



CENTER MEDGENERACIJSKEGA UČENJA



Ustanoviteljica  
Mestna občina  
Ljubljana

# NAPOVEDNIK BREZPLAČNIH DELAVNIC

## Dan medgeneracijskega učenja

17. 12. 2014

Linhartova 13, Ljubljana (2. nadstropje)



**Cene Štupar**  
Center za izobraževanje Ljubljana

## CENTER MEDGENERACIJSKEGA UČENJA LJUBLJANA



Spoštovani!

V Javnem zavodu Cene Štupar—Center za izobraževanje Ljubljana že dobro leto dni uspešno vodimo projekt Centra medgeneracijskega učenja (CMU) Ljubljana. Skupaj z različnimi vladnimi in nevladnimi organizacijami na območju MOL, ob podpori Mestne občine Ljubljana, uresničujemo cilj, ki smo si ga zadali v okviru projekta CMU Ljubljana, in čez celo leto organiziramo medgeneracijske dogodke, kjer so na prvem mestu prenos ter izmenjava znanja in izkušenj med generacijami za večjo sožitje vseh generacij v družbi. Udeleženci lahko pridobijo najrazličnejše znanje oz. veščine od drugih generacij, lahko pa tudi sami posredujejo lastno znanje. V tem okviru pokrivamo najrazličnejše tematike in povezujemo vse, mlade in nekoliko manj mlade - veterane, otroke blaginje, generacijo X, generacijo Y in mlajše.

Z veseljem naznanjam, da po uspešnem letu projekt še nadgrajujemo. Skupaj z različnimi partnerji CMU Ljubljana organiziramo celodnevne Dneve medgeneracijskih dogodkov, ki se bodo odvijali vsako tretjo sredo v mesecu.

**Vsi dogodki so za udeležence brezplačni, zato vljudno vabljeni na delavnice!**

Mag. Bojan Hajdinjak  
Direktor

Več informacij in prijave na: <http://www.cene-stupar.si/>,  
[aleksandra.janezic@cene-stupar.si](mailto:aleksandra.janezic@cene-stupar.si) ali 030 313 612 (Aleksandra)

## ROČNE SPRETNOSTI

### Izdelava vrečk iz flisa v središču med 9.00 in 10.30

Mateja Gabrijel in Aleksandra Vrbančič bosta iz flisa izdelovali vrečke, ki jih boste lahko v božičnem času uporabili za darilne vrečke z osebno noto. (Eno izdelano vrečko lahko odnese prijavljeni udeleženec domov.)

### Izdelava naravnih mil v središču med 10.30 in 12.00

Ustvarite si milo po lastni želji, obliki ali vonju na naraven in zabaven način z Matejo Gabrijel in Aleksandro Vrbančič. (Eno izdelano milo lahko odnese prijavljeni udeleženec domov.)



## OSEBNOSTNA RAST

### Možganski fitnes ob 11.00

Vas zanima, kako izuriti spomin? Kako si zapomniti čim večjo količino podatkov? Jasmina Lambergar, trenerka spomina iz Centra za urjenje spomina, vas bo naučila tehnik za boljše pomnjenje in razgibala vaše možgane.

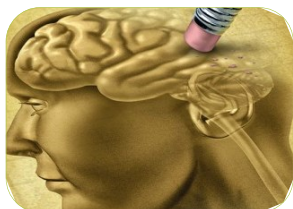
### Kako se spopasti z izgubo bližnjega ali drugimi stresnimi situacijami v prazničnih dneh?

ob 16.00

Polona in Matej Marc iz Študijsko raziskovalnega centra za družino vam bosta pomagala, kako se soočiti z različnimi izgubami, kot so izguba bližnjega, službe, ločitev, izguba prijateljstva, upokožitev, izguba domače živali, kronična bolezen, izguba lastnine, nezmožnost imeti otroke, rojstvo otroka s posebnimi potrebami in še vrsta drugih.

### Aktivno možgansko staranje ob 16.00

Terapevti s Študijsko raziskovalnega centra za družino vam bodo predstavili, kaj lahko storite, da bo vaše življenje še polnejše in kako lahko z možganskim razvojem in vajami spreminjamo naše življenje ga izboljšamo.



## OSEBNOSTNA RAST

### Pravni nasveti za starejše ob 12.00

Profesor Marko Rovan s Srednje ekonomske šole Ljubljana bo starejšim pomagal s pravnimi nasveti, ki se dotikajo starejših in vas seznanil z možnostmi, ki vam bodo omogočile brezskrbna zrela leta.

### Tudi med prazniki zdravo—v sožitju z naravo ob 17.30

Na policah trgovin nas posebej v času praznikov pričakuje veliko vnaprej pripravljenih dobrot. Pa sploh vemo, kaj vse se skriva v hrani, ki nam jo ponujajo? Farmaceutka Ana Kump nam bo spregovorila o zdravi prehrani in o tem, kako so lahko tudi praznične jedi zelo okusne, lokalne, sezonske in s čim manj umetno dodanimi snovmi.

### Kaj je demenca? ob 10.30

Tonica Golobič, dipl.m.s. z društva Spominčica bo za otroke in učitelje predstavila demenco in znake demence, z namenom, da bi otroci lažje razumeli svojce, v kolikor jih pesti tovrstna bolezen.



## OSEBNOSTNA RAST

### **Naučimo se znakovnega jezika ob 9.00**

Otroci se boste naučili slovenskega znakovnega jezika. Delavnico bodo izvedli člani Mestnega društva gluhih Ljubljana.

### **Kako čustva vplivajo na naše odnose? ob 10.30**

Zakaj sploh čustvujemo?, Kje smo se tega naučili?, Zakaj biti v odnosu in ne sam?, Katere so najpogostejše težave v odnosih? Delavnico bosta izvedli Lidija Bašič Jančar in Tadeja Miklič, obe zakonski in družinski terapevtki s Študijsko-raziskovalnega centra za družino in vam pomagali razumeti sebe in odnose, v katerih živite.

### **Učinkovita uporaba portala Ona-On.com. Spoznajte enako misleče prek spleta ob 10.30**

Delavnica je namenjena vsem upokojencem, ki želijo prek spleta razširiti svoj krog prijateljstev. Naučili se bomo, kako prek interneta spoznati ljudi z enakimi hobiji in interesi. Spoznali bomo način, kako se registrirati, iskati spletne prijatelje, vprašati za kavo itd. Vsi udeleženci delavnice dobijo -50% pri vplačani članarini.





# RAČUNALNIŠTVO

## Uporabne spletne strani ob 9.00

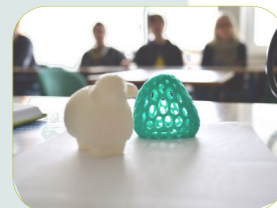
Bi želeli stopiti v korak s časom in odkriti uporabnost svetovnega spleta, pa ne veste, kje začeti? Pridružite se nam na prvi delavnici, kjer se boste seznanili z internetom in uporabnimi spletnimi stranmi za potrošnika.

## 3D tisk - Povečaj si zaposlitvene možnosti - ustvari si delovno mesto ob 9.00

Vas zanima, kako deluje 3D tiskalnik, kaj lahko s 3D tiskom naredimo? Podjetje ItehLab se bo predstavilo s 3D tiskalnikom, ki je novost na tržišču in predstavlja velik pomen za prihodnost.

## Družinski proračun ob 12.30

Želite izvedeti, kam izgineva vaš mesečni zaslužek, kje ste zapravili največ vašega denarja? Tanja Bratkovič Pirc vam bo v dveh srečanjih pokazala, kako beležiti svoje odhodke na pregleden in enostaven način in tako mesečno prihraniti precejšnji delež vašega zaslužka.



## JEZIKOVNE IN (MED)KULTURNE DELAVNICE

### Mačje mesto—otroška lutkovna predstava ob 9.00

Otroci stari od 6-12 let, so pod vodstvom Maje Eržen ustvarjali 6 mesecev. Maček je ostal brez navdiha za pisanje svoje knjige, zato se odpravi v Mačje mesto. Tam pa ga poleg prijateljev čaka še detektivska pustolovščina... Ali bo uspel napisati svojo knjigo?

### Plesno-glasbeno druženje ob citrah ob 10.00

Zavod za oskrbo na domu Ljubljana bo v sodelovanju z gospo mag. Tome Marijo, pripravil plesno-glasbeno druženje ob citrah. Skupinica otrok vrtca H. C. Andersen bo na zabaven način spoznala to čudovito glasbilo, skupaj bomo zapeli in zaplesali ob prijetni glasbi in se zabavali. Pridružite se nam vsi, ki vas glasbilo zanima.





## PARTNERJI



Gimnazija Moste



Pokroviteljstvo:

Mestna občina  
Ljubljana

Društvo upokojencev Nove Jarše

Društvo upokojencev Zelena Jama