



Kdor čaka, dočaka

Končno smo dočakali osnutek Strategije dolgožive družbe. Če ljudje na kar koli že dolgo čakajo, je tisti, ki dočakano prinese, napiše ali udejanji, deležen gneva »čakajočih«, pa četudi je to naredil najbolje in z najboljšimi nameni. Strokovni svet ZDUS je zato pripravljavce strategije dolgožive družbe kljub pripombam pohvalil.

Po tem spodbudnem začetku se bomo zazrli dobro desetletje nazaj, ko je bila sprejeta Strategija varstva starejših do leta 2010 – solidarnost, sožitje in kakovostno staranje prebivalstva (SVS). Podnaslov je nastal po protestih ZDUS, ki je ugovarjal naslovu – starejša populacija nasploh varstva ne potrebuje. V starejši populaciji je okoli 15 % ljudi, ki potrebujejo varstvo, 15 do 20 % pa jih potrebuje le pomoč. Odstotki se seveda spreminjajo, kar za celotno populacijo starejših pa to res ne drži. Še preden je potekla veljavnost SVS, smo predlagali izdelavo strategije dolgožive družbe. Ker je dokument slonel tudi na Mednarodnem načrtu ukrepov v zvezi s staranjem (OZN) in Politični deklaraciji, sprejeti v Madridu 2002, ter Akcijskem planu, sprejetem v Berlinu (skrajšano MIPPA/RIS), smo skladno z mednarodnimi obveznostmi morali vsakih 5 let poročati, kako zapisano v dokumentih izvajamo. Pri pisanju poročil smo poročali, da se pripravljata Strategija starajoče družbe, isto smo govorili tudi na dunajski ministrski konferenci septembra 2012. No, in končno, po zavezi iz koalicijske pogodbe, letos dočakali dokument.

Dokument je v primerjavi s strategijami, ki smo jih bili vajeni, pravzaprav kratek. Dobrih 30 strani in dve prilogi. Prva je Demografske spremembe ter njihove ekonomske in socialne posledice, še bolj zanimiva pa je druga, ki je pravzaprav dodatek prvi. Gre za zanimive dodatne kazalnike k analizi demografskih sprememb, kjer

je izpostavljeno, kako in kje Slovenija oz. Slovenci odstopamo od povprečja v EU oz. OECD. Zanimivo branje, ker je vse zapisano kratko in jedrnat, a od bralca zahteva kar nekaj časa in zbranosti. Na kratko povzemimo razvojne cilje za uresničitev strategije: blaginja vseh generacij, vključenost v družbo, dostojno in varno staranje, medgeneracijsko sožitje ter ohranjanje in izboljšanje telesnega in duševnega zdravja ljudi vseh starosti. Novi konceptualni okvir ali nova paradigma Strategije dolgožive družbe sta ustvarjalnost in aktivnosti v vseh življenjskih obdobjih ter skrb za zdravje.

Krajše in bolj jedrnat ne bi moglo biti in lahko bi rekli, da se z vsem ne strinjamo. Kaj nas torej moti? Osnutek pripomb, ki smo jih v ZDUS podali na osnutek dokumenta, objavljamo v tej številki ZDUS plus in na naši spletni strani. Kot zmeraj – hudič je v podrobnostih, torej jih moramo pogledati, vse, kar bo še objavljeno, pa pozorno prebrati.

Marsikateri naš predlog je že zajet v osnutku dokumenta, nekateri pa bodo še ob pripravi dopolnitev strategije ter drugih dokumentov in zakonov v posameznih vladnih resorjih, kjer moramo biti ponovno pozorni. Vsekakor pa je osnutek strategije dolgožive družbe zdaj v javni razpravi, vlada naj bi ga potrdila v začetku julija, sledila bo priprava akcijskih načrtov.

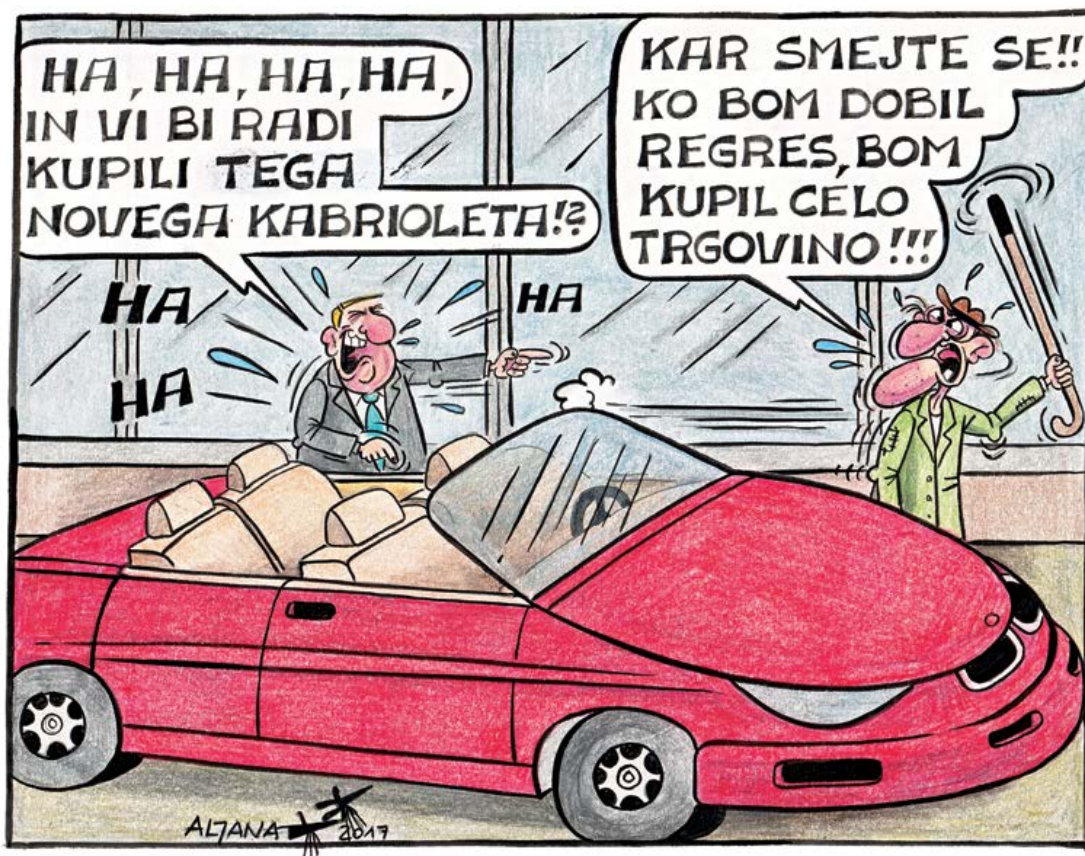
Javne razprave bodo v Ljubljani, Mariboru, Celju in Ajdovščini. Program vam bomo po zagotovilu vodstva pravočasno posredovali, da se boste lahko aktivno vključili v nastajanje tega za vse generacije pomembnega dokumenta. Želim nam vsem ustvarjalno branje in čim bolj aktivno sodelovanje.

Amalija Šiftar



Vsebina

Kdor čaka, dočaka	1	»Ne meč' mo hrane stran!«	9
Julija še letni dodatek	2	70 pomladi senovskega društva upokojencev.	11
Aktivno staranje dolgožive družbe	3	Udeleženci dramskih delavnic navdušeni	12
Gmotni položaj upokojencev se slabša.	3	Izobraževanje društvenih koordinatorjev.	13
Izjava o zagovorniku enakosti.	3	Kako prepoznati depresijo	13
Obisk ministrice za zdravje	4	Stičišče ljubiteljskih piscev.	13
Pripombe k zakonu o izobraževanju odraslih	4	V spomin: Avguštin Piškur – Gustelj	14
Projekt Kooperativa – testiranje prototipa.	5	Prva likovna razstava PZDU Maribor	14
Medgeneracijski pogovori o pomembnih evropskih temah	5	Igraj se z mano	14
Na sejmu Medical o prostovoljstvu v ZDUS	7	Prodajna konferenca in obletnica Delfina.	15



Julija še letni dodatek

Letni dodatek bodo letos pri juljski pokojnini ponovno dobili vsi upokojenci, ne le tisti z nižjimi pokojninami. Dodatek bo za vse, ki prejemajo manj kot 760 evrov, za 10 evrov višji kot lani. Upokojenci, ki prejemajo do 430 eur pokojnine, bodo prejeli 400 eur, tisti s pokojnino do 530 eur prejmejo 260 eur dodatka, tisti, ki prejemajo 630 eur, dobijo 200 eur dodatka, upokojenci z do 760 eur pokojnine 150 eur, ostali, ki prejemajo več kot 760 eur, pa 90 eur letnega dodatka.

Novost pa od letos velja za okoli 120.000 upokojencev, ki so delali tudi v tujini in dobivajo del pokojnine od drugod. Pri določitvi višine

pokojnine se jim bo upošteval tudi sorazmerni del, ki ga dobivajo od drugod. Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje (ZPIZ) je doslej pri izplačilu višine letnega dodatka upošteval le slovenski del pokojnine, zato je marsikdo prejel letni dodatek, čeprav je bila njegova pokojnina višja od 750 evrov, kolikor je bila do letos zgornja meja za izplačilo letnega dodatka. Vsi ti upokojenci so že marca prejeli obvestilo, da morajo na ZPIZ do konca aprila, najkasneje pa do konca septembra sporočiti višino pokojnine, ki jo dobivajo iz tujine. Če tega ne bodo storili, jim ZPIZ letnega dodatka letos ne bo izplačal.

Aktivno staranje dolgožive družbe

Osnutek strategije dolgožive družbe, ki je od 18. aprila v javni razpravi, poudarja pomen aktivnega staranja. Temelji na štirih stebrih, ki so aktivnost, samostojno in varno življenje vseh generacij, vključenost v družbo ter okolje za aktivnost v celotnem življenjskem obdobju, je ob predstavitvi dokumenta javnosti poudaril direktor Umarja Boštjan Vasle.

Strategija bo odgovorila na vprašanje, kako se bo družba kot celota prilagajala novim demografskim razmeram, je pojasnila državna sekretarka na ministrstvu za delo Martina Vuk. Spremembam se morajo prilagoditi družbeni podsystemi, je opozorila. Po besedah državne sekretarke v kabinetu predsednika vlade in vodje delovne skupine za pripravo strategije Marije Pukl v drugi polovici maja načrtujejo predstavitve osnutka na različnih območjih države. Na prvi predstavitvi, ki bo v Ljubljani, bo navzoč tudi predsednik vlade Miro Cerar.

Prvi steber v osnutku se nanaša na zaposlenost oz. delovno aktivnost. Pri tem naslavlja prilagoditve na trgu dela. Kot usmeritev navaja spodbujanje daljše delovne aktivnosti, da bi dosegli večjo delovno aktivnost starejših. To bi bilo med drugim mogoče doseči s podpiranjem več karier v življenjskem obdobju.

Drugi steber zajema samostojno, zdravo in varno življenje vseh

generacij, pri čemer spodbuja zdrav način življenja. Usmeritve pri tem stebru predvidevajo strukturne ukrepe za zdravju prijazno okolje. Tretji steber se nanaša na vključenost v družbo. Pri tem so omenjeni medgeneracijsko sodelovanje in preprečevanje starostne diskriminacije. Četrty steber vključuje oblikovanje okolja za aktivnost v vsem življenju. Tukaj so omenjene prilagoditve v gospodarstvu in prilagoditve bivalnih razmer za podaljšanje samostojnega življenja v domačem okolju. Pri tem med drugim navajajo t. i. domove za vse življenje, prilagojene vsem starostim.

Delež starih do 20 let se je v preteklih desetletjih po navedbah Umarja že znižal in zdaj znaša približno 20 %, na tej nizki ravni pa bo ostal tudi v naslednjih desetletjih. Po drugi strani se povečuje delež prebivalstva, starejšega od 65 let. Medtem ko je delež starih 65 let in več leta 1990 znašal 10 %, bo leta 2060 po napovedih znašal približno 30 %. Vukova je poudarila, da bi moral državni proračun načrtovati financiranje omenjenih vsebin programsko in ne po ministrstvih. Vlada bo predlog strategije predvidoma potrdila v začetku julija, zatem pa bodo ministrstva pripravila akcijske načrte, je povedala državna sekretarka v kabinetu predsednika vlade Puklova.

STA

Gmotni položaj upokojujencev se slabša

Pokojnine naj se postopno vrnejo na raven, kakršna bi bila vse od leta 2010 v primeru usklajevanja po sistemskem zakonu, je na seji 20. aprila sklenil svet pokojninskega zavoda po obravnavi raziskave o socialno-ekonomskem položaju upokojujencev. Po opozorilu sveta se je gmotni položaj upokojujencev poslabšal še zlasti v enočlanskih upokojujenskih gospodinjstvih.

Med upokojujenci je bil delež resno materialno prikrajšanih v obdobju od leta 2006 do 2014 večji kot v celotni populaciji in je leta 2014 znašal več kot 8 odstotkov, medtem ko je za celotno populacijo znašal približno 6,5 odstotka. Za samske moške med upokojujenci je bil ta delež največji, in sicer skoraj 17-odstoten, za samske upokojujence pa 13,5-odstoten. Resno materialno prikrajšani so tisti, ki so prikrajšani za vsaj štiri od devetih elementov materialne prikrajšanosti, denimo za barvno televizijo ali primerno ogrevano stanovanje, je pojasnila Nataša Kump z Inštituta za ekonomska raziskovanja, ki je pripravila raziskavo. Po njenih besedah je vse od leta 2000 očiten trend zniževanja razmerja med povprečno starostno pokojnino in povprečno neto plačo. Povprečna starostna pokojnina je leta 2000 znašala 75,3 odstotka povprečne neto plače, leta 2015 pa 60,2 odstotka, je dejala. Predstavnica upokojujencev v svetu Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje (ZPIZ) Anka Tomižek je v razpravi menila, da bodo morali pristojni imeti pred očmi podatke iz raziskave, ko bodo prip-

Glede na podatke o usklajevanju pokojnin so se pokojnine od leta 2010 do 2017 uskladile za 4,1 odstotka. Če bi bile usklajene po sistemski zakonodaji, bi bilo zvišanje 12,8-odstotno. Najbolj resno materialno prikrajšani med upokojujenci so bili med letoma 2006 in 2014 tisti, ki so živeli sami. V vseh letih od 2006 do 2014, ki jih zajema raziskava, so bili upokojujenci v slabšem dohodkovnem položaju v primerjavi z ostalo populacijo. Delež upokojujencev z dohodki pod mejo revščine je bil najvišji leta 2011, ko je znašal 18,2 odstotka vseh upokojujencev. Nato se je počasi približeval stopnji tveganja revščine za vse osebe in leta 2014 dosegel 15,4-odstotni delež.

ravljali novo pokojninsko reformo, sicer po njenih besedah ne bodo dobili prave slike. Predstavnica sindikatov v svetu Lučka Böhmler pa je prenos varstvenega dodatka iz pokojninske v novo socialnovarstveno zakonodajo, ki je začela veljati leta 2012, označila kot "strel v koleno". Številni, ki bi bili sicer upravičeni do njega, so se mu zaradi drugačnih pogojev namreč odrekli. Predlagala je sklep, da se varstveni dodatek vrne v pokojninski sistem, a ga svet zavoda ni sprejel.

STA

Izjava o zagovorniku enakosti

Zveza društev upokojujencev Slovenije se na področju zagovorništva že vrsto let aktivno vključuje v boj proti diskriminaciji s poudarkom na starejši populaciji.

Opozorjamo, da danes starejšim niso priznani njihov prispevek k razvoju države, pravica do dostojne pokojnine, prispevek k lažšanju bremen potomcev, njihova ekonomska participacija v družbi in tudi ne prispevek NVO k promociji in ohranjanju zdravih in aktivnih starejših. Leta 2008 je pokojna članica ZDUS Angelca Žiberna, ki je bila predsednica Projektnega sveta programa Starejši za starejše in je vodila delovno skupino za preprečevanje nasilja nad starejšimi, ob sodelovanju ZDUS in drugih organizacij mukoma dosegla, da je v

zakonu opredeljena tudi vloga zagovornika za starejše. Na ZDUS se prepogosto soočamo s problematiko raznih oblik diskriminacije, kot so nasilje, zlorabe in zanemarjanja. V programu Starejši za starejše imamo v ta namen izdelan poseben protokol, kako naj v takih primerih ravnajo naši prostovoljci. Med drugim smo pred leti v okviru projekta Stop Vi.E.W. (Ustavimo nasilje nad starejšimi ženskami) posebej opozarjali na nasilje nad starejšimi (ženskami), ki je še vedno družbeni in kulturni tabu! Zahtevamo, da se zagovorniku enakosti omogoči normalno delovanje, saj bomo kot družba ob zaznavi diskriminacije le tako lahko prispevali več, predvsem pa takoj.

ZDUS

Obisk ministrice za zdravje

Ministrice za zdravje Milojka Kolar Celarc je s predstavnicami ministrstva in ZZZS pred sejo Upravnega odbora, ki je bila 12. aprila, obiskala ZDUS. Medtem ko poteka javna razprava o predlogu Zakona o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju, je predstavila tudi stališča in razlago ministrstva. Poudarila je, da bo še naprej zagovarjala solidarno in dostopno zdravstvo, zmanjšanje neenakosti in solidaren način financiranja. Izpostavila je, da košarica pravic ostane enaka, in dodala, da so vse rešitve in finančne posledice usklajene z Ministrstvom za finance. Slabost dosedanjega sistema je po njenem mnenju njegova odvisnost od le enega vira – prispevka od plač. Poudarila je glavno sporočilo, da bodo tisti, ki zaslužijo manj, tudi plačevali manj. Slovenska strategija je med tremi najboljšimi v EU in podana kot zgled drugim. Opremljena je s kazalniki po letih, kar omogoča nadzor poteka doseganja ciljev strategije. Ključni cilj je, da denar sledi bolniku. Pacienti morajo v primeru, da ne uspejo priti na

naročeni pregled, to tudi pravočasno sporočiti. V nasprotnem primeru bodo sankcije. V razpravi so bila postavljena vprašanja glede dogovora z ZPIZ o pravici do denarnega nadomestila, glede zavarovanja po družinskem članu, zavarovanja malih kmetov, zagotovitve sredstev prispevne stopnje za upokojujence, odškodnine pri prometnih nesrečah, čakalnih vrst in manipulacij z le-temi. Predstavnica ministrstva za zdravje je predstavila tudi predloge na področju dolgotrajne oskrbe, kjer je bistvo zagotoviti integrirano storitev v domačem okolju. Poudarila je pomembno vlogo prostovoljcev in neformalnih oskrbovalcev. Uporabnik se sam odloči za vrsto pomoči. Omenila je, da v delovni skupini za dolgotrajno oskrbo sodeluje tudi predstavnica ZDUS Amalija Šiftar, ki je že podala nekatere predloge ZDUS. Dejala je, da bodo izvedli dva pilotna projekta za testiranje sistemskih rešitev v ruralnem in urbanem okolju.

Anja Šonc



Priponbe k zakonu o izobraževanju odraslih

Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport je v začetku marca objavilo poziv k oddaji pripomb k Predlogu Zakona o izobraževanju odraslih. Gre za prvo spremembo zakona, ki je v veljavi od leta 1996. Komisija za izobraževanje, publiciteto in informatiko je na seji 27. marca obravnavala strokovne pripombe, ki sta jih pripravili predsednica komisije Alenka Reissner in članica Strokovnega sveta za področje izobraževanja Irena Koželj Levičnik, ter jih posredovala Strokovnemu svetu ZDUS v potrditev. Kot stališče ZDUS so bile posredovane ministrstvu v roku.

V pripombah je ZDUS izpostavil predvsem dejstvo, da zakon, ki zadeva izobraževanje odraslih, ne more mimo posebne opredelitve za kategorijo starejši odrasli oziroma da je nujno vključiti tudi kategorijo starostnikov 65 let in več. Učenje in izobraževanje ima pozitivne učinke na vsesplošno dobro počutje starejših odraslih, pripomore k udeležbi v družbenem življenju in pri premagovanju s starostjo povezanih ovir, spodbuja vključenost in ima številne druge

koristi. Dolgotrajna samostojnost starejših odraslih je odvisna od njihove sposobnosti učenja, izobraževanja ali, kot so člani Komisije za izobraževanje ocenili, da je pravilneje govoriti, od njihovega usposabljanja za vsakodnevno funkcionalno življenje. V tem smislu je ZDUS predlagala, da se Predlog Zakona dopolni v členu, ki govori o vseživljenjskosti izobraževanja in učenja, ter da se je pri tem nujno sklicevati na že obstoječe dokumente, kot je na primer Strategija vseživljenjskosti učenja iz leta 2007. ZDUS se tudi ne strinja s tem, da se starejši odrasli na splošno štejejo med ranljive skupine. Če želimo slediti evropski paradigmi o čim daljšem in samostojnejšem življenju starejših nad 65 let doma, je temu potrebno prilagoditi tudi izobraževanja, usposabljanja in učenje ter slednje opredeliti morda tudi v posebnem področnem zakonu ali podzakonskem predpisu. V naslednjih mesecih pričakujemo odziv na poslane pripombe in upamo, da bo stališče ZDUS ustrezno upoštevano.

Komisija za izobraževanje, publiciteto in informatiko povzela Dijana Lukić

Projekt Kooperativa – testiranje prototipa



V sklopu projekta Kooperative (iCareCoops) je na ZDUS v februarju potekalo testiranje drugega prototipa spletne platforme, ki bo služila kot podpora pri ustanavljanju združenj s področja oskrbe starejših, namenjena pa bo tudi izmenjavi informacij o storitvah, izdelkih ter komunikaciji med člani zadruga, ponudniki in izvajalci storitev.

Naj spomnimo, da je iCareCoops evropski projekt, ki se loteva možnosti razvoja kooperativ (zdrug) na področju oskrbe starejših, ki bivajo doma. Projekt bo razvil računalniško podporo delovanja tovrstnih kooperativ kot oblike organizirane skrbi za starejše. Kot večkrat izpostavljamo, je pomembno, da ZDUS kot partner in predstavnik končnih uporabnikov sodeluje v takšnih raziskovalno-razvojnih študijah, saj se na podlagi izkušenj uporabnikov oblikujejo končne rešitve. Poleg izkušenj, ki jih lahko prispeva članstvo ZDUS, pa dodano vrednost predstavljajo upokojeni strokovnjaki, vodje projektov pri ZDUS, ki s strokovnimi znanji prispevajo k celotnemu partnerstvu in gradijo ugled ZDUS tako pri domačih kot tujih partnerskih organizacijah.

V iCareCoops testiranju je sodelovalo 5 oseb iz Etri skupnosti, razvojne zadruga, ki združuje posameznike in različne organiza-

cije v skupnem cilju, ki je družbeno odgovorno delovanje. Moderatorica testiranja je bila vodja projekta za ZDUS Alenka Reissner, ki je udeležence vodila skozi zastavljene testne naloge, v vlogi opazovalca pa sem opažanja med izvajanjem testiranja beležila Dijana Lukić.

Udeleženci so preizkušali spletno platformo in odgovarjali na vprašanja o uporabnosti iCareCoops rešitve ter razmišljali o predlogih za izboljšanje ... V kratkih intervjujih, ki smo jih opravili ob koncu testiranja, smo sodelujoče spraševali o učinkovitosti, zadovoljstvu, funkcionalnosti, skladnosti s pričakovanji pred testiranjem ter zaključili z običajnimi vprašanji glede možnosti trženja te rešitve.

Namen testiranja je bil ugotoviti potrebe udeležencev in zbirati informacije ter znanja o izzivih in težavah, s katerimi so se udeleženci srečevali pri uporabi zaenkrat le prototipa te rešitve. Vse zbrano bo v pomoč pri oblikovanju končne intuitivne, praktične in za uporabo enostavne iCareCoops rešitve. Od sodelovanja z Etri skupnostjo pa si obetamo, da bo končna rešitev prešla v uporabo tudi v Sloveniji.

Za projektno skupino iCareCoops Dijana Lukić

Medgeneracijski pogovori o pomembnih evropskih temah



V okviru projekta Mostovi za Evropo pod okriljem Zveze društev upokojencev Slovenije (ZDUS), ki ga sofinancira Erasmus +, je bila v začetku marca v Osnovni šoli Nazarje okrogla miza »Medgeneracijski pogovori o pomembnih evropskih temah«. Na okrogli mizi so sodelovali evropski poslanec Ivo Vajgl, učenci 8. in 9. razredov osnovnih šol iz Zg. Savinjske doline in člani slovenske skupine projekta Mostovi za Evropo.

Podpredsednica ZDUS Vera Pečnik je izpostavila pomembnost medgeneracijskega sodelovanja in vseživljenjskega izobraževanja ter na kratko predstavila projekt Mostovi za Evropo. Anton Jezernik je predstavil glavnega govornika Iva Vajgla. Poudaril je, da je Evropska unija naša prihodnost, da moramo sodelovati in vzpostaviti dialog med generacijami. Spomnil je, da prav zaradi povezovalnosti in vzpostavitve Evropske unije že toliko let ni bilo nobenega večjega konflikta na tem ozemlju.

Ivo Vajgl je povedal, da je v Bruselj povabil že več kot 700 ljudi. Prepričan je, da bo svet boljši, če bomo sodelovali in se razumeli med seboj. Družba je preslikava družine, zato Vajgl meni, da je potrebno vrednote iz družine prenesti v svet, tudi v politiko. Nadaljeval je, da je potrebno pomagati tistim, ki jim gre slabše kot nam, in poskrbeti, da starejši dobijo priznanje ob zaključku poklicne poti.

Izpostavil je, da so starejše generacije naredile veliko za to, da lahko sedaj mlajše živijo tako, kot živijo. Poudaril je, da je rezultat tega, kar imamo sedaj, članstvo v Evropski uniji, od katere smo dobili ogromno. Na kratko je predstavil organe parlamenta Evropske unije, Evropski svet in financiranje Evropskega parlamenta. Dejal je, da v Evropskem parlamentu vlada atmosfera medsebojnega spoštovanja, saj se poslanci zavedajo, da delajo na skupnih projektih za skupni interes. Kljub temu je včasih 28 različnih mnenj težko

uskladiti. Ivo Vajgl verjame v Evropsko unijo in njen obstanek, čeprav lahko Evropsko unijo zapusti še katera druga država, ne le Velika Britanija. Svet, kot si ga predstavlja sam, bi moral biti zgrajen na sožitju, razumevanju in znanju. Majhna država ne sme biti brez ambicij ali z le malo ambicijami, meni Vajgl, ki je prepričan, da mora biti ponos zasnovan na dejstvih.

Letos je za nagrado Državljan Evrope predlagal program Starejši za starejše, ki poteka v okviru Zveze društev upokojencev Slovenije, saj takega programa ni nikjer drugje v EU.

Na vprašanje, kaj meni o izstopu VB iz EU in o zaposlovanju mladih v VB, je dejal, da se po njegovem mnenju VB ni nikoli resnično živela v EU. Zaveza EU je, da bo nadaljevala s programi izobraževanja, zaposlovanja in potovanja mladih. Dejal je še, da se mora današnja mladina hitro znajti v svetu, saj ima dandanes več možnosti za študij v tujini. Mladim je priporočil, naj spoznava svet, potujejo in se izobražujejo, saj so njihove možnosti neizmerne. Dodal je, da je v Bruslju le okrog 1.000 Slovencev, ki jih je tja poslala Republika Slovenija. V EU spoštujejo enakopravno zastopnost evropskih narodov. Na vprašanje, ali imajo evropski poslanci stik s slovensko vlado, je odgovoril, da ga imajo in da jih slovenska vlada obvešča o določenih temah. Poudaril je, da se je potrebno boriti za zaščito slovenske manjšine v Avstriji in glede meje na morju.

Na vprašanje, zakaj starejši ne poslušajo oz. upoštevajo mlajših, je Toni Rifelj odgovoril, da je potrebno mlajše poslušati in se z njimi pogovarjati. Vajgl je povedal, da je podpredsednik parlamentarne medskupine za medgeneracijsko sodelovanje v Evropskem parlamentu in da je lahko socialnost tudi dvorezen meč, saj se moramo vsi boriti za preživetje in razvoj. Na vprašanje, ali imajo več besede bogate in večje države, pa je odgovoril, da ne gre za velikost, ampak za načelnost in poštenost politike.

Anja Šonc

Kaj pa ste danes storili za svoje možgane?



Redna uporaba Bilobila:

- razširi krvne žile in izboljša pretok krvi v možganih,
- krepi delovanje možganskih celic, saj izboljša izrabo kisika in glukoze,
- varuje možganske celice pred škodljivimi vplivi radikalov.

Edino zdravilo z ginkom v Sloveniji, pri katerem sta **učinkovitost** in **varnost klinično potrjeni**.

Bilobil vsebuje izvleček iz listov *Ginkgo bilobe*.

www.bilobil.si



Bilobil®

Vaš um v vrhunski formi.

 KRKA

Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Na sejmu Medical o prostovoljstvu v ZDUS



Na okrogli mizi v organizaciji Zveze društev upokojencev Slovenije (ZDUS) »Starejši za starejše in vse nas«, ki je bila zadnji dan sejma Medical, so udeleženci predstavili prostovoljsko delo starejših. Govorili so predvsem o programu Starejši za višjo kakovost življenja doma (Starejši za starejše) in predstavili nekatere druge vsebine prostovoljstva, uvedene na podlagi izkušenj in spoznanj o potrebah starejših v tem programu.

Amalija Šiftar, sicer pokrajinska koordinatorica projekta »Starejši za starejše« v Ljubljani, ki je pripravila in vodila pogovor, je s pomočjo sogovornikov zajela vse bistvene vsebine prostovoljskega dela starejših: izkušnje prostovoljk in prostovoljcev, medgeneracijsko sodelovanje, povezanost s stroko in posluš politike za program, ki nima primere v svetu. Med drugim je povedala, da želi vodstvo programa okrepiti sodelovanje z drugimi deležniki na področju socialnega varstva, predvsem s centri za socialno delo, in okrepiti delo v večjih mestih. Opozorila je še na financiranje programa in predvsem na vsaj minimalno kritje materialnih stroškov prostovoljcem.

Anka Ostrman, vodja projektnega sveta, ki v programu SzS aktivno sodeluje od ustanovitve, je opozorila, da prostovoljci programa opažajo vse več nasilja nad starejšimi – telesnega, psihičnega in finančnega. Nobeno nasilje ni dovoljeno, še posebej, ko gre za bolj ranljivi del populacije, kar starejši zagotovo so. Poleg nesebične pomoči sovrstnikom je prostovoljski program SzS pomemben tudi zato, ker ZDUS z njegovo pomočjo (s)poznata tudi socialni in ekonomski položaj starejše generacije. Podatki so v pomoč vodstvu pri oblikovanju programa dela največje nevladne organizacije v Sloveniji. »Mladi, ki poznajo naš program, vedo, da bodo na stara leta deležni take sovrstniške pomoči,« je izpostavila Anka Ostrman.

Vijola Bertalanič, predsednica PZDU Pomurje, ki združuje 36 društev iz Prlekije in Prekmurja, je povedala, da jih polovica izvaja program SzS. Lani so prostovoljke in prostovoljci obiskali 4094 starejših od 69 let. Opozorila je, da bi se morala društva, v katerih je veliko samih starejših, vključiti v program. Vendar prostovoljstvo zahteva številne veščine, tudi uporabo računalnika, česar številni niso veščiči. Zelo pomembna je priprava na upokojeitev, tega pa so v Sloveniji deležni le redki zaposleni. V društvih upokojencev se ne ukvarjamo le s prostovoljstvom, izvajamo številne aktivnosti, ki omogočajo aktivno in zdravo staranje, je spomnila Vijola Bertalanič. Omenila je tudi sodelovanje DU Pomurja v projektu »Na zdravje«, na njegov pomen pa je opozorila tudi dr. Tatjana Kranjc Nikolič, predstojnica Nacionalnega inštituta za javno zdravje OE Murska Sobota. Kdo so starejši? Tisti od 65. leta dalje? Ali tisti od 85. leta dalje, med katerimi je dvakrat

več žensk kot moških, kar predstavlja izziv za zdravstveni sistem, saj gre za drugačno zdravstveno kondicijo in drugačne bolezni kot pri mlajših starejših. Izpostavila je pomen brezplačnih preventivnih programov SVIT, kjer je udeležba dobra, a v njem sodeluje več žensk kot moških, ter ZORA, v katerega je vključenih 70 % žensk, vendar ženske od 50. leta dalje, ko tveganje skokovito narašča, v tem pomembnem programu ne sodelujejo več. Res pa je, da s starostjo interes za krepitev zdravja narašča. Uspešen preventivni program Skupaj za zdravje, ki so ga pred tremi leti začeli izvajati zdravstveni domovi in lokalne skupnosti, bo NIJZ razširil na 25 novih občin.

Pomembno obogatitev programa SzS je predstavil Edi Sever, koordinator iz Zgornje Kungote, kjer so leta 2013 s pomočjo sredstev EU odprli »Hišo vseh generacij«. Namenjena je starejšim in mladim, v lično urejeni nekdanji šoli pa so tudi stanovanje za morebitne goste in prostori za skupne aktivnosti. Dnevno izvedejo tri do štiri aktivnosti ali 50 in več na mesec. Samo marca letos je bilo na rednih aktivnostih 973 udeležencev. Upravičeno pa se pohvalijo tudi z društvenim avtomobilom in 14 šoferji prostovoljci, ki prevažajo starejše iz bolj oddaljenih krajev po opravkih ali na druženje v Hišo vseh generacij.

O svojih izkušnjah v projektu SzS je pripovedovala Jelena Vuković Marin, mlada prostovoljka s Ptuja, ki je po letu dni prek javnih del kot pomočnica koordinatorice SzS PZDU Spodnje Podravje ostala prostovoljka. Pomagala je pri tehničnih opravilih, ob tem pa se sama naučila socialnih veščin. PZDU je v času njenega sodelovanja pridobilo status društva v javnem interesu, pridobili so sponzorska sredstva za posodobitev računalniške opreme ... V Sp. Podravju živi 11.000 starejših od 69 let, društva pa so v programu SzS že desetletje.

Mag. Vilko Kolbl, generalni sekretar Socialne zbornice Slovenije, je poudaril pomen sodelovanja in koordinacije vseh pri različnih oblikah socialnih pomoči starejšim. Povedal je, da je zbornica lani verificirala program SzS, kar je podlaga za bolj stabilno financiranje. V zbornici pričakujejo, da se bo vodstvo ZDUS na nov način povežalo z vsemi deležniki v programu SZS.

Janja Romih, sekretarka na Ministrstvu za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, je pohvalila program SzS in projekt »Skupaj za zdravje«. Povedala je, da je ministrstvo letos za 170 socialnovarstvenih programov in 15 medgeneracijskih centrov namenilo 14 milijonov evrov. Program SzS je zelo uspešen, pokriva skoraj celo državo. Izpostavila je velik pomen in potrebo po stalnem izobraževanju prostovoljcev ter željo, da bi s programom pokrili celo Slovenijo in da bi se okrepilo zavedanje o pomembnosti programa tudi v lokalnih skupnostih, ki bi ga morale finančno podpreti.

Nevenka Dobljekar



Pridružite se projektu ADAM

Vseslovenski projekt zgodnjega odkrivanja alzheimerjeve demence

Projekt ADAM je iniciativa za zgodnje odkrivanje alzheimerjeve bolezni v Sloveniji. Projekt bo potekal od meseca maja do meseca julija 2017 v različnih krajih po Sloveniji. Vsi upokoјenci in tisti, ki boste to šele postali, boste imeli priložnost preveriti stanje svojega spomina popolnoma brezplačno. Pridružite se in pomagajte partnerjem projekta pri raziskovanju in razumevanju demence v prihodnosti.

Za vse dodatne informacije se lahko obrnete na ZDUS.



ZAVAROVALNICA TRIGLAV, d.o.o.

Partnerji projekta ADAM



Predstavitev projekta

ADAM – Avtomatizirane EEG meritve alzheimerjeve demence – je vseslovenski raziskovalni projekt zgodnjega odkrivanja alzheimerjeve demence na širši populaciji s pomočjo neinvazivne EEG tehnologije. Zgodnje odkrivanje

alzheimerjeve demence s pomočjo sodobnih tehnoloških metod je ključno za natančnejše odkrivanje ter učinkovitejše spopadanje s to boleznijo. Če bolezen odkrijemo dovolj zgodaj, so namreč zdravila, ki upočasnjujejo napredovanje simptomov in izboljšujejo kakovost življenja tako bolnika kot skrbnikov, učinkovitejša.

Prijava na testiranje

Vse, ki vas testiranje zanima, vabimo, da izpolnite spodnji obrazec in ga pošljete na naslov: BLCKB d.o.o., Vojkova 63, 1000 Ljubljana **do 15. maja 2017**. Če bo mogoče, vas bomo v testiranje uvrstili v letošnjem projektu. Če bodo vsa mesta že zasedena, vas bomo uvrstili v čakalni seznam in vas v projekt vključili ob naslednji priložnosti.

Ime in priimek: _____

Naslov: _____

Telefon: _____

E-naslov: _____

Prijavnica se lahko fotokopira in pošlje za več testirancev v večjem številu na BLCKB d.o.o. **Opomba:** Izvajalci projekta niso dolžni zainteresirane osebe vključiti v projekt, če se ta ne bo izvajal ali ne bo več prostih mest. Prav tako izvajalci projekta izjavljajo, da test ne velja kot redni pregled pri osebnem zdravniku ali kot potrjena diagnostična metoda za določanje demence.

Uporabljena tehnologija

EEG podatke bomo zajemali z mobilno whitebox platformo, ki je sestavljena iz 64-kanalne EEG kape, ojačevalca in snemalnega programa. Podatki bodo shranjeni v anonimizirani obliki v skladu s strokovnimi smernicami za medicinske podatke in uporabljeni izključno za raziskovalne in razvojne namene. Podatke bo zajemalo osebje, ki je za to ustrezno usposobljeno in pod nadzorom osebja Kliničnega oddelka za bolezni živčevja Nevrološke klinike Univerzitetnega kliničnega centra Ljubljana.

Namen projekta

Namen projekta je zbrati podatke o delovanju možganov. Projekt bo veliko doprinesel k ozaveščanju o splošni problematiki naraščajoče demence v Sloveniji ter zbral nujno potrebne podatke za bazične raziskave in aplikativne rešitve pri obravnavi zgodnjih pojavov demence. Vsi sodelujoči pa bodo v obdobju dveh do treh mesecev prejeli povratno informacijo na podlagi intervjuja, ki ga bodo opravili v okviru testiranja.

»Ne meč'mo hrane stran!«

Gotovo boste te dni v tiskanih ali elektronskih medijih zasledili slogane, kot so »Tragični junak serije vzemi še enega«, »Kos potice, ki je preživel veliko noč« ali pa »50 ml smetane, ki je ni bilo v receptu za biskvit«. Gre za medijsko kampanjo, ki jo v sklopu projekta »Ne meč'mo hrane stran« izvaja Društvo Ekologi brez meja v sodelovanju z ZDUS.

V Sloveniji po ocenah iz leta 2015 ustvarimo 73 kg odpadne hrane na prebivalca, od tega 50 % v gospodinjstvih, 34 % v proizvodnji in 9 % v trgovinski dejavnosti. Osnovni namen projekta Ne meč'mo hrane stran! pa je raziskati stanje in možnosti preprečevanja zavržene hrane v bolnišnicah in domovih za starejše ter osveščati o problematiki zavržene hrane znotraj in zunaj teh ustanov. Društvo Ekologi brez meja namreč ugotavlja, da se z odpadno hrano v javnem sektorju ne ukvarja nihče, ta tematika pa tudi medijsko ni izpostavljena. V Sloveniji se evidentno kaže potreba po zanesljivih in aktualnih podatkih na področju ravnanja z odpadki, predvsem v javnem sektorju, ki je s smotnim upravljanjem z naravnimi viri pomemben zgled za ostale deležnike.

Eno od ozaveščevalnih aktivnosti v projektu bo izpeljal tudi ZDUS, in sicer v obliki medgeneracijskih delavnic z naslovom »Babica ve«. V ta namen smo poiskali zainteresirana društva in člane, ki bi na osnovnih šolah v času gospodinjstvih uric izpeljali delavnice, na katerih bodo starejši mlajšim skozi različne kuharske aktivnosti posredovali izgubljene in pozabljene prakse varčne uporabe živil v celoti – od nakupa, priprave in hrambe do uporabe posameznih živil s poudarkom, kaj narediti z ostanki hrane in organskimi ostanki pri pripravi hrane. V mesecu aprilu in maju bodo delavnice izpeljali člani v Ormožu, v Dolah pri Litiji in v Ilirski Bistrici.

O poteku in rezultatih delavnic bomo seveda poročali. Članstvo pa vabimo k preudarnemu ravnanju pri nakupovanju hrane in spodbujamo k premisleku o uporabi ostankov hrane, ki nastanejo pri pripravi hrane, da bi imeli v gospodinjstvu čim manj biorazgradljivih odpadkov.

Projekt sofinancira Ministrstvo za okolje in prostor



Delavska hranilnica

ČLANI DRUŠTEV UPOKOJENCEV! PRIDRUŽITE SE MNOŽICI KOMITENTOV V DELAVSKI HRANILNICI

HRANILNICA NUDI ČLANOM DRUŠTEV UPOKOJENCEV, KI ODPREJO OSEBNI RAČUN Z REDNIMI PRILIVI POKOJNINE, NASLEDNJE UGODNOSTI:

- najugodnejše poslovanje z osebnim računom na slovenskem bančnem trgu, ki se kaže v najnižji ceni vseh plačilnih storitev, nekaj storitev pa je tudi brez provizij (dvigi na bankomatih ...),
- dve leti brez stroškov vodenja novo odprtega osebnega računa, potem pa je strošek 0,80 EUR,
- dodatni limit na računu obrestujemo samo 6,5 %,
- plačevanje položnic samo 30 centov,
- plačila z bančno kartico Mastercard z odlogom plačil in možnostjo nakupa na obroke do 12 mesecev,
- MasterCard kartico prvo leto brez nadomestila, nato 10 EUR letno,
- zelo ugodne potrošniške kredite do 10 let:
 - zavarovanje kreditov urejamo z lastnim zavarovanjem, poroštvom ali hipoteko,
 - mesečni stroški vodenja kredita so 1,50 EUR.

**Z ZAMENJAVO BANKE LAHKO PRIVARČUJETE
TUDI VEČ KOT 180 EUR LETNO !**



OGLASITE SE V ENI OD POSLOVALNIC DELAVSKE HRANILNICE PO SLOVENIJI!

E-mail: info@delavska-hranilnica.si

Spletni naslov: www.delavska-hranilnica.si

Preživite prvomajske počitnice z vnuki na morju Hotel Delfin*** Izola

Upokoјenci, ki so člani društva, kluba in aktiva upokoјencev pri ZDUS, imajo 10% popusta na penzijske storitve.

25.4.-2.5.2017	UPOKOJENCI	OSTALI GOSTJE
3x polpenzion	129 €	147 €
5x polpenzion	215 €	245 €
7x polpenzion	301 €	343 €

Cene (EUR) veljajo na osebo za bivanje v dvoposteljni sobi.

Doplačila: Polni penzion 6 €, enoposteljna soba 11 €, turistična taksa 1,27 €.



Namig za prihranek:
En otrok do 12. leta v sobi z dvema odraslima osebama **biva brezplačno!**




Majska fešta

2.5.-9.5.2017

Veselo bo,
za kar bodo poskrbeli številni nastopajoči, ples z glasbo v živo, istrska tržnica in ... sardelice in vino, da se bomo imeli fino.
Sedem dni plesa in zabave!

35

delfin***

HOTEL

T 05 660 74 00
rezervacije@hotel-delfin.si
www.hotel-delfin.si

70 pomladi senovskega društva upokoјencev



24. marca 1947 je bila kot podružnica Zveze sindikatov Jugoslavije in kasneje Društva upokoјencev LR Slovenije ustanovljena predhodnica Društva upokoјencev Senovo, ki se je leta 1974 osamosvojilo kot društvo. Senovski upokoјenci so 70-letni jubilej, ki zajema generacije, ki so gradile po drugi svetovni vojni porušeno domovino in izgrajevale lepšo bodočnost naslednjim generacijam, obeležili 25. marca v Domu 14. divizije.

Kot je dejal Ludvik Grilc, predsednik DU Senovo, ki s svojo dejavnostjo pokriva območje krajevnih skupnosti Senovo in Koprivnica, čas neizmerno hiti in je neulovljiv, zaradi česar ga je potrebno živeti tedaj, ko je na razpolago. Zato se je v preteklih desetletjih vse do današnjih dni zvrstila vrsta prireditev s skupnim imenovalcem – polepšati življenja ljudem v zrelih jesenskih letih, prisluhniti sočloveku, mu pomagati, ga razveseliti: »Čas, ki ga živimo, pogosto postavlja pred nas kruta življenjska spoznanja, ki zna naše misli zapeljati na polja negotovosti. Prijateljstva, ki se tkejo ob druženjih na kulturnih in družabnih prireditvah, izletih, v športu, ob obiskih starejših, v medsebojnih srečanjih z drugimi društvi, nas bogati, plemeniti. Daje nam moč in navdih za prihodnost, za življenje, ki nas povezuje in vedno znova opominja, da je starost vendarle lepa.«

Od leta 1974, ko so senovski upokoјenci ustanovili DU Senovo, do leta 1998 je društvo vodil Anton Horjak, na mestu predsednika ga je nasledil Anton Pleterski, ki je društvo vodil do leta 2007 in je bil v svojem mandatu zaslužen za odkup objekta za društveno delovanje, nato pa je vodenje društva v marcu 2009 prevzel Ludvik Grilc, ki ga uspešno krmari že tretji mandat. Društvo tesno sodeluje s stanovskimi društvi tako v občini kot na območju Posavja pa tudi zunaj njegovih meja, saj se je v minulemu letu pobratilo z Društvom upokoјencev Mirna. Število članov se v zadnjem desetletju giblje med 760 in 630 člani, kolikor so jih imeli v svojih vrstah ob koncu leta 2016.

Člani DU Senovo se udeležujejo na športnem, kulturnem, družabnem in humanitarno-socialnem področju. Izvajajo program Starejši za starejše, ob okroglih obletnicah namenijo čestitko vsem članom, starejšim od 75 let, obiskujejo in obdarujejo starejše od 90 let in z obiski razveseljujejo tudi vse člane, ki živijo v domovih

za starejše. Na športnem področju se rekreativno in tekmovalno udeležujejo strelstva, šaha, balinanja, kartanja in pikada, nekaj pa je tudi zavzetih pohodnikov. Na kulturnem področju izstopata sekcija vezilj in Mešani pevski zbor, ki je na slovesnosti ob 70-letnici izvedel slavnostni koncert. Zbor, ki ga od leta 2013 vodi Anton Gorenc, šteje 26 članov in se po kakovosti uvršča med najboljše zборе društev upokoјencev v Sloveniji, zato je bil lani tudi sooblikovalec slavnostnega kulturnega programa ob 70-letnici ZDUS v Cankarjevem domu. Zbor s svojimi nastopi polepša marsikatero prireditev tudi drugih organizatorjev, na jubilejni prireditvi pa je ob zaključku zapel ob spremljavi Ansambla Brodniki. Poleg zbora so vokalno-instrumentalni glasbeni program izvedli še sestre Tina in Špela Kodrič iz Gorjan pri Podsredi, sicer učenki koprivniške osnovne šole, z vezno besedo pa povezovalka programa Vlasta Moškon. DU Senovo je ob visoki obletnici izdalo publikacijo, v kateri je izpostavljeno izredno pestro dogajanje v zadnjih petih letih, z veliko topline pa so predstavljeni tudi najstarejši zvesti člani društva.

Ker pa so jubileji tudi priložnost za podelitev priznanj, je Ludvik Grilc podelil društveno plaketo za zasluge Francu Brinovarju, medtem ko je Jožef Žnidarič, predsednik Pokrajinske zveze društev upokoјencev Posavje, izročil veliko plaketo Zveze društev upokoјencev Slovenije Društvu upokoјencev Senovo in predsedniku društva Ludviku Grilcu.

B. M.

Obvestilo

Nepremičninski sklad pokojninskega in invalidskega zavarovanja obvešča, da v letu 2017 velja nov dohodkovni cenzus za najem namenskega najemnega stanovanja. Za dvočlansko gospodinjstvo cenzus znaša 773,17 eur. Zaradi spremembe je Nepremičninski sklad popravil Vlogo za najem namenskega najemnega stanovanja za upokoјence in druge starejše. Prosijo, da društva upokoјencev pri obravnavi vlog prosilcev upoštevajo novi cenzus. Informacije in vlogo najdete na spletni strani www.ns-piz.si

Udeleženci dramskih delavnic navdušeni

Lanskega novembra je Komisija za kulturo ZDUS organizirala prve delavnice za dramske skupine, ki delujejo v okviru društev upokoencev, in za druge zainteresirane kulturnike, ki organizirajo proslave in prireditve v društvih in bi jim izobraževanje na tem področju koristilo pri njihovem delu. Da je izobraževanje na tem področju potrebno, smo dobili potrditev v odzivu na druge dramske delavnice, ki so potekale med 14. in 17. marcem v hotelu Delfin pod mentorstvom univ. dipl. dramskega igralca Rajka Stuparja. Prijavilo se je 25 članov, od tega polovica tistih, ki so bili na delavnicah že novembra, polovica pa je bila novih obrazov. Družili so se člani iz DU Smladnik, Ivančna Gorica, Bela Cerkev, Gorica pri Slivnici, Veliki Gaber, Ljutomer, Postojna, Radlje ob Dravi in najštevilčnejši skupini iz DU Ivanjkovci in DU Ajdovščina.

Glede na pestro udeležbo in različne izkušnje članov smo mentorja postavili pred kar zahtevno nalogo, saj je moral zastaviti program vsestransko, da bi kar najbolje zadostil potrebam in pričakovanjem tako »starih« kot novih udeležencev. V pestrem programu so spregovorili o pomenu in vlogi gledališča, ponavljali osnovne razumevanja dramskega dela ter spoznavali postopke v pripravah in ustvarjanju gledališke predstave.

Najmočnejši poudarek je bil dan izbiranju ustreznega dramskega besedila in iskanju uprizoritvene ideje. Udeleženci z izkušnjami so izpostavili svoje dileme, spoznanja in probleme, ki so se pojavili pri dosedanjem delu. To so bile iztočnice za svetovanja, ki so po zaključku prvega dne še individualno potekala pozno v večer. Drugi dan so nadaljevali z vajami skupinske dinamike, čutenja prostora, samopočutja, v popoldanskem delu pa nadaljevali z individualno igro in igralčevim odrskim izpostavljanjem. Udeleženci,

ki so se ves čas počutili enakovredne in soustvarjalne, so prikazovali svoje 'izdelke' oz. že uprizorjene in izdelane dialoge, skeče, prizore.

Po usvojenem teoretičnem je sledilo praktično delo. Udeležencem je bilo predstavljeno izbrano besedilo (»Mora radijskega jutra« avtorja Milana Jesiha), in sicer prizor odhoda škratev. Mora radijskega jutra je radijski tekst, ki na prvi pogled ni ravno idealen za odrsko uprizoritev, a je koristen, ker ponuja dobre iztočnice za dramaturško obdelavo, možnosti prirejanja besedila in možnost vključitve vsakega udeleženca. Šele z izborom posameznih funkcij uprizoritvenega načrta je postala stvar posebej zanimiva. Ker je vse potekalo z dogovorom, udeleženci pa so bili zelo zagreti, so si razdelili funkcije režiserja, dramaturga, scenografa in šepetalca, mentor pa je prevzel vlogo lektorja. Ostali so se prelevili v škratke, torej prevzeli izziv konkretne igralske odrske izkušnje. Režiserka je suvereno izvedla priprave in prve vaje. Tretji dan je sledila generalka in z njo popravki, premiera pa je pokazala, česa so člani sposobni. Udeleženci zadovoljstva niso skrivali, kar je poudarila tudi predsednica Komisije za kulturo Marija Orešnik, ki se je kot vodja udeležila delavnic: »Štiridnevno druženje nas je zelo povežalo. Stkali smo prijateljske vezi, kar nekaj šteje!« Če povzamemo še zaključno oceno in opažanja mentorja: »Aktivnost udeležencev je prispevala k dobrim rezultatom opravljenega dela. Tako delavnica kot individualna svetovanja so večini vlila pogum in samozavest, dala in utrdila osnovna znanja, predvsem pa prispevala k povečanju želje po gledališkem ustvarjanju. Poglobila se je ljubezen do dramske umetnosti in poudarjeno se je izrazila želja po nadaljnjem izobraževanju.« Se vidimo na prihodnjih delavnicah!

Rajko Stupar, mentor dramskih delavnic ZDUS
Povzela: Dijana Lukić

PRIJAVNICA ZA NASTOP NA PRIREDITVI VEČER PESMI IN PLESA

v sklopu 17. Festivala za tretje življenjsko obdobje

26. september 2017 ob 16.00. Linhartova dvorana Cankarjevega doma, Ljubljana

Organizator prireditve: ZVEZA DRUŠTEV UPOKOJENCEV SLOVENIJE

Pogoj za prijavo kulturnih skupin DU: Poravnana članarina do PZDU in ZDUS za preteklo leto.

PRIJAVITELJ (PZDU ali DU): _____

Ime in priimek KONTAKTNE OSEBE: _____

E-pošta ali naslov za obveščanje: _____ Tel. št.: _____

Podatki o nastopajočih in programu izvedbe

Polni naziv nastopajoče skupine: _____

Ime in priimek voditelja/mentorja: _____

Število nastopajočih: _____

Posebej priložite kratek opis skupine oziroma nastopajočih (petje ljudskih pesmi, godci ljudskih viž, folklorni nastop, plesni nastop, instrumentalna izvedba ...) in fotografijo (slednjo lahko v elektronski verziji posredujete na dijana.lukic@zdus-zveza.si). Z oddajo fotografije se strinjate, da jo ZDUS uporabi v namene promocije prireditve. _____

Trajanje programa (v minutah): _____

ZA SAZAS: (če so podatki znani, navedite avtorje glasbe, besedila, aranžmaja) _____

Navedite inštrumente: (vsa glasbila, s katerimi boste nastopali – npr. harmonika 1x, lončeni bas 1x ...) _____

Tehnična oprema za nastop: (navedite, koliko mikrofонов potrebujete) _____

Kraj in datum: _____ Žig _____ Predsednik PZDU/DU (podpis)

Nastopajoči: Pevci ljudskih pesmi lahko imajo tudi spremljavo enega inštrumenta, program pa naj obsega največ 3 pesmi s po tremi kiticami z refrenom. Enako velja za godce ljudskih viž in pevce. Plesna skupina lahko odpleše 2 plesa. Folklorne in druge skupine bodo imele za nastop na voljo do 8 minut. **Rok za prijavo:** Izpolnjeno prijavnico pošljite najkasneje **do 1. junija 2017** na **ZDUS, Kebetova 9, 1000 Ljubljana** ali po e-pošti na naslov: dijana.lukic@zdus-zveza.si. Za več informacij pokličite **01 62 05 482** ali **051 656 532**.

Komisija za kulturo ZDUS sporoča, da izpolnjena prijavnica še ne pomeni izbora za nastop na prireditvi. Po preteku roka se bodo člani komisije sestali in opravili izbor nastopajočih. Izbrani nastopajoči bodo o tem pisno obveščeni. Potne stroške nastopa na prireditvi krijejo nastopajoči sami.

Komisija za kulturo ZDUS

Izobraževanje društvenih koordinatorjev

Letos teče že trinajsto leto programa »Starejši za starejše«. Ponosni smo na delo naših prostovoljcev, ki vsa leta budno spremljajo kakovost življenja starejših ljudi na domu in jim po potrebi zagotovijo pomoč. V lanskem letu je 2.914 prostovoljcev opravilo 106.685 obiskov in 66.328 pomoči v okviru DU in drugih organizacij.

Društveni koordinatorji so v programu izredno pomemben povezovalni člen: koordinirajo delo prostovoljcev, skrbijo za njihovo redno letno izobraževanje, promovirajo program v lokalnem okolju, sodelujejo z občino, različnimi vladnimi in nevladnimi organizacijami ter razvijajo socialno dejavnost v okviru društva. Delo koordinatorja tako zahteva dobro razvite organizacijske sposobnosti in nenehno usposabljanje.

V skladu s pogodbenimi obveznostmi do MDDSZ in FIHO smo letos organizirali izobraževanje društvenih koordinatorjev v hotelu Delfin. Potekalo je od 10. do 22. marca. Odziv je bil zelo velik, saj

se ga je udeležilo 248 prostovoljcev – društvenih koordinatorjev, vnašalcev v program BOPRO in pokrajinskih koordinatorjev.

Delo po skupinah je potekalo v dopoldanskem in popoldanskem času. Pretehtali smo dosedanje delo in uspešno obdelali več tem. Govorili smo o vlogi predsednika in koordinatorja v programu, o ključnih elementih uspešne komunikacije, Karpmanovem trikotniku, pohvali, zahvali in hvaležnosti, dajanju nasvetov ter o tem, kaj vse lahko uveljavljamo na CSD. Izmenjali smo tudi primere dobrih praks s terena in zastavili smernice za naprej.

Ugotovili smo, da je program v slovenskem prostoru čedalje bolj prepoznaven, prepotraben in nenadomestljiv, saj vsako leto več kot 2.900 prostovoljcev opravi več kot 752.500 ur prostovoljnega dela na področju medgeneracijske vzajemne pomoči, s čimer vsakodnevno dvigujejo kakovost bivanja starejših.

Janja Česnik, koordinatorica programa SzS

Kako prepoznati depresijo

Depresija se lahko kaže skozi različne znake na telesnem, miselnem, čustvenem in vedenjskem področju. Posamezniki se glede doživljanja znakov depresije med seboj razlikujemo, ne doživljamo vsi enakih in ne doživljamo jih vsi enako, med najpogostejše pa sodijo:

- brezvoljnost, pomanjkanje motivacije za vsakodnevne aktivnosti/opravlila,
- občutki žalosti, potrnosti ali nemoči,
- izguba veselja/zanimanja za stvari, ki smo jih včasih radi počeli,
- prisotnost strahov,
- utrujenost ali težave s koncentracijo,
- spremembe ritma spanja (npr. nespečnost ali zgodnje prebujanje),
- spremembe apetita (izguba želje po hrani, hujšanje ali pa prenejedanje),
- razmišljanje o smrti ali samomoru.

Vsi se kdaj počutimo žalostni, brezvoljni ali brez moči, če katere od zgoraj naštetih težav pri vas trajajo več kot dva tedna in vas

ovirajo pri vsakodnevni aktivnostih (vplivajo na vaše vsakodnevno življenje), pa je potrebno poiskati pomoč, saj morda gre za depresijo (ali kakšno drugo duševno stisko).

KDAJ JE TREBA ŠE POMISLITI NA MOŽNOST DEPRESIJE?

Depresija se izraža na različne načine, zato morate nanjo pomisliti tudi ob:

kroničnih telesnih težavah, za katere ni medicinske razlage (npr. kronična bolečina, zaprtost),

- težavah s spominom, ki niso povezane z demenco,
- vedenjskih spremembah (npr. umikanje v samoto, pretirano pitje alkohola).

V teh primerih je priporočljivo poiskati zdravniško pomoč in preveriti, ali se morda soočate z depresijo.

V naslednjem prispevku pa vprašalnik, ki pomaga pri prepoznavanju depresije.

Stičišče ljubiteljskih piscev

LIKUS – Literarni klub upokojencev Slovenije s sloganom »S pisanjem za višjo kakovost življenja« vabi k brezplačnemu vpisu v Stičišče ljubiteljskih piscev Slovenije, ki omogoča informiranje

o dogodkih, izobraževanjih, srečanjih, letovanjih ter popuste in podobno. Baza stičišča bo omogočala združevanje strokovnih sodelavcev.

Prijava v Stičišče:

Izpolnjen obrazec pošljite na LIKUS, Loška ulica 10, 2000 Maribor ali na e-naslov likus@likus.si

Ime priimek: _____

Organizacija: _____ (društvo/samostojni)

Naslov: _____

Pošta: _____ Kraj: _____ Datum rojstva: _____

E-naslov: _____ Tel.: _____ GSM: _____

Vaša pričakovanja in želje (obkrožite):

- želim se izobraževati
- želim letovati
- potrebujem strokovno pomoč
- zanimajo me dogodki

STIČIŠČE LJUBITELJSKIH PISCEV:

– Zagotavlja podporno okolje ustvarjalcem, strokovnjakom, društvom in posameznikom.

– S svojimi aktivnostmi prispeva k izboljšanju strateškega položaja literarnih društev, skupin in sekcij, omogoča informira-

nje o lokalnih dogodkih, izobraževanjih, letovanjih.

– Zagotavlja strokovno podporo.

– Informira tudi preko navadne pošte.

– Vključuje tudi najbolj ranljive skupine starostnikov s pomočjo prostovoljske mreže.

V spomin: Avguštin Piškur – Gustelj

Odšel je naš ustanovni in dolgoletni član UO Društva upokojencev Veliki Gaber Avguštin Piškur, širokemu krogu najbolj znan pod imenom Tonkov Gustelj. Rojen je bil leta 1943 v Žubini.

Gustelj je bil po poklicu sedlar, obrtno šolo je končal v Ljubljani. Celotno pokojninsko dobo je bil zvest tej obrti, ki se je z razvojem tehnike in tehnologije razvila v več sodobnih poklicev. V svojem poklicu je bil pravi mojster, mentor in zgled. Tudi zasebno je prijateljem in znancem pogosto naredil uslugo, povezano z njegovim poklicem. Bil je cenjen in sposoben delavec.

DU Veliki Gaber nedvomno sodi med mlajša, sicer najboljše organizirana društva upokojencev, in levji delež k temu, da je uspešno, je kot član UO in poverjenik ter soustanovitelj prispeval prav Gustelj. S svojim pogledom na sodobni svet je bil velika opora vodstvu.

Pred več kot 50 leti sta si z ženo Anico v Žubini ustvarila dom in družino. Rodila sta se jima sinova Andrej in Gustelj. Njegova velika ljubezen je bila že ob rednem delu tudi kmetovanje, še bolj pa po



upokojitvi, ko se je posvetil tudi vinski gorici v Sevnem. Uteho in veselje je imel v gorici, tudi ko je zbolel.

Za DU Veliki Gaber je slovo prijatelja in ustanovnega člana velika izguba. Ohranili ga bomo v trajnem spominu.

DU Veliki Gaber

Prva likovna razstava PZDU Maribor

Komisija za kulturo (KzaK) pri PZDU Maribor se je že pred leti odločila, da bo organizirala likovno razstavo, saj mnogi starejši v svojih društvih uspešno delujejo tudi na likovnem področju. Konec leta 2016 nam je zmanjkalo časa za uresničitev te naloge. Nismo imeli nobenih podatkov o tem, v katerih društvih imajo likovne skupine, niti nismo vedeli, kje bi razstavo lahko pripravili. Zato smo se odločili dogodek organizirati v začetku letošnjega leta, ko se je predsednica KzaK Draga Fabjan dogovorila z vodstvom Doma Danice Vogrinec na Pobrežju, da bi razstavljali v njihovi jedilnici.

Januarja smo vsem društvom v PZDU Maribor poslali vabilo k sodelovanju s prijavitelji za udeležbo na razstavi. Odzvali so se ustvarjalci iz sedmih DU, v prvi fazi smo prejeli prijavnice za razstavo štirinajstih likovnih del. Ker je razstavni prostor omogočal razstavo za 20 do največ 22 slik, odvisno od njihovih velikosti, smo se glede na število članov skupin v posameznih DU odločili, da lahko pošljejo še toliko prijavnice, da bo sodelovala polovica članov posamezne skupine. Likovniki, ki letos niso imeli priložnosti sodelovati na razstavi, ker so njihove skupine številčnejše, bodo imeli prednost pri prijavih na razstavo prihodnje leto, saj bo

to naša stalna aktivnost.

Prvega marca, ko smo pripravljali razstavo, pri čemer so poleg predsednice KzaK sodelovali likovniki iz DU Malečnik in DU Ruše ter predstavnice Doma Danice Vogrinec, smo ugotovili, da sodeluje 20 likovnikov iz DU Limbuš-Pekre, Brezje-Dogoše-Zrkovci, Ruše, Maribor Tabor, Slovenska Bistrica, Zgornja Kungota in Malečnik.

Razstavo 22 del v različnih tehnikah in formatih smo odprli 2. marca s krajšim kulturnim programom za stanovalce in delavce Doma Danice Vogrinec, likovnike ter goste. V kulturnem programu, ki ga je pripravila predsednica KzaK Draga Fabjan, sta sodelovali glasbeno vokalna skupina DUR iz DU Ruše z igranjem in s prepevanjem ljudskih pesmi ter citrarka Nada Svetina, podpredsednica KzaK. O delih je spregovoril likovni pedagog Branko Duh, povedal je tudi nekaj besed o likovnem ustvarjanju v zrelih letih, nato pa odprl razstavo, ki bo na ogled do septembra. Po ogledu razstave smo bili povabljeni na pogostitev, ki so jo pripravili v Domu Danice Vogrinec. V sproščenem druženju smo ugotovili, da je bila priprava razstave dobra odločitev, saj se lahko likovniki v PZDU tako bolje spoznajo in sodelujemo tudi meddruštveno.

Biserka Stergar

Igraj se z mano

Meseca maja se bomo v okviru Mednarodnega festivala »Igraj se z mano« že enajstič igrali na naslednjih lokacijah:

18. 5. 2017: Dolenjska in Bela krajina, Semič

23. do 26. 5. 2017: Ljubljana

30. 5. 2017: Primorska (splošni festival), Nova Gorica

2. 6. 2017: Koroško-Celjska regija, Radlje ob Dravi

Septembra se bomo zopet vrnil na Primorsko, ko se bomo skupaj igrali na športnem dogodku na stadionu v Vipavi.

Z našim festivalom želimo osebe s posebnimi potrebami vključiti v širšo družbo. Ideja se v praksi z vsakim letom krepi in udejanja, kar nakazujejo vse višje številke obiskovalcev, prostovoljcev, sodelujočih organizacij ... Želimo si, da bi letošnji jubilejni festival z vašimi lastnimi nastopi, delavnicami, predstavami, skeči, lutkovnimi uprizoritvami, zanimivim animacijskim programom in

drugimi aktivnostmi popestrili tudi vi! Z udeležbo na festivalu boste prispevali k premagovanju razlik, s tem pa k bolj odprti in strpnejši družbi, ki bo pripravljena na enakovredno vključevanje vseh otrok in mladostnikov v družbeno dogajanje. Veselimo se vašega obiska, saj boste s svežimi idejami prispevali k razvoju festivala.

Več informacij in prijave: www.igrarsezmano.eu

Rok za prijavo na festival je 12. 5. 2017 oz. do zasedenosti kapacitet. Hkrati vas vabimo h gostovanju potujoče likovne razstave "Igraj se z mano", ki jo lahko pripravite v vaših prostorih.

Oddelek za projektne dejavnosti Centra Janeza Levca Ljubljana in Društvo za kulturo inkluzije
www.centerjanezalevca.si | www.igrarsezmano.eu



Prodajna konferenca in obletnica Delfina

Prodajne konference v hotelu Delfin Izola med 6. in 8. aprilom se je udeležilo 150 predstavnikov društev upokojencev. Zadnji dan konference je bila v hotelu še slovesnost ob 35-letnici Delfina. Poleg predsednika ZDUS Janeza Sušnika, podpredsednice ZDUS Vere Pečnik in izolskega župana Igorja Kolenca so se slovesnosti udeležili tudi nekdanji direktorji, nekdanji in sedanji člani nadzornih svetov, zaposleni, udeleženci prodajne konference in drugi gostje.

Hotel Delfin v Izoli odlikujeta izjemna lega ob morju in neposredna bližina izolske marine. V hotelu z 219 sobami, notranjim in zunanjim bazenom, telovadnico in štirimi gostinskimi lokali so lani ustvarili 114 608 nočitev. Udeležencem prodajne konference je Nina Golob, direktorica Hotela Delfin, predstavila uspešno poslovanje v preteklem letu in načrte za naprej. Poudarila je, da brez predstavnikov društev, ki organizirajo letovanja upokojencev, ne bi bili tako uspešni. Organizatorji letovanj v DU so namreč hkrati tudi spremljevalci in animatorji upokojencem, ki se odpravijo na letovanje. Veliko jih gre na letovanje prav zato, ker imajo spremstvo in brezplačen avtobusni prevoz.

Udeleženci konference so se sprehodili po poti Izolskih parkov. V parku Pietro Coppo so prisluhnili MPZ Delfin pod vodstvom Maje Cetin, na Manziolijevem trgu pa jih je pozdravil Dean Kocjančič,

direktor Turističnega združenja Izola, ki skupaj z Delfinom ustvari največji turistični priliv v občini. Tipično primorsko 'marendo' je z glasbo in petjem obogatil Slavko Ivančič, zadišale so tudi sveže 'miške', ki so jih komaj utegnile sproti peči Šparžinke iz Kort. Zadnji dan je bil namenjen velikonočni delavnici, na kateri so udeleženci ob mentorstvu 'Delfincev', tako imenujejo rokodelske mojstre in mojstrice, izdelovali okrasne pirhe za velikonočno okrasitev.

Na slovesnosti ob 35-letnici hotela so arhitekt Aleksander Bizjak, nekdanja direktorja Emerik Eržen in Branko Simonovič opisali prehojeno pot. Nina Golob, ki zdaj vodi hotel, pa je o prihodnosti hotela dejala: »Vem, da bomo zmogli, in ker mi je dovoljeno sanjati, sanjam o tem, da bo hotel poln do zadnje sobe, da bodo gostje še naprej plesali, se veselili in peli, vadili jogo v Kneippovem vrtu, da bo naša picerija najboljša picerija na obali in da bo Pergola postal sodoben lokal, v katerega se bodo hodili učiti tudi drugi gostinci. Sanje bodo postale resničnost, če nas bo podprl tudi lastnik.« Direktorici in vsem zaposlenim sta izrekla čestitke in se jim zahvalila za dobro opravljeno delo tudi predsednik ZDUS Janez Sušnik in izolski župan Igor Kolenc. V kulturnem programu so sodelovali plesna skupina Ali iz Izole, ansambel flavtistik Flavtistra, sopranistka Anemarija Štefančič, folklorna skupina Mandrač iz Kopa in ljudska pevka Marjetka Popovski.

Janez Platiše



Bralnica Zdus plus priporočja

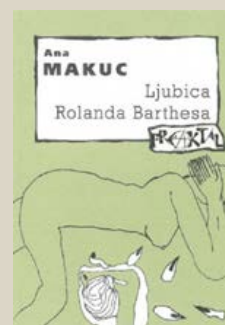
Lara Paukovič
Poletje v gostilni,
roman



Drago Jančar
In ljubezen tudi,
roman



Ana Makuc
Ljubica Rolanda Barthesa,
poezija





*Ob 35-letnici
se hotel Delfin zahvaljuje
vsem upokojemcem,
ker nas tako lepo sprejemate.*

