



Nosilec projekta:
ZVEZA DRUŠTEV UPOKOJENCEV MESTNE OBČINE KOPER
Krpanova 13, 6000 Koper



JUNIJ 2017 VSEBINE IN AKTIVNOSTI Večgeneracijskega centra Morje Koper

Večgeneracijski center MORJE Koper je za vas pripravil vsebine in aktivnosti na naslednjih lokacijah:

- na **sedežu** - ulica Zore Perello Godina 3, 6000 Koper (pod športno dvorano Arena Bonifika v Kopru),
- v prostorih projektnega partnerja, **Osnovna šola Koper**, ulica Zore Perello Godina 1, 6000 Koper,
- v prostorih projektnega partnerja, **Ljudska univerza Koper**, Cankarjeva ulica 33, 6000 Koper.
- na **Osnovni šoli Dragomirja Benčiča-Brkina Hrpelje**, Reška cesta 30, 6240 Kozina.

Informacijska točka deluje od **ponedeljka do petka** med **9:00 in 19:00** uro, kjer so na voljo vse informacije o dejavnostih, ki jih pokrивamo, tematikah in ponudbi v lokalnem okolju, ki so pomembne za ciljne skupine. Uporabnikom posredujemo informacije o razpoložljivih storitvah s področja preprečevanja, obvladovanja in odpravljanja socialnih stisk in težav.

Postanite naš prostovoljec

Če imate veščine in znanja s katerimi bi lahko obogatili naše aktivnosti oziroma si želite zgolj pomagati pri našem projektu, vas vabimo v našo družbo. Pokličite ali obiščite nas osebno – veseli bomo vaših predlogov in pomoči. Če ste prejemnik denarne socialne pomoči, ste upravičeni tudi do dodatka na aktivnost.

Program v poletnih mesecih

Obveščamo vas, da bomo v poletnih mesecih (junij, julij in avgust) imeli nekoliko drugačne aktivnosti in vsebine, kot ste jih vajeni, zaradi izvajanja programa za osnovnošolce v času poletnih počitnic. Nekatere utečene delavnice bomo ponovno začeli izvajati septembra, nekatere pa v kakšnem drugem obdobju. Informacije o tekočih delavnicah so v mesečnem programu, katerega pošiljamo na vaše e-naslove oz. vam program vročimo ob obisku pri nas.

UDELEŽBA NA VSEH VSEBINAH IN AKTIVNOSTIH JE BREZPLAČNA! V A B L J E N I !





Enkratne vsebine in aktivnosti za JUNIJ 2017

V sredo 07. 06. 2017 ob 17:30 bo potekalo predavanje:
»OŽIVLJANJE IN UPORABA DEFIBRILATORJA«
Izvajalec bo **Rdeči križ Slovenije – območna združenje Koper**

V sredo 14.06.2017 ob 11:00 bomo v sodelovanju s
Skladom Silva – Društvo za kakovostno življenje ljudi s posebnimi potrebami in
Medobčinskim društvom slepih in slabovidnih Koper organizirali predavanje:
»OSKRBA PRI POŠKODBAH SKLEPOV IN KOSTI«
Delavnico bo vodil **Rdeči križ Slovenije – območno združenje Koper.**

V sredo 14.06. 2017 ob 17:30 uri bo v našem centru potekalo predavanje na temo
»NASILJE V DRUŽINI«
Predavanje bo vodil **Cveto Kokalj, predstavnik Kriminalistične policije Koper**

V četrtek, 22. 06. 2017 ob 08:00 vas vabimo na nezahteven pohod:
»BOSIH NOG NAOKROG«
ki bo potekal ob morju med Izolo in Belimi skalami in bo trajal predvidoma do 12:00. S seboj prinesite malico in pijačo in po želji tudi kopalno opremo. Pričetek pohoda bo v Izoli. **Obvezne prijave do ponedeljka 19.06.2017. Pohod organizira in vodi Bojan Lisjak.**

V sredo 21.06.2017 ob 17:30
Vabimo na **»POPOTOVANJE PO ZGODOVINI PRIMORSKIH KRAJEV«**. Predavatelj **Srečko Gombač** nas bo popeljal skozi čas Rimljanov, pa do polpretekle zgodovine.

V petek 23.06.2017 ob 09:00
Vabimo na **»USTVARJALNI OBISK NARAVNEGA REZERVATA ŠKOCJANSKI ZATOK«**.
V okvirju slikarske delavnice za odrasle **ZLATI ČOPIČ**, organiziramo ustvarjalni obisk parka Škocjanski zatok. Svoje vtise in podoživetja narave bomo upodobili in izrazili na ustvarjalen način: v sliki, risbi ali fotografiji. Vabljeni vsi, ki uživate v objemu narave!
Dogodek bo izvedla **Urška Babuder.**

V sredo 28.06. 2017 ob 11:00 uri bo v našem centru potekala delavnica v sodelovanju s
Skladom Silva – Društvo za kakovostno življenje ljudi s posebnimi potrebami in
Medobčinskim društvom slepih in slabovidnih Koper:
»PRVA POMOČ PRI POLETNIH NEVŠEČNOSTIH «
Delavnico bo vodil **Rdeči križ Slovenije – območno združenje Koper.**





USTNA HIGIENA IN NJEN POMEN

V sredo, 28. 6. 2017 ob 17 uri, bo predavanje o ustni higieni in njenem pomenu. Na predavanju bomo dobili odgovore na naslednja vprašanja: 1. zakaj je potrebno izvajati vsakodnevno umivanje zob, 2. vzroki in posledice vnetja dlesni – gingivitis in napredovanje nezdravljenega gingivitisa v paradontalno bolezen, 3. kdaj in na kakšen način naj ukrepa posameznik ob pojavu krvavečih dlesni.

Predavala bo **Darija Adam**, ustni higienik in zobna asistentka.

IZLET V IZOLO IN OGLED SODOBNE PROIZVODNJE

V petek, 30. 6. 2017 ob 8:00, se bomo odpravili peš do Izole po obalni cesti, ki je po novem namenjena druženju in rekreaciji ter predstavlja zeleno oazo med mestoma. V Izoli bomo imeli ogled sodobne proizvodnje v Drogi Kolinska, ki je del Atlantic Grup. Ustavili se bomo v njihovi trgovini in po nižjih cenah kupili izdelke. Po poučnem ogledu sodobne proizvodnje, se bomo spustili do Simonovega zaliva, si privoščili sladoled in šli ob obali do svetilnika ter po obalni poti nazaj do Kopra. Zbrali se bomo **ob 8:00 v Večgeneracijskem centru Morje** ali pa ob **10:00 pred Drogo Kolinska v Izoli**. Z udeležence, ki ne zmorejo večurne hoje, se lahko odpravijo z avtomobilom/avtobusom iz ali v Koper. Potrebujemo udobna oblačila in obutev ter malico iz nahrbtnika. V Kopru bomo predvidoma ob 15:00, razen tisti, ki se odpravijo iz Izole z avtomobilom ali avtobusom ob 13:00 uri. Pohitite s prijavami na center.morje@gmail.com ali tel. št. **040 77 20 30 do 28. 06. 2017**, kajti za ogled sodobne proizvodnje je na razpolago **7 mest**. Za vse, ki jih proizvodnja ne zanima pa je število neomejeno. Izlet in ogled organizira in vodi Remi Stefanelli.





Dnevno in tedensko ponavljajoče se vsebine in aktivnosti za JUNIJ 2017

PONEDELJEK	
od 09:00 do 10:00	Napitki za vroče dni, smoothie - V vročih poletnih dneh ne gre brez svežega sadja in zelenjave. Izzivam vas, da se nam pridružite, da vsak ponedeljek pripravimo in popijemo svež napitek iz sadja, zelenjave in zelišč. 05. 06. 2017 – Sadni napitek z meto in meliso. 12. 06. 2017 – Sadno zelenjavni napitek. Izvajalka Remi Stefanelli.
od 10:00 do 12:00	PRIDIH NARAVE - Delavnica je namenjena odraslim osebam, ki jih veseli delo s cvetjem. Izdelava šopkov in aranžiranje bo pretežno iz v naravi nabranega zelenja. Na koncu vsake delavnice se bomo dogovorili kaj je potrebno prinesiti na naslednjo delavnico. Predvidoma bo potrebno prinesiti na drugo delavnico različne vaze oz. kakšne druge posode, kjer boste aranžirali. Na četrto delavnico pa zelenje in rože iz vašega vrta ter posodo v kateri boste aranžirali. Udeleženci lahko odnesejo svoje izdelke. 05. 06. 2017 - Nega in oskrba rezanega cvetja. 12. 06. 2017 - Demonstracija in priprava šopkov iz rezanega cvetja. 19. 06. 2017 - Izdelava aranžmajev na cvetlični gobi. 26. 06. 2017 - Izdelava aranžmajev iz zelenja in cvetja, ki ga prinesejo udeleženci. Delavnico bo vodila izkušena cvetličarka Alida Klemenčič.
od 12:00 do 16:00	DRUŽABNI KOTIČEK – v času med 12:00 in 16:00 uro poteka neformalno druženje. Zbiramo predloge, predlagamo, informiramo, usmerjamo in se z vami družimo. Izvajalci: Bojan Lisjak ali Urška Babuder ali Remi Stefanelli.
16:00	MAMICE IN MALE BIBE SE IGRAJO – srečanja za predšolske otroke in njihove starše ali stare starše. Delavnica temelji na izkustvenem učenju, kjer se otrok z igro in vključevanjem Montessori pristopa, uči na prijeten in zabaven način. Izvajalka Urška Babuder. Dejavnosti potekajo: 05. in 26. junij 2017.
17:00	ITALIJANŠČINA ZA ZAČETNIKE. V tem mesecu bo tečaj potekal 12., 19. in 26. junij 2017. Izvajalec Bojan Lisjak.
17:00	IGRARIJE – delavnica z zabavnimi igrami, ustvarjanjem in druženjem za otroke, starše ter stare starše v medgeneracijskem prepletu. <u>Dejavnost poteka na prostem – v Športno rekreacijskem centru Bonifika</u> , ob naslednjih terminih: 06. in 20. junij 2017 (v primeru slabega vremena poteka v prostorih Večgeneracijskega centra Morje Koper). Izvajalka Urška Babuder.
18:00	KITARA ZA ZAČETNIKE – Tečaj je namenjen mladostnikom, ki želijo spoznati osnovne tehnike igranja kitare. Stopnja težavnosti pa bo prilagojena predznanju večine udeležencev. Bolj kot na glasbeni teoriji bo poudarek predvsem na takojšnji praktični uporabi znanja. Prinesite kitaro in veliko dobre volje. Tečaj bo vodil Leon Paradiž.
18:00	POVZETEK DNEVNIH NOVIC - VEČGENERACIJSKI VEČERNIK. Izvajalci: Bojan Lisjak ali Urška Babuder ali Remi Stefanelli.





TOREK

09:00	VADBA NA PROSTEM (fitnes naprave, tek, hitra hoja, vadba po dogovoru oz. vadba za zahtevne in radovedne...) Vadba na prostem je priložnost, da se razgibamo in zdravo socializiramo. Ne gre zgolj za vadbo, gre za nekaj več, gre za ustvarjanje drugačnega življenjskega sloga. In ne, vadba nikakor ni samo za dekleta! Srečali se bomo 06., 16. In 27. Junija 2017. Izvajalka Remi Stefanelli.
od 10:00 do 11:00	Z 0 € ŽIVETI BOGATO KULTURNO IN SOCIALNO ŽIVLJENJE – Delavnica je namenjena vsem generacijam. Na delavnici bomo zbrali pregled tedenskih kulturnih in socialnih dogodkov v Kopru, kateri ne bodo bremenile vašega žepa, bodo pa narisale nasmeh na vaša lica. V Kopru res veliko dogaja, zato ne zamudite enkratno priložnost za vzpostavitev in ohranjanje socialne mreže. Srečali se bomo 06., 16. In 27. Junija 2017. Izvajalki: Tiziana in Remi Stefanelli.
od 11:00 do 13:00	Z MALO SREDSTEV ODLIČNI REZULTATI – Delavnica je namenjena ženskam nad 30 let. V delavnici bomo spoznavali in prepoznali svoje zmožnosti in naravne potenciale. 06. 06. 2017 – Kako z malo denarja vrhunsko izgledati. 13. 06. 2017 – Kako kombinirati oblačila glede na tip postave in globino denarnice. 27. 06. 2017 – Kako pripraviti kovček za dopust. Izvajalki: Tiziana in Remi Stefanelli.
od 13:00 do 14:00	Napitki za vroče dni, smoothie - V vročih poletnih dneh ne gre brez svežega sadja in zelenjave. Izzivam vas, da se nam pridružite, da vsak ponedeljek pripravimo in popijemo svež napitek iz sadja, zelenjave in zelišč. 06. 06. 2017 – Fit napitek. 13. 06. 2017 – Zeleni napitek. 27. 06. 2017 – Napitek osvežitve. Izvajalka Remi Stefanelli.
od 12:00 do 16:00	DRUŽABNI KOTIČEK – v času med 12:00 in 16:00 uro poteka neformalno druženje. Zbiramo predloge, predlagamo, informiramo, usmerjamo in se z vami družimo. Izvajalci: Bojan Lisjak ali Urška Babuder ali Remi Stefanelli.
od 13:00 do 15:00	OSNOVNA ŠOLA KOPER NA OBISKU – v času med 13:00 in 15:00 uro potekajo delavnice s poudarkom na reciklažnem ustvarjanju in socialnih igrah namenjene učencem prve triade Osnovne šole Koper. Izvajalki: Urška Babuder in Remi Stefanelli.
16:00	LIKOVNA DELAVNICA ZA OSNOVNOŠOLCE – tematske delavnice, za prijetno in sproščeno preživljanje prostega časa. 06.06.2017 – POZDRAV POLETJU Igrivo raziskovanje likovnih materialov v mešani tehniki. 20.06.2017 – KOLEJDOSKOP Izdelava optične igrače, s pisanimi vzorci. 27.06.2017 – AKVARIJ Prinesite odpadne škatle iz katerih bomo ustvarili svoj akvarij z morskimi bitji. Izvajalka Urška Babuder.
18:00	PRAVLJIČNI VEČER ZA DRUŽINE- MESEC RUSKIH PRIPOVEDK. Vabljeni na večere pravljčnih presenečenj z igro vlog, skrivalnic in mini ustvarjalnic ob razpisanem likovnem natečaju »Ruska kapelica 2017«. Izdelki bodo na ogled v Večgeneracijskem centru Morje Koper do 30.06.2017. (Natečaj je razpisalo Društvo Slovenija Rusija). 06., 20. in 27. junija. Izvajalka Urška Babuder.
18:00	POVZETEK DNEVNIH NOVIC - VEČGENERACIJSKI VEČERNIK. Izvajalci: Bojan Lisjak ali Urška Babuder ali Remi Stefanelli.



**SREDA**

od 12:00 do 16:00	DRUŽABNI KOTIČEK – v času med 12:00 in 16:00 uro poteka neformalno druženje. Zbiramo predloge, predlagamo, informiramo, usmerjamo in se z vami družimo. Izvajalci: Bojan Lisjak ali Urška Babuder ali Remi Stefanelli.
14:30	VESELA MATEMATIKA za osnovnošolce, bo potekala 07.06. in 21.06. 2017 v prostorih Osnovne šole Koper. Delavnico organizira projektni partner Osnovna šola Koper. Izvajalki sta specialni pedagoginji Alja Kumar in Ana Simončič.
16:00	SPOZNAVANJE SLOVENŠČINE ZA DRUŽINE – Uvod v slovenski jezik za začetnike. Izvaja prof.pedagogike Ljubica Babovič.
18:00	POVZETEK DNEVNIH NOVIC – VEČGENERACIJSKI VEČERNIK. Izvajalci: Bojan Lisjak ali Urška Babuder ali Remi Stefanelli.
18:30	NAMIZNI TENIS. Izvajalec Blaž Maljevac.

ČETRTEK

09:00	MAMICE IN MALE BIBE SE IGRAJO – ustvarjalna srečanja za otroke in starše z igro in vključevanjem Montessori pristopa v duhu izkustvenega učenja. Dejavnost poteka ob naslednjih terminih: 01. in 21.06. Izvajalka Urška Babuder.
od 12:00 do 16:00	DRUŽABNI KOTIČEK – v času med 12:00 in 16:00 uro poteka neformalno druženje. Zbiramo predloge, predlagamo, informiramo, usmerjamo in se z vami družimo. Izvajalci: Bojan Lisjak ali Urška Babuder ali Remi Stefanelli.
od 13:00 do 15:00	OSNOVNA ŠOLA KOPER NA OBISKU – v času med 13:00 in 15:00 uro potekajo delavnice s poudarkom na reciklažnem ustvarjanju in socialnih igrah namenjene učencem prve triade Osnovne šole Koper. Izvajalki: Urška Babuder in Remi Stefanelli.
14:00	POMOČ PRI MATEMATIKI ZA SREDNJEŠOLCE IN ZAKLJUČNE RAZREDE OSNOVNE ŠOLE. Samo še 1. 6. 2017. Vodi prof. Dubravka Grlj.
14:00	POMOČ PRI STROJNIŠTVU ZA SREDNJEŠOLCE (Načrtovanje konstrukcij, učinkovita raba energije, mehanika). Samo še 1. 6. 2017. Vodi prof. Vilko Grlj.
od 16:00 do 18:00	SERVIETNA TEHNIKA – na ustvarjalni delavnici bomo podali osnove servietne tehnike. Srečali se bomo 01., 06., 15. In 29. Junij 2017. Izvajalka Remi Stefanelli.
18:00	VADBA Z REKVIZITI – Delavnica je namenjena odrastlim osebam, ki želijo razgibati telo in se ob tem družiti ter ohranjati ali širiti socialno mrežo. Vadili bomo s palico, z elastiko, z medicinsko žogo v kombinaciji z drugimi vajami. Srečali se bomo 01., 06., 15. In 29. Junij 2017. Izvajalka Remi Stefanelli.
18:00	POVZETEK DNEVNIH NOVIC – VEČGENERACIJSKI VEČERNIK. Izvajalci: Bojan Lisjak ali Urška Babuder ali Remi Stefanelli.





PETEK	
10:00	ZLATI ČOPIČ – slikarska delavnica za odrasle, ki si želijo pridobiti nove veščine v slikanju in si izoblikovati svoj lastni slikarski izraz. Dejavnost poteka ob terminih: 02.06 in 09.06 . Izvajalka Urška Babuder.
od 12:00 do 16:00	DRUŽABNI KOTIČEK - v času med 12:00 in 16:00 uro poteka neformalno druženje. Zbiramo predloge, predlagamo, informiramo, usmerjamo in se z vami družimo. Izvajalci: Bojan Lisjak ali Urška Babuder ali Remi Stefanelli.
od 16:00 do 18:00	VEZENJE S KRIŽCI (PUNTO CROCE) – Delavnica je namenjena odraslim osebam. S tehniko vezenja s križci bomo napisali na trakce, vzorce na manjše prtičke in druge uporabne izdelke. Tehnika je zelo za izdelavo in izredno dekorativna, zlasti če se uporabljajo prejice različnih barv. Srečali se bomo 09., 16., 23. in 30. junija 2017 . Delavnico bo vodila Manuela Auber in Remi Stefanelli.
17:00	OKUSI SVET – Kuharska delavnica (tokrat mesec ribjih jedi). 02.06.2017 – Ribji namaz na popečenih kruhkih 16.06.2017 – Ribje polpete s škarpno 23.06.2017 – Ribja juha s polento 30.06.2017 – Šavor Izvajalec Bojan Lisjak.
18:00	POVZETEK DNEVNIH NOVIC - VEČGENERACIJSKI VEČERNIK. Izvajalci: Bojan Lisjak ali Urška Babuder ali Remi Stefanelli.

Prijave in informacije na tel. številki **040/77-20-30 ali 05/99-02-45**, e-mail: center.morje@gmail.com med **8:00 in 19:00** uro. Vsem vsebinam in aktivnostim lahko sledite na spletni strani www/center.morje.dx.am in na naši Facebook strani: **centerMorje**.

UDELEŽBA NA VSEH VSEBINAH IN AKTIVNOSTIH JE BREZPLAČNA! VABLJENI!





Vsebine in aktivnosti, katere se izvajajo na drugih lokacijah, JUNIJ 2017

VEČGENERACIJSKI CENTER MORJE KOPER NA OBISKU PRI OSNOVNI ŠOLI DRAGOMIRJA BENČIČA-BRKINA HRPELJE, Reška cesta 30 Kozina

LIKOVNA USTVARJALNICA; v sredo 07.06 in 21.06, od 14:30 do 15:30.

Aktivnosti so tematsko zastavljene, v raziskovanju raznolikih likovnih tehnik in materialov ter s spodbujanjem kreativnega pristopa in lastnega likovnega izražanja. Izvajalka: Urška Babuder.

USTVARJALNO RECIKLIRANJE; v sredo 07.06 in 21.06, od 15:30 do 16:30.

Igrivo in ustvarjalno druženje, ki spodbuja otrokovo kreativnost, domišljijo in ga usmerja k uporabi odpadnih materialov v novi podobi. Izvajalka: Urška Babuder

UDELEŽBA NA VSEH VSEBINAH IN AKTIVNOSTIH JE BREZPLAČNA! VABLJENI!





Naš projektni partner LJUDSKA UNIVERZA KOPER, za vas pripravlja sklop delavnic, ki se bodo izvajale v JUNIJU 2017 v njihovih prostorih na Cankarjevi 33, v Kopru.

DELAVNICE ZA BREZPOSELNE (v Kopru)

Delavnice so namenjene vsem, ki želijo še nekaj znanja za osnovno delo z računalnikom – Prijave vsaj en dan pred delavnico na 05/ 612 8017 ali ss.ucenje@lu-koper.si.

Delavnica	Datum	Urnik
Osnove računalništva – začnimo z računalnikom 1. del	05. 06. 2017	8.30 – 10.00
Osnove računalništva – začnimo z računalnikom 2. del	08. 06. 2017	8.30 – 10.00
Osnove računalništva – pišemo v Wordu 1. Del	12. 06. 2017	8.30 – 10.00
Osnove računalništva – pišemo v Wordu 2. Del	14. 06. 2017	8.30 – 10.00
Osnove računalništva – internet 1. Del	19. 06. 2017	8.30 – 10.00
Osnove računalništva – internet 2. Del	21. 06. 2017	8.30 – 10.00
Osnove računalništva – e-pošta 1. Del	26. 06. 2017	8.30 – 10.00
Osnove računalništva – e-pošta 2. Del	28. 06. 2017	8.30 – 10.00

MOJ NOVI PAMETNI TELEFON (v Kopru)

Delavnice so namenjene vsem – Prijave vsaj en dan pred delavnico na 05/ 612 8017 ali ss.ucenje@lu-koper.si

Delavnica	Datum	Urnik
Moj novi pametni telefon	07. 06. 2017	8.30 – 10.30
Internet na mobilnem telefonu ni nujno drag	14. 06. 2017	8.30 – 10.30
Navigacija in aktivno načrtovanje poti	21. 06. 2017	8.30 – 10.30
Tudi s pametnim telefonom lahko posnamemo lepo fotografijo	28. 06. 2017	8.30 – 10.30

Večgeneracijski center MORJE v Občini Izola – na Gregorčičevi 21, Izola

Delavnica/Aktivnost	Datum	Urnik
Informacije o brezplačnem izobraževanju – tudi v vašem kraju	13. 06. 2017	13.00-17.00
Fotografija za začetnike	13. 06. 2017	17.00-20.00

Delavnice se bodo izvajale v prostorih Ljudske univerze Koper na Cankarjevi 33 v Kopru in na Gregorčičevi 21 v Izoli.

Obvezne prijave vsaj en dan pred predvideno delavnico osebno ali na 05/ 612 8017.

Na delavnici je lahko največ 8 oseb.

UDELEŽBA NA VSEH AKTIVNOSTIH JE BREZPLAČNA!

