



OBČINA
KANAL OB SOČI

DA NE POZABIM

Vadnica

Dr. Vojko Kavčič



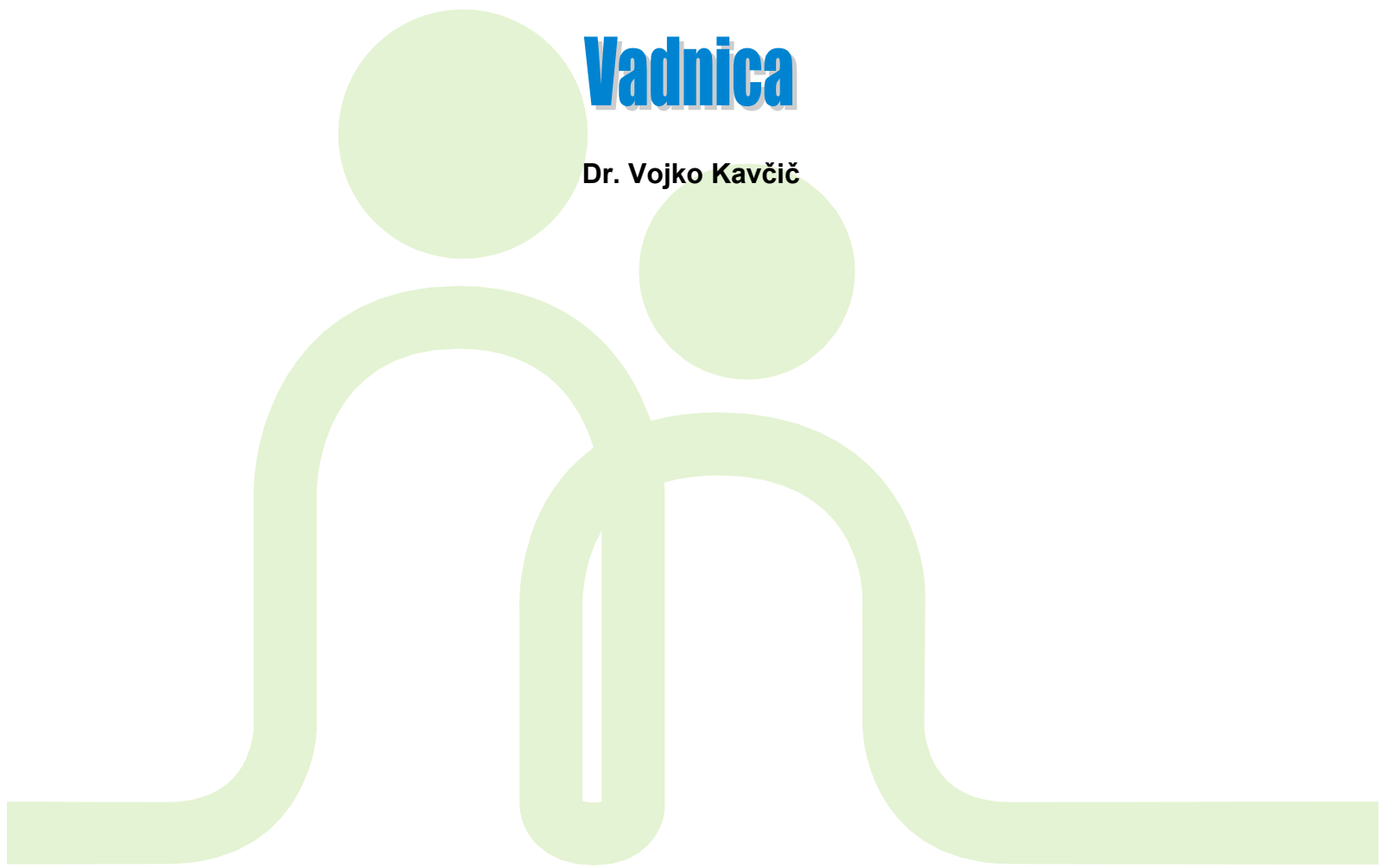
REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

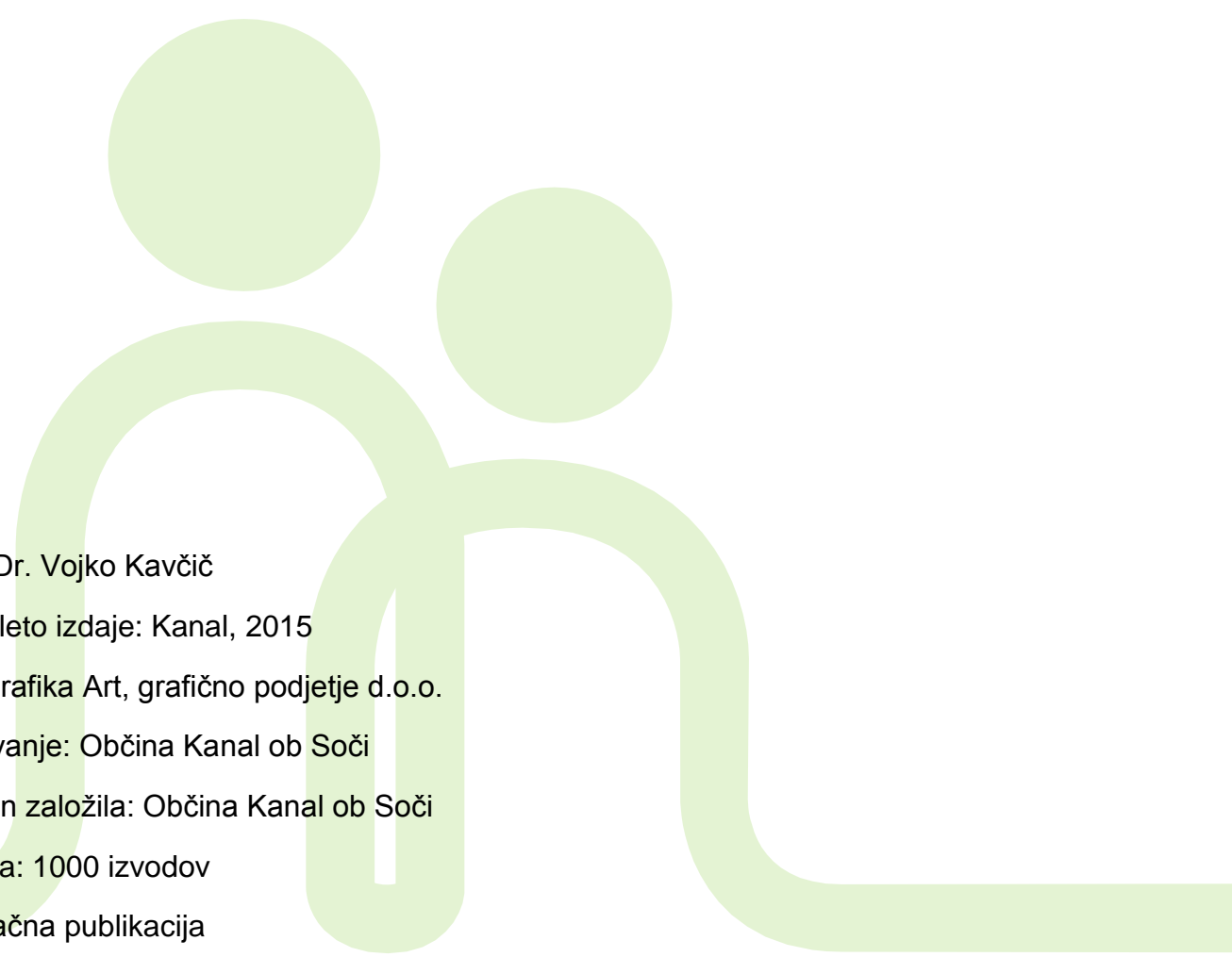
 **netage**
Support network for quality ageing

DA NE POZABIM

Vadnica

Dr. Vojko Kavčič



A stylized green graphic consisting of two human-like figures. The figure on the left is taller and has a larger circular head. The figure on the right is shorter and has a smaller circular head. Both figures are composed of thick, rounded lines. The figure on the right is positioned slightly behind the one on the left, and its right arm extends horizontally across the bottom of the page.

Avtor: Dr. Vojko Kavčič

Kraj in leto izdaje: Kanal, 2015

Tisk: Grafika Art, grafično podjetje d.o.o.

Oblikovanje: Občina Kanal ob Soči

Izdala in založila: Občina Kanal ob Soči

Naklada: 1000 izvodov

Brezplačna publikacija

UVOD

Spoštovani!

Za ohranjanje vitalnosti in miselnih sposobnosti tudi v poznih letih, moramo poleg telesne aktivnosti, skrbeti tudi za aktivnost naših možganov. Spomin je sposobnost možganov, da lahko ohranijo in kasneje, ko se pojavi potreba obnovijo podatke, ki jih potrebujemo. Možgani so mišica, ki jo moramo trenirati prav tako kot ostale mišice v telesu, le način vadbe se razlikuje.

Ker se ljudje vse bolj staramo, je tudi pojav demence, ki je posledica različnih možganskih bolezni, vse pogostejši. Vadba in miselna aktivnost možganov je eden izmed pomembnih dejavnikov za upočasnjevanje razvoja demence.

Prvi korak na poti do dobrega spomina je zavedanje, da moramo za dober spomin tudi nekaj narediti.

Zato smo za vas, v okviru projekta NET-AGE (s spodbujanjem mreženja ustreznih javnih in prostovoljskih interesnih skupin omogočamo večjo inovativnost pri nudenju socialne in zdravstvene oskrbe starejšim), na Občini Kanal ob Soči v sodelovanju s prof. dr. Kavčičem, docentom raziskovalcem na gerontološkem inštitutu univerze Wayne v Detroitu, pripravili umovadnico za katero želimo, da bi vam bila v pomoč pri ohranjanju prožnosti vaših možganov.

Zrela leta so lahko prava zakladnica izkušenj, znanj in spoznanj. Zato se je vredno potruditi, da se ti zakladi ohranijo čim dlje.

Občina Kanal ob Soči

Nagovor avtorja

Ali se vam je kdaj zgodilo, da ste imeli težave s spominom, ko bi se morali spomniti nekega imena ali podatka? Ali s pozornostjo, ko bi morali natančno slediti predavanju, pa vam gre na spanje? Verjetno smo vsi doživeli nekaj takih dogodkov in smo se vprašali, kako se lahko izognemo takšnim nevšečnostim. Takšni dogodki so še bolj pogosti v kasnejših, zrelih letih.

Na splošno velja, da s starostjo ne upadajo le naše telesne, ampak tudi umske sposobnosti: sami lahko opazimo, kako je s staranjem naša pamet bolj počasna, kako nam vzame več časa, da prikličemo nekaj iz spomina, kako večkrat pozabimo kje smo pustili ključe od avtomobila, itd. Ni pa nujno, da s starostjo umske sposobnosti upadajo

in tudi ni res, da v poznih letih ne moremo izboljšati umskih sposobnosti. Te trditve poskušamo dokazati tudi s to vadnico. Prepričan sem, da boste s pravilno rabo vaj ohranili, če že ne izboljšali, vaše umske sposobnosti.

Do nedavnega je bilo veliko pozornosti namenjeno predvsem telovadbi in kako lahko s telovadbo ne le izboljšamo svojih telesnih sposobnosti ampak tudi pozitivno vplivamo na naše zdravje. Šele v zadnjem času je bilo več pozornosti namenjeno tudi umovadbi, umskim aktivnostim, ki naj bi izboljšale naše umske sposobnosti. Različna raziskovalna poročila podpirajo trditev, da lahko z umovadbo naše umske sposobnosti izboljšamo. Drugače rečeno, če nam za ohranitev naših fizičnih sposobnosti pomaga telovadba, potem vzporedno lahko rečemo, da nam za ohranitev in izboljšanje naših umskih sposobnosti, lahko zelo pomaga umovadba. Torej, če že pridno telovadimo že kar nekaj časa, potem je skrajni čas, da začnemo tudi umovaditi! Z drugimi besedami, če želimo ostati mladi po srcu in z dobro pametjo, potem veselo na umovadbo!

In če še niste prišli do zaključka, da je s staranjem potrebno imeti poleg dobrega telesnega stanja tudi dober um, potem vas tukaj skušamo prepričati o pomembnosti umovadbe. Skratka, če želite ohraniti vaše možgane v dobri formi, z dobro pozornostjo, učinkovitim spominom, ostrim razmišljanjem, potem začnite pridno z umovadbo, to je reševanjem vaj v tej umovadnici.

In tako kot lahko s telovadbo izboljšamo naše mišice in telo, tako lahko tudi z umovadbo izboljšamo naše umske sposobnosti. In prav to je namen te umovadnice; v tej umovadnici je 50 različnih vaj, ki so usmerjene na vadbo pozornosti, spomina in mišljenja.

Ta umovadnica ni narejena z namenom, da se boste le zabavali, ampak, da boste pridno "delali", to je reševali vaje kar se le da učinkovito. Le s trdo, resno umovadbo boste izboljšali vaše umske sposobnosti, ki vam bodo bolj služile v vsakdanjem življenju.

Če imate pred seboj to umovadnico ste že naredili prvi korak v smeri vzdrževanja vaših umskih sposobnosti, če že ne pripomogli k izboljšanju le-teh.

Za lažje reševanje sledite naslednjim navodilom:

1. Če delate vaje sami, potem poiščite prostor, kjer boste imeli mir vsaj eno uro (brez otrok, zakonca in prevelikega hrupa).
2. Bodite čim bolj osredotočeni na vajo, ki jo rešujete.
3. NE poskušajte rešiti vseh nalog naenkrat. Veliko bolj učinkovito je, če te vaje razdelite na več delov, ki naj trajajo od 45 do 60 minut.

4. Preden začnete s posameznimi vajami pazljivo preberite navodila, tako da boste natančno vedeli kaj se od vas pričakuje. Z boljšim razumevanjem navodil boste dosegli boljše rezultate!
5. Začnite z lažjimi nalogami in nadaljujte z bolj zahtevnimi. Npr., začnite z bolj enostavnimi spominskimi vajami in nato pojdite na bolj zahtevne vaje.
6. Verjetno vam bodo nekatere vaje bolj odgovarjale kot druge, priporočamo, da vadite z vsemi vajami, tudi s tistimi, ki vam ne ležijo, kajti vaje so narejene tako, da vzpodbujajo in aktivirajo vse umske sposobnosti.
7. Če se boste počutili utrujeni in vam ne bo šlo, če se ne boste mogli osredotočiti na reševanje, potem prekinite z vajami, in jih prestavite na drugi dan.
8. Vse rešitve nalog najdete na straneh od 91 do 99.

Vsekakor upam, da boste zadovoljni z umovadanjem in da vam bo ta knjiga pri umovadbi pomagala. In glede na to, da jo to moja prva tovrstna umovadnica, ki sem jo pripravil, bi vsekakor rad slišal vaša mnenja, tako pohvalna kakor tudi kritična. Kajti le z vašo pomočjo bo naslednja umovadnica boljša, bolj bo odgovarjala vašim sposobnostim in željam. Vaša vprašanja, komentarje in kritike pošljite na elektronski naslov: tic.kanal@siol.net.

Zahvala

Zahvaljujem se Občini Kanal ob Soči, ki je v okviru projekta Net-Age omogočila pripravo in izdajo vadnice. Posebna zahvala pa gre Klari Golja, kajti brez njene angažiranosti pri pripravi te vadnice ne bi šlo. Klara Golja me ni samo spodbujala pri pisanju te umovadnice, ampak je bila prisotna pri vseh neobhodnih organizacijskih, oblikovalskih in založniških dejavnostih.

Dr. Vojko Kavčič



KAZALO VSEBINE

1. del: LAŽJE VAJE	11
SEŠTEVANJE	13
ODŠTEVANJE	14
UMSKA ARITMETIKA	15
PRIKLIC.....	17
PREPOZNAVA.....	21
POVEZAVE.....	31
KATEGORIZACIJA	45
REŠEVANJE PROBLEMOV	47
IMENOVANJE BARV.....	50
2. del: TEŽJE VAJE	53
SEŠTEVANJE	55
ODŠTEVANJE	56
UMSKA ARITMETIKA	57
PRIKLIC.....	59
PREPOZNAVA.....	63
POVEZAVE.....	73
KATEGORIZACIJA	83
REŠEVANJE PROBLEMOV	85
IMENOVANJE BARV.....	88
REŠITVE.....	91



1. del: LAŽJE VAJE



SEŠTEVANJE

Naloga 1: Začnite seštevati na glas od 0 do 400 po 4, čim hitreje in brez napak.

Zabeležite v kolikšnem času ste prišli do 400.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____ ...

Potrudite se, da boste imeli ob ponovnem seštevanju vedno boljši rezultat.

ODŠTEVANJE

Naloga 1: Začnite odštrevati na glas od 363 po 3, čim hitreje in brez napak.

Zabeležite v kolikšnem času ste prišli do 0.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____ ...

Potrudite se, da boste imeli ob ponovnem odštevanju vedno boljši rezultat.

UMSKA ARITMETIKA

Naloga 1: Na pamet, brez pomoči računalna, čim hitreje in s čim manj napakami, rešite spodnje aritmetične naloge in v kvadrat vpišite pravilne rešitve. Zabeležite čas začetka: _____

$37 - 13 =$ <input type="text"/>	$78 - 22 =$ <input type="text"/>	$38 + 23 =$ <input type="text"/>
$46 + 13 =$ <input type="text"/>	$18 + 22 =$ <input type="text"/>	$58 - 17 =$ <input type="text"/>
$67 - 29 =$ <input type="text"/>	$23 + 50 =$ <input type="text"/>	$38 - 41 =$ <input type="text"/>
$15 + 58 =$ <input type="text"/>	$63 - 24 =$ <input type="text"/>	$16 + 52 =$ <input type="text"/>
$25 - 17 =$ <input type="text"/>	$68 - 43 =$ <input type="text"/>	$27 + 66 =$ <input type="text"/>
$39 + 26 =$ <input type="text"/>	$33 + 42 =$ <input type="text"/>	$72 - 38 =$ <input type="text"/>
$83 - 14 =$ <input type="text"/>	$41 + 29 =$ <input type="text"/>	$49 - 31 =$ <input type="text"/>
$26 + 63 =$ <input type="text"/>	$77 - 51 =$ <input type="text"/>	$39 + 34 =$ <input type="text"/>

Zabeležite čas zaključka: _____ Število napak: _____

Naloga 2: Na pamet, brez pomoči računalna, čim hitreje in s čim manj napakami, rešite spodnje aritmetične naloge in v kvadrat vpišite pravilne rešitve. Zabeležite čas začetka: _____

$82 - 43 = \square$

$61 - 14 = \square$

$43 + 33 = \square$

$19 + 39 = \square$

$53 + 35 = \square$

$88 - 37 = \square$

$52 - 26 = \square$

$23 + 50 = \square$

$38 - 41 = \square$

$39 + 26 = \square$

$77 - 33 = \square$

$39 + 42 = \square$

$95 - 77 = \square$

$48 - 13 = \square$

$53 + 29 = \square$

$27 + 36 = \square$

$52 + 19 = \square$

$67 - 37 = \square$

$47 - 24 = \square$

$21 + 56 = \square$

$79 - 53 = \square$

$37 + 57 = \square$

$56 - 33 = \square$

$16 + 78 = \square$

$37 - 13 = \square$

$78 - 22 = \square$

$38 + 23 = \square$

$63 - 38 = \square$

$14 + 71 = \square$

$72 - 47 = \square$

$43 + 27 = \square$

$96 - 47 = \square$

$55 + 18 = \square$

$93 - 34 = \square$

$66 + 31 = \square$

$38 - 21 = \square$

Zabeležite čas zaključka: _____

Število napak: _____

PRIKLIC

Naloga 1: Poskusite si čim bolje zapomniti besede v spodnji tabeli. Na razpolago imate 2 minuti. Nato pojdite na naslednjo stran.

Namig: Da si boste besede lažje zapomnili, jih združite v isto kategorijo.

žoga	obrt	sneg	pismo
oblak	sonce	lopar	dež
vrata	umetnost	veter	mreža

Besede, ki ste si jih zapomnili na prejšnji strani, napišite na spodnje črte.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

Naloga 2: Poskusite si čim bolje zapomniti besede v spodnji tabeli. Na razpolago imate 2 minuti. Nato pojdite na naslednjo stran.

Namig: Da si boste besede lažje zapomnili, jih združite v isto kategorijo.

sliva	tenis	koža	limona
kri	jabolko	obraz	golf
plavanje	jagoda	tek	noht

Besede, ki ste si jih zapomnili na prejšnji strani, napišite na spodnje črte.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

PREPOZNAVA

Naloga 1: Poskusite si čim bolje zapomniti besede v spodnji tabeli. Na razpolago imate 2 minuti. Nato pojdite na naslednjo stran.

Namig: Da si boste besede lažje zapomnili, jih združite v isto kategorijo.

poper	svinčnik	vlak	papir
radirka	kolo	paprika	sol
letalo	avto	sladkor	čoln

Izmed spodnjih 30 besed poiščite in prečrtajte 12 besed, ki ste si jih zapomnili na prejšnji strani.

avto	okno	srajca	vrata	vlak
poper	salama	papir	mesar	pršut
sladkor	fižol	vrat	letalo	mizar
zidar	kolo	krompir	zajec	papir
brada	čoln	trebuh	sol	streha
radirka	šofer	zabava	paprika	parada

Naloga 2: Pazljivo preberite besede v spodnji tabeli in si jih poskusite zapomniti. Nato pojdite na naslednjo stran.

Namig: Da si boste besede lažje zapomnili, jih združite v isto kategorijo.

polica	solata	hiša	blagajna
ulica	cerkev	krompir	voziček
blok	česen	trgovec	čebula

Izmed spodnjih 30 besed poiščite in prečrtajte 12 besed, ki ste si jih zapomnili na prejšnji strani.

krompir	mravlja	blok	kokoš	pašteta
trgovec	hlače	nos	polica	stavba
noga	čebula	slika	kost	ulica
voziček	vrata	uho	trebuh	cerkev
roka	traktor	česen	poroka	hiša
srajca	solata	okno	blagajna	čoln

Naloga 3: Pazljivo si oglejte in si zapomnite spodnja imena slovenskih mest. Nato pojdite na naslednjo stran.

ŽALEC

AJDOVŠČINA

GROSUPLJE

LJUBLJANA

VELENJE

Imena slovenskih krajev, ki ste si jih zapomnili na prejšnji strani, napišite po abecednem vrstnem redu (od A naprej).

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Naloga 4: Pazljivo si oglejte in si zapomnite spodnja imena slovenskih mest. Nato pojdite na naslednjo stran.

NOVA GORICA

SEŽANA

MIREN

KOBARID

KOPER

Imena slovenskih mest ob italijanski meji, ki ste si jih zapomnili na prejšnji strani, napišite na spodnje črte glede na lego: od juga proti severu.

1. _____

2. _____

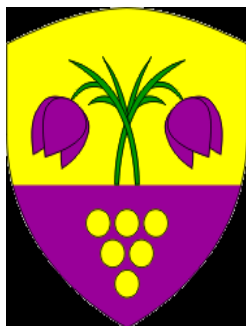
3. _____

4. _____

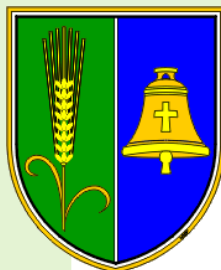
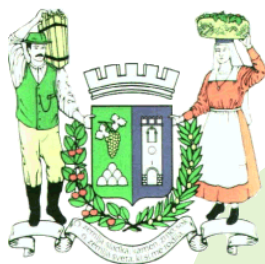
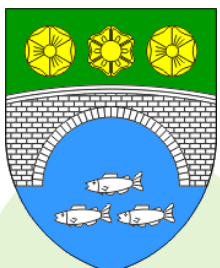
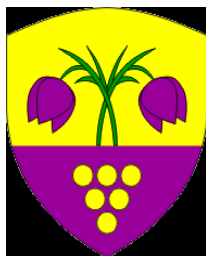
5. _____



Naloga 5: Pazljivo si oglejte spodnje štiri občinske grbe in si jih poskusite zapomniti. Nato pojdite na naslednjo stran.



Izmed spodnjih 20 grbov izberite štiri, ki ste si jih zapomnili na prejšnji strani in jih obkrožite.



POVEZAVE

Naloga 1: Pazljivo si oglejte spodnje občinske grbe in imena občin. Poskusite si jih zapomniti. Nato pojdite na naslednjo stran.



Cerkno



Hrastnik



Komen



Postojna



Izola

Pod spodnje občinske grbe napišite imena občin, ki ste si jih zapomnili na prejšnji strani.



Naloga 2: Pazljivo si oglejte spodnja imena slovenskih mest in številke pod njimi. Ko ste prepričani, da ste si zapomnili kombinacije, pojdite na naslednjo stran.

Nova Gorica

Radovljica

1

2

Murska Sobota

Maribor

3

4

Vrhnika

5

Imena slovenskih mest, ki ste si jih zapomnili na prejšnji strani, zapišite k ustreznim številki.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Naloga 3: Pazljivo si oglejte spodnja imena slovenskih mest in številke pod njimi. Ko ste prepričani, da ste si zapomnili kombinacije, pojdite na naslednjo stran.

Ptuj

Kranj

1

2

Izola

Kanal

3

4

Vipava

5

Imena slovenskih mest, ki ste si jih zapomnili na prejšnji strani, zapišite k ustreznim številki.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



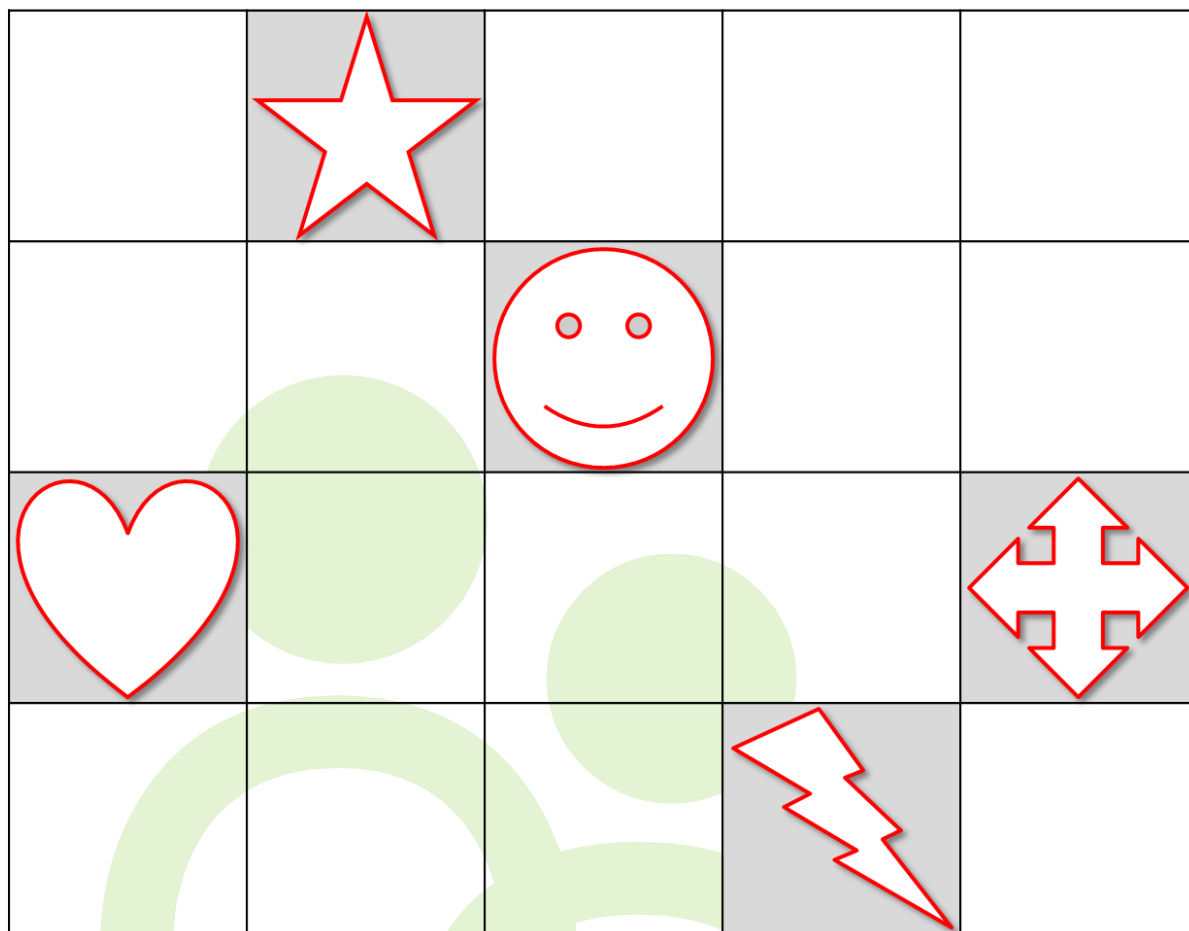
Naloga 4: V spodnji tabeli si pazljivo oglejte in zapomnite občinske grbe ter njihovo postavitv. Nato pojdite na naslednjo stran.

V spodnjo tabelo vnesite občinske grbe v sivo označena polja tako, da vpišete v siva polja tiste številke, ki ustrezajo lokacijam iz tabele na prejšnji strani.



Naloga 5: V spodnji tabeli si pazljivo oglejte in zapomnite simbole ter njihovo lokacijo. Nato pojdite na naslednjo stran.



v spodnjo tabelo vnesite simbole v sivo označena polja tako, da vpišete v siva polja tiste številke, ki ustrezajo lokacijam iz tabele na prejšnji strani.



Naloga 6: Pazljivo si oglejte razporeditev štirih občinskih grbov v spodnjem kvadratu. Ko ste prepričani, da ste si sliko zapomnili, pojdite na naslednjo stran.



Med spodnjimi štirimi kvadrati izberite tistega, ki ima enako razporeditev grbov, kot kvadrat na prejšnji strani.

A



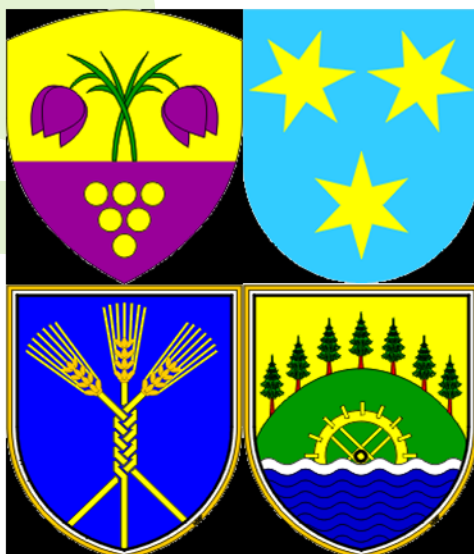
B



C



D



Naloga 7: Pazljivo si oglejte spodnjo kombinacijo štirih občinskih grbov. Ko ste prepričani, da ste si sliko zapomnili, pojdite na naslednjo stran.



Med spodnjimi štirimi kombinacijami izberite tisto, ki ima enako razporeditev grbov, kot kombinacija na prejšnji strani.

A



B



C



D



KATEGORIZACIJA

Naloga 1:

proso	soja	redkvica	špinača
koleraba	ajda	bob	čebula
fižol	rukola	solata	oves
radič	krompir	ječmen	grah

Pojme iz zgornje tabele se da kategorizirati v štiri različne skupine. Pazljivo si jih oglejte in v spodnjo tabelo vpišite ime kategorije in štiri pojme, ki sodijo v posamezno kategorijo.

stročnice	žitarice	zelenjava	gomoljnice

Naloga 2:

bob	plavanje	rokomet	tek na 60m
surfanje	met kopja	sankanje	nogomet
košarka	slalom	maraton	jadranje
hitra hoja	odbojka	veslanje	tek na smučeh

Pojme iz zgornje tabele se da kategorizirati v štiri različne skupine. Pazljivo si jih oglejte in v spodnjo tabelo vpišite ime kategorije in štiri pojme, ki sodijo v posamezno kategorijo.

zimski športi	ekipni športi	vodni športi	atletika

REŠEVANJE PROBLEMOV

Naloga 1: Pazljivo si oglejte spodnja imena slovenskih krajev in izberite tistega, ki ne sodi v niz teh imen.

Namig: Osredotočite se na število zlogov.

GROSUPLJE

LJUBLJANA

VELENJE

AJDOVŠČINA

MARIBOR

Naloga 2: Pazljivo si oglejte spodnja imena slovenskih krajev in izberite tistega, ki ne sodi v niz teh imen.

Namig: Osredotočite se na regije.

NOVO MESTO

MARIBOR

VRHNIKA

MURSKA SOBOTA

NOVA GORICA

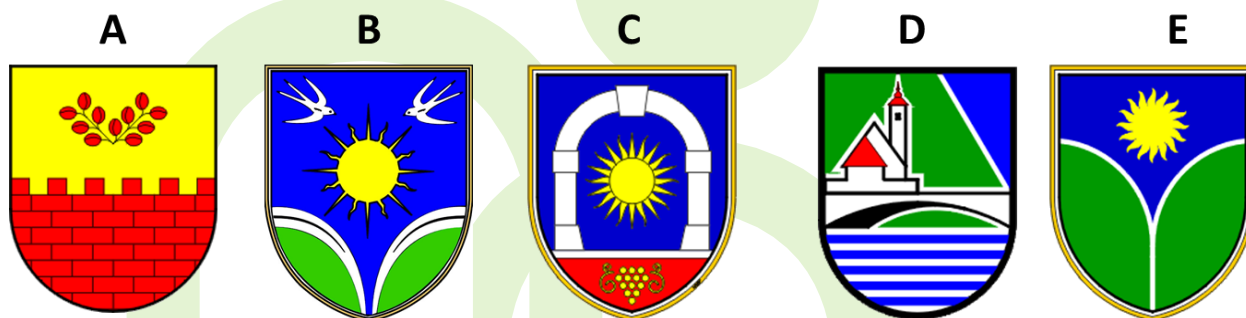
Naloga 3: Pazljivo si oglejte spodnje občinske grbe in izberite tistega, ki ne sodi v ta niz.

Namig: Osredotočite se na vsebine grbov.

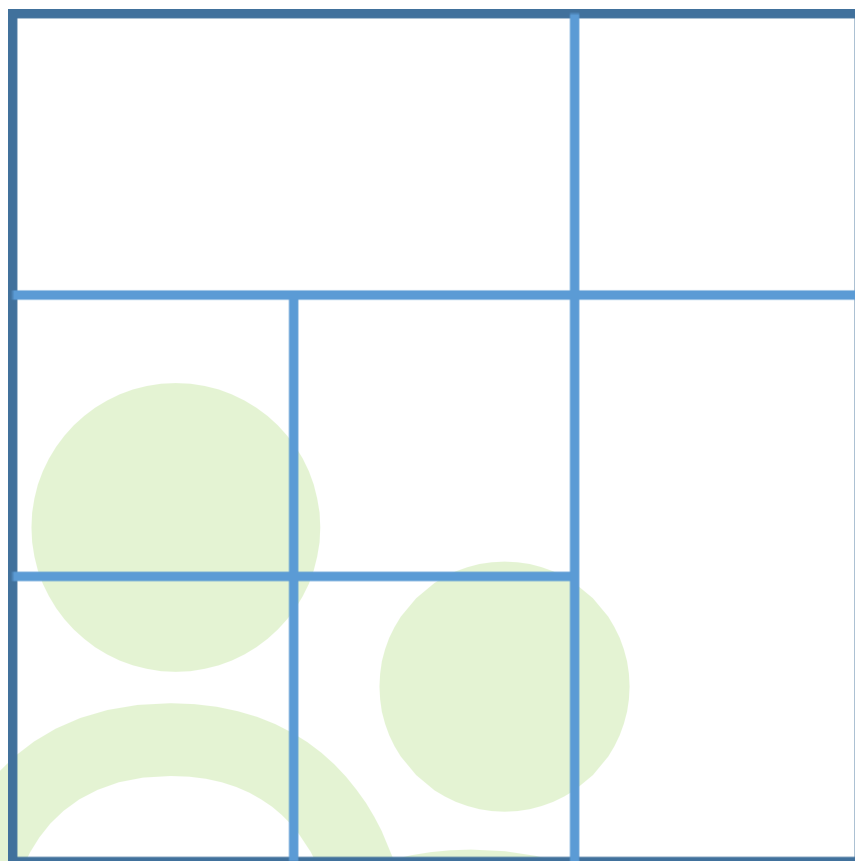


Naloga 4: Pazljivo si oglejte spodnje občinske grbe in izberite tistega, ki ne sodi v ta niz.

Namig: Osredotočite se na simetričnost grbov.



Naloga 5: Pazljivo si oglejte spodnjo sliko in preštejte vse kvadrate. Koliko jih je?



Število kvadratov, ki ste jih prešteli: _____

IMENOVANJE BARV

Naloga 1: Čim hitreje na glas poimenujte barvo tiska spodnjih besed. Če se zmotite, poskusite ponovno.

Preden greste na naslednjo stran, vadite z besedami v spodnji tabeli.

rdeča	zelena	rumena	zelena	modra
rumena	rdeča	zelena	modra	rdeča

Naloga 2: Pred začetkom vaje vpišite začetni čas: _____

rumena	rdeča	zelena	rdeča	modra
zelena	modra	rumena	zelena	modra
rdeča	rumena	modra	rdeča	zelena
modra	rumena	modra	rumena	modra
modra	rdeča	rumena	zelena	rumena
rdeča	zelena	rumena	rdeča	modra
zelena	modra	rdeča	zelena	rumena
modra	rumena	zelena	modra	rdeča
rdeča	zelena	rumena	zelena	modra
modra	rumena	rdeča	zelena	rumena

Končni čas: _____

Število napak: _____

Naloga 3: Pred začetkom vaje vpišite začetni čas: _____

zelena	modra	rdeča	rumena	modra
rumena	zelena	modra	rdeča	zelena
zelena	rdeča	modra	rumena	rdeča
modra	modra	rdeča	rdeča	rumena
zelena	rdeča	rumena	zelena	zelena
modra	zelena	rdeča	rumena	rdeča
rumena	rumena	zelena	rdeča	modra
rumena	modra	rdeča	zelena	rdeča
rdeča	rumena	zelena	modra	zelena
zelena	rdeča	modra	rumena	modra
rumena	modra	zelena	zelena	rdeča
modra	rumena	zelena	rdeča	modra
zelena	rdeča	rumena	modra	zelena
rdeča	rumena	zelena	modra	rdeča
rumena	rdeča	zelena	rdeča	modra

Končni čas: _____

Število napak: _____

2. del: TEŽJE VAJE



SEŠTEVANJE

Naloga 1: Začnite seštevati na glas od 0 do 763 po 7, čim hitreje in brez napak.

Zabeležite v kolikšnem času ste prišli do 763.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____ ...

Potrudite se, da boste imeli ob ponovnem seštevanju vedno boljši rezultat.

ODŠTEVANJE

Naloga 1: Začnite odštevati na glas od 763 po 7 čim hitreje in brez napak.

Zabeležite v kolikšnem času ste prišli do 0.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____ ...

Potrudite se, da boste imeli ob ponovnem odštevanju vedno boljši rezultat.

UMSKA ARITMETIKA

Naloga 1: Na pamet, brez pomoči računalna, čim hitreje in s čim manj napakami, rešite spodnje aritmetične naloge in v kvadrat vpišite pravilne rešitve. Zabeležite čas začetka: _____

$37 \times 13 =$	<input type="text"/>	$322 / 14 =$	<input type="text"/>	$16 \times 23 =$	<input type="text"/>
$46 \times 21 =$	<input type="text"/>	$396 / 18 =$	<input type="text"/>	$207 / 9 =$	<input type="text"/>
$8 \times 47 =$	<input type="text"/>	$902 / 11 =$	<input type="text"/>	$31 \times 13 =$	<input type="text"/>
$875 / 25 =$	<input type="text"/>	$33 \times 24 =$	<input type="text"/>	$726 / 22 =$	<input type="text"/>
$25 \times 15 =$	<input type="text"/>	$48 \times 17 =$	<input type="text"/>	$621 / 23 =$	<input type="text"/>
$39 \times 16 =$	<input type="text"/>	$53 \times 18 =$	<input type="text"/>	$720 / 20 =$	<input type="text"/>
$558 / 9 =$	<input type="text"/>	$41 \times 19 =$	<input type="text"/>	$837 / 31 =$	<input type="text"/>
$689 / 53 =$	<input type="text"/>	$891 / 33 =$	<input type="text"/>	$39 \times 24 =$	<input type="text"/>

Čas zaključka: _____

Število napak: _____

Naloga 2: Na pamet, brez pomoči računalna, čim hitreje rešite spodnje aritmetične naloge in v kvadrat vpišite pravilne rešitve.

Zabeležite čas začetka: _____

$82 \times 11 =$	<input type="text"/>	$322 / 14 =$	<input type="text"/>	$13 \times 33 =$	<input type="text"/>
$841 / 29 =$	<input type="text"/>	$53 \times 15 =$	<input type="text"/>	$289 / 17 =$	<input type="text"/>
$42 \times 16 =$	<input type="text"/>	$13 \times 50 =$	<input type="text"/>	$682 / 31 =$	<input type="text"/>
$528 / 16 =$	<input type="text"/>	$551 / 19 =$	<input type="text"/>	$9 \times 42 =$	<input type="text"/>
$12 \times 77 =$	<input type="text"/>	$624 / 13 =$	<input type="text"/>	$33 \times 24 =$	<input type="text"/>
$756 / 36 =$	<input type="text"/>	$52 \times 19 =$	<input type="text"/>	$481 / 37 =$	<input type="text"/>
$504 / 24 =$	<input type="text"/>	$26 \times 36 =$	<input type="text"/>	$819 / 13 =$	<input type="text"/>
$17 \times 57 =$	<input type="text"/>	$464 / 16 =$	<input type="text"/>	$16 \times 38 =$	<input type="text"/>
$999 / 27 =$	<input type="text"/>	$608 / 32 =$	<input type="text"/>	$28 \times 24 =$	<input type="text"/>
$324 / 18 =$	<input type="text"/>	$14 \times 41 =$	<input type="text"/>	$893 / 47 =$	<input type="text"/>
$13 \times 37 =$	<input type="text"/>	$595 / 17 =$	<input type="text"/>	$55 \times 18 =$	<input type="text"/>
$742 / 14 =$	<input type="text"/>	$66 \times 11 =$	<input type="text"/>	$816 / 24 =$	<input type="text"/>

Čas zaključka: _____

Število napak _____

PRIKLIC

Naloga 1: Poskusite si čim bolje zapomniti besede v spodnji tabeli. Na razpolago imate 2 minuti. Nato pojdite na naslednjo stran.

Namig: Da si boste besede lažje zapomnili, jih združite v isto kategorijo.

riž	narod	delo	vrt
ples	usta	smučanje	obleka
plavanje	polje	seznam	narod
pesem	veter	znamka	drog

Besede, ki ste si jih zapomnili na prejšnji strani, napišite na spodnje črte.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

Naloga 2: Poskusite si čim boljše zapomniti besede v spodnji tabeli. Na razpolago imate 2 minuti. Nato pojdite na naslednjo stran.

Namig: Da si boste besede lažje zapomnili, jih združite v isto kategorijo.

notar	plašč	hríb	goba
juha	zdravnik	rjuha	gost
gozd	grm	melona	morje
meso	zvezda	obrok	duhovnik

Besede, ki ste si jih zapomnili na prejšnji strani, napišite na spodnje črte.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12. _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

PREPOZNAVA

Naloga 1: Poskusite si čim bolje zapomniti besede v spodnji tabeli. Na razpolago imate 2 minuti. Nato pojdite na naslednjo stran.

Namig: Da si boste besede lažje zapomnili, jih združite v isto kategorijo.

konj	las	knjiga	koza
skala	postelja	zajec	miza
kost	krava	drevo	stran
omara	zvezek	peč	ovca

Izmed spodnjih 40 besed poiščite in prečrtajte 16 besed, ki ste si jih zapomnili na prejšnji strani.

avtobus	drevo	muha	žalost	peč
ovca	čebula	noga	skala	streha
paprika	kost	mravlja	mesar	las
zvezek	zrezek	postelja	tekma	jeza
kokoš	klet	knjiga	veselje	krava
okno	zajec	smeh	miza	uradnik
salama	srajca	konj	omara	pogreb
koza	brada	trebuh	čoln	stran

Naloga 2: Poskusite si čim boljše zapomniti besede v spodnji tabeli. Na razpolago imate 2 minuti. Nato pojdite na naslednjo stran.

Namig: Da si boste besede lažje zapomnili, jih združite v isto kategorijo.

učitelj	čelo	luna	milimeter
vek	astronom	teden	piščal
violina	kirurg	svinčnik	meter
glasbenik	boben	leto	ravnilo

Izmed spodnjih 40 besed poiščite in prečrtajte 16 besed, ki ste si jih zapomnili na prejšnji strani.

pesek	prstan	luna	tenis	učitelj
milimeter	zvezek	teden	stadion	čelo
vek	sanje	piščal	pero	palec
svinčnik	zima	meter	poletje	trgovina
atlet	violina	minuta	astronom	mikron
leto	ravnilo	vzorec	čevelj	splet
knjiga	milja	glasbenik	boben	video
cerkev	zvonec	kirurg	maraton	oblak

Naloga 3: Pazljivo si oglejte in si zapomnite spodnja imena slovenskih mest. Nato pojdite na naslednjo stran.

Koper

Novo Mesto

Murska Sobota

Nova Gorica

Celje

Ptuj

Maribor

Imena slovenskih mest, ki ste si jih zapomnili na prejšnji strani, napišite na spodnje črte (glede na lego) od najbolj zahodnega do najbolj vzhodnega dela Slovenije.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____



Naloga 4: Pazljivo si oglejte in zapomnite spodnja imena slovenskih mest.
Nato pojdite na naslednjo stran.

Litija

Kranj

Radovljica

Brežice

Sevnica

Jesenice

Zidani Most

Mesta na prejšnji strani ležijo ob reki Savi. Poskusite jih po spominu napisati na spodnje črte glede na lego, v smeri od izvira proti hrvaški meji.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

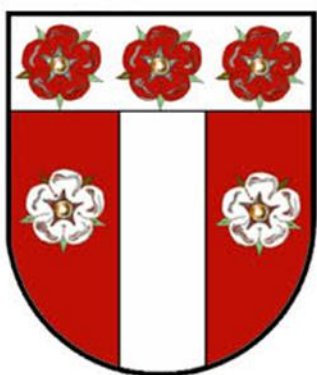
5. _____

6. _____

7. _____



Naloga 5: Pazljivo si oglejte spodnje občinske grbe in si jih poskusite zapomniti. Nato pojdite na naslednjo stran.

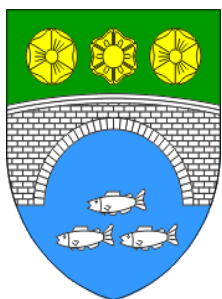


Izmed spodnjih 30 občinskih grbov poiščite tiste, ki ste si jih zapomnili na prejšnji strani in jih obkrožite.



POVEZAVE

Naloga 1: Pazljivo si oglejte spodnje občinske grbe in imena občin. Poskusite si jih zapomniti. Nato pojdite na naslednjo stran.



Kanal ob Soči



Litija



Komenda



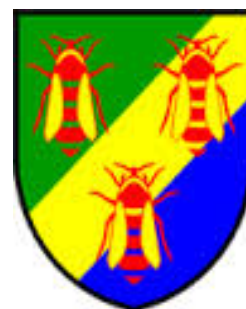
Borovnica



Koper

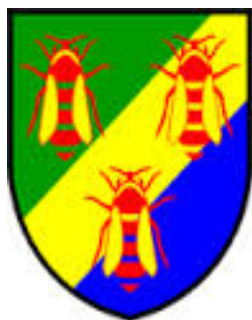


Benedikt

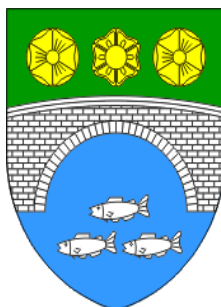


Mirna Peč

Pod spodnje občinske grbe napišite imena občin, ki ste si jih zapomnili na prejšnji strani.















Naloga 2: Pazljivo si oglejte spodnja imena slovenskih mest in številke pod njimi. Ko ste prepričani, da ste si zapomnili kombinacije, pojdite na naslednjo stran.

PIRAN

1

RAVNE

2

KRANJ

3

ŽALEC

4

TOLMIN

5

POSTOJNA

6

PTUJ

7

Imena slovenskih mest, ki ste si jih zapomnili na prejšnji strani, zapišite na črto k ustrezni številki.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____



Naloga 3: Pazljivo si oglejte spodnja imena slovenskih mest in številke pod njimi. Ko ste prepričani, da ste si zapomnili kombinacije, pojdite na naslednjo stran.

RIBNICA

1

ORMOŽ

2

SEŽANA

3

JESENICE

4

LENDAVA

5

KAMNIK

6

PORTOROŽ

7

Imena slovenskih mest, ki ste si jih zapomnili na prejšnji strani, zapišite na črto k ustrezni številki.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Naloga 4: V spodnji tabeli si dobro oglejte in zapomnite občinske grbe ter njihovo postavitve. Nato pojdite na naslednjo stran.

V spodnjo tabelo vnesite številke nad grbi tako, da bo vzorec ustrezal tabeli na prejšnje strani.

1



2



3



4



5



Naloga 5: Pazljivo si oglejte spodnjo kombinacijo devetih občinskih grbov. Ko ste prepričani, da ste si zapomnili sliko, pojdite na naslednjo stran.



Med spodnjimi štirimi kombinacijami izberite tisto, ki ima enako razporeditev grbov, kot kombinacija na prejšnji strani.

A



B



C



D



KATEGORIZACIJA

Naloga 1:

ura	tona	meter	galona
deciliter	vek	funt	milja
gram	milimeter	liter	leto
cola	teden	kilogram	mol
sekunda	mikron	sodček	unča

Pojme iz zgornje tabele se da kategorizirati v štiri različne skupine. Pazljivo si jih oglejte in v spodnjo tabelo vpišite ime kategorije in štiri pojme, ki sodijo v posamezno kategorijo.

čas	dolžina	prostornina	teža

Naloga 2:

Bled	Kanin	Tihi	Donava
Vogel	Sava	Bohinj	Titikaka
Amur	Indijski	Materhorn	Arktični
Ararat	Ontario	Triglav	Soča
Drava	Južni	Huron	Atlantik

Pojme iz zgornje tabele se da kategorizirati v štiri različne skupine. Pazljivo si jih oglejte in v spodnjo tabelo vpišite ime kategorije in štiri pojme, ki sodijo v posamezno kategorijo.

jezera	gore	reke	oceani

REŠEVANJE PROBLEMOV

Naloga 1: Pazljivo si oglejte spodnja imena slovenskih krajev in izberite tistega, ki ne sodi v niz teh imen.

Namig: Osredotočite se na samoglasnike.

TRBOVLJE

TOLMIN

VELENJE

LENDAVA

KOPER

Naloga 2: Pazljivo si oglejte spodnja imena slovenskih krajev in izberite tistega, ki ne sodi v niz teh imen.

Namig: Osredotočite se na geografske lokacije mest.

IZOLA

TOLMIN

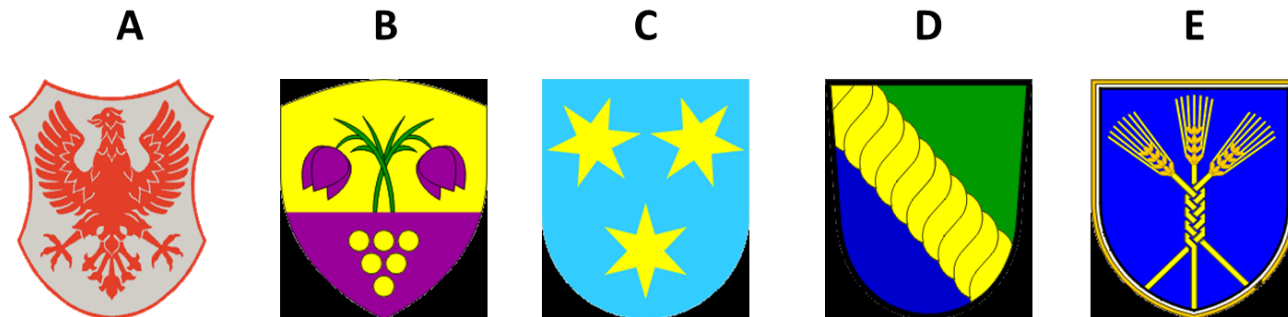
METLIKA

CELJE

KOPER

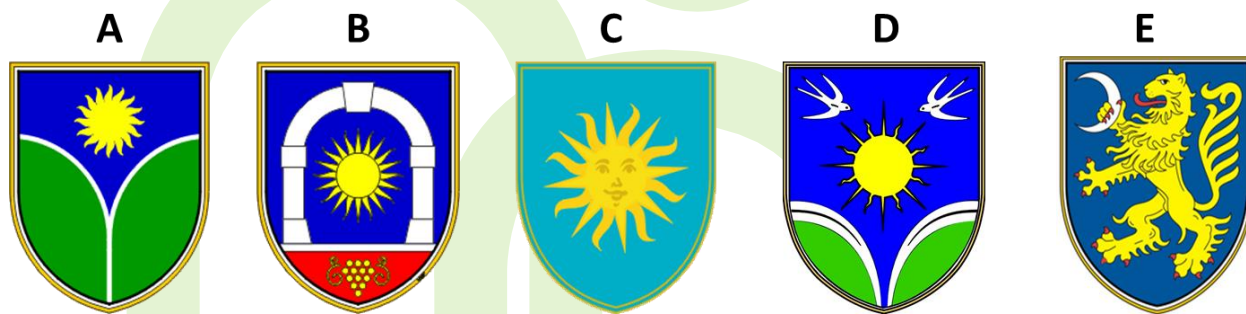
Naloga 3: Pazljivo si oglejte spodnje občinske grbe in izberite tistega, ki ne sodi v ta niz.

Namig: Osredotočite se na oblike grbov.

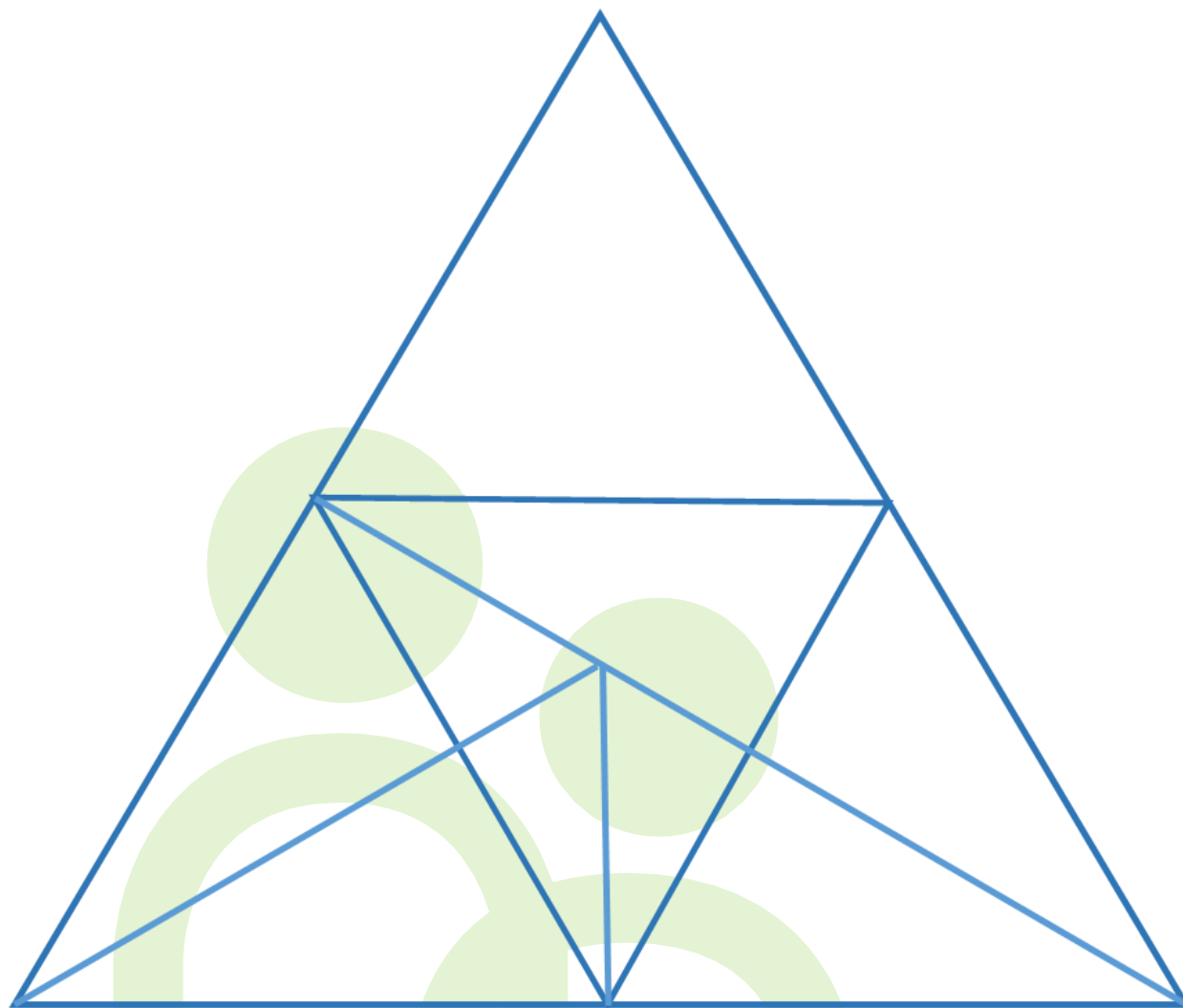


Naloga 4: Pazljivo si oglejte spodnje občinske grbe in izberite tistega, ki ne sodi v ta niz.

Namig: Osredotočite se na vsebino grbov.



Naloga 5: Pazljivo si oglejte spodnjo sliko in preštejte vse trikotnike. Koliko jih je?



Število trikotnikov, ki ste jih prešteli: _____

IMENOVANJE BARV

Naloga 1: Čim hitreje na glas poimenujte barvo tiska spodnjih besed. Če se zmotite, poskusite ponovno. Preden greste na naslednjo stran vadite z besedami v spodnji tabeli.

Namig: Poimenujte barvo tiska besede, ne pa pomena prebrane besede.

zelena

rumena

rdeča

modra

Naloga 2: Pred začetkom vaje vpišite začetni čas: _____

rdeča	rumena	modra	zelena	modra
zelena	rumena	rdeča	modra	rumena
rdeča	modra	zelena	rumena	zelena
zelena	rdeča	rdeča	zelena	modra
modra	zelena	rdeča	rumena	modra
rdeča	modra	zelena	modra	rumena
zelena	rdeča	zelena	rumena	modra
zelena	rdeča	modra	rdeča	rumena
zelena	rdeča	modra	zelena	rumena
rdeča	modra	rumena	zelena	rumena

Končni čas: _____

Število napak: _____

Naloga 3: Pred začetkom vaje vpišite začetni čas: _____

rdeča	rumena	zelena	rdeča	modra
modra	zelena	rdeča	rumena	zelena
rumena	modra	zelena	rdeča	zelena
rdeča	rumena	zelena	modra	rumena
modra	rumena	rdeča	modra	zelena
rumena	rdeča	zelena	rdeča	modra
modra	zelena	rdeča	rumena	modra
zelena	rdeča	rumena	modra	rumena
rdeča	zelena	rumena	zelena	modra
rumena	modra	rdeča	zelena	rumena
zelena	rdeča	rumena	modra	rdeča
modra	rdeča	rumena	zelena	modra
rumena	modra	rdeča	zelena	zelena
zelena	modra	rumena	rumena	rdeča
modra	zelena	rdeča	zelena	rumena

Končni čas: _____

Število napak: _____

REŠITVE

1.del: LAŽJE NALOGE

Seštevanje

Naloga 1: 0, 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 76, 80, 84, 88, 92, 96, 100, 104, 108, 112, 116, 120, 124, 128, 132, 136, 140, 144, 148, 152, 156, 160, 164, 168, 172, 176, 180, 184, 188, 192, 196, 200, 204, 208, 212, 216, 220, 224, 228, 232, 236, 240, 244, 248, 252, 256, 260, 264, 268, 272, 276, 280, 284, 288, 292, 296, 300, 304, 308, 312, 316, 320, 324, 328, 332, 336, 340, 344, 348, 352, 356, 360, 364, 368, 372, 376, 380, 384, 388, 392, 396, 400.

Odštevanje

Naloga 1: 363, 360, 357, 354, 351, 348, 345, 342, 339, 336, 333, 330, 327, 324, 321, 318, 315, 312, 309, 306, 303, 300, 297, 294, 291, 288, 285, 282, 279, 276, 273, 270, 267, 264, 261, 258, 255, 252, 249, 246, 243, 240, 237, 234, 231, 228, 225, 222, 219, 216, 213, 210, 207, 204, 201, 198, 195, 192, 189, 186, 183, 180, 177, 174, 171, 168, 165, 162, 159, 156, 153, 150, 147, 144, 141, 138, 135, 132, 129, 126, 123, 120, 117, 114, 111, 108, 105, 102, 99, 96, 93, 90, 87, 84, 81, 78, 75, 72, 69, 66, 63, 60, 57, 54, 51, 48, 45, 42, 39, 36, 33, 30, 27, 24, 21, 18, 15, 12, 9, 6, 3, 0.

Umska aritmetika

Naloga 1:

$37 - 13 = 24$	$78 - 22 = 56$	$38 + 23 = 61$
$46 + 13 = 59$	$18 + 22 = 40$	$58 - 17 = 41$
$67 - 29 = 38$	$23 + 50 = 73$	$38 - 41 = -3$
$15 + 58 = 73$	$63 - 24 = 39$	$16 + 52 = 68$
$25 - 17 = 8$	$68 - 43 = 25$	$27 + 66 = 93$
$39 + 26 = 65$	$33 + 42 = 75$	$72 - 38 = 34$
$83 - 14 = 69$	$41 + 29 = 70$	$49 - 31 = 18$
$26 + 63 = 89$	$77 - 51 = 26$	$39 + 34 = 73$

Naloga 2:

$82 - 43 = 39$	$61 - 14 = 47$	$43 + 33 = 76$
$19 + 39 = 58$	$53 + 35 = 88$	$88 - 37 = 51$
$52 - 26 = 26$	$23 + 50 = 73$	$38 - 41 = -3$
$39 + 26 = 65$	$77 - 33 = 44$	$39 + 42 = 81$
$95 - 77 = 18$	$48 - 13 = 35$	$53 + 29 = 82$
$27 + 36 = 63$	$52 + 19 = 71$	$67 - 37 = 30$
$47 - 24 = 23$	$21 + 56 = 77$	$79 - 53 = 26$
$37 + 57 = 94$	$56 - 33 = 23$	$16 + 78 = 94$
$37 - 13 = 24$	$78 - 22 = 56$	$38 + 23 = 61$
$63 - 38 = 25$	$14 + 71 = 85$	$72 - 47 = 25$
$43 + 27 = 70$	$96 - 47 = 49$	$55 + 18 = 73$
$93 - 34 = 59$	$66 + 31 = 97$	$38 - 21 = 17$

Priklic**Naloga 1:**

žoga	obrt	sneg	pismo
oblak	sonce	lopar	dež
vrata	umetnost	veter	mreža

Naloga 2:

sliva	tenis	koža	limona
kri	jabolko	obraz	golf
plavanje	jagoda	tek	noht

Prepoznavna

Naloga 1:

poper	svinčnik	vlak	papir
radirka	kolo	paprika	sol
letalo	avto	sladkor	čoln

Naloga 2:

polica	solata	hiša	blagajna
ulica	cerkev	krompir	voziček
blok	česen	trgovec	čebula

Naloga 3: Ajdovščina, Grosuplje, Ljubljana, Velenje, Žalec

Naloga 4: Koper, Sežana, Miren, Nova Gorica, Kobarid

Naloga 5:



Povezave

Naloga 1:



Cerčno



Hrastnik



Komen



Postojna



Izola

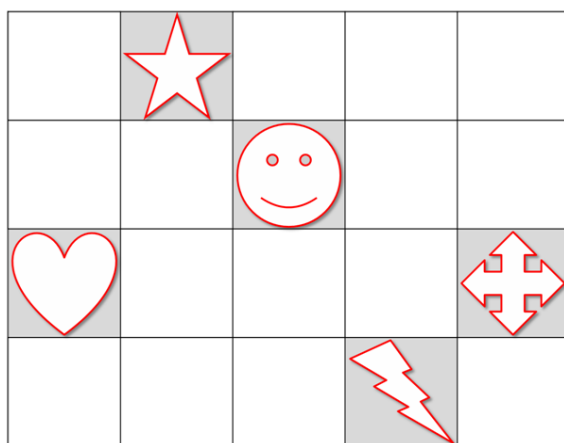
Naloga 2: 1.Nova Gorica, 2.Radovljica, 3.Murska Sobota, 4.Maribor, 5.Vrhnika

Naloga 3: 1.Ptuj, 2.Kranj, 3.Izola, 4.Kanal, 5.Vipava

Naloga 4:



Naloga 5:



Naloga 6: Črka C

Naloga 7: Črka B

Kategorizacija

Naloga 1:

stročnice	žitarice	zelenjava	gomoljnice
fižol	oves	rukola	krompir
bob	ajda	špinača	čebula
grah	ječmen	radič	redkvica
soja	proso	solata	koleraba

Naloga 2:

zimski športi	ekipni športi	vodni športi	atletika
bob	odbojka	plavanje	hitra hoja
sankanje	rokomet	veslanje	tek na 60m
slalom	nogomet	surfanje	met kopja
tek na smučeh	košarka	jadranje	maraton

Reševanje problemov

Naloga 1: Ajdovščina

Naloga 2: Vrhnika

Naloga 3: Črka B

Naloga 4: Črka D

Naloga 5: 9 kvadratov

2. del : TEŽJE NALOGE

Seštevanje

Naloga 1: 0, 7, 14, 21, 28, 35, 42, 49, 56, 63, 70, 77, 84, 91, 98, 105, 112, 119, 126, 133, 140, 147, 154, 161, 168, 175, 182, 189, 196, 203, 210, 217, 224, 231, 238, 245, 252, 259, 266, 273, 280, 287, 294, 301, 308, 315, 322, 329, 336, 343, 350, 357, 364, 371, 378, 385, 392, 399, 406, 413, 420, 427, 434, 441, 448, 455, 462, 469, 476, 483, 490, 497, 504, 511, 518, 525, 532, 539, 546, 553, 560, 567, 574, 581, 588, 595, 602, 609, 616, 623, 630, 637, 644, 651, 658, 665, 672, 679, 686, 693, 700, 707, 714, 721, 728, 735, 742, 749, 756, 763.

Odštevanje

Naloga 1: 763, 756, 749, 742, 735, 728, 721, 714, 707, 700, 693, 686, 679, 672, 665, 658, 651, 644, 637, 630, 623, 616, 609, 602, 595, 588, 581, 574, 567, 560, 553, 546, 539, 532, 525, 518, 511, 504, 497, 490, 483, 476, 469, 462, 455, 448, 441, 434, 427, 420, 413, 406, 399, 392, 385, 378, 371, 364, 357, 350, 343, 336, 329, 322, 315, 308, 301, 294, 287, 280, 273, 266, 259, 252, 245, 238, 231, 224, 217, 210, 203, 196, 189, 182, 175, 168, 161, 154, 147, 140, 133, 126, 119, 112, 105, 98, 91, 84, 77, 70, 63, 56, 49, 42, 35, 28, 21, 14, 7, 0.

Umska aritmetika

Naloga 1:

$37 \times 13 = 481$	$322 / 14 = 23$	$16 \times 23 = 368$
$46 \times 21 = 966$	$396 / 18 = 22$	$207 / 9 = 23$
$8 \times 47 = 376$	$902 / 11 = 82$	$31 \times 13 = 403$
$875 / 25 = 35$	$33 \times 24 = 792$	$726 / 22 = 33$
$25 \times 15 = 375$	$48 \times 17 = 816$	$621 / 23 = 27$
$39 \times 16 = 624$	$53 \times 18 = 954$	$720 / 20 = 36$
$558 / 9 = 62$	$41 \times 19 = 779$	$837 / 31 = 27$
$689 / 53 = 13$	$891 / 33 = 27$	$39 \times 24 = 936$

Naloga 2:

$82 \times 11 = 902$	$322 / 14 = 23$	$13 \times 33 = 429$
$841 / 29 = 29$	$53 \times 15 = 795$	$289 / 17 = 17$
$42 \times 16 = 672$	$13 \times 50 = 650$	$682 / 31 = 22$
$528 / 16 = 33$	$551 / 19 = 29$	$9 \times 42 = 378$
$12 \times 77 = 924$	$624 / 13 = 48$	$33 \times 24 = 792$
$756 / 36 = 21$	$52 \times 19 = 988$	$481 / 37 = 13$
$504 / 24 = 21$	$26 \times 36 = 936$	$819 / 13 = 63$
$17 \times 57 = 969$	$464 / 16 = 29$	$16 \times 38 = 608$
$999 / 27 = 37$	$608 / 32 = 19$	$28 \times 24 = 672$
$324 / 18 = 18$	$14 \times 41 = 574$	$893 / 47 = 19$
$13 \times 37 = 481$	$595 / 17 = 35$	$55 \times 18 = 990$
$742 / 14 = 53$	$66 \times 11 = 726$	$816 / 24 = 34$

Priklic

Naloga 1:

riž	narod	delo	vrt
ples	usta	smučanje	obleka
plavanje	polje	seznam	narod
pesem	veter	znamka	drog

Naloga 2:

notar	plašč	hrib	goba
juha	zdravnik	rjuha	gost
gozd	grm	melona	morje
meso	zvezda	obrok	duhovnik

Prepoznava

Naloga 1:

konj	las	knjiga	koza
skala	postelja	zajec	miza
kost	krava	drevo	stran
omara	zvezek	peč	ovca

Naloga 2:

učitelj	čelo	luna	milimeter
vek	astronom	teden	piščal
violina	kirurg	svinčnik	meter
glasbenik	boben	leto	ravnilo

Naloga 3: Koper, Nova Gorica, Novo mesto, Celje, Maribor, Ptuj, Murska Sobota

Naloga 4: Jesenice, Radovljica, Kranj, Litija, Zidani Most, Sevnica, Brežice

Naloga 5:



Povezave

Naloga 1:



Kanal ob Soči



Litija



Komenda



Borovnica



Koper



Benedikt



Mirna Peč

Naloga 2: 1. Piran, 2. Ravne, 3. Kranj, 4. Žalec, 5. Tolmin, 6. Postojna, 7. Ptuj

Naloga 3: 1. Ribnica, 2. Ormož, 3. Sežana, 4. Jesenice, 5. Lendava, 6. Kamnik, 7. Portorož

Naloga 4:



Naloga 5: Črka B

Kategorizacija

Naloga 1:

čas	dolžina	prostornina	teža
ura	meter	liter	gram
leto	millimeter	sodček	tona
sekunda	milja	galona	kilogram
teden	mikron	mol	unča
vek	cola	deciliter	funt

Naloga 2:

jezera	gore	reke	oceani
Titikaka	Triglav	Soča	Atlantik
Bled	Materhorn	Drava	Tihi
Bohinj	Kanin	Sava	Indijski
Ontario	Vogel	Amur	Južni
Huron	Ararat	Donava	Arktični

Reševanje problemov

Naloga 1: Velenje

Naloga 2: Celje

Naloga 3: Črka A

Naloga 4: Črka E

Naloga 5: 23





This document has been produced with the financial assistance of the IPA Adriatic Cross-Border Cooperation Programme. The contents of this document are the sole responsibility of NETAge partnership and can under no circumstances be regarded as reflecting the



partner of the IPA Adriatic Cross-Border Cooperation Programme Authorities



LEAD APPLICANT:



PROJECT PARTNERS:



ASSOCIATE:

S spodbujanjem mreženja ustreznih javnih in prostovoljskih interesnih skupin omogočamo večjo inovativnost pri nujenju socialne in zdravstvene oskrbe starejšim.



Izdajo publikacije je finančno podprla Služba vlade RS za razvoj in evropsko kohezijsko politiko.

