



## Predlog programa Večgeneracijskega centra Morje Koper

Nosilec projekta:

### ZVEZA DRUŠTEV UPOKOJENCEV MESTNE OBČINE KOPER

Krpanova 13, 6000 Koper

## VEČGENERACIJSKI CENTER MORJE KOPER

Zore Perello Godina 3 – 6000 Koper

Facebook: Večgeneracijski center MORJE Koper

e-mail: center.morje@gmail.com

Tel. 040/77-20-30



## PROGRAM AKTIVNOSTI ZA MAREC 2017

Večgeneracijski center MORJE Koper je za vas pripravil aktivnosti na treh lokacijah:

- na sedežu; Zore Perello Godina 3, 6000 Koper (pod športno dvorano Arena Bonifika v KP). Za vas bomo na tej lokaciji med 9:00 in 19:00 uro po spodaj priloženem programu.
- v prostorih projektnega partnerja, Ljudska univerza Koper, Cankarjeva 33, 6000 Koper. Aktivnosti se bodo odvijale po spodaj priloženem programu.
- na osnovni šoli Hrpelje, Reška cesta 30, 6240 Kozina. Aktivnosti bodo potekale med 16:30 in 19:00 uro po spodaj priloženem programu.

Od ponedeljka do petka med 9:00 in 19:00 uro deluje informacijka točka, kjer so na voljo vse informacije o dejavnostih, ki jih pokrivamo, 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.

## Program enkratnih dejavnosti za MAREC 2017

V sredo, 08.03.2017 ob 17:30 uri

### PRAZNOVANJE DNEVA ŽENA ZA UDELEŽENCE NAŠIH PROGRAMOV.

Vabljeni na praznovanje 8. marca z družabnimi igrami in zabavnimi aktivnostmi.

V sredo, 15.03.2017 ob 17:30 uri vas vabimo na predavanje

### MEDVRSTNIŠKO NASILJE ALI »KAKO RECI NE«

Predavanje bo vodil Cveto Kokalj, predstavnik Kriminalistične policije Koper.



Projekt financirajo:



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



MESTNA OBČINA KOPER  
COMUNE CITTA' DI CAPODISTRIA



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI STRUKTURNI  
IN INVESTICIJSKI SKLADI  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

**V sredo 22. 03. 2017 ob 17:00 uri**

**Interaktivna delavnica »JOGA SMEHA«**

Prikaz blagodejnih učinkov vadbe na temelju smeha brez razloga.

Aktivnost bo vodila **Karmen Pribac**.

**V sredo 29. 03. 2017 ob 17:30 uri bo potekala delavnica**

**OSKRBA VSAKDANJIH POŠKODB DOMA**

Delavnico bo vodil **Rdeči križ** Slovenije – območno združenje Koper.

**V petek 31. 3. 2017 ob 17:00 uri**

**PRAZNUJMO SKUPAJ**

Na rojstnodnevni zabavi za otroke, njihove družine in prijatelje bomo izvajali družabne igre.

Slavljenec na zabavo lahko prinese sadje in nekaj sladkega za pod zob,

mi pa bomo pripravili topel napitek.

UDELEŽBA ZA VSE AKTIVNOSTI JE BREZPLAČNA !

VABLJENI!

Projektne partnerji:

50 let  
1961



LIUDSKA UNIVERZA KOPER  
UNIVERSITÀ POPOLARE CAPODISTRIA

Corrado 15, 6000 Koper, tel +386 (0) 682 80 00, fax +386 (0) 687 22 90, [ku.koperuniud.net](http://ku.koperuniud.net)

*Energija znanja!*





## Program tedenskih aktivnosti za MAREC 2017

PONEDELJKI	
<b>09:00</b>	<b>ZASTRITE SOSEDOM POGLED – VRT NA BALKONU.</b> Po uvodnem, teoretičnem delu, bomo tudi sejali vrtnine/zelišča. Udeležence prosimo, če prinesejo semena starih slovenskih sort, ki jih vzgajajo doma. Na takšen način želimo spodbuditi naše obiskovalce k sejanju in ohranjanju slovenskih sort vrtnin/zelišč. Končni izdelek je last izdelovalca. 6.3. 2017 – ČILI (razmnoževanje in nega, žetev, kulinarika). 13.3.2017 – VRTNA KREŠA (razmnoževanje in nega, žetev, kulinarika). 20.3.2017 – BAZILIKA (razmnoževanje in nega, žetev, kulinarika). 27.3.2017 – DROBNJAK (razmnoževanje in nega, žetev, kulinarika). Izvajalka Remi Stefanelli.
<b>10:00</b>	<b>KARIERNI ZAGON</b> (objava delovnega mesta, izbira kandidatov z očmi delodajalca, testiranje kandidatov, zaposlitveni razgovor, reference...) Izvajalka Remi Stefanelli.
<b>11:00</b>	<b>ETUI PO MOJI MERI</b> (Izdelava etui-ov iz različnih materialov). Končni izdelek je last izdelovalca. 6.3.2017 – ETUI ZA TELEFON 13.3.2017 – ETUI ZA OČALA 20.3.2017 – ETUI ZA KLJUČE 27.3.2017 - ETUI ZA NAKIT Izvajalka Remi Stefanelli.
<b>od 12:00 do 16:00</b>	<b>DRUŽABNI KOTIČEK</b> – 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.
<b>16:00</b>	<b>MAMICE IN MALE BIBE SE IGRAJO</b> – ustvarjalna srečanja za otroke in starše z igro in vključevanjem Montessori pristopa. Izvajalka Urška Babuder
<b>17:00</b>	<b>ITALIJANŠČINA ZA ZAČETNIKE.</b> Izvajalec Bojan Lisjak.
<b>18:00</b>	<b>PRAVLJIČNI VEČER ZA DRUŽINE.</b> Izvajalka Urška Babuder.

TORKI	
<b>09:00</b>	<b>VADBA NA PROSTEM</b> (fitnes naprave, tek, hitra hoja ...). Izvajalka Remi Stefanelli.
<b>10:00</b>	<b>ZA ZAČETEK DELOVNEGA DNE</b> – popotnica za boljše delovno storilnost in zadovoljstvo. Priprava in degustacija jedi ter demonstracija možnih načinov hranjenja/pakiranja za vzeti s seboj v službo, na daljši sprehod ali izlet. 7.3.2017 – Bananin frape. 14.3.2017 – Enostaven skutni namaz z drobnjakom. 21.3.2017 – Brusketa s paradižnikom. 28.3.2017 – Korenčkov smoothie. Izvajalka Remi Stefanelli.





<b>11:00</b>	<b>ANALIZA TIPA OSEBNOSTI NA DELOVNOM MESTU IN V ŽIVLJENJU</b> (temperament, barva osebnosti, zaznavni tip osebnosti, tipologija osebnostnih lasnosti...). Izvajalka Remi Stefanelli.
<b>od 12:00 do 16:00</b>	<b>DRUŽABNI KOTIČEK</b> – 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.
<b>16:00</b>	<b>LIKOVNA DELAVNICA ZA OSNOVNOŠOLCE</b> – tematske ustvarjalnice s spodbujanjem lastnega likovnega izraza otrok. Teme v marcu: 7.3. 2017, ZA DAN ŽENA; slika v pisnem okvirju 14.3.2017, GNETEM IN OBLIKUJEM; relief iz slanega testa 21.3.2017, POMLAD; slikam kot Ivan Grohar 28.3.2017, ROPOTULJA-KLEPETULJA oblikovanje glasbila iz recikliranih materialov Izvajalka Urška Babuder.
<b>17:30</b>	<b>O MONTESSORI PEDAGOGIKI</b> – predstavitev pedagoške metode vzgoje in izobraževanja po metodi Marije Montessori s poudarkom na predstavitvi materialov. Izvajalka Urška Babuder.
<b>18:00</b>	<b>TREBUŠNI PLESI.</b> Izvajalka Tanja Debernardi.
<b>18:00</b>	<b>POVZETEK DNEVNIH NOVIC - VEČGENERACIJSKI VEČERNIK.</b> Izvajalci: Bojan Lisjak ali Urška Babuder ali Remi Stefanelli.

SREDE	
<b>od 12:00 do 16:00</b>	<b>DRUŽABNI KOTIČEK</b> – 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.
<b>14:30</b>	<b>VESELA MATEMATIKA</b> za osnovnošolce, bo potekala 15.03. in 29.3.2017. Delavnico organizira projektni partner Osnovna šola Koper. Izvajalki specialni pedagoginji Alja Kumar in Ana Simončič.
<b>18:00</b>	<b>POVZETEK DNEVNIH NOVIC – VEČGENERACIJSKI VEČERNIK.</b> Izvajalci: Bojan Lisjak ali Urška Babuder ali Remi Stefanelli.
<b>18:30</b>	<b>NAMIZNI TENIS</b> Izvajalec Blaž Maljevac.

ČETRTEKI	
<b>09:00</b>	<b>MAMICE IN MALE BIBE SE IGRAJO</b> – ustvarjalna srečanja za otroke in starše z igro in vključevanjem Montessori pristopa. Izvajalka Urška Babuder.
<b>10:00</b>	<b>RECIKLARNICA</b> – kreativna delavnica preobrazbe starega v novo. Teme v marcu: 9.3.2017, CVETJE, izdelava cvetlic 16.3.2017, KREACIJE INOVACIJE IZ TETRAPAKA, raziskovanje in oblikovanje iz tetrapak embalaže 23.3.2017, POZDRAV POMLADI – iz embalaže oblikujem cvetlični lonček v tehniki mozaika 30.3.2017, DRUŽINSKI ALBUM – izdelava knjige za fotografije (z recikliranjem papirja, lepenke in blaga) Izvajalka Urška Babuder.



<b>od 12:00 do 16:00</b>	<b>DRUŽABNI KOTIČEK</b> – 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.
<b>14:00</b>	<b>POMOČ PRI MATEMATIKI ZA SREDNJEŠOLCE IN ZAKLJUČNE RAZREDE OSNOVNE ŠOLE.</b> Vodi prof. Dubravka Grlj (od 9. 3. 2017 naprej).
<b>14:00</b>	<b>POMOČ PRI STROJNIŠTVU ZA SREDNJEŠOLCE</b> (Načrtovanje konstrukcij, Učinkovita raba energije, mehanika) vodi prof. Vilko Grlj (od 9. 3. 2017 naprej).
<b>od 16.30 do 17.30</b>	<b>CENTER MORJE NA OBISKU: OSNOVNA ŠOLA HRPELJE</b> »Likovne ustvarjalnice za otroke« namenjene predšolskim otrokom in osnovnošolcem. Vabljeni tudi starši! (od 9. 3. 2017 naprej).
<b>od 18.00 do 19.00</b>	»Slikarske delavnice« namenjene odraslim, ki želijo spoznati svet umetnosti. (od 9. 3. 2017 naprej).
<b>16:00</b>	<b>IZBIRA POKLICA</b> (deficitarni poklici, iskani poklici na obali, sprememba poklica, poklicni izzivi). Izvajalka Remi Stefanelli
<b>17:00</b>	<b>ČAS ZA DRUŽINO</b> (razporeditev časa, postavljanje mej, izražanje čustev, rezanje vezi) Udeleženci aktivno sodelujejo, izražajo mnenja, navajajo primere iz lastnih izkušenj... Izvajalka Remi Stefanelli.
<b>18:00</b>	<b>POVZETEK DNEVNIH NOVIC – VEČGENERACIJSKI VEČERNIK.</b> Izvajalci: Bojan Lisjak ali Urška Babuder ali Remi Stefanelli.

PETKI	
<b>10:00</b>	<b>ZLATI ČOPIČ</b> – slikarska delavnica za odrasle. Izvajalka Urška Babuder (od 10. 3. 2017 naprej).
<b>od 12:00 do 16:00</b>	<b>DRUŽABNI KOTIČEK</b> – 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.
<b>16:00</b>	<b>POTOPIŠNO PREDAVANJE</b> (Jamaica, Grand Cayman, Cozumel...). Izvajalka Remi Stefanelli.
<b>17:00</b>	<b>VADBA Z REKVIZITI</b> (elastika, utež, žoga, palica...). Izvajalka Remi Stefanelli.
<b>17:00</b>	<b>OKUSI SVET</b> (tradicionalne balkanska kuhinje v praksi). Izvajalec Bojan Lisjak. <ul style="list-style-type: none"> <li>- 03. 03.2017 GRČIJA – Pita s tuno.</li> <li>- 10. 03.2017 ALBANIJA – Filije.</li> <li>- 17. 03. 2017 HRVAŠKA – Zapečen grahov pire.</li> <li>- 24. 03. 2017 BOLGARIJA – Špinača z rižem.</li> <li>- 31. 03.2017 SRBIJA – Užiška proja.</li> </ul>
<b>18:00</b>	<b>POVZETEK DNEVNIH NOVIC - VEČGENERACIJSKI VEČERNIK.</b> Izvajalci: Bojan Lisjak ali Urška Babuder ali Remi Stefanelli.

**Prijave in informacije** na tel. številki **040/77-20-30** med 8:00 in 19:00 uro, po spletu pa na [www/center.morje@gmail.com](mailto:www/center.morje@gmail.com) ali Facebook strani: **Večgeneracijski center MORJE Koper.**

**UDELEŽBA ZA VSE AKTIVNOSTI JE BREZPLAČNA ! VABLJENI!**





## Program aktivnosti, ki se izvajajo na drugi lokaciji, MAREC 2017

Naš projektni partner **Ljudska univerza Koper** za vas pripravlja sklop delavnic, ki se bodo izvajale v prostorih Ljudske univerze Koper na Cankarjevi 33 v Kopru.

Delavnica	Datum	Urnik
CV vizitka	1.3. 2017	8.30 – 10.00
Internet na mobilnem telefonu ni nujno drag	6. 3. 2017	8.30 – 10.00
Osnove računalništva – začnimo z računalnikom	6. 3. 2017	16.30 – 18.00
Prijava na delovno mesto	8. 3. 2017	8.30 – 10.00
Navigacija in aktivno načrtovanje poti s pametnim telefonom	13.3. 2017	8.30 – 10.00
Osnove računalništva – pišemo v Wordu	13. 3. 2017	16.30 – 18.00
Tudi s pametnim telefonom lahko posnamemo lepo fotografijo	20. 3. 2017	8.30 – 10.00
Osnove računalništva – internet	20. 3. 2017	16.30 – 18.00
Osnove računalništva – e-pošta	27. 3. 2017	16.30 – 18.00

Obvezne prijave vsaj en dan pred predvideno delavnico osebno ali na tel. 05/ 612 8017 ali [ss.ucenje@lu-koper.si](mailto:ss.ucenje@lu-koper.si).

Na delavnici je lahko največ 8 oseb.

**UDELEŽBA ZA VSE AKTIVNOSTI JE BREZPLAČNA ! VABLJENI!**

