

Društvene novice

02.10.2024

DU Litija

Četrtek

NAŠE NOVICE V NOVI PREEBLEKI

Gobe rastejo v gozdu, pri nas pa aktivnosti



Piše: predsednica DU Litija

Spoštovani člani in članice Društva upokojencev Litija,

jesenski meseci prinašajo nove priložnosti za prijetno druženje in skrb za zdravje ter dobro počutje. Vabimo vas, da se nam pridružite pri številnih dejavnostih, kot so ples, zeliščarska skupina, tečaj varne uporabe pametnega mobilnika, ustvarjalne delavnice, meditacija in mnoge druge.

Vse te aktivnosti so namenjene krepitvi vašega zdravja, dobrega počutja in družabnih vezi. Pridružite se nam, uživajte v bogatem programu in prispevajte k živahnemu dogajanju v našem društvu.

Veselimo se vašega obiska in preživljanja prijetnih jesenskih dni v vaši družbi!

Lep pozdrav,

predsednica društva

DRAGI ČLANI, ČLANICE

V DRUŠTVU SE PRIPRAVLJAMO NA POSEBNO SREČANJE, KJER BOMO POČASTILI NAŠE JUBILANTE. V TA NAMEN VAS VABIMO, DA SE NAM PRIDRUŽITE PRI OBDAROVANJU.

ČE IMATE DOMA UPORABNA DARILA ALI KAKŠNE STVARI, KI VAM MORDA NE KORISTIJO, BI BILI ZELO VESELI, ČE BI JIH LAHKO PODARILI NAŠEM DRUŠTVU. Z NJIMI BOMO RAZVESELILI NAŠE JUBILANTE IN JIM OMOGOČILI NEPOZABNO DOŽIVETJE.

VSAKO DARILO, KI GA BOMO PREJELI, BO ZELO CENJENO! PRINESITE JIH ČIM PREJ, DA BOMO LAHKO VSE SKUPAJ PRIPRAVILI.

ŽE VNAPREJ SE VAM ZAHVALJUJEMO ZA VAŠO PRIJAZNOST IN PODPORO.

KLAVDIJA MEŽNAR

PREDSEDNICA DU LITIJA!

V oktobru začenja z druženjem tudi socialna sekcija

Piše: tajništvo DU Litija



Družabne igrice pričnejo prihodnji mesec, ko se dan skrajša in noč podaljša. Vse informacije boste zvedeli naknadno.

Šah jeseni v prostorih MDI

V jesenskem delu bomo šahovske urice organizirali v Medobčinskem društvu invalidov MDI Litija in Šmartno.

Pričnemo v ponedeljek 7. oktobra 2024. Srečevali se bomo vsak teden od 14.00 do 17.00

Druženje, zabava in sprostitev so del naših sprostitvenih aktivnosti, če se za to odločimo. Znanstveno dokazano je, da nivo stresa vpliva na naše zdravje, saj lahko zaradi njega "trpijo" nekatere naše vitalne funkcije. Zaradi stresa lahko pride do sladkorne bolezni, visokega krvnega tlaka, nasploh se počutimo brez energije, apatični in kar je zelo pomembno, tudi nedružabni, zagrenjeni, celo zlobni in zafrustrirani. Mnogokrat temu niti ne namenimo veliko pozornosti, vse dokler z obnašanjem ne prizadenemo bližnjih, ali pa nas nekdo drug opomni za naše eratično vedenje. **Zato pridite na naše plesne urice ali se udeležite skupnih aktivnosti.**

S plesnimi uricami, nadaljujemo **7. oktobra ob 16. uri**, ko bomo v avli **Kulturnega centra** zaplesali na nam poznane ritme. Ob glasbi se bomo družili, potrošili odvečno energijo in se zabavali in "popravili" naše razpoloženje. Morda tudi odvečne kalorije. Vse, ki jih zanima ples in se radi zasučete, vabimo, da se nam pridružite.



Stara lesena vrata



Bi si upal?

Piše: tajništvo DU Litija

Stara lesena vrata v mestnem parku so vedno pritegovala poglede mimoidočih. Bila so zaklenjena, prekrita z mahom in stoletno patino, videti, kot da vodijo v pozabljeni čas. Nihče v mestu ni vedel, kaj se skriva za njimi, saj so bila zaklenjena že desetletja. Nekateri so ugibali, da vodijo v staro grobnico, drugi pa so trdili, da je tam nekdanj živel čarovnik.

Nekega dne, ko je veter nežno pihal skozi krošnje, je skozi park hodil starejši mož, ki je v roki nosil starinski ključ. Možakar je v mestu veljal za precej skrivnostnega; govorilo se je, da je potoval po svetu in odkrival skrite resnice. Stopil je do vrat in brez besed potisnil ključ v ključavnico. Vrata so se, presenetljivo, odprla z mehko, kot da so bila pripravljena na ta trenutek.

Za vrati se je razkrila majhna vrtna oaza, polna cvetja in dreves, ki so očitno preživela čas neodkrita. V središču vrta je bil star kamnit vodnjak, ki je rahlo svetlikal v jutranji svetlobi. Vodnjak ni bil običajen. Na njegovem obodu je bila vklesana beseda: "Spomin". Možakar se je nasmehnil in rekel: "Tisti, ki pije vodo iz tega vodnjaka, nikoli ne pozabi, kaj je v resnici pomembno. A pomembno je le za tistega, ki to išče." Obrnil se je in brez pojasnil odšel.

Kljub temu, da je vrt zdaj odprt, še vedno ni vsakdo našel poguma, da bi stopil bližje. Kaj pa ti? Bi si upal stopiti naprej in piti iz vodnjaka spominov?

Zanimivost: Morda niste vedeli, ampak ...

- Človeški možgani vsebujejo približno 75% vode, kar pomeni, da je hidracija ključnega pomena za optimalno delovanje in koncentracijo.
- Najstarejša znana umetnost na svetu je slika na steni v jami Chauvet v Franciji, ki je stara približno 36.000 let in prikazuje različne živali ter simbole, ki jih je ustvaril človek.
- Meduze so fascinantni morski organizmi, ki so sestavljeni do 95% iz vode in nimajo srca, možganov ali kosti, kljub temu pa lahko živijo več kot 1.500 let, kar jih dela eno izmed najstarejših živalskih vrst na planetu.

Zbiramo prijave za Izlet v neznano

Piše: tajništvo DU Litija



Izlet v neznano

Kraj: V neznano, namig JV Slovenije

Kdaj: 10.10.2024 ob 8.uri

Cena: 45 EUR

Kaj bomo videli?

Dobro vprašanje! Veliko stvari je za videti na JV Slovenije.

NE SPREGLEJ!

Nagradna uganka se glasi:

“Čeprav nima rok, lahko vse zgrabi. Čeprav nima nog, lahko povsod potuje. Kaj je to?”

Pravilen odgovor pošljite na 040 983 988. Prvi trije pravilni odgovori bodo prejeli nagrado. Veliko sreče vam želimo.



Zbiramo prijave za pohoda na Šilentabor in pohod Ne vemo kam



PLANINSKO POHODNIŠKA SEKCIJA DU LITIJA

VABI NA POHOD NE VEMO KAM

LEPO JE ŽIVETI V SOŽITJU Z NARAVO, SAJ NAS
VEDNO OČARA. PUSTIMO SE PRESENETITI!

DNE: 12.10.2024

ZBOR: ŽP LITIJA OB 7.00 URI

SPREMLJEVALEC:

AMON MILAN

HOJA: 1 URA ali 15 MINUT

Opomba: **UDELEŽBA IN SODELOVANJE NA LASTNO
ODGOVORNOST, V PRIMERNI OBUTVI IN OPREMI.**

Datum: 3.10.2024



Piše: tajništvo DU Litija

Pohod Ne vemo, kam

Kraj: Težko je reči, ker sploh ne vemo,
kam gremo.

Kdaj: 12.10.2024 ob 7.uri

Nekaj pa je zagotovo. Domov sigurno
pridemo. :)



Pohod

Kraj: Šilentabor nad Pivko

Kdaj: 5.10.2024

Nadmorska višina: 751m

Izhodišče: Pivka 565m

Vse ostale informacije lahko dobite v
društveni pisarni ali po telefonu.



Meditirali bomo že prihodnji teden

Piše: tajništvo DU Litija

Meditacija z Marjeto Tavčar

Kdaj: sreda 9.10.2024 od 10.00-11.00

Cena: brezplačno

Kaj bomo počeli?

Na naših srečanjih se bomo osredotočili na sproščanje in umirjanje. Uporabili bomo različne tehnike za izboljšanje psihofizičnega stanja, iskanje notranjega miru ter harmonije duha. Vsak se lahko odloči, ali želi sedeti ali ležati, kar omogoča udobno in sproščeno izkušnjo.

Pridružite se nam in odkrijte pot do boljšega počutja!

Naslednjič se vidimo: 13.11.2024



VABILO NA **MEDITACIJO** Z GLASBILI

v **SREDO, 9.10. 2024**

od 10.00 – 11.00

v **MESTNEM MUZEJU LITIJ**

Meditacijo bo vodila ga. Marjeta Tavčar.

- Sprostite se na vseh nivojih bivanja,
- Umiri in skoncentriraj svojo psihofizično stanje,
- Najdi notranji mir, harmonijo duha in boljše počutje.
 - Lahko sediš ali ležiš.

Prijave zbiramo v **društvu**, po tel: **08 / 38 18 163, 040 / 983 - 988** ali po

e – pošti: info@dulitija.si.

S SEBOJ LAHKO PRINESEŠ LEŽALKE, ODEJO ALI BLAZINO ZA POD GLAVO.

VABLJENI!



Zanimivost o meditaciji

Raziskave so pokazale, da lahko redna meditacija zmanjša raven stresa za kar 30 %, kar posledično izboljša splošno mentalno zdravje. Poleg tega lahko meditacija zmanjša simptome anksioznosti in depresije, kar je potrdilo približno 60 % ljudi, ki so redno prakticirali meditacijo. Ta preprosta praksa lahko torej bistveno prispeva k boljšemu psihičnemu in fizičnemu počutju.

Odprte prijave za digitalno opismenjevanje starejših in delavnico Varnost pri uporabi digitalnega bančništva

Piše: tajništvo DU Litija

Ljudska univerza Velenje prihaja v Litijo

Kdaj: torek 5.11.2024 od 9.00-13.00

Kje: Društvena pisarna DU Litija

Cena: brezplačno

Kaj bomo počeli?

Andragoški zavod Ljudska univerza Velenje bo izvajal neformalna digitalna usposabljanja za starejše nad 55 letom v vzhodni kohezijski regiji. Na posameznih lokacijah bodo potekala štiriurna usposabljanja, kjer boste lahko pridobili dragoceno znanje. Za tiste, ki ne boste imeli lastne opreme, pa bo poskrbljeno, saj bodo na voljo pametni telefoni, tablice in prenosni računalniki.

Pokrili bomo različne teme, kot so osnove pametnih telefonov, uporaba digitalne kamere, družbena omrežja, elektronska pošta, e-zdravje in e-uprava, ter osnove računalništva.



VABILO

NA BREZPLAČNI TEČAJ,

KI BO 5. NOVEMBRA 2023 OD 9.00 DO 13.00 V

DRUŠTVENIH PROSTORIH.

Pogledali si bomo:

- osnove pametnih telefonov,
- uporaba digitalne kamere,
- družbena omrežja,
- elektronska pošta,
- e-zdravje in e-uprava,
- osnove računalništva.

- Izvajalec brezplačnega tečaja bo Ljudska univerza Velenje.
- Prijave zbiramo do zapolnitve prostih mest.
- Potrebujete pametni telefon ali tablico in po želji smsPASS, da bi vzpostavili E-Zdravje
- Udeležba za prijavljene je obvezna.



Vljudno vabljeni!

Ste vedeli, da danes več kot 4,5 milijarde ljudi po svetu uporablja internet? To pomeni, da skoraj 60 % svetovne populacije dostopa do informacij, komunikacij in zabave na spletu. Internet je močno orodje, ki omogoča, da se povežemo z družino in prijatelji, ne glede na to, kje smo. Poleg tega pa internet ponuja dostop do številnih virov znanja, kot so spletni tečaji, videoposnetki in članki, kar nam omogoča, da se učimo in razvijamo tudi v zrelejših letih. Tako lahko vsak izmed nas ostane povezan z modernim svetom in se hkrati nauči novih veščin ali preprosto uživa v zabavnih vsebinah!

Odprte prijave za digitalno opismenjevanje starejših in delavnico Varnost pri uporabi digitalnega bančništva

Piše: tajništvo DU Litija



VARNOST PRI UPORABI DIGITALNEGA BANČNIŠTVA

SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI

BREZPLAČNO USPOSABLJANJE NA PODROČJU DIGITALNEGA BANČNIŠTVA

s prvo potujočo učilnico v Sloveniji

SIMBIOZA MOBILN@

v sodelovanju z **NLB**

Kdaj: 29.11.2024 ob 9.00

Cena: brezplačno

Komu je namenjeno?

Vsem, ki bi se radi osvobodili bremen obiskovanja poslovalnic in dolgih čakalnih vrst.

Kaj bomo izvedeli?

Preverili bomo, kaj drži in kaj ne

Varnost in spletne, digitalne prevare
Spletno bančništvo



Program

SIMBIOZA izvede delavnico na temo "Varnost pri uporabi digitalnega bančništva", ki je podprto s primeri iz NLB, d.d. Delavnica traja 2 pedagoški uri. Zajema sklope:

- Stereotipi
- Varnostni vidiki uporabe mobilnih naprav
- Mobilna banka in njene prednosti
- Spletno bančništvo
- Spletne, digitalne prevare

NLB, d.d. - Bank&Go vas skupaj s Simbiozo povabi na ogled mobilne bančne poslovalnice v obliki kombija, ki omogoča dostop do bančnih storitev na terenu. Na ta način želijo približati osnovne bančne funkcije prebivalcem manjših, bolj oddaljenih krajev, kjer ni klasičnih poslovalnic.

Za več informacij pokličite na **031 865 153** ali mi pišite na **ana.zakrajsek@simbioza.eu**.

Prijave zbiramo v društvu ali na telefonski številki 040 983 988

Zadnji dogodki



Piše: tajništvo DU Litija

Srečanje naših članov s prijatelji iz DU Maribor Tabor

Predsednica
DU Litija s
predsednico
DU Maribor
Tabor.



Zadnji dogodki

Piše: tajništvo DU Litija

Igrali smo tudi igre



Prijatelji iz Maribora

