



## Zdravje je največja vrednota

Je temelj razvoja in blagostanja posameznika in celotne družbe. Zato smo vsi zainteresirani za dobro zdravje, še posebej starejši, med katerimi je z daljšanjem življenjske dobe vse več bolnih in pomoči potrebnih. Zaradi tega zahtevamo vsem dostopno in učinkovito zdravstveno varstvo. Potrebna je celovita reforma zdravstvenega varstva, ki mora poseči na področje osebne in družbene skrbi, odgovornosti za zdravje, solidarnosti, zdravstvenega zavarovanja, organizacije ter izvajanja in financiranja zdravstvene dejavnosti. V ZDUS se zavzemamo za ohranitev in izboljšanje javnega sistema socialne in zdravstvene varnosti, za njegovo dolgoročno in finančno vzdržnost ob porazdelitvi ekonomskih tveganj med državo, delodajalce in državljanje. Potrebujemo razvoj javne zdravstvene dejavnosti in njene mreže, v kateri bodo imeli prednost preventiva, programi krepitev zdravja in osnovna zdravstvena dejavnost. Pričakujemo večjo vlogo zavarovancev in zavezancev za plačevanje prispevkov pri določanju programov zdravstvenih storitev in pri urejanju odnosov s predstavniki izvajalcev. Zagotoviti je treba jasno porazdelitev pristojnosti in odgovornosti med vlado oziroma ministrstvom za zdravje, Zavodom za zdravstveno zavarovanje (ZZZS) ter organizacijami izvajalcev javne zdravstvene dejavnosti. Zavzemamo se za čim večjo dostopnost do zdravstvenih storitev v razumnih in ekonomsko možnih okvirih, temu primeren obseg pravic ter zakonodajo, ki bo preprečila mešanje javne in zasebne dejavnosti ter neupravičeno prelivanje javnih virov v žepo posameznikov. *Zavzemamo se za ohranitev javnega zdravstva, kjer bodo storitve dosegljive vsem prebivalcem skladno z njihovimi potrebami ne glede na gmotni položaj posameznika, financirane po principu solidarnosti, po katerem vsak prispeva v javni zdravstveni sklad po svojih zmožnostih na podlagi enotne prispevne stopnje. Zato podpiramo spremembe na področju zasebnih (prostovoljnih) zavarovanj. Ker gre za "univerzalno" zavarovanje, je treba odpraviti dodatne pogoje za vključitev v zavarovanje, zaradi katerih posamezniki ne morejo uresničiti pravic iz obveznega zdravstvenega zavarovanja. To je v nasprotju z načeli obveznega socialnega zdravstvenega zavarovanja, ki ne pozna „nezavarovanih“ oseb. Vključitev v obvezno zdravstveno zavarovanje pomeni tudi zakonsko obvezo vseh zavarovancev, da plačujejo prispevke.*

Zavedamo se, da vseh potreb in zahtev ne bo mogoče financirati le z javnimi finančnimi sredstvi. Potrebno bo opredeliti, katere storitve/pravice morajo ostati predmet najširše solidarnosti in katere so manj pomembne, zato se lahko financirajo iz zasebnih virov. Med slednjimi bi to lahko bila dodatna zavarovanja, ki morajo biti povsem ločena od obveznega zdravstvenega zavarovanja in bi ga izvajale zavarovalne družbe.

Država mora določiti merila za mrežo javne zdravstvene dejavnosti, zagotoviti strokovno, funkcionalno in vsebinsko povezovanje izvajalcev javne zdravstvene dejavnosti ter odpraviti preveliko razdrobljenost zdravstvenih zavodov. Pričakujemo spremembe,



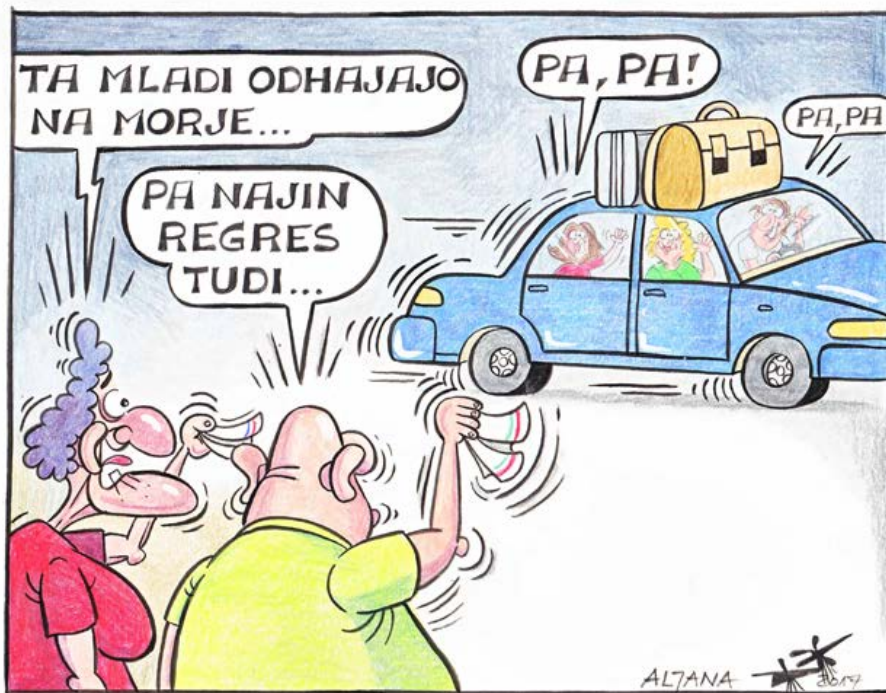
ki bodo utrdile vlogo in avtonomijo ZZZS v sistemu, v katerem bodo soodločali tudi naši predstavniki. Ne strinjamo se s predlogi o odpravi skupščine ZZZS, ki naj bi jo nadomestil 'neki svet', v katerem se bo naš glas komaj (če sploh?) slišal.

V ZDUS pričakujemo, da bo zakonodajalec naše predloge skrbno proučil in jih vključil v predloge sprememb zdravstvene zakonodaje.

Rosvita Svenšek

## Vsebina

Program Starejši za starejše „Državljan Evrope“ . . . . .	2	Posavski upokoјenci po dolenskih gričih . . . . .	9
ZDUS podpira gradnjo drugega tira . . . . .	3	Z zelenice, ki ni kar tako . . . . .	9
Dogovor o demografskem skladu. . . . .	3	Kar je preveč, je res preveč!. . . . .	10
O nasilju nad starejšimi . . . . .	4	Tekme upokoјencev PZDU severne Primorske . . . . .	13
Razpis za subvencioniranje organiziranih letovanj članov DU v kapacitetah hotela Delfin . . . . .	4	Natečaj za oblikovanje novoletne voščilnice SREČNO 2018. . . . .	13
AGE platform Evrope. . . . .	5	Izobraževalna ekskurzija . . . . .	15
Impresije iz narave. . . . .	6		



# Program Starejši za starejše „Državljan Evrope“

**Evropski parlament je na predlog evropskega poslanca Iva Vajgla (DeSUS/Alde) programu Starejši za starejše, ki poteka v koordinaciji Zveze društev upokoјencev Slovenije (ZDUS), kot edinemu iz Slovenije podelil nagrado Državljan Evrope za posebne dosežke za leto 2017. Vajgl je ob podpori evropskega poslanca Igorja Šoltesa (Zeleni/ESZ) pred meseci predlagal, da nagrado Državljan Evrope prejme program Starejši za starejše.**

Kot je zapisal v utemeljitvi, gre za „izjemen primer dobre prakse prostovoljstva na področju podpore neodvisnemu življenju starejših ljudi, ki želijo čim dlje ostati v svojih domovih in živeti neodvisno oziroma ob pomoči drugih pri opravljanju vsakodnevni opravil.“ Po podatkih ZDUS so prostovoljci v 11 letih opravili okoli 6,5 milijona ur prostovoljnega dela ali več kot 700.000 obiskov starejših oz. so pomagali skoraj 160.000 ljudem, starejšim od 69 let. Program je zasnovan tako, da strokovno usposobljeni prostovoljci skupaj z različnimi strokovnimi službami v lokalnem okolju izvajajo pomoč tistim starejšim, ki jo najbolj potrebujejo.“

Vajgl je program Starejši za Starejše ob obisku prostovoljcev iz Slovenije že leta 2015 predstavil tudi na posebni konferenci v Evropskem parlamentu v Bruslju, kjer je požela veliko zanimanja in občudovanja. Prepričan je, da program Starejši za starejše pogloblja razumevanje in sodelovanje med generacijami ter spodbuja razvoj sodelovalne kulture. Podelitev nagrade Državljan Evrope programu Starejši za starejše ima vseevropski simbolni pomen, saj je dolgoživa družba neizbežno dejstvo. Vsak poslanec lahko za nagrado predlaga enega prejemnika, skupaj je lahko iz vsake države največ pet kandidatov. Slovesna podelitev nagrade Državljan Evrope za leto 2017 bo 11. oktobra 2017 v Bruslju, pred tem pa tudi v Sloveniji. Ivo Vajgl je leta 2014 za prejemnico nagrade uspešno predlagal dr. Spomenko Hribar.

Evropski parlament oziroma njegov odbor za nagrade vsako leto v skladu s pravili podeli nagrado Državljan Evrope največ 50 nagrajencem, kolikor jih je tudi letos. Nagrajeni so lahko državljani, skupine, združenja ali organizacije, ki se posebej izkažejo pri spodbujanju povezovanja in sodelovanja državljanov in državljanov EU oziroma promovirajo evropske vrednote.

# ZDUS podpira gradnjo drugega tira



**Člani Upravnega odbora ZDUS so 21. junija z državnim sekretarjem na infrastrukturnem ministrstvu Juretom Lebnom in Metodom Dragonjo iz podjetja 2TDK razpravljali o odprtih vprašanjih glede drugega tira. Po seji so pojasnili, da se člani odbora dogovarjajo, da referendum o zakonu o drugem tiru ni potreben.**

ZDUS je na vlado naslovil odprta vprašanja v zvezi z drugim tirom že pred sejo upravnega odbora (objavljena so na spletni strani [www.zdus-zveza.si](http://www.zdus-zveza.si)), odgovore pa sta jim na seji podala Dragonja in Leben. Predsednik ZDUS Janez Sušnik je izrazil skrb glede slabega sodelovanja med Slovenskimi železnicami, Luko Koper, Občino Koper in vlado. Dodal je, da je bil v Beogradu že leta 1985 sprejet sklep, da se drugi tir zgradi, saj je bil že takrat gospodarsko pomemben in potreben. Člani odbora so se strinjali, da mora biti drugi tir čim prej zgrajen, obžalujejo pa, da nekatere različice projekta niso bile predstavljene že prej.

Razpravljali so o fazni izgradnji projekta, pri čemer so člani odbora izpostavili, da mora biti proga dvotirna. Leben in Dragonja sta članom

upravnega odbora pojasnila, da bo osnovna cena projekta vključno z vrtinami treh tunelov znašala manj kot milijardo evrov. Jure Leben je dejal, da nimajo težav z dodatnim civilnim nadzorom. Nadzor se že izvaja z več strani, potekajo pa tudi pogovori s Transparency International. V pogovorih z deležniki so sicer naleteli na nekaj nezaupanja. Dobili pa so javno zagotovilo za povečanje nadzora. Na pobudo ministra naj bi ustanovili projektni svet, v katerem bi bili predstavniki različnih civilnih gibanj, seveda po določenih kriterijih. Tudi ZDUS je pozval, da se odloči, na kakšen način želi biti vključen.

**ZDUS podpira izgradnjo 2. tira. Ocenjujejo, da koalicija javnosti ni znala pravilno predstaviti načrta izgradnje drugega tira in prav zato je opozicija lahko zbrala podpise. Člani UO ZDUS torej menijo, da referendum o zakonu o drugem tiru ni potreben.**

Razpravo o tej pomembni temi so v ZDUS nadaljevali tudi na zboru članov 29. junija, kjer so delegate obvestili o stališču zveze do referenduma o zakonu o drugem tiru.

STA, AŠ

## Dogovor o demografskem skladu

**Zakon o demografskem skladu je koalicija uspela uskladiti do te mere, da bodo v prihodnjih dneh v delovni skupini dorekli le še nekaj podrobnosti, zakon pa bo šel predvidoma 1. julija v javno razpravo, so partnerji sporočili po srečanju 21. junija. Kot kaže, so našli določen kompromis glede vloge Zavarovalnice Triglav in upravljanja sklada. Koalicija tako predvideva, da bo zakon o demografskem skladu jeseni šel na vlado in zatem v parlamentarni postopek.**

Vodja poslanske skupine DeSUS Franc Jurša je po koalicijskem vrhu, na katerem je ministrstvo za finance partnerjem predstavilo kompromisni predlog, v izjavi novinarjem povedal, da se bo delovna skupina za pripravo zakona še enkrat sestala in dorekla podrobnosti. A je dogovor po njegovih ocenah zelo blizu. »Skrajni čas je, da se to zgodi,« je poudaril Jurša, ki upa, da bo dogovorjeni predlog tudi sprejet.

V DeSUS so po njegovih navedbah zadovoljni, čeprav ne popolnoma, saj želijo, da delovna skupina nekatere zadeve še

uskladi. Kot je pojasnil, so našli kompromis glede upravljanja in samostojnosti demografskega sklada, upa pa, da bo končna različica še bolj prilagojena interesom DeSUS, kot je sedanja.

Najtrši oreh za koalicijo sta bila prav vloga Zavarovalnice Triglav v demografskem skladu ter kdo bo upravljal z demografskim skladom in na kakšen način. Vse kaže, da bo letni program demografskega sklada usklajevala vlada, ki je skupščina Slovenskega državnega holdinga in bo tudi skupščina demografskega sklada, je pojasnil Jurša. Tudi vodja poslancev SD Matjaž Han je zadovoljen. Ocenil je, da so na ciljni črti in morajo dogovoriti le še »finese«.

Na ministrstvu za finance so za STA potrdili, da je vrh koalicije na podlagi predloga ministrstva sprejel kompromis glede zadnjega odprtega vprašanja, to je glede upravljanja Zavarovalnice Triglav. Predlog zakona bo po njihovih navedbah kmalu pripravljen in dan v javno obravnavo.

STA

# O nasilju nad starejšimi

**ADA**  
Age Demands Action

HelpAge  
International  
global network

Age Demands Action is a HelpAge global network campaign

**Zveza društev upokojencev (ZDUS) je ob svetovnem dnevu ozaveščanja o nasilju nad starejšimi ter v sklopu kampanje ADA (Age Demands Action) organizirala razpravo med političnimi deležniki, nevladnimi organizacijami in starejšimi strokovnjaki s področij enakosti, nediskriminacije, zanemarjanja, nasilja in zlorabe. Srečanja so se udeležili predstavniki Ministrstva za zunanje zadeve (MZZ), Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti (MDDSZ), Ministrstva za zdravje (MZ), Inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje, Društva SOS, NIJZ, IRSSV, Zbornice zdravstvene in babiške nege, Rdečega križa, Gerontološkega društva Slovenije ter upokojeni strokovnjaki, člani ZDUS.**

Predsednik ZDUS Janez Sušnik je v uvodnem nagovoru izpostavil program Starejši za starejše ter poudaril, da so v okviru programa zaznali kar nekaj nasilja v družini in informacije posredovali ustreznim institucijam. Vodja Sektorja za človekove pravice na MZZ Božena Forštnarič Boroje je povedala, da so na Odprti delovni skupini ZN za staranje (v nadaljevanju OEWGA) končno uspeli narediti premik v razmišljanju, saj bo letos prvič potekala vsebinska razprava, in da je treba o tej problematiki doseči širše soglasje. Cilj Slovenije je sprejem Konvencije OZN o pravicah starejših oseb. MZZ spodbuja žrtve in priče nasilja, naj ne molčijo in ga prijavijo. Alenka Markov (MZZ) je opozorila, da ni statističnih podatkov o nasilju nad starejšimi (kar velja za vse države, ne le za Slovenijo), predvsem zato, ker se žrtve ne odločijo poročati o nasilju. Aleš Kenda (MDDSZ) je poudaril, da so teme starejših stvar spremembe širšega spreminjanja mnenj in stališč. Poudaril je pomen in izobraževanje neformalnih oskrbovalcev, ki jim je posvečena večja pozornost tudi v zakonu o dolgotrajni oskrbi. Klavdija Kobal Straus (MZ) je menila, da bo veliko perečih tem rešil zakon o dolgotrajni oskrbi, saj zdaj resorni ministrstvi sodelujeta. Amalija Šiftar (ZDUS) je omenila stigmatizacijo starejših kot zajedavce, ki le jemljejo državni denar, in kot osebe, ki družbi ne prispevajo ničesar več. Nasilju so zlasti izpostavljene starejše neizobražene ženske, ki so v okolju stigmatizirane. Ker jih je strah, kaj

bodo rekli drugi, ne povedo za nasilje in ga celo opravičujejo oziroma prevzemajo krivdo nase. Poudarila je, da se še manj govori o nasilju med moškimi, ki pa je enako zastrašujoče, saj je pri starejših moških visoka stopnja samomorilnosti. Opozorila je, da so nasilja deležni tudi prostovoljci programa Starejši za starejše, saj je ob prijavi nasilja policiji v marsikaterem primeru jasno, da ga je prijavil prostovoljec, saj je le on obiskoval žrtev nasilja. Poudarila je pomen nenehnega ozaveščanja. Menila je, da bi bilo potrebno na ravni države oblikovati organ, ki bi se ukvarjal z nasiljem nad starejšimi. Nevladne organizacije in prostovoljstvo pri obravnavanju nasilja niso dovolj. Predlagala je tudi, da bi pri varuhu človekovih pravic vzpostavili zagovorništvo starejših. Darinka Klemenc iz Zbornice zdravstvene in babiške nege je predlagala, da bi ponovno uvedli obiske patronažnih sester pri vseh starejših nad 65 let ne glede na zdravstveno stanje. Poudarila je tudi potrebo po medresorskem sodelovanju.

Rožca Šonc, vodja programa SzS je opozorila, da je potrebno otroke ozaveščati o starejših in staranju že od vrtca naprej ter te teme vključiti v izobraževalni sistem. Posebej pa je opozorila na naslednje: dokler se dogaja, da CSD preda informacijo o prijavitelju nasilja v družini naprej, je težko pričakovati, da se bodo prostovoljci in patronažne sestre, kaj šele žrtve, tako izpostavljali negativnim posledicam in javnemu linču v družbi. Najhujši primer je, da je žrtev nasilja storila samomor, ker se ni znala soočiti s problemom in ni želela biti izpostavljena. Dokler ne bomo ozavestili ljudi, da žrtev in prijavitelj nasilja nista kriva, bomo tudi s težavo pridobili točne podatke o nasilju med starejšimi oz. o nasilju v družini nasploh, še težje pa ga bomo izkoreninili.

Kako dolgo bodo morali starejši in priče nasilja živeti v strahu in prezgodaj umirati (delati samomore), da bo družba končno dojela, da nista NIKOLI kriva žrtev ali prijavitelj, ampak VEDNO le storilec? Odgovor na to vprašanje bi moral biti: niti sekundo!

Sodelujoči so podprli sprejem zakona o dolgotrajni oskrbi in vse podane predloge, predstavniki MZZ pa predlagali, da v svoj nastop na OEWGA vključi ustrezne vsebine.

ZDUS

## Razpis za subvencioniranje organiziranih letovanj članov DU v kapacitetah hotela Delfin

S 1. 7. 2017 razpisujemo subvencioniranje organiziranih letovanj članov društev upokojencev v kapacitetah hotela Delfin. Društva upokojencev naj do roka na ZDUS pošljejo **vlogo z dokazili**: seznam članov, ki so ali bodo letovali, točen termin letovanja in fotokopijo računa organiziranega prevoza ali hotelskih storitev. **Kriterije za subvencioniranje je s sklepom določil Upravni odbor ZDUS dne 13. 9. 2011, in sicer mora DU realizirati 150 nočitev v sezoni ali 100 nočitev izven sezone.**

Dodeljen znesek bo izračunan na podlagi pravilno izpolnjenih in vloženi vlog, lahko pa se zmanjša za odstotek neplačane članarine za preteklo leto.

**Razpis je odprt do vključno 30. 9. 2016**, ko bo tudi pripravljen razdelilnik sredstev.

### POMEMBNO

**Društva upokojencev, ki so vlogo in dokazila že poslala, bodo upoštevana pri pripravi razdelilnika in jim dokazil ni potrebno ponovno pošiljati. Če načrtujete letovanje po 30. 9. 2017, nam letovanje napovejte v danem roku. Če bo pri pregledu ugotovljeno, da posamezno društvo upokojencev ni priložilo dokazil, bo pozvano k dopolnitvi v določenem roku. Če dopolnitve ne bodo prispele na ZDUS do 30. 9. 2017, bo vloga zavržena. Vloga bo zavržena tudi v primeru, če bo društvo upokojencev letovanje organiziralo po 30. 9. 2017 in nam do tega termina ne bo najavilo letovanja.**

Dodatne informacije:

**Nika Antolašič, 01 620 54 72, tajnistvo@zdus-zveza.si**

# AGE platform Evrope

**Organizacija starejših Evrope, AGE platform Evrope, katere članica je tudi ZDUS, bo v juniju na letni Generalni skupščini sprejela Strategijo delovanja v obdobju 2018 do 2021. V 15 poglavjih izčrpnega besedila opredeljuje okoliščine, vsebine, pogoje in načine svojega bodočega delovanja, ki je bogato, vsestransko in močno vpeto v delo, politiko in ukrepe Evropske komisije (EK), Evropskega parlamenta (EP) in Sveta Evrope (SE). Povezuje se tudi z vsebinami delovanja številnih evropskih mednarodnih organizacij in asociacij ter z Organizacijo združenih narodov (OZN).**

Strategija **IZHAJA** iz temeljne značilnosti demokratičnih družb, da vsak posameznik uživa in spoštuje človekove pravice, kar v današnjem času ni samoumevno za vse. V težkih ekonomskih razmerah so človekove pravice bolj v senci ekonomskih skrbi. V zadnjem desetletju se je politična in socialna podoba Evrope z vsemi dogajanji, ki jih tu ne navajam, radikalno spremenila na slabše, kar vodi k potrebi, da Evropska unija (EU) ponovno pretehta svoje cilje, organizacijo in procese.

AGE platform želi v prihodnjih letih pomagati, da se EU močneje poveže z državljani in oblikuje družbo prihodnosti, kjer bo imel vsak svojo vlogo in bo spoštovan, imel bo podporo pri aktivnem in neodvisnem življenju ne glede na starost, spol, raso in etnično pripadnost, vero, morebitno invalidnost in spolno orientacijo. Starejši imamo dolžnost braniti osnovne evropske vrednote spoštovanja, solidarnosti in enakosti ter imeti za cilj EU miru, solidarnosti, rasti in blaginje za vse, ne glede na raznovrstnost držav članic, ter nuditi podporo tudi drugim predelom sveta.

**VIZIJA:** AGE platform je vključujoča družba, osnovana na solidarnosti in sodelovanju med generacijami, kjer ima vsak možnost polno sodelovati in živeti ob spoštovanju svojih pravic, ko uresničuje svoje dolžnosti in odgovornosti.

AGE platform vidi svoje **POSLANSTVO** v izražanju in uveljavljanju interesov 198 milijonov državljanov EU v starosti prek 50 let ter dviganju zavesti o stvareh, ki jih najbolj zadevajo. Preko članic ta mreža zajame nadaljnjih 40 milijonov starostnikov po celi Evropi. Mreža si prizadeva za človekove pravice starejših v EU in na mednarodni ravni. Spodbuja udeležbo članic v delovanju in ustreznih projektih EU, OZN in SE ter povezovanje in relevantne aktivnosti na nacionalni ravni.

**SMERNICE** za delovanje opredeljujejo **demografske spremembe kot priložnost**, zahtevajo **celovit pristop k vprašanju staranja** in ugotavljajo, da morajo biti **starejši sami zagovorniki svojih interesov in zahtev**.

Strategija med **KLJUČNIMI CILJI** posebej razgrajuje spodbujanje **zagotavljanja človekovih pravic starejših** v EU in na mednarodni ravni. *Ob tem opozarjam tudi na naše aktivnosti v okviru Odprte delovne skupine za konvencijo OZN.*

Načrtuje spremljanje in pozitivno vplivanje na oblikovanje in uvajanje ustreznih **socialnoekonomskih politik EU**, pri čemer opozarja na pomanjkljivosti evropskega modela rasti, pri katerem bo potrebno izpodbijati veliko osredotočenost na ekonomske cilje in si prizadevati za politiko, ki bo podpirala „vključujočo rast“, in nameniti pozornost potrebam evropske starajoče se populacije. Ob tem se sklicuje na 25. člen Evropske listine o temeljnih pravicah. Cilj je tudi spodbujanje **pozitivne podobe starejših ljudi**, ki so prepegosto predstavljeni kot breme družbe in proračuna, spregledan pa je njihov velik doprinos v vlogah davkoplačevalcev, delavcev, prostovoljcev, neformalnih oskrbovalcev in potrošnikov. AGE bo bolj spodbujal **starejšim prijateljsko okolje** na lokalnih ravneh, s čimer bo podpiral aktivno in zdravo staranje. Izboljšal bo tudi **zavest in vedenje o pravicah starejših, skrbi in pričakovanjih** v EU ter širše.

Za doseganje ključnih ciljev bo AGE pri delu upošteval naslednje **PRIORITETE:**

**boj proti diskriminaciji in za enakost, socialno zaščito ter aktivno državljanstvo.**

Da bi dosegal cilje in zadovoljil pričakovanja članic in zunanjih zainteresiranih, bo AGE deloval v treh tipih komplementarnih

**AKTIVNOSTI:**

- **politično delo** – politične prioritete sprejema skupščina,
- **projektno delovanje** – izkoristil bo možnosti za nadaljnje delo na prioritetah preko EU projektov in
- **vzpostavljanje mrež** – podpiral bo medsebojne aktivnosti članic ter sodelovanje in udeležbo na skupnih projektih in iniciativah.

Pri **političnem delu** se bo osredotočal na področja, omenjena pri ključnih ciljih, pri čemer bo spremljal politiko, dajal svoje prispevke, sodeloval v posvetovanjih, se udeleževal ključnih srečanj in posredoval svoja stališča subjektom oblikovanja in sprejemanja odločitev oz. partnerjem najtesnejšega sodelovanja – EK, EP, SE, specializirane organizacije OZN in druge relevantne evropske in mednarodne organizacije.

Orientiral se bo tudi na mobilizacijo starejših za sodelovanje na naslednjih volitvah v EP.

Vloga **AGE v projektih** je raznolika – od vodilnega koordinatorja do člana posvetovalnega odbora ali pridruženega partnerja. Cilj pa je vedno izražati vidike starejših, učinkovito vključiti končne uporabnike na vseh stopnjah ter zagotoviti ustrezne etnične in pravne rešitve.

Zavezan je predvsem povezovalnim projektom in političnim aktivnostim na evropski ravni. Projektne naloge močno napaja z vnašanjem nacionalnih in evropskih političnih vidikov, z zagotavljanjem dobrih praks in povratnih informacij s strani strokovnjakov in članic, z opozarjanjem na zanimive dogodke na nacionalni in regionalni ravni, s pošiljanjem informacij o razvoju politik in/ali o povečanih tveganjih. Na ta način tudi zblizuje prepad med politično sfero, projekti v praksi in raziskovalnim delom.

Priiložnost za **vzpostavljanje omrežij** so dogodki, ki jih organizira AGE, ter sestajanje njegovih organov in delovnih skupin. Sekretariat vzpodbuja in podpira iskanje partnerjev v drugih članicah za delo na skupnih projektih ali pri iskanju dobrih praks. AGE si bo prizadeval tudi za identifikacijo skupin članic, zainteresiranih za skupno kandidiranje na projektih, ki jih financira EU, in jim nudil pomoč pri pripravi projektne vloge. AGE bo v okviru te strategije povečal možnosti članic za delo na skupnih prioritetah. *Na eno letošnjih vabil se je prijavil tudi ZDUS.*

**Sistem KOMUNIKACIJ** poteka preko dela organov in delovnih skupin, s posebnimi pregledi, posredovanimi članicam, in preko spletne strani, z izdelavo dokumentov o politiki in stališčih, letnimi analizami uresničevanja sprejetih dokumentov (kot npr. Madridski mednarodni plan aktivnosti o staranju), preko spletnih strani članic ipd.

**ČLANSTVO** v AGE je sestavljeno iz organizacij starejših ljudi ali direktnih zastopnikov starejših, neprofitnih organizacij, ki nudijo storitve starejšim ali so aktivne na področju staranja, organiziranih v Evropi (državah EU in EFTA). Prisotno je tudi kolektivno članstvo nekaterih večjih organizacij. *Med kolektivnimi člani med drugimi najdemo nam bolj poznani EURAG, preko katerega smo do polne včlanitve v AGE tudi v ZDUS dobivali najpomembnejše informacije o njegovih aktualnih potezah.*

**ZAINTERESIRANI PARTNERJI** so predvsem EU in mednarodne institucije, druge nevladne organizacije, univerze in raziskovalne ustanove ter podjetja, aktivna v »srebrni ekonomiji«.

Za nas so zanimiva še poglavja o **organizacijski strukturi vključno z delovnimi metodami, kadrovskimi viri in financiranjem.**

## ORGANI AGE:

**Generalna skupščina**, ki sprejema politiko, normativne in razvojne dokumente ter delovni program AGE, voli predsednika in potrjuje člane Upravnega sveta. Sestaja se **enkrat letno** ob zastopanosti vseh članic z vsaj enim delegatom.

**Upravni svet**, ki se sestaja **dvakrat letno**, skrbi za izvajanje vsega sprejetega, pripravlja letni proračun, odločitve o politiki izvajanja ter odloča o predlogih za članstvo, ki jih predloži Akreditacijski odbor. Vsaka članica ima vsaj enega predstavnika v Upravnem svetu, večina (večje organizacije) tudi njegovega namestnika. Letos bo svoja predstavnika imenoval tudi ZDUS.

**Akreditacijski odbor** je odgovoren za preverjanje ustreznosti prijavljenih kandidatur za članstvo in daje priporočila Upravnemu svetu. Štirje člani so izvoljeni izmed članov Upravnega sveta. Sestaja se **dvakrat na leto**.

**Izvršni odbor**, ki ga sestavljajo predsednik organizacije, izvoljen na Generalni skupščini, in štirje podpredsedniki, zakladnik in sekretar, izvoljeni izmed članov Upravnega sveta, se sestaja **štirikrat letno**. Odgovoren je za tekoče politične smernice, podpira operativno vodenje AGE in delovanje celotnega delovnega osebja.

**Predsednik AGE** ima vrsto nalog, usmerjenih v vodenje skupščine, nadzor sekretariata v imenu Upravnega sveta, posvetovanje z generalnim sekretarjem in izvajanje posebnih ukrepov v primeru potrebe, ki jih pozneje potrdi Upravni svet. Ima pa tudi odločilni glas v primeru izenačenosti glasov pri vsaki točki dnevnega reda formalnega srečanja. Do letošnjega zasedanja Generalne skupščine v juniju AGE platform predseduje Marjan Sedmak iz PZDU Ljubljana.

**Generalni sekretar AGE** vodi dnevno delo sekretariata, odgovoren je za povezavo z EU institucijami in je tudi pravni zastopnik organizacije v institucijah EU. Odgovoren je za imenovanje stalnega osebja, pri čemer mora paziti, da so dane enake možnosti v procesu nabora ter da je doseženo ravnotežje med različnimi jeziki in članicami EU. Za podporo pri izvajanju politik in obravnavi programske najbolj izpostavljenih zadev ter svetovanje na posameznih interesnih področjih AGE oblikuje **Delovne skupine** (Task Forces). Te zagotavljajo večjo vključenost članic in širšo, poglobljeno razpravo o obravnavanih zadevah. V obdobju 2018–2021 jih bo delovalo sedem, ukvarjale pa se bodo s posameznimi elementi ključnih, že omenjenih ciljev.

**KADROVSKI VIR** delovanja AGE so zaposleni v sekretariatu in seveda velik potencial kadrov v organizacijah članicah z nešteti

mi prostovoljci, ki so pripravljeni prispevati svoja znanja in izkušnje. Sekretariat se je v zadnjih letih kadrovsko nekoliko osiromašil, zato načrtuje okrepitev v naslednjem obdobju.

**FINANCIRANJE** v večjem deležu zagotavljajo sredstva EU. Od leta 2015 do 2017 je bilo politično delo sofinancirano v višini 80 % z nepovratnimi sredstvi iz programov EU – pravice, enakost in državljanstvo. Ostalih 20 % so pokrivale članarine, kotizacije za Generalno skupščino in donacije. V letu 2017 je bilo iz programov EU pokritega celo 85 % političnega dela, iz članarin 10 % in 5 % iz donacij. Raziskovalno delo v celoti financira EU.

Za obdobje 2018 do 2021 se pričakuje, da bodo finančna sredstva prihajala iz različnih sklopov glede na vrsto nalog, ki jih pokriva: politično delo okrog 65 % celotnega proračuna, projekti pa okrog 35 %. Za zagotovitev finančne vzdržnosti in večje samostojnosti organizacije je predvidenih nekaj ukrepov, ki predvidevajo večjo angažiranost pri članarinah, oblikovanje solidarnostnega sklada, pritegnitev več donatorjev, spodbujanje več stvarnih prispevkov na lokalni ravni in razširitev partnerstva z zunanjimi interesenti s serijo proaktivnih iniciativ.

Strategija vključuje tudi **EVALVACIJSKI PROCES** – notranje in zunanje vrednotenje, ki organizaciji in članicam zagotavlja pogled na dodano vrednost, posebej v sklopu uvajanja normativnih instrumentov in politik EU, OZN in SE, v sodelovanju z drugimi mrežami.

V **zunanjem** delu bo uporabljena vrsta metod od zbiranja podatkov, intervjujev, online pregledov in raznih poročil do analiz, za katere bodo vhodne podatke poleg sekretariata prispevali tudi zunanji interesenti in članice. Letno poročilo bo pripravljala zunanji evalvator, priloženo bo letnemu poročilu o delovanju AGE ter poslano vsem članicam pa tudi mednarodnim povezavam in organizacijam.

V **notranji evalvaciji** bo delovalo 4 do 5 oseb, predstavnikov članic, ki bodo skozi zbrane kvalitativne in kvantitativne podatke članic na nekaj indikatorjih merili zadovoljstvo članstva, vključenost v aktivnosti AGE in tudi obseg napredka skozi AGE aktivnosti in dosežke.

*Navedeni postopki bodo od ZDUS zahtevali posredovanje podatkov, pripravljanje pregledov in poročil, odgovarjanje na vprašalnike in podobno. Tudi če ne upoštevamo vključevanja v skupne aktivnosti, delovanja v organih AGE, spremljanja dogajanj in poslanih informacij, kaže na povečanje obsega strokovnih nalog, povezanih s članstvom v AGE platform, posledično pa tudi nujnost ustrezne organiziranosti.*

Jožica Puhar

## Impresije iz narave

Mesec maj je v hotelu Delfin že tradicionalno rezerviran za ljubiteljske slikarje, člane DU, naše udeležence vsakoletnega projekta Likovna kolonija Izola. Med 11. in 14. majem je 42 slikarjev v Tednu ljubiteljske kulture, letos posebej posvečenem likovnemu dogajanju, risalo svoje vtise oziroma impresije iz narave. Temo je izbral mentor Oskar Sovinc. Stalnim udeležencem se je tokrat pridružilo kar 6 novih članov. »To nas še posebej veseli«, izpostavlja dolgoletna vodja kolonije Ema Tibaut, ki si zelo prizadeva, da nastala dela ter njihovi avtorice in avtorji dobijo zasluženo pozornost. Na svečanem odprtju razstave v soboto, 13. maja, je v sodelovanju z OI JSKD Izola nastopil Ženski pevski zbor KD Korte iz Izole. Vsa nastala dela si lahko ogledate na 17. Festivalu za tretje življenjsko obdobje, ki bo potekal od 26. do 29. septembra. Za sodelovanje se zahvaljujemo vodji Emi Tibaut, mentorju Oskarju Sovincu ter letošnjim vodjem skupin Antonu Vodušku (DU Radlje ob Dravi), Alojzu Krevhu (DU Prevalje) in Tomu Vojnoviču (DU Ljubljana Polje).

Dijana Lukić za  
Komisijo za kulturo





17. FESTIVAL ZA *tretje* ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

# PRIHAJA ŽE 17. FESTIVAL ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Festival za tretje življenjsko obdobje (F3ŽO) vas ponovno z veseljem pričakuje v Cankarjevem domu v Ljubljani od 26. do 28. septembra 2017. Letos poteka že sedemnajstič, že nekaj let pa je njegovo geslo **Vsi smo ena generacija!**, s katerim organizatorji želijo poudariti, da družbo skupaj soustvarjamo prav vse generacije.

## IZOBRAŽEVALNI PROGRAM ZA VSE OKUSE

Tudi v letošnjem letu se boste obiskovalci lahko udeležili številnih delavnic in predstavitev, ki jih pripravljamo v predavalnicah M Cankarjevega doma. Fakulteta za socialno delo in Akademija za gledališče, radio, film in televizijo pripravljata delavnico na temo **Odstiranje demence z uporabo umetniških izraznih sredstev**, Zdravstvena fakulteta pripravlja **predstavitve različnih oblik podpore za zdravo in aktivno življenje starejših**, MKS Elektronski sistemi bodo predstavili **nove storitve za zdravje na daljavo skozi pogled bolnika**. Ostale vsebine, ki jim boste lahko prisluhnili v času festivala, so še kako uveljavljati potrošniško pravico, kako si lahko **pomagamo z bioterapijo po metodi Zdenka Domančiča**, **predstavitve kroničnega venskega popuščanja in zdravljenje s kompresijsko terapijo**, oblikovali boste lahko **voščilnice za svoje najdražje**, **veliko bomo sodelovali na medgeneracijski lokalni ravni**, ogledali pa si bomo tudi dokumentarni film, ki promovira, da bi čim manj hrane pristalo v smetnjakih, »Just eat it«.

## STROKOVNI PROGRAM O DOLGOŽIVI DRUŽBI

F3ŽO vsako leto s pomembnimi deležniki ustvarja okolje, kjer se odpirajo pomembne razprave o **dolgoživi družbi** z namenom ustvarjanja pozitivnih smernic za dosego in izvedbo določenih strategij. V letošnjem letu se bo strokovni program festivala osredotočal na predstavitve **nekaterih krovnih strategij**, in sicer **strategijo dolgožive družbe, Memorandum ZDUS za leto 2018, strategijo MIP Lizbona**, potekale pa bodo tudi okrogle mize na temo **položaja starejših skozi program Starejši za starejše**, različnih **skupnostnih oblik preživljanja časa starejših**, **priprave na upokojitev** in številne druge.

## IZDELKI IN STORITVE ZA AKTIVNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA

Na sejmskih prostorih se bodo predstavila **društva upokojencev, zdravilišča, kulturne ustanove, farmacevtska podjetja, domovi za starejše, športna društva, izobraževalne institucije, medijske hiše, založniki, IT-podjetja, občine** idr. Organizatorji tudi v letošnjem letu pripravljajo **Park alternativnih metod zdravljenja**, dodatno pa bomo obogatili program tudi v **Parku zdravja**, kjer bodo še posebej predstavljene možnosti za zobozdravstvene storitve, na voljo doma in v tujini. Obiskovalci boste lahko v času sejma po ugodnejših cenah kupovali različne izdelke in preizkusili **številne meritve**. Na vhodu na sejem vas bo čakala publikacija, kjer bodo navedeni vsi sodelujoči v sklopu sejmske razstave ter izobraževalnega, strokovnega in kulturnega programa.

## ZDUS O POLOŽAJU STAREJŠIH V MEMORANDUMU ZA LETO 2018

**Zveza društev upokojencev Slovenije** tudi letos kot soorganizator Festivala pripravlja raznovrsten program in vabi k aktivni udeležbi na okroglih mizah, izobraževalno-ustvarjalnih delavnicah in k obisku kulturnih prireditev. Med letošnjimi dogodki zveza izpostavlja predstavitve **Memoranduma ZDUS za leto 2018**, s katerim bodo strokovnjaki zveze predstavnike Vlade RS in Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti opozorili na ključne težave, s katerimi se starejši srečujejo v slovenski družbi ter izpostavili pričakovanja upokojenskih organizacij. Naslavljanje nekaterih izmed teh izzivov pa bo ponudila okrogla miza **Položaj starejših skozi program Starejši za starejše**, ki je letos na predlog evropskega poslanca Iva Vajgla kot edini iz Slovenije prejel nagrado Evropskega parlamenta Državljan Evrope - za posebne dosežke za leto 2017.

**Vabljeni na 17. F3ŽO!**

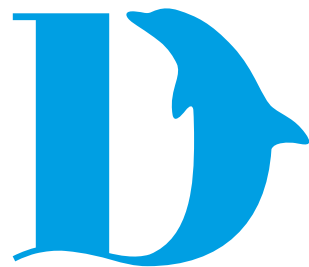
Spremljajte dogajanje na: [www.f3zo.si](http://www.f3zo.si).

Organizatorja:  **PROEVENT** 

**VSTOP PROST!**



# KOPANJE ZA SKUPINE



Za kovanje v notranjih bazenih lahko izbirate med:

**3 urna vstopnica** po ceni **6,00 eur** na osebo (enkratni vstop),

**Celodnevna vstopnica** po ceni **7,00 eur** na osebo (večkratni vstop).

Za kovanje v zunanjem bazenu vam je na voljo:

**Celodnevna vstopnica** po ceni **7,00 eur** na osebo (večkratni vstop).

Celodnevna vstopnica velja za kovanje in omogoča prehajanje med zunanjim in notranjimi bazeni.

Ponudba velja za skupino vsaj 15-ih oseb. Vsaka 15. vstopnica je brezplačna.





# Posavski upokojenci po dolenjskih gričih

Preko 200 posavskih upokojencev iz občin Krško, Brežice, Sevnica in Kostanjevica na Krki se je pod okriljem Pokrajinske zveze društev upokojencev Posavje odpravilo na tradicionalni majski pohod. Tokrat je organizacijo prevzelo Društvo upokojencev Krmelj in pred tamkajšnjim gasilskim domom so zbrane upokoјence nagovorili predsednik krmeljskih upokoјencev Ciril Krištof, predsednica krajevne skupnosti Slavica Kukec in predsednik Posavske zveze društev upokoјencev Jožef Žnidarič. Najprej so se upokoјenci podali na krmeljski ribnik, kjer jih je domačin Milan Levstek seznanil z zgodovino tamkajšnjega rudnika in kraja, ki je rasel ob njem in kjer je med vojno tekla okupacijska črta med Italijo in Nemčijo. Nato so se odpravili v Hinjce, kjer so si ogledali kapelico in spominsko obeležje, ob njih pa je o prelomnih dogodkih v drugi vojni, ko so ljudi izselili, v kraju pa ubili trinajst vaških stražarjev, spregovoril domačin Branko Bregar. Od tam so pohodniki nadaljevali pot na vinorodno Kamenško, kjer stoji zidanica zakoncev Bregar. V njej so se okrepčali, nato pa jo z avtobusi ali peš mahnili nazaj v dolino, kjer se je v tamkajšnjem gostišču Prehrana Marjana odvil še zaključek zanimivega in prijetnega pohoda.

Nada Černič



## Z zelenice, ki ni kar tako

Velikokrat ga obiščem. Prijazen gospod pri sedeminosemdesetih. Rad se pogovarja in nenehno nekaj ustvarja, načrtuje. S 83-letno ženo Marijo, s katero sta v zakonu 64 let in sta dolgoletna člana DU Senovo, se podpirata in skupaj preživljata urice ob zelenici pred hišo v Dovškem. To pa ni zelenica kar tako! Sedem kosilnic uporablja pri košnji trave, kajti letošnje leto je že 20. jubilejno leto, odkar nastajajo v travi prav posebne kreacije. Viktor Richter je v dvajsetih letih v travi upodobil kar 13 simbolov, logotipov, znakov, grbov. Grb Republike Slovenije, predsedovanje RS v EU, znake Občine Krško, KS Senovo, Zavarovalnice Triglav, Telekom, Radenske Tri srca, Mobitela, sončno senčno uro z digitalno kukavico, simbol valute evro, tehniko – simbol sodstva in pravice, labirint z vlado RS, znak gasilcev, letos pa še znaka ZDUS in DU Senovo ob 70-letnici.

Veliko truda in znanja vlaga v svoje hobije, veselje in zadovoljstvo pa poplačata njegovo delo. Vedno je dobre volje, je velik optimist, poznavalec narave, njenih zakonitosti, ljubitelj ptic in mnogih drugih malih živali. Ima široko znanje, ki ga s pridom uporablja v vsakdanjem življenju.

Delal je kot varnostnik v premogovniku na Senovem, po upokoјitvi pa je našel čas za številne dejavnosti. Kar trideset let je gojil ptice, prebral literaturo. Vrsto let se je posvečal fazanom, za katere je kot odlični rejec prejel številna priznanja doma in na tujem. Nepozabni spomini ga vežejo na Wassenburg, kjer je med letoma 1991 in 1994 prejel številne pohvale. Gojil je tudi papige. Kar sto jih je čebljalo, posebno ponosen pa je bil na govorečega krokarja Oskarja. Pisana družčina je navduševala številne posameznike in skupine, ki so si jih z veseljem ogledali in se marsičesa naučili. Za kratek dokumentarni film Domoljub (2009), kjer nastopa v glavni vlogi, je na 10. Mednarodnem festivalu nekomercialnega filma v Mariboru prejel kar 3 nagrade.

Ob vsakem obisku izvem kaj zanimivega, se marsičesa naučim, predvsem pa občudujem kreativnost, voljo in veder pogled na življenje, ki ga mlajšim v današnjih časih primanjkuje. Kako polna,

ustvarjalna so lahko jesenska leta življenja! „Svojih hobijev še ne bom opustil,“ pripomni. In prav je tako.

Kot dolgoletni član DU Senovo je Viktor v mozaik praznovanja 70-letnice društva dodal svoj kamenček. Na zelenici je v travi upodobil znak ZDUS, ki je tudi znak našega društva. Kar 680-krat je povečan od uradne listine, v kateri je opisan. Dopolnjuje pa ga še transparent z napisom: Društvo upokoјencev Senovo – 70 let. V veliko zadovoljstvo in ponos nam je bilo, ko smo si sredi junija njegovo stvaritev ogledali. Predsednik DU Ludvik Grilc mu je ob čestitkah izročil pisno zahvalo društva za tako izvirno kreacijo. Čestitkam se je pridružil tudi predsednik PZDU Posavja in podpredsednik DESUS Jože Žnidarič. Po prijetnem kramljanju se je Viktor vidno ganjen zahvalil za obisk: „Rad imam to naše društvo, zvesto vodstvo, prostovoljce, ki skrbijo za vsestransko vključevanje nas, starejših, nas cenijo, spoštujejo naše delo, v pozna leta vnašajo radost, povezanost in nam lepšajo vsakdan.“

Irena Gmajnar, prostovoljka



# Kar je preveč, je res preveč!



Mesec april je bil precej dejaven za projekt „Ne meč'mo hrane stran“, ki ga ZDUS izvaja v sodelovanju z Društvom Ekologi brez meja. Projekt sofinancira Ministrstvo za okolje in prostor, glavni cilj pa je raziskati stanje in možnosti preprečevanja zavržene hrane v bolnišnicah in domovih za starejše ter osveščati o problematiki zavržene hrane v gospodinjstvih. Prav slednjega se je ZDUS lotil v medgeneracijskih delavnicah. Starejše in mlajše smo povezali, da bi v izobraževalnem procesu ustvarili enkratno energijo in mlajšim posredovali skorajda izgubljene in pozabljene prakse varčne uporabe živil od nakupa, priprave in hrambe do uporabe. Poudarek vseh delavnic je bil na tem, kaj vse se da

narediti z ostanki hrane. Skupni cilj je bil osveščati, da smo prav vsi odgovorni in lahko pripomremo k preprečevanju in zmanjšanju količin v gospodinjstvih zavržene hrane. ZDUS je v sodelovanju s posameznimi člani društev upokojencev izpeljal delavnice v Dolah pri Litiji, Ormožu in Ilirski Bistrici. Zahvaljujemo se **Jožici Vrtačnik, Ljubi Fišer, Rihardu Bašu in Francu Gombaču**, ker so nas prijetno presenetili s pripravljenostjo, zagnanostjo in voljo pri preizkušanju novosti, izkazanih v delavnicah. Pohvale vredno je, da med članstvom najdemo ljudi, ki so visoko motivirani, samoorganizirani in svoj čas še vedno prostovoljno namenjajo družbeno koristnim aktivnostim.

## Nekdaj kruha niso metali stran

Udeleženke U3ŽO na Ljudski univerzi Ormož in učenci 1. razreda OŠ Ormož smo sodelovali pri projektu „Ne meč'mo hrane stran“. Otroke smo povabile v gospodinjstvo učilnico v šoli, kjer smo se z njimi pogovarjale o zavrženi hrani pri njih doma in o tem, kako je bilo s hrano nekoč. Poudarek smo dali kruhu. Udeleženke so otrokom povedale, kako je bilo s kruhom, ko so bile še majhne. Otroci so prisluhili z odprtimi usti, predvsem zgodbi ene od udeleženk, ki jo je naslovila „Ali kruh že gre“. Takole je bilo: Mama je zamesila kruh v veliki leseni posodi, ki so ji rekli nečke. Ko je bilo testo zamešeno, je nečke postavila na klop h krušni peči. Tam je bilo toplo, zato so bili pod klopjo vedno spravljene čevlji, da so se sušili. Mati je šla na njivo, medtem pa je kruh vzhajal. Brata pripovedovalke je poslala domov pogledat, če testo že „gre gor“. Pa je brat hitro pritekel na njivo in ves zasopel povedal: „Mama, ne gre še, obuva pa se žel!“ Testo je namreč že vzhajalo in teklo čez rob nečk v čevlje. Seveda smo se ob zgodbi vsi nasmejali. Pogovarjali smo se še o tem, koliko kruha zavržemo. Babice so otrokom povedale, da nekdanje niso metali kruha stran, ampak so ga ponovno uporabili in iz njega naredili nove jedi. Otroci, ki so

jim udeleženke predstavile jedi, so z zanimanjem sodelovali pri delu. Rezali so kruh, mešali mleko, jajca, ribali kruh, jabolka, sir, salame ... Nastale so okusne jedi, katerih recepte smo zbrali in jih povezali v knjižico receptov, otroci pa so jih opremili z naslovom in fotografijami. Nastalo je sedem različnih jedi. Ponudili smo jih otrokom, ki so sodelovali pri kuhanju, in njihovim sošolcem iz paralelke. Oni pa so nas vse skupaj razveselili s pesmico o kruhu, ki so se jo medtem naučili. Tako lepo je dišalo, da se nismo mogli odreči pokušini. Res je vsem teknilo!

Udeleženke – babice so bile presrečne, ko so klepetale z otroki in se ob njih spominjale svoje mladosti, učenci pa so bili nasmejanji obrazov, ker so lahko sami rezali, mešali, zlagali, mleli, kaj polizali, roke pa obrisali kar v predpasnike, ki so si jih ta dan nadedli. Vsi smo bili zadovoljni! Starejši, ker so nekaj koristnega naučili učence, ti pa, ker so preživeli dan drugače kot po navadi in aktivno sodelovali pri kuhanju. Hkrati so domov odnesli še koristne recepte in pridobili nekaj, kar jim lahko dajo samo babice.

*Ljuba Fišer, DU Ormož v sodelovanju z LU Ormož, izvajalka delavnice za ZDUS*



## Medgeneracijska miza z mojstrom Rihardom Bašem

Na medgeneracijski delavnici smo se 26. aprila srečali člani bistriškega društva upokojencev in učenci 9.a razreda OŠ Antona Žnideršiča z mentorico Nadjo Baša. Delavnico sem vodil kuharski mojster Rihard Baša. Začeli smo jo s predstavitvijo udeležencev, pri čemer se je spontano razvila debata o primerjavi življenja pred 70 leti in sedaj. Zanimanje mlade generacije in njihovo sodelovanje pri pogovoru je bilo na zavidljivi ravni. Pogovor se je preusmeril na današnji odnos do hrane. Debata ni bila strogo omejena na zadano temo, odneslo nas je tudi v pogovor o pomenu lokalne samooskrbe, kakovosti materialov, ki jih uporabljamo v kuhinji, o nevarnostih prehranske odvisnosti, birokratskih ovirah, ki nam preprečujejo večjo ustvarjalnost pri ponovni uporabi neporabljenih jedi v večjih kuhinjah, in še veliko drugih tem se je zvrstilo.

Sledil je praktični del delavnice. Pripravljali smo zanimive jedi. Meso, kostni mozeg in jušno zelenjavo – kot ostanke od priprave goveje juhe smo mleli, dodali jajce, sir in oblikovali polpete. Povaljali smo jih v moki, spekli v ponvi in dodali paradižnikovo omako. Dobili smo zelo okusno jed, ki smo jo z veseljem pojedli. Ostanek riža z zelenjavo smo pomešali z jajcem, oblikovali žličnike, jih povaljali v drobtinah in ocvrli. Jed je bila zelo okusna, podala pa se je tudi k mesnim polpetom. Iz ostankov pireja smo z dodatkom moke in jajca naredili testo ter oblikovali njoke ali ocvrtke. Skuhali smo njoke, del testa pa oblikovali v prikupne mini hruškice in jabolka, jih povaljali v drobtinah in ocvrli. Njoki in ocvrtki so dobili odlične ocene. Vse jedi smo na koncu dekorirali in jih postregli na skupno mizo. Polni ponosa nad uspešno delavnico smo se do sitega najedli, ob tem pa smo se še dodobra spoznali in zanimivo pogovarjali. Vsi smo se strinjali, da je takšno delavnico treba še



kdaj ponoviti. Starejša generacija in nadobudna mladina smo bili enotni, da se ob skupnem delu in skupni mizi medgeneracijske ovire zlahka podirajo. In še lepše je, če se ob tem naučimo tudi kaj novega.

*Rihard Baša v sodelovanju z DU Ilirska Bistrica, izvajalec delavnice za ZDUS*

## »Kar je preveč, je res preveč!«

Tako so menili učenci OŠ Gabrovka - Dole in POŠ Dole pri Litiji, ko so slišali podatek, da vsak Slovenec na leto zavrže 73 kg hrane. Pod okriljem ZDUS, Društva Ekologi brez meja in ob podpori Ministrstva za okolje in prostor je v sklopu projekta „Ne meč'mo hrane stran“ v petek, 21. aprila 2017, v Gabrovki in na Dolah potekala medgeneracijska delavnica za učence 3., 4. in 5. razreda. Glavni namen delavnic je bil pri mladi generaciji vzbuditi zanimanje in zavedanje o pomenu koristne uporabe hrane in o načinih, s katerimi lahko znižamo zavržke hrane v gospodinjstvih. Zelo ganljiva je bila pripoved Justine Mak, ki se je z obujanjem spominov na čas, ko je bila kot dekletce izgnana v Nemčijo, dotaknila otroške lakote. Tudi o povojnih časih, ko hrane ni bilo na pretek, in jo je mama opomnila, naj otroci ne pojedjo preveč kruha. Kaj pa danes? Medgeneracijsko posredovanje izgubljenih in pozabljenih praks varčne uporabe živil

se je učencev zelo dotaknilo. Sledila je delavnica uporabe pire krompirja, ki je ostal od prejšnjega dne, za svaljke. Izjemno navdušenje in pripravljenost za delo sta presenetila gostji iz Društva Ekologi brez meja Katjo Sreš in fotografkinjo Mašo Kores, da naju z Justino niti ne omenjam.

Ogledali smo si tudi kratek film o zavrženih jagodah, se podučili o pravilnem shranjevanju živil v hladilniku, rokih uporabe, smotrnem odmerjanju obrokov, načrtovanju tedenskega jedilnika, nakupovalnem listku in zmernem nakupovanju. Domov sem odšla z vprašanjem: Kje se pri zavržkih hrane zatakne? Otroci so s svojo pristnostjo izrazili veliko, povedali marsikaj, večina jih prihaja iz ruralnega okolja, kjer vsaj del hrane pridelajo sami. Poznajo tudi konzerviranje, sušenje, rastline iz narave, mnoge starejše jedi. Smo morda krivi odrasli?

*Jožica Vrtačnik, DU Dole pri Litiji, izvajalka delavnic za ZDUS*



# Slovenska bela jelka zavira staranje in povrne naravno lepoto

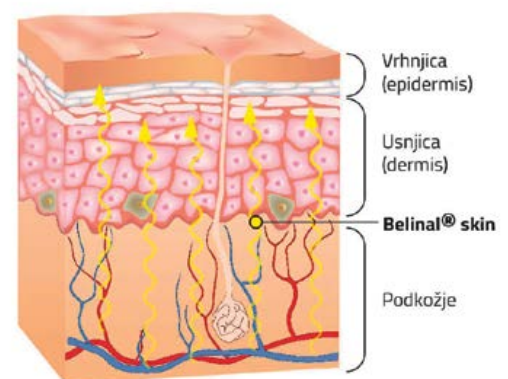


»Belinal® skin - revolucionarna formula je razvita na podlagi klinične študije, vsebuje naravne polifenole iz vej bele jelke in naravne vitamine B2, B3, B5, A, C, biotin in cink.»

s kombinacijo mikrohranil, ki jih vsebuje Belinal® skin ter vašo priljubljeno osebno kozmetično nego. Lepotni pripravek vsebuje patentiran izvleček vej bele jelke **Belinal®** iz največjega slovenskega gorskega gozda in naravne vitamine B2, B3, B5, A, C, biotin in cink.

## Belinal® zmanjša volumen in površino gub za 37 odstotkov

Rezultati klinične raziskave so pokazali, da je Belinal® zmanjšal gube za 37%, posvetlil pigmentacijo za 41%, povečal vlažnost kože za 20% in UV zaščito za 9%. Belinal® skin je lepota formulacija, ki so jo razvili priznani slovenski znanstveniki in vsebuje uravnotežena mikrohranila za regeneracijo in zaščito kože. Učinkovine v pripravku Belinal® skin preko krvnega obtoka pospešujejo regeneracijo kolagena in elastina, povrnejo koži vlažnost, elastičnost in mladostni videz. Za mladostno in vitalno kožo priporočamo dnevno uživanje dopolnila Belinal® skin.



»Kozmetične kreme običajno nahranijo le zgornjo plast kože - epidermis, do spodnjih plasti pa ne prodejo. Zato je za kožo pomembno, da jo preko krvnega obtoka dnevno oskrbite z uravnoteženimi mikrohranili za regeneracijo in zaščito kože, ki jih vsebuje Belinal® skin.»



»Koža dnevno potrebuje najboljša, uravnotežena mikrohranila za regeneracijo in zaščito pred UV žarki. Zato poskrbite za vašo kožo in jo nahranite od znotraj, preko krvnega obtoka.»

## Nezdrava hrana pospešuje staranje kože

Nezdrava hrana povzroča vnetja in poškodbe elastičnih tkiv kože in zavira absorpcijo antioksidantov in hranil, ki so nujni za celični metabolizem in regeneracijo. Zato priporočamo, da se izogibate velikih količin industrijsko predelane hrane, soli, sladkih pijač in enostavnih sladkorjev. Povišane vrednosti sladkorja v krvi povzročajo glikacijo. To je proces, ko sladkor v našem telesu povzroči gosto, lepljivo kri, ki se ne more normalno pretakati skozi kapilare do kože. Za kožo to pomeni staranje in stres, saj ji primanjkuje hranil. Svetujemo vam, da se vsaj en mesec vzdržite sladkorja in predelanih živil.



»Koža je ogledalo vašega počutja, zdravja in energije. Sodobni tempo življenja, sončenje, stres in kajenje puščajo vidne sledove na koži, kar povzroča njeno prezgodnje staranje.

## Prekomerno sončenje povzroča opekline in poškodbe kože

Zemeljsko površino dosežejo toplotni, svetlobni in del ultravijoličnih (UV) žarkov. UV – B in UV – A žarki so tisti, ki imajo škodljive posledice za našo kožo. UVB so žarki, ki prodirajo v zgornje plasti kože, kjer povzročajo sončne opekline. UVA so žarki, ki prodirajo globlje v kožo, povzročajo staranje - poškodbe kolagenskih in elastinskih vlaken in nastanek kožnega raka. Po podatkih Registra raka za Slovenijo je kožni rak, tako pri moških kot pri ženskah, na drugem mestu. Namig za letošnje poletje: »Izogibajte se soncu med 11. in 16. uro.«

## Prava lepota prihaja od znotraj

Lepa koža in lasje odražajo pravilno delovanje notranjih organov in žlez. Koža je pokazatelj zdravega organizma, prav tako je lahko opozorilo na neravnovesja ali bolezen. Koža navzven deluje kot zaščita, ki nas varuje pred zunanjimi vplivi ter sprejema hranila za njeno delovanje prek krvnega obtoka.

Uravnotežena mikrohranila so najpomembnejša za zdravo kožo in lase, saj poskrbijo za pravilno delovanje, pospešujejo regeneracijo kože in zavirajo poškodbe celic pred prostimi radikali. Pravo razmerje naravnih antioksidantov, vitaminov in mineralov bo povečalo tudi imunsko odpornost kože ter vas nagradilo z dobrim počutjem.

Priznana ameriška dermatologinja dr. Susan C. Taylor ugotavlja: »Ni več dvoma o tem, kako hrana vpliva na naše zdravje, premalo pa se zavedamo, kako pomembna so mikrohranila za našo kožo.«

## Belinal® skin. Omogočite koži, da zasije v vsem sijaju. Nahranite jo preko krvnega obtoka!

Koža je največji in najlepši telesni organ, je ogledalo vašega počutja, zdravja in energije. Za ohranjanje lepe in zdrave kože ni dovolj le uporaba kozmetičnih krem in preparatov. Nahranite jo od znotraj. Belinal® skin bo poskrbel, da bo vaša koža prek krvnega obtoka dobila uravnotežena in izbrana mikrohranila, ki so potrebna za presnovo, regeneracijo in zaščito kože.

Najboljše sinergijske učinke za regeneracijo in zaščito kože boste dosegli

# Tekme upokojencev PZDU severne Primorske

**Društvo upokojencev Kanal je v soboto, 27. maja, že tretjič poskrbelo za organizacijo in izvedbo Športnih iger upokojencev Pokrajinske zveze društev upokojencev severne Primorske, tokrat štirinajstih po vrsti.** Otvoritev iger v večnamenski dvorani Kanal se je pričela s pozdravnimi nagovori predsednika društva, predsednika KS Kanal in podžupana Občine Kanal. Predsednik KS ni pozabil omeniti občinskega priznanja, ki ga je predsednik društva upokojencev prejel ob občinskem prazniku Občine Kanal. Okrog sebe zna zbrati in navdušiti za delo in skupne cilje prave ljudi. Poudaril je tudi pomen športa in športnega načina življenja. Starejši moramo poskrbeti, da bomo s svojim ravnanjem in načinom življenja dober zgled mlajšim generacijam. Naša naloga je, da jih spodbujamo k zdravemu načinu preživljanja prostega časa. Predsednik društva upokojencev je posebej poudaril pomen celotne ekipe, s katero dela, sam je namreč le vrh piramide. Odziv društev na razpisana tekmovanja je bil izjemen. Na igrah je sodelovalo 408 športnikov, združenih v 97 ekipah iz 22 društev upokojencev severne Primorske. Tekmovali so v 7 športnih panogah: balinanju, pikadu, kegljanju, streljanju, reševanju križank, ribolovu in šahu. Ekipno so zmagali športniki DU Solkan, drugo mesto smo zasedli domačini, sledili sta Ajdovščina in Vipava. Na zaključni slovesnosti so kulturni program izvedli mladi, tudi mladenka Aneja se je odlično znašla v vlogi povezovalke programa. Sledila je podelitev priznanj in pokalov najboljšim ekipam in posameznikom v posameznih disciplinah.

Organizatorji se zahvaljujemo vsem sodnikom, Osnovni šoli Kanal, Ribiški družini Renče, Kegljaškemu klubu Nova Gorica, Strelskemu društvu Salonit Anhovo, še zlasti pa donatorjem ter vsem, ki so pomagali pri organizaciji, predvsem pri izvedbi tekmovanj. Izdali smo bilten, ki so ga prejela vsa sodelujoča društva, organizirali meritve krvnega sladkorja in holesterola, članice sekcije za ročna dela pa so pridno kvačkale, klekljale, šivale in razstavljale svoje stvaritve. Dan je minil v duhu generacijskega in medgeneracijskega druženja ter zdrave športne tekmovalnosti.

*Marija Marinič*



Komisija za kulturo ZDUS z dnem 15. 6. 2017 objavlja

## Natečaj za oblikovanje novoletne voščilnice SREČNO 2018

**Razpisujemo natečaj za oblikovanje novoletne voščilnice. Poudarek je na spodbujanju ustvarjalnosti in delovanju starejše populacije na področju likovnega ustvarjanja.**

### 1. Pogoji za sodelovanje

Pravico do sodelovanja imajo starejši, ki se ljubiteljsko ukvarjajo s slikarstvom in drugimi oblikami likovnega ustvarjanja in so člani društva upokojencev. Likovni prispevki so lahko v poljubni (risarski, slikarski ali grafični) tehniki. Tema in motiv voščilnic sta prav tako poljubna in ju je mogoče razumeti v najširšem smislu.

### 2. Prijava del in označitev

Na natečaju sodelujejo vsa dela, ki bodo prispela na ZDUS do vključno **1. septembra 2017**.

Avtorji pošljejo voščilnice (priporočilo: največ 3 kose) z različnimi novoletnimi motivi in tehnikami v predlaganem formatu: 16 cm x 11 cm (ni obvezujoč).

K voščilnicam priložite listič z naslednjimi podatki: ime in priimek avtorja, domači naslov, naslov dela in tehnika izdelave. Poslanega materiala organizator ne bo vračal, shranjen bo v arhivu ZDUS kot del natečajne dokumentacije.

S prijavo avtor zagotavlja, da je delo avtorsko, ZDUS pa dovoljuje fotografiranje in objavo del za namene promocije dejavnosti. V nasprotnem primeru si organizator natečaja pridržuje pravico do izključitve dela z natečaja.

### 3. Ocenjevanje del

**Poslana** dela bo pregledala in ocenila Komisija za kulturo ZDUS v sodelovanju z nekaterimi izdelovalci voščilnic.

Upoštevala bo naslednje kriterije:

- izvirnost, kreativnost,
- kvaliteta dela,
- moč umetniškega izraza,
- vsebina (likovni pristop, motiv),
- duhovitost.

Ovojnico z voščilnicami pošljite na:  
Zveza društev upokojencev Slovenije  
Kebetova 9, 1000 Ljubljana

S pripisom: **Natečaj za voščilnico 2018**

### 4. Izbor del in obveščanje avtorjev

Izbor prejetega materiala bo potekal do sredine septembra 2017. Opravila ga bo Komisija za kulturo ZDUS, med prispelimi predlogami voščilnic bo izbrala dela, ki bodo nagrajena. Vse prispеле voščilnice bodo razstavljene v Cankarjevem domu v času 17. Festivala za tretje življenjsko obdobje (26. 9.–28. 9. 2017). O prejemu nagrad bodo dobitniki obveščeni pravočasno.

Vsa prispela dela postanejo last ZDUS.

### Dodatne informacije:

**Dijana Lukić**, strokovna sodelavka Komisije za kulturo ZDUS  
**01 515 52 41** ali **051 656 532**, [dijana.lukic@zdus-zveza.si](mailto:dijana.lukic@zdus-zveza.si)

# Počitnice s tradicijo!

## *Vila Ana*\*\*\* v Rogaški

Za tiste, ki uživajte v miru in ne marate hotelskega vrveža, je prava izbira Vila Ana v Rogaški Slatini. Le 10 minut hoda do Rogaške Riviere.



V Vili Ana je na voljo **13 dvo- in troposteljnih sob z lastno kopalnico** (TV, radio, WC, tuš). V pritličju hotela se nahaja **opremljena kuhinja** (mikrovalovna pečica, hladilnik z zamrzovalnikom ...), ki je na razpolago vsem gostom, ki radi sami poskrbite za svoje želodčke.

Na voljo je tudi brezžični internet. Vila ima svojo recepcijo.

V neposredni bližini Vile Ane se nahajajo restavracije z malicami, kosili in večerjami za vsak žep. Železniška in avtobusna postaja sta oddaljeni le nekaj minut hoda.

Za vse tiste, ki uživajte v objemu termalnih vrelcev, so v bližini tudi bazeni hotelov v Rogaški Slatini in Termah Olimia.

**In še namig - imejte celo vilo zase!** Vila Ana je odličen prostor za praznovanje rojstnega dne, obletnice itn. (za zaključene skupine do 31 oseb).

**PLAČATE 3, BIVATE 4 NOČI**  
(12.6.-10.9.2017)

Upokoјenci, ki so člani društva upokoјencev **89,10 EUR**

Ostali gostje **99,00 EUR**

Informacije in rezervacije:  
T: (05) 660 74 00  
E: rezervacije@hotel-delfin.si  
[www.hotel-delfin.si](http://www.hotel-delfin.si)

**D**  
delfin\*\*\*

**A**  
Vila Ana\*\*\*

# Izobraževalna **ekskurzija**

V DU Šmartno pri Litiji so se odločili, da bodo to leto izobraževanje popestrili z ekskurzijo k Sv. Trojici pri Lenartu v Slovenskih Goricah. Bil je lep sončen dan, kot naročen za sproščanje in izobraževanje. Z izobraževanjem smo pričeli že na avtobusu. Kako malo je potrebno, da vzpostaviš zanimanje za teme, kot so: hvala, zahvala, pohvala in hvaležnost. S primeri, s katerimi se prostovoljci srečujemo na terenu, sem podala vso snov, ki smo jo načrtovali izobraževalci za leto 2017 na omenjene teme.

Pri naši izobraževalki Mili Škof smo doživeli prvo presenečenje. Za dobrodošlico nas je pogostila s čajem in domačim pecivom. Sledilo je izobraževanje na temo: Ključni elementi uspešne komu-

nikacije, Karpmanov trikotnik. Spet so sodelovali vsi, tudi neprostovoljci, ki so se udeležili ekskurzije. Sledil je ogled domačije Mili Škof, ki nam je s ponosom pripovedovala o delu in življenju na domačiji. Lahko ji samo čestitamo in se po njej zgledujemo.

Ogledali smo si tudi cerkev Sv. Trojice, ki je posvečena zavetniku gasilcev sv. Florjanu. Zgodovino kraja nam je predstavil pater, ki skrbi za verne krajanje. Po kosilu smo se sprehodili po imetju »Pacha mama«, na katerem živi Indijanka, ki je potomka Inkov. Zanimivo se je bilo srečati s povsem drugo, inkovsko kulturo. Bil je nepozaben, resnično lep dan.

*Marjana Bajda*



## *Bralnica Zdus plus priporočila*

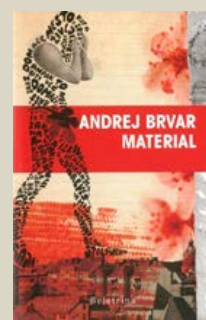
*Dr. Jernej Mlekuž*  
*Kranjska klobasa*  
*zbornik*



*Tina Batista Napotnik*  
*Tunel*  
*roman*



*Andrej Brvar*  
*Material*  
*poezija*





*Sproščeno  
kamorkoli*



Z zavarovanjem Tujina.

Za sproščena potovanja sklenite zavarovanje za tujino z medicinsko asistenco. Sebi in svojim najbližjim boste zagotovili dodatno varnost v primeru zdravstvenih težav in kritje morebitnih stroškov zdravstvenih storitev, ki bi ob tem nastali. Če v tujino potujete večkrat letno, sklenite letno zavarovanje **Tujina Multitrip\*** - sklenete enkrat in velja celo leto, tudi za vso družino. Poleg tega dobite še **DARILO**.

\* Vključite se v program Varuh zdravja in prejeli boste 10-odstotni popust.

☎ 080 20 60



**VZAJEMNA**