



Večgeneracijski
center **GORENJSKE⁺**

ŠT. NOVIČK: 18

OKTOBER 2026

I FEEL
SLOVENIA



Sofinancira
Evropska unija

ZA VAS PRIPRAVLJAMO...

MESEČNE NOVIČKE



Povabilo na druženja

Dragi prijatelji!

V oktobru bo na voljo veliko raznolikih dejavnosti. Bodite pozorni na vsebine in razpisane termine in se čim prej prijavite.

Misel meseca...

V še tako težkih situacijah – išči dobro.

V še tako neprijetnem človeku – išči dobro.

V še tako slabem dnevu – išči dobro.

**Ko v celoti sprejmeš, da si preprosto ti,
ko se ne primerjaš in ne tekmuješ,
te vsi začnejo spoštovati.**

Tao Te Ching

Koda za več novic:



Kontakt in prijave:

Apolonija Kandus

apolonija@zavodo.org, 040 477 640

Lucija Kavčič

lucija@zavodo.org, 031 693 731



SREČEVALNICA PODLUBNIK

V Srečevalnici **PODLUBNIK** - nasproti Lekarne, se vsakodnevno odvijajo različna druženja. V oktobru vam ponujamo veliko možnosti za druženje:

1. TEDEN V OKTOBRU

ČETRTEK, 1. oktober, ob 9:30 - Ustvarjanje mega gobelina s Sašo Jemec

PETEK, 2. oktober, ob 9:30 - Nadaljevanje izdelave mandal z Nevo Zver

2. TEDEN V OKTOBRU

PONEDELJEK, 5. oktober, ob 9:30 - Druženje in klepet ob kavi z Barbaro.

TOREK, 6. oktober, ob 9:30 - Pevska skupina Radost.

SREDA, 7. oktober, ob 9:30 - Igranje taroka in Dihajmo z naravo z Romino Pleško.

ČETRTEK, 8. oktober, ob 9:30 - Družabne in miselne igre z Natašo Klemenčič.

PETEK, 9. oktober, ob 9:00 - Klepet in kvačkanje z Jano Štucin.

3. TEDEN V OKTOBRU

PONEDELJEK, 12. oktober, ob 9:30 - Druženje in klepet ob kavi z Barbaro.

TOREK, 13. oktober, ob 9:30 - Pevska skupina Radost.

SREDA, 14. oktober, ob 9:30 - Tarok in druge družabne igre.

ČETRTEK, 15. oktober, ob 9:30 - Razgibajmo se z Apolonijo Kandus.

PETEK, 16. oktober, ob 9:30 - Klepet indruženje ob kavi.

4. TEDEN V OKTOBRU

PONEDELJEK, 19. oktober, ob 9:30 - Druženje in klepet ob kavi z Barbaro.

TOREK, 20. oktober, ob 9:30 - Pevska skupina Radost.

SREDA, 21. oktober, ob 9:30 - Igranje taroka in Dihajmo z naravo z Romino Pleško.

ČETRTEK, 22. oktober, ob 9:30 - Druženje in klepet ob kavi z Natašo Klemenčič.

PETEK, 23. oktober, ob 9:00 - Klepet in kvačkanje z Jano Štucin.

5. TEDEN V OKTOBRU - ŠOLSKE POČITNICE

PONEDELJEK, 26. oktober, ob 15:00 - Druženje in klepet ob kavi z Barbaro.

TOREK, 27. oktober, ob 15:00 - Pevska skupina Radost.

SREDA, 28. oktober, ob 15:00 - Igranje taroka in družabnih iger.

ČETRTEK, 29. oktober, ob 15:00 - Klepet in druženje ob kavi.

PETEK, 30. oktober, ob 15:00 - Klepet in druženje ob kavi.

PODROBNO O DOGODKIH V PODLUBNIKU

MANDALE

Z NEVO ZVER, 2. OKTOBER 2026

2

Vabljeni, da se nam pridružite na prav posebni ustvarjalni delavnici v Srečevalnici Podlubnik, kjer bomo pod vodstvom priznane ustvarjalke Neve Zver spoznavali čudoviti svet mandal.

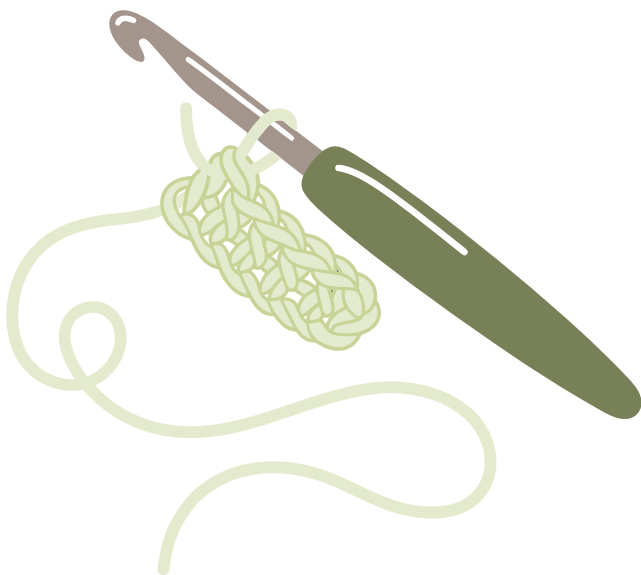
Mandale so več kot le čudoviti geometrijski vzorci – so odličen pripomoček za sprostitev, umiritev misli in izražanje lastne ustvarjalnosti. Neva nas bo popeljala skozi celoten proces ustvarjanja, zato predznanje ni potrebno. Vse, kar potrebujete, sta radovednost in želja po ustvarjanju v prijetni družbi.

Vsi pripomočki bodo zagotovljeni na prizorišču. Vabljeni!

KVAČKANJE

Z JANO ŠTUCIN, V SREČEVALNICI PODLUBNIK

Petek, 9. in 23. oktober 2026, ob 9:00.



Vabljeni na sproščeno kvačkanje z obilo dobre volje in navdiha za ustvarjanje. Vabimo tudi nove članice, ki bi se rade naučile ali obnovile tehniko kvačkanja, da se nam pridružijo. Jana Štucin bo rada delila bogato znanje z vami.

MEGA GOBELIN

PRVI ČETRTEKI V MESECU, S SAŠO JEMEC, V SREČEVALNICI PODLUBNIK

Vabljeni k ustvarjanju mega gobelina, ki bo upodobil Škofjo Loko. Pri delu ne potrebujete predznanja, pomembna sta le dobra volja in želja po ustvarjanju. Skupaj se bomo družili in ustvarjali čudovito podobo Škofje Loke iz nitk. **Dobimo se vsak prvi četrtek v mesecu ob 9:30.**

SREČEVALNICA DCM BLOK NA TRATI

Naša druženja so obarvana z dobro voljo!

“Tudi v oktobru se bomo srečevali, kot smo navajeni, ob torkih in četrtek. Vabljeni v prijetno družbo.

3

V okrobru se bomo srečali sledeče termine:

2026		OKTOBER				
NED	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Smeh je pol zdravja... DVE HUDOMUŠNI

Darilo za rojstni dan

Moški jemlje v roke različne predmete in sprašuje za ceno.

Vse mu je predrago.

Končno vpraša prodajalko:

“Kaj bi si želeli za rojstni dan, če bi bila moja žena?”

“Drugega moža!”

Razlika

Kakšna je razlika med lovцем in zakonskim možem? Razlike ni! Če hočeta imeti uspeh, morata oba večkrat zamižati na eno oko.

PODROBNO O DOGODKIH V ZAVODU O

IMATE VPRAŠANJE ZA NAS? ŽELITE POGOVOR?

INFORMIRANJE IN SVETOVANJE

4

V pisarni Zavoda O, na Partizanski c. 1a, v Škofji Loki, smo za vas na voljo vsak ponedeljek, med 8. in 12. uro.

Vabljeni v našo pisarno, kjer sva z vami Apolonija in Lucija.



Lahko nas vprašate o marsičem...

- o naših dogodkih in njihovi vsebini,
- se prijavite na naša druženja,
- pridete na klepet, če potrebujete pogovor,
- nam zaupate kakšno vašo idejo za prihodnja druženja...

Z Lucijo pa se lahko dogovorite za svetovanje:

- pri uporabi pametnega telefona,
- nalaganju in uporabi različnih aplikacij,
- vpis v z-vem, namestitev aplikacije zVEM
- kako polepšati fotografije,
- kako izdelati objavo za Facebook,
- o uporabi e-pošte ter druga vprašanja.

Za obisk se najavite na: lucija@zavodo.org ali telefon 031 693 731.



PRIHAJAJOČI DOGODKI

TRENING MOŽGANOV V KNJIŽNICI

5

Oktobra nadaljujemo in širimo priljubljene Treninge možganov, ki krepijo spomin, pozornost in miselno prožnost. Tokrat se bomo družili na dveh lokacijah v Škofji Loki.

NOVO: Mladinski oddelek Knjižnice Ivana Tavčarja Škofja Loka

Z oktobrom začnemo z novimi treningi, ki jih bo vodila Apolonija Kandus. Udeleženci ste razdeljeni v dve skupini, ki pa sta že povsem zapolnjeni. Srečanja bodo potekala **v ponedeljek, 12. in 26. oktobra 2026**, ob 10:15 uri za prvo skupino in 11:30 za drugo skupino.

NADALJEVANJE: Knjižnica na Trati

Uspešno se nadaljujejo tudi že umerjena druženja pod vodstvom Lucije Kavčič. V oktobru se dobimo v sredo, 7. in 21. oktobra 2026.

Ure ostajajo prilagojene vaši skupini:

- 1. skupina: ob 9.00
- 2. skupina: ob 10.15

Dobra novica: Na Trati imamo še nekaj prostih mest, zato se nam še vedno lahko pridružite!

Veselimo se skupnega treninga možganov in prijetnega klepeta v družbi knjig!

$$\text{📖} + \text{📖} + \text{📖} = 27$$

$$\text{📖} \times \text{📖} + \text{📖} = 73$$

$$\text{📖} + \text{📖} \times \text{📖} = 33$$

$$\text{📖} + \text{📖} \times \text{📖} = ?$$

PRIHAJAJOČI DOGODKI

Vabilo k sodelovanju: TA VELIK LOŠKI GOBELIN

6

Vabimo vas, da se nam pridružite pri ustvarjanju TA VELIKEGA LOŠKEGA GOBELINA. Motiv gobelina bo škofjeloški grad – simbol našega tisočletnega mesta.

Drugo srečanje bo **v četrtek, 5. 11. 2026, v Srečevalnici v Podlubniku**. Ustvarjanje bomo nadaljevali vsak prvi četrtek v mesecu na istem mestu, ob istem času.

Vabljeni vsi – začetniki in izkušeni ustvarjalci! Ves material je zagotovljen brezplačno. Prispevajte svoj delež k škofjeloški ustvarjalni zgodbi. **Obvezne prijave.**

Vabi Saša Jemec, prostovoljka pri VGC+ Škofja Loka



VADBA ZA STAREJŠE, s Tejo Vrabič



Z oktobrom se v Škofji Loki začenjajo priljubljene telesne vadbe za starejše pod vodstvom Teje Vrabič. Redna telesna aktivnost je ključnega pomena za ohranjanje kondicije, gibljivosti in splošnega zdravja v zrelih letih, kar potrjuje tudi izjemen odziv občanov.

Zaradi izjemno velikega zanimanja so **vse vadbene skupine trenutno že povsem zapolnjene**. Organizatorji pa sporočajo, da bodo v primeru sprostitev kakšnega mesta o tem takoj obvestili vse zainteresirane na čakalni listi.



PRIHAJALOČI DOGODKI

7

VEČGENERACIJSKI CENTER GORENJSKE+

SRČNO SREČNI



Sreča je v srečanju. A kaj je pred srečanjem: Sreča kar tako, ker pač je.

**Vabimo nas na spoznavno srečanje,
v ponedeljek, 5.10.2026, ob 9:30 uri.**

Zberemo se pred Ostrigo – Zavod O, Partizanska c. 1a, Škofja Loka.

Kako bi se počutili v družbi preprostih ljudi, v katerih srcih podobno vprašanje zveni: Kaj je ljubiti sebe? Kaj je sebe? Kaj je varno, mirno? Kaj je naravno? Kako preposto u-žiti radost, navdih, elan, lahkotnost in veselje ne samo sem pa ke, ampak vsak dan?

- Čutite polet in moč, da bi delili svoja spoznanja, odkritja?
- Čutite, da bi bili v družbi ljudi, kjer se ideje izmenjujejo, a v srcu sreča, mir, sočute in podobno še naprej kraljujejo?
- Se sprašujete: V čem je dobrobit in sreča v nesreči 😊 takšni in drugačni?
- Se vam porajajo novi cilji, v vas pa je nekakšen občutek »bremze«?
- Čutite še vedno polet v duši, pa vendar nekaj manjka, da bi preskočil v realnost?
- Čutite dneve, ko je vse tako »čudno« in čutite dneve, ko je vse tako »čudovito«, pa čutite, da vas takšno valovanje nekako vrže iz sebe?

Če je vsaj malo tako, če imate še kakšna in podobna ali pa popolnoma druga vprašanja, srčne želje, namere ali pa si želite preproste družbe, naravnosti, preprostosti ob pogovoru, zna biti ob krajšem prehodu v naravi, z nekaj več kisik v pljučih, ste vabljeni v našo družbo.

Velika verjetnost je, da bo voditelj srečanj podal kakšen namig, odprel kakšno temo, pomožno prakso ali vajo v podporo našim željam, nameram, vprašanjem.

Torej vabljeni v skupino **Srčno srečnih** pri VGC Škofja Loka. Ker je skupina manjša, je komunikacija med nami človeška, neposredna. Če ste bolj mirne narave, prav tako dobrodšli. Tekom let druženja se je zkazalo, da sij skupine odpira srca na naraven in človeku domač način.

Srečanja si bodo sledila vsak teden, v ponedeljek, ob 9:30 uri, do približno zimskega obrata v decembru 2026. Prijave: apolonija@zavodo.org, 040 447 640

Vabljeni in pozdravljeni!

Boštjan Grum

DELAVNICE SE IZVAJAJO V OKVIRU VGC+ PRI ZAVODU O



PRIHAJAJOČI DOGODKI V OBČINI ŽELEZNIKI

8



Vabljeni na jesenska druženja, ki se odvijajo v okviru VGC+ v občini Železniki. V oktobru vas čaka Trening možganov, ljudsko petje, joga ter ljudski plesi. Na aktivnosti se prosimo prijavite.

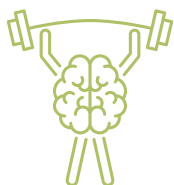
DOGODKI VGC+ V OKTOBRU



VADBA ZA ZDRAVO TELO - JOGA z JANJO PRIMOŽIČ

ŠPORTNA DVORANA ŽELEZNIKI

1. oktober 2026, od 8:30. do 10:30 ure



TRENING MOŽGANOV z APOLONIJO KANDUS

BIFE PRI ŠPORTNI DVORANI

7. oktober 2026, od 9. - 11. ure



LJUDSKO PETJE z LUCIJO KAVČIČ

BIFE PRI ŠPORTNI DVORANI

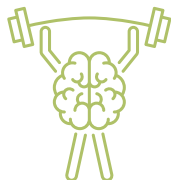
14. oktober 2026, od 9. - 11. ure



VADBA ZA ZDRAVO TELO - JOGA z JANJO PRIMOŽIČ

ŠPORTNA DVORANA ŽELEZNIKI

15. oktober 2026, od 8:30. do 10:30 ure



TRENING MOŽGANOV z APOLONIJO KANDUS

BIFE PRI ŠPORTNI DVORANI

21. oktober 2026, od 9. - 11. ure



LJUDSKI PLESI z LUCIJO KAVČIČ

MALA ŠPORTNA DVORANA

28. oktober 2026, od 9. - 11. ure

OBVEZNE PRIJAVE ZA UDELEŽBO: apolonija@zavodo.org



PRIHAJALOČI DOGODKI V OBČINI ŽELEZNIKI

9



LJUDSKI PLESI z Lucijo Kavčič

Vabimo vas na delavnico ljudskih plesov v Železnikih, kjer bomo ob prijetni glasbi spoznavali in obujali tradicionalne plese. Ples ni le prijetno druženje, temveč tudi odličen način za ohranjanje telesne kondicije, ravnotežja, koordinacije in spomina. Z učenjem plesnih korakov krepimo možgane, razgibamo telo in si polepšamo dan v dobri družbi.



Prvo srečanje je bilo nadvse uspešno. Še vedno pa vabimo plesalke in plesalce k druženju in plesni rekreaciji. Nekaj prostora še imamo.

V oktobru se dobimo
28.10.2026

Obvezne prijave.

JOGA z Janjo Primožič

V oktobru zopet začnemo z JOGO, ki jo vodi Janja Primožič. Aktivnost se je lepo prijela, nekaj prostih mest še imamo, zato se nam lahko pridružite. Joga poteka vsak drugi četrtek. Ta mesec se srečamo **v četrtek, 1. in 15. oktobra 2026.** Vabljeni

OBVEZNE PRIJAVE ZA UDELEŽBO: lucija@zavodo.org, 031 693 731

VTISI MINULIH DOGODKOV

DIHAJMO Z NARAVO

Z ROMINO PLEŠKO, V SREČEVALNICI PODLUBNIK, 23.9.2026

10



V sklopu naših rednih srečanj »Dihajmo z naravo«, ki jih vodi Romina Pleško, smo se v četrtek, 23. septembra, podali na prav posebno gozdno pustolovščino. Tokrat je bila naša osrednja tema raziskovanje fascinantnega in pogosto skritega sveta gliv.

Skupina radovednih udeleženk se je prepustila miru in svežini jesenskega gozda. Pod Romininim vodstvom nismo le hodili, ampak smo naravo zares začutili z vsemi čutili. Romina nam je na poučen in doživet način približala pomen gliv za gozdni ekosistem, saj te niso le hrana, temveč ključni povezovalec celotnega gozda.

Domov smo se vrnili polni svežega kisika, novih spoznanj in z umirjenimi mislimi. Hvala Romini za čudovito vodenje in vsem udeleženkam za čudovito energijo v objemu narave.

Če ste tokratno srečanje zamudili, se nam zagotovo pridružite prihodnjič – narava nas vedno znova ima kaj naučiti!

V oktobru se bomo družili, 7. in 21. 10. 2026.



IZLET V LJUBLJANO

Z BARBARO ČELIK, SREČEVALNICA PODLUBNIK

11



Odpravile smo se na potep v Ljubljano.

Barbara o ponedeljkovem izletu Srečevalnice Podlubnik pravi takole:" Nismo rešile planeta, družbe, politike, smo pa pobožale duše - vsaka svojo in seveda tudi druga drugi. Ugotovile smo, da je življenje čisto prekratko in prelepo, da bi kot putke čepele doma, se sekirale, zapirale, bile žalostne..., na koncu pa bi obžalovale lepe, krasne sončne dni in trenutke. Vsaka zase in skupaj si zaslužimo NAJBOLJŠE! Dragi duši, HVALA za čudovit začetek tedna!"

PREPEVANJE SKUPINE RADOST

S SONJO DOLINAR, OB TORKIH V SREČEVALNICI PODLUBNIK



September je v našo Srečevalnico Podlubnik prinesel obilo nove energije, veselja in predvsem – glasbe. Pričela so se redna druženja **skupine RADOST - pevk in pevcev**, ki jih povezuje preprosta, a močna ljubezen do petja. Naša Srečevalnica vsak **torek dopoldne** odmeva od ubranih glasov, ljudskih pesmi in nalezljive dobre volje. Druženja niso namenjena le urjenju glasu, ampak predvsem prijetnemu klepetu, obujanju spominov in tkanju novih vezi ob skodelici toplih napitkov.

Hvala vsem, ki ste s svojim glasom in energijo poskrbeli, da je bil september tako zelo prešeren.

20. oktobra imajo že prvi nastop Centru slepih, slabovidnih in starejših Škofja Loka in oskrbovancem polepšali dan z domačo pesmijo in dobro voljo.

Skupina je že polna.

VTISI MINULIH DOGODKOV

TRENING MOŽGANOV

Z LUCIJO KAVČIČ, KNJIŽNICA NA TRATI, 9.9.2026 IN 23.9.2026

12



Naša druženja v novi sezoni so se krasno začela. Veliko dobre volje, smeha in družabnih iger. Naša Mihaela pa je pozdravni nagovor kar spesnila:

**Pozdravljene vse zbrane,
spet bomo trenirale možgane.**

**Da pa vse bo dobro šlo,
poskrbela pa Lucija bo.**

Tudi naše drugo srečanje je bilo čudovito in predvsem izvirno! Videti je, da smo imele zares nepozaben in dinamičen dan, kjer je igralna kocka poskrbela za pravo mero napetosti in smeha. Ko si človek sam ustvari "dobitno kombinacijo" in vzame usodo v svoje roke, postane urjenje spomina in logike ena sama velika zabava.

Prav takšne nevsakdanje in nove igre so za možgane najboljša možna hrana. Ko morajo reševati izzive, ki jih še ne poznajo, se v njih tvorijo povsem nove povezave, kar je ključ do dolgotrajne mentalne vitalnosti. Najlepše pri vsem pa je, da ste to koristno telovadbo združile s sproščenim druženjem, ki vedno znova nariše nasmeh na obraz.



SREČEVALNICA TRATA

NAŠA DRUŽENJA V SEPTEMBRU

Torek, 3. september 2026

V Srečevalnici Trata je ob torkih in četrtnih dopoldan res vesela družčina. Vesele smo, da k nam prihajajo nove članice in se v naši družbi dobro počutijo. Imamo se res lepo! Ne verjamete? Pa nas pridite pogledat.



Torek, 10. september 2026

Krepitev obraznih mišic ni pomembna samo zaradi lepote. Močne mišice nam pomagajo tudi pri govoru, požiranju, žvečenju hrane. Pa smo v Srečevalnici Trata kar malo povadile in se še dodobra nasmejale.



Torek, 17. september 2026

Spet nas je pot peljala po Selški dolini, v Grapo, kjer smo se družile ob okusni malici. Lepo je bilo malce poklepetati, četudi nas je spremljalo deževno vreme.



VTISI MINULIH DOGODKOV

15

ŽELEZNIKI

TRENING MOŽGANOV V ŽELEZNIKIH Z APOLONIJO KANDUS

Sreda, 9. september 2026



Po počitnicah je bila sicer naša ekipa, na treningu za možgane v Železnikih, nekoliko okrnjena, saj se je veliko udeleženk potepalo na izletu z upokojskim društvom, kljub temu pa smo pridno vadile logično razmišljanje, besedno spretnost, kratkoročni in dolgoročni spomin, orientacijo... Lepo je bilo ponovno biti v skupni družbi!

ŽELEZNIKI

FOLKLORNI PLESI Z LUCIJO KAVČIČ

Sreda, 30. september 2026



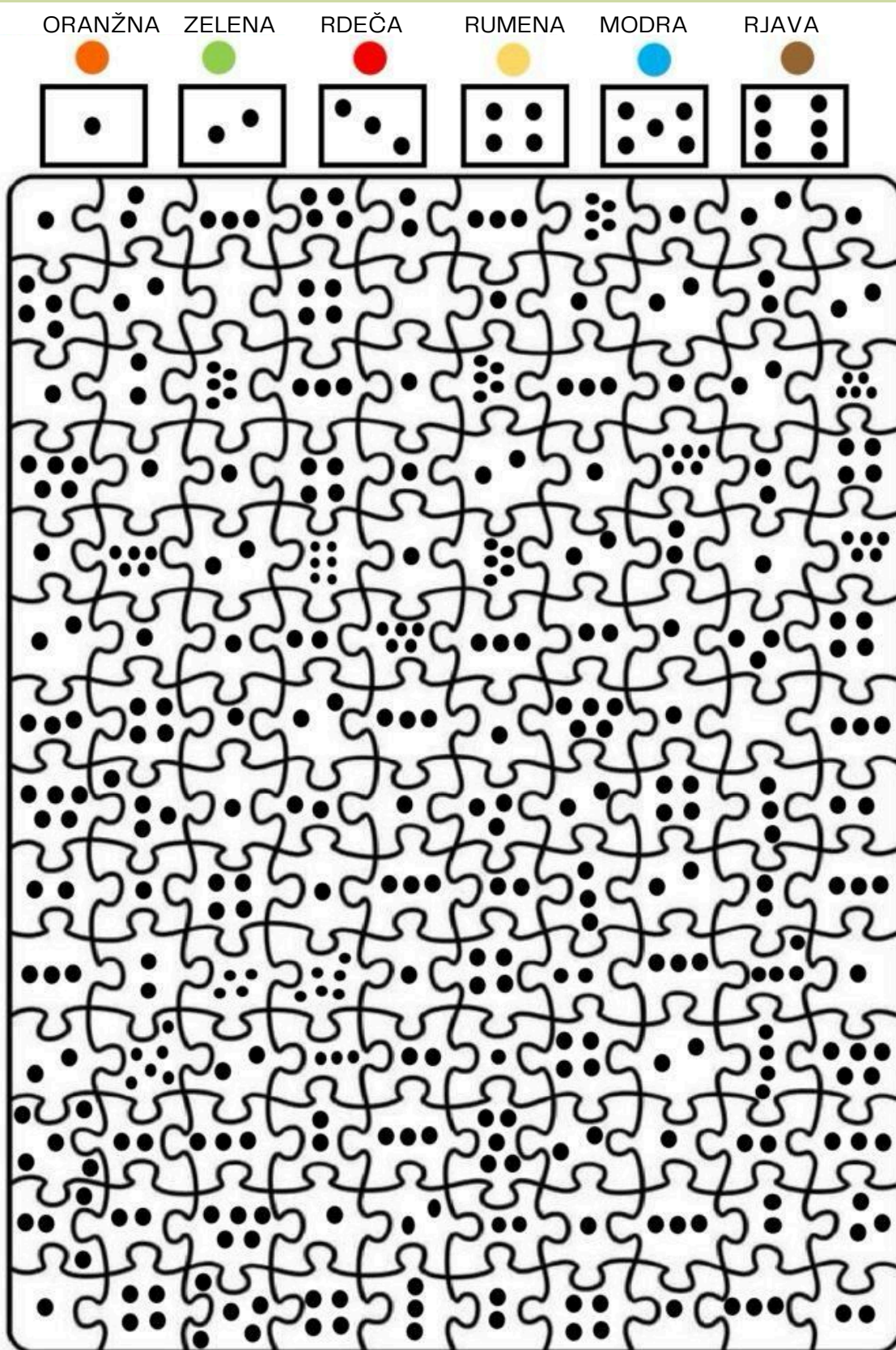
Pričeli smo z delavnico, kjer spoznavamo ljudske ples in se s pomočjo njih dobro razmigamo in se imamo lepo. Formirala se je čudovita skupina, ki veliko obeta. Seveda pa z odprtimi rokami sprejmemo še kakšno članico/člana, ki bi želel zaplesati z nami in poskrbeti za svojo rekreacijo.

Ljudski ples ima izjemen pomen za rekreacijo, saj združuje telesno aktivnost, druženje in ohranjanje kulturne dediščine v zabavno ter dostopno obliko sprostitve. Prihodnje srečanje bo **v sredo, 28. oktobra 2026 ob 9. uri**. Vabljeni!

ZBISTRIMO MOŽGANČKE

Pobarvaj sestavljanko glede na to, koliko pik je v njej.

16



ZBISTRIMO MOŽGANČKE

Pozorno rešite naslednjo nalogo

17

Izračunajte sledeče naloge.

