



GERONTOLOŠKO DRUŠTVO SLOVENIJE



VAJE ZA VADBO SPOMINA IN ZBRANOSTI

5

LJUBLJANA – STAREJŠIM PRIJAZNO MESTO:
DRUŽBENI NAPREDEK NA PODROČJU SKRBI ZA
STAREJŠE LJUDI V MESTNI OBČINI LJUBLJANA





GERONTOLOŠKO DRUŠTVO SLOVENIJE

VAJE ZA VADBO SPOMINA IN ZBRANOSTI

5

LJUBLJANA – STAREJŠIM PRIJAZNO MESTO:
DRUŽBENI NAPREDEK NA PODROČJU SKRBI ZA
STAREJŠE LJUDI V MESTNI OBČINI LJUBLJANA



**LJUBLJANA – STAREJŠIM PRIJAZNO MESTO: DRUŽBENI NAPREDEK
NA PODROČJU SKRBI ZA STAREJŠE LJUDI V MESTNI OBČINI LJUBLJANA**

VAJE ZA VADBO SPOMINA IN ZBRANOSTI 5

<i>Avtor:</i>	dr. Nikolaj Lipič, viš. pred.
<i>Recenzenta:</i>	dr. Barbara Grintal, pred., Vilko Kolbl, mag.
<i>Jezikovni pregled:</i>	Breda Tekavec
<i>Oblikovanje:</i>	Žiga Vuk, zzigc.net
<i>Izdajatelj:</i>	Gerontološko društvo Slovenije
<i>Odgovorna oseba izdajatelja:</i>	dr. Nikolaj Lipič, viš. pred., predsednik
<i>Kraj in leto izdaje:</i>	Ljubljana, 2020
<i>Task:</i>	Demago d.o.o., Maribor
<i>Naklada:</i>	150

**Izdajo sofinancira
Mestna občina Ljubljana.**



Mestna občina
Ljubljana

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.952/.953-053.9

LIPICH, Nikolaj

Ljubljana starejšim prijazno mesto : družbeni napredek na področju skrbi
za starejše ljudi v Mestni občini Ljubljana : vaje za vadbo spomina in zbranosti
5 / [avtor Nikolaj Lipič]. - Ljubljana : Gerontološko društvo Slovenije, 2020

ISBN 978-961-92650-7-9

1. Gl. stv. nasl.
COBISS.SI-ID 32820739

Kazalo

Zbirka vaj za vadbo spomina in zbranosti

Vaja 1	<i>Rože v Sloveniji</i>	5
Vaja 2	<i>Matematične vaje</i>	6
Vaja 3	<i>Slovenski pesniki in pisatelji</i>	7
Vaja 4	<i>Slovenska kulinarika</i>	8
Vaja 5	<i>Slovenske reke</i>	9
Vaja 6	<i>Slovenske pesmi</i>	10
Vaja 7	<i>Slovenske pokrajine in mesta</i>	11
Vaja 8	<i>Slovenska moška imena</i>	12
Vaja 9	<i>Potep med ugankami</i>	13
Vaja 10	<i>Čas v Sloveniji in primerjava z drugimi mesti</i>	15

Rešitve vaj za vadbo spomina in zbranosti	17
---	----

Predgovor

Vaje za vadbo spomina in zbranosti 5 smo pripravili v okviru strokovnega posveta »*Ljubljana – starejšim prijazno mesto: družbeni napredek na področju skrbi za starejše ljudi v Mestni občini Ljubljana*«, ki ga je v mesecu oktobru 2020 pripravilo Gerontološko društvo Slovenije. Na strokovnem posvetu so sodelovali številni ugledni strokovnjaki s področja obravnave, skrbi in dela s starejšimi v Mestni občini Ljubljana in širše. Izvedbo strokovnega posveta je s sofinanciranjem podprla Mestna občina Ljubljana.

Gerontološko društvo Slovenije v slovenskem okolju kontinuirano deluje že 51 let. Osnovno poslanstvo društva je prispevati k razumevanju procesa staranja in spoštovanju starosti kot obdobja v življenjskem ciklu posameznika. Društvo vključuje strokovnjake in znanstvenike z različnih področij, ki soustvarjajo mozaik kakovostne obravnave starostnikov bodisi v domačem bodisi v institucionalnem okolju varstva starejših.

Gerontološko društvo Slovenije je do sedaj izdalo že štiri zbirke vaj za vadbo spomina in zbranosti, ki so jih pripravili Metka Pentek, dr. med., pok. izr. prof. dr. Aleš Kogoj, dr. med., in Nataša Vakselj, višja del. ter. Vaje za vadbo spomina in zbranosti že vrsto let izvajamo v okviru društvenih delavnic v številnih domovih za starejše in medgeneracijskih centrih ter na različnih festivalih. Povsod je bilo reševanje vaj zabavno in je potekalo ob prijetnem druženju s članicami in člani društva.

Prav zato smo se odločili, da pripravimo Vaje za vadbo spomina in zbranosti 5, ki nas bodo »na daljavo« povezale tudi v času soočanja in življenja z novim koronavirusom. Vsekakor vam želimo veliko sproščujočih, ustvarjalnih in prijetnih trenutkov ob reševanju vaj.

dr. Nikolaj Lipič, viš. pred.

predsednik Gerontološkega društva Slovenije

Ljubljana, oktober 2020

Rože v Sloveniji

Spodnje fotografije predstavljajo štiri vrste rož, ki so zelo priljubljene pri Slovenkah in Slovencih. Opazujte jih eno minuto, nato prekrijte fotografije in na list papirja napišite, katere štiri vrste rož ste videli na fotografijah.



Ko imate tako prekrite fotografije, odgovorite na spodnja vprašanja:

- a) Ali znate **poimenovati vrste rož** na fotografijah?
- b) **Koliko cvetov** je na vsaki fotografiji?
- c) **Katere barve** posameznih rož na fotografijah poznate?

Podobno vajo lahko naredite z izborom različnih fotografij v albumih, knjigah, časopisih ali revijah.

Matematične vaje

a) **Dopolnite z manjkajočimi števili** zaporedja števil tako, da boste upoštevali smiselno matematično pravilo.

1	3	5		9		13		17	
---	---	---	--	---	--	----	--	----	--

3	7	11		19	23		31		39
---	---	----	--	----	----	--	----	--	----

45	40		30		20	15		5	
----	----	--	----	--	----	----	--	---	--

b) **Ustrezno vstavite znak** > (večje), < (manjše) ali = (enako).

Zgled: 25 < 28

$$17 \quad \underline{\hspace{1cm}} \quad 13 \qquad 131 \quad \underline{\hspace{1cm}} \quad 129 \qquad (49 - 11) \quad \underline{\hspace{1cm}} \quad (23 + 21)$$

$$47 \quad \underline{\hspace{1cm}} \quad 54 \qquad 461 \quad \underline{\hspace{1cm}} \quad 469 \qquad (12 \times 2) \quad \underline{\hspace{1cm}} \quad (50 : 2)$$

$$76 \quad \underline{\hspace{1cm}} \quad 89 \qquad 891 \quad \underline{\hspace{1cm}} \quad 891 \qquad (36 - 13) \quad \underline{\hspace{1cm}} \quad (8 \times 3)$$

Slovenski pesniki in pisatelji

V Sloveniji smo ponosni na številne pesnike in pisatelje, ki so veliko prispevali v zakladnico slovenske književnosti. **Povežite fotografije slovenskih pesnikov in pisateljev z njihovimi imeni in priimki.**



Tone Pavček



Rudolf Maister



Ciril Zlobec



Srečko Kosovel



Kajetan Kovič



France Prešeren



Simon Gregorčič



Ivan Cankar

Poskusite k vsaki fotografiji pisatelja ali pesnika pripisati kakšno njegovo delo.

Slovenska kulinarika

Potica je najbolj prepoznana slovenska narodna jed. Po spodnjem receptu za potico je treba pripraviti testo in nadev. Večkrat **pozorno preberite** spodnji recept in si **poskušajte zapomniti vse sestavine in njihove količine** za pripravo testa in nadeva za potico.

Testo:

60 dag moke
3 dag kvasa
2 dl mleka
14 dag sladkorja
14 dag masla
4 rumenjaki
1 vaniljev sladkor
nastrgana lupinica limone

Nadev:

40 dag orehov
2 dl mleka, še bolje sladke smetane
25 dag sladkorja
2 žlici ruma
2–3 beljaki

Na spodnjem seznamu dvajsetih besed obkrožite tiste, ki so kot sestavine omenjene v receptu za potico. Na črto napišite ustrezno količino, ki je bila zapisana v receptu.

1. margarina: _____
2. voda: _____
3. moka: _____
4. pecilni prašek: _____
5. vaniljev sladkor: _____
6. rum: _____
7. čokolada: _____
8. sladkor: _____
9. rumenjaki: _____
10. sladka smetana: _____

11. mleko: _____
12. cimet: _____
13. kislá smetana: _____
14. beljaki: _____
15. rozine: _____
16. maslo: _____
17. orehi: _____
18. limona: _____
19. sol: _____
20. kvas: _____

Slovenske reke

Slovenija je bogata s številnimi rekami. V spodnjem seznamu imen slovenskih rek **manjkajo črke. Dopišite jih**, da bodo imena popolna.

K _ L P A

S A _ I N _ A

S _ T L _

_ R A V _ N _ A

P E _ N _ C _

H _ D I _ _ A

I D _ I _ C _

_ O R A

M _ R A

_ R K A

S _ V A

P A _ A

L _ U B _ J A _ I _ A

K O _ R A

M _ R N A

D R _ V _

L _ D A V _

_ O Č A

V I _ A _ A

M _ S L I _ _ A

M _ Ž A

Slovenske pesmi

V spodnjih treh znanih slovenskih pesmih manjka nekaj besed. **Dopolnite besedilo pesmi** z manjkajočimi besedami.

ZDRAVLJICA

France Prešeren

Prijatli! Odrodile
so _____ vince nam sladkó,
ki nam oživlja _____,
srce razjásni in _____,
ki utopi
vse _____,
v potrlih prsih up budi!

MARKO SKAČE

Ljudska pesem

Marko skače, Marko _____
po zeleni trati,
aj, aj, ajajaj,
po _____ trati.

GOR ČEZ IZARO

Ljudska pesem

Gor čez izaro,
gor čez _____,
kjer je dragi _____
z mojo _____,
kjer so me zibali
mamica _____
in prepevali hajli, hajlo.

*Za dobro razpoloženje in optimi-
zem glasno zapojte vse tri znane
slovenske pesmi.*

Slovenske pokrajine in mesta

Povežite izbrana slovenska mesta s starim poimenovanjem pokrajin¹ Slovenije, v katerih ležijo.



Štajerska	Slovenj Gradec
Notranjska	Novo mesto
Koroška	Koper
Goriška	Murska Sobota
Dolenjska	Postojna
Prekmurje	Maribor
Gorenjska	Nova Gorica
Primorje	Kranj

Prav gotovo poznate še vsaj tri imena mest ali krajev iz vsake pokrajine, dopišite jih k posameznim pokrajinam.

¹ Vir: <https://sites.google.com/site/slovenskepokrajine/>

Slovenska moška imena

Na spodnje črte zapišite slovenska **moška imena**, ki se začnejo na zapisane črke.

A

B

C

Č

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

R

S

Š

T

U

V

Z

Ž

Potep med ugankami

Poiščite rešitve spodnjih ugank.

1. **Rdeča, črno pikasta gospodična, med hroščki najlepša, najbolj mična.**

Kaj je to? _____

2. **Gospodična zelena, na robu bazena, je športnica prava, ki najboljše v prsnem slogu plava.**

Kaj je to? _____

3. **Beli cvetovi krasijo drevesa, rdeči plodovi pa tvoja ušesa.**

Kaj je to? _____

4. **Bela brada in dva roga, štiri noge, na kmetiji je doma.**

Kaj je to? _____

5. **Štiri noge ima, a hoditi ne more, ne zna.**

Kaj je to? _____

6. **Kaj si obuješ, ko hodiš po hiši, da noge so tople, korak se ne sliši?**

Kaj so to? _____

7. **Tiho meri čas, a zbudi nas prav na glas.**

Kaj je to? _____

8. **Polnega mama postavi na mizo, prazen se znajde snežaku na glavi.**

Kaj je to? _____

9. **Ob lepem vremenu ves dan sije z neba, po nosku zjutraj rad te požgečka.**

Kaj je to? _____

10. **Majhna skleda, drži se dolgega ročaja, lonec polna zapusti, vanj se prazna vrača.**

Kaj je to? _____

11. **Včasih je črn, včasih je bel, kdor ni presit, ga je zmeraj vesel.**

Kaj je to? _____

12. **V starih časih v vsaki hiši nad ognjiščem je visel, v njem so kuhali polento, spodaj ga je ogenj grel.**

Kaj je to? _____

13. **Sem in tja, sem in tja, čez razgrnjen kos blaga, piha, puha, peče, peče, kar ni gladko, poravna.**

Kaj je to? _____

14. **Črne tipke in bele tipke, čakajo na prste gibke.**

Kaj je to? _____

15. **Po loncu meša, se vrti, skrbi, da hrana se ne prismodi.**

Kaj je to? _____

Čas v Sloveniji in primerjava z drugimi mesti

Različna mesta po svetu ležijo v različnih časovnih pasovih. Izbrali smo Ljubljano, New York, Sydney, London in Tokio. **Zapišite pravilni čas** za izbrana mesta na spodnje črte in v prazne ure **vrišite oba kazalca** za pravilni čas posameznega mesta.

V Ljubljani smo ob
15. uri.

Ura v Ljubljani:

15 : 00

Vrišite kazalce v uro.



V New Yorku, v
Ameriki, bodo šele čez
5 ur beležili isti čas kot
v Ljubljani.

Koliko je ura ob istem
času v New Yorku?

 :

Vrišite kazalce v uro.



V Sydneyju, v Avstraliji,
so ta čas beležili pred
11 urami.

Koliko je ura ob istem
času v Sydneyju?

 :

Vrišite kazalce v uro.



V Londonu, v Angliji,
bodo šele čez 1 uro
beležili isti čas kot v
Ljubljani.

Koliko je ura ob istem
času v Londonu?

_____:

Vrišite kazalce v uro.



V Tokiu, na Japonskem,
so ta čas beležili pred
9 urami.

Koliko je ura ob istem
času v Tokiu?

_____:

Vrišite kazalce v uro.



Rešitve vaj za vadbo spomina in zbranosti

Vaja 1: Rože v Sloveniji

- a) nagelj, tulipan, marjetica, vrtnica
- b) trije nageljni, dva tulipana, šest marjetic, ena vrtnica
- c) rdeča, bela, vijolična, rumena

Vaja 2: Matematične vaje

- a) Prva vrstica: 7, 11, 15, 19;
druga vrstica: 15, 27, 35;
tretja vrstica: 35, 25, 10, 0
- b) 1. stolpec: $17 < 13$, $47 < 54$, $76 < 89$;
2. stolpec: $131 > 129$, $461 < 469$, $891 = 891$;
3. stolpec: $(49 - 11) < (23 + 21)$, $(12 \times 2) < (50 : 2)$, $(36 - 13) < (8 \times 3)$

Vaja 3: Slovenski pesniki in pisatelji



Tone Pavček

Juri Muri v Afriki, Deček gre za soncem, Krokodil, Pesmi štirih (soavtor), Sanje živijo dalje, Iskanje sveta, Dediščina, Darovi, Angeli ...



Rudolf Maister

Marici, Balade in romance, Fantovske pesmi, Soneti, Nazaj pa jih ni, o, jaz ne spim, Oj, ti naša zemlja sveta ...



Ciril Zlobec : Pobeglo otroštvo, Ljubezen, Dve žgoči sonci, Najina oaza, Vračanja na Kras, Kras, Glas, Stopnice k tebi, Biti človek, Moj brat svetnik, Pesmi štirih (soavtor) ...



Srečko Kosovel

Izbrane pesmi, Zlati čoln, Ekstaza smrti, Integrali, Naša bela mačica, Sonce ima krono, Deček ima sonce ...



Kajetan Kovič

Utonil bi, Pesmi štirih (soavtor), Vetrnice, Dežele, Poletje, Letni časi, Lovec, Glas, Iskanje Katarine, Jutranji sprehajalec, Sled sence zarje, Frana izpod Klanca, Moj prijatelj Piki Jakob, Maček Muri, Zmaj Direndaj, Pajacek in punčka, Mačji sejem ...



France Prešeren

Strunam, Pod oknom, K slovesu, Mornar, Zdravljica, Pevcu, Nezakonska mati, Kam?, Lenora, Memento mori, Turjaška Rozamunda, Povodni mož, Neiztrohnjeno srce, Zvezdogledom, Apel in čevljar, Slovo od mladosti, Glosa, Sonetni venec, Soneti nesreče, Krst pri Savici ...



Simon Gregorčič

Človeka nikar, Soči, Domovini, Moj črni plašč, Slovo in naročilo, Kropiti te ne smem, Cvete, cvete pomlad, Stoj sončece ...



Ivan Cankar

Črtice, Kralj na Betajnovi, Hlapec Jernej in njegova pravica, Na klancu, Za narodov blagor, Hiša Marije Pomočnice, Martin Kačur, Hlapci, Moje življenje, Podobe iz sanj, Pohujšanje v dolini šenflorjanski, Za narodov blagor, Lepa Vida ...

Vaja 4: Slovenska kuhinjarika

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 1. margarina: _____ | 11. mleko: <u>2 dl + (2 dl)</u> |
| 2. voda: _____ | 12. cimet: _____ |
| 3. moka: <u>60 dag</u> | 13. kislá smetana: _____ |
| 4. pecilni prašek: _____ | 14. beljaki: <u>2-3</u> |
| 5. vaniljev sladkor: <u>1</u> | 15. rozine: _____ |
| 6. rum: <u>2 žlici</u> | 16. maslo: <u>14 dag</u> |
| 7. čokolada: _____ | 17. orehi: <u>40 dag</u> |
| 8. sladkor: <u>14 dag + 25 dag</u> | 18. limona: <u>nastrgana lupinica</u> |
| 9. rumenjaki: <u>4</u> | 19. sol: _____ |
| 10. sladka smetana: <u>2 dl (ali 2 dl mleka)</u> | 20. kvas: <u>3 dag</u> |

Vaja 5: Slovenske reke

K <u>O</u> LPA	S <u>A</u> VINJA	S <u>O</u> T <u>L</u> A
D <u>R</u> AVINJA	P <u>E</u> ŠNICA	H <u>U</u> DINJA
I <u>D</u> RIJA	S <u>O</u> RA	M <u>U</u> RA
K <u>R</u> KA	S <u>A</u> VA	P <u>A</u> KA
L <u>J</u> UB <u>L</u> JAN <u>I</u> CA	K <u>O</u> K <u>R</u> A	M <u>I</u> RNA
D <u>R</u> AVA	L <u>E</u> DAVA	S <u>O</u> ČA
V <u>I</u> P <u>A</u> VA	M <u>I</u> SLINJA	M <u>E</u> ŽA

Vaja 6: Slovenske pesmi

- Zdravljica: trte, žile, oko, skrbi
- Marko skače: skače, zeleni
- Gor čez izaro: gmajnico, dom, zibelko, moja

Vaja 7: Slovenske pokrajine in mesta

- Štajerska – Maribor (Celje, Gornja Radgona, Ptuj, Slovenske Konjice, Šentjur, Žalec ...)
- Notranjska – Postojna (Vrhnika, Logatec, Ilirska Bistrica, Cerknica, Idrija, Pivka ...)
- Koroška – Slovenj Gradec (Mežica, Prevalje, Ravne na Koroškem, Črna na Koroškem ...)
- Goriška – Nova Gorica (Tolmin, Most na Soči, Bovec, Kobarid ...)
- Dolenjska – Novo mesto (Trebneje, Grosuplje, Ivančna Gorica, Šentjernej ...)
- Prekmurje – Murska Sobota (Lendava, Beltinci, Gornja Radgona, Goričko ...)
- Gorenjska – Kranj (Bled, Bohinj, Jesenice, Kranjska Gora, Radovljica ...)
- Primorje – Koper (Izola, Piran, Ankaran, Portorož ...)

Vaja 8: Slovenska moška imena

Anton, Andrej, Alojz ...

Bojan, Branko, Borut ...

Cveto, Cene, Ciril ...

Čedomir, Črt, Črtomir ...

Damjan, Dejan, Dušan ...

Edo, Erik, Ervin ...

Feliks, France, Friderik ...

Gašper, Gregor, Gorazd ...

Henrik, Herman, Hinko ...

Ignac, Igor, Iztok ...

Jakob, Janez, Jure ...

Karel, Klemen, Krištof ...

Lado, Lovro, Ludvik ...

Marijan, Miha, Mitja ...

Nande, Nejc, Nino ...

Oskar, Oton, Ožbej ...

Pavel, Peter, Primož ...

Rafael, Robert, Rudi ...

Silvo, Simon, Srečko ...

Štefan, Šime, Štefko ...

Tadej, Tone, Tomaž ...

Urban, Urh, Uroš ...

Valentin, Vid, Vojko ...

Zdenko, Zoran, Zvonko ...

Žiga, Žan, Žarko ...

Vaje 9: Potep med ugankami

1. pikapolonica, 2. žaba, 3. češnja, 4. koza, 5. miza, 6. copate, 7. budilka, 8. lonec, 9. sonce, 10. zajemalka, 11. kruh, 12. kotel, 13. likalnik, 14. klavir, 15. kuhalnica

Vaja 10: Čas v Sloveniji in primerjava z drugimi mesti

Ljubljana

15.00



New York

10.00



Sydney

02.00



London

14.00



Tokio

00.00





Mestna občina
Ljubljana