

# PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA - KRANJ VGC GORENJSKE +

SEPTEMBER

2024

2. 9.

PONEDELJEK  
15.00

## DPABS VADBA

DRUŠTVO PLJUČNIH IN ALERGIJSKIH BOLNIKOV VABI VSE BOLNIKE S PLJUČNIMI BOLENJI NA VADBO, KI BO POTEKALA POD STROKOVNIM VODENJEM FIZIOTERAPEVKE. VADBA VKLJUČUJE DIHALNE VAJE, VAJE ZA GIBLJIVOST, MOČ IN RAVNOTEŽJE.

2. 9.

PONEDELJEK  
18.00

## SVETOVANJE STARŠEM OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI

SKUPINA ZA SVETOVANJE JE USTVARJENA Z NAMENOM, DA SI MEDSEBOJNO DELIMO IZKUŠNJE IN NASVETE TER IŠČEMO REŠITVE ZA NAS IN NAŠE OTROKE. VABLJENI VSI UTRUJENI STARŠI IN NJIHOVI SKRBNIKI, SKUPAJ BOMO NAŠLI POT ZA LEPŠO PRIHODNOST.

3. 9.

TOREK  
16.00

## DRUŽABNE IGRE IN DRUŽENJE

POZNATE DRUŽABNE IGRE KOT SO RUMMIKUB, CANASTA IN KNIFFEL? TE IGRE SPODBUDIJO DELOVANJE NAŠIH MOŽGANOV IN PREDSTAVLJAJO ODLIČNO UMOVADBO. VABIMO VAS, DA SE NAM PRIDRUŽITE PRI IGRANJU V PRIJETNEM IN SPROŠČENEM VZDUŠJU, PRINESETE PA LAHKO TUDI KAKŠNO SVOJO DRUŽABNO IGRO IN NAM JO PREDSTAVITE.

4. 9.

SREDA  
15.30

## DRUŽABNI PLESI

ZAVRTITE SE OB PLESNI GLASBI RAZNOLIKIH ŽANROV. PRIDITE V PARU ALI POIŠČITE PLESNEGA PARTNERJA NA AKTIVNOSTI.

4. 9.

SREDA  
16.00

## ŠAH

VABLJENI K IGRANJU ŠAHA V PRIJETNI DRUŽBI. PRIDRUŽITE SE LAHKO PREDSTAVNIKI VSEH GENERACIJ.

9. 9.

PONEDELJEK  
15.00

## DPABS VADBA

DRUŠTVO PLJUČNIH IN ALERGIJSKIH BOLNIKOV VABI VSE BOLNIKE S PLJUČNIMI BOLENJI NA VADBO, KI BO POTEKALA POD STROKOVNIM VODENJEM FIZIOTERAPEVKE. VADBA VKLJUČUJE DIHALNE VAJE, VAJE ZA GIBLJIVOST, MOČ IN RAVNOTEŽJE.

# PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA - KRANJ VGC GORENJSKE +

SEPTEMBER

2024

9. 9.

PONEDELJEK  
17.00

## JOGA OBRAZA

VADBA OBRAZNIH MIŠIC DVIGUJE IN POLNI MIŠICE OBRAZA, ČISTI MOŽGANE, STIMULIRA ŽLEZE V GLAVI IN SPODBUJA PRETOK ENERGIJE V CELOTNEM TELESU. JE ORODJE ZA SPROSTITEV UMA, URAVNOVEŠANJE ČUSTVENIH STANJ IN ODPIRANJE VIŠJEMU VEDENJU. STRANSKI UČINKI SO BOLJ SIJOČ OBRAZ, VEČ ŽIVLJENJA V OČEH IN MIR V SRCU.

10. 9.

TOREK  
9.30

## SMEH JE POL ZDRAVJA

AKTIVNOST, KJER ZDRUŽUJEMO TELOVADBO, JOGO, RAZTEZANJE IN USTVARJALNE GIBALNE IGRE, KI NAS PRIVEDEJO DO SMEHA. SPOZNALI BOMO OSNOVE IMPROVIZACIJSKEGA GLEDALIŠČA, KI NAS TUDI OSEBNOSTNO OBOGATI. DOVOLIMO SI BITI IGRIVI IN SPONTANI TER BOLJ SAMOZAVESTNI.

10. 9.

TOREK  
16.00

## DRUŽABNE IGRE IN DRUŽENJE

POZNATE DRUŽABNE IGRE KOT SO RUMMIKUB, CANASTA IN KNIFFEL? TE IGRE SPODBUDIJO DELOVANJE NAŠIH MOŽGANOV IN PREDSTAVLJAJO ODLIČNO UMOVADBO. VABIMO VAS, DA SE NAM PRIDRUŽITE PRI IGRANJU V PRIJETNEM IN SPROŠČENEM VZDUŠJU, PRINESETE PA LAHKO TUDI KAKŠNO SVOJO DRUŽABNO IGRO IN NAM JO PREDSTAVITE.

10. 9.

TOREK  
18.00

## VSE O TOPLOTNIH ČRPALKAH - PREDAVANJE

O TEHNOLOGIJI, PREDNOSTIH, STROŠKIH IN FINANČNIH SPODBUDAH ZA OBČANE, KI SE ODLOČAJO ZA NALOŽBO V UČINKOVITO RABO ENERGIJE, PRIMERNE ZA OGREVANJE NOVIH IN STAREJŠIH STAVB.

11. 9.

SREDA  
16.00

## ŠAH

VABLJENI K IGRANJU ŠAHA V PRIJETNI DRUŽBI. PRIDRUŽITE SE LAHKO PREDSTAVNIKI VSEH GENERACIJ.

12. 9.

ČETRTEK  
17.30

## MAKETARSKÉ DELAVNICE

SESTAVLJANJE, IZDELOVANJE IN BARVANJE DELČKOV V CELOTO, PRI ČEMER IZDELOVALEC MAKET V PODANEM MERILU STREMI K ČIM BOLJŠEMU KOPIRANJU PRAVEGA PREDMETA. NEKAJ OSNOVNIH MAKET JE ŠE NA VOLJO, LAHKO PA PRINESETE SVOJE. MAKETARSTVO SPODBUJA KONCENTRACIJO IN POTRPEŽLJIVOST.

# PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA - KRANJ VGC GORENJSKE +

SEPTEMBER

2024

13. 9.

PETEK  
16.00

## TAROK

DRUŽABNI VEČER OB IGRI TAROKA. VABIMO VAS NA PRILJUBLJENO IGRO S KARTAMI. LAHKO SE PRIDRUŽITE KADARKOLI.

13. 9.

PETEK  
17.30

## LJUDSKO PETJE

KJE SO TISTI STARI ČASI, KO SO FANTJE IN DEKLETA PREPEVALI NA VASI? VABIMO VAS, DA JIH SKUPAJ Z NAMI OBUDITE.

16. 9.

PONEDELJEK  
15.00

## DPABS VADBA

DRUŠTVO PLJUČNIH IN ALERGIJSKIH BOLNIKOV VABI VSE BOLNIKE S PLJUČNIMI BOLENJI NA VADBO, KI BO POTEKALA POD STROKOVNIM VODENJEM FIZIOTERAPEVTKE. VADBA VKLJUČUJE DIHALNE VAJE, VAJE ZA GIBLJIVOST, MOČ IN RAVNOTEŽJE.

16. 9.

PONEDELJEK  
17.00

## JOGA OBRAZA

VADBA OBRAZNIH MIŠIC DVIGUJE IN POLNI MIŠICE OBRAZA, ČISTI MOŽGANE, STIMULIRA ŽLEZE V GLAVI IN SPODBUJA PRETOK ENERGIJE V CELOTNEM TELESU. JE ORODJE ZA SPROSTITEV UMA, URAVNOVEŠANJE ČUSTVENIH STANJ IN ODPIRANJE VIŠJEMU VEDENJU. STRANSKI UČINKI SO BOLJ SIJOČ OBRAZ, VEČ ŽIVLJENJA V OČEH IN MIR V SRCU.

17. 9.

TOREK  
10.00

## NMSB 2024 - NAPIŠI IN PREBERI SVOJO ZGODBO

NA DELAVNICI KREATIVNEGA PISANJA SE BOSTE NAUČILI TEHNIKE USTVARJALNEGA PISANJA. IZVEDELI BOSTE KAKO ZAČETI PISATI ZGODBO, KAKO ZGODBO RAZVITI IN »IZPILITI«, KJE SE SKRIVA MOČ ZGODBE IN KJE LAHKO OBJAVLJAMO ZGODBE.

17. 9.

TOREK  
16.00

## DRUŽABNE IGRE IN DRUŽENJE

POZNATE DRUŽABNE IGRE KOT SO RUMMIKUB, CANASTA IN KNIFFEL? TE IGRE SPODBUDIJO DELOVANJE NAŠIH MOŽGANOV IN PREDSTAVLJAJO ODLIČNO UMOVADBO. VABIMO VAS, DA SE NAM PRIDRUŽITE PRI IGRANJU V PRIJETNEM IN SPROŠČENEM VZDUŠJU, PRINESETE PA LAHKO TUDI KAKŠNO SVOJO DRUŽABNO IGRO IN NAM JO PREDSTAVITE.

# PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA - KRANJ

VGC GORENJSKE +

SEPTEMBER

2024

18. 9.

SREDA  
16.00

## ŠAH

VABLJENI K IGRANJU ŠAHA V PRIJETNI DRUŽBI.  
PRIDRUŽITE SE LAHKO PREDSTAVNIKI VSEH GENERACIJ.

18. 9.

SREDA  
17.00

## ŠOLA ZA ŽIVLJENJE

OZDRAVITEV BOLEZNI, REGENERACIJA TELESA IN  
POMLADITEV S TEHNIKAMI IN TEHNOLOGIJAMI DR.  
GREGORIJA GRABOVOJA.

18. 9.

SREDA  
19.00

## SKUPINSKI POGOVORI IN SVETOVANJA

NAČIN OSEBNOSTNE RASTI SKOZI POGOVORE V SKUPINI DO 12 OSEB.  
UDELEŽENCI LAHKO PREKO SKUPINSKE DINAMIKE SPREGOVORIMO O SVOJ  
SITUACIJI IN IZRAZIMO SVOJA OBČUTJA IN ŽELJE. SKUPINA NUDI VSAKEMU  
UDELEŽENCU MOŽNOST BITI SLIŠAN IN PRIDOBITEV POVRATNE  
INFORMACIJE.

19. 9.

ČETRTEK  
8.30

## VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

VAJE, KI IZBOLJŠAJO RAVNOTEŽJE, MOČ IN GIBČNOST  
TELESA.

19. 9.

ČETRTEK  
9.30

## NMSB 2024 - PREBERI MI PRAVLJICO

DEDKI IN BABICE BOJO BRALI PRAVLJICE SVOJIM VNUKOM.  
VABLJENI PREDŠOLSKE OTROCI TER DEDKI IN BABICE.

19. 9.

ČETRTEK  
18.30

ZVOČNA KOPEL – ZVOČNA KOPEL JE EDINSTVENA, SPROSTITVENA  
IZKUŠNJA SPREJEMANJA ZVOKOV NARAVNIH GLASBIL (TIBETANSKIH  
POSOD, KOSHI ZVONČKOV, GONGA). TERAPEVTSKI INSTRUMENTI V NAŠE  
TELO VNESEJO HARMONIJO IN RAVNOVESJE NA NAŠI ČUSTVENI,  
PSIHIČNI, DUŠEVNI IN TELESNI RAVNI.

# PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA - KRANJ

VGC GORENJSKE +

SEPTEMBER

2024

20. 9.

PETEK  
16.00

## TAROK

DRUŽABNI VEČER OB IGRI TAROKA. VABIMO VAS NA PRILJUBLJENO IGRO S KARTAMI.

20. 9.

PETEK  
17.30

## LJUDSKO PETJE

KJE SO TISTI STARI ČASI, KO SO FANTJE IN DEKLETA PREPEVALI NA VASI? VABIMO VAS, DA JIH SKUPAJ Z NAMI OBUDITE.

23. 9.

PONEDELJEK  
10.00

## PREDSTAVITEV IGRE KRIŽEMKRAŽEM

KRIŽEMKRAŽEM JE VODILNA BESEDNA IGRA V SLOVENIJI, PODOBNA SCRABBLU. PRIMERNA JE ZA VSE GENERACIJE IN ODLIČNA VADBA ZA VITALNOST MOŽGANOV.

23. 9.

PONEDELJEK  
15.00

## DPABS VADBA

DRUŠTVO PLJUČNIH IN ALERGIJSKIH BOLNIKOV VABI VSE BOLNIKE S PLJUČNIMI BOLENJI NA VADBO, KI BO POTEKALA POD STROKOVNIM VODENJEM FIZIOTERAPEVTKE. VADBA VKLJUČUJE DIHALNE VAJE, VAJE ZA GIBLJIVOST, MOČ IN RAVNOTEŽJE.

23. 9.

PONEDELJEK  
16.30

## FRANCOŠČINA

FRANCOSKA KONVERZACIJA NA SPROŠČEN IN NEFORMALEN NAČIN. PREIZKUSITE IN NADGRADITE SVOJE ZNANJE.

23. 9.

PONEDELJEK  
17.00

## JOGA OBRAZA

VADBA OBRAZNIH MIŠIC DVIKUJE IN POLNI MIŠICE OBRAZA, ČISTI MOŽGANE, STIMULIRA ŽLEZE V GLAVI IN SPODBUJA PRETOK ENERGIJE V CELOTNEM TELESU. JE ORODJE ZA SPROSTITEV UMA, URAVNOVEŠANJE ČUSTVENIH STANJ IN ODPIRANJE VIŠJEMU VEDENJU. STRANSKI UČINKI SO BOLJ SIJOČ OBRAZ, VEČ ŽIVLJENJA V OČEH IN MIR V SRCU.

# PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA - KRANJ

VGC GORENJSKE +

SEPTEMBER

2024

23. 9.

PONEDELJEK  
18.00

## ASTROLOGIJA: SONCE IN LUNA

NA PREDAVANJU BOSTE IZVEDELI, KAKO NEBEŠKI PAR KROJI  
NAŠO USODO.

23. 9.

PONEDELJEK  
18.30

## TELOVADBA ZA DAME

POSKRBIMO ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG. VABLJENE VSE DAME NA  
ZMERNO IN PRILAGOJENO VADBO.

24. 9.

TOREK  
9.30

## SMEH JE POL ZDRAVJA

AKTIVNOST, KJER ZDRUŽUJEMO TELOVADBO, JOGO, RAZTEZANJE IN  
USTVARJALNE GIBALNE IGRE, KI NAS PRIVEDEJO DO SMEHA. SPOZNALI  
BOMO OSNOVE IMPROVIZACIJSKEGA GLEDALIŠČA, KI NAS TUDI  
OSEBNOSTNO OBOGATI. DOVOLIMO SI BITI IGRIVI IN SPONTANI TER BOLJ  
SAMOZAVESTNI.

24. 9.

TOREK  
16.00

## DRUŽABNE IGRE IN DRUŽENJE

POZNATE DRUŽABNE IGRE KOT SO RUMMIKUB, CANASTA IN KNIFFEL? TE  
IGRE SPODBUDIJO DELOVANJE NAŠIH MOŽGANOV IN PREDSTAVLJAJO  
ODLIČNO UMOVADBO. VABIMO VAS, DA SE NAM PRIDRUŽITE PRI IGRANJU  
V PRIJETNEM IN SPROŠČENEM VZDUŠJU, PRINESETE PA LAHKO TUDI  
KAKŠNO SVOJO DRUŽABNO IGRO IN NAM JO PREDSTAVITE.

24. 9.

TOREK  
18.00

## QUIGONG

VADBA, KI OHRANJA ZDRAVJE, KREPI ČUSTVA IN JE V PODORO  
PRI PREMAGOVANJU VSAKDANJIKA. JE KOMBINCIJA GIBANJA,  
UMIRJANJA, DIHALNIH VAJ IN MEDITACIJE IN TEMELJI NA  
DAOISTIČNIH ZNANJIH, PODPRTIH Z NOVIMI ZNANOSTMI.

24. 9.

TOREK  
18.00

## ESPERANTO

VESELE URICE MEDNARODNEGA, PRAVIČNEGA JEZIKA,  
USTVARJENEGA L. 1887 Z NAMENOM, DA BI POVEZAL VSE  
NARODE.

# PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA - KRANJ

VGC GORENJSKE +

SEPTEMBER

2024

25. 9.

SREDA  
16.00

## ŠAH

VABLJENI K IGRANJU ŠAHA V PRIJETNI DRUŽBI.  
PRIDRUŽITE SE LAHKO PREDSTAVNIKI VSEH GENERACIJ.

25. 9.

SREDA  
16.30

## NAMIZNI TENIS - TURNIR

PRIJAVITE SE NA TURNIR IN SE POMERITE Z OSTALIMI  
LJUBITELJI NAMIZNEGA TENISA.

25. 9.

SREDA  
17.00

## ČUJEČNOST

POSTANITE ČUJEČI IN SE ZAVEDAJTE TISTEGA, KAR JE NAJBOLJ  
PREVLADUJOČE V VAŠEM TRENUTNEM DOŽIVLJANJU. S PRAKSO  
ČUJEČNOSTI SE ZAČNEMO BOLJE ZAVEDATI SVOJIH MISLI, ČUSTEV IN  
TELESNIH OBČUTKOV V VSAKEM TRENUTKU. POSLEDIČNO IMAMO  
MOŽNOST VEČJE SVOBODE IN IZBIRE.

26. 9.

ČETRTEK  
8.30

## VADBA ZA ZDRAVO HRBTENICO

VAJE, KI IZBOLJŠAJO RAVNOTEŽJE, MOČ IN GIBČNOST  
TELESA.

26. 9.

ČETRTEK  
10.00

## NMSB 2024 - UMOVADBA

TOKRAT NAS ČAKA MOŽGANSKA TELOVADBA S POMOČJO  
BESED, SAJ POTEKA NACIONALNI MESEC SKUPNEGA  
BRANJA.

26. 9.

ČETRTEK  
17.00

## JOGA NIDRA

NAŠA ENERGIJA SE POVEZUJE Z ENERGIJO VSAKOGAR IN VSEH OKOLI  
NAS IN JE ZELO POMEMBNA ZA NAŠE NORMALNO DELOVANJE ČEZ DAN.  
ODVISNA JE OD TEGA, KAKO SKRIBIMO ZASE. KER JOGA NIDRA TEMELJI  
NA MISLIH, NAMERAH, JO BOMO TOKRAT POVEZALI Z DELOM NA NAŠIH  
ENERGIJAH.

# PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA - KRANJ

VGC GORENJSKE +

SEPTEMBER

2024

26. 9.

ČETRTEK  
17.30

## MAKETARSKÉ DELAVNICE

SESTAVLJANJE, IZDELOVANJE IN BARVANJE DELČKOV V CELOTO, PRI ČEMER IZDELOVALEC MAKET V PODANEM MERILU STREMI K ČIM BOLJŠEMU KOPIRANJU PRAVEGA PREDMETA. NEKAJ OSNOVNIH MAKET JE ŠE NA VOLJO, LAHKO PA PRINESETE SVOJE. MAKETARSTVO SPODBUJA KONCENTRACIJO IN POTRPEŽLJIVOST.

26. 9.

ČETRTEK  
18.30

## ZVOČNA KOPEL

ZVOČNA KOPEL JE EDINSTVENA, SPROSTITVENA IZKUŠNJA SPREJEMANJA ZVOKOV NARAVNIH GLASBIL (TIBETANSKIH POSOD, KOSHI ZVONČKOV, GONGA). TERAPEVTSKI INSTRUMENTI V NAŠE TELO VNESEJO HARMONIJO IN RAVNOVESJE NA NAŠI ČUSTVENI, PSIHIČNI, DUŠEVNI IN TELESNI RAVNI.

27. 9.

PETEK  
10.00

## NMSB 2024 - GOZDNA KNJIŽNICA

ODPRAVILI SE BOMO NA VODEN POHOD V GOZD IN V GOZDNI TIŠINI PREBRALI NEKAJ NAJLEPŠIH BESEDIL IN PESMI O LEPOTAH NARAVE. IZBERITE SI PESEM O NARAVI, KI VAM JE LJUBA IN NAM JO PREBERITE.

27. 9.

PETEK  
16.00

## TAROK

DRUŽABNI VEČER OB IGRI TAROKA. VABIMO VAS NA PRILJUBLJENO IGRO S KARTAMI.

27. 9.

PETEK  
16.30

## LJUDSKO PETJE

KJE SO TISTI STARI ČASI, KO SO FANTJE IN DEKLETA PREPEVALI NA VASI? VABIMO VAS, DA JIH SKUPAJ Z NAMI OBUDITE.

27. 9.

PETEK  
17.30

## SPROSTITEV IN RAZBREMENITEV S POMOČJO DIHALNIH VAJ

VAJE OMOGOČAJO PRITOK KISIKA V MOŽGANE, DELUJEJO PROTISTRESNO IN POMLAJEVALNO, NAMENJENE SO VSEM GENERACIJAM. OB REDNEM IZVAJANJU VAJ DOSEŽEMO GLOBOKO SPROSTITEV IN VZPOSTAVIMO PRIJETEN STIK S SAMIM SEBOJ.



# PROGRAM MEDGENERACIJSKEGA SODELOVANJA - KRANJ

VGC GORENJSKE +

SEPTEMBER

2024

27. 9.

PETEK  
18.00

## TOMBOLA

TOMBOLA JE PREPROSTA IGRA, KJER SE IZ BOBNA VLEČE ŠTEVILKE, IGRALCI PA POKRIVAJO ŠTEVILKE NA KARTICI. ENA POKRITA VRSTICA PRINESE TRETJO NAGRADO, DVE POKRITI VRSTICI DRUGO NAGRADO IN TRI POKRITE VRSTICE PRVO NAGRADO. VABLJENI NA ZABAVE, SMEHA IN VESELJA POLN DOGODEK. ZA NAGRADE BO POSKRBLJENO.

30. 9.

PONEDELJEK  
10.00

## PREDSTAVITEV IGRE KRIŽEMKRAŽEM

KRIŽEMKRAŽEM JE VODILNA BESEDNA IGRA V SLOVENIJI, PODOBNA SCRABBLU. PRIMERNA JE ZA VSE GENERACIJE IN ODLIČNA VADBA ZA VITALNOST MOŽGANOV.

30. 9.

PONEDELJEK  
15.00

## DPABS VADBA

DRUŠTVO PLJUČNIH IN ALERGIJSKIH BOLNIKOV VABI VSE BOLNIKE S PLJUČNIMI BOLENJI NA VADBO, KI BO POTEKALA POD STROKOVNIM VODENJEM FIZIOTERAPEVTKE. VADBA VKLJUČUJE DIHALNE VAJE, VAJE ZA GIBLJIVOST, MOČ IN RAVNOTEŽJE.

30. 9.

PONEDELJEK  
17.00

## JOGA OBRAZA

VADBA OBRAZNIH MIŠIC. TA VADBA DVIGUJE IN POLNI MIŠICE OBRAZA, ČISTI MOŽGANE, STIMULIRA ŽLEZE V GLAVI IN SPODBUJA PRETOK ENERGIJE V CELOTNEM TELESU. JE ORODJE ZA SPROSTITEV UMA, URAVNOVEŠANJE ČUSTVENIH STANJ IN ODPIRANJE VIŠJEMU VEDENJU. ZA VADBO POTREBUJETE SVOJ OBRAZ IN ŠČEPEC RADOVEDNOSTI. STRANSKI UČINKI SO BOLJ SIJOČ OBRAZ, VEČ ŽIVLJENJA V OČEH IN MIR V SRCU.

30. 9.

PONEDELJEK  
18.00

## ANGLEŠČINA

VESELE URICE ANGLEŠČKE KONVERZACIJE SO NAMENJENE VSEM, KI STE SE UČILI, SE ŠE UČITE ALI PA SE MORDA ŽELITE NAUČITI JEZIKA. UČENJE POTEKA NA SPROŠČEN IN NEFORMALEN NAČIN, S POMOČJO POGOVORA MED UDELEŽENCI.

30. 9.

PONEDELJEK  
18.30

## TELOVADBA ZA DAME

POSKRIBIMO ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG. VABLJENE VSE DAME NA ZMerno IN PRILAGOJENO VADBO.