



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



Cene Štupar



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

NAPOVEDNIK **BREZPLAČNIH** DELAVNIC

VEČGENERACIJSKI CENTER LJUBLJANA

AVGUST 2017



NŠPLAC
Večgeneracijski center Ljubljana



VEČGENERACIJSKI CENTER LJUBLJANA



Spoštovani,

v letu 2017 je pod **okriljem nosilca projekta Javnega zavoda Cene Štupar** – Centra za izobraževanje Ljubljana in **partnerskih organizacij DSO Grosuplje, Cankarjeva knjižnica Vrhnika in Zavod Oreli** začel delovati Večgeneracijski center Ljubljana, ki smo ga poimenovali N'sPlac. Le ta predstavlja osrednji prostor zbiranja, informiranja in srečevanja v lokalnem okolju, njegov 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, **podpirajo** pa ga tudi Mestna občina Ljubljana, občina Vrhnika, občina Kamnik, občina Grosuplje in občina Ivančna Gorica.

Vse delavnice so za uporabnike BREZPLAČNE!

Vabljeni!

Mag. Bojan Hajdinjak
Direktor

KONTAKT in PRIJAVE: nina.zivkovic@cene-stupar.si 030 646 939
sabina.zupan@cene-stupar.si 031 600 410



IZOBRAŽEVANJE

E-STORITVE

Petek, 18. avgust ob 9:00 (Vojkova 1, učilnica 7)

Portal eUprava je državni portal Republike Slovenije za državljane in elektronska vstopna točka za različne storitve, ki jih opravljamo pri državnih organih ali organih javne uprave. Osnovni namen portala je ponuditi upravne storitve uporabnikom preko svetovnega spleta in tako poleg klasičnih zagotoviti dodatno, elektronsko pot za opravljanje teh storitev. Da bi se v široki ponudbi e-storitev kar najbolje znašli, vas vabimo na delavnico, kjer vam bomo pokazali, kako lahko iz domačega naslonjača npr. oddate razne vloge, naročite dokumente in pogledate v zemljiško knjigo.





ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

V DIHANJU JE MOČ

Sreda, 30. avgust ob 9:00 (Vojkova 1, pritličje—sejna soba)

Pridružite se učinkoviti tehniki dihanja z Brigito Jevnikar, ki vam bo dvignila razpoloženje in odpihnila stres, občutili pa boste več pozitivne energije.



SLADICE BREZ PEKE

Četrtek, 3. avgust ob 10:00 (Linhartova 13, 2. nadstropje, učilnic 216)

Si želite tudi v teh vročih poletnih dneh pripraviti nekaj sladkega, s čimer boste lahko razveselili goste, domače ali pa kar sami sebe? Potem se udeležite delavnice, na kateri bomo skupaj pripravili sladice brez peke. Vaša pečica zato ne bo dodatno ogrela že itak prevročih stanovanj, bo pa sladica vseeno zadovoljila tudi bolj zahtevne želodčke.





KREATIVNE DELAVNICE

VAZA IZ ČASOPISNEGA PAPIRJA

Četrtek, 24. avgust ob 10:00 (Linhartova 13, 2. nadstropje- učilnica 216)

Bi radi dobili idejo, kako koristno uporabiti star časopisni papir? Z našo pomočjo boste iz njega lahko izdelali prikupno vazo, ki jo boste pobarvali in okrasili po vaših željah ter z njo polepšali vaš dom.



BARVE NAM POVEDO

Torek, 22. avgust ob 9:00 (Linhartova 13, 2. nadstropje- učilnica 216)

Želite vedeti, kakšen odnos vas veže na družinske člane, znance, prijatelje? Po lastni želji in presoji boste z barvami pobarvali različne geometrijske like ter bili ob tem deležni splošne razlage značilnosti teh odnosov.





MISELNE AKTIVNOSTI

ŠOLA SPOMINA

Četrtek, 17. avgust ob 9:30 (Linhartova 13, 2. nadstropje- učilnica 216)

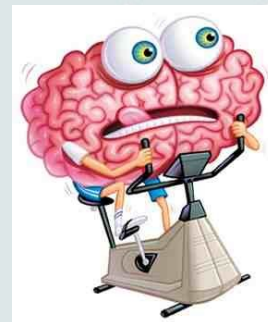
Razmigajte svoje možgane in se nam pridružite pri urjenju spomina, odziva in samorefleksije. Vodena šola spomina vključuje različne verbalne, fizične, miselno-logične ter kreativno-interaktivne vaje in igre, ki pozitivno vplivajo na kognitivne funkcije, čustva in počutje.



RAZMIGAJMO UM

Četrtek, 31. avgust ob 12:00 (Kališnikov trg 12, učilnica 3)

Z raznovrstnimi vajami za možgane boste imeli priložnost spoznavati ter krepiti vaš spomin, poskrbeli pa bomo tudi, da bodo naša telesa dovolj razgibana. Tako se bomo lažje spopadali z vsakodnevnimi izzivi življenja.





GIBALNE AKTIVNOSTI

JOGA NA CELOSTEN NAČIN

Sreda, 16. in 23. avgust ob 9:00 (Vojkova 1, pritličje)

Razgibajte, umirite in predihajte svoje telo na učinkovit način tehnik, ki povezujejo duha in telo. Joga na celosten način vključuje raznovrstne klasične asane, yin položaje in druge vaje (dihalne, akupresurne in fizične) za optimalen razteg mišic, vezivnega tkiva in sklepov.

S seboj prinesite podlogo za vadbo.



KONTAKT in PRIJAVE: nina.zivkovic@cene-stupar.si 030 646 939
sabina.zupan@cene-stupar.si 031 600 410



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



Cene Štupar



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

PLESNE DELAVNICE

BREZPLAČNE PLESNE DELAVNICE ZA OTROKE S PLESNO ŠOLO BOLERO

KDAJ: Od ponedeljka, 21. avgusta, do petka, 25. avgusta, od 16:00 do 17:00

KJE: Plesna šola Bolero, Dunajska cesta 49, Ljubljana

Vabljeni, da svoje otroke vključite v brezplačne plesne delavnice pod vodstvom plesne pedagoginje za otroke iz plesne šole Bolero. Učili se bodo različnih plesnih zvrsti ter korakov, spoznavali in urili pa se bodo tudi v prvih show dance plesnih zvrsti. Poleg plesa bo poskrbljeno še za prijetno druženje in kreativno ustvarjanje na tematiko plesa.

STAROST: cca 7-11 let

(starostna meja je okvirna)

OPREMA: čisti športni copati



KONTAKT in PRIJAVE: nina.zivkovic@cene-stupar.si 030 646 939
sabina.zupan@cene-stupar.si 031 600 410



PLESNE DELAVNICE

BREZPLAČNE PLESNE DELAVNICE ZA STAREJŠE ODRASLE

KDAJ: Sreda, 2., 9., 16., 23. in 30. avgust, od 10:00 do 11:30

KJE: Plesna šola Bolero, Dunajska cesta 49, Ljubljana

Vas mika ples, a nimate plesalca / plesalke? Bi se radi prijetno družili, zabavali in se ob tem učili plesnih korakov različnih latinsko ameriških plesov? Se morda zazibali v ritmih valčka, rumba, bachate, cha cha cha, itd.? Priložnost za vas! Plesna šola Bolero vam namreč v sodelovanju z Javnim zavodom Cene Štupar – Centrom za izobraževanje Ljubljana nudi **brezplačne skupinske plesne delavnice pod vodstvom strokovnih plesnih pedagogov**. Izvedba plesnih delavnic je v skupini, brez partnerja ali soplesalca in na tak način še bolj zabavna, navdihujoča in terapevtska za vaša čustva in telo. Delavnice so namenjene odraslim obeh spolov.

OPREMA: čisti športni copati / plesni čevlji





DRUŽABNE IGRE

TAROK

Ponedeljek, 28. avgust in sreda, 30. avgust ob 15:00 (Kališnikov trg 12, prostor za druženje)

Vabljeni na priljubljeno igro s kartami, kjer je taktika pomembnejša od vsebine kart, zato tarok pogosto velja tudi za miselno igro, ne samo družabno. Pridružite se nam na spoznavanju in igranju taroka, kjer se boste zabavali in taktično razmišljali.



KONTAKT in PRIJAVE: nina.zivkovic@cene-stupar.si 030 646 939
sabina.zupan@cene-stupar.si 031 600 410



TRG DELA

HITRI ZMENKI Z DELODAJALCI

Torek, 29. avgust ob 12:00 (Kališnikov trg 12, učilnica 2)

V današnjem instant svetu ne potekajo hitri zmenki le na področju zasebnih odnosov, temveč tudi v poslovnem svetu. Da bi se nanje kar najbolje pripravili, se nam pridružite na delavnici, kjer vas bomo učinkovito pripravili na dobro samo-prezentacijo, ki jo boste uspeli izvesti v pičlih 60 sekundah, lahko pa se boste preizkusili tudi v praksi.





TRG DELA

KAKO POSTANEM ZANIMIV IN ATRAKTIVEN NA TRGU DELA

Četrtek, 17. avgust ob 10:00 (Kališnikov trg 12, učilnica 2)

Imate smolo v poslovnem svetu? Počasi obupujete in se predajate negativizmu? Potem ste pravi naslov, da se prijavite na delavnico Kako postanem zanimiv in atraktiven, kjer boste spoznali učinkovite načine, kaj privlači ljudi na visokih položajih in kako dejansko gledajo na novo zaposlene.





OSEBNOSTNA RAST

POZITIVNE PLATI V ŽIVLJENJU (USTVARJALNO PSIHOLOŠKA DELAVNICA)

Ponedeljek, 28. avgust ob 16:00 (Kališnikov trg 12, učilnica 2)

Dobrodošli na delavnici, ki jo bo vodila Katarina Kovač, univ. dipl. psihologinja, specialistka pomoči z umetnostjo.

Dobili boste vpogled v pozitivne plati svojega življenja preko risanja in usmerjene dejavnosti. Risarski talent ni pogoj za udeležbo. Na delavnici se bomo spomnili svojih pozitivnih lastnosti, pozitivnih dogodkov v življenju, prijateljev in najljubših stvari ter njihovo pozitivnost še bolj okrepili.





RAČUNALNIŠTVO IN NOVE TEHNOLOGIJE

GMAIL-ELEKTRONSKA POŠTA

Ponedeljek, 21. avgust ob 9:00 (Vojkova 1, učilnica 7)

Elektronska pošta je zelo uporabna tudi v poletnih mesecih, pa naj bo to za pošiljanje lepih pozdravov prijateljem ali pa dopustniških / popotnih fotografij našim družinskim članom. Delavnica je namenjena vsem tistim, ki se želite naučiti, kako ustvariti svoj elektronski naslov, pošiljati elektronsko pošto ter sporočilu dodajati priponke. Zaželeno je osnovno znanje uporabe računalnika ali pametnega telefona, ni pa pogoj.

