

Zaživel je Zavod Modri Živko



Zveza društev upokojencev Slovenije (ZDUS) je skupaj s Fakulteto za farmacijo Univerze v Ljubljani (FFA) pripravila nov dolgoročen način medgeneracijskega sodelovanja, ki bo vključeval informacije o zdravju, zdravem načinu življenja in zdravilih, obenem pa boste lahko prek Zavoda Modri Živko kupovali prehranska dopolnila in medicinske pripomočke po cenah, bistveno nižjih od cen primerljivih izdelkov v lekarnah in specializiranih trgovinah.

Kako bo potekalo sodelovanje?

- V okviru predavanj po Sloveniji bodo strokovnjaki Fakultete za farmacijo, predvsem pa mladi diplomski študentje, predavali o zanimivih temah, povezanih z zdravjem, boleznimi, zdravili, zdravil-

nimi rastlinami in prehranskimi dopolnili. Predavanja bodo organizirana v okviru društev upokojencev po različnih krajih v Sloveniji.

- V glasilih **ZDUS plus** in **Vzajemnost** bomo objavljali krajše informacije o temah, povezanih z zdravjem, zdravili, ter prehranskimi dopolnili.
- Prek glasil, brošure, po telefonu ali elektronskih medijih in neposredno na predavanjih boste lahko kupili izbrana prehranska dopolnila in medicinske pripomočke po cenah, bistveno nižjih od cen primerljivih izdelkov v lekarnah ali specializiranih trgovinah. Kupiti bo mogoče le tiste proizvode, katerih kakovost kontrolira Fakulteta za farmacijo.

Prof. dr. Borut Štrukelj, mag. farm.

Mladi, zdravi in aktivni upokojenci – pozor!

Sporočilo je namenjeno vsem, ki hodite na poho-de, telovadbo, savno, jogo, tečete, kolesarite, plešete in počnete vse za dobro telesno kondicijo. Tudi tistim, ki ste vsak dan dejavni na miselnem področju in skrbite za svoje mentalne sposobnosti in »kondicijo« možganov: rešujete križanke, se vključujete v družbo, učite novih veščin, tujih jezikov, obiskujete Univerzo za tretje življenjsko obdobje, vodite društva in interesne skupine, predavate, poučujete in še marsikaj, kar zagotavlja aktivnost možganov. Tudi dedki in babice, saj vnučki poskrbijo za miselno in fizično telovadbo.

Skrb za fizično in psihično zdravje je dobra naložba za prihodnost – zdrav duh v zdravem telesu! Verjetno ga ni med vami, ki ne bi vedel, kdo je Margaret Thatcher, »železna lady«, ki ni videl vsaj enega filma, v katerem Sean Connery igra Jamesa Bonda, agenta 007, gotovo vsi veste, kdo je Ronald Reagan. Kaj imajo skupnega razen tega, da so bili vsaj tako aktivni, kot ste vi, da so imeli vrhunsko zdravstveno in drugo oskrbo? **Vsi so oboleli za alzheimerjevo boleznijo.**

Žal nič od tega, kar počnete ali počnemo, ne more preprečiti nastanka te neozdravljive bolezni, hujše od vsake telesne poškodbe. Kaj vam želimo sporočiti? **Potrebujemo prostovoljce, ki bodo skupaj z nami ustvarjali boljše razmere za življenje oseb z demenco, njihovih svojcev in negovalcev. Da boste zdaj, ko ste čili in zdravi, skupaj z nami vzpostavili boljše razmere, če boste sami ali vaši bližnji zboleli za eno od vrst demence ali celo za alzheimerjevo boleznijo.**

Naš moto je: **Tri ure na mesec ima vsak čas, ki ga lahko nameni tistim, ki zdaj potrebujejo pomoč! Mogoče jo bodo kdaj potrebovali tudi vaši svojci, ko bodo skrbeli za vas, ali vi.**

Čakamo na vaš klic na **051 442 497** ali pismo na e-naslovu: resje.zdus@gmail.com.

Prostovoljci programa RESje-ZDUS

Srečanje koordinatorjev projekta MOSTOVI



Erasmus+

Koordinatorji projekta Starejši z mlajšimi gradijo mostove za Evropo (MOSTOVI) smo se sredi marca sestali v Liberecu na Češkem. Sestanka, na katerem nas je pozdravil koordinator tega medgeneracijskega projekta dr. Roland Schone, smo se udeležili vsi partnerji: Tehnična Univerza Chemnitz, GEFAS Štajerska, Tehnična Univerza v Liberecu in ZDUS. Vsi smo poudarili, da se veselimo sodelovanja in bomo storili vse, da bomo projekt uspešno izpeljali.

Podrobno smo pregledali načrtovane aktivnosti in