



**Društvo NOVUS** deluje z namenom razvijanja človeških virov in socialnih programov. V društvu izvajamo različne programe in projekte, med njimi kakovosten in lokalno pomenljiv program **Center za družine Harmonija**, katerega namen je delovati preventivno na področju družine. Program družinskega centra se aktivno izvaja že od leta 2008. V letih 2017 - 2020 je sofinanciram s strani Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Mestne občine Velenje in Občine Šmartno ob Paki, zato so vse aktivnosti centra za uporabnike **brezplačne**.



V Centru za družine Harmonija se posvečamo vsakemu članu družine posebej. Nudimo pester **počitniški program za otroke** (razne počitniške aktivnosti - skupinske in teambuilding igre, igre z žogo, na prostem in v učilnici, ustvarjalne in računalniške delavnice), **organiziramo občasno varstvo otrok**, izvajamo **delavnice, ki krepijo odzivno in senzibilno starševstvo** ter nudimo **aktivnosti s področja zdravega življenjskega sloga** (delavnice, skupine za samopomoč, nudenje strokovne pomoči in podpore).



## NEFORMALNO DRUŽENJE

Neformalno druženje zagotavljamo v prostorih Centra za družino Harmonija **od ponedeljka do petka, od 7:30 do 17:00 ure**. V času neformalnega druženja nudimo **prostor in ambient za prijetno skupno preživljanje prostega časa družin**.

Obiskovalci centra lahko igrajo družabne igre, gledajo filme/risanke/dokumentarce z uporabo računalnika in projektorja, uporabljajo računalnike z dostopom do interneta, se pogovarjajo in prijetno družijo z ostalimi uporabniki. Obiskovalce centra redno informiramo tudi o drugih aktualnih dogodkih, delavnicah in aktivnostih, ki potekajo v centru.



Slika: Aktivno preživljanje prostega časa



## VSEBINE NAMENJENE RAZVIJANJU ODZIVNEGA IN SENZIBILNEGA STARŠEVSTVA

### Izobraževalne delavnice/predavanja:

Pozitivna vzgoja in starševstvo, ABC odzivnega in senzibilnega starševstva, Aktivno in odgovorno starševstvo, Kako razumeti otroka-mladostnika, Kako otroka vzgajati v IKT družbi, Asertivna komunikacija v družini, Reševanje konfliktov z najstnikom, OMG starševstvo ipd.. Predavanja potekajo vsaj enkrat mesečno po dve uri.



Slika: OMG starševstvo

### Pogovorne delavnice:

Obravnavane so naslednje teme: kaj pomeni biti starš, katera čustva, občutke, spomine, strahove v nas prebujajo otroci, kako se odzvati na izsiljevanje otrok, kakšno je bilo moje otroštvo, kaj mi je ostalo lepega in kaj me obremenjuje, kaj pomeni biti mama in kaj pomeni biti oče, kaj pomeni vzajemnost

odnosa, stik s seboj in z otrokom, kdo mi lahko pomaga v stiski, zakaj smo pri postavljanju meja tako negotovi in zakaj nas otroci ne ubogajo na besedo. Pogovorne delavnice se izvajajo enkrat do dvakrat mesečno po dve uri.

#### Praktične delavnice – Treningi starševstva:

S Treningi starševstva starši razvijajo veščine pozitivnega starševstva. Kratkemu uvodnemu predavanju sledijo treningi, s katerimi starši skozi izkustveno delo, igre vlog, samorefleksijo, izmenjavo mnenj in izkušenj ter reševanjem dejanskih ali simuliranih problemov razvijajo veščine pozitivnega starševstva.



Slika: Treningi starševstva

#### IZVAJANJE POČITNIŠKIH AKTIVNOSTI ZA OTROKE IN ORGANIZIRANO OBČASNO VARSTVO OTROK

V času šolskih počitnic organiziramo program aktivnega preživljanja počitnic (družabne, socialne in gibalne igre, teambuilding igre, ustvarjalne in računalniške delavnice). Počitniški program izvajamo **na prostem** (park ob velenjski promenadi in reki Paki) in v **notranjih prostorih** centra, v moderno opremljenih učilnicah z raznimi igrami, igrali in IKT opremo.



Slika: Aktivne poletne počitnice za otroke 2017

#### VSEBINE IN AKTIVNOSTI S PODROČJA ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

V sklopu teh vsebin organiziramo naslednje aktivnosti:

- ✓ Delavnice informiranja in osveščanja o zdravem življenjskega slogu in zdravem načinu prehranjevanja ter njihovem vplivu na naše zdravje.
- ✓ Delavnice o različnih oblikah gibanja za ohranjanje in vzdrževanje telesne aktivnosti in spodbujanje gibalnega razvoja otrok in mladine (joga, joga za otroke in družine, različne vadbe, igre z žogo, igre v zaprtih prostorih, igre na prostem...).
- ✓ Delavnice informiranja zmanjševanja oziroma preprečevanja vplivov negativnih dejavnikov kot so stres, nekvalitetno preživljanje prostega časa (pretirana uporaba IKT tehnologij, uporaba IKT tehnologij pri otrocih, spalne navade ...).
- ✓ Delavnice informiranja in osveščanja o pripravi zdravih obrokov.
- ✓ Nudenje pomoči in podpore (informiranje, usmerjanje, svetovanje, motivacija) posameznikom in družinam o prehranjevanju brez glutena in različnih alergijah.
- ✓ Delavnice priprave zdravih napitkov oziroma zdravih obrokov za otroke, mladino in družine.
- ✓ Nudenje svetovanj o zdravem načinu prehranjevanja v obliki skupin za samopomoč.



**Z veseljem vas pričakujemo!**

#### KONTAKT:

[www.drustvo-novus.com](http://www.drustvo-novus.com)



Društvo NOVUS

**05 908 14 90**

[sandra.bera@drustvo-novus.com](mailto:sandra.bera@drustvo-novus.com)