



Trg prekomorskih brigad 1, 1000 Ljubljana
Tel.: +386 01 / 52 11 088
E-mail: dciv-slovenije@guest.arnes.si



**Spoštovani člani Društva CIVS Ljubljana,
vabimo vas, da se nam pridružite na**
MARTINOVANJU 2025, ki bo
v petek, 14. 11. 2025
v gostilni pri »Lujzi« - Vinska fontana, Dobrovnik v
Prekmurju

Gostilna pri »Lujzi« se nahaja v Prekmurju v Dobrovniku. Je lokalna gostilna s ponudbo domače hrane in domačih vin. Njena posebnost je **VINSKA FONTANA**, kjer bomo tudi mi degustirali 6 domačih vin in prejeli spominski kozarec za domov. Preizkusili bomo tudi njihovo domačo prekmursko gibanico.



Še predno pa se bomo prepustili zabavi ob dobri hrani, pijači in glasbi se bomo podali na ogled stolpa **Vinarium v Lendavi**. Stolp smo si sicer v preteklosti z društvom že ogledali, vendar, ker letošnje martinovanje organizirajo DCIV Celje in DCIV Maribor, ki na stolpu še niso bili, menimo da tako lepih, neskončnih razgledov na ravnice in gričevja 4 držav v jesenskih barvah, vseeno ne gre

prepustiti (dostop na stolp z dvigalom).

Po ogledu stolpa pa se bomo odpravili v **TROPSKI VRT sredi Prekmurja – OCEAN ORCHIDS**, 1500 m² džungle z več kot 900 eksotičnih primerkov približno 400 rastlinskih vrst. To je prostor, kje je poletje skozi vse leto in kjer lahko občudujete botanične vrste orhidej ter druge eksotične rastline z vseh koncev sveta (banane, avokado, poper, vanilijo, kavo, papajo, ananas, ingver in številne druge. Posebnost vrta je tudi možnost



shutterstock.com · 2470252229

vpogleda v proizvodnjo podjetja **Ocean Orchids**, ki že od leta 2003 goji orhideje z metuljasto obliko cvetov (**Phalaenopsis**). Ocean Orchids je edino slovensko podjetje, specializirano za vzgojo tovrstnih orhidej, pri čemer letno vzgojijo kar 2 milijona rastlin. Izvažajo jih v sosednje države, na voljo pa so tudi v slovenskih trgovskih verigah, kot so Hofer, Spar in Merkur.

Po ogledih sledi martinovanje **pri Lujzi**. Za dobro voljo, smeh in ples pa bo čez dan skrbel celjski muzikant, ki se nam pridruži v Celju na avtobusu.



Ker bo kosilo šele ob 15. uri, vam bomo pripravili tudi malico.

Odhod z avtobusom iz Ljubljane ob 8.00 uri, Zberemo se pred POŠTO v Šiški – Celovška cesta 121, 1000 Ljubljana (poleg avtobusne postaje Kino Šiška – smer Center).

CENA: člani civilni invalidi vojn in 1 spremljevalec **25 €**, ostali **30 €**.

Cena vključuje prevoz, sendvič, ogled, degustacijo z spominskim kozarcem, kosilo, pijačo, glasbo!



Vsi, ki imate EU kartico
ugodnosti
za invalide,
jo prosimo vzemite
s seboj!

Povratak predviden v večernih urah.

Prijava do ponedeljka, 10. 11. 2025.

Ker bo na voljo tudi nakup domačega bučnega olja od lokalnega proizvajalca – (cena 18 eur), nam ob prijavi prosimo sporočite ali ga boste kupili, da bo pripravil zadostno količino.

NADOMESTILO PREMOŽENJSKE VOJNE ŠKODE

Spoštovani člani,

večinoma ste že seznanjeni, da je DZ sprejel zakon o nadomestilu za premoženjsko vojno škodo v 2. svetovni vojni. Ker je tudi med civilnimi invalidi nekaj takih, ki ste upravičeni do odškodnine v višini 8000 eur in za vsakega ne vemo, vas obveščamo, da se lahko javite v pisarno Društva in vam lahko pomagamo pri izpolnitvi in oddaji zahtevka. Do poplačila ste upravičeni tisti, ki imate urejen/priznan status žrtve vojnega nasilja v skladu z Zakonom o žrtvah vojnega nasilja in sicer:

- izgnanec,
- interniranec,
- taboriščnik,
- ukradeni otrok in
- begunec/pregnanec.

Če boste izpolnjevali sami, je obrazec dostopen na spletni strani Ministrstva za obrambo: v iskalnik vtipkajte: **Sektor za vojne veterane, vojne invalide in žrtve vojnega nasilja**. Izpolnjen zahtevek odnesete na Upravno enoto. Zahtevek oddajte do konca leta 2025.

TERAPIJE

V masažnem salonu Čista pozitivna, Wolfova 12, Ljubljana, so še vedno na voljo različne terapije (klasična masaža, Bownova terapija, Limfna drenaža, obrazna terapija ipd.)

Subvencionirana cena za tretma, ki traja 1 uro **znaša 25 EUR** in ga plačate na Društvu.

Vse, ki vas zanima in bi želeli koristiti to možnost, pokličite na Društvo, kjer vam bomo izdali tudi napotnico. Lahko koristite 1 do 3 terapije. Vsaka znaša 25 eur.



SOLNE TERAPIJE



Zbiramo prijave za obisk solnih terapij. Solne terapije na naraven način pomagajo zmanjšati vnetja, odprejo zamašene dihalne poti, redčijo sluz, ter uničujejo bakterije in viruse. Telesu omogočijo naravno razstrupljanje, izboljšajo spanec, ter povečajo koncentracijo in delovno storilnost.

POSLOVANJE V PISARNI DRUŠTVA

Uradne ure: ponedeljek, torek in sreda od 8. do 14. ure.

Uradne ure predsednice: vsak torek od 8. do 12. ure.

Tel. št.: 01/ 52 11 088, 040-717- 666 – Petra.

Predsednica Društva, Angela Zadnikar - 040 237 051.

Članarina za l. 2025 znaša 20,00 €. Prispevki član članu po lastni presoji.

Članarino in prispevek lahko nakažete na TRR št.: SI56 0206 00019411 484 ali v času uradnih ur plačate v Društvu.



Predsednica:
Angela A. Zadnikar

Podpredsednik:
Marko Brežan

Poslovna sekretarka:
Petra Kapš



»V Društvu civilnih invalidov vojn se z mislijo in spoštovanjem spominjamo vseh, ki so zaznamovali našo skupno pot. Želimo vam miren praznik spomina in praznujmo življenje, ki se nadaljuje. Tako se krog nikoli ne zapre.«

PALAČA SPOMINA – tehnika za urjenje spomina

A poznate tehniko »**palača spomina**« s katero si lahko izboljšamo spomin? Temelji na povsem preprostem konceptu: ko se poskušate česa spomniti - na primer, kaj vse morate kupiti - poskušajte vsak predmet vizualizirati na nekem določenem mestu, ki ga dobro poznate (v dnevni sobi, spalnici ipd.). Torej: če morate kupiti jajca, si zamislite jajca na kavču, če morate kupiti sok, pa si ga zamislite poleg vašega televizorja. Ta tehnika ni nova in je ena od najbolj priljubljenih in učinkovitih.



Strokovnjaki so izvedli raziskavo, v kateri so preučevali spomin pri 23 osebah. Rezultati so pokazali, da se lahko tudi možgani odraslih spreminjajo. »*Pravzaprav je vse v treningu,*« je dejal Martin Dresler z Vseučilišča Radboud na Nizozemskem.

Udeleženci raziskave so se ukvarjali z različnimi metodami urjenja spomina. Tisti, ki so uporabljali tehniko Palača spomina, so se stvari, ki so si jih takrat zapomnili, spominjali še 4 mesece kasneje.

Pri tej spominski tehniki si tako vizualiziramo prostor, ki ga zelo dobro poznamo (npr. naše stanovanje, hišo, dnevno sobo...). Nato si **s pomočjo različnih predmetov** v tem prostoru **zamislimo stvari**, ki si jih **želimo zapomniti**.

Kako tehniko uporabimo pri nakupovalnem seznamu: korenje, limone, jajca, slanina, sir, mleko, jabolka:



*S stenske luči/lestenca se ziblje ogromno **korenje**.
Na stojalu za kavne kapsule je iztisnjena **limona**.
Jajce je razlito na kuhinjskem pultu.
Trakovi **slanine** visijo z mize.
Na kavču poleg plišaste igrčke leži hlebec **sira**.
Na klubski mizici je košara **jabolk**.
Tla poleg stojala za rože so polita z **mlekom**.*

Predstavljajte si lahko:

-prostor, ki ga zelo dobro poznate (npr. vaše

stanovanje, hišo, sobo ...)

-dele svojega telesa

-pot, v katero **vsakodnevno hodite** npr. na sprehod ...

Priporočljivo je, da določite **preprosto pot** znotraj svoje spominske palače. Pomembno je, da so na poti **prepoznavni predmeti**, ki se **ne spreminjajo**.

Pri ustvarjanju povezav med novim in že znanim je pomembno, da so te **asociacije** čim bolj **nenavadne**, **neobičajne**, lahko tudi **fantazijske**. Takšne vrste asociacij si bomo **bolj zapomnili** in informacije **hitreje priklicali** v spomin.