



## Revija Zveze društev upokojencev Slovenije



# Pozdrav festivalu

**Zakon o demografskem rezervnem skladu**

**Odmevi na priznanje Državljan Evrope**

**Intervju z Rožco Šonc**

**Utripi v pokrajinskih zvezah**

# Privoščite si več s Pošto Slovenije

Če še ne veste, kam bi se odpravili na jesenske počitnice, preglejte ponudbo **Poštnih potovanj**, ki smo jo za vas pripravili v sodelovanju s turistično agencijo Sonček. Info & rezervacije: 02 220 80 00 in [www.posta-potovanja.si](http://www.posta-potovanja.si). Vsi, ki boste odpotovali v sosednjo Hrvaško, ne pozabite na **hrvaške kune**, na pošti pa si lahko uredite tudi **turistično zavarovanje**, kupite vse vrste **vinjet** za slovenske avtoceste, plačate **položnice**, lahko pa seveda preizkusite tudi srečo in vplačate LOTO ali EUROJACKPOT.

Po vrnitvi s počitnic si izdelajte **foto knjigo** ([www.moja-fotoknjiga.si](http://www.moja-fotoknjiga.si)), lahko pa najlepše počitniške trenutke ujamete tudi na svoji osebni poštni znamki. Več na [www.posta.si](http://www.posta.si) ali na [osebna@posta.si](mailto:osebna@posta.si).

Na vseh poštah lahko izpolnite pristopni obrazec za pridobitev plačilne kartice **Diners Club**, ki vam nudi številne ugodnosti in prihranke. Z njo lahko nakupujete na obroke – do 24 obrokov pri nakupih v Sloveniji in do 12 obrokov pri nakupih v tujini. Z vsakim nakupom zbirate nagradne točke (1 EUR = 1 točka), s katerimi lahko v Nagradnem programu Diners Cluba prihranite tudi do 50 odstotkov vrednosti nakupa.



## S kartico Diners Club do ugodnejšega zavarovanja AVTO ali Paket Dom GENERALI zavarovalnice na POŠTI.

Pridobite kartico Diners Club na pošti in prejmite bon ugodnosti GENERALI zavarovalnice v vrednosti 30 EUR. Bon lahko unovčite pri plačilu zavarovalne premije (za avtomobil ali nepremičnine) pri sklenitvi zavarovanja v poslovalnicah Pošte Slovenije. Več na [www.posta.si](http://www.posta.si).

## V času dopusta poskrbite tudi za vaše poštna pošiljke

Pošiljke lahko Pošta Slovenije dostavi tudi na **izbrani naslov** (npr. k sorodniku, sosеду ...), na izbrano **pošto, paketomat ali na Petrolov bencinski servis**, kjer potem prevzamete pošiljko. Po dogovoru z vami pa vas pošiljka lahko počaka tudi na **dogovorjenem prostoru** (npr. na terasi, pod nadstreškom, na po vašem mnenju primernem prostoru oz. lokaciji).

Za čas dopusta ali druge odsotnosti lahko za določen čas uredite prepošiljanje pošilk na drug naslov. Lahko pa se dogovorite, da vas v hišnem ali izpostavljenem predalčniku čakajo tudi priporočena pisma brez dodatnih storitev, čeprav prejema pošiljke niste potrdili s podpisom.

V primeru večdnevne odsotnosti vas lahko **pošiljke čakajo tudi na pošti**. Strošek 30-dnevnega hranjenja pošilk kot pošto ležeče znaša za fizične osebe le 4,67 EUR z DDV, za pravne osebe pa 9,00 EUR z DDV.



**Odgovorni urednik**

Črt Kanoni

e-pošta: urednistvo@zdus-zveza.si

Telefon: 01/62 05 481

**Uredniški odbor:**

Mija Pukl

Vera Pečnik

Anja Šonc

Ljubo Jasnič

**Pokrajinski dopisniki:**

Milena Brečko Poklič, PZDU Celje  
Marija Golob, PZDU Dolenjska in B.  
krajina

Slavica Bučan, Gorenjska PZDU

Željko Kljajič, Koroška PZDU

Vijola Bertalanič, Pomurska PZDU

Marija Krušič, Posavska PZDU

Majda Marinič, S. Primorska PZDU

Jože Miklavc, Šaleška PZDU

**Fotografije:**

Dopisniki PZDU in arhiv ZDUS

**Naslov uredništva:**

ZDUSplus, Kečetova 9

1000 Ljubljana

Telefon: 01/519 50 86

Faks: 01/515 29 57

e-pošta: urednistvo@zdus-zveza.si

**Lektorica:** Barbara Borko

**Tisk:** Schwarz print d. o. o., Ljubljana

**Oblikovanje in prelom:**

NEBIA d. o. o., Ljubljana

Nepodpisani članki so last uredništva,  
oz. ZDUS. Nenaročenih prispevkov in  
fotografij uredništvo ne vrača, lahko  
pa jih po svoji presoji objavi.

**Naklada** 5000 izvodov

**Cena** 0,99 evra

ISSN 2591-0205



[https://www.facebook.com/  
ZDUS-Zveza-dru%C5%A1tev-  
upokojencev-Slovenije-  
442922382774879/?fref=ts](https://www.facebook.com/ZDUS-Zveza-dru%C5%A1tev-upokojencev-Slovenije-442922382774879/?fref=ts)

**ZDUS<sup>plus</sup>**

[www.zdus-zveza.si](http://www.zdus-zveza.si)

## V žarišču

|                                                        |   |
|--------------------------------------------------------|---|
| Vodstvo ZDUS .....                                     | 4 |
| Urednikov kotiček .....                                | 4 |
| Predsednikova popotnica reviji .....                   | 4 |
| Kakšen bo Zakon o demografskem rezervnem skladu? ..... | 5 |
| Pred referendumom o drugem tiru .....                  | 5 |

## Socialna politika in zdravstvo

|                                            |   |
|--------------------------------------------|---|
| Mednarodna konferenca o inkontinenci ..... | 6 |
| Dileme in izzivi prostovoljstva .....      | 6 |

## Mnenja, komentarji in odmevi

|                                                                        |   |
|------------------------------------------------------------------------|---|
| Čestitka ministrice dr. Anje Kopač Mrak .....                          | 8 |
| Predsednik ZDUS o prejemu priznanju .....                              | 8 |
| Pobudnik nagrade, evropski poslanec Ivo Vajgl in dr. Igor Šoltes ..... | 9 |

## Osrednji intervju

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Rožca Šonc, vodja programa Starejši za starejše ..... | 10 |
|-------------------------------------------------------|----|

## Utrpi v pokrajinskih zvezah

|                                                                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Pomurje, Celjsko, Posavje, Južna Primorska, Gorenjska,<br>Osrednjeslovenska, Dolenjska in Bela krajina ..... | 12 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

## Naših 70 let

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Jožica Puhar in Stane Simšič ..... | 20 |
|------------------------------------|----|

## Jubileji naših članov

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Mimi Tonković, 90 let .....     | 22 |
| Terezija Ajdonik, 100 let ..... | 22 |
| Niko Dragoš, 110 let .....      | 22 |

## Viharimo možgane

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Križanke, razvedrilo in humor ..... | 26 |
|-------------------------------------|----|

## Program ZDUS na F3ŽO

|       |    |
|-------|----|
| ..... | 28 |
|-------|----|



# Vodstvo ZDUS



Mija Pukl, Janez Sušnik, Vera Pečnik

## JANEZ SUŠNIK, predsednik

**Področje dela:** Zbor članov ZDUS, Upravni odbor ZDUS, Strokovni svet ZDUS, Komisija za gospodarstvo in turizem, Komisija za bivanjski standard in pokojninsko politiko, Komisija za šport, rekreacijo in gibalno kulturo.

## VERA PEČNIK, podpredsednica

**Področje dela:** program Starejši za višjo kakovost življenja doma – Starejši za starejše, Komisija za socialna vprašanja, Komisija za zdravstveno varstvo, Komisija za kulturo, Komisija za tehnično kulturo.

## MIJA PUKL, podpredsednica

**Področje dela:** vodenje programov in projektov, Komisija za kadrovske, organizacijske in statutarne zadeve, Komisija za izobraževanje, publiciteto in informatiko, pridobivanje, uvajanje in koordiniranje novih projektov in programov, Organizacijski odbor F3ŽO, aktivnosti za uresničevanje strategije dolgožive družbe, Koordinacija seniorskih organizacij Slovenije.

## Urednikov kotiček

Že videz tokratne številke ZDUSplus napoveduje, da gre za nekaj novega, kar mnogo bolj spominja na revijo. Vsebinsko bogatejši in še bolj privlačni pa lahko postanemo le združeni, torej z vašo pomočjo, z vašimi aktualnimi prispevki iz pokrajinskih zvez in posameznih društev upokojencev, kjer se odvijajo dogodki in prireditve za katere ne vemo, lahko pa o njih zvedo vsi, če nas boste o njih obveščali. Znano je, da vse PZDU izdajajo svoje revije ali glasila namenjene svojemu krogu bralcev. ZDUSplus pa je tu zato, da vse te informacije strne, in da o dogodkih in PZDU izvedo vsi naši bralci na enem mestu. Naša želja je, da skupaj (so)oblikujemo revijo s široko razprazeno pokrajinsko dopisniško mrežo, da bo vsak našel tisto kar bo želel prebrati in se seznanil z življenjskim utripom v drugih pokrajinskih zvezah.

Prelistajte, preberite vsebino in pišite nam, kaj še bi si želeli v vaši reviji. Naš naslov je, urednistvo@zduk-zveza.si, lahko pa nam pišete tudi tako, kot smo to počeli nekoč. Pošljite nam pismo na naslov ZDUSplus, Kebletova 9, 1000 Ljubljana. Saj res! Čestitke v Novo gorico za njihovo sedemdesetletnico in čestitke naši košarkarski ekipi za osvojitev naslova evropskega prvaka.

*Črt Kanoni, odgovorni urednik*

## Predsednikova popotnica reviji

V času počitnic smo preleteli vaše predloge, ki ste nam jih sporočali glede dosedanje vsebine revije in sklenili, da pripravimo prvo jesensko številko v novi obliki, ki bo predstavljena na Festivalu za tretje življenjsko obdobje. Vodstvo ZDUS meni, da je obveščenost članstva zelo pomembna, zato smo jo dolžni zagotavljati v čim boljši obliki in na vsakomur razumljiv način. Zavedamo se, da je še veliko starejših, ki ne uporabljajo spletne strani ZDUS-a in jim je pisana beseda bolj blizu. Revija bo po novem tekoče objavljala vse pomembne dogodke iz terena vseh 13 pokrajinskih

zvez društev upokojencev in vse novosti in aktivnosti organov ZDUS-a. Prepričan sem, da bodo naši dopisniki s poročanjem o zanimivostih in s slikovnim gradivom bogatili vsebino revije. Ugotavljamo še, da je ZDUS glede aktivnosti ki jih vodimo, premalo prepoznaven v slovenski javnosti kot tudi med članstvom. Pokrajinske zveze in društva upokojencev vodijo aktivnosti, ki bi bile marsikdaj zanimive tudi v drugih okoljih, pa se med seboj premalo informiramo. Tudi o humanitarnem delu naših 3.600 prostovoljk in prostovoljcev bi morali Slovenci vedeti več! Prav tako si želimo večje prepoznavnosti poslanstva programa ZDUS, Starejši za starejše. Evropski parlament nam je za ta program podelil pomembno priznanje **Državljan Evrope**, ki bo podeljeno oktobra 2017 v Bruslju. V ZDUS-u največ pozornosti posvečamo pokojninam, zdravstvenemu in socialnemu položaju upokojencev, medgeneracijskemu sodelovanju, kot tudi pozitivni zakonodaji za izboljšanje življenjskih in ostalih pogojev starejših v Sloveniji. Ena od temeljnih nalog vodstva in organov ZDUS je ohranjanje civilne družbe v kateri je dovolj prostora za različno misleče, tako na političnem, verskem in svetovno nazorskem področju. To je tudi ena od temeljnih vrednot poslanstva ZDUS, v katerega so vključene PZDU z vsemi DU na terenu. Posebej želim poudariti, da je vodstvo ZDUS po dolgem času v popolni sestavi z obema podpredsednicama, Vero Pečnik in Mijo Pukl.

*Ob tej priložnosti bi se rad zahvalil nekdanjemu predsedniku Antonu Donku, ki je začel mandat zelo resno, požrtvovalno in strokovno, a mu je bolezen preprečila nadaljevanje dela.*

*Nevenki Dobljekar, dosednji urednici revije ZDUSplus, pa se zahvaljujem za dolgoletno in kvalitetno opravljeno delo.*

*Prenovljeno revijo bo pripravljala nova imenovani uredniški odbor, ki ga vodi odgovorni urednik Črt Kanoni. Anja Šonc pa je v ZDUS odgovorna za odnose z javnostmi, saj želimo doseči večjo prepoznavnost Zveze v slovenskih medijih.*

*Janez Sušnik, predsednik ZDUS*

# Kakšen bo Zakon o demografskem rezervnem skladu?

Na ZDUS smo skoraj celo poletje razpravljali o zakonskem predlogu, ki ga je Vlada dala v javno razpravo, a dlje od tega, da predlogi Zakona o rezervnem demografskem skladu precej odstopajo od naših pričakovanj, nismo prišli. Predlog ne odraža poenotenih izhodišč za njegovo sprejetje saj bi moral predlagatelj pred začetkom zakonodajnega postopka nujno uskladiti osnovna izhodišča, ki bodo bodočemu skladu zagotavljala neodvisnost in samostojnost za njegovo nemoteno delovanje.

Da moramo zagotoviti stabilen vir dodatnih sredstev, ki se bodo stekala v pokojninsko blagajno vemo, saj iz strategije dolgožive družbe, ki jo je Vlada sprejela letošnjega julija izhaja, da bodo demografska razmerja med tremi generacijami vplivala na mnoge družbene sisteme. V ZDUS zahtevamo, da se Kapitalska družba pokojninskega in invalidskega zavarovanja d.d. preoblikuje v **neodvisni avtonomni demografski rezervni sklad**. To je nedvoumno določeno v Zakonu o slovenskem državnem holdingu, zato je sklicevanje na določbe tega zakona potrebno popolnoma izločiti iz vsebine predlaganega zakona. ZDUS predlaga, da se zaradi zagotavljanja temeljnega poslanstva demografskega sklada posveti vso pozornost dodatnim stalnim virom, saj predlagani ne bodo zadostovali.

Odločno **nasprotujemo prenosu sredstev** Nepremičninskega sklada pokojninskega in invalidskega zavarovanja na novoustanovljeno nepremičninsko družbo v lasti bodočega sklada, saj je skregano z vsako logiko, da se obstoječe državno premoženje

**V ZDUS zahtevamo, da se Kapitalska družba pokojninskega in invalidskega zavarovanja d.d. preoblikuje v neodvisni avtonomni demografski rezervni sklad.**



*Upravni odbor ZDUS je pripombam in kritikam namenil veliko pozornosti*

namenja za potrebe pokojnin, zdaj pa ga prodajamo in iščemo sredstva za drugega.

Garant stabilnosti pokojninskega sistema je lahko le država, in noben malo večji, ali malo manjši del njenega premoženja, čeprav izključno namenjen za izplačevanje pokojnin. Država je tista, ki mora poskrbeti za take mehanizme, s ka-

terimi bo zmanjšala tekoče obremenitve proračunskih prihodkov za sofinanciranje sredstev namenjenih za izplačevanje pokojnin, zato moramo ves trud usmeriti v čim bolj učinkovito in enotno upravljanje celotnega premoženja države, kar bi na dolgi rok zagotavljalo najboljše rezultate.

*Janez Sušnik, predsednik ZDUS*

## Pred referendumom o drugem tiru

**ZDUS ves čas podpira naložbe v gospodarstvo. Ne gledamo količino teh naložb, niti ne barvo vlade ki naložbe predlaga, zato podpiramo hitro izgradnjo drugega tira, čeprav se nismo strokovno poglobljali v projektiranje, izbor trase, ceno ali finančno konstrukcijo. Dejstvo je, da je konkurenca tako neizprosna, da lovimo zadnji vagon zadnjega vlaka..!**

Prvenstveno gre za potrebo blagovnih tokov, ki jih bo Luka Koper nadgradila. Glede iztrošenosti zdajšnje proge moramo ukrepati nemudoma, saj se naši konkurenti zelo hitro prilagajajo trenutnim geopolitičnim razmeram. (Trst, vpliv Avstrije in Reka, vpliv Poljske). Izgradnja drugega tira in sprejem ZIUGDT bi prinesel gospodarski razvoj Luke Koper. Slovenija bi dobila gospodarski zagon z moderno infrastrukturo, dosegli bi večjo in hitrejšo pretočnost

blaga ljudi in storitev, nov zagon pa bi dobili tudi blagovni tokovi po 5. in 10. koridorju, da o novih delovnih mestih v pristaniški dejavnosti kot tudi celotni logistiki in rasti BDP-ja ne govorim. Drugi tir bo prispeval k večji varnosti na naših cestah. Na njih bo manj zastojev, posledično pa bomo zmanjšali tudi emisije toplogrednih plinov v ozračje.

Vlada RS bo ustanovila projektni svet predstavnikov civilnih gibanj, ki bo enkrat mesečno spremljal gradnjo, pripravila pa bo še posebno poročilo. V projektnem svetu bo ZDUS imel enega predstavnika. Menimo še, da je ZIUGDT potrebno podpreti in ga sproti dopolnjevati. Referenduma ne potrebujemo! **V kolikor pa se ga boste člani ZDUS udeležili, vam priporočamo, da glasujete ZA zakon.**

*Janez Sušnik, predsednik ZDUS*

# Mednarodna konferenca o inkontinenci

Ob Svetovnem tednu inkontinence je Inštitut EMONICUM v sodelovanju z Ministrstvom za zdravje organiziral mednarodno konferenco z naslovom Kontinenca+. Na njej so poleg slovenskih in mednarodnih strokovnjakov sodelovale tudi interesne skupine, nevladne organizacije in društva bolnikov. Udeleženci so se strinjali, da je nujno potrebna določitev strokovnih smernic za ustrezno oskrbo prizadetih bolnikov in s tem zmanjševanja njene velike socialne stigme.

Inkontinenca je bolezen, ki sicer ne ogroža življenja, povzroča pa veliko socialno izolacijo, saj se ženske zaradi sramu in občutka, da imajo vonj po seču, raje osamijo. O njej preprosto ne govorijo z nikomer, tudi s prijatelji ne, če pa, je to izjema in ne pravilo. Prav tako so podatki Mednarodnega združenja za inkontinenco alarmantni, saj govorijo, da 70 odstotkov žensk nikoli ne pristopi k zdravljenju. Po nekaterih raziskavah moški o tej težavi spregovorijo prej kot ženske. Ozaveščena družina in družba žensko lahko spodbudita, da pristopi k zdravljenju inkontinence takoj, ko se ta pojavi in jo pri zdravljenju, ki je lahko dolgotrajno, moralno podpirata, da doseže želeni cilj. Po ocenah WHO (Svetovna zdravstvena organizacija) bo delež prebivalstva starejšega od 65 let do leta 2050 dosegel 25 %. Med razvitimi državami se prebivalstvo EU stara najhitreje. S povečanjem pričakovane življenjske dobe se povečujeta potreba in odgovornost pri organiziranju dolgotrajne oskrbe ostarelih bolnikov. Skrb za starejše pa vsekakor predstavlja velik izziv za družbo XXI. stoletja. Eden glavnih ciljev konference je bil prispevek k zmanjšanju socialne stigme. Bolnike je mogoče obravnavati kot potencialno

»Tako, ko opazite, da vam uhaja urin, obiščite svojega zdravnika, saj je zgodnje zdravljenje te nadležne motnje precej uspešno.«



občinstvo, zmanjševanje omenjene stigmatizacije pa predstavlja dobro priložnost, da spodbujamo komunikacijo o bolezni, razpravo o težavah z drugimi, s čimer lahko bolniki prejemajo tudi primerno pomoč in podporo, kar vodi k boljšemu spre-

jemanju in razumevanju družbe.

Konferenca je imela poseben pomen tudi zato, ker bodo o njej mednarodni strokovnjaki poročali o ugotovitvah in sklepih v svojih državah.

## Dileme in izzivi prostovoljstva

**Prostovoljstvo vsi dobro poznamo. Gre za odziv civilne družbe na raznovrstne potrebe ljudi, je oblika aktivnega in altruističnega delovanja posameznikov, ki prispeva k razvijanju vrednot solidarnosti. Prostovoljstvo je oblika dela, za katerega oseba ne dobi plačila. Tako delo pokriva potrebe ljudi v družbi, prispeva k boljšemu življenju posameznika ali skupine v družbi in ščiti interese tistih ki so na različne načine ogroženi, ali odrinjeni na rob družbe.**

Prostovoljstvo je danes potreba. V prihodnosti bo rešitev za razvoj in obstoj socialne družbe, saj že bežen pregled sedanjega stanja razvitih družbenih sistemov kaže nekatere značilnosti. V razvitih družbah se po krajšem obdobju krize povsod beleži rast družbenega proizvoda in števila delovnih mest. Povsod že primanjkuje ustrezno usposobljenih in dela voljnih mladih ljudi, čeprav je ravno med njimi (naj)večja brezposelnost. Povsod je opaziti naglo staranje prebivalstva in povečan delež ljudi na robu revščine. S podaljševanjem življenjske dobe se povsod pojavlja problem vzdržnosti socialnih skladov. Posledično se daljša delovna doba in zmanjšuje

razmerje med zaslužkom in pokojnino. V iskanju boljših priložnosti so mlajše generacije prisiljene k večji mobilnosti, kar še poslabšuje starostno strukturo izven centrov razvoja, ki so običajno v okolici regionalnih in visokošolskih središč. Nagel razvoj informacijskih tehnologij starejšo populacijo vse bolj oddaljuje od enakopravnega vključevanja v družbeni razvoj in sledenju razvojnih dosežkov. Nesporno bo moralo priti do korenitih družbenih sprememb za večjo socializacijo pri delitvi rezultatov dela in razvoja. Zgodovina uči, da se spremembe dogajajo, vendar je potreben daljši čas, ali pa nasilno spreminjanje stanja. Ker si nihče ne želi nasilnih sprememb družbene ureditve nam ostane le, da čim aktivneje sodelujemo pri demokratičnih oblikah sprememb. V Republiki Sloveniji imamo Zakon o prostovoljstvu s potrebnimi podzakonskimi akti. Zakon določa deset področij prostovoljnih aktivnosti in določa, da so vse aktivnosti neplačane in da imajo udeleženci in organizacije pravico do nadomestila neodločljivih, opravičljivih stroškov. Dokaj podrobno so opredeljene še odgovornosti organizatorjev in izvajalcev. Predvideno je tudi vodenje in registracija prostovolj-

cev. Nakazani so tudi pogoji in vrste priznanj za dolgoletno prostovoljno delo. Žal, zakon ne kaže usmeritev za večjo stimulacijo državljanov za vključevanje v prostovoljne aktivnosti. Nesporno bi to izboljšali z ustrežno obliko stimuliranja, kot ga že poznajo v razvitih evropskih državah. Obstajajo oblike nefinančnega stimuliranja prostovoljstva, tako da prostovoljci, ki letno ali v več zaporednih letih sodelujejo v priznanih aktivnostih glede na obseg in vrednost opravljenega dela, ne sodelujejo samo pri podeljevanju priznanj in nagrajevanja, temveč tudi pri drugih oblikah nagrajevanja v okviru javnih storitev. Za doseg tega stanja je tudi v Sloveniji nujno potrebno ustrezno dopolniti Zakon o prostovoljstvu in ustrezne podzakonske akte. Zakonsko določena področja prostovoljskega dela je treba razdeliti še na področja, tako da bodo ločene vodstveno - organizacijske in operativne naloge. Poskrbeti pa moramo tudi, da bodo vsi prostovoljci vpisani v ustrezne sezname, ki jih morajo že po obstoječem zakonu voditi vse organizacije in društva, ki se vključujejo v sistem prostovoljnih dejavnosti. Menim, da bi bil tak način stimulativen za vključevanje večjega števila prostovoljcev na vseh področjih prostovoljnega dela. Da bi dosegli preboj na tem področju, pa je seveda nujno soglasje vseh udeležencev in odgovornih za to področje v vladi in ustreznih institucijah. Gre za zelo zahtevno a uresničljivo nalogo, ki bo terjala polno sodelovanje vseh imenovanih. Ocenjujem, da bi ob dobri organizaciji in ustrezni podpori lahko zaključili to nalogo v enem letu. V Društvu upokojencev Jesenice smo se vzorčno lotili te naloge. Za sodelovanje smo pridobili tudi soglasje lokalne





# Čestitka ministrice dr. Anje Kopač - Mrak

## Spoštovane upokojenke, spoštovani upokojenci!

Evropska unija je prepoznala in nagradila projekt Zveze društev upokojencev Slovenije **Starejši za starejše**, program, v katerem ste intenzivno sodelovali. Veseli me, da so vaše delo prepoznali tudi izven naših meja in ponosna sem, da naše ministrstvo kot sofinancer sodeluje pri tako uspešnem programu. Za vse sodelujoče je to čudovita spodbuda za nadaljevanje in vsebinsko širitev programa, ki bo lahko mnogim vzor ali v pomoč. Gre za lep primer razvoja in spodbujanja generacijskega sodelovanja in zahvaljujem se vsem, tako Zvezi društev upokojencev Slovenije kot vsem prostovoljcem, da sodelujete ali ste sodelovali v programu in vam iskreno čestitam za prejeto nagrado.

Starejši se lažje približate drug drugemu. Poznate svoje prednosti, svoje ovire. Generacijskih preprek ni. To, da drug drugemu stojite ob strani je največ kar lahko naredite, saj s tem pomembno prispevate k bolj kakovostnemu, aktivnemu, zdravemu in neodvisnemu življenju pomoči potrebnih starostnikov v domačem okolju. Vse to je tudi usmeritev sodobnih, modernih politik socialnega varstva za starejše in to podpira tudi naše ministrstvo. Kakovostno in neodvisno življenje v domačem okolju je cilj programa Starejši za starejše in pomeni poznavanje potreb starejših, ki živite doma. Pomeni, da pomagata poiskati tiste, ki sami ne znajo, ne zmorejo, ali pa se bojijo poiskati pomoč pri javnih institucijah oziroma nevladnih organizacijah. Ker ste generacija, ki v lokalnem okolju še poznate drug drugega, tudi najlažje opozorite lokalno skupnost o svojih težavah in potrebah.

Program izvajate že od leta 2004 in ministrstvo vam stoji ob strani že skoraj od začetka. Letos smo za stroške dela, vodje programa in strokovnega delavca ter posredne stroške delovanja 234 enot namenili 217.115,34 evrov, kar pomeni, da bo program še naprej brezplačen. S programom ste začeli, ko so le strokovnjaki sramežljivo začeli opozarjati na demografske spremembe, na starajočo družbo in na to, da bo družba, torej vsi mi, morala poskrbeti za starejše.

O teh spremembah danes govorimo vsi in na glas in že velja splošni dogovor, da je treba za vse generacije ohraniti doseženo raven so-



cialne zaščite oziroma jo še izboljšati. Strategija dolgožive družbe, ki jo je Vlada RS sprejela letos poleti je oblikovana na konceptu, ki poudarja zdravje, aktivnost in ustvarjalnost v vseh življenjskih obdobjih. Z novim pristopom naj bi presegli tradicionalno delitev na življenjska obdobja, v kateri je mladost povezana z izobraževanjem, srednja leta z delovno aktivnostjo in tretje življenjsko obdobje s počitkom in prostim časom. Nova paradigma naj bi spodbujala aktivnost in ustvarjalnost v celotnem življenjskem ciklu, socialno vključenost in politično udeležbo vseh generacij ter izrabo priložnosti, ki jih na različnih področjih ponujata digitalizacija in razvoj novih tehnologij ter drugačne oblike ekonomske aktivnosti.

*Zvezi društev upokojencev Slovenije želim še veliko uspešnih projektov. Kot ministrica pa bom tudi v bodoče podpirala dobre ideje. Vse dobro in srečno!*

## Predsednik ZDUS o prejetem priznanju

Kaj naj še rečem k letošnji nagradi Državljan Evrope, ki jo je prejel ZDUS oziroma vsi prostovoljci, ki sodelujejo v programu Starejši za starejše? Navdušen sem! Navdušen zato, ker ta program predstavlja neke vrste medgeneracijsko priznanje starejšim, ki z veliko mero altruizma pomagajo tistim, ki so pomoči potrebni, po drugi strani pa, da v tem brezobzirnem svetu in čas u pehanja za materialnimi dobrinami še vedno ostaja solidarnostni čut, ki je bil nam starejšim v nekih drugih časih nekaj samoumevnega. Nagrada Državljan Evrope je v prenesenem pomenu besede tudi spodbuda vsem našim programom in tistim posameznikom, ki te programe vodijo, da odnos do starejših vendarle ni tako brezupen v sodobni družbi, kot se zdi na prvi pogled. Še enkrat bi se torej rad zahvalil vsem 3500 požrtvovalnim posameznikom – prostovoljcem, vsem občinam, ki sodelujejo v programu in ga podpirajo, in na koncu seveda ministrici dr. Anji Kopač Mrak in ministru ter predsedniku DeSUS, Karlu Erjavcu, ki sta nam poslala čestitko.



# Pobudnik nagrade, evropski poslanec Ivo Vajgl in dr. Igor Šoltes



**Če smo uvodne misli s čestitko namenili ministrici Anji Kopač Mrak in predsedniku ZDUS Janezu Sušniku, pa nadaljevanje pripada Evropskima poslancema Ivu Vajglu in Igorju Šoltesu. Prvi je program predlagal v obravnavo, drugi pa ga je vseskozi podpiral. V času dopustov smo oba predlagatelja poprosili za nekaj misli ob dodeljeni nagradi.**

**Vajgl:** S programom Starejši za starejše sem se seznanil pred nekaj leti, ko je Zvezi društev upokojencev Slovenije predsedovala dr. Mateja Kožuh Novak, ena od začetnic programa. Takrat je prišlo do odločitve, da program predstavimo tudi v Evropskem parlamentu. Na posebni konferenci, ki se jo je na moje povabilo udeležilo tudi več deset prostovoljk in prostovoljcev programa iz Slovenije, in je bila v Parlamentu sprejeta z velikim zanimanjem in odobravanjem, smo predstavili prostovoljstvo starejših kot enega izmed pozitivnih odzivov na pojav dolgožive družbe. Ta program je tedanja predsednica ZDUS, dr. Mateja Kožuh Novak, predstavila kot primer dobre prakse in pojasnila, s kakšnimi ovirami se ta socialno - humanitarni program srečuje.

**Šoltes:** Program Starejši za starejše je primer tega, kar danes v naši družbi manjka, saj gre za vrednote solidarnosti, povezanosti in predvsem sočutja do sočloveka. Nebrzdan tempo, ki ga živimo v zahodnem svetu, žal pušča velik dolg do sočloveka, na katerega vse prevečkrat pozabljamo. Še enkrat izrekam iskrene čestitke Zvezi društev upokojencev Slovenije, še zlasti dr. Mateji Kožuh Novak, ki je bila pobudnica programa.

## Je bilo potrebno narediti tudi korake k lobiranju ali pa navdušiti vaše kolege?

**Vajgl:** Naj spomnim, da sem lani tudi v Ljubljani pripravil konferenco na kateri smo skušali opozoriti na problem neustreznega načina financiranja programa Starejši za starejše in pozvati slovenske oblasti, naj zadevo ustrezno uredijo. Bolj kot sem se seznanjal s podrobnostmi in z zavidanja vredno kakovostjo programa, in več kot sem srečal ljudi, ki pomagajo starejšim na domu, bolj sem bil navdušen nad izjemno srčnostjo in življenjsko energijo,

ki jo imajo ti predani prostovoljci in prostovoljke.

**Šoltes:** Žal, takšni programi kažejo tudi na to, da ljudje, ki se znajdejo v različnih stiskah, ne morejo računati na državo. Brez dvoma bi morala naloge, ki jih že dolga leta izvaja program Starejši za Starejše, opravljati visoko razvita socialna država, a žal je socialna politika in sočutje do sočloveka pogosto potisnjeno na stran. Zato so takšni programi še toliko bolj dragoceni.

## Za odločitev in predstavitev v EP torej ni bilo več nobenih zadržkov (?)

**Vajgl:** Odločitev, da program Starejši za starejše predlagam za prejemnika nagrade Evropskega parlamenta „Državljan Evrope“, se je zdela pravzaprav samoumevna. Izjemno sem vesel in ponosen, da je bil predlog sprejet, da je torej program ob podpori poslanskega kolega dr. Igorja Šoltesa kot edini iz Slovenije (čeprav je bilo predlogov več) prejel nagrado. 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.

**Šoltes:** V programu smo prepoznali, da gre za vrednote, ki so izjemno pomembne ne le za Slovenijo, ampak tudi za širši evropski prostor. Sam razumem program Starejši za starejše kot ključno sporočilo, ki presega nacionalne meje in vsem nam sporoča, da moramo biti v prvi vrsti drug drugemu predvsem in samo ljudje.

## Je potrebno tudi v EP take predloge pisno utemeljiti?

**Vajgl:** Seveda, kot povsod. Ko sem pisno utemeljil predlog nominacije za nagrado programu Starejši za starejše, sem poudaril, da gre za »izjemen primer dobre prakse prostovoljstva na področju podpore neodvisnemu življenju starejših ljudi, ki želijo čim dlje ostati v svojih domovih in živeti kar najbolj neodvisno.« Gre za program, ki pogloblja razumevanje in sodelovanje med generacijami, ter spodbuja razvoj sodelovalne kulture. Zato še enkrat čestitam vsem, ki v programu s svojim osebnim angažmajem pomagata barvati svet v svetlejši odtenke.

# Sem le ena izmed tisočih prostovoljcev ...



**Tako pravi vodja programa Starejši za Starejše, Rožca Šonc, ki je našim bralcem ni potrebno posebej predstavljati in prepričan sem, da o realnem življenju starostnikov ve vsaj toliko, kot pripravljavci socialne zakonodaje in tisti, ki odločajo o njihovih pravicah in usodah. O predani prostovoljki, ki je pred dobrim mesecem polnila stolpce številnih medijev, smo v naši reviji že govorili. Tokrat pa ji namenjamo naš osrednji intervju, saj je program ki ga vodi, Evropski parlament nagradil z letošnjim priznanjem, Državljan Evrope.**

**ZDUS: Dobra polovica vseh društev pri nas je vključenih v ta projekt. Društev je nekaj čez 500, aktivnih v programu pa »le« 302. Kako to?**

R. Š.: Metodologija programa predvideva izvajanje programa v društvih, kjer bi v program vključili 250 starejših od 69 let, tako da nekatera društva nimajo zadostnega števila starejših. Kasneje smo v program vključili tudi nekaj društev z manjšim številom starejših, nekaj društev že od leta 2014 čaka na vstop v program, nekaj pa je tudi takih, ki menijo, da je skrb za starejše naloga države in otrok. Verjamem, da bodo tudi ta postopoma vstopila v program.

**ZDUS: Kako projekt sodeluje s CSD-ji, Karitasom, Rdečim križem, občinami?**

R. Š.: Že sam program je zasnovan za sodelovanje z javnimi službami: CSD, Patronažo, RK, Karitasom, drugimi nevladnimi organizacijami ter lokalno skupnostjo. S CSD-ji sodelujemo pri uveljavljanju pravic za naše uporabnike, ki jih določa zakonodaja, ter pri reševanju vprašanj zlorabe in nasilja, s Patronažo, ko nastopijo zdravstveni problemi, z RK in Karitasom v prime-

rih, kadar je potrebno pomagati z materialno pomočjo v obliki prehranskih in higienskih paketov, plačilom položnic. Pakete po dogovoru dostavi RK ali Karitas ali naši prostovoljci. Z občinami sodelujemo pri uveljavljanju občinskih pomoči, reševanju stanovanjskih problemov, pa tudi s prijavi na lokalne razpise za socialno humanitarne programe. Kakovost sodelovanja s posameznimi organizacijami je nekje več kot dobro, drugje malo manj, zelo je odvisno od ljudi z empatijo do soljudi, ki pomoč potrebujejo, oz. do starejših na splošno.

**ZDUS: Statistika je eno, resničnost pa nekaj drugega. Že nekaj časa Urad za makroekonomske analize in razvoj sporoča, da gre našemu gospodarstvu na bolje, da se večja izvoz, da se višajo tudi plače. Kakšna pa je realna slika slovenskega upokojenca?**

R. Š.: Tudi upokojenci smo zadovoljni, da se izboljšuje splošni položaj v Sloveniji, sploh, da se odpirajo možnosti zaposlovanja mladih in brezposelnih, ki so izgubili delo, saj je bilo in je še vedno precej takih, ki so bili odvisni od pokojnine kot edinega rednega prihodka v družine. Žal pa se ta izboljšani položaj še ne odraža pri upokojencih. Analiza podatkov programa kaže, da je v povprečju še vedno od 35 do 38 % takšnih, ki jim lastni prihodek ne zadostuje za preživetje meseca, da je od 40 do 42 % takšnih, ki si potrebne pomoči ne bi mogli plačati. Nekaj razlik je med regijami, a bistvenih razlik ni. Podatki, tako naše analize kot uradnih statistik, pa potrjujejo, da so v najslabšem položaju ženske, ki živijo same.

**ZDUS: Številni mladi zaradi nezaposlenosti še vedno živijo doma. Pri starših. Mladi in stari pa, tako vsaj pregovor pravi, ne gredo skupaj. Sva**

**tu daleč od približka k nasilju nad starejšimi?**

R. Š.: Dejstvo je, da še posebno dolgotrajno pomanjkanje sredstev prinaša nesoglasja in pogoje za nasilje in zlorabe, pa ne le mlajših nad starši in starimi starši, tudi med samimi starejšimi, med partnerji. Včasih kar ne moreš verjeti, da so možni taki odnosi med zakonci. Moram pa povedati, da sem vedno znova zadovoljna, ko naše analize kažejo podatke, da starejšim, kadar zmanjka denarja, v skoraj 70 % pomagajo otroci in vnuki, res pa je, da tudi starejši njim pomagajo z delom v stanovanjih, manj z denarjem, in to v več kot 60 %, kar le kaže na medgeneracijsko povezanost v družini.

**ZDUS: Kadar naletite na nekoga, ki je žrtev takega ali drugačnega nasilja ... Koga o tem obvestite? Policijo ali CSD?**

R. Š.: Navodila koordinatorjem in prostovoljcem za te primere so, da najprej obvestijo CSD, v izjemnih primerih policijo. Tako prostovoljci, kot patronažne sestre se težko izpostavljajo s prijavo nasilja ali zlorabe, saj svoji hitro izvedo od kje izhaja prijava, ker si s tem zapirajo možnost dostopa do uporabnika. Srečujemo se tudi s primeri, ko zlorabljeni v obravnavi zaradi strahu zanikajo zlorabo in nasilje, saj jih je sram in svojim otrokom in vnukom ne želijo povzročati težav. V programu smo razvili način, da v primeru zaznave nasilja opravimo večkratni obisk, kar deluje preventivno.

**ZDUS: V začetku šestdesetih let prejšnjega stoletja so mnogi gradili svoje lastne hiše. Druga generacija teh, ki zdaj prebiva v lastnih hišah, je tudi že starostnikov. Kje tiči po vašem mnenju tak čustven odnos do lastne hiše, kajti velikokrat za sprotna vzdrževalna dela primanjkuje denarja?**

R. Š.: No, nekaj je prav gotovo v miselnosti naše generacije, da moraš nekaj ustvariti za svoje potomce, da imamo še posej čustven odnos do lastne hiše, je brez dvoma v načinu, kako smo gradili in ustvarjali lastni dom. Najprej z odrekanjem, dobesedno lastnoročno gradnjo, s pomočjo staršev, sosedsko pomočjo in ob vsem tem se razvije prav posebna navezanost na dom. Morda bo že naslednja generacija manj navezana in bo sprejela prakso zahoda, da je nepremičnina varnost za čas v starejši dobi.

**ZDUS: Pojdiva spet k nagradi. Pravite, da ta pripada vsakemu izmed 3.500 prostovoljcev, vsem aktivnim društvom v programu in seveda vodstvu ZDUS, ki programu zagotavlja delovanje.**

R. Š.: Izvajanje programa zahteva organizacijsko strukturo od nosilca programa, ki izpolnjuje pogoje razpisa MDDSZ EM in FIHA, to je, da zagotavlja mrežo za uresničevanje programa na državnem nivoju, zagotavlja strokovno podporo izvajanju programa z zaposlitvijo strokovnih delavk z zahtevano stopnjo izobrazbe in strokovnim izpitom, pridobitvijo verifikacije programa Socialne zbornice Slovenije, razvoj programa, vodstvo programa, sprejem vseh potrebnih pravilnikov in izvajalce programa. Duša programa so Društva upokojencev, ki so vstopila in vstopajo v program in ga vključijo v svoj socialni program. Če pogledava, kako poteka izvajanje programa, je jasno, da nagrada resnično pripada vsakemu od 3500 prostovoljcev in predsednikov DU in ZDUS kot nosilcu programa.

**ZDUS: Za konec pa se ozriva še nazaj v trinajstletno delovanje projekta in prehojeno pot. Za vsakim uspešnim projektom stoji človek. Za tem projektom stojite vi! Kaže, da ste izjemna vodja, ki ji sledijo predani prostovoljci ...**

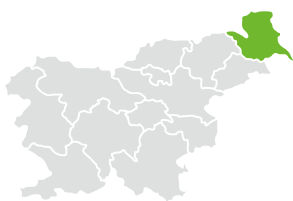
R. Š.: V vsem tem času vztrajno ponavljam, da sem jaz samo ena od prostovoljk, ki sicer znam reči, da mi je program pisan na kožo, res pa je tudi, da sem ponosna, da sem del programa, da program uspešno teče, je zaslužnih veliko posameznikov in strokovnih teles. Rada bi jih našela: 3500 prostovoljcev, 287 društvenih koordinatorjev, 287 predsednikov DU, 17 pokrajinskih koordinatorjev, Irena Zajec, strokovni vodja in sodelavka Janja Česnik, vodstvo programa, Anka Osterman, predsednica programskega sveta s komisijo za izobraževanje, ki jo vodi Metoda Bole, komisija za informatiko, ki jo vodi Edo Kavčič s podporo programa BOPRO, strokovni svet, UO ZDUS, podpredsednica Vera Pečnik in predsednik Janez Sušnik. Iskrena hvala vsem in vsakemu posebej.

**Hvala tudi vam, da vas imamo v svoji sredini!**

Črt Kanoni



Prostovoljci programa Starejši za starejše



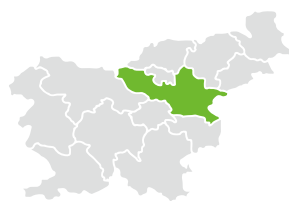
## POMURJE

## Srečanje Pomurskih upokojencev

**Pomurski upokojenci smo se zbrali na že 15. tradicionalnem srečanju upokojencev v regiji. Ponovno smo se zbrali v Termah 3000, srečanja pa se je udeležilo približno 1300 naših upokojencev iz večine društev upokojencev. Gostje na prireditvi so bili nova podpredsednica ZDUS-a Marija Pukl, direktorica Hotela Delfin iz Izole, župan občine Moravske Toplice kjer je srečanje potekalo, ter funkcionarji PZDU Murska Sobota.**

Za srečanje smo pripravili kulturni program s katerim so se predstavili upokojenci iz regije. Mešani upokojenski pevski zbor DU Cankova pod vodstvom Mire Huber in folkloristi iz DU Črenšovci pod mentorstvom Vere Zver. V kulturnem programu je kot gostja nastopila priznana prekmurska pevka Tjaša Cigut. Program pa je kot leta do sedaj uspešno povezoval Bojan Rajk. Predsednica pomurske pokrajinske zveze društev je predstavila delo zveze in izpostavila aktivnosti v društvih, ki potekajo tako na športnem, kulturnem in socialnem področju. Še posebej je poudarila, da društva delajo tisto kar želijo njihovi člani, zato morajo to spoštovati. Iz leta v leto je v društvih prisotnega več športa, vedno več pa je tudi kulturnih dogodkov. V prvem polletju so bila uspešno izpeljana regijska tekmovanja v vseh športnih panogah v skladu s Pravilnikom ZDUS. Še vedno potekajo aktivnosti s področja kulture, kot so nastopi etno skupin, literarna srečanja, razstave slikarjev upokojencev, in podobno. Posebej je bil izpostavljen še program Starejši za Starejše, ki ga izvajajo v regiji, tako da je delček k nagradi Državljan Evrope 2017, ki jo je ta projekt dobil, pripadel tudi prostovoljkam iz Pomurja, za kar jim je izrekla čestitke in se jim zahvalila. Na koncu se je predsednica dotaknila še vprašanja materialnega stanja upokojencev v regiji, ki je v primerjavi z ostalo Slovenijo nižje, in ljudje težje živijo. Srečanje se je v prijetnem vzdušju nadaljevalo s skupnim kosilom in druženjem v pozne popoldanske ure z ogledom stolpa Vinarium v Lendavi in brežin reke Mure. Srečanje so omogočili ZDUS, Hotel Delfin, Delavska Hranilnica Murska Sobota, Zavarovalnica Triglav in Terme 3000. Prav tako so srečanje popestrili tudi predstavniki Telekom Slovenije in Vestnik Murska Sobota ter nekaj prisotnih tudi nagradili.

*Vijola Bertalanč*



## CELJSKO

## Upokojenci s Celjskega za boljši jutri

**Na prireditvenem prostoru Vrbje na Ljubnem ob Savinji je bilo 2. avgusta pokrajinsko srečanje društev upokojencev celjske regije. Zbrala se je dva tisoč glava množica, ki je preživela lep dan, predvsem pa je dala jasno vedeti, da ni več pripravljena nemo spremljati, kako bodo o usodi upokojencev odločali drugi.**

Že v uvodnem nagovoru je predsednik PZDU Celje Silvo Malgaj izpostavil pereče teme, o katerih so v nadaljevanju še veliko slišali. Zdravstvena reforma, predlog zakona o dolgotrajni oskrbi ter predlog zakona o rezervnem demografskem skladu. ZDUS je o predlogih teh zakonov oblikovala konkretne pripombe in upokojenci pričakujejo, da bodo slišani in upoštevani. Seveda je spregovoril tudi o usklajevanju pokojnin, saj vse upokojence zanima, kdaj, bo do tega prišlo. Množici sta spregovorila tudi predsednik Državnega sveta RS Mitja Bervar in ministrica za zdravje Milojka Kolar Celarc. Podrobno sta predstavila prizadevanja državnega sveta in ministrstva za zdravje na področjih, ki upokojence najbolj zanimajo, zdravstvena ministrica pa je tudi čestitala društvom upokojencev za vse programe, ki so namenjeni izboljšanju položaja upokojencev, še zlasti skrbi za zdravje. „Mnogo sta nam obljubila,“ je v svojem nagovoru dejala podpredsednica ZDUS Vera Pečnik, in pozvala zbrane, da ju držijo za besedo: „Stojte nam ob strani, dajte pobude in ne pozabite, da morajo vse stranke, ki so v parlamentu, poskrbeti za nas!“

Zbrane so nagovorili tudi župan občine Ljubno Franjo Naraločnik in predsednik DU Ljubno Jože Vodušek, predsednik PZDU Šaleške Jožef Rebernak in PZDU Gorenjske Zdravko Malnar ter predstavnica Hotela Delfin Izola Daša Ždrnja. Prireditve, bogato tudi s kulturnim programom, je prijetno povezovala Nataša Terbovšek Coklin. Po zaključku uradnega dela je za urice druženja poskrbel ansambel Savinjski kvintet. Kljub vročini, ki jo je nekoliko omilila bistra Savinja, se je marsikdo prešerno zavrtel ob njihovi glasbi, drugi pa so si raje ogledali lepo naravo in zanimivosti Ljubnega.

*Milena Brečko Poklič*

# Kartica z zavarovanjem



**Članarina  
le 9 EUR\***



## VAŠA VARNOST NAM JE POMEMBNA!

| Progresivna invalidnost | Bolnišnični dan<br>(izplačilo v primeru nezgode glede na število nočitev v bolnišnici) | Enkratno nadomestilo za primer hospitalizacije zaradi nezgode<br>(se izplača v primeru, da bivanje v bolnišnici zaradi posledic nezgode neprekinjeno traja najmanj 5 dni (4 zaporedne nočitve)) | Obseg kritja                                            |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 5.000,00 EUR            | 5,00 EUR                                                                               | 250,00 EUR                                                                                                                                                                                      | Kritje velja kjer koli, 24 ur na dan ter vse dni v letu |

Posebna ugodnost velja za osebe ne glede na dopolnjeno starost, ki z aktivacijo kartice Diners Club ZDUS, pristopijo k nezgodnemu zavarovanju. Plačnik premije nezgodnega zavarovanja je v celoti družba Erste Card, d.o.o. Upravičenec za izplačilo zavarovalnine iz sklenjenega zavarovanja je imetnik kartice Diners Club ZDUS.

Nezgodno zavarovanje prične veljati ob 24. uri dneva aktivacije kartice Diners Club ZDUS. Za zavarovanje veljajo Splošni pogoji za nezgodno zavarovanje oseb (NE-01/16), Posebni pogoji za nezgodno zavarovanje potrošnikov in lastnikov hranilnih vlog, kreditnih kartic (NE-POT-01/16) in Posebni pogoji za nezgodno zavarovanje za primer hospitalizacije zaradi nezgode (NE-HOSP-01/17), ki so dostopni na spletni strani [www.zav-sava.si](http://www.zav-sava.si)

\* Velja za prvo leto članstva za nove člane ob prvi včlanitvi. Vsa nadaljnja leta pa 1,5 EUR/mesec.

## PRIJAVNICA ZA NEZGODNO ZAVAROVANJE

Ime in priimek:

Datum rojstva:

Tel., GSM:

E-naslov:

S podpisom soglašam, da družba Erste Card d.o.o. navedene podatke obdeluje z namenom posredovanja ponudbe za kartico Diners Club ZDUS ter s tem namenom z menoj vzpostavi stik preko zgoraj navedene telefonske številke oziroma elektronskega naslova. Podatki o imetniku kartice Diners Club ZDUS se bodo posredovali tudi na zavarovalnico. Nezgodno zavarovanje stopi v veljavo ob 24. uri dneva aktivacije kartice Diners Club ZDUS.

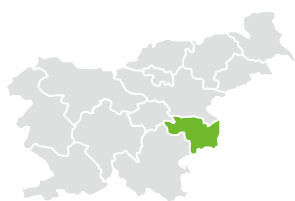
Vaš podpis:

X

C1058

**Izpolnjeno prijavnico izrežite in pošljite:** po pošti, na naslov **Erste Card d. o. o., Dunajska cesta 129, 1000 Ljubljana** (Sektor članstva) oziroma jo **predate osebno** na sedežu podjetja ali pošljite **skenirano** po elektronski pošti na naslov: **[prijavnica@erstecard.si](mailto:prijavnica@erstecard.si)**

**Za več informacij nas pokličite na telefonsko številko 01 5617 891.**



## POSAVJE

### MePZ DU Senovo pridno vadi in uspešno nastopa

**Pevke in pevci MePZ DU Senovo prepevamo že 10. leto. Pravzaprav smo začele samo pevke, a nam je nekaj manjkalo – moški glasovi namreč. Tako izvajane pesmi zvenijo bolj polno. Prepevamo slovenske ljudske pesmi, dalmatinske, Avsenikove, popevke in repertoar je kar pester. Imamo namreč srečo, da jih naš požrtvovalni pevovodja Anton Gorenc prilagodi našim starejšim glasovom; naša povprečna starost je namreč več kot 65 let.**

Na pevskih vajah se zbiramo dvakrat tedensko po dve uri, ki včasih kar prehitro minejo. Seveda naše druženje ni samo prepevanje, pač pa tudi pomenkovanja, rojstnodnevna praznovanja in res se imamo lepo. In kje vse nastopamo? Vsako leto imamo enega ali dva samostojna koncerta; letošnjega smo v mesecu marcu združili s praznovanjem 70-letnice DU Senovo. V mesecu maju smo v sklopu 44. pevskega praznika Pesem Posavja zapeli v župnijski cerkvi v Boštanju in poželi bučen aplavz in pohvale, čeprav je bila večina nastopajočih precej mlajša. Prav tako smo v mesecu maju zapeli v Dolenji vasi pri Krškem na kulturnem mozaiku krških kulturnih društev in po odzivu občinstva je bil naš nastop uspešen. S prav posebno vnemo smo se letos pripravljali na 19. revijo zasavsko-posavskih pevskih zborov, ki je bila 27. maja v dvorani PŠ Vače - Geoss. Trud se nam je povrnili, saj smo med nastopajočimi izstopali po kvaliteti izvedenih pesmi. Tudi ocena strokovne ocenjevalke Marjance Vidic je to potrdila. Tako smo se na naše veliko veselje uvrstili na jesensko revijo upokojenskih pevskih zborov, ki bo 27. septembra 2017 v Cankarjevem domu v Ljubljani. V jeseni nas tako čaka veliko dela in truda za priprave na jesenski koncert na gradu Rajhenburg, kjer bodo poleg nas zapeli tudi povabljeni gostje MePZ DU Celje in MPZ Brestanica. Smo torej polni načrtov in srčno upamo, da nam jih bo uspelo uresničiti.

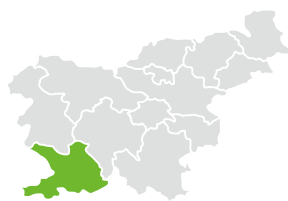
Janika Šoštar

### Razstava ročnih del na Razborju

Konec maja smo članice sekcij ročna dela PZDU Posavja odhitele s svojimi izdelki v pravljico vasico Razbor, ki se razprostira pod mogočno Lisco in ponosno zre na reko

**Savo, postavljati razstavo naših ročnih del z naslovom »Šepet cvetlic«.** Tokrat nam je prostore nudilo DU iz Razborja. Mesec dni smo lahko gostovali in razstavljali naše izdelke v njihovem zelo lepo urejenem Domu krajanov. Glede na število izdelovalk ročnih del in na naziv razstave ni manjkalo cvetja vtkanega v blago, ali izdelanega iz raznovrstnih materialov. Barve in motivi so se nežno prepletali med seboj in ustvarjali nežne palete poletnih barv. Zanke, narejene iz krhkih niti kvačkanca, so se veselo poigravale med seboj in nam pričarale čudovite cvetlične motive. Ob pogledu na postavljeno in zelo okusno aranžirano razstavo, so nam naša srca kar poskakovala od veselja in sreče. Otvoritev smo imeli že v maju, pripravili pa smo kratek, a vendar bogat, kulturni program. Vodila in pripravila ga je naša dolgoletna članica Margareta Marjetič. V programu je sodeloval ljudski godec Janez Košar in Fantje iz Razborja. Razveselili so nas s petjem in igranjem harmonike, nagovorili pa so nas, predsednik PZDU Posavja Jože Žnidarič, predsednik DU Razbor Luka Cesar, kot tudi župan občine Sevnica, Srečko Ocvirk in Branko Suhadolnik iz ZDUS, sicer predsednik KS Razbor. Vsi so poudarili, da je naše delo smiselno, kajti ohranjanje in prenašanje naše kulturne dediščine na mlade rodove je za naš narod velikega pomena. Hvala vsem obiskovalcem, ki ste napolnili to veliko dvorano na Razborju do zadnjega kotička in nam tako pokazali, da je le prav, da nadaljujemo in ohranjamo delo naših prednikov. Ob koncu smo bili vsi vabljeni na prigrizek za čudovito pogrnjeno mizo, ki se je kar šibila od najrazličnejših dobrot, pripravljenih izpod rok razstavljavk.

Manja Seher



## JUŽNA PRIMORSKA

### V Delfinu pričakujejo veselo jesen!

**Z letošnjo poletno sezono so v Hotelu Delfin zadovoljni, tako kot so bili letos zadovoljni tudi vsi slovenski turistični delavci od Lendave do Pirana in od Rateč do Brežic. Z razliko od marsikaterega hotela ob obali, ali pa v gorenjskih turističnih biserih, ki bodo ob koncu poletja zaprli svoja vrata, pa v Izoli pričakujejo, da bo veselo vse do konca leta.**



# Z NAJBЛИŽJIMI VEDNO OB PRAVEM ČASU



E-OSKRBA

Nova storitev **E-oskrba** Telekoma Slovenije vam omogoča, da lahko preko napredne tehnologije **enostavno spremljate svoje najdražje** na njihovem domu ter jim nemudoma **priskočite na pomoč** v primeru nepredvidljivih dogodkov. Paket vključuje **najem in montažo opreme**, asistenčne storitve **24 ur na dan** ter **mobilno aplikacijo** za povezavo z oskrbovancem, možne pa so tudi dodatne prilagoditve. Za več informacij obiščite **[www.telekom.si/e-oskrba](http://www.telekom.si/e-oskrba)**, najbližji **Telekomov center**, preverite v specializiranih prodajalnah z medicinskimi pripomočki ali pokličite **041 700 700** ali **080 8000**.



Letos bodo organizirali že 4. Delfinfest, ki bo potekal med 21. in 28. oktobrom. V Delfinu je vedno veselo in razigrano, v času te prireditve pa bo dogajanje še bolj pestro. Pričakujejo glasbene izvajalce iz vse Slovenije, Primorko Leo Sirk z učenkami, ansambel Primorski fantje, po končanem Delfinfestu pa bodo v Izolo začeli prihajati babice in dedki z vnuki, saj se bodo začele krompirjeve počitnice! Da bo čuvanje vnukov lažje, jim bodo omogočili pester animacijski program. V novembru pa vse obiskovalce čaka veselo Martinovanje z ansamblom Hit! Konec leta pride čas, ko za pokrajinske zveze ZDUS organizirajo brezplačni avtobusni prevoz v Hotel Delfin. Že konec novembra pričakujejo skupino iz Spodnjega Podravja (20.11.-27.11.2017) tem bodo sledili upokojenci iz Zgornjega Podravja (27.11.-4.12.2017), za njimi pa Pomurski upokojenci. (4.12.-11.12.2017). Med 15. in 22. decembrom bodo gostili še upokojence z Gorenjskega in s Severne Primorske. S pokrajinskimi avtobusi bodo nadaljevali takoj v februarju prihodnjega leta, ko bo hotel ponovno odprl svoja vrata.

V času božiča velja povabilo v prvi vrsti vsem samskim, saj v tem času omogočajo bivanje v enoposteljni sobi brez doplačila. Iz Ljubljane bo organiziran tudi Božičkov brezplačen avtobusni prevoz. Če pa si želite v novo leto 2018 zaplesati, vabljeni v Delfin na silvestrovanje. Dobrodošli boste bodisi kot gostje hotela ali pa zgolj tako, da jih obiščete in si naročite silvestrsko večerjo ali pa ob plesnih ritmičnih pričakate novo leto. Praznični dnevi so lepi in nepozabni v dobri družbi, zato vas v Delfinu pričakujejo in vabijo, da jih obiščete.

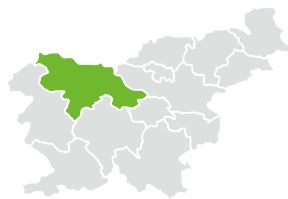
Nina Golob

## Odlični kegljači DU Postojna

**Postojnski kegljači in kegljačice so res odlični, saj že vrsto let na pokrajinskih športnih igrah dosegajo izvrstne rezultate in osvajajo kolajne, ob tem pa so tudi stalni udeleženci državnih prvenstev.**

Moško ekipo vodi Miran Germek, ki je steber ekipe in eden najboljših slovenskih kegljačev, ob njegovem boku pa je še večkratni svetovni prvak in rekorder, Darko Bizjak, ki je bil na nedavnem tekmovanju v Pivki prvi. Ekipo sestavljajo še Vojko Lapanja, Julij Puntar, Tone Založnik, Franko Leskovec in Lojze Počkaj. V ženski konkurenci sta nepogrešljivi Ljuba Ceglar in Jožica Može, ekipo pa dopolnjujeta še Majda Drašler in Marta Tivadar. Tudi na nedavnih 14. pokrajinskih igrah, ki so potekale v Pivki, so osvojile prvo mesto tako ekipno, kot tudi posamično. Z zlatom se je okitila Jožica Može, z bronom pa Majda Drašler.

E. P.



## GORENJSKA

### Kranjski župan sprejel koordinatorje programa Starejši za starejše

**Boštjan TRILAR, župan MO Kranj in predsednik Sveta gorenjske regije, je 17. avgusta gostil koordinatorje in njihove pomočnike, ki kot prostovoljci na Gorenjskem delujejo v programu Starejši za starejše.**

Srečanja so se udeležili tudi predstavniki Pokrajinske zveze društev upokojencev Gorenjske in krovne organizacije ZDUS. Župan Trilar je prostovoljcem čestital in se jim zahvalil za plemenito delo, ki ga opravljajo, saj, kot je dejal, naša družba to še kako potrebuje. Vedno težje se bomo soočili s socialnimi in zdravstvenimi vprašanji, zato oblika pomoči kot je program Starejši za starejše predstavlja prav to, kar v tem trenutku najbolj potrebujemo. Župan Trilar je zbranim obljubil, da bo kot predsednik Sveta gorenjske regije skušal pregovoriti še druge gorenjske župane, da program sprejmejo za svojega in ga podprejo. Župani imajo redko priložnost da podprejo reči, ki jih prostovoljci opravljajo zastonj in s srcem, zato je tako delo potrebno



podpirati, ga sprejeti in mu sleherni trenutek nuditi vso pomoč. Podpredsednica ZDUS, Mija Pukl je izpostavila, da imajo pri uresničevanju programa veliko težav tudi zato, ker je še vedno odprto vprašanje financiranja, o čemer se pogovarjajo z ministrstvom za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in izrazila upanje, da bodo pri argumentiranju svojih stališč uspešni in bodo dobili nekaj potrebnih denarnih sredstev. Verjame pa tudi v moč množice prostovoljcev, ki premorejo veliko srčnosti. Županu Trilarju sta se za sprejem zahvalila tudi predsednik PZDU Gorenjske Zdravko Malnar in koordinator projekta za Gorenjsko Edvard Kavčič. Predsednica Programskega sveta programa Anka Ostrman pa je dodala, da je prav gorenjska regija najboljše organizirana regija na področju prostovoljstva.

Slavica Bučan

### 26. srečanje gorenjskih upokojencev v Žirovnici

**Na prostoru Konjeniškega kluba na Breznici pri Žirovnici, se je zadnji avgustovski dan več kot dva tisoč gorenjskih upokojencev srečalo na vsakoletnem, tradicionalnem**





**srečanju na katerega po tradiciji povabijo tudi gorenjske župane in poslance v Državnem zboru. V sodelovanju s PZDU gorenjske je srečanje pripravilo DU Žirovnica.**

Udeležence je uvodoma pozdravil Zdravko Malnar, predsednik PZDU gorenjske in DU Žirovnica in predsednik organizacijskega odbora srečanja. Vsem ki so pomagali pri organizaciji in izvedbi prireditve, še posebej Občini Žirovnica in njenemu županu Leopoldu Pogačarju, ki je organizatorjem ves čas stal ob strani se je prisrčno zahvalil, prav tako pa tudi številnim, ki so pomagali pri organizaciji srečanja. Osrednji govornik je bil predsednik ZDUS Janez Sušnik, ki se je zahvalil vsem 48 društvom upokojencev v regiji. Društva opravljajo pomembno nalogo, je dejal. Združujejo člane in jih vključujejo v številne aktivnosti. To je osnovno poslanstvo posameznih



**OSREDNJE-SLOVENSKA**

## Ljubljana dobila demenci prijazno točko

**Joj, joj, demenca! Vedno bolj je prisotna ta zahrbtna bolezen med starejšimi. Vzroka za nastanek bolezni še ne poznamo. Ta kronično napredujoča možganska bolezen prizadene pomembnejše možganske funkcije, kot so spomin, mišljenje, orientacija, razumevanje, računske in učne sposobnosti, presojo ter ne nazadnje sposobnosti govornega izražanja.**

Ne dolgo tega je Ljubljana dobila prvo demenci prijazno točko, kar na sedežu Varuhinje človekovih pravic – na Dunajski 56. Lepo, pohvalno in upajmo, ker je Slovenija podpisnica glasgowske deklaracije, da bodo podobne točke kmalu odprli še drugod po naši državi. Takšna točka je namenjena predvsem tistim, ki jih bolezen komaj načenja, torej v zgodnji fazi in ko so še dovolj samostojni in aktivni. Glavni svetovalci so predvsem člani društva Spominčica, ki imajo veliko izkušenj in potrebnega znanja. Demenci prijazna točka ima funkcijo svetovanja obolelim in osveščanja javnosti. Če poznamo glavne znake bolezni, potem vemo, kdaj je skrajni čas za obisk zdravnika. Vsekakor pa sta telesna in psihična aktivnost še vedno glavni zaviralec razvoja bolezni, v pomoč pa je tudi izogibanje alkoholu in tobaku. Torej, čim dalj ostanimo aktivni in se ukvarjamo z rečmi, ki nas zanimajo in nas veselijo.

*Aleš Kardelj*

## Vsi se staramo

**Ljudje težko prenašamo samoto. Še težje jo v jeseni življenja. V Ljubljani živi več kot 53000 oseb starejših od 65 let, zato je Mestni svet za obdobje 2016 – 2020 sprejel akcijski načrt, »STAROSTI PRIJAZNA LJUBLJANA«. Pomemben del tega zadeva organizirano prostovoljstvo. Največja potreba starejših je, da so slišani, da jim nekdo prisluhne, saj prav osamljenost večkrat vodi v psihosocialne in zdravstvene težave.**

Starejši v Ljubljani imamo srečo, da deluje poleg ustaljenih institucij socialnega varstva, zdravstva, prostovoljstva, domov za starejše, dnevnih centrov zveze upokojencev, že vrsto let več kot uspešno tudi Zavod za oskrbo na domu. Okrog 140 redno zaposlenih ne zmore vsega dela zaradi potreb pomoči in oskrbe starejšim v mestu. Brez prostovoljstva in medgeneracijskega povezovanja ne



*Janez Sušnik, predsednik ZDUS in Zdravko Malnar, predsednik PZDU Gorenjska*

društev upokojencev in cele gorenjske regije. »Izredno ponosni pa smo«, je nadaljeval, »tudi na 3500 prostovoljcev, ki delajo v programu Starejši za starejše, ki je letos prejel nagrado Državljan Evrope. Kot je še dejal, ima poslanstvo ZDUS širše dimenzije. Izpostavil je sodelovanje z državo na zakonodajnem področju, še posebej pri usklajevanju in pripravi dolgo pričakovanega Zakona o rezervnem demografskem skladu, ob tem pa izrazil dvom o njegovi ustanovitvi. Ob koncu govora je še pozval vse upokojence, da delujejo složno in enotno. Udeležence srečanja sta pozdravila še predsednik Sveta gorenjske regije Boštjan Trilar in župan občine Žirovnica, Leopold Pogačar. Na srečanju smo opazili še nekaj gorenjskih županov in poslancev, pa tudi predsedniška kandidata, Ljudmilo Novak in Marjana Šarca. Srečanje, ki je bilo v prvi vrsti namenjeno druženju in zabavi, so popestrili še s kulturnim programom, ki ga je pripravilo KD dr. France Prešeren Žirovnica – Breznica, po uradnem delu pa so udeležence povabili na pot kulturne transversale, rojstnih hiš dr. Franceta Prešerna in Frana Saleškega Finžgarja.

*Slavica Bučan*

gre. Letno pomagajo, oskrbijo, negujejo ali obiščejo več kot 1600 posameznikov. Ker gre za zavod, ki ga krepko sofinancira mestni proračun (80%) in ker se dokaj aktivno vključujejo v številne mednarodne razpise za financiranje pomoči starejšim (n.pr. A-QU-A, norveški finančni mehanizem) so bile mnoge storitve dokaj poceni ali celo brezplačne za uporabnike. ZOD z Mestno zvezo društev upokojencev in člani prostovoljci ob sodelovanju DU izvajajo aktivnosti, ki dnevno vključujejo veliko starejših in osamljenih. Prav to omogoča polno in aktivno življenje osamljenim doma. V pogovoru z direktorico ZOD Liljano Batič izvem, da je njihovo osnovno poslanstvo nudenje oskrbe ljudem, ki so zaradi starosti, invalidnosti ali bolezni odvisni od tuje pomoči in jim ob tem omogočiti dostojno življenje v domačem okolju. Programov in aktivnosti je veliko. Tečaji tujih jezikov (ruščina), rekreacija in šport za starejše pod strokovnim nadzorom strokovnjakov Fakultete za šport, pa izleti in obiski prireditev. Omenimo še aktivnost, ki je novost. Gre za medgeneracijski projekt »Urbano vrtičkanje« z babico in dedkom. Kot pravi direktorica Batičeva je lepo, da omogočimo starejšim, pa tudi sebi, da dneve preživljamo čim lepše, brez občutka pozabljenosti, zavrženosti, izoliranosti ali nekoristnosti.

*Aleš Kardelj*

## 40 letnica Mestne zveze upokojencev Ljubljana

**Mestna zveza upokojencev Ljubljana, ki se po novem imenuje Osrednjeslovenska pokrajinska zveza društev upokojencev (OPZDU) letos praznuje 40. let delovanja. V ta namen so pri Gasilskem domu Kozarje pripravili srečanje celotne regije. Na tridnevem slavlju se je kljub spremenljivemu vremenu zbralo lepo število upokojencev.**

Marjan Sedmak, predsednik OPZDU je povedal, da je pred tem zasedal razširjen upravni odbor na katerem so sprejeli stališča o zdravstven varstvu, usklajevanju pokojnin in zaposlovanju upokojencev. Predstavila jih je Anka Tominšek, ki je med drugim dejala: »Od oblasti zahtevamo, da se pokojnine dosledno in redno usklajujejo s sistemskim zakonom. «V kulturnem sporedu je sodelovala Godba ljubljanskih veteranov in Dolenjski trio, ki je na plesišče privabil številne plesne pare. Udeležence srečanja pa je Telekom Slovenije razveselil s tremi praktičnimi nagradami. Več o tem dogodku bomo poročali v oktobrski številki ZDUSplus.

*Janez Platiše*



## DOLENJSKA IN BELA KRAJINA

### Tradicionalno srečanje v Dolenjskih Toplicah

**Na Jasi v Dolenjskih Toplicah se je zbralo precej manj upokojencev kot v preteklih letih, a vseeno je bilo druženje z vrstniki prijetno, obenem pa je bila to tudi priložnost, da spregovorijo o njihovih trenutnih razmerah. Če so lani izpostavili, da jih kar četrtina živi pod pragom revščine, saj je kar 125 tisoč upokojencev prejelo manj kot 500 evrov, se je letos stanje nekoliko izboljšalo, je dejala Vera Pečnik, podpredsednica ZDUS.**

»Dosegli smo, da je z zakonom določeno, da tisti, ki imajo polno pokojninsko dobo, ne morejo imeti manj kot 500 evrov pokojnine. To je bil največji absurd, da je človek delal 40 let in imel 420 evrov pokojnine,« je dejala. A težava je še vedno pri tistih, ki nimajo polne pokojninske dobe, ali so bili predčasno invalidsko upokojeni. Želimo, da bi bil odstotek izračuna pri takih vsaj 60%, pobožna želja pa je, da bi bil 65%. Med gosti srečanja je bila tudi državna sekretarka na ministrstvu za zdravje Jožica Maučec Zakotnik, ki je dejala, da si na ministrstvu prizadevajo, da pravice uporabnikov čim bolj približajo njihovim potrebam. Tako bo večina upokojencev za zdravstveni prispevek potem plačevala manj, kot plačuje zdaj. Predsednik PZDU Dolenjske in Bele krajine Jože Jazbec pa je spomnil, da je v PZDU vključeno 36 društev, ki so na vseh področjih zelo aktivna. Ljudje najbolj potrebujejo druženje, saj so zelo osamljeni, potem ko se jim socialna mreža po upokojitvi precej skrči. Včasih je potrebno tudi prinašanje hrane iz trgovine, spremstvo k zdravniku, prinašanje zdravil iz lekarn, pomoč pri drobnih gospodinskih oporavilih, nekaj manj pa je osebne nege, ker za to nimamo strokovno usposobljenih prostovoljcev, je dejala vodja programa Starejši za starejše Rožca Šonc, ki je obenem tudi predsednica novomeškega društva upokojencev. Ob koncu srečanja so podelili še pokala ob zaključku 42. športnih iger PZDU Dolenjske in Bele krajine.

*R. N*





**V času  
krompirjevih počitnic  
(28.10.–5.11.2017)  
en otrok do vključno  
12. leta v sobi z dvema  
odraslima osebama  
biva brezplačno!**

*Pridruži se nam v  
hotelu Delfin v Izoli.*

**Upokojenci, ki so člani društva, kluba ali  
aktiva upokojencev imajo 10% popust na  
penzijske storitve.**

**Kneippov.vrt**

**Delfinfest**

**21.10.—28.10.2017**

**Dogodek, ki ga ne smete zamuditi!**

Na že tradicionalnem Delfinfestu bo spet  
veselo! Zabavali nas bodo: Ansambel  
Primorski fantje, Ansambel Delfini,  
Lea Sirk...

|                      | 7x polpenzion | 7x polni penzion |
|----------------------|---------------|------------------|
| <b>Upokojenci</b>    | <b>280 €</b>  | <b>322 €</b>     |
| <b>Ostali gostje</b> | <b>322 €</b>  | <b>364 €</b>     |

Cena velja na osebo v dvoposteljni sobi.  
Popusti in doplačila po rednem ceniku.

**DELFIN Hotel ZDUS d.o.o. Izola**  
Tomažičeva ulica 10, 6310 Izola, Slovenija  
**T** +386 (0)5 660 74 00,  
**E** rezervacije@hotel-delfin.si  
[www.hotel-delfin.si](http://www.hotel-delfin.si)

## *Na krompirjeve počitnice z babico in dedkom!*

**KROMPIRJEV PAKET  
28.10.-5.11.2017**

|                                    | UPOKOJENCI   | OSTALI GOSTJE |
|------------------------------------|--------------|---------------|
| <b>3x polpenzion</b>               | <b>114 €</b> | <b>129 €</b>  |
| <b>5x polpenzion <b>akcija</b></b> | <b>152 €</b> | <b>172 €</b>  |

Cene veljajo na osebo v dvoposteljni sobi za izbran paket.

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



**35**  
**delfin** ★★ ★  
**HOTEL**

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

# Jožica Puhar

**V Zvezi društev upokojencev Slovenije aktivno deluje vrsta takih članov, ki so pred dvema, tremi ali več desetletji tlakovali znanstveno raziskovalno, gospodarsko ali kulturno politično ledino današnje samostojne Republike Slovenije. V vsaki od naslednjih številkih naše revije, vam bomo predstavili po dva zaslužna člana skozi prizmo današnjega dne.**

**Jožefo (Jožico) Puhar** se mnogi zagotovo najbolj spominjate kot nekdanjo ministrico in veleposlanico. V mladosti je bila aktivna športnica. Trenirala je atletiko in streljanje, predvsem z zračno in malokalibrsko puško. Kot aktivna športnica je nekaj časa predsedovala tudi košarkarskemu klubu Triglav Kranj. Po maturi na Kranjski gimnaziji se je vpisala na Pravno fakulteto v Ljubljani, študij pa nadaljevala na nekdanji FSPN in leta 1975 diplomirala iz sociologije, za diplomsko nalogo pa prejela še Prešernovo nagrado. Ob imenovanju prve vlade v samostojni Republiki Sloveniji je maja 1990 postala republiška sekretarka za delo, leto kasneje



pa ministrica za delo, družino in socialne zadeve, odgovorna tudi za borbe NOV in vojne invalide. Bila je pobudnica socialnega partnerstva oziroma socialnega sporazumevanja v državi. S socialnimi reformami je vplivala na izboljšanje inva-

lidske in družinske zakonodaje. V okviru potrebnih sprememb pokojninskega sistema pa je ohranjala raven pokojnin in zagotavljala enak položaj vseh generacij v pokojninskem zavarovanju. Bila je veleposlanica Republike Slovenije v Makedoniji, dve leti pa je pokrivala tudi Republiko Albanijo. Pred enajstimi leti se je upokojila in pričela z aktivnim delom v ZDUS. Danes je članica Strokovnega sveta, zadolžena za mednarodne odnose. Do leta 2015 je vodila Komisijo za mednarodne odnose, ki je bila s prenovo organov ZDUS ukinjena in te naloge zdaj opravlja s pomočjo strokovne službe, predvsem dveh sodelavk, ki se ukvarjata z mednarodnimi projekti. Udeležuje se zasedanj Generalnega sveta EURAG, (Evropska Federacije starejših oseb) in njegovih konferenc. V letošnjem letu je postala članica Sveta AGE platform (Evropska mreža neprofitnih organizacij in oseb starejših od 50 let) Glede na njeno preteklo poklicno delovanje spremlja tudi druge teme v obravnavi Strokovnega sveta ZDUS in mestoma sodeluje pri oblikovanju stališč. Lani je prejela Veliko plaketo ZDUS.

# Stane Simšič

**Stane Simšič je v Začetku pomladi praznoval svoj življenjski jubilej, devetdeseti rojstni dan. V Kamniku in okoliških krajih ga poznajo kot dolgoletnega in aktivnega družbenega delavca, še posebej na področju organiziranega delovanja starejših. Kar 24 let je vodil društvo upokojencev v Kamniku. V tem času so bile v preko 3000 članskem društvu ustanovljene številne športne in kulturne sekcije, posebno skrb pa so namenili tudi socialno varstvenem področju.**

Stanislav Simšič se je rodil 18. aprila leta 1927 v Lazah pri Logatcu. V DU Kamnik je začel aktivno delovati pred 40 leti, v organih upravljanja pa je bil aktiven od 1982. leta. Z njegovim predsedovanjem se je delovanje društva razširilo na številne dejavnosti, ki iz leta v leto uspešneje povezujejo številne člane. Na novo je formiral kulturo, pohodniško, planinsko, balinarsko, teniško, smučarsko in kolesarsko sekcijo, v katere se vključujejo tako moški kot ženske. Ustanovljena sta bila Folklorna skupina in mešeni pevski zbor. Z novo organizacijsko strukturo sekcije za socialna vprašanja in sekcije za dopustovanje in



izletništvo je društvo pod njegovim vodstvom dobilo nov zagon in nove vsebine. V času njegovega predsedovanja je bila adaptirana društvena stavba, pridobljeno je bilo lastništvo stavbe, zgrajeno dvojno balinišče in asfaltirano dvorišče. Sam je vodil tudi gradbeni odbor za adaptacijo društvene zgradbe. Pod njegovim vodstvom društvo zelo uspešno sodeluje s

Planinskim društvom Kamnik, osebno pa je dolga leta vodil planinsko, pohodniško in kulturno-propagandno sekcijo. Stanislav Simšič je bil predsednik koordinacije vseh društev upokojencev v kamniški in komendski občini. Bil je tudi član Izvršnega odbora Zveze društev upokojencev Slovenije. Od ustanovitve Pokrajinske zveze društev upokojencev za Gorenjsko je bil njen član upravnega odbora in imenovan v športno komisijo. Zasluge Stanislava Simšiča za tako uspešno in dobro organizacijo Društva upokojencev Kamnik, ki šteje preko 3.300 članov, so neprecenljive. Vodenje tako številne organizacije zahteva sposobnega in požrtvovalnega predsednika, kar Stanislav Simšič s svojim zavzetim delom dokazuje že več kot dve desetletji, so med drugim zapisali v obrazložitvi Zlatega priznanja občine Kamnik, ki ga je Simšič prejel leta 2008. Kot navdušen planinec je do nedavnega uspešno vodil tudi člane planinske in pohodniške sekcije po planinskih poteh. Za njegova dolgoletna prizadevanja v dobrobit kamniških upokojencev so mu podelili naziv častnega predsednika DU Kamnik.

*Franc Svetelj*

# Počitnice s tradicijo!

Za tiste, ki uživajo 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 uživajo 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

(11.9.–26.12.2017)

Upokoјenci, ki so člani društva upokoјencev

**78,30 EUR**

Ostali gostje

**87,00 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 \*\*\*

Naših 70 let



## 90 let Mimi Tonković

**Sredi poletne vročine je visok življenjski jubilej praznovala dolgoletna prostovoljka Mimi Tonković. Mimi je bila vrsto let nosilka kulturnega dogajanja v Postojnski občini in to ne le med upokojenci, temveč tudi v brigadirskem društvu, v društvu invalidov in zvezi borcev, nepogrešljiva pa tudi na prireditvah, ki jih je organizirala Občina Postojna.**

S svojo recitatorsko skupino v kateri so bili Jožica Perenič, Andreja Mihelčič, Anica Cucek, Karlo Posega, Miro Jenček in pokojna Milka Lavrič in Fonza Mihelčič, je nastopala povsod kjer koli je potekala kakšna proslava ali svečan dogodek. Rodila se je v Sneberjih pri Ljubljani, ljudsko šolo je obiskovala v Polju pri Ljubljani, gimnazijo in učiteljske pa v Ljubljani. Po končanem študiju je kot učiteljica službovala v Rovtahn in na Bezeljaku, od tam odšla v Veliko Ubelsko nato pa v Hrašče. Ob rednem delu se je dodatno izobraževala. Obiskovala je tečaje dramske igre, v DU Postojna pa skrbela tudi za organizacijo izletov v kraje bogate s kulturno dediščino. Za svoje dolgoletno delo v DU Postojna je prejela veliko priznanj in eno od teh je nagrada Občine Postojna. DU Postojna je na posebni seji Upravnega odbora slavljenki čestitalo za požrtvovalno delo in ji izročilo darilo. Prejela je veliko iskrenih čestitk in želja k čilemu zdravju.

E.P.



recept za prvo stoletje življenja: »Dobra volja, skromnost, predvsem pa delo in še enkrat delo«, je dejala. Dobra, srčno dobra je naša Terezija. Radi jo obiskujemo, saj izvemo veliko zanimivega. Zaželele smo ji polno mero trdnega zdravja in lepih trenutkov. Čez nekaj mesecev pa spet na veselo snidenje.

Irena Gmajnar



## 110 let najstarejšega Slovenca

**Najstarejši član našega društva (DU Vižmarje – Brod) je g. Nikolaj (Niko) DRAGOŠ, ki je v nedeljo, 27. avgusta, slavil 110. rojstni dan. Poleg sorodstva in politikov ga je obiskala tudi naša delegacija. Predstavnice in predstavniki društva smo našemu zaslužnemu članu voščili za jubilejni praznik še osebno, saj je voščilnico prejel že pred tednom dni. Seveda smo se vsi skupaj tudi fotografirali z izjemnim slavlencem.**

Niko je najstarejši Slovenec. Belokranjec po rodu! Pozdravil nas je s krepkim stiskom roke. S steklenico v roki, ki smo mu jo med drugim izročili v dar, je takoj nazdravil. Po navedbi njegove negovalke je po njej dosegljivih podatkih sploh edini Slovenec, ki je doživel tako visoko starost. Tudi nobena Slovenka (še) ni dočakala te starosti. Kadarkoli beseda nanese na članstvo našega društva, je g. Niko v mislih vedno z nami. Tisti, ki smo se sredi avgusta udeležili letošnjega Dneva vižmarsko- brojskih upokojencev pri Okrepčevalnici Žibert (Ljubljana – Brod), smo mu za visoki jubilej voščili že takrat. Verjamem, da se čestitki za njegov jubilej pridružujete tudi vi, drage bralke in bralci ZDUS-plusa in revije Vzajemnost.

Marko Koračin

## Stoletje Terezije Ajdonik

**Vroče poletno sonce je objemalo Reštanj, prijazno vasico streljaj od Senovega. Prostovoljke smo že velikokrat prehodile to pot. Toda 29. julija 2017 je bil poseben obisk namenjen Tereziji Ajdonik, saj je praznovala 100. rojstni dan. Prostovoljke, Marica, Milena, Anica in Milka iz programa Starejši za starejše DU Senovo, smo Tereziji med prvimi čestitale za njen visok in lep jubilej.**

Dobre volje in nasmejana nas je sprejela ter se razveselila skromnega darilca. Zadnje mesece ji je sicer ponagajala noga, toda z dobro voljo je v red spravila tudi to nevšečnost, seveda s pomočjo prijaznih zdravstvenih delavcev. Skromna kot je, nikoli ne tarna in zadovoljno sprejema življenje, čeravno ne gre vse po načrtih. V življenju ji ni bilo lahko. Rodila je šest otrok in pred dvajsetimi leti izgubila moža. Danes živi sama, a ni osamljena. Redno prebira časopise, poslušajo radio in spremlja televizijske programe, pa tudi po opravkih se odpravi. Doma sama poskrbi zase. Obiskujejo jo otroci, nečaki, vnuki in pravnuki. S prostovoljkami vedno rada pokramlja in obuja spomine na prehojeno življenjsko pot. In njen

**Zakaj bi iskali drugje, ko pa v prodajalnah Sanolabor  
dobite vse, kar potrebujete za ohranjanje zdravja  
in kakovostno rešitev različnih težav?**



**Specializirane prodajalne z medicinskimi pripomočki,  
zdravili brez recepta in raznovrstnimi izdelki za zdravo življenje**

Izdajamo in izposojamo pripomočke, ki jih predpiše zdravnik na naročilnico **2225**.

Upokojemcem nudimo 5-odstotni gotovinski popust od 1. do 5. v mesecu.

 **Sanolabor**  
*Ko gre za zdravje!*

**SPLETNA TRGOVINA 7/24 [WWW.SANOLABOR.SI](http://WWW.SANOLABOR.SI)**

**Kakovost, strokovno svetovanje in tradicija so priporočila za obisk naših 27 prodajaln po Sloveniji.**

# Zastava 750 – Fičo

**Na teh straneh revije se bomo vsakič dotaknili tistih tem, ki so nam bile in ostale blizu. Avtomobilizem je pri Slovencih vsaj tako močno zasidran v genih, kot denimo gasilstvo, pohodništvo ali smučanje. Torej bomo začeli z avtomobili, saj jim tudi sicer posvečamo največ pozornosti, še posebej v prostem času.**

Od sredine petdesetih, do sredine šestdesetih let prejšnjega stoletja, naj se ve da smo dolgoživa družba, je bilo na naših cestah že moč opaziti pisano paletno avtomobilov, ki še danes predstavljajo simbol kakovosti. Mercedese, Ople, Peugeotte, Citroene, Fiato, Lancie... do eksotičnih znamk proizvajalcev, kot so bili Borgward, Tatra, Volga in še kaj bi se našlo.

Če pa želimo biti zares nostalgичni, moramo poseči v čas, ko so s tekočega traku avtomobilske tovarne v Kragujevcu zapeljali prvi modeli Zastav 750, ki se jih je kmalu prijelo ime - Fičo. Davnega leta 1953, torej takrat, ko se je rodila skoraj večina današnjih upokoencev, so v Kragujevcu začeli z montažo džipov in kampanjol, tako da pot do prvih osebnih vozil ni bila več vprašljiva. Po uspešno končanih pogovorih z vodstvom takrat svetovno uveljavljenega Italijanskega proizvajalca Fiata, so jeseni 1956 na

jugoslovanske ulice zapeljali prvi malčki, ki so motorizirali celotno skupno državo. Zgodba o tem avtomobilskem čudežu je trajala vse do leta 1985, celih 31 let torej, ko so proizvodnjo fičkov opustili. V vseh teh letih so jih naredili 920.000. Kaj je pomenil fičko v takratnih časih morda še najbolj ilustrira dejstvo, da je bila ena od kategorij avtomobilskih tekmovanj v nekdanji SFRJ imenovana »nacionalni razred,« in izključno namenjena tekmovalcem s fički.



## Prijavnica za likovno kolonijo v Rogaški Slatini 5. - 8. Oktober 2017

Likovna kolonija v Rogaški Slatini je kulturni projekt, ki ga petič zapored organizira in izpelje Komisija za kulturo ZDUS v sodelovanju s hotelom Delfin in ob finančni podpori JSKD RS.

**Likovna kolonija bo potekala od četrтка, 05. 10. do nedelje, 08. 10. 2017 v VILI ANA v Rogaški Slatini.** Zainteresirane udeležence prosimo, da izpolnjeno prijavnico pošljejo na ZDUS, Keбетova 9, 1000 Ljubljana, s pripisom za Komisijo za kulturo, ali jo posredujejo po e-pošti na [dijana.lukic@zdus-zveza.si](mailto:dijana.lukic@zdus-zveza.si) **do vključno 25. septembra 2017.** Prijave zbiramo do zapolnitve mest v Vili Ana (na voljo dvosobne in trisobne postelje za 28 oseb). PROGRAM DELA in URNIK bodo izbrani udeleženci prejeli na domač naslov ali po e-pošti, ki jo bo navedel v prijavnici (spodaj), po preteku roka za prijavo.

**Pogoji za udeležbo:** Člani DU: Likovniki, ki so člani društev upokoencev, poravnajo **kotizacijo v višini 44,00 €,** ki zajema prenočišče z zajtrkom v Vili Ana, 3-dnevno turistično takso, ter sofinanciranje pogostitve ob odprtju razstave. Kotizacija se poravnava na recepciji Vile Ana. V kotizacijo niso zajeti stroški kosil in večerij v bližnjem gostišču Bohor. Udeleženci likovniki, člani DU, ki ne boste bivali v Vili Ana, prispevate za stroške organizacije, mentorstva in pogostitve ob odprtju razstave kotizacijo v vrednosti **30,00 € (z DDV).** V slednjo niso zajeti stroški kosil in večerij. ZDUS vam bo za storitev izstavil račun. Prijavite se s prijavnico in navedite, da ne boste stanovali v Vili Ana. **Nečlani DU in drugi:** V kolikor likovniki, člani DU, ne bodo zapolnili predvidenih prostih mest v Vili Ana, se bivanje omogoči likovnikom, ki niso člani DU in **spremljevalcem** po rednem ceniku nočitev Vile Ana, tako da po 25. 9. pokličejo ali pišejo na navedene kontakte in preverijo razpoložljivost. Likovniki, ki niso člani DU, poleg redne cene nočitev v Vili Ana plačajo tudi kotizacijo v vrednosti **30,00 € (z DDV).** V slednjo niso zajeti stroški kosil in večerij. ZDUS vam bo za storitev izstavil račun. Prijavite se

s prijavnico in navedite, da niste član društva upokoencev in da ne boste bivali v Vili Ana. Vsi udeleženci si potne stroške do Rogaške Slatine krijejo sami. Vsi udeleženi likovniki bodo od organizatorja prejeli en kos slikarskega platna v velikosti 50x70, nastala umetnina pa bo postala last ZDUS oz. hotela Delfin (Vile Ana). V Rogaški Slatini bo v Mali galeriji Kulturnega centra Rogaška Slatina organizirana razstava s kulturnim programom. V primeru morebitnih vprašanj, se prosim obrnite na: vodjo kolonije: **Ema Tibaut, ema.tibaut@teleing.com ali 040/545 755.**

Izvedbo kolonije omogočata



Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije



### Program Starejši za Starejše – Zgornje Podravje

**Vabilo na letno srečanje prostovoljk in prostovoljcev v javni radijski delavnici znancev Radia Maribor, vodi g. Tone Petelinšek.**

**Kdaj:** 22.09.2017 ob 11 uri. **Kje:** kulturni hram Arnolda Tomnika v Selnici ob Dravi. **Povabljeni gostje:** Predsednik ZDUS-a, g. Janez Sušnik, Evropski poslanec, g. Ivo Vajgl, vodja programa Starejši za starejše, ga. Rožca Šonc, predsednica program. sveta ZDUS, ga. Anka Ostrman, predsednik SDU Pliberk, g. Jožko Hudl, župan občine Selnica ob Dravi, g. Lep Jurij, pokrajinski koordinatorki Zg. Podravja 1 in 2 Perklič Marjana in Zdenka Gajzer. **Vabljeni!**

# Slovenska bela jelka

## Znanstveniki so odkrili unikatno učinkovino, ki pomlaja in zmanjšuje utrujenost

Slovenski znanstveniki so v vejah bele jelke odkrili povsem novo učinkovino, ki je unikatna v svetovnem merilu, njeno delovanje pa je potrjeno že z dvema kliničnima študijema na ljudeh. Patentirana učinkovina je zaščitena pod blagovno znamko **Belinal®**.

Na Fakulteti za farmacijo so ugotovili, da je v izvlečku vej bele jelke - **Belinal®** največ raznolikih fenolnih učinkovin z majhno molekularno maso, zato jih organizem hitreje absorbira, v celice prehajajo hitreje in močnejše. Les, to je notranji del vej, ima pred lubjem še to prednost, da je popolnoma zaščiten pred vplivi iz okolja in ni podvržen spremembam v sestavi zaradi okoljskih dejavnikov. Izvleček so zaradi unikatnosti in zelo dobrih rezultatov pri raziskavah zaščitili s tremi patenti, tudi z mednarodnim.

Prof. dr. Borut Štrukelj je ob tem še poudaril: »Za izvleček uporabimo veje, ki se pri redni sečnji jelke šteje med odpadke. Pri tehnologiji pridobivanja izvlečka smo razvili postopek, kjer se uporablja le demineralizirana voda, kar je okolju prijazna ekstrakcija. Z laboratorijskimi raziskavami smo ugotovili, da izvleček iz vej bele jelke, deluje močno antioksidativno, regenerira celice in kožo ter znižuje glikemični indeks obrokov iz ogljikovih hidratov.«

Polifenoli, ki se nahajajo v vejah bele jelke, so visoko biološko aktivne spojine, zaradi česar blagodejno vplivajo na človeški organizem.



### Belinal® z naravnim vitaminom C – najmočnejši antioksidant

Vsakodnevni stres in slabe navade vodijo v utrujenost, izčrpanost in bolezen!

Stres je reakcija celega telesa, ne le naših možganov, vzrok pa je lahko psihične narave ali vpliv okolja. Pogosti psihični sprožilci stresa so konflikti v osebnih odnosih, preobremenjenost, skrbi in časovna stiska, okoljski vzroki pa so nevarne in nezdrave snovi v zraku in prehrani, velika izpostavljenost sončnemu sevanju in temperaturne razlike.

Najbolj nevarni stranski proizvodi stresa so prosti radikali, izredno reaktivne odpadne molekule kisika, ki povzročajo poškodbe celičnih membran in genskega materiala celic. Naše telo ima sposobnost, da tvori antioksidante, ki lovijo proste radikale, vendar ta sposobnost z leti upada. Telesu moramo zato vsak dan pomagati s sproščanjem, počitkom in vnosom raznolikih naravnih antioksidantov. Najmočnejša naravna zaščita



Vsakodnevni stres in slabe navade vodijo v utrujenost, izčrpanost in bolezen.

pred škodljivimi posledicami stresa je **Belinal® superior**, ki vsebuje poleg izvlečka vej bele jelke tudi naravni vitamin C iz divje češnje. V številnih znanstvenih primerjavah je pripravek veliko močnejši od najbolj znanih antioksidantov, kot so gozdni sadeži, zeleni čaj, vitamin E in resveratrol. Nedavna objava v ugledni znanstveni reviji Journal of Wood Chemistry and Technology potrjuje tudi izredno močno znotraj celično delovanje izvlečka vej bele jelke.

Za nazoren prikaz, kako prosti radikali uničujejo naše celice, prerežite jabolko. Eno polovico pokapajte z limoninim sokom, ki je antioksidant, in opazujte, katera polovica bo prej porjavela zaradi oksidacije.

**Belinal® superior** dokazano zmanjšuje utrujenost in izčrpanost.



### Belinal® superior krepi imunski sistem

Imunski sistem, ki ga sestavlja mreža specializiranih molekul, tkiv in organov, je glavna obramba našega organizma. Stresni dražljaji preko različnih mehanizmov slabijo imunski sistem. V našem telesu, je tudi zaradi poškodb, ki jih povzročajo prosti radikali, vsak trenutek do deset tisoč poškodovanih predrakavih celic, ki jih zdrav imunski sistem prepozna in odstranjuje. Zato naš imunski sistem vsak dan potrebuje močno podporo in ne le takrat, ko zbolimo. Dolgotrajne oksidativne poškodbe celic, ki jih povzročajo prosti radikali, so lahko vzrok pogostih prehladov in resnih zdravstvenih težav, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen in rak. Prehransko dopolnilo **Belinal® superior** vsebuje najmočnejšo in najbolj raznoliko zmes naravnih polifenolov in vitamina C. Naravni polifenoli v dopolnilu **Belinal® superior** imajo poleg antioksidativne zaščite tudi vlogo pri varovanju ožilja.



V raziskavi z dodatkom **Belinal® superior** se je utrujenost v 14 dneh zmanjšala za 38%

V raziskavi, ki je trajala 14 dni, je sodelovalo 10 prostovoljcev, ki so uživali dodatek **Belinal® superior**. Rezultati raziskave so pokazali, da se je utrujenost in izčrpanost z vsakim dnevom uživanja pripravka **Belinal® superior** zmanjševala. Vodja raziskave dr. Peter Molek ugotavlja, da je vnos učinkovitih in raznovrstnih polifenolov, ki se nahajajo v izvlečku **Belinal®** zelo zaželen in koristen, saj blažijo posledice oksidativnega stresa, delujejo pa tudi protivnetno.

Samo po 14 dneh so bili prostovoljci v povprečju za 38% manj utrujeni, za 35% manj izčrpani, splošno počutje je bilo boljše za 40%. **Belinal® superior** je izredno učinkovita zaščita pred oksidativnim stresom, krepi imunski sistem in dokazano zmanjšuje utrujenost in izčrpanost.

Več o raziskavi in vprašalnik o stresu si lahko ogledate na <http://si.belinal.com/namen/stres.html>

### Ugodnost.

Če ste član »Varuh zdravja« zavarovalnice Vzajemna, vam za vsak kupljen izdelek **Belinal® superior** podarimo promocijsko pakiranje s 15 tabletami izdelka **Belinal® superior**.\*

\*Kako do nagrade, si preberite na spletni strani [www.belinal.com](http://www.belinal.com) ali nas pokličite na brezplačno številko 080 29 91. Veseli bomo vašega klica.

**VZAJEMNA**  
zdravstvena zavarovalnica



**Na voljo je v lekarnah, specializiranih trgovinah in na [www.belinal.com](http://www.belinal.com)**

## Magični lik 1

1. Nekdanji poklic 2. Nekoč je bila mogočna, danes je nemočna 3. Večji kamen 4. Mesto v Franciji 5. Švedski proizvajalec izpušnih sistemov

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 |   |   |   |   |
| 3 |   |   |   |   |
| 4 |   |   |   |   |
| 5 |   |   |   |   |

## Magični lik 2

1. Rastlina ki jo je v Evropo zanesel Kolumb 2. Mesto v Čadu 3. Evropski narod v Pirinejih 4. Človek, ki se odreka užitkom 5. Japonski vizualni umetnik (Koume)

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 |   |   |   |   |
| 3 |   |   |   |   |
| 4 |   |   |   |   |
| 5 |   |   |   |   |

## Slikovni rebus Andreja Novaka



## Humor



### Kaj delajo hčere

Kmet se pogovarja z znancem o svojih treh hčerah. Slednjega zanima, kaj počnejo in kako jim gre. Kmet pripoveduje: »Ena je zdravnica. Vsakih 14 dni pride po vrečo krompirja. Druga je slikarka. Posel ji gre slabo. Nazadnje je prodala kolo, da je lahko preživela. Tretja pa je dekle na poziv. Sama pravi, da je »Call girl!« Ne vem sicer, kaj to je, ampak dela ima toliko, da ji ob vikendih še moja žena pomaga.«

### Vožnja s kolesom

Misijonar je učil domorodce svojega jezika. Pridejo do drevesa. »Temu pravimo drevo.« Poglavar in slušatelji ponovijo: »drevo.« Pridejo do skale. »To je skala.« Vsi ponovijo: »skala.« Misijonar navdušen nad rezultati, zagleda v grmovju par med divjo spolno aktivnostjo. »To,...to je vožnja s kolesom,« pravi misijonar. Poglavar pogleda »kolesarja,« vzame kopje in ga zaluča. Misijonar jezen okara poglavarja in zagrozi, da ne bo več poučeval, če se bo to še dogajalo. »Ta, ki sem ga pokončal, se je vozil z mojim kolesom.«

NOVO

# IngwerTRINK – bio napitek s svežimi koščki ingverja

- Edinstven okus z izjemnimi učinki ingverja.
- Izdelano po starodavnem samostanskem receptu.
- Vse sestavine iz kontrolirane ekološke pridelave.
- Brez umetnih arom, barvil in konzervansov.  
Slajeno z agavinim sirupom.



Vsak dan po eno šilce  
(2 cl) čistega napitka!

# ZVEZA DRUŠTEV UPOKOJENCEV SLOVENIJE

## na 17. F3ŽO 26. – 28. 9. 2017, Cankarjev dom

### ZDUS Info točka

Torek do četrtek, 26. – 28. 9. od 9.00 do 18.00  
Velika sprejemna dvorana Cankarjevega doma

### a) STROKOVNI PROGRAM ZDUS

**torek, 26. 9., 14.00 – 16.00, Štišova dvorana**  
**Memorandum Zveze društev upokojencev Slovenije za leto 2018**

*Poteka v okviru osrednje okrogle mize* Predstavitev krovnih strategij

Predstavitev 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, izpostavili aktualna pričakovanja upokojenskih organizacij ter predstavili strokovno usklajena izražena stališča seniorjev za prihajajoči čas.

VODI: **Mija Pukl**, podpredsednica ZDUS in SODELUJOČI: **Tomaž Banovec**, član Strokovnega sveta ZDUS in vodja skupine za pripravo Memoranduma ZDUS za leto 2018

**sreda, 27. 9., 10.00 – 12.00, Dvorana M4**  
**Položaj starejših skozi program Starejši za starejše**

*okrogla miza*

Program Starejši za starejše, letošnji prejemnik nagrade Državljan Evrope za posebne dosežke, se izvaja 13 let in temeljni na prostovoljnem delu članov društev upokojencev, ki v lokalnih okoljih obiskujejo starejše nad 69 let, ki še živijo doma in potrebujejo različne oblike pomoči. Po zbranih podatkih so prostovoljci v teh letih opravili približno 7,5 milijona ur prostovoljskega dela ali več kot 800.000 obiskov starejših. Pomagali so več kot 160.000 ljudem, starejšim od 69 let. Na okrogli mizi bo predstavljena analiza položaja starejših v Sloveniji.

VODI: **Anka Ostrman**, predsednica programskega sveta SODELUJEJO:

**Vera Pečnik**, podpredsednica ZDUS

**Rožica Šonc**, vodja programa Starejši za starejše

**Jana Mali**, Fakulteta za socialno delo predstavnik Fakultete za družbene vede in predstavnik Inštituta RS za socialno varstvo

### b) IZOBRAŽEVALNI PROGRAM ZDUS

**torek, 26. 9., 14.00 – 15.00, Dvorana M2**  
**Telesna kultura starejših**

*okrogla miza*

Namen okrogle mize je odstriti pogled na stereotip o športu starejših in v razmislek ponuditi organiziranje in vsebinsko izvajanje celostnega programskega spektra telesne kulture po meri starejših.

VODI: **Janez Matoh**, neformalni član Komisije za šport, rekreacijo in gibalno kulturo ZDUS SODELUJOČI:

**Mihael Prosen**, predsednik Komisije za šport, rekreacijo in gibalno kulturo ZDUS

**dr. Boro Štrumbelj**, direktor Direktorata za šport Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport

**primarij dr. Janez Poles**, kardiolog

**Majda Adamič**, upokojena višja fizioterapevtka

**torek, 26. 9. ob 15.00 – 16.00, Dvorana M2**  
**Posvetovanje ZDUS o splošnem stanju športa, rekreacije in gibalne kulture starejših v Sloveniji**  
*Interno posvetovanje*

Programi gibanja in rekreacije pomembno prispevajo h kakovostnem in aktivnem življenjskemu slogu starejših. Komisija za šport, rekreacijo in gibalno kulturo ZDUS za člane organizira posvetovanje z namenom priprave aktivnosti ter oblikovanja načrta dolgoročnih ciljev na področju športa, rekreacije in gibalne kulture starejših v Sloveniji.

VODITA: **Mihael Prosen**, predsednik Komisije za šport, rekreacijo in gibalno kulturo ZDUS SODELUJOČI: člani Komisije za šport, rekreacijo in gibalno kulturo pri ZDUS, Janez Matoh, neformalni član Komisije za šport, rekreacijo in gibalno kulturo ZDUS, predsedniki športnih komisij PZDU, predsedniki PZDU

**sreda, 27. 9., 12.00 – 13.00, Dvorana M2**  
**Medgeneracijsko sodelovanje na lokalni ravni**  
*okrogla miza*

ZDUS zaključuje evropski projekt Mostovi za Evropo, ki spodbuja sodelovanje med generacijami, oblike mentorstva v lokalnem okolju in spodbuja učenje zgodovine z neposrednimi udeleženci takratnih zgodovinskih dogajanj. Na okrogli mizi bodo predstavljeni rezultati projekta, izkušnje članov v projektu ter možnosti nadaljevanja medgeneracijskega sodelovanja.

VODITA: **dr. Anton Jezernik**, vodja projekta Mostovi za Evropo

**Anton Rifelj**, koordinator projekta na terenu

SODELUJOČI:

**Vera Pečnik**, podpredsednica ZDUS

**prof. dr. Stane Pejovnik**, nekdanji rektor Univerze v Ljubljani

**prof. dr. Jurij Tasič**, upokojeni redni profesor Univerze v Ljubljani

**sreda, 27. 9., 14.00 – 15.00, Dvorana M2**  
**Je skupaj lažje biti sam?**

*okrogla miza*

Sobivamo! Predstavitev možnosti razvoja alternativnih oblik bivanja za starejše. Kaj je medgeneracijska bivalna skupnost? Kako bi funkcionirala stanovanjska zadruga, kakšne so prednosti tovrstnega bivanja za starejše? Kaj nam na to temo prinaša nov nacionalni stanovanjski program za obdobje 2015-2025? Tudi o drugih oblikah podpore starejšim, o kampanji Sobivamo, projektu iCareCoops in drugih pobudah.

VODI: **Alenka Ogrin**, koordinatorka projektov ZDUS SODELUJOČI:

**Janja Romih**, ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve

**Klemen Ploštajner** in drugi predstavniki stanovanjske zadruge Zadrugator

**četrtek, 28. 9., 10.00 – 11.00, Dvorana M1**  
**Vseslovenski projekt zgodnjega odkrivanja demence ADAM**

*okrogla miza*

Projekt Adam je namenjen osveščanju o problematiki demence, zgodnjemu odkrivanju spominskih in miselnih motenj ter znanstveno-raziskovalnem delu, usmerjenem k razvoju novih diagnostičnih metod za demenco s pomočjo EEG tehnologije. ZDUS sodeluje v projektu kot partner pri izvedbi testiranja.

VODI: **mag. Manuel Kuran**, vodja projekta Adam

SODELUJOČI:

**Jurij Drejo**, raziskovalni sodelavec Katedre za nevrologijo Medicinske fakultete

**doc. dr. Milica Gregorič Kramberger**, dr. med., vodja Centra za kognitivne motnje, Nevrološka klinika, Univerzitetni klinični center Ljubljana

**četrtek, 28. 9. ob 15.30 v Dvorani M4**  
**Projekcija dokumentarnega filma »Just eat it« - »Ne meč'mo hrane stran!«**

*predstavitev*

Vsak Slovenec zavrže 73 kilogramov hrane na leto. K skupni vrednosti zavržkov skoraj 151 tisoč ton največ prispevajo gospodinjstva, ki so oblegana z akcijskimi ponudbami trgovcev ter z nepremišljenim nakupovanjem in pripravi preobilnih obrokov. Z dokumentarnim filmom, ki je del projekta, ki ga izvaja Društvo Ekologi brez meja v sodelovanju z ZDUS, pozivamo vse: »Ne meč'mo hrane stran!«. Kanadska dokumen-

tarista Jen in Grant se v filmu lotevata raziskovanja zavržkov hrane na kmetijah, v trgovini in tudi v njenem hladilniku.

PRIPRAVLJA: Društvo Ekologi brez meja v sodelovanju z ZDUS

**četrtek, 28. 9., 14.00 – 15.30, Dvorana M3**  
**Starejši pešci varni v prometu**

*okrogla miza*

Starejši pešci so ena najbolj ogroženih skupin v prometu. Z daljšanjem življenjske dobe so povezane spremembe obnašanja, slabšanje vida in sluha ter splošnega zdravja. Z osveščanjem želimo to problematiko približati čim več starejšim in jim na zanimiv, poljuden način ter s praktičnimi situacijami prikazati problem ogroženosti in možne rešitve.

VODI: **Andrej Jus**, Zveza društev upokojencev Slovenije

SODELUJOČI:

**dr. Majda Zorec Karlovšek**, Združenje za forenzično toksikologijo

**mag. Igor Velov**, direktor Javne agencije RS za varnost prometa

Franc Slavinec in drugi

**torek, 26.09., 14.00 – 15.00**

**sreda, 27.09., 16.00 – 17.00**

**četrtek, 28.09., 11.00 – 12.00**

**Umetna inteligenca za starejše - svetla bodočnost in sedanost**

*predavanje*

Hitro rastoča umetna inteligenca bo v prihodnje omogočila neverjetne možnosti. Vabljeni na predavanja o konkretnih sistemih za starejše, ki jih je Institut »Jožef Stefan« razvili tudi v sodelovanju z ZDUS in so prosto dostopni: sistemi za zdravje, odsečna televizija, virtualni vodiči, pomočniki za izlete. Kako jih uporabiti, kakšne prednosti nudijo starejšim občanom?

VODI: **prof. dr. Matjaž Gams**, vodja Odseka za inteligentne sisteme pri Institutu »Jožef Stefan«

### c) KULTURNO-USTVARJALNI PROGRAM ZDUS

**Drugo preddverje**

**Torek do četrtek, 26. do 28. september 2017**  
**ZDUSOV KOTIČEK**

Obiskovalce vabimo na ustvarjalne urice in druženje v ZDUS-ov kotiček, kjer bodo na ogled najrazličnejše dejavnosti društev upokojencev iz vse Slovenije. Članice in člani društev bodo predstavljali ročno-delske izdelke, ki so jih oblikovali in izdelali njihove pridne roke, vas v kreativnih delavnicah naučili kaj novega, vam ponudili kulinarčne dobrote in vas popeljali v zdravilni svet zeliščarstva. Pričakujemo pravi vrvež, kjer boste lahko klepetali, se družili, ocenjevali noveletne voščilnice ZDUS-ovega natečaja »Srečno 2018«, si ogledali fotografije 7. Fotografskega natečaja na temo »Prijateljstvo« ter spoznali kampanje, programe in projekte ZDUS. Vabljeni v družbo naših aktivnih članic in članov, zagotovo se bo našlo kaj za vsak okus!

Društva, ki bodo sodelovala v ZDUSovem kotičku so:

**Torek, 26. 9., 9.00 – 18.00**

**DU Boris Kidrič**: razstava in izdelovanje raznih zabav (Lojze in Olga Šmid).

**DU Gornji Grad**: razstava prtičkov, ogrlic, copatkov, kopic ter delavnica izdelave prtička iz belega veza in umetnost kvačkanja (Helena Tajnšek, Marija Valte in Pavla Miklavžin).

**DU Grosuplje**: priprava sveže pečene kruha in drugih pekovskih izdelkov. Sveže pečene, še tople dobrote, bo moč tudi poizkusiti (Mara Podržaj, Vera Menard in Slavka Markovič).

**DU Jesenice**: predstavitev delovanja verižnega eksperimenta in izdelava nakita iz zamaškov (Stane Arh in Franci Bizjak).



# 17. FESTIVAL ZA *tretje* ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

VSTOP PROST!

## 26.–28. september 2017

od 9. do 18. ure / Cankarjev dom, Ljubljana

Vsi smo ena generacija!

[www.f3zo.si](http://www.f3zo.si)



## FESTIVAL ZA *tretje* ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

**Več kot  
160**  
razstavljavcev

**Izobraževalni  
in strokovni  
program**

**Nasveti in  
meritve za  
zdrav  
življenjski  
slog**

**Medgeneracijsko  
ustvarjanje**

**Bogat  
kulturni in  
spremljevalni  
program**

**Več kot  
17.000**  
obiskovalcev

**Naravni  
načini  
zdravljenja**

**Sejemski  
popusti**

Organizatorja:



 **PROEVENT**

**DU Novo mesto:** razstava in prikaz izdelovanja rož iz krep papirja, kvačkanih izdelkov, košaric, belokranjskih drsank (Jožica Kastelic, Marija Golob in Terezija Balažević).

**DU Podgorica-Šentjakob:** razstava in izdelovanje ogrlic iz papirja in fimo mase (Joži Kos).

**DU Rimske Toplice:** razstava izdelkov in vezenje s križci, kvačkanje ter klekljanje (Slavica Kaše, Marija Pinter in Mira Papež).

**DU Štore:** razstava voščilnic za različne priložnosti, rišeljce, rož in pirografij (Ljubica Rožman, Zdenka Šlata in Marija Suhel).

**DU Tržič:** razstava šušarskih izdelkov (Jernej in Matej Kosmač).

**DU Višnja Gora:** razstava voščilnic, nakita in skrinjic za nakit ter izdelava voščilnic z žigi in senčenjem (Marica Pilko, Cilka Groznik in Joži Klemenčič).

**DU Žirovnica:** razstava in izdelovanje uporabnih izdelkov iz filca in blaga (Majda Trček).

**DCA, MZU:** razstava raznih fotografij in pick point vizitk, prikaz tehnike vezenja vizitk in pogovor o digitalni fotografiji (Karmen Štefančič, Tanja Mijatović, Sabina Fridl, Tadeja Rajk in Branka Lopič).

**sreda, 27. 9., 9.00 – 18.00**

**DU Boris Kidrič:** razstava in izdelovanje raznih rezbarij (Lojze in Olga Šmid).

**DU Grosuplje:** priprava sveže pečene kruha in drugih pekovskih izdelkov. Sveže pečene, še tople dobrote, bo moč tudi poizkusiti (Mara Podržaj, Vera Menard in Slavka Markovič).

**DU Hrastnik:** razstava prtičkov, kvačkanih rož in pletenih nogavic (Cvetka Dolanc).

**DU Jesenice:** predstavitev delovanja verižnega eksperimenta in izdelava nakita iz zamaškov (Stane Arh in Franci Bizjak).

**DU Mokronog-Trebelno:** razstava ogrlic, rož, vezenin in pletenin (Pepca Žagar in Milena Zore).

**DU Novo mesto:** razstava in prikaz izdelovanja rož iz krep papirja, kvačkanih izdelkov, košaric, belokranjskih drsank (Jožica Kastelic, Marija Golob in Terezija Balažević).

**DU Podgorica-Šentjakob:** razstava in izdelovanje ogrlic iz papirja in fimo mase (Joži Kos).

**DU Slovenj Gradec:** razstava in izdelovanje vizitk, igrač in rož (Ana Kašnik, Irena Praprotnik in Silva Očepek).

**DU Trebnje:** razstava prtičkov, košaric, kvačkanega cvetja, rišeljce ter izdelkov s servietno tehniko (Boža Štrlič, Darinka Slavič in Darinka Krevs).

**DU Tržič:** razstava šušarskih izdelkov (Jernej in Matej Kosmač).

**DU Žirovnica:** razstava in izdelovanje uporabnih izdelkov iz filca in blaga (Majda Trček).

**DCA, MZU:** razstava raznih fotografij in pick point vizitk, prikaz tehnike vezenja vizitk in pogovor o digitalni fotografiji (Karmen Štefančič, Tanja Mijatović, Sabina Fridl, Tadeja Rajk in Branka Lopič).

**četrtek, 27. 9., 9.00 – 17.00**

**DU Boris Kidrič:** razstava in izdelovanje raznih rezbarij (Lojze in Olga Šmid).

**DU Grosuplje:** priprava sveže pečene kruha in drugih pekovskih izdelkov. Sveže pečene, še tople dobrote, bo moč tudi poizkusiti (Mara Podržaj, Vera Menard in Slavka Markovič).

**DU Hrastnik:** razstava prtičkov, kvačkanih rož in pletenih nogavic (Cvetka Dolanc).

**DU Jesenice:** predstavitev delovanja verižnega eksperimenta in izdelava nakita iz zamaškov (Stane Arh in Franci Bizjak).

**DU Kočevje:** razstava deklic s piščalko in ustvarjanje iz reklamnih letakov (Tatjana Novak, Stanka Kastelic in Nada Novak).

**DU Litija:** razstava prtičkov, servet in različno potiskanih majic ter predstavitev string art tehnike (Milena Dimec, Jelka Zajc in Slavica Janež).

**DU Medvode, DU Pirniče, DU Smlednik:** razstava čipk, pletenin, šivanih slik, rož in košaric (Majda Tratar, Marija Ježek, Marinka Šter).

**DU Novo mesto:** razstava in prikaz izdelovanja rož iz krep papirja, kvačkanih izdelkov, košaric, belokranjskih drsank (Jožica Kastelic, Marija Golob in Terezija Balažević).

skih drsank (Jožica Kastelic, Marija Golob in Terezija Balažević).

**DU Podgorica-Šentjakob:** razstava in izdelovanje ogrlic iz papirja in fimo mase (Joži Kos).

**DU Tržič:** razstava šušarskih izdelkov (Jernej in Matej Kosmač).

**DU Vinska Gora:** razstava nakita, rezalnih desk, podstavkov in vaz ter izdelovanje nakita iz papirnih sponk (Hela Oštir, Danica Tisnikar in Danica Rožič).

**DU Žirovnica:** razstava in izdelovanje uporabnih izdelkov iz filca in blaga (Majda Trček).

**DCA, MZU:** razstava raznih fotografij in pick point vizitk, prikaz tehnike vezenja vizitk in pogovor o digitalni fotografiji (Karmen Štefančič, Tanja Mijatović, Sabina Fridl, Tadeja Rajk in Branka Lopič).

Ves čas Festivala bo v ZDUSovem kotičku nekdo od članov Organizacijskega odbora za rokodelske delavnice v hotelu Delfin (Izola), s katerim se boste lahko pogovorili o delavnicah v hotelu Delfin in ostalih rokodelskih delavnicah.

Torek-četrtek, 26. – 28. 9. 2017

### Razstava fotografskega natečaja 17. F3ŽO

V ZDUSovem kotičku bo vse dni Festivala fotografska razstava izbranih fotografij, ki so prispele na 7. fotografski natečaj, ki ga vsako leto razpiše Komisija za tehnično kulturo ZDUS in Festival za tretje življenjsko obdobje, tokrat na temo Prijateljstvo.

Uradno odprtje razstave izbranih fotografij na temo »Prijateljstvo« bo 26. 9. 2017 ob 12. uri. Pozdravni nagovor: Vera Pečnik, podpredsednica ZDUS.

### Kampanja ADA praznuje 10 let!

»Vstop v prihodnost: izkoriščanje talentov, prispevkov in udeležbe starejših v družbi.« Praznujete z nami in se veselite vseh uspehov, ki ste jih dosegli vi v okviru ZDUS. Brez vaše pomoči in sodelovanja nam ne bi nikoli uspelo. Ne pozabite, skupaj smo močnejši in uspešnejši.

V sklopu kampanje ADA (Age Demands Action) vas ZDUS v sodelovanju z Zbornico zdravstvene in babiške nege Slovenije - Zvezo strokovnih društev medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Slovenije, vabi na pogovor s strokovnjaki glede ozavešanja o nasilju nad starejšimi ter pridobitev konkretnih informacij oziroma pomoč v primeru osebne stiske. Pozivamo vas, da nam posredujete svoje izkušnje glede staromrznosti in kršenja pravic starejših oseb ter morebitne koristne nasvete glede preprečevanja/zmanjšanja diskriminacije na podlagi starosti in upoštevanja pravic starejših oseb. Ne pozabite, še vedno se borimo in trudimo za sprejem Konvencije OZN o človekovih pravicah starejših. Veseli bomo vaših izjav o potrebi sprejema omenjene konvencije tudi na letošnjem Festivalu za tretje življenjsko obdobje. Naj bo vaš glas slišan! Pričakujemo vas na Festivalu od 9. do 18. ure na stojnici kampanje ADA, ki se bo nahajala v 2. predčrterju, v ZDUS-ovem kotičku.



### Linhartova dvorana

**Torek, 26. September 2017 ob 16.00**

#### 9. Večer pesmi in plesa

Osrednji kulturni dogodek zveze na letni ravni, kjer bodo nastopile folklorne skupine, pevci in pevke ljudskih pesmi, godci ljudskih viž, ki delujejo v okviru društev upokojencev v trinajstih pokrajinskih zvezah ter gostje. Promocija poustvarjanja plesne in glasbene dediščine.

#### Nastopajoči:

Mešani pevski zbor DU Šentrupert  
Pevke ljudskih pesmi »Vesele Ribnčanke« DU Ribnica  
Pevke ljudskih pesmi DU Lenart  
Hišni ansambel DU Markovci  
Vesele babice z Zdravkom DU Šmartno ob Paki  
Folklorna skupina DU Moravče  
Dramsko-pevska skupina »Zarja« DU Ajdovščina in OŠ Šturje  
Pevke ljudskih pesmi DU Ptuj  
Pevska skupina »Holcarji« DU Vitanje

Gostje: Folklorna skupina Društva upokojencev Gjurče Petrov – Skopje (Makedonija)

**Gostje:** Pevska skupina »Lenka Pingova« Društvo upokojencev Štip (Makedonija)

Rezervacija vstopnic (brezplačno): Dijana Lukić (ZDUS), 01 620 54 82 ali 051 656 532, dijana.lukic@zds-zveza.si. Vstopnice boste prevzeli na dan prireditve na Info točki ZDUS v Veliki sprejemni dvorani.

### Linhartova dvorana

**Sreda, 27. september 2017 ob 16.00**

42. Državno srečanje pevskih zborov društev upokojencev

Osrednji kulturni dogodek zveze na letni ravni na področju ljubiteljske zborovske dejavnosti. Na prireditvi bo nastopilo 12 pevskih zborov društev upokojencev, ki zastopajo posamezno pokrajinsko zvezo na državni ravni in gostujoči pevski zbori. Slavnostni govornik na prireditvi bo predsednik ZDUS Janez Sušnik.

#### Nastopajoči:

MePZ DU Straža  
MoPZ »Rožmarin« DU Črešnjec  
ŽePZ »Večernica« DU Ajdovščina  
MePZ DU Senovo  
MoPZ »Jezero« KD in DU Budina Brstje  
MePZ DU Kamnik  
ŽePZ »Klasje« DU Muta  
MePZ »Nimam časa« DU Lendava  
MePZ DU Šoštanj  
Ženski pevski zbor »Neven«, Zveza društev upokojencev mesta Leskovec (Srbija)  
MoPZ DU Podpreč Preserje  
MePZ »Avgust Šuligoj« DU Ilirska Bistrica  
ŽePZ Društva slovenskih upokojencev za Goriško  
MePZ upokojencev in invalidov Mozirje  
Združena MoPZ »Fran Venturini« in MoPZ »Tabor« Opčine Brezplačne vstopnice za prireditev bodo razdeljene po Pokrajinskih zvezah društev upokojencev. Za informacije o vstopnicah (brezplačno): Dijana Lukić (ZDUS), 01 620 54 82 ali 051 656 532, dijana.lukic@zds-zveza.si. Vstopnice boste prevzeli na dan prireditve na Info točki ZDUS v Veliki sprejemni dvorani.

### Mala galerija CD

**Torek, 26. september 2017 ob 12.30**

#### Odprtje razstave Likovne kolonije Izola 2017

Razstava del, ki so nastala izpod čopičev članic in članov društev upokojencev na 19. likovni koloniji ZDUS, ki je potekala na temo »Impresije – vtisi iz narave« v mesecu maju v Izoli. Mentor je bil Oskar Sovinc, vodja pa Ema Tibaut. Vabimo vas v likovni svet ljubiteljskih slikarjev - preko svojih del predstavljajo unikatne veščine, ki so jih v obliki slikarske govorice in doživetih impresij z obale in morja prenesli na platno.

### d) TISKOVNE KONFERENCE ZDUS

**Klub Lili Novy Cankarjevega dom**

**Sreda, 27. september 2017 ob 11.00**

#### Tiskovna konferenca ob predstavitvi prenovljene revije ZDUS Plus

V septembru bo ZDUS javnost seznanil s prenovljeno revijo ZDUS Plus, ki jo bo predstavilo novo uredništvo. Vsebinska in vizualna prenova bo uporabnikom ponudila revijo z vsebinami, ki jih v medijih redko preberejo, slišijo ali vidijo oziroma ponudila informacije, ki se dotikajo življenja upokojenca(ke) in jim prinašajo dodano vrednost pri njihovem vključevanju v prostoročasne aktivnosti.

VODITA:

**Janez Sušnik**, predsednik Zveze društev upokojencev Slovenije

**Črt Kanoni**, odgovorni urednik revije ZDUS Plus

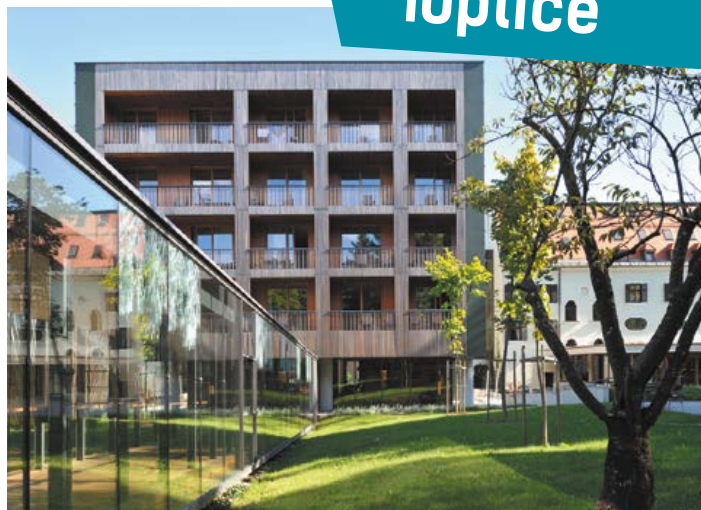
**Klub Lili Novy Cankarjevega dom**

**Sreda, 27. september 2017 ob 12.00**

#### Tiskovna konferenca ob podpisu pogodb o sodelovanju s partnerji ZDUS

Vodstvo ZDUS se bo sestalo s ponudniki storitev ugodnosti za starejše in podpisalo partnerske pogodbe o sodelovanju.

VODI: **Nika Antolašić**, poslovna tajnica ZDUS



## Sproščajoč, a aktiven oddih

Čeprav naj bi se jeseni dnevni ritem malo umiril, v Termah Dolenjske Toplice poskrbimo, da bo aktivnosti pri nas tudi v tem letnem času veliko. Ne, ne bomo vas priganjali, mirne volje boste lahko dan ležerno preživeli v termalnem bazenu ali v eni izmed savn, si privoščili masažo telesa, nego obraza ali samo počitek s knjigo in kozarcem vina. A če boste želeli, boste svoje počitnice lahko obogatili z vrsto aktivnih doživetij.

### RADI RAZISKUJETE?

Da bo vaš dan pestrejši, se lahko podate proti prestolnici **Dolenjske, Novemu mestu**, kjer vas tematska Novomeška jantarna pot popelje po najbolj slikovitih točkah mesta, ogledate si lahko arheološke izkopanine v Dolenjskem muzeju in se udeležite prireditev, ki jih v mestu nikoli ne manjka.

Ustavite se še na jasi **gradu Otočec** in sprostite svoje misli ob opazovanju belih labodov, ki drsijo po gladini plitve reke Krke, polne lehnjakovih pragov in otočkov.

Sredi kočevskih gozdov, v Kočevskem rogu so med vojno delovale partizanske bolnice, šole, tiskarne in delavnice. Del tega je tudi **Baza 20**, skrivni, do danes edini avtentično ohranjen sedež vodstva kakega odporniškega gibanja v Evropi.

V slikoviti vasi **Soteska** je vse do druge svetovne vojne stal veličasten habsburški дворец, od katerega so se nam do danes ohranile le ruševine in grajski vrtni paviljon, tako imenovani **Hudičev turn**. Posebnost tega paviljona je, da je zgrajen v obliki štiriperesne deteljice.

### ZA SLADOKUSCE

**Bela krajina**, dežela belih brez, vas bo očarala z vrhunskimi vini in prelepimi razgledi na reko Kolpo in okoliške vinograde. Če boste počitnikovali v **Termah Dolenjske Toplice**, boste lahko z vodičem obiskali nekaj odličnih belokranjskih vinarjev, gospodinje pa vam

bodo postregle z dobrotami iz bogate kulinarične zakladnice te pokrajine.

Iz Term Dolenjske Toplice pa se peš lahko odpravite do vasi Obrh, kjer stoji ob turkiznem vodnem izviru čokoladnica in destilarna **Berryshka**. Tu pridelujejo po tradicionalni družinski recepturi na Dolenjskem zelo priljubljen borovničev, pa likerje iz aronije, češenj in drugega jagodičevja, kar vam vse postrežejo v čokoladnih kozarčkih, pred tremi leti pa so temu dodali še ročno izdelovanje čokolade.

**Terme Dolenjske Toplice – oaza, kjer si narava in zdravje podajata roke.**

### BLAGODEJNO SPROŠČANJE

Da bo vaš oddih tudi sproščajoč, pa lahko popoldneve preživite v velnes centru Balnea, ob kopanju v blagodejni termalni vodi, masažah in savnanju. Zvečer pa uživajte v raznovrstni ponudbi restavracije Balnea. Da si naberete moči za naslednji potep po čudoviti dolenjski pokrajini.





# NEZGODNO ZAVAROVANJE STAREJŠIH

Za večjo finančno  
varnost v zrelih letih.

**Olajšajte življenje sebi in svojim najbližjim v primeru nezgode.**

Vsaka poškodba lahko v hipu bistveno spremeni vaše življenje. Ob morebitni nezgodi vam izplačana sredstva omogočajo nakup pripomočkov, plačilo rehabilitacije in prilagoditev življenjskih razmer novonastalim potrebam ter olajšajo življenje vam in vašim najbližjim.



**www.vzajemna.si**  **080 20 60**

Vzajemna, d.v.z., Vošnjakova ulica 2, Ljubljana. Vsa zavarovanja se sklepajo po veljavnih pogojih Vzajemne, d.v.z.

**VZAJEMNA**  
zdravstvena zavarovalnica