zdravorazumsko in srečno življenje tudi v kasnejših obdobjih življenja. Z vami bo Maja.



16:30



UČILNICA 6

PET, 15. in 29. 5.

PLESNA DELAVNICA ZA OTROKE

Vabljeni vsi mali predšolski plesalci na plesno delavnico, kjer se zabavamo, plešemo in ustvarjamo z našo bogato domišljijo! Skozi igro in ples potujemo v različne pravljичne in otrokom ljube svetove, kjer smo lahko karkoli si želimo – princese, junaki, igrive živali ... Na delavnici ne manjka zabavnih plesnih iger, preprostih otroških koreografij in veliko otroške razigranosti. Otroci skozi gib razvijajo koordinacijo, samozavest in veselje do plesa, predvsem pa uživajo v sproščenem okolju. Z vami bo Nena.



VSAK TOREK

SAHADŽA MEDITACIJA

V današnjih časih potrebujemo sprostitvev, 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. Z vami bo Boštjan.



ČETRTEK, 7. 5.

DINAMIČNA ENERGIJA

Aktivna telesno-čustvena praksa, ki skozi gibanje in meditativno doživljanje krepi notranjo moč, pogloblja občutek ljubezni in hvaležnosti ter razvija energijo in jasnost. V praksi delamo s čustvi, utrjujemo osebne meje in iščemo notranje ravnovesje. Preko usmerjenega procesa prebujamo življenjsko energijo ter gradimo občutek notranje stabilnosti in izpolnjenosti. Za udobje s seboj prinesite športno obutev in podlogo.

Vadba združuje telesno obremenitev z umirjenim zaključkom v meditaciji. Vadbo vodi Evgenii, praktik psihokineziologije.



SREDA, 13. 5.

UMETNA INTELIGENCA V VSAKDANU

Digitalna pismenost in praktična uporaba umetne inteligence za vsakdanje življenje oziroma pri organizaciji svojega življenja

Na praktični delavnici se bomo naučili uporabljati umetno inteligenco na varen in zanimiv način.

Z vami bo Orna Ba Kunst, delavnica traja 2 šolski uri, priporočilo za udeležbo: pameten telefon, beležka, pisalo.



SREDA, 20. 5.

UMETNA INTELIGENCA IN ZDRAVA PREHRANA

Digitalna pismenost in praktična uporaba umetne inteligence pri načrtovanju zdrave prehrane. Na praktični delavnici se bomo naučili uporabljati umetno inteligenco na varen in zanimiv način.

Z vami bo Orna Ba Kunst, delavnica traja 2 šolski uri, priporočilo za udeležbo: pameten telefon, beležka, pisalo.



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.



VSAKO SREDO

SPONTANA MEDITACIJA - SAHAJA JOGA

Začutite življenjsko energijo v sebi, sprostite se ob meditaciji. Sahaja Joga je posebna tehnika meditacije, ki nas popelje preko mentalnih, čustvenih in fizičnih aktivnost. Omogoča nam doseči življenjsko ravnovesje in se osvoboditi stresa. Blagodejno vpliva tudi na zdravje. Vse se dogaja spontano in učinki so takojšnji. Stanje meditacije brez misli dosežemo spontano, brez naporov in brez kontrole misli, s pomočjo naše notranje energije. Sahaja joga je meditacija, ni telovadba in za obisk tečaja ne potrebujete nobenih pripomočkov. Z vami bosta Nika in Jure.



TOREK, 12. 5.

SKRIB ZA SRCE

"Kako poskrbeti za naše srce v vročih poletnih dneh"

Na delavnici bomo združili modrosti naturopatije in TKM. Spoznali boste, katera hrana in zelišča hladijo telo, ključne akupresurne točke za pomiritev Srca in duha, uporabo Schüsslerjevih soli in dodatkov, kot je koencim Q10 za podporo srčni mišici ter Bachove esence za umiritev poletne nemirnosti. Naučili se boste, kako s preprostimi naravnimi tehnikami preprečiti izčrpanost in ohraniti notranje ravnovesje ter zdravo in močno srce. Delavnica je zasnovana zelo praktično, z nasveti, ki jih boste lahko takoj vključili v svoj vsakdan. Z vami bo Renata Bačvič, tuina terapevtka, refleksoterapevtka, naturopatinja, NLP Mojster coach.



SREDA, 20. 5.

HOLISTIČNO PROTI STRESU

Vabljeni na delavnico o stresu, kjer bomo raziskali, kako lahko s holističnimi pristopi učinkovito zmanjšamo napetost in stres v vsakdanjem življenju. Skozi praktične vaje dihanja, manualnih in energetskih tehnik ter predlogov za prehrano boste spoznali, kako hitro umiriti telesni in čustveni odziv na stres.

Z vami bo Renata Bačvič, tuina terapevtka, refleksoterapevtka, naturopatinja, NLP Mojster coach.



SREDA, 6. 5.

NARAVNO VRTNARJENJE

Naravno vrtnarjenje- 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.

Z vami bo Barbara.



PETEK, 29. 5.

BARVNI TOK

Obstaja prostor, kjer bel list oživi in postane začetek novega sveta. Delavnica risanja je namenjena vsem, ki želijo svoja čustva preliti v barve, linije in oblike. Vsem, ki se želijo nežno vračati k sebi in v življenje polno vseh odtenkov mavrice.

Art terapija, prijetno vzdušje in druženje vam pomagajo sprostiti napetost ter obarvati notranji svet z živimi barvami.

Ni pomembno, ali ste že kdaj držali čopič v roki.

Pomembna je le ena stvar — vaša želja po občutenju barve.

Dovolite si ustvarjati in svet vam bo zagotovo odgovarjal.

Prepustite se ustvarjanju brez meja z Oksano.



PETEK, 15. 5.

UMETNOST PREPROSTOSTI

Preprostost se kaže v načinu razmišljanja, v odnosih in v vsakdanjih odločitvah. Ko opustimo nepotrebno, ustvarimo prostor za mir, ustvarjalnost in globlje razumevanje. Umetnost preprostosti nas uči, da manj pogosto pomeni več – več svobode, več časa in več notranjega zadovoljstva. Pomeni sposobnost, da iz množice izluščimo bistvo. V svetu, ki nas nenehno zasipa z informacijami, obveznostmi in željami, postaja preprostost prava vrednota.

Z vami bo Urška.



SREDA, 27. 5.

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.

Z vami bo Joži.



ČETRTEK, 14. 5.

TKM S PRAKTIČNIMI PRIMERI

TRADICIONALNA KITAJSKA MEDICINA

Znanje izvira iz tradicionalne kitajske medicine, kjer se obravnava telo kot energijsko strukturo, katerega organi imajo svojo psihologijo. Po površini telesa tečejo nevidne energijske poti, po katerih teče življenska energija. S pomočjo togosti ali bolečih delov telesa ozavestimo, katere misli to povzročajo. V primeru, da je telo v krču zaradi fizičnih obremenitev je masažna terapija eden od direktnih korakov k sprostitvi mišičnega tkiva. Na delavnici bomo naredili pregled štirih meridijanov, njihovo psihologijo, glavne akopresurne točke in vaje za uravnavanje. Z vami bo Mirjam.



ČETRTEK, 7. 5.

UPORABA PAMETNIH TELEFONOV

Praktična delavnica za pametne telefone bo osredotočeno na ureja fotografij in albumov v galeriji in kako jih shranjevati v oblaku.

Z vami bo Mirjam.



ČETRTEK, 21. 5.

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.

Z vami bo Nina.



TOREK, 12. in 26. 5.

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.

Prijava je možna le na en termin, saj bo vsebina ista!

Z vami bo Mira.



VSAKO SREDO

BRIDŽ

Vstopite v svet Bridža - igre, ki združuje logiko, strategijo in druženje ob kartah.

Na sproščen in zabaven način se boste naučili osnov, da boste lahko že na prvi delavnici odigrali svojo prvo igro.

Z vami bo Neva.



TOR, 12., 19. in 26. 5.

DRUŽABNE IGRE - REMI

Pridružite se nam pri igranju igre s kartami - **REMI**, kjer boste lahko klepetali z drugimi udeleženci in uživali v sproščenem vzdušju.

Lahko pa prinesete tudi svojo najljubšo igro, nam jo predstavite in zabavo delite z drugimi.

Z vami bo Alenka.



ČETRTEK, 7. 5.

MAGNET ZA HLADILNIK

Vabimo vas na ustvarjalno delavnico izdelave magneta za hladilnik! Ustvarili si boste edinstven spominek z znamenitostmi iz različnih držav, vašimi najljubšimi liki ali hišnimi ljubljenci. To je odlična priložnost za kakovostno preživljanje časa, vadbo domišljije in ustvarjanje edinstvenega spominka z lastnimi rokami. Vzdušje bo zabavno in zelo navdihujoče!

Z vami bo Nadežda.



PONEDELJEK, 11. 5.

ANGLEŠKE IGRE ZA MLADOSTNIKE

Učence od 5. do 8. razreda vabimo k igranju iger s kartami Fuji Flush in Sleeping Queens v angleščini. Krepili bomo logiko, pozornost in koncentracijo.

Imeli boste priložnost za interakcijo z drugimi udeleženci in uživanje v sproščenem vzdušju, hkrati pa boste okrepili svoje logične in matematične sposobnosti. Petnajstletna učenka iz evropske šole vam bo z veseljem razložila pravila. Pridite, zabavno bo!

Zaprta skupina!



PON, 4. in 18. 5.



12:00



UČILNICA 8

ČUDEŽNA MATEMATIKA

Matematika je "čudežna veda", namenjena ljudem. Ustvarili so jo genialni posamezniki, ljudje za ljudi. Za izboljšanje življenja, delovanja in bivanja. Odličnost in kakovost je mogoče doseči tudi na igriv, iskrov in lahkoten način. Ne verjamate? pridite in se prepričajte! Veseli vas bomo.

Z vami bo Nina.



PONEDELJEK, 4. 5.



10:00



KONGRESNI TRG 8

MOJA LJUBLJANA: SLOVENSKA MATICA

Slovenska matica je druga najstarejša slovenska založba. Ustanovljena je bila z namenom tiskati zahtevnejša dela z različnih področji v slovenskem jeziku, spodbujati slovensko kulturno in narodno zavest, dvigovati raven izobraženosti in znanja ter ustvarjati slovensko znanstveno terminologijo. Ima več kot 150-letno tradicijo nepretrganega delovanja, kar je za tovrstna združenje redkost tudi v evropskem okviru. Spoznali bomo njeno zgodovino, si ogledali njene prostore in se preizkusili v oblikovanju novega logotipa (avtor sedanjega je arhitekt Jože Plečnik). Z vami bo Barbara.

**9:00****NUK: TURJAŠKA 1****ČETRTEK, 7. 5.**

MOJA LJUBLJANA: ZBIRKA TISKOV

NUK je ena redkih nacionalnih knjižnic, ki ima posebno zbirko emigrantske literature (je torej knjižnica vseh Slovencev). Helena Janežič, ki je že od leta 2009 skrbnica Zbirke knjižničnega gradiva Slovencev v zamejstvu in po svetu (zunaj matične domovine živi okoli 500.000 Slovencev), nam bo razložila, kaj je slovenika, in predstavila t. i. D fond (prepovedano gradivo, nastalo v času nekdanje Jugoslavije, ki so ga zaradi verske, moralne ali politične spornosti skrivali v knjižničnem »bunkerju« – direktorjevi pisarni). Ker slovenskih izseljencev in njihovih potomcev, raztresenih po vsem svetu, ne zavezuje Zakon o obveznem izvodu publikacije, je še toliko bolj pomembno, da se tudi njihova pisna kulturna dediščina zbira, ohranja, daje v javno uporabo in promovira, saj je z vidika narodove zgodovine neprecenljiva. Z vami bo Barbara.

**12:00****UČILNICA 9 - KUHINJA****PETEK, 22. 5.**

ŠPARGLJI

Pomlad je čas za razbremenitev telesa in nežno podporo prebavi. Na delavnici bomo pripravili lahke, hranljive jedi iz špargljev in munga, ki podprejo jetra, zmanjšajo napihnjenost in prinesejo več energije. Z vami bo Ula Hribar Babinski.



PETEK, 29. 5.

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.

Z vami bo Mira.



ČETRTEK, 21. 5.

ŠIVANJE IN KVAČKANJE

Vabljeni na šivanje in kvačkanje pa lastnih željah.

S seboj prinesite šivalni stroj, če ga imate in šivanke za šivalni stroj. Lahko pa tudi šivalni pribor, šivanke za ročno šivanje, šiviljski trak, svinčnik, kredo in nekaj za ošilit kredo, dva paketa bucik in kar potrebujete za vaše šivanje ali kvačkanje.

Z vami bo Joži.



TOREK, 5. in 19. 5.

DOTIK DUŠE: PSIHOMATRICA

Ali veš, da so v tvojemu datumu rojstva zapisane skrivnosti tvoje družine? Da lahko iz njega razberemo tvoje dušno poslanstvo, talente, podedovano karmo,... in še mnogo več.

Pridite na predstavitev Psihomatrice, kjer bomo govorili o tem kdo smo in zakaj se nam dogaja to, kar se nam dogaja.

Bolje boste razumeli svoje življenjske vzorce, začutili vpliv družne na vaše življenje in dobili nov pogled nase.

Morda vaše življenje ni naključno.
Morda samo čaka, da ga začnete razumeti.

Z vami bo Matejka.



VSAKO SREDO

 **10:30**

 **UČILNICA 14**

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. S sabo prosim prinesite: 1x H trd svinčnik, 1x 2B mehek svinčnik, navadne vodene barvice, barvice, 1x tanek čopič, 1x debel čopič in lonček za vodo. V nasprotnem primeru pa bo celoten material za delo zagotovljen na delavnicah. Vabljeni na tečaj risanja, kjer vas bo g. Milan Gabrič, slikar in arhitekt srca, učil in naučil risanja in slikanja. **DELAVNICE NI 27. 5.!!!**



ČETRTEK, 28. 5.

 **9:30**

 **UČILNICA 2**

KONVERZACIJA V ANGLEŠČINI

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!

Delavnici bosta potekali v sklopu Tednov vseživljenjskega učenja, katerega nacionalni koordinator je ACS, finančno pa ga omogoča Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje.



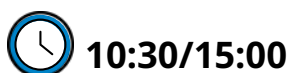
PETEK, 8. in 29. 5.

KONVERZACIJA V ITALIJANSKEM JEZIKU

Skozi pogovor in sproščeno izmenjavo misli bomo razvijali samozavest pri govorjenju italijanščine ter jo utrjevali za vsakodnevno rabo. Ob kratkih situacijskih vajah in temah iz vsakdanjega življenja bomo širili besedišče ter spoznavali uporabne izraze za pogovore, potovanja in različne življenjske trenutke.

Prijavite se lahko le na en termin!!!

Z vami bo Metka.



SREDA, 6. in 20. 5.

PODPORNI SKUPINI - BURUNDI

Delavnica je namenjena osebam z malo znanja slovenščine, ki želijo jezik uporabljati bolj samozavestno in sproščeno. Skozi igre vlog, opisovanje slik in pogovor bomo vadili vsakodnevne situacije ter bogatili besedišče. Srečanja bodo potekala v varnem in spodbudnem okolju, kjer bo poudarek na praktični rabi jezika in medsebojni podpori. V sredo, 20. 5., bo delavnica ob 10.00 uri.
ZAPRTI SKUPINI! Vodi ju Alenka.



 16:30

 UČILNICA 2

VSAK PETEK

KONVERZACIJA V RUSKEM JEZIKU

Pridružite se nam na pogovornih uricah ruskega jezika. Na delavnici bomo premagali jezikovno oviro, razširili besedni zaklad ter govorili o različnih zanimivih temah v ruščini. Z vami bo Elizaveta (Liza).

Začetno znanje ruščine je obvezno!



 11:30

 UČILNICA 6

ČETRTEK, 14. in 28. 5.


ANGLEŠČINA V PESMI

Bi radi izboljšali svojo angleščino na sproščen in zabaven način? Vas veseli petje? Potem je ta delavnica kot nalašč za vas.

Na prvi delavnici v maju bomo peli melodične in priljubljene angleške pesmi, ki imajo sicer korenine v drugih narodih, a so kot uspešnice zaživele šele v interpretaciji znanih angleških izvajalcev. Druga delavnica pa bo posvečena eni najlepših pesmi našega časa, Hallelujah. Raziskovali bomo globino besedila in različne interpretacijske možnosti. Tej bomo pridružili še nekaj podobnih, lepih pesmi.

Pridite tudi, če morda ne znate dobro angleško in tudi, če mislite, da ne znate peti. Važno je, da se bomo imeli lepo, ko bomo skupaj peli in uživali v sproščenem vzdušju. Dobrodošli! Z vami bo Maja.



 14:00/11:00

 UČILNICA 2

VSAK PON in ČET

SLOVENŠČINA Z ALENKO

Pogovorne urice v slovenščini bodo potekale dvakrat v tednu, **PRIJAVITE SE LAHKO SAMO NA EN TERMIN!** PONEDELJEK 4., 18. in 25. 5. ob 14.00 uri **ALI** ČETRTEK 7., 21. in 28. 5. ob 11.00 uri, **NE pa na oba dneva!** Srečevali in utrjevali bomo znanje slovenskega jezika. Delavnice so namenjene predvsem priseljencem, ki imajo osnovno predznanje slovenskega jezika vsaj na ravni A1. Delavnica traja 1,5 ure. 21. 5. bomo v učilnici 8.

V ponedeljek, 11.5. in četrtek, 14.5. delavnice NI!



 9:30

 UČILNICA 20

VSAK ČETRTEK

SLOVENŠČINA Z MARINO

Sem Marina iz Rusije. Ponujam pomoč pri pripravi na izpit iz slovenščine za začetnike - **stopnja A1, neslovani**. Lahko vam pomagam usvojiti osnove in se bolje pripraviti na izpit. Dobrodošli tudi na konverzacijo v slovenskem jeziku oziroma na pogovor v slovenščini.

Dodatna termina ZA KONVERZACIJO V SLOVENŠČINI bosta v torek, 5. in 12. 5., ob 9.30, kjer se bomo sproščeno pogovarjali in ste vabljeni vsi!

Beležka _____

 mira.jakupaj@cene-stupar.si  031 600 410  alenska.brajnik@cene-stupar.si  030 603 310



Spletna verzija brošure



**Sofinancira
Evropska unija**