Večgeneracijski center GORENJSKE

ŠT. NOVIČK: 19

NOVEMBER 2026

I FEEL SLOVENIA

Sofinancira Evropska unija

ZA VAS PRIPRAVLJAMO...

MESEČNE NOVIČKE



Povabilo na druženja

Dragi prijatelji!
V novembru bo na voljo veliko raznolikih dejavnosti. Bodite pozorni na vsebine in razpisane termine in se čim prej prijavite.

Misel meseca...

Če ne morete početi velikih stvari, počnite male stvari na velik način.

Cel svet je serija čudežev, ki pa smo jih tako navajeni, da jim pravimo običajne reči.

Koda za več novic:

Kontakt in prijave:

Apolonija Kandus
apolonija@zavodo.org, 040 477 640
Lucija Kavčič
lucija@zavodo.org, 031 693 731

OBČINA ŠKOFJA LOKA

1

SREČEVALNICA PODLUBNIK

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

1. TEDEN V NOVEMBRU

PONEDELJEK, 2. november, ob 9:30 - Druženje in klepet ob kavi z Barbaro.
TOREK, 3. november, ob 9:30 - Pevska skupina Radost.
SREDA, 4. november, ob 9:00 - Tarok in Dihajmo z naravo z Romino Pleško.
ČETRTEK, 5. november, ob 9:30 - Ustvarjalna delavnica OKRASKI, s Sašo Jemec.
PETEK, 6. november, ob 9:30 - Klepet in kvačkanje z Jano Štucin.

2. TEDEN V NOVEMBRU

PONEDELJEK, 9. november, ob 9:30 - Druženje in klepet ob kavi z Barbaro.
TOREK,10. november, ob 9:30 - Pevska skupina Radost.
SREDA, 11. november, ob 9:30 - Igranje taroka.
ČETRTEK, 12. november, ob 9:30 - Družabne in miselne igre.
PETEK, 13. november, ob 9:30 - Miselne in gibalne igre z Apolonijo Kandus.

3. TEDEN V NOVEMBRU

PONEDELJEK, 16. november, ob 9:30 - Druženje in klepet ob kavi z Barbaro.
TOREK, 17. november, ob 9:30 - Pevska skupina Radost.
SREDA, 18. november, ob 9:00 - Tarok in Dihajmo z naravo z Romino Pleško.
ČETRTEK, 19. november, ob 9:30 - Spoznavanje uporabnih aplikacij z Lucijo K.
PETEK, 20. november, ob 9:30 - Druženje ob kavi ter kvačkanje z Jano Štucin.

4. TEDEN V NOVEMBRU

PONEDELJEK, 23. november, ob 9:30 - Druženje in klepet ob kavi z Barbaro.
TOREK, 24. november, ob 9:30 - Pevska skupina Radost.
SREDA, 25. november, ob 9:30 - Igranje taroka in drugih družabnih iger.
ČETRTEK, 26. november, ob 9:30 - Druženje in klepet ob kavi z Natašo Klemenčič.
PETEK, 27. november, ob 9:30 - Klepet in druženje.

ŠE EN PONEDELJEK GRATIS...

PONEDELJEK, 30. november, ob 9:30 - Trening možganov z Natašo Klemenčič.

Na delavnice se obvezno prijavite!

PODROBNO O DOGODKIH V PODLUBNIKU

MEGA GOBELIN

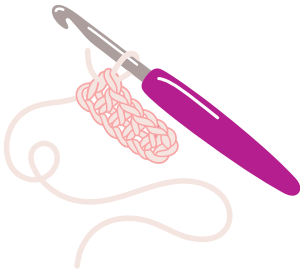
PRVI ČETRTKI V MESECU, S SAŠO JEMEC, V SREČEVALNICI PODLUBNIK

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 in kdaj po dogovoru. V novembru bomo namesto gobelina ustvarjale okraske.**

KVAČKANJE

Z JANO ŠTUCIN, V SREČEVALNICI PODLUBNIK

Petek, 6. in 20. november 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. Še posebno vabljeni, ker kvačkamo za dober namen, sodelujemo v projektu STAREJŠI ZA STAREJŠE.

APLIKACIJE NA TELEFONU

Z LUCIJO KAVČIČ, V SREČEVALNICI PODLUBNIK

Google Lens Google Keep Google Maps

Četrtek, 19. november 2026, ob 9:00.

Na pobudo udeleženk Srečevalnice Podlubnik se bomo odpravili v svet aplikacij na pametnem telefonu in računalniku. Spoznale bomo uporabne aplikacije, ki nam olajšajo vsakdan.

- Bi radi prepoznali rastlino, ki jo najdete na travniku? Pomaga vam **google lens.**
- Si bi želeli nekaj zapisati in imeti zapisek vedno pri roki? Naložili si bomo aplikacijo **google keep.**
- Ne vidite drobne pisave na etiketah? Pomagajte si z aplikacijo **povečevalno steklo**.
- Potrebujete navigacijo? Naučimo se uporabo **google maps.**

Pomagamo vam tudi pri uporabi drugih aplikacij. Vabljeni!

USTVARJALNA DELAVNICA

5. NOVEMBER 2026, S SAŠO JEMEC, V SREČEVALNICI PODLUBNIK

Ustvarjajmo skupaj v prazničnem vzdušju! ✨
Vabljeni na prijetno ustvarjalno druženje, na katerem bomo izdelovali božično-novoletne okraske iz naravnih materialov. Med drugim bomo ustvarili tudi prikupne angelčke. Za ustvarjanje bomo uporabili žico, lesene perlice in lesene ščipalke. Posebnih spretnosti ne potrebujete – le malo dobre volje in želje po ustvarjanju. Vsak bo lahko izdelal svoj unikaten okrasek in ga odnesel domov. Delavnica je brezplačna. Vse, kar potrebujete za ustvarjanje, pripravimo mi. Pridružite se nam na dveh uricah ustvarjanja, klepeta in prijetnega druženja v prazničnem vzdušju, **v četrtek, 5. novembra 2026 ob 9:30**. Veselo bo!







SREČEVALNICA DCM BLOK NA TRATI

Naša druženja so obarvana z dobro voljo!

Tudi v NOVEMBRU se bomo srečevali, kot smo navajeni, ob torkih in četrtkih. Vabljeni v prijetno družbo.





Smeh je pol zdravja... DVE HUDOMUŠNI

Živalske primerjave

Mož pravi ženi, da bi bil ptica, bi odletel nekam in bi imel nekaj časa mir. Žena reče možu: Jaz pa bi bila hobotnica, da bi te 8x udarila v eni potezi.

Znanje kuhanja

Se pogovarjata prijatelja:
“Moja žena zna kuhati, pa noče.”
A drugi pravi:
“Ma tiho bodi, ti si še dober. Moja ne zna, pa hoče.”

IMATE VPRAŠANJE ZA NAS? ŽELITE POGOVOR?

INFORMIRANJE IN SVETOVANJE

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.





TRENING MOŽGANOV V KNJIŽNICI

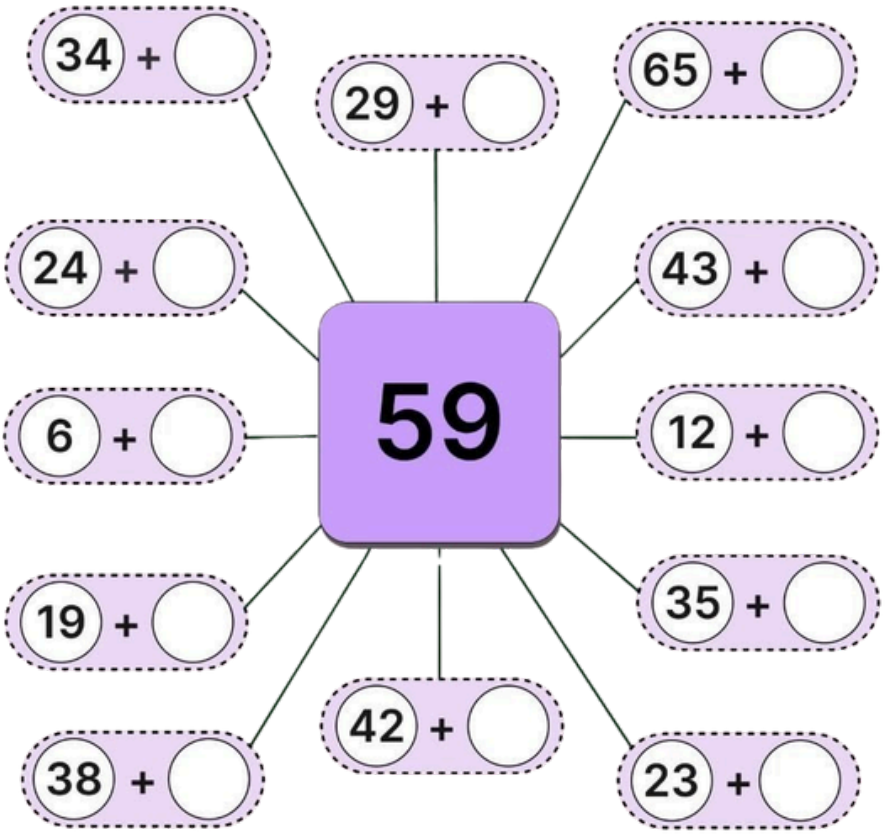
Novembra nadaljujemo in širimo priljubljene Treninge možganov, ki krepijo spomin, pozornost in miselno prožnost. Tokrat se bomo družili na dveh lokacijah v Škofji Loki.

🧠 **Mladinski oddelek Knjižnice Ivana Tavčarja Škofja Loka**
Tu sta obe skupini že polni. Srečanja bodo potekala **v ponedeljek, 9. in 23. novembra 2026**, ob 10:15 uri za prvo skupino in 11:30 za drugo skupino, tako kot je že utečena praksa.

🧩 **Knjižnica na Trati**
V novembru se dobimo **v sredo, 4. in 18. novembra 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 z obilico smeha in dobre volje.



PRIHAJAJOČI DOGODKI

DIHAJMO Z NARAVO, z Romino Pleško

November je še kako čudovit za umik v naravo, gozdne poti pa v sebi še vedno skrivajo okusne jesenske plodove. Vabimo vas, da se nam pridružite na sproščenem in poučnem gobarskem sprehodu, kjer bomo skupaj nabirali užitne gobice ter si iz njih na koncu pripravili slastno skupno malico!



Z nami bo izkušena gobarska poznavalka **Romina Pleško**, ki nas bo varno popeljala skozi skrivnostni svet gliv. Naučili se bomo pravilnega nabiranja, prepoznavanja ključnih razlik med vrstami in trikov za pripravo odlične gobje pojedine. **Se vidimo 4. in 18. novembra ob 9. uri.**

SRČNO SREČNI, z Boštjanom Grumom



Se kdaj sprašujete, kako vsak dan živeti z več radosti, miru in lahkotnosti? Imate cilje, pa čutite "bremzo"? Ali pa preprosto iščete prostor, kjer ste lahko to, kar ste – povsem naravni in sprejeti?

Ne samevajte doma in se nam pridružite!
Vabljeni v manjšo, toplo skupino, kjer se ob človeškem in neposrednem pogovoru (pa tudi ob kakšnem sprehodu v naravi) pogovarjamo o tistem, kar resnično šteje. Voditelj srečanj bo z nami delil namige, prakse in vaje v podporo našim željam in nameram. Dobrodošli tudi vsi bolj mirne narave.

- 📆 **Kdaj:** Vsak ponedeljek ob **9:30**
- 📍 **Kje:** Večgeneracijski center (VGC) Škofja Loka.
- ✍️ **Prijave in info:** apolonija@zavodo.org ali **040 447 640**

Pridite po kanček navdiha in toplo družbo. Skupina odpira srca na naraven in človeku domač način! ❤️

USTVARJANJE Z GLINO, Zavod O

V ateljeju Zavoda O se udeleženke družijo ob ustvarjanju raznolikih izdelkov iz gline. Srečanja potekajo ob torkih med 9. in 12. uro. Skupina je še vedno odprta za nove člane, tako da se nam še vedno lahko pridružite. Prijetno druženje in ustvarjanje je zagotovo koristno preživljanje prostega časa. Vabljeni!

PRIHAJAJOČI DOGODKI

ČRTE IN ČRTICE s Sašo Jemec

🎨 Ustvarjalni odklop iz domačega naslanjača! ✨
Si želite vzeti čas zase, prebuditi svojo ustvarjalnost in se ob tem še prijetno nasmejati? Potem imamo nekaj popolnega za vas!
Vsak 3. četrtek v mesecu se dobivamo na naših priljubljenih spletni ustvarjalnih druženjih preko aplikacije Zoom. Skupaj raziskujemo čudoviti svet črt in črtic, kjer prav vsaka risba postane unikatna umetnina.
Zakaj se nam pridružiti?

- Brez zapuščanja doma: Nobene vožnje ali hitenja. Samo skuhajte si najljubši čaj, prižgite računalnik, kliknite na povezavo in že ste v naši družbi!
- Sproščen klepet in dobra volja: Med ustvarjanjem klepetamo, delimo ideje in si krajšamo čas z obilico smeha.
- Za vsakogar: Predznanje ni potrebno! Pomembna sta le želja po ustvarjanju in dobra volja.

Kdaj poteka naslednje srečanje?

- 📅 Vsak 3. četrtek v mesecu (19. november 2026 ob 17h)
- 📍 Kje: Preko Zoom povezave (v udobju vašega doma)

Kako se nam pridružite?
Skupina je odprta za vse nove obraze! Napišite nam sporočilo ali nas kontaktirajte, mi pa vam bomo z veseljem poslali povezavo do naslednjega srečanja.

LJUDSKI PLESI z Lucijo Kavčič



Bi si želeli rekreacije na drugačen in sproščen način? Potem je to nekaj za vas...
V novembru se ljudski plesi vračajo na četrtkov termin, ob 9. uri, v Zavodu O, v dvorani Rdeče Ostrige.
Dobimo se torej, **v četrtek, 12. in 26. novembra 2026, ob 9 uri,** da se skupaj razmigamo s pomočjo korakov ljudskega plesa.

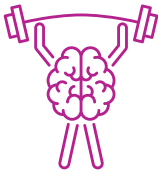
PRIHAJAJOČI DOGODKI V OBČINI ŽELEZNIKI

Selška dolina
Svet pod Ratitovcem

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 NOVEMBRU

ŽELEZNIKI



TRENING MOŽGANOV z APOLONIJO KANDUS

BIFE PRI ŠPORTNI DVORANI

4. november 2026, od 9. - 11. ure



LJUDSKO PETJE z LUCIJO KAVČIČ

MLADINSKI CENTER

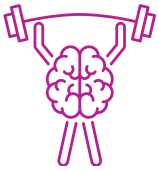
11. november 2026, od 9. - 11. ure



VADBA ZA ZDRAVO TELO - JOGA Z JANJO PRIMOŽIČ

ŠPORTNA DVORANA ŽELEZNIKI

12. november 2026, od 8:30. do 10:30 ure



TRENING MOŽGANOV z APOLONIJO KANDUS

BIFE PRI ŠPORTNI DVORANI

18. november 2026, od 9. - 11. ure



LJUDSKI PLESI z LUCIJO KAVČIČ

MALA ŠPORTNA DVORANA

25. november 2026, od 9. - 11. ure



VADBA ZA ZDRAVO TELO - JOGA Z JANJO PRIMOŽIČ

ŠPORTNA DVORANA ŽELEZNIKI

26. november 2026, od 8:30. do 10:30 ure

OBVEZNE PRIJAVE ZA UDELEŽBO: **apolonija@zavodo.org**

PRIHAJAJOČI DOGODKI V OBČINI ŽELEZNIKI

Selška dolina
Svet pod Ratitovcem

LJUDSKO PETJE z Lucijo Kavčič

Bi si želeli v družbo? Lahko se pridružite naši druščini, v kateri prepevamo ljudske pesmi. Dobimo se enkrat mesečno. V tem mesecu bomo prepevali **v sredo, 11. novembra 2026 ob 9:00, v Mladinskem centru.** Vabljeni.

JOGA z Janjo Primožič

V novembru nadaljujemo z JOGO, ki jo vodi Janja Primožič. Aktivnost se je lepo prijela, nekaj prostih mest še imamo, zato se nam lahko pridružite. Joga praviloma poteka vsak drugi četrtek. Ta mesec pa se srečamo **v četrtek, 12. in 26. novembra 2026 ob 8:30, v mali športni dvorani v 1. nadstropju.** Vabljeni.

TRENING MOŽGANOV z Apolonijo Kandus

Za aktivne in "razgibane" možgane vas vabimo na Trening možganov tudi v novembru in sicer, **v sredo, 4. in 18. novembra 2026 ob 9:00, v Bifeju pri športni dvorani.** Vabljeni.

LJUDSKI PLESI z Lucijo Kavčič

Vabimo vas na delavnico ljudskih plesov v Železnikih. 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. V novembru se srečamo **v sredo, 25.11.2026 ob 9:00, v mali športni dvorani v 1. nadstropju..**

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

VTISI MINULIH DOGODKOV

DIHAJMO Z NARAVO – PLETENJE KOŠARIC

SREČEVALNICA PODLUBNIK, Z ROMINO PLEŠKO, 21. OKTOBER 2026

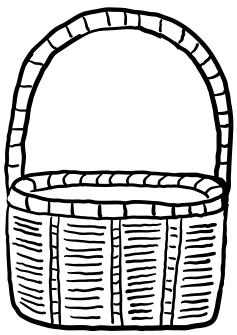
V zadnji srečevalnici 'Dihajmo z naravo' smo se z udeleženkami preizkusile v pletenju košaric. Za pletilni material smo uporabile sveže šibe pritlikave vrbe (Salix sp. 'Nana'), ki se zelo lepo pletejo in so prikupno tanke.. Po začetnem optimizmu smo ugotovile, da to sploh ni lahko delo! Da je treba hkrati z eno roko držati preplet čvrsto skupaj, z drugo roko pa dodajati zanke oziroma zavoje in usklajevanje teh gibov nikakor ni preprosto. 'Zapiči šibo tukaj v odprtino, potem pa čez prve pelji spredaj, čez druge zadaj, čez tretje spredaj, pa spet zadaj, pazi da se ne zrahlja! Drži čvrsto, vzemi naslednjo šibo, nadaljuj zdaj v obratni smeri, konec šibe zategni tukaj vmes, da prime, pazi kako držiš,..." skratka, izziv, ki nam bo ostal v spominu. Po skorajšnjem obupanju na začetku, smo vseeno spletle dovolj močne volje, da je vsaka odnesla domov svoj prvi pleteni izdelek. Ko se roke in možgani malo privadijo, kljub naporu ni več tako težko. če bi to počele večkrat, bi gotovo prav vse postale mojstrice pletenja košaric! Druženje smo zaključile v duhu, da to dejavnost gotovo še kdaj ponovimo. Hvala vsem za pozitivno vzdušje, trud in dobro voljo! Romina Pleško









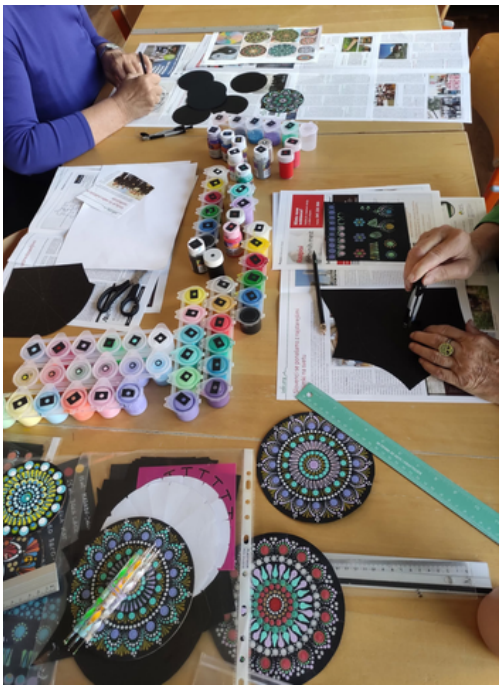




VTISI MINULIH DOGODKOV

MANDALE

Z NEVO ZVER, V SREČEVALNICI PODLUBNIK, 5. 10. 2026



Ustvarjanje mandal deluje kot oblika likovne terapije in globokega sproščanja, ki znanstveno dokazano zmanjšuje stres in tesnobo. Ker risanje ali barvanje simetričnih likov zahteva osredotočenost, se vaši možgani prestavijo v stanje, podobno globoki meditaciji. Bila je krasna delavnica v Srečevalnici Podlubnik z Nevo.



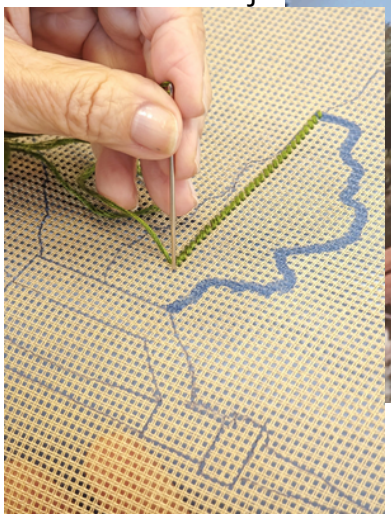


MEGA GOBELIN

SREČEVALNICA PODLUBNIK, 1. OKTOBER 2026, S SAŠO JEMEC

Začeli smo s prvimi vbodi in spoznali osnovne zakonitosti gobelina. Vsekakor bo ustvarjanje zelo zanimivo in koristno za našo motoriko, možgane in nasmeške na obrazih. Pravijo, da je vsak začetek težak, ampak me smo že v začetko spoznale, da smo izjemno natančne in nam bo delo zato šlo lažje od rok. Druga drugo bomo spodbujale in vmes poklepetale o vsakodnevnih temah, ki nas bodo še dodatno motivirale. Veselimo se druženj tudi v prihodnje.

Mentorica Saša Jemec nam pomaga in svetuje kako čim bolje uporabiti različne barve prejic, ki bodo na koncu tvorile celotno sliko. Pravi izbor barv je namreč pomemben za dobro vidljivost slike in njenih detajlov. Vabljeni!





Imamo še nekaj prostih mest, če bi se nam želeli pridružiti.

PEVSKA SKUPINA RADOST

NASTOP V DSO ŠKOFJA LOKA

Torek, 13. oktober 2026

Naša srčna pevska skupina " Radost", iz Srečevalnice Podlubnik, je ponovno razveseljevala stanovalce DSO v Stari Loki. Hvala, da ste jim prinesli žarek radosti!



LJUDSKI PLESI V ŽELEZNIKIH

Z LUCIJO KAVČIČ, 28.10.2026

Veseli smo, da lahko skupaj zaplešemo v mali dvorani v Železnikih, **Selška dolina - Svet pod Ratitovcem**. Tokrat smo zaplesale Štajeriš, Sedmorko in šivale smo koutre. Zaradi počitniških dni nas je bilo malce manj, a naslednjič bo skupina še bolj okrepljena. Pridite in se razmigajte z nami. Zelo zabavno je.





OTROŠKA USTVARJALNA DELAVNICA

ŽELEZNIKI, 28. IN 29. OKTOBER 2026

V sklopu počitniškega varstva, smo izvedli dve otroški ustvarjalni delavnici v Železnikih, v sodelovanju z Javnim zavodom Ratitovec. Prijetna družba, veselo vzdušje in polno materiala za ustvarjanje je pripomoglo, da smo lahko ustvarili veliko čarobnih svetilk in strašnih obrazov. Čudovite svetilke bodo razsvetljevale domove v prihajajočih večerih. Strašno šaljivi obrazi pa razveseljevali otroške sobe iz dneva v dan.











Mladinski center je zaživel v pisanih odtenkih papirnatih trakov, sličic ter svetlečih lučkah. Imeli smo se izjemno lepo, na koncu pa smo se igrali še staro pozabljeno igro - Kdo je razmetal buče? Bi se jo naučili tudi vi? Pridite v Železnike, tam se jo otroci že igrajo.

TRENING MOŽGANOV

Z LUCIJO KAVČIČ, KNJIŽNICA NA TRATI, 7. IN 21. 11. 2026

Sreda, 7. oktober 2026

Ne nismo bili v kazinoju, čeprav je na naši mizi kar precej raznobarvnih žetonov. Igrali smo se zanimivo igro, ki smo jo izdelali sami. Štiri različne barve žetonov poljubno razporedimo po stolpcih. V vsakem stolpcu so vse barve, vendar različno pomešane. Potem je naša naloga, da žetončke pomikamo tako, da v vsak stolpec zložimo samo enake barve žetonov. Levo in desno imamo na voljo en odmik, da se tja lahko umaknemo. Videti je zelo enostavno, pa temu ni tako. Bi poizkusili? Igra je zelo dobra za urjenje možganov in si jo lahko izdelate tudi doma. Za žetone lahko uporabite plastične pokrovčke različnih barv. Poleg te igre smo reševali še različne zabavne matematične izzive.





Sreda, 21. oktober 2026

Pridne udeleženke Treninga za možgane so dokazale, da pravo urjenje ne krepi le sivih celic, temveč tudi prijateljske vezi. Po še eni uspešni in naporni vadbi so se tokrat odpravile na zasluženo druženje v Klementino. Saj veste, kako pravijo – ženske nimamo nikoli dovolj klepeta, še posebej, ko se zbere tako dobra energija!

Novembrska srečanja bodo potekala v sredo, 4. in 18. novembra.





TRENING MOŽGANOV

Z APOLONIJO KANDUS, MLADNINSKI ODDELEK KNJIŽNICE, 26. OKTOBER 2026

Trening pozornosti je pomembna oblika miselne vadbe, ki starejšim pomaga ohranjati in krepiti kognitivne sposobnosti, predvsem sposobnost usmerjanja, vzdrževanja in preusmerjanja pozornosti. Z rednim izvajanjem različnih vaj lahko starejši spodbujajo miselno aktivnost, samostojnost in kakovost vsakdanjega življenja. Pozornost pridno treniramo na mladinskem oddelku knjižnice Ivana Tavčarja v Škofji Loki.

Glavni pomen treninga pozornosti

- Ohranjanje kognitivnih sposobnosti: spodbuja delovanje možganov in pomaga ohranjati miselno prožnost.
- Izboljšanje koncentracije: pomaga pri daljšem osredotočanju na določeno nalogo.
- Krepitev spomina: pozornost je pomembna za sprejemanje, obdelavo in pomnjenje novih informacij.
- Večja samostojnost: boljša pozornost lahko olajša opravljanje vsakodnevnih opravil, kot so kuhanje, nakupovanje, branje in upravljanje z denarjem.
- Izboljšanje orientacije: vaje lahko spodbujajo spremljanje okolice, prepoznavanje informacij in orientacijo v prostoru.
- Večja samozavest: uspešno reševanje nalog lahko poveča občutek sposobnosti in lastne vrednosti.
- Socialna vključenost: skupinske aktivnosti spodbujajo komunikacijo, sodelovanje in druženje.



Torek, 13. oktober 2026

Druženje in sproščen klepet sta veliko več kot zgolj zapolnjevanje prostega časa. Sta pomemben del čustvene podpore, socialne vključenosti in ohranjanja kakovosti življenja starejših. Majhni, vsakodnevni pogovori lahko ustvarjajo velike spremembe v počutju posameznika, saj prinašajo občutek bližine, topline, varnosti in človeške povezanosti.

Posebej pomembno je, da starejšim omogočamo redne priložnosti za druženje, pri katerih se lahko počutijo sprejete, spoštovane in svobodne, da so to, kar so. Včasih je najdragocenejše prav to, da si vzamemo čas drug za drugega. Mi v Srečevalnici Trata si ga vzamemo z veseljem.



Četrtek, 15. oktober 2026

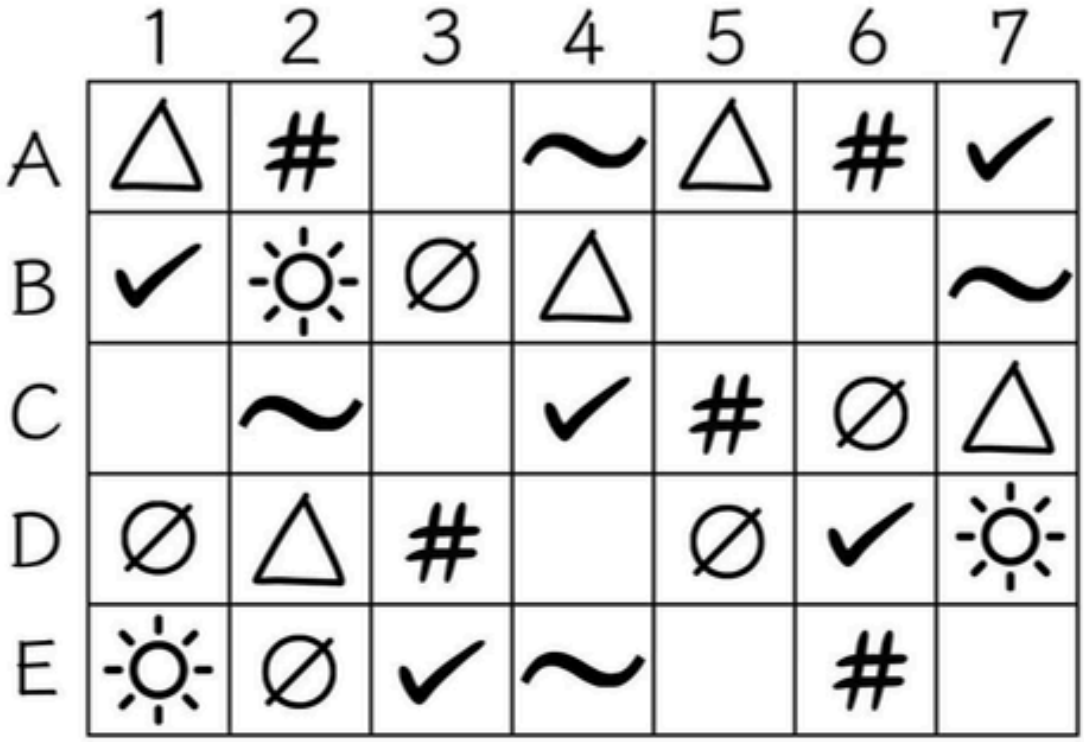
Danes smo se igrale igro, kjer smo sledile zaporedju gibov z dlanmi. Dobra vaja za spomin in koncentracijo. Pazile smo na pravilnost gibov in njihovo zaporedje ter ritem. Za prvič nam je šlo odlično, bomo pa še vadile, da nam bo vsakič lažje



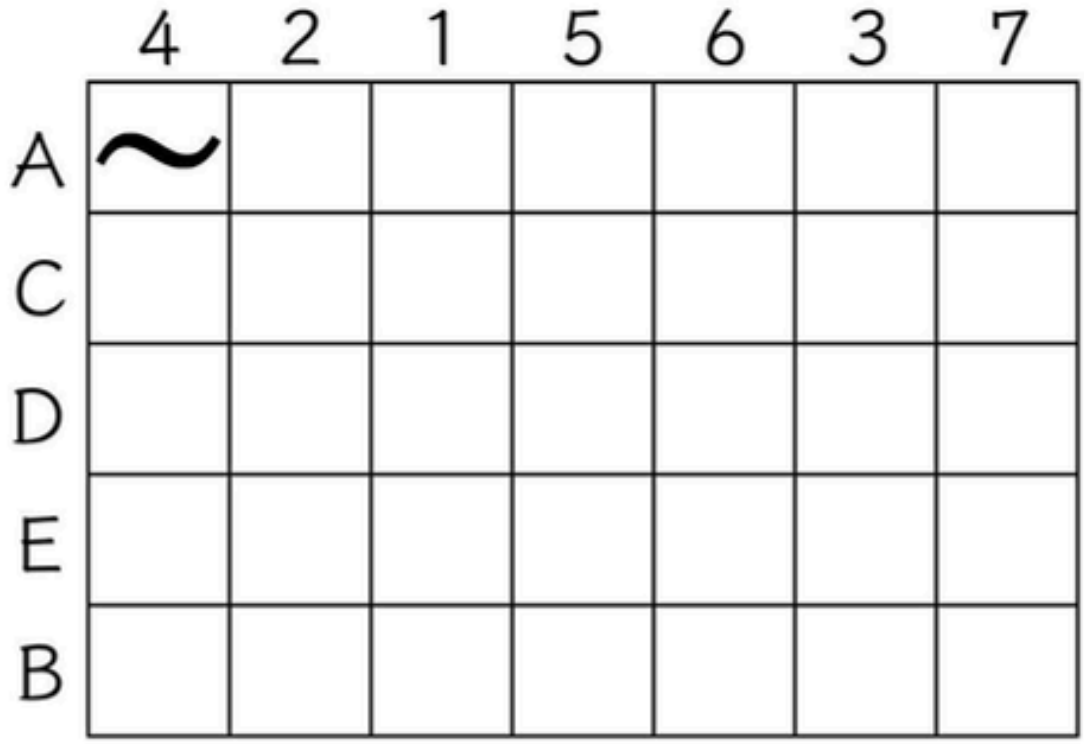
ZBISTRIMO MOŽGANČKE

Pozorno preriši znakce, da ustrezajo zgornji tabeli. **18**

Primer: Pod A4 (v zgornji tabeli) se skriva vijuga in jo prerišete na ustrezno mesto v spodnji tabeli.



	1	2	3	4	5	6	7
A	△	#		~	△	#	✓
B	✓	☼	∅	△			~
C		~		✓	#	∅	△
D	∅	△	#		∅	✓	☼
E	☼	∅	✓	~		#	



	4	2	1	5	6	3	7
A	~						
C							
D							
E							
B							

ZBISTRIMO MOŽGANČKE

Pozorno rešite naslednjo nalogo **19**

Izračunajte sledeče naloge.

