



Revija Zveze društev upokojencev Slovenije



V žarišču

Kritike na Zakon o dolgotrajni oskrbi

**Ne meč' mo hrane stran
Milijoni evrov
končajo v smeteh.**

Intervju

Pričakujemo zakon, ki bo prinesel izboljšave pravi mag. Martin Toth

Utripi v pokrajinskih zvezah

ZDUS PLUS,
mesečna revija
Zveze društev upokojencev Slovenije
Za izdajatelja Janez Sušnik,
predsednik ZDUS

Odgovorni urednik
Črt Kanoni, telefon: 01/62 05 481
E-pošta: urednistvo@zdus-zveza.si

Naslov uredništva:
ZDUSplus, Kebetova 9
1000 Ljubljana
Telefon: 01/519 50 86
e-pošta: urednistvo@zdus-zveza.si

Uredniški odbor:
Mija Pukl, Vera Pečnik, Anja Šonc,
Ljubo Jasnič

Dopisniki PZDU:
Celje: Milena Brečko Poklič,
041/629 820, milena.poklic@gmail.com

Dolenjska in B. krajina:
Marija Golob, 070/701 764

Gorenjska: Slavica Bučan,
041/347 030, slavica.bucan56@gmail.com

Koroška: Željko Kljajič, 031/387 660
zkljajic.kljajic@gmail.com

Pomurska: Vijola Bertalančič
vijola.ppzdums@gmail.com

Posavska: Marija Krušič
pzduposavje@gmail.com

S. Primorska: Majda Marinič,
041/503 005, babicamm@gmail.com

Šaleška: Jože Miklavc, 041/693 369
joze.miklavc@gmail.com

J. Primorska: Slavica Frelj 041/210 911
starejsizastarejse.jp@gmail.com

Lektorica: Barbara Borko

Fotografije: U. Boljkovac, J. Miklavc,
Č. Kanoni, M. Kores, S. Pignar, J. Knafelc,
E. Progar A. Šonc, M. Vintar, O. Sovinc,
B. Horvatič, J. Štubelj in fotoarhiv ZDUS

Tisk: Schwarz print d. o. o., Ljubljana
Nepodpisani članki so last uredništva
oz. ZDUS.

Naklada 5000 izvodov

Cena 0,99 EUR

ISSN 2591-0205

Naslovnica: Majda Rejec, DU Deskle



[https://www.facebook.com/
ZDUS-Zveza-drustev
upokojencev-Slovenije](https://www.facebook.com/ZDUS-Zveza-drustev-upokojencev-Slovenije)



Mednarodni dan prostovoljstva

Prostovoljstvo v ZDUS dobro poznamo. Lahko celo rečem, pa naj o tem sodijo drugi, da je prostovoljstvo eden od osnovnih smotrov delovanja naše krovne organizacije. Prostovoljstvo je seveda tista oblika dela, za katerega izvajalec pomoči ne dobi plačila, zato pa na dolgi rok prinaša v družbo zavest, da je altruizem v današnji družbi še vedno prisoten, čeprav mnogi sociologi trdijo, da je današnja družba prišla na rob alienacije, ko se je človek oddaljil od sočloveka, in

da si vedno bolj postajamo tujci ne pa znanci in prijatelji. Čeprav sem v ZDUS šele kratek čas, tako rekoč stažist, pripravnik, pa znam po drugi strani dobro opazovati in prepoznavati žar v očeh vseh tistih prostovoljcev, ki sem jih v teh šestih mesecih spoznal. Spoznal njihovo nesebično pripravljenost, da priskočijo na pomoč v pravem trenutku. Če pa tega ni, pa tak trenutek naredijo kar sami. Letos ste za svoje delo prejeli nagrado, ki je v svetu bolj spoštovana kot doma. Postali ste Državljeni Evrope! V ZDUS je skoraj toliko prostovoljcev, kot je slovenskih vojakov. Torej lahko zapišem, da smo »prava vojska«, čeprav že nekoliko v letih, a z nič manj žara v očeh, ko pade odločitev, da je potrebno (po)nuditi pomoč. Naj tale svoj uvodnik izkoristim, da se vam, spoštovane prostovoljke in prostovoljci, 3500 vas je, ob Mednarodnem dnevu prostovoljstva, 5. decembru, prisrčno zahvalim v imenu celotnega uredništva naše revije, prepričan pa sem, če zapišem tudi v imenu celotnega vodstva ZDUS, da nihče ne bo imel nič proti. Že naslednji dan po vašem »prazniku« bo nosil darove Sv. Miklavž, prvi od treh dobrotnih decembrskih bradačev. Sv. Nikolaj prinaša v naše domove bratovsko pomoč in ljubezen. Lastnosti, ki ju radi občutimo kot »nadležno« dolžnost, sta pri Miklavžu nekaj tako samo po sebi razumljivega, da ganeta še tako trdo srce in ga omehčata k dobroti. Tako kot vi, dragi naši prostovoljci. Iskrene čestitke in ... hvala za vse!

Skoraj sem pozabil! Opravičilo fotografiji Urški Boljkovac, ker je pomotoma izpadlo njeno ime pod fotografijo predsednika ZDUS v 10. številki.

Kazalo

V žarišču

S seje Stokovnega sveta	4
Obiskal nas je dr. Igor Šoltes	4
Samo milijon nas (je) bo	5
Skrb za primerno bivanje v starosti	6
Šolniki pred izzivi upokojevanja	7
Milijoni evrov v smeteh	8
Končano testiranje v projektu Kooperative – iCareCoops	9

Kultura

Peta likovna kolonija v Rogaški Slatini	10
Voščilnica v obliki ptičje hišice	10
Fotoreportaža s f3žo	12

Osrednji intervju

Vse več bo odvisnikov od tuje pomoči, pravi mag. Martin Toth	16
Produksijske dobrine siromašijo socialno državo	18

Utripi v pokrajinskih zvezah

Pismo iz evropskega parlamenta	27
--	----

Naših 70 let

ZDUS – ov žaromet	29
Citroen DS	30
ZDUS – ova ambulanta	32
Viharimo možgane	34

Drage članice in člani ZDUS, dragi bralci!



Dve pomembni aktivnosti sta v tem času potekali v javnih razpravah na terenu, o njih pa so razpravljali tudi naši organi. Gre za **strategijo razvoja Slovenije do leta 2030** in osnutek **Zakona o dolgotrajni oskrbi**. Najprej o prvem pomembnem dokumentu, o katerem se je analitično razpisal za novembrsko številko revije, Boris Bregant. V ZDUS smo poglobljeno proučili **Strategijo razvoja Slovenije** in se v razpravah opredelili do vseh dvanajstih ciljev. Temeljni pogoj za uspešno izvedbo ukrepov je vsekakor izboljšanje političnega sistema v državi, angažma celotnega prebivalstva, sprememba volilnega sistema na vseh ravneh, večjo vlogo moramo dodeliti lokalnim skupnostim in civilni družbi, ter opredeliti njun vpliv na razvoj dogodkov v državi. Tudi javni sektor kliče k reorganizaciji! Ta mora postati pospeševalec in ne zgolj birokrat dogodkov v javnih službah državne uprave. Pozorno bo potrebno spremljati še družbeno ekonomski položaj starejših, omogočiti pa bo potrebno diskrecijsko pravico pri odločanju in na stežaj odpreti vrata zdravi logiki in poštenosti.

Glede **osnutka Zakona o dolgotrajni oskrbi in zavarovanju za dolgotrajno oskrbo**, pa;

Zakon uvaja novo vejo socialne varnosti in novo socialno zavarovanje, (ZDOZDO) ki ga doslej nismo imeli. To pot gre za poskus celovitega systemskega pristopa reševanja problematike oseb, ki potrebujejo pomoč druge osebe pri opravljanju temeljnih dnevnih aktivnosti in so od nje odvisne. Osnutek uvaja posebno obvezno »univerzalno« socialno zavarovanje, v katerem imajo vsi določene obveznosti po načelu solidarnosti in da bodo deležni določenih pravic in kritja stroškov. Take zasnove v osnutku zakona ni zaznati oziroma so nekatere opredelitve o tem dokaj meglene. Predlog, ki je bil v javni razpravi, se v številnih opredelitvah opira na neko novo in neznano ureditev obveznega zdravstvenega zavarovanja. Zakon predvideva še posebno vejo socialnega zavarovanja, o vseh najpomembnejših vprašanih dolgotrajne oskrbe pa bi odločali državni organi, zavod pa naj bi predvsem skrbel za izvajanje predpisov(!) Menimo, da bi morala biti nova veja socialnega zavarovanja samostojna pravna oseba. Podrobno bo treba opredeliti seznam tistih storitev, ki so pravica, ki jo zagotavlja sistem zavarovanja za dolgotrajno oskrbo v zakonu, ne pa v podzakonskih aktih, o čemer je že odločilo Ustavno sodišče RS. Tudi pri financiranju so predvidene le prispevne stopnje delodajalcev, delojemalcev in ZPIZ-a. Kje pa so kmetje, samostojni podjetniki, samozaposleni...občine, država? **S takim predlogom se ne strinjamo, saj gre za kršenje načela solidarnosti, ne gre pa prezreti, da bo morala zavarovana oseba kriti velik del stroškov, kar bo nedosegljivo.** In, kaj nas še čaka:

UO ZDUS bo na seji 29.11.2017 razpravjal o javnem pozivu Vladi RS in DZ RS, da se uredijo vsi postopki glede usklajevanja pokojnin, dodatka za rekreacijo in pogrebnin. Za tem, že v decembru, pa bomo sprejemali **Memorandum 2018**, ki bo vseboval podrobne smernice, ki jih slovenski upokojeanci pričakujemo od oblasti.

Kot veste, bo **v petek, 15. decembra v hotelu Delfin v Izoli Dan ZDUS**. Prvič, odkar je bila ustanovljena krovna organizacija. Ob kulturnem programu bodo podeljene pohvale in nagrade trinajstim društvom upokojeencev iz vsake PZDU po enemu, na ustrezen način pa se bo nagrajencem oddolžilo tudi vodstvo Delfina.

Prijetno branje vam želim!

*Janez Sušnik,
predsednik ZDUS*

11. seja Strokovnega sveta ZDUS

14. novembra se je sestal na redni 11. seji strokovni svet ZDUS. Člani so obravnavali šest točk dnevnega reda med katerimi velja izpostaviti poročilo o aktivnostih na f3žo, zasedanju Generalnega sveta EURAG na Dunaju, ter osnutek Zakona o dolgotrajni oskrbi in obveznem zavarovanju za dolgotrajno oskrbo. Sejo je vodila predsednica Ana Bilbija, ki je po potrditvi zapisnika predala besedo predsedniku ZDUS.

Predsednik Janez Sušnik je navzoče seznanil, da je bil letošnji f3žo izveden nekoliko drugače kot je bil zasnovan na ZDUS. Na festivalu je bilo veliko okroglih miz, ki terminsko in vsebinsko niso bile usklajene, zato bo v prihodnje potreben drugačen pristop. Osrednja točka aktivnosti ZDUS je bila predstavitev Memoranduma s Tomažem Banovcem kot nosilcem in Mijo Pukl kot povezovalko in soustvarjalko. Zgodilo pa se je, da je bil Memorandum v sklopu predstavitev tudi drugih krovnih strategij in zato ni prišel do izraza. Tomaž Banovec je napisal kritično poročilo v zvezi z izkušnjo predstavitve Memoranduma in ga posredoval vodstvu. Meni, da mora biti zasnova memoranduma taka, da bo v pomoč pri izvajanju akcijskih načrtov. Predstavil je osebno izkušnjo sodelovanja na okroglih mizah in dodal, da so bile vsebinsko precej neuskklajene in večina razpravljavcev na koncu ni bila seznanjena kaj se bo zgodilo z njihovimi prispevki in kaj z zaključki.

Predsednik Sušnik je dejal, da so nekateri samovoljno posegli v programe ZDUS brez vednosti vodstva. Njegova končna ocena je, da je letošnji festival imel nekoliko več posluha za ZDUS kot pretekla leta. Splošna ocena javnosti pa je, da je uspel, in da je bil obisk dober, a bo v prihodnje potrebno delati predvsem na programski zasnovi, ki naj bo medgeneracijska. Omenil je še, da je Mija Pukl pripravila končno poročilo, ki vsebuje tudi usmeritve za prihodnje leto.

Glede osnutka Zakona o dolgotrajni oskrbi je Amalija Šiftar navzoče člane seznanila z informacijami v zvezi s pripravo zakona. Povzela je stališča, ki sta jih oblikovali Komisija za zdravstveno varstvo in duševno zdravje ter Komisija za socialna vprašanja ZDUS. Meni, da je veliko odvisno od sprejetja oziroma nespreje-



Ana Bilbija, predsednica strokovnega sveta ZDUS

tja Zakona o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju. Podala je svoja razmišljanja k stališčem komisije in predlagala, da se končno stališče ZDUS objavi na spletni strani ZDUS. Anka Tominšek, ki se je prijavila k besedi je dejala, da je za pripravo komentarjev k členom predloga zakona potrebovala 12 ur in dodala, da je pri vzpostavljanju novega sistema nemogoča javna razprava predloga zakona s 150 - timi člani. Prebrala je stališča mag. Martina Totha in povedala, da se z večino njih strinja, meni pa tudi, da komisiji nista zavzeli stališč glede nekaterih ključnih vprašanj, kot: *opredeljene pravice, določen postopek, jasna meja med zdravstveno in dolgotrajno oskrbo, določen upravni organ itd.* Marjan Česen je predlagal, da se predlog zakona vrne predlagatelju, ker je popolnoma neizvedljiv. Socialno varstvo ne sodi v sistem javnega zdravstva. Osebno se zavzema za koncept integrirane dolgotrajne oskrbe. Ko govorimo o novih sistemih socialne varnosti, moramo razmišljati o dolgoročni vzdržljivosti sistema, zato je potrebno analizirati stanje, povedati kaj želimo, nato pa

Obisk dr. Igorja Šoltesa

V novembru je vodstvo Zveze društev upokojencev Slovenije obiskal dr. Igor Šoltes, evropski poslanec. Razgovor je bil nadaljevanje njegovega sodelovanja pri nagradi Državljan Evrope, ki jo je prejela ZDUS. Vodstvo v sestavi Janez Sušnik, Vera Pečnik in Mija Pukl, je predstavilo najbolj aktualne teme s katerimi se ZDUS ukvarja in izpostavilo zlasti Strategijo dolgožive družbe Slovenije in Zakon o dolgotrajni oskrbi. Evropskega poslanca so presenetile in fascinirale aktivnosti, ki se odvijajo v okviru organiziranosti ZDUS. Strinjal se je z vsebinskimi ugotovitvami k zakonu o dolgotrajni oskrbi in podprl naša prizadevanja na področju zdravstvenega sistema. Prisotni so mu razložili težave na področju statusa prostovoljcev, organiziranosti in finančnih zmožnosti za izvajanje aktivnosti na tem področju.

Evropski poslanec je izrazil interes za sodelovanje z ZDUS, zlasti pa pri obiskih upokojenskih organizacijah na lokalni ravni.

Mija Pukl



upoštevati nove tehnologije pri spreminjanju javnega sistema socialne varnosti. Tomaž Banovec je dodal, da pogreša enotno stališče ZDUS, ne samo za obravnavani zakon, temveč za vsa področja, ki zadevajo starejše. Jožica Puhar je dejala, da jo preseneča, da se je priprava predloga zakona prenesla z ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti na ministrstvo za zdravje, saj meni, da je to področje, ki sodi v pristojnost MDDSZEM. V nadaljevanju razprave so se s predlogi in mnenji oglasili še Emil Hedžet, Andrej Gerenčer in Ana Bilbija. V nadalje-

vanju se je predsednik Sušnik pojasnil neljubo zadevo v zvezi z imenovanjem kandidatov za člane skupščine ZZZS, do česar je prišlo brez vednosti vodstva ZDUS. Dejal je, da bo zadevo obravnavala Komisija za kadrovska vprašanja in UO ZDUS. Članom Strokovnega sveta se je predstavila upokojena magistra sociologije Maja Vojnovič, ki želi sodelovati z ZDUS predvsem na področju socialne politike.

Dijana Lukič, foto ČK

Samo milijon nas (je) bo ...

»Strategija razvoja Slovenije 2030 bo podlaga celovitega procesa srednjeročnega načrtovanja, ki predvideva določitev ter potrditev prednostnih nalog in ukrepov, potrebnih za njihovo doseganje tako, da bo zagotovljeno doseganje srednjeročnega fiskalnega cilja in dolgoročna vzdržnost javnih financ ter v tem okviru priprava in izvajanje proračunov enot sektorja država. Politike, aktivnosti in ukrepi bodo morali prispevati k doseganju ciljev Strategije razvoja Slovenije 2030.«

Tako je zapisano v uradni obrazložitvi predstavitve omenjene strategije. Med prebiranjem vladnega gradiva sem se ustavil pri poglavju št. 2 – Razvojna izhodišča Slovenije, kjer je na str. 8 (sl. 3) Spremembe v starostni strukturi prebivalstva do l. 2060 prikazano pričakovano gibanje števila prebivalcev Slovenije po spolu in starosti. Zanimiva tabela si nedvomno zasluži nekaj več pozornosti in načrtovanja pravočasnih ukrepov v Razvojni politiki Slovenije, kot je prikazano v gradivu. Nikakršnih pomislekov nimam glede realnega prikaza pričakovanih gibanj. K takemu razmišljanju vodijo vse obelodanjene analize. Stanje bi se lahko še poslabšalo, če bo prihajalo do pospešenega izseljevanja mlajših, predvsem višje izobraženih državljanov Slovenije.

Prikazane podatke sem združil v smiselne skupine in sicer:

1. Mladi do 19. leta starosti, torej osnovnošolska in srednješolska mladina.

Pri najmlajših do 9. leta starosti se pričakovano število dečkov 110.000 zmanjša za približno 10.000

- število deklic 105.000 pa za približno 11.000 Pri skupini od 10. do 19. leta pa se število dečkov 95.000 poveča za 16.000
- število deklic 91.000 pa se poveča za 14.000
- Tako se število prebivalcev do 19. leta starosti nekoliko poveča, in sicer za skupaj 9.000

Pomeni, da dolgoročno ne potrebujemo novih vrtcev in osnovnih šol, bo pa nujno posodobiti in zgraditi vsaj pet novih srednjih šol in jim vdahnuti učni program, ki bo ustrezal potrebam rasti družbenega proizvoda.

2. Prebivalci v rodni dobi med 20 in 39 letom starosti

- Pri moških se načrtovano število zmanjša od 278.000 na 235.000 torej za 43.000
- Pri ženskah se načrtovano število zmanjša od 265.000 na 232.000 torej za 33.000

Pomeni, da bo Slovencev v rodni dobi za 76.000 manj! To bi lahko pomenilo 38.000 parov manj, ali 40.000 manj rojenih otrok v eni generaciji. Kam vodi ta trend, si ne upam razmišljati.



3. Prebivalci med 20 in 64 letom starosti – delovno aktivna skupina

- Pri moških se načrtovano število zmanjša od 659.000 na 547.000 torej za 112.000
- Pri ženskah se načrtovano število zmanjša od 667.000 na 568.000 torej za 99.000
- Skupaj manj delovno aktivnih prebivalcev okoli 211.000

Ob predpostavki, da je danes 90.000 nezaposlenih, da je od tega 30.000 nezaposljivih in da bo do leta 2060 ustvarjeno vsaj 50.000 novih možnosti za zaposlitev, bo torej v letu 2060 manjkalo najmanj 150.000 delovno sposobnih in ustrezno izobraženih Slovencev. Logičen zaključek je, da bodo to vrzel, tako kot drugje v Evropi, morali zapolniti prišleki. To pomeni 150.000 delavcev z družinskimi člani, skupaj okoli 250.000 prišlekov ali 20 % celotne populacije. Od nekdanj pa velja, da prišleki v deležu večjem od 10 % predstavljajo težji način integracije. Zahtevajo posebne pravice manjšin in druge ugodnosti, kar povečuje nacionalistične težnje in tudi zahteve.

Imamo strategijo od kod bodo prišli, kako bo z njihovo nastanitvijo, izobrazbo in integracijo?

Nimamo!

Ali bo družbeni proizvod ustrezno porastel na zaposlenega? Z gradnjo delovno intenzivnih lakirnic in sorodnih podjetij prav gotovo ne!

4. Prebivalci med 65 in 84 letom starosti – upokojenci, ki sami skrbijo zase.

- Število moških se bo povečalo od 145.000 na 219.000 torej za 64.000
- Število žensk se bo povečalo od 200.000 na 243.000 torej za 43.000

Na podlagi podrobne analize sem prišel do zaključka, da bo okoli leta 2200 zadnji Slovenec ugasnil luč in dejal: »ne grem se več ...«.

Osnovno vprašanje te populacije bo dohodkom ustrezno in človeku primerno bivanje in koriščenje prostega časa. Nedvomno ta povečana populacija ne bo mogla gravitirati v domove za starejše. Večina bo težila po življenju v normalnem bivalnem okolju, ki pa bo moralo biti ustrezno urejeno za njim primerno oskrbo in gibanje ob izdatni pomoči prostovoljcev iz njihovih vrst in mlajših ustrezno usposobljenih kadrov. Tak program bi moral biti sestavni del strategije razvoja.

5. Starejši od 85 let

Število moških v tej starosti se bo od 10.000 povečalo na 55.000 torej za 45.000

Število žensk te starosti pa se bo od 34.000 povečalo na 88.000 torej za 54.000

Ta, recimo ji naša struktura, bo potrebovala negovalne domove, ki

jih danes v Sloveniji za razliko od razvitejših držav sploh še ne poznamo. Potrebovali pa jih bomo vsaj 300. V razvitem svetu so ti domovi nekaj med domom starostnikov in negovalno bolnišnico in so tudi lokacijsko nekje med njima.

Zamislimo se nad sledečimi zaključki:

Število upokoјencev se bo povečalo za 206.000, število prebivalcev v delovnem obdobju se bo zmanjšalo za 211.000, družbeni proizvod bi se torej moral povečati vsaj za **40 %**.

Število novorojenih Slovencev in Slovenk se bo zmanjšalo za 10.000 na letni ravni!

Ko sem prišel do teh števil, sem se zgrozil in sedel pred računalnik, da opozorim vse pristojne, kako nujno je na ta način obravnava našo prihodnost, predno bo prepozno.

Boris Janez Bregant

Skrb za primerno bivanje v starosti

Poslanstvo Nepremičninskega sklada pokojninskega in invalidskega zavarovanja danes. Kaj pa jutri?

Demografska slika v Sloveniji že več let kaže na to, da se naša družba stara, temu primerno pa se na različnih področjih srečujemo s številnimi izzivi in vprašanji glede zagotavljanja primernih pogojev za preživljanje tretjega življenjskega obdobja, med drugim na področju zdravstvene oskrbe, dostojne višine pokojnin in ustreznih bivalnih pogojev.

Ustrezno bivalno okolje za upokoјence in druge starejše osebe je neposredno povezano z gmotnim položajem. Ob vedno živih razpravah o višini pokojnin, ki bi sedanjim upokoјencem zagotavljale dostojno življenje, smo že več let priča razpravam glede dolgoročne (ne)vzdržnosti pokojninske blagajne ter, zaradi že omenjene demografske slike, usode pokojnin za prihodnje generacije upokoјencev. Odgovor na slednje naj bi ponujal predlog zakona o demografskem rezervnem skladu. In četudi – kot eden od pripadnikov generacije, ki se danes sprašuje, ali bomo imeli čez slaba tri desetletja tudi mi pokojnine – ustanovitvi slednjega ne nasprotujem, vendar pa nasprotujem v predlogu zakona pre-

dlagani ideji o ukinitvi Nepremičninskega sklada v sedanji obliki, saj slednja hote ali nehote postavlja pod vprašaj prihodnjo usodo stanovanj za starejše in njihovih 4.400 najemnikov. Interes upokoјencev, zlasti po oskrbovanih stanovanjih, že danes daleč presega zmoglosti Nepremičninskega sklada in presega tudi kvoto tovrstnih najemnih stanovanj v našem prostoru. Skrb za primerno bivalno okolje v tretjem življenjskem obdobju namreč predstavlja temelj poslanstva Nepremičninskega sklada. In k uresničevanju slednjega je sklad zavezan tudi s sprejetim dolgoročnim načrtom razvoja do leta 2026, ki predvideva okrepljena vlaganja v novogradnje ter vzdrževanje in rekonstrukcije obstoječih nepremičnin. Cilji so skladni tudi s sprejeto Resolucijo o nacionalnem stanovanjskem programu 2015–2025, ki ob bok zagotavljanju ustreznih stanovanj za mlade (družine), v ospredje postavlja ravno skrb za kakovostna in cenovno ter stroškovno dostopna stanovanja za upokoјence.

Vizija Nepremičninskega sklada za prihodnje desetletje je jasna in usmerjena v geografsko kar se da enakomerno razporejeno

Oskrbovana stanovanja v Izoli



gradnjo oskrbovanih stanovanj, upoštevajoč številčnost upokojencev ter prepoznan interes za bivanje v posamezni regiji. Po Izoli, kjer ravno v tem času potekajo vselitve najemnikov v 60 novo zgrajenih oskrbovanih stanovanj, bodo zanje najprej, predvidoma v prihodnjih dveh letih, bogatejši tudi na Bledu, kjer je Nepremičninski sklad že lastnik ustreznega zemljišča, v sodelovanju s tamkajšnjo občinsko upravo pa aktivno tečejo tudi postopki za čim prejšnjo realizacijo projekta. Hkrati se zavedamo pomena nadaljnjih vlaganj v adaptacije in rekonstrukcije namenskih najemnih stanovanj, ko skušamo z odpravo arhitektonskih ovir in energetske sanacije objektov še dodatno izboljšati bivalne pogoje za naše najemnike. Pri snovanju novih projektov ne pozabljamo niti na vzpostavitev dnevnih ali medgeneracijskih centrov ter zagotovitev spremljajočih aktivnosti (npr. gibalne naprave na prostem, visoke gredice), ki bodo stanovalcem omogočale aktivno preživljanje tretjega življenjskega obdobja ter njihovo nadaljnjo aktivno vključenost v družbo. Nepremičninski sklad vse od svojih začetkov uspešno zasleduje poslanstvo, katerega temelji so podani v zakonu o pokojninskem in invalidskem zavarovanju in tudi vsa nadaljnja prizadevanja so usmerjena v sooblikovanje ustreznih pogojev za dostojno, varno in vključujoče življenje upokojencev. Zato, kot ugotavlja med drugim v svojem komentarju v

časopisu Delo z dne 28. 10. 2017 že Primož Brvar, direktor Nepremičnin Celje, ob dejstvu, da je že prej omenjena resolucija o nacionalnem stanovanjskem programu »žal trenutno le mrtva črka na papirju«, toliko bolj preseneča namera nekaterih po ukinitvi Nepremičninskega sklada v času, ko se zavoljo demografskih gibanj potrebe upokojencev po njim ustreznih ter prilagojenih oskrbovanih in najemnih stanovanjih krepijo, ko je treba zagotoviti pospešeno gradnjo novih in adaptacijo obstoječih bivalnih kapacitet, pri čemer predlog zakona ne ponuja nobenih odgovorov za tovrstne izzive. Upokojenci potrebujejo stanovanja že danes in potrebovali jih bodo tudi bodoče generacije. Na to ne smemo pozabiti niti takrat, ko se v družbi sprašujemo, kako zagotoviti sredstva za izplačilo pokojnin čez dobri dve desetletji. Z morebitno ukinitvijo Nepremičninskega sklada in preusmeritvijo finančnih sredstev v Demografski rezervni sklad bi storili skoraj nezaznaven korak v smeri zagotavljanja potrebnih sredstev za prihodnje delovanje pokojninske blagajne, izgubili pa bi praktično celoten investicijski potencial, s katerim lahko Nepremičninski sklad v prihodnje – za današnje in prihodnje rodove upokojencev – zagotavlja ustrežna, finančno dostopna, oskrbovana in namenska najemna stanovanja.

mag. Andrej Hudoklin, direktor NS PIZ, d. o. o., foto NS PIZ

Šolniki pred izzivi upokojevanja

V hotelu Delfin v Izoli je prejšnji mesec potekal tridnevni seminar v okviru projekta »Testiranje v šolskem prostoru – pred upokojitvene aktivnosti za zdravo starost«. Pripravo in izvedbo tega projekta je Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport zaupalo Društvu upokojenih pedagoških delavcev Slovenije, projekt pa poteka v sodelovanju z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje ter z Andragoškim centrom Slovenije.

»Čeprav je tako izobraževanje popolna novost na pedagoškem področju, nas preseneča veliko zanimanje učiteljev, ki so pred upokojitvijo in so se prijavili na seminar. Tega smo veseli, to nam sporoča, da smo se vsi pravilno odločili,« pravi dolgoletna pedagoška delavka in organizatorica seminarja, profesorica Vida Bogataj. Skoraj petnajst predavateljev iz obravnavanega pod-

ročja se je zvrstilo v treh dneh in med njimi je bila tudi naša podpredsednica Mija Pukl, ki je predstavila strategijo dolgožive družbe. Udeleženci seminarja so z zanimanjem prisluhnili petnajstim predavateljem z različnih področij družbenega življenja in drugi dan seminarja sem mednje sedel še sam in prisluhnil zanimivemu predavanju Dragice Motik in Irme Veljič, ki sta spregovorili na temo strukturiranja časa. Saj, čas je tisti, ki nam ga navadno največkrat primanjkuje in s pravilno razporeditvijo časa se lahko ognemo marsikateri zagati. Na radovedno vprašanje, zakaj so se udeleženci prijavili na tovrstno izobraževanje, sta z odgovorom potešila dva pedagoga, pred katerima je še dobro leto aktivnega poučevanja. Anica Resnik iz Litije, ki poučuje v OŠ Gabrovka je dejala, da ko je prebrala naslove tem, si je rekla, da bi bilo pametno slišati kakšne strokovne nasvete z obravnavanih

Pobudnica seminarja, prof. Vida Bogataj



Anica Resnik, OŠ Gabrovka in Milan Koželj, OŠ Cerkno



področij, saj je rada učiteljica, in če bi se ponovno odločala za poklic, sploh ne bi omahovala in dodala, da se bo težko poslovila od svojega poslanstva in glede na tematiko razpravljavcev bo zagotovo našla kako od dejavnosti, ki se ji bo v prihodnje z veseljem posvetila. Milan Koželj, ki je učitelj v OŠ Cerkno pravi, da je pedagoško delo poslanstvo in ne poklic. Seveda tudi njega skrbi, kako bo z vsemi dragocenimi izkušnjami, ki jih ima, odšel v zasluženi pokoj. Največji problem vidi v mlajših sodelavcih, namreč, kako jih spraviti v sistem glede finančnih omejitev, za katere pa je prepričan, da ne bi smele predstavljati težav in da so težave premostljive. Rešitev vidi v nekakšni sinergiji med starejšimi – iz-

kušenimi in mlajšimi kolegi, ki še tipajo sistem in skušajo znotraj njega najti nekakšno ravnotežje. Ravno na tem segmentu pa so izkušnje starejših kolegov še kako dobrodošle.

Po besedah predsednice Društva upokojenih pedagoških delavcev Slovenije, profesorice Vide Bogataj, bodo s prakso tovrstnih seminarjev zagotovo nadaljevali, saj je prvi presegel pričakovanja glede udeležbe, razmišljajo pa o nekoliko spremenjeni časovnici, saj se je tokrat pokazalo, da so bila predavanja časovno preveč vsaksebi in so morali udeleženci preveč hiteti od enega do drugega predavanja.

Besedilo in foto, Črt Kanoni

Milijoni evrov v smeteh ...

Ekologi brez meja so v sklopu prve pilotne raziskave projekta Ne meč'mo hrane stran, pri kateri je sodeloval tudi ZDUS, predstavili alarmantne podatke, da, preračunano na državno raven, bolnišnice letno zavržejo za vsaj 5.700 ton oz. za 6.700.000 € hrane, domovi za starejše občane pa vsaj 3060 ton, oz. za 3.700.000 € hrane.

»S tem, ko zavržemo toliko ton hrane na leto, zavržemo tudi okoli 10 % energije; če ne bi zavrgli nič hrane, ne bi potrebovali 6. bloka TEŠ,« je dejala Lučka Kajfež Bogataj.

Po predstavitvi sodelovanja z **ZDUS** in predstavitvi vladnega Programa za prehod v zeleno gospodarstvo, ki postavlja javni sektor v vlogo zgleda ostalim, in ključnih ugotovitev projekta, so predstavniki različnih javnih institucij predstavili poglede, ključne težave in možne rešitve za zmanjševanje zavržkov hrane. Vsi so se strinjali, da problem zavržene hrane naslavlja vrsto drugih problemov; od potrebe po boljši prehranski oskrbi bolnikov do problema slabih medčloveških odnosov. »Zavrženo hrano v bolnišnici plačamo trikratno, najprej surovine za pripravo obrokov, nato plačujemo odvoz ostankov in na koncu še slabo prehranjenost bol-

nikov, ki podaljšuje bolnišnično dobo zdravljenja,« je kot ključno ugotovitev opisala Irena Sedej iz novomeške splošne bolnišnice, ki je pristopila kot prva bolnišnica pri nas, ki se je problema zavržene hrane lotila celovito.

Direktor Doma upokojenecv Nova Gorica, Bojan Stante, je predstavil pozitivno zgodbo doma, ki se je že pred leti povezal z drugimi lokalnimi ustanovami v prizadevanju za delitev viškov hrane socialno ogroženim posameznikom. Ob tem je navzočim zastavil pomembno vprašanje: »Ali obstajajo HACCP predpisi tudi v zabojnikih, po katerih brskajo ljudje za hrano?« »V vzgojno-izobraževalnih zavodih se dnevno razdeli 608.000 obrokov, letni strošek nabave živil v teh zavodih pa znaša 140 milijonov EUR. Velik del teh gre za odvoz zavržene hrane,« je pojasnila Irena Simčič iz Zavoda RS za šolstvo. Da šole in vrtci sicer že dosega napredek na tem področju, pa se je strinjala Andreja Barle Lakota z Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, ki je kot ključna problema izpostavila kompleksnost predpisov in prevelike zahteve staršev.

Ekologi brez meja in ZDUS, foto Maša Kores

Na predstavitvi zaključka projekta se je zbralo tudi lepo število novinarjev



Končno testiranje v projektu Kooperative – iCareCoops

Sredi oktobra 2017 smo opravili tretje testiranje prototipa spletne platforme za podporo kooperativam za oskrbo starejših. Prejšnje testiranje te platforme smo izvedli februarja letos in že takrat smo preverjali funkcionalnost, morebitne napake in nelogičnosti; ugotovitve smo poslali tehničnim partnerjem, ki so na podlagi naših priporočil delovanje platforme popravili.

Tokrat smo testirance razdelili v tri skupine: prejemniki oskrbe, oskrbovalci in menedžerji; glede na različne vloge so prejeli različne naloge, s katerimi so preizkušali delovanje te platforme. Večina testirancev so bili člani ZDUS-a, upokojeanci, ki bi morda že potrebovali pomoč, in tisti, ki skrbijo, ali so skrbeli za svojca. Za mene-

džerje pa smo povabili kolegice iz programa Starejši za starejše, ki so se za potrebe testiranja postavile v vlogo vodje kooperative. Testiranje je po korakih skozi platformo vodila strokovna vodja projekta Alenka Reissner, medtem ko je Alenka Ogrin poskrbela za koordinacijo, tehnično podporo in zapisovanje odzivov testirancev. Odgovore in odzive testirancev smo zbrali, analizirali in pripravili seznam priporočil za končne izboljšave, ki smo jih poslali tehničnim partnerjem. Projekt Kooperative se konec leta zaključuje in upajmo, da bo takrat na voljo tudi izpopolnjena in brezhibno delujoča platforma za podporo delovanja kooperativ za oskrbo starejših, ki bo čim prej našla pot v prakso.

Alenka Ogrin

Hrbatica – jed iz starega kruha

Dandanes se veliko hrane zavrže, vedno pa ni bilo tako. Naši dedki in babice še pomnijo vojne in povojne čase, ko hrane ni bilo v izobilju, ko so bili več lačni kot siti in je bil kruh pravo razkošje. Zavrgli niso niti skorjice.

Če se je že zgodilo, da ga je kaj ostalo in se je izsušil, so iz njega pripravili preproste, toda okusne in nasitne jedi. Eno takih nam je v Medgeneracijskem centru Pri Tinci v Desklah predstavila gospa

Nona Marica mesí ...



Otroci so bili nad »sladico« navdušeni



Marica Kravos. Sredi oktobra smo se v centru zbrali upokojeanci, kjer se zelo radi srečujemo. Ta dan so k nam na obisk in delavnico na temo »kako lahko uporabimo star kruh« prišli otroci iz Vrta Deskle, ki so tudi sicer naši pogosti gostje in jim je druženje z nonami in nonoti (tako pri nas pravimo babicam in dedkom) v veliko veselje. Nona Marica je, kot glavna kuharica, dajala otrokom navodila, kako pripraviti jed imenovano hrbatica. Otroci so z veseljem nalomili kruh na ne preveč majhne koščke. Nato so none, da ne bi prišlo do nesreče, kruh prelile s kropom in ga premešale, da se je enakomerno preprijal z vodo. Sedaj je bilo potrebno namočen kruh le še zabeliti. Pripravili smo dve različici. Polovico smo prelili s stopljenim maslom in potresli s sladkorjem, polovico pa z ocvirki. Jed je bila pripravljena. Samo še razdelili smo jo na krožnike in začeli s pojedino. Otroci so bili navdušeni tako nad sladko različico kot nad tisto z ocvirki.

Besedilo in foto, Majda Rejec

Medgeneracijska delavnica je bila izvedena kot še zadnja aktivnost v sklopu projekta Ne meč'mo hrane stran, v katerem je ZDUS sodeloval z Društvom Ekologi brez meja.

Peta likovna kolonija v Rogaški Slatini

»Srečna sem, da živim v svetu, kjer so oktobri« L. M. Montgomery

Kulturni projekt, Likovna kolonija v Rogaški Slatini, je že peto leto organiziral ZDUS v sodelovanju s Hotelom Delfin Izola ter ob podpori Javnega sklada RS za kulturne dejavnosti. Sam kraj in njegova okolica nudita obilo zanimivosti za umetniško ustvarjanje, kar dokazujejo tudi ustvarjena dela v petih letih naših srečanj.

Letošnja tema je sovpadala z letnim časom našega druženja in verjamem, da je bila dovolj zanimiva za slikarje. Kdaj bolj kot v oktobru čudovita jesen razkazuje svoje barve? Oktobri zato osrečujejo in so izziv za umetniško ustvarjanje. To je čas, ko mnogi občudujemo barvito jesen in kmalu po začetnih korakih umetniškega ustvarjanja udeležencev likovne kolonije je bilo zaznati, da jih je ta letni čas, ki razklada svoja čuda, navdušil. Razmišljanje, kako vsako leto popestriti, ali nadgraditi vsebino naših srečanj, daje druženju nov zagon in smisel likovnega ustvarjanja v tretjem življenjskem obdobju. Morda majhen korak, a nadvse pomemben, je bil prvi spoznavni večer, ki je bil namenjen samopredstavitvam udeležencev in mnogi so se razgovorili bolj, kot so mislili sprva. Zame je bil to večer, ki daje smisel likovnega ustvarjanja v zrelih letih, za ZDUS pa potrditev, da načrtuje kulturne dejavnosti v skladu s strategijo, ki smo jo pred leti začrtali na kulturnem področju. Spoznanje, da umetniško ustvarjanje ni samemu sebi namen, so dela, ki krasijo prostore Vile Ane, Hotela Delfin v Izoli in prostore na sedežu ZDUS. Pomembno pa je tudi spoznanje, da slikarji prihajajo v vse večjem številu, zato je likovna dejavnost v



Udeleženci so ustvarjali in se ob tem tudi zabavali

društvih upokojencev po Sloveniji postala pravo kulturno gibanje. Vse več je kolonij in razstav, katerih pobudniki in celo organizatorji so prav udeleženci naših kolonij. Naše sodelovanje z Občino in OI JSKD ter Mestno galerijo v Rogaški Slatini je dokaz, da smo dobrodošli, in da naša letošnja razstava pomembno prispeva h kulturni ponudbi kraja, saj je galerija tudi letos našim 22 slikarjem nudila prostor kar tri tedne.

Emma Tibaut, foto Oskar Sovinc

Voščilnica v obliki ptičje hišice

Letošnja delavnica, v okviru Komisije za kulturo pri ZDUS, izdelovanja prazničnih voščilnic je bila že tretja in tudi ta dobro obiskana. Zbrala se je Slovenija v malem, dvajset udeležencev; in ne samo ženske, kot bi morda kdo mislil.

Mentorici, Milena Dimec in Slavi Janež (iz DU Litija), sta izbrali tematiko in tehnike. Kdo pravi, da so pobarvanke samo listi, bloki ali knjižice z motivi? Lahko je tudi voščilnica s povabilom, da jo oblikuje – pobarva prejemnik sam. Dve pomembni poslanstvi je imela tokratna delavnica: izdelati voščilnice s ponovno uporabo materialov v prep-

rosti izdelavi, ki je primerna za potrebe društva. Izdelati je možno 400 ali več voščilnic in tista bolj zahtevna za dušo, za umetniško izražanje, kjer so udeleženci zgibali papir v obliko ptičje hišice in jo primerno okrasili. Rdeča nit celotne delavnice je bila letošnja smrečica in okrasni zanjo; tokrat so bile to preproste bunkice (akvarelna tehnika, uporaba štipaljk, maskiranje ...) ali origami tehnika. Svoje bogate izkušnje sta mentorici nesebično delili v upanju, da se znanje širi, da doseže čim več ustvarjalcev, da se tudi obogati, kajti več glav več ve.

Milena Dimec, foto Anja Šonc



Sejna soba ZDUS je postala ustvarjalni atelje

Poznate Vzajemnost?

Bralci že 43 let zaupajo
mesečniku za ljudi v
zrelih letih.



Veliko zanimivega
in koristnega branja
po ugodni ceni

- o aktualnih temah
- pokojninah
- življenjskih zgodbah
- zdravju
- hrani, gibanju
- vrtu
- ročnih delih
- reportaže, mali oglasi

Pokličite za brezplačni ogledni
izvod na tel. št.: **01/530 78 44**
ali naročite na spletni strani
www.vzajemnost.si.

Vzajemnost je na voljo le naročnikom.

Naročite
brezplačni
ogledni
izvod

Zavod Vzajemnost,
Dunajska cesta 109, 1000 Ljubljana



Fotokolaž Festivala za tretje življensko obdobje



Godba ljubljanskih
veteranov



Nagovor predsednika ZDUS Janeza Sušnika



Otroški pevski zbor OŠ Maks Pečarja



Obiskala sta nas Franc Hočevar in mag. Dejan Židan



Varnost v prometu in starejši



Polna dvorana CD



vodstvo ZDUS se je sprehodilo med stojnicami



Odprti oder CD: folklorna skupina iz BiH



Mija Pukl, Ana Osterman in Amalija Šiftar



Tomaž Banovec pozorno poslušša



Albina Podbevšek, Vera Pečnik, Jožica Puhar in Janez Sušnik



Predsedniku nekaj ni šlo v račun (ha ha)



Gledalci pred odprtim odrom



Pevski zbor na odprtem odru



Razstava del



Uršula Cetinski ob njej Anton Donko



Na posvetu ministrov je bila tudi Jožica Puhar



Seja ekspertne skupine je bila tokrat v okviru F3ŽO



Predsednik in podpredsednica med ogledom



Akad. Boštjan Žekš, Toni Gašperič in režiser Dušan Hren



Mija Pukl med sklepnim nagovorom letošnjega F3ŽO

Počitnice s tradicijo!

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



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

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

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

Za vse tiste, ki uživajte v objemu termalnih vrelov, 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

D
delfin***

A
Vila Ana***

Vse več bo odvisnikov od tuje pomoči

... in še kako smo v to problematiko vpeti v ZDUS. Demografske spremembe niso vprašanje prihodnosti, ampak nas že prehitujejo. Ne samo število starejših nad 65 let, ampak tudi 80 letnikov hitro narašča, kar je uspeh tako družbenega razvoja kot zdravstva. Martin Toth, član ekspertne skupine za zdravstvo pri ZDUS je že ves čas vpet v pripravo Zakona o dolgotrajni oskrbi, zato je tudi tokratni osrednji intervju namenjen tej problematiki.

Bi se strinjali, če rečem, da gre pri pripravi Zakona o dolgotrajni oskrbi za novo paradigmo države v odnosu do krepitve t. i. socialne države in socialne varnosti?

No, pri nas že vrsto let in celo desetletij poznamo zdravstveno, pokojninsko ter invalidsko zavarovanje, seveda pa še neke druge oblike socialne varnosti. Zadnje čase pa zaradi staranja prebivalstva in razpada klasične družine stopajo v ospredje potrebe po zagotavljanju pomoči ostarelim in onemoglim, ki sami ne morejo več v celoti poskrbeti zase. Vse več je ljudi, zlasti starejših, ki so pri opravljanju temeljnih dnevnih aktivnosti odvisni od drugih. Pojav je značilen za gospodarsko razvite države, za katere so značilna tudi visoka stopnja zaposlenosti, družine le z eno ali dvema generacijama znotraj katerih so zelo omejene možnosti zagotavljanja medsebojne pomoči v primeru bolezni ali onemoglosti. Odgovor na te izzive daje dolgotrajna oskrba kot nova veja socialne varnosti. Kako bi vi, pa ne strokovno povedano, razložili nekemu pojemu dolgotrajne oskrbe?

Kako bi vi nestrokovno razložili pojem dolgotrajne oskrbe?

Nekateri mešajo dolgotrajno oskrbo z raznimi posebnimi zahtevami in potrebami starejših. Tako npr. pod tem pojmom nekateri razumejo obravnavo ljudi s kroničnimi boleznimi, skrb za osamele starejše osebe itd. A v resnici gre za nekaj drugega. Dolgotrajna oskrba je namreč organizirana dejavnost zagotavljanja pomoči osebam, ki zaradi onemoglosti in izgube fizičnih in intelektualnih sposobnosti ne morejo poskrbeti zase in skozi daljši čas ali trajno potrebujejo pomoč drugih pri opravljanju temeljnih dnevnih opravil, kot so prehranjevanje, vzdrževanje osebne higiene, gibanje v prostoru in vzdrževanju socialnih stikov. Po predpisih v posameznih državah šteje za dolgotrajno oskrbo če tako stanje oziroma potreba po zagotavljanju takšne pomoči traja dlje kot 3 mesece in več kot 1 do 3 ure na dan. Iz navedene definicije dolgotrajne oskrbe izhaja, da ne gre za obravnavo oziroma zdravljenje dolgotrajnih, kroničnih bolezni in bolnikov, saj je zato zadolžena zdravstvena služba oziroma zdravstveno zavarovanje.



Če povzamem, gre za organizirano skrb za ljudi s strani države, ki potrebujejo pomoč s strani druge osebe na področju dolgotrajne oskrbe?

Dolgotrajna oskrba je posledica družbenega in gospodarskega razvoja v razvitejšem svetu. Nedaleč v zgodovini so v isti družini in stanovanju (ali hiši) živele tudi tri generacije, katerih člani so složno skrbeli drug za drugega in to predvsem za nebogljenе, obolele, onemogle in nepreskrbljene. Tako so skrbeli za otroke, za bolne in onemogle in pomoči potrebne starejše člane in s tem vzpostavljali neko obliko solidarnosti. Danes takšne družine srečamo vse redkeje, zato se bremena socialne varnosti bolnih, kot tudi tistih, ki so nesposobni poskrbeti zase in potrebujejo pomoč drugih, prenašajo na najširšo družbeno solidarnost. Lahko bi rekli, da gre za „davek“ na neke razvojne trende v preteklosti in sedanjosti. Vse to je prinesel sodobni čas in „industrializacija“ družbe in novih vrednot, ki poudarjajo predvsem ustvarjanje vse večjega dohodka in drugih materialnih dobrin. Med temi velikokrat skrb za družinske člane ni več prioriteta. Pri tem pa je nujno poudariti, da problem zagotavljanja storitev in pomoči dolgotrajne oskrbe ni le problem oseb, ki jo potrebujejo. V večini primerov čuti posledice te potrebe starejših in nemočnih vsa družina oziroma svojci

teh oseb, s tem da jim morajo pomagati in poskrbeti za njih. To pa lahko vpliva posredno tudi na njihovo uspešnost na delovnem mestu, na njihovo storilnost, včasih pa tudi na ekonomsko stanje.

Kje smo v Sloveniji na tem področju. Kakšna je naša slika v primerjavi z drugimi državami?

Tudi v Sloveniji se vse bolj srečujemo s potrebami prebivalstva po dolgotrajni oskrbi saj se vse bolj povečuje delež populacije starejše od 65 ali celo 80 let, med katero je velik delež tistih, ki že, ali bodo v bližnji prihodnosti potrebovali pomoč drugih. Po grobih ocenah je trenutno nekaj čez 61 tisoč oseb oziroma okrog 11,3 % populacije, starejše od 65 let, ki bi bile upravičene do pomoči oziroma storitev dolgotrajne oskrbe. Toda demografske projekcije prebivalstva nakazujejo, da se bo to število samo povečevalo, tako da se bo do leta 2030 skoraj podvojilo. Pri tem se bo še posebej povečeval delež oseb starejših od 80 let, med katerimi je delež tistih, ki so potrebni dolgotrajne oskrbe več kot dvakrat od tistih v starosti 65 let in več. Poleg staranja je dejavnik, ki vpliva na potrebe po dolgotrajni oskrbi vse več oseb z različnimi psihičnimi motnjami, demenco itd.

Zaradi tega se moramo pripraviti in sprejeti ukrepe, da bomo kot organizirana družba sposobni zagotoviti tem ljudem ustrezno in človeka vredno pomoč v vsakodnevem življenju.

Mag. Martin Toth se s to problematiko ukvarja že vse življenje

Kje pa se bo izvajala dolgotrajna oskrba?

Oblik dolgotrajne oskrbe je več. Lahko gre za formalno oskrbo, ko je oseba potrebna pomoči druge osebe obravnavana v zato usposobljenem zavodu ali za neformalno oskrbo, ki jo zagotavljajo svojci, prostovoljci ali tudi profesionalci na domu oskrbovanca. Glede tega naj bi vsaj teoretično veljalo pravilo, da naj bi bila oseba, ki potrebuje pomoč nekoga drugega, čim dalj časa v domačem okolju, ki mu je tudi najbližje in najprijaznejše. Poleg tega se v tem primeru v zagotavljanje oskrbe vključujejo tudi svojci, morda tudi sorodniki in znanci. Ko teh možnosti ni oziroma je obseg storitev in pomoči osebi prevelik in ga ni mogoče zagotoviti na oskrbovančevem domu, je nujna premestitev osebe v ustrezeni zavod. Odločitev o tem, ali bo oseba deležna pomoči na svojem domu ali v nekem socialnem zavodu, naj bi temeljila na oceni potreb in možnosti njihovega zadovoljevanja, manj pa na željah posameznega oskrbovanca ali njegove družine. Upravičene potrebe po storitvah dolgotrajne oskrbe pa naj bi v celoti ali zakonsko določenem obsegu krilo posebno socialno zavarovanje za dolgotrajno oskrbo.

Daljšanje starosti prinaša nove tegobe, ki jih pred 50 leti nismo poznali. Spoznavamo vse več somatskih in psihičnih motenj, ki jih prinaša visoka starost. Je ta vidik eden od razlogov za uvedbo dolgotrajne oskrbe pri nas?

Glede na pričakovane trende staranja prebivalstva se bodo ob ohranitvi sedanjega načina izvajanja dolgotrajne oskrbe in njenega financiranja v naslednjih 15 do 20 letih ti izdatki občutno povečali. To pa odpira že tudi vprašanja vzdržnosti sistema, ki naj bi temeljil na načelih solidarnosti in vse splošne dostopnosti. To dejstvo opozarja, da bodo potrebne spremembe in to v življenjskih navadah, v organizaciji zagotavljanja storitev dolgotrajne oskrbe, njeni razmejitvi od drugih vej socialne varnosti, v navadah ljudi in krepitvi prizadevanj za odložitev potreb po dolgotrajni oskrbi na čim poznejša leta. Potreb po storitvah dolgotrajne oskrbe ni mogoče preprečiti, lahko pa vplivamo na njihovo pojavnost in zahtevnost. Poleg tega bo potrebno na novo definirati odgovornost posameznika, družine, lokalnih skupnosti in države do zdravja in

ohranjanja psihofizičnih sposobnosti starejših in starajočih za samostojno življenje brez tuje pomoči. K temu lahko veliko prispeva zdrav življenjski slog in skrb za

Oblik dolgotrajne oskrbe je več. Lahko gre za formalno oskrbo, ko oseba potrebuje pomoč druge osebe v zato usposobljenem zavodu ali za neformalno oskrbo, ki jo zagotavljajo svojci, prostovoljci ali profesionalci.

lastno zdravje že v mladih in srednjih let ter skozi celo življenje nasploh. Veliko lahko prispeva k zmanjševanju potreb po dolgotrajni oskrbi tudi družina in lokalna skupnost s programi krepitve zdravja, preprečevanjem dejavnikov tveganja za nastanek kroničnih bolezni ter z vzpostavljanjem harmoničnih medčloveških in človeku prijaznih odnosov.

Bi za konec razložili, kako se v pripravo zakona vključuje ZDUS?

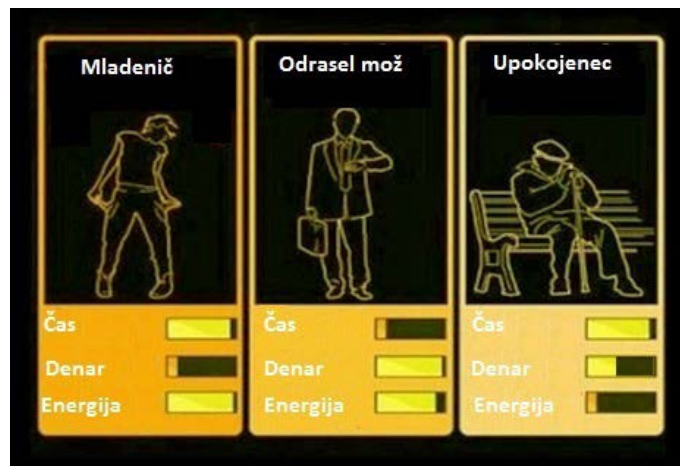
Za uresničevanje nalog na področju dolgotrajne oskrbe je potreben ustrezen zakon. Trenutno je v javni razpravi osnutek zakona o dolgotrajni oskrbi in zavarovanju za dolgotrajno oskrbo. V ZDUS podpiramo prizadevanja po sprejemu takega zakona, ki bo to področje primerno uredil, da bo s tem v najkrajšem možnem času omogočeno vsem osebam, ki potrebujejo pomoč druge osebe, to tudi zagotovljeno. Zato se organi ZDUS tudi aktivno vključujejo v razpravo o tem zakonu. Zagovarjajo stališče, da takšen zakon nujno potrebujemo in smo predvsem upokojeanci ter starejši zato najbolj zainteresirani. Vendar pričakujemo zakon, ki bo res prinesel izboljšave na tem področju, kar pa za vrsto opredelitev v osnutku ni mogoče trditi. To je razlog, da se organi ZDUS aktivno vključimo v razpravo in da s konstruktivnimi pripombami in dopolnilnimi predlogi pridemo do zakona, ki bo za večino na sprejemljiv način uredil in uvedel dolgotrajno oskrbo in posebno zavarovanje za to dejavnost.

Besedilo in foto, Črt Kanoni

Produksijske dobrine siromašijo socialno državo (namesto da bi jo bogatile ...)

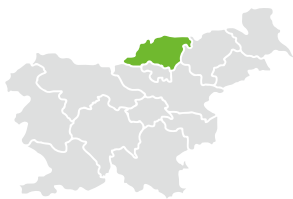
Še nikoli doslej nismo bili tako vpeti v magično moč materialnih dobrin. Še nikoli doslej se ni toliko govorilo o rasti družbenega bruto proizvoda – BDP. Še nikoli doslej ni bila rast tako močan imperativ za boljše življenje. Še nikoli doslej ni bilo tako v ospredju prepričanje, da je sreča možna edino v večji količini različnih proizvodov.

Gre za čaščenje BDP in za fetiš rasti, kot da vse drugo ni pomembno in je blagostanje ljudi odvisno od njegove nenehne rasti. Da pa bi nenehno rast generirali, je bilo potrebno ustvariti potrošnika, ki v celoti podlega zahtevam trga, saj bo le tako zanesljiv kupec. Lahko bi rekli, da ne gre več za človeka homo sapiensa ampak za homo »marketikusa«. Že dalj časa beležimo gospodarsko rast, tudi v Sloveniji smo v dobri kondiciji, saj nam BDP raste bolj, kot si upajo napovedovati uradne institucije. To bi torej moralo biti dobro, a ni videti, da bi bili ljudje bolj zadovoljni; pravzaprav čedalje bolj izražajo svoje nezadovoljstvo, kajti rast BDP ustvarja tudi večje razlike med ljudmi, ker prihaja do plačnih nesorazmerij in zaradi tega do različnih možnosti dostopa državljanov do dobrin, tudi tistih, najbolj potrebnih. V tako naravnani ekonomiji in razumevanju pridobitev, je treba izpostaviti dejstvo, da se rast vzdržuje predvsem s prekomernim črpanjem zalog pomembnih za industrijski razvoj, še zlasti naravnih, pa z izkoriščanjem delavcev, s siromašenjem obsega socialnega kapitala, s čedalje večjim onesnaževanjem okolja, itd. Gre za pristop gospodarskih subjektov, ki odvržejo kar ne potrebujejo, pa naj bodo to materialni resursi ali delavci. Po tej formuli kjer so visoko ocenjene le tiste, ki potrebujejo produkcijski proces, ostalo pa v družbi nima cene, je ničvredno. Spremeniti bi morali prepričanje in se bolj posvetiti rečem, ki osrečujejo človeka. Razkroj družbe je prisoten, vse se dogaja znotraj trga, ki diktira rastočo potrošnjo. Vse to se odraža tudi v družini, v delovnem okolju, v skupnostih. Zato je vse, kar je družbeno pomembno, v razkroju. Za preobrat je pomembno drugačno ravnanje posameznikov, skupin, potrebne so družbene akcije, za drugačno smer je pomembna vloga države in njeni ukrepi. In v tako razsuti skupnosti postavljamo sistem oskrbe starejših in tudi za druge kategorije prebivalstva, ki so te pomoči iz različnih razlogov potrebni. Osnutek zakona o dolgotrajni oskrbi in obveznem zavarovanju za dolgotrajno oskrbo, katerega javna razprava se je zaključila po samo enem mesecu, pa nas pušča v dilemi, kaj narediti. Pričakujemo, da bo zakon



enakopravno obravnaval vse oblike varstva starejših, da bodo odpravljene neenakosti v sofinanciranju oskrbe na domu, ki se zdaj odražajo tako, da bogatejše občine prispevajo višji znesek subvencije oskrbovancem na domu kot tiste, ki nimajo dovolj sredstev. To je državljanska pravica in zato je nujno poenotenje. Zaradi materialnega stanja starejših bi moral zakon nujno upoštevati velik potencial v prispevku prostovoljcev, ki že zdaj opravijo veliko dela, ki bi ga sicer morala država. Prostovoljstvo še vedno ni zakonsko dorečeno in urejeno, tudi v osnutek zakona ni v zadostni meri vključeno. V izvajanje dolgotrajne oskrbe je nujno potrebno vključiti formalne in neformalne oblike pomoči. Zakon sicer na domu predvideva obe obliki pomoči, formalno pa v institucijah. Do navedenih vrst oskrbe bodo upravičeni občani, ki zaradi posledic bolezni, starostne oslabelosti, invalidnosti, pomanjkanja, ali izgube intelektualnih sposobnosti v obdobju daljšem od treh mesecev, potrebujejo pomoč drugih oseb pri opravljanju osnovnih in podpornih dnevnih opravil. Predvideva se uvedba nove dajatve, in sicer za kritje manjkajočih sredstev, za kar pa še ni dokončnih izračunov. Po grobih izračunih se povečuje prispevek oskrbovancev, in sicer na 30 % cene oskrbe. In to v času, ko množica upokojencev prejema pokojnino pod pragom revščine. Zaradi povečevanja deleža starejših od 65 let je organiziranje enovite oskrbe starejših nujna, sicer bomo imeli že kmalu izjemno velike težave. Sprašujemo se, kaj počnejo odgovorni že toliko let!? Vlade se menjajo, poslanci se menjajo, problemi na tem področju pa se kopičijo. Še dobro, da imamo v ZDUS-u uspešen program Starejši za starejše in predane prostovoljke in prostovoljce, ki se ne ozirajo na pogoje, kakršne jim kroji država, ampak imajo pred seboj predvsem skrb, kako starejšim nuditi pomoč. Ob tem se moramo vprašati, kaj narediti v takšni situaciji? Podpreti osnutek s stisnjenimi zobmi samo zato, da končno pridemo do zakona, ali zavrniti in spet začeti znova? Škoda je, da ponovno nimamo dobro pripravljenega zakona, ker so na razpolago sredstva za izvedbo pilotov, s pomočjo katerih bi v praksi, v posameznih tipičnih okoljih, preverili delovanje sistema in nato na podlagi ugotovitev s terena spremenili posamezne dele zakona in na ta način izpopolnjevali sistem dolgotrajne oskrbe.

Mija Pukl, podpredsednica ZDUS



KOROŠKA

DU Muta prejelo svečano listino za leto 2016

Agencija za varnost prometa je v okviru tradicionalnega srečanja predstavnikov vseh lokalnih Svetov za preventivo in vzgojo v cestnem prometu (SPV) podelila najvišja priznanja 18 posameznikom in organizacijam za življenjsko delo na področju prometne preventive. Udeleženci posveta so razpravljali tudi o izvedenih preventivnih aktivnostih, prijazni infrastrukturi namenjeni ranljivejšim udeležencem v prometu, analizam in konkretnih ugotovitev presojevalcev varnosti cestne infrastrukture ter predstavili primere dobrih praks.

Tradicionalnega srečanja se je udeležilo več kot 140 udeležencev iz več kot 110 slovenskih občin in drugih gostov. Udeležence sta nagovorila dr. Peter Gašperšič, minister MZI in mag. Igor Velov, direktor AVP. Društvo upokojencev Muta že vrsto let sodeluje s Svetom za preventivo in vzgojo v cestnem prometu Občine Muta kot tudi z Občino Muta. Vodstvo DU spremlja in večkrat letno obvešča svoje članstvo in druge upokojence s preventivnimi akcijami in jih seznanja z novostmi na področju prometne varnosti in nove zakonodaje. V letu 2016 so izvedli delavnico z naslovom Sožitje za večjo varnost v cestnem prometu, s katero so želeli starejše spodbuditi k čim bolj varni udeležbi v cestnem prometu. Vsako leto sodelujejo še pri organizaciji posvetov s področja seznanitve vseh občanov o novostih v cestnem prometu, ki jih organizira Svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu Občine Muta. So nepogrešljivi spremljevalci prvošolčkov ob začetku šolskega leta, ko skrbijo za njihov varen prihod v šolo in odhod domov. S svojimi aktivnostmi tako skrbijo za medgeneracijsko sodelovanje na področje cestno prometne varnosti, so pa zelo aktivni tudi na drugih področjih. AVP jim je za njihove aktivnosti, na predlog SPVCP pri Občini Muta, podelila Svečano listino za leto 2016. Svečano listino je prejel predsednik DU Muta Franjo Urnaut. »V Društvu upokojencev Muta smo veseli in ponosni, da nam je Javna agencija Republike Slovenije za varnost prometa podelila priznanje SVEČANA LISTINA za leto 2016. Priznanje nam

Svečane listine prejmejo lokalni sveti SPV



veliko pomeni, saj se zavedamo, da smo za varnost v cestnem prometu odgovorni na prvem mestu sami. Priznanje, ki smo ga dobili, nas je ponovno spodbudilo, da bomo še naprej aktivno sodelovali s Svetom za preventivo in vzgojo v cestnem prometu,« je ob prejetju Svečane listine povedal predsednik DU Muta Franjo Urnaut.

Željko Kljajić, foto AVP

Dobrodelni koncert DU Dravograd

V okviru programa Starejši za starejše – za višjo kakovost življenja doma, ki ga že drugo leto uspešno izvaja DU Dravograd, smo zaznali potrebo starejših po prevozih k zdravniku in drugih nujnih poteh, zato smo sklenili, da naredimo prvi korak in organiziramo dobrodelni koncert v dvorani ŠPIC-D, da priskočimo na pomoč.

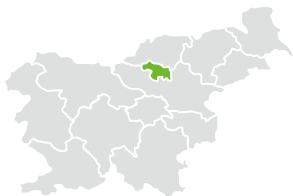
V kulturnem programu so sodelovali Otroški pevski zbor z zborovodkinjo Ireno Jeseničnik, učenci pa so zapeli tudi skupaj z našim znanim kantavtorjem Adijem Smolarjem in pri tem uživali v umetniškem dosežku. Adi Smolar je kot vedno s svojimi pesmimi trkal na naša srca in našo vest in spodbuja k pravičnosti in ljubezni. Duo Andrej Ofak in Borut Mori sta s svojo sinergijo ustvarila čudovito glasbo, polno premišljene kompozicije in srčnih improvizacij. V njuni glasbi se je prepletala spokojnost, veselje, povezanost in brezčasje. Ansambel Zeme je očaral s svojo lastno glasbo in najmlajšima nastopajočima umetnikoma. Ženski pevski zbor Lipa je s ponosnim in ubranim prepevanjem sodobnih umetnih pesmi navdušil publiko. Zborovodkinja Ela Skarlovnik je poskrbela, da so pevke pesmi odpele vrhunsko in pesmim vdahnile osebno noto. Sledil je Moški pevski zbor DU Dravograd z zborovodkinjo Alenko Mori. Zreli moški glasovi so peli ljudske pesmi s svojstvenim žarom in v srcu smo občutili toplino in nežnost. Milan Kamnik, naš koroški kantavtor, je kot zmeraj navdušil s svojo pristnostjo in potrdila se je njegova misel, da brez narečja ni jezika. Nazadnje pa so nam zaigrali mladi fantje iz Ansambla Juhej. Ljubezen do glasbe so povezali z željo razveseljevati ljudi ... in to jim je nedvomno uspelo. Med kulturnim programom so govorniki Željko Kljajić, predsednik DU Dravograd, mag. Ivanka Mori, podpredsednica DU Dravograd in koordinatorica programa Starejši za starejše, dr. Igor Šoltes, evropski poslanec, Rožca Šonc, vodja programa Starejši za starejše pri ZDUS, Tone Preksavec, podžupan občine Dravograd in Janez Gologranc, predsednik PZDU Koroške, spregovorili o programu Starejši za starejše vsak s svojega zornega kota. V času

Adi Smolar je zapel z otroškim pevskim zborom



koncerta je bilo zbranih 3654 evrov. To je začetek prave poti, ki vodi do cilja – nakupa vozila. Hvala vsem nastopajočim, obiskovalcem, gostom in donatorjem. Počastili ste naše delo z upanjem v lepši vsakdan starejših med nami. Ne bojimo se prihodnosti, ker živimo v čuteči in skrbni skupnosti. Generalni sponzor koncerta je bil Avto center Ravne d. o. o, ki se je potrudil in v dvorano pripeljal avto. Povsem nov Peugeot 308.

Ivanka Mori, foto Boštjan Horvatič



ŠALEŠKA

Peli in igrali so v Cankarjevem domu v Ljubljani

Na prireditvi za starejše v Cankarjevem domu v Ljubljani se je zvrstilo več sto prireditev, nastopov, strokovnih, študijskih, kulturnih in glasbenih dogodkov, med njimi so po dveh letih na 9. večeru pesmi in plesa spet nastopile Vesele babice z Zdravkom izpod Gore Oljke v občini Šmartno ob Paki.

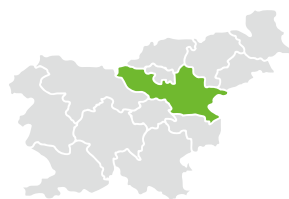
Zveza društev upokojencev je z zavodi, društvi, državnimi in civilnimi institucijami ter številnimi svobodnimi ustvarjalci prikazala moč ustvarjalnosti, umetniške dosežke ter potencial, ki ga premorejo upokojeni kadri. S prikazanim so ponovno opozorili na nezamenljivost naše ustvarjalne družbe, ki je neločljiva od ostalih struktur. Na festivalu so sodelovali tudi nekateri aktivni člani in članice društev upokojencev iz številnih krajev Slovenije, med njimi zagotovo najstarejše, Vesele babice z Zdravkom. Skupina štirih pevk s harmonikarjem šteje skupaj neverjetnih/kar 369 let, torej so predvsem dame vse prej kot v rosnih letih. Pa vendar so v zelo dobri formi, saj to kažejo njihovi pogosti nastopi in sodelovanja na različnih prireditvah v domači občini Šmartno ob Paki, na nekaterih kulturnih prireditvah ter dogodkih Šaleške pokrajinske zveze DU. Vesele babice so se predstavile prvi dan festivala med dvanajstimi skupinami, ko so navdušile polno Linhartovo dvorano. Harmonikar Zdravko in štiri pevke so bili izbrani za nastop v Cankarjevem domu, ker so na pragu poletja navdušili polno dvorano Kulturnega doma Velenje, na 8. reviji zborov in skupin, že lani pa tudi na vsakoletnem srečanju ŠPZDU ter na sprejemu zlato-poročenih parov te zveze. Skupina Vesele babice (pevki Mici Konečnik

Skupaj so stari kar 369 let



in Zdenka Kolenc – vodja, pevki z instrumentoma Albina Maver – berda, Karla Pustinek – bugarija in harmonikar Zdravko Zabukovnik) je v tem obdobju obiskala in z nastopi navduševala nekatere domove starejših ter društva upokojencev v Savinjski in Šaleški dolini ter s svojimi igrivimi nastopi popestrila življenje starejšim, nekajkrat pa tudi otrokom v vrtcih in v šolah. Da je skupina priljubljena in zaslužna tudi v domačem kraju, pove prejem plakete Občine Šmartno ob Paki ob občinskem prazniku leta 2013. Ob srečanjih in nastopih jim je navdušenje obiskovalcev, tako pa tudi nastop v Ljubljani, najlepša nagrada za njihov trud, vaje in gostovanja. Predstavniki Šaleške pokrajinske zveze DU Velenje in DU Šmartno ob Paki so lahko upravičeno ponosni nanje.

Besedilo in foto, Jože Miklavc



CELJSKO

Srečanje v Letušu

Društvi upokojencev Braslovče in Letuš imata vsako leto tradicionalno srečanje. Srečanje organizira enkrat eno drugič drugo društvo. Letošnje srečanje so organizirali Letušani. Člani obeh društev so se srečali 17. oktobra popoldne v tamkajšnjem kulturnem domu.

»Srečanje je namenjeno druženju in spoznavanju in je letos potekalo že devetič. Malo smo pojedli, malo popili in se ob godcu tudi malo zavrteli. Da bi po dobrem kosilu zgubili nekaj kalorij, so bile

Po vrsti družabnih iger smo sedli in se razgovorili ...



organizirane tudi zabavne igre. Lovili smo ribe, kegljali, metali balinčke, pihali v lončke in lovili kroglico z loparjem. Zabave in veselja ni manjkalo do večernih ur,« je dejal Andrej Korošec, predsednik DU Braslovče. Zabavne in družabne igre jemljejo člani obeh društev resno in jih tudi točkujejo. Letos so s tesnim rezultatom 3:2 zmagali Letušani, ki so bili uspešnejši tudi v večini preteklih srečanj.

Besedilo in foto, A. K.

V Lučah ob Savinji si svetijo z lučjo tudi v občinskem grbu

V tej slikoviti vasici pod Raduho imajo zelo pomembno vlogo upokojenci. Začelo se je, ko je občina Luče z županom Cirilom Roscom od Jožeta Kakerja iz Podveže odkupila star



»Vlcerska bajta«, kot bi bila stara stoletje ali več ...

leseni objekt, ki ga je kot mojster starodavnega stavbarstva razstavil, obnovil in na novo postavil na slikovito lego pod Šmico v Luče ob Savinji. Prvotno je »bajta« stala na Conkovi domačiji nad Logarsko dolino, od koder se razprostire pogled na 2.060 m visoko in slikovito Raduho.

Danes »Vlcersko bajto« je drugi lastnik Kaker postavil pred mnogimi leti, in sicer na zelenico obrežja zelenkaste barve, čiste reke s pitno vodo in z razgledi za bogove. Prav na mestu, kjer se pri jezu odcepi napajalna struga za Juvanovo žago lastnika Jake Matijovca, ter omoči razgaljene nožice vaških peric, se potok vrne v zdaj protipoplavno urejeno korito matere Savinje, v naročju katere je v zadnjih nekaj letih nastal pravi park z zelenico in sprehajalno poljsko potjo. Tu je našlo svoje mesto še več manjših lesenih objektov, ki jih je skoraj izključno iz starih odsluženih skednjev in bajt postavil mojster Kaker.

Vlcerska zgodovina se piše po poti etnografskega turizma

Ko so se na občini z razumevajočim županom Roscom zmenili, da objekt dajo v upravljanje in rabo tamkajšnjim upokojevcem, se je začela nova zgodba gozdarske bajte, ki je postala kronski objekt za zdaj nastajajoče naselje lesenih hišic, na katerega bi zagotovo bila ponosna tudi etnografsko z lesom navdahnjena slovenska krajinarka – arhitektka, dr. Živa Dev. Manjša skupina vitalnih upokojenih zanesenjakov ter nekdanjih vlcerjev, ki so si kruh za preživetje družin rezali z ročnimi žagami amerikankami in s sekirami v tamkajšnjih gozdovih od Kamniško-Savinjskih Alp do Smrekovca in Menine, na čelu z Jakom Zamernikom Jakčem, ter njihovo donedavno predsednico upokojenskega društva Tinko Kladnik, je objektu dokončno vdihnila novo življenje in vlogo. Krajanom pa se je porodila genialna ideja, da nadaljujejo z doda-

Še ena »bajta«



Savinja je danes umirjena in spokojna reka

janjem slikovitih lesenih hišic, ki predstavljajo tipsko arhitekturo, kakršna je nekoč poseljevala Matkov in Robanov kot, Logarsko dolino s Plestom, Solčavo in Luče in številne kraje ob Savinji.

Leseni raj na sončni strani Luč brez obvoznice

Ta raj je skozi stoletja pomenil zibelko podalpskemu človeku, ki se je nezaupljivo odpiral zelenemu svetu bližnje Kranjske, Koroške (Avstrije) in Savinjske doline. Ljudje v teh krajih tudi v teh časih še z razumno mero zadržanosti nudijo turizmu in domačinom sobivanja in doživetja v neokrnjeni naravi, ki ostaja še neobrušen diamant v dih jemajoči pokrajini. Župan Ciril Rosc, ponosen potomec teh ljudi, ima na srečo ob sebi precej somišljenikov, ki podpirajo tako usmeritev in hkrati nujne ukrepe za zaščito narave in naselij pred delovanjem naravnih sil in še zlasti razdiralno močjo hudournikov, ki nato razbesnijo sicer nežno Savinjo. To, malo leseno čudo, ki bo privabljalo preteklosti željne raziskovalce z vseh koncev sveta, bo ostal komunalno nedotaknjen.

Bo mogoče mobilne etnografske hiške tudi najeti? Raje ne!

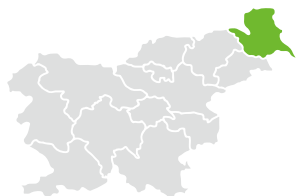
V osnovi smo želeli to izjemno lokacijo ob Savinji z jezom in pogledom na mogočno goro Raduho v ozadju oplemeniti še s kulturno dediščino, ki je bila na teh prostorih vedno bogata. Zaenkrat smo postavili štiri mobilne hiške, ki jih je izdelal obrtni mojster Jože iz stoletje starega lesa in jih tudi v notranjosti avtentično opremil po različnih obrtniških veččinah in modi minulih časov. Tako je v eni bajtici črna kuhinja z vso opremo, v naslednji žniderska (krojaška) delavnica z avtentično krojaško opremo. Tišlerska (mizarska) delavnica s pripadajočim orodjem, pripomočki in celo oblanci prepriča vsakega obiskovalca, enako kot šušarska (čevljarska) delavnica z že izdelanimi čevlji, orodji in pripomočki. Izjemen odziv domačinov in obiskovalcev od vsepovsod bo po županovih besedah velik izziv ob sprejemanju občinskega proračuna za nadaljevanje projekta s še štirimi hiškami. Za ogled skozi časovno okno v nek drug čas, ko je vsega primanjkovalo, ko so bili ljudje kljub stiskam in skromnosti odvisni od pridnih rok in tistega, kar jim je dal Bog, in so bili bolj zadovoljni kot v današnjem času izobilja, bi prava Vlcerska vas predstavljala več kot le verodostojen okras čudovitega predalpskega kraja z lučjo v občinskem grbu.

Domišljiji in etnografiji so dali prosto pot

Kot je še povedal prijetno razburjen župan, bodo čez zimo premislili, kako bodo objekte v prihodnje promovirali. Meni, da bodo pri tem aktivni upokojevcem nepogrešljivi, tako zaradi poznavanja vsebin, znanja tovrstnih opravil, dodatnega dograjevanja in vzdrževanja objektov in opreme, kot tudi zaradi njihove lastne iniciative in dejanske zagretosti za oživljeno bližnjo zgodovino, nepogrešljivo pa je tudi medgeneracijsko sodelovanje in sobivanje mladih družin s starši. V Lučah so nam povedali, da je mogoč

ogled vseh objektov kadarkoli, za ogled notranjosti malih objektov pa po dogovoru na občinskem TIC-u in izključno po dogovoru s predstavniki DU Luče ob Savinji. Ob tem vam bodo radi povedali, kaj vse je v tej najlepši vasi v Zgornji Savinjski dolini vredno videti in doživeti, in kam vse vas bodo popeljale lepe poti, in za zdaj še ne najlepše ceste.

Besedilo in foto, Jože Miklavc



POMURSKA

Ormoški junaki pri predsedniku republike

Pred mesecem dni je predsednik države Borut Pahor v Veliki dvorani Predsedniške palače sprejel ormoške junake. Nado Herga, Darinko Rakovec, Stanko Premuš in Franca Pergarja (člane DU Ormož) in jim podelil državno priznanje "Jabolko navdiha". Podelitve priznanja, ki ga predsednik države v znamenje občudovanja in hvaležnosti podeli izjemnim posameznikom in posameznicam, ki s svojimi dejanji in delovanjem navdihujejo druge, sta se udeležila še Alojz Sok, župan Ormoža in predsednik ZDUS, Janez Sušnik.

Ormožani so ga prejeli kot pogumni prvaki "srebrne" generacije, saj je njihovo hrabro in požrtvovalno ravnanje rešilo življenje Ludovike (Vikice) Kvas iz Maribora.

»14. junij 2017 se je sprva zdel povsem običajen poletni dan in Ludovika Kvas, ki je skupaj z drugimi članicami in člani Društva upokojencev Ormož letovala na Dolgem otoku na Hrvaškem, je šla plavat. Sicer dobri plavalci so približno dvajset metrov od obale pojnjale moči in čeprav je poskusila priplavati do obale, se je začela utapljati. Njeno agonijo je z obale opazil Franc Pergar, ki je kljub slabšemu znanju plavanja brez oklevanja skočil v vodo in odplaval do utaplajoče se in že nezavestne Ludovike Kvas. Ko je s ponesrečenko dosegel obalo, sta mu na pomoč priskočili Nada in Darinka. Kot upokojeni medicinski sestri sta vedeli, da je hitra in strokovna prva pomoč odločilnega pomena, saj je bila Ludovika

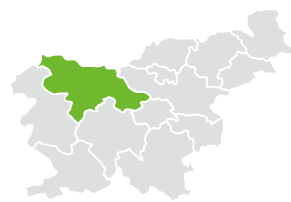
Sprejem pri predsedniku republike, Borutu Pahorju



Kvas v globoki nezavesti. Po nekaj negotovih in dolgih minutah jim je s skupnimi močmi uspelo – Ludovika Kvas se je ovedla in, ker je bila v šoku, je na pomoč priskočila Stanka Premuš, ki jo je s pomirjujočimi besedami umirila in spodbudila k nadzorovanemu in globokemu dihanju do prihoda reševalne ekipe.«

Predlagatelj priznanja je bilo DU Ormož, ki je tudi organiziralo avtobusni prevoz, ki je številne spremljevalce dobitnikov priznanj popeljal na svečan dogodek v Ljubljano. "Kdor reši eno življenje, reši cel svet," je zbrane nagovoril predsednik republike Borut Pahor in dejal, da je za izjemno dejanje, kot je ohranitev življenja človeka v nezgodi, potrebno veliko poguma, znanja in srčnosti, zato si prejemniki priznanja zaslužijo naše občudovanje in spoštovanje. Po uradnem delu je sledilo druženje s predsednikom, pogostitev in voden ogled Predsedniške palače.

Danica Majč, foto Stanko Pignar



GORENJSKA

Literarni večer v Trzinu

Številni ljubitelji pisane slovenske besede smo v petek, 20. oktobra, preživeli prijetno popoldne v dvorani Marjanice Ručigaj v Trzinu, kjer je potekalo 8. srečanje literatov upokojencev PZDU Gorenjske. Svoje pesmi in prozo je predstavilo devetnajst avtorjev iz devetih društev.

Ob zaključku srečanja je sledila še skupinska fotografija

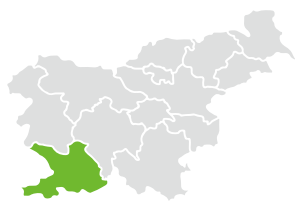


Iz DU Bukovica-Šinkov Turn je prišla Malči Leskovec, iz DU Cerklje sta se predstavila Marija Kern in Ivan Kropivnik, iz DU Komenda pa so svoja dela brale Marija Kern, Marija Koželj in Iva Ogorevc. Tudi DU Kranj so zastopale tri gospe. Marija Marjeta Jurgele, Štefka Kenda in Majda Mencinger. Iz DU Lesce se je literarnega večera udeležila Marija Čampa, DU Radomlje pa sta zastopali Janka Jerman in Zlatka Levstek. DU Šenčur je imelo štiri avtorje. Svoja dela so predstavili Franci Erzin, Dragica Markun in Franc Medle, pesem, ki jo je napisal Miro Erzin, pa je v njegovi odsotnosti prebrala tajnica PZDU Gorenjske, Nežka Zupan. Iz DU Škofja Loka je prišla literarna ustvarjalka Minka Likar, iz gostiteljskega DU Žerjavčki Trzin pa sta svoji deli prebrala Emil Milan Kuferšin in Helena Ogorelec. Tanja Ahačič in Darko Koren, člana DU Tržič, sta se opravičila, sta

pa njuni deli, tako kot vsa ostala, ki smo jih slišali na literarnem večeru, objavljena v zborniku, ki ga je Pokrajinska zveza izdala ob tej priložnosti. Literarno srečanje, ki ga je v sodelovanju s

PZDU Gorenjske organiziralo DU Žerjavčki Trzin, je povezovala njihova članica Dunja Špendal, ki je uvodoma gostom predstavila gostiteljsko občino, ki sicer sodi med manjša, vendar razvita, bogatejša in gospodarsko pomembnejša območja naše države. Udeležence sta pozdravila tudi oba podpredsednika PZDU Gorenjske, in sicer Janez Šutar, ki je hkrati predsednik Komisije za tehnično kulturo in predsednik DU Mengeš, ter Zoran Rink, predsednik DU Žerjavčki Trzin. Vsem literatom, ki so nas tokrat razveselili s svojimi deli – nekatera so narisala nasmeš na naše obraze, druga so pobožala dušo – sta v spomin na srečanje, ki bo vsem še dolgo odmevalo v srcu, podelila cvet. Prijetno popoldne se je končalo z druženjem ob klepetu in prigrizku. Morda so se prav tam spletle tudi nove prijateljske vezi, morda je v mislih že nastala nova zgodba ali pesem.

Slavica Bučan, foto Janez Štubelj



JUŽNA PRIMORSKA

Pivški upokojenci berejo

Društvo upokojencev Pivka je letošnje jesen začelo s projektom bralne značke, ki ni namenjen le upokojencem, temveč vsem odraslim družinskim članom in starejšim ljubiteljem pisane besede, saj so dolgi jesenski dnevi kot nalašč, da si krajšamo urice ob prebiranju tistega, kar nam je všeč, sploh pa knjig, saj smo mnogi nanje že kar pozabili.

Z bralno značko želijo spodbuditi zanimanje za pisano besedo. V ta namen so izdali zloženko, ki vsebuje seznam knjig, prijavnico in poročilo o prebranih delih. Knjige si lahko izposodite v knjižnici v Pivki ali na Bibliobusu, za lažjo prijavo pa so na voljo še zloženke. Bralna promenada poteka od 1. oktobra 2017 do 11. aprila 2018, izpolnjene zloženke pa lahko oddate ali pošljete na sedež Društva upokojencev na Kolodvorski 3 v Pivki. Bralno značko bodo sklenili 23. aprila 2018, ko bodo ob mednarodnem prazniku knjige povabili vse bralce na zaključno prireditev. Pravila so podobna kot v šoli. Želijo, da bi vsak udeleženec prebral štiri knjige iz ponujenega seznama, ena knjiga pa je prepuščena lastni izbiri bralca. Na zloženki so označeni razdelki v katere bralec vpiše naslov knjige, ki jo

je prebral, in misel, ki se ga je v knjigi najbolj dotaknila. Upajo, da bodo starejši prebrali čim več knjig iz izbora, prosijo pa, da z zvezdicami označite tista dela, ki so vam bila všeč in da organizatorja opozorite na dela, ki vam niso šla v branje. Seznam so oblikovali člani krožka Beremo skupaj, končno obliko pa je zaokrožila knjižničarka Dartaniela Stegel. Z izborom del so želeli zajeti različne žanre, da bi vsak bralec našel nekaj zase in spoznal nove zvrsti literarnih del. Veseli bodo novih predlogov za branje v naslednjem letu, saj želijo, da bi bralna značka postala tradicionalna. Branje odpira nove svetove in širi obzorja, zato vabijo, da se jim na tem potovanju pridružite v čim večjem številu. Želijo, da postane knjiga prijateljica in da z njo stekete nove vezi med ljudmi okrog vas.

Jožica Knafelc, foto sik.si

Mednarodni dan starejših v DU Pivka

Leta 1990 je generalna skupščina Združenih narodov razglasila 1. oktober za mednarodni dan starejših. Tako je želela opozoriti na veliko skupino ljudi po 65. letu starosti, saj tretje življenjsko obdobje postavlja družbi veliko novih izzivov. Društvo upokojencev Pivka je letos že četrta pripravilo kulturni dogodek v počastitev in ozaveščanje svojega praznika. Prireditev je potekala v dvorani Krpanovega doma v Pivki.

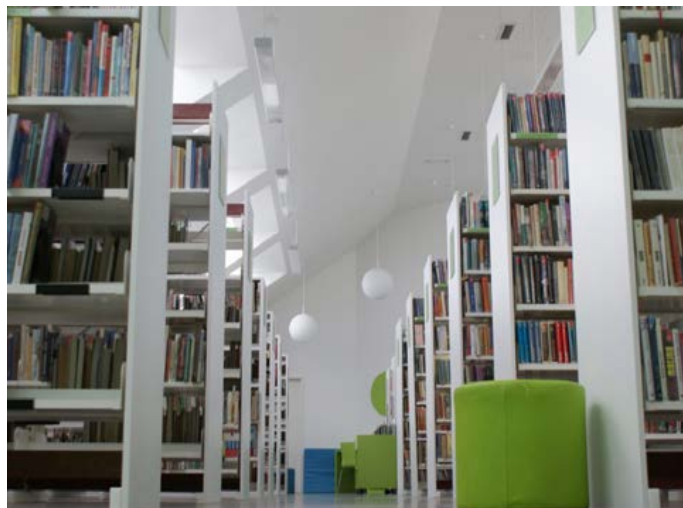
Glavni moto je bil prikaz številnih dejavnosti, ki jih starejši razvijajo v okviru društva, posebej pa smo želeli poudariti medgeneracijsko sodelovanje. Na prireditvi so nastopili Ženski pevski zbor društva upokojencev Pivka in Ženska vokalna skupina Rožmarinke, ki so v tem tednu tudi sodelovali na Festivalu za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani. Krožek Beremo skupaj združuje ustvarjalce in interprete besedne umetnosti, zato smo slišali avtorske pesmi članic krožka in doživeto izvedbo Lainščkove pesmi *Ne bodi kot drugi*, ki jo je interpretirala Jadranka Šinko ob kitariski spremljavi Kristjana Črlenca. Predsednik društva mag. Evgen Primožič je v nagovoru spomnil, da društvo letos praznuje 65 letnico obstoja. Številne aktivnosti so prilagojene starejši populaciji, vanje želimo vključiti različne interese članov. Predstavil je letošnje aktivnosti in številne uspehe na športnih, družabnih, kulturnih, socialnih in organizacijskih področjih. Poseben projekt začenja Društvo upokojencev Pivka v jesenskem času, prirejamo Bralno značko za vse upokojence občine Pivka. Branje knjig bo potekalo od DATUM do 11. aprila 2018, zaključek pa bo na prireditvi ob mednarodnem dnevu knjige. Društvo upokojencev Pivka razvija pestro medgeneracijsko sodelovanje z Osnovno šolo in Vrtcem Pivka. Zato na vsaki prireditvi nastopijo učenci Osnovne šole in tokrat sta se nam predstavili Eva Bergoč in Ana Golinar. Večer so zaključili trije mladi harmonikarji iz Kulturnega društva Šmihel. Z mladostno energijo in zagnanostjo so ogreli srca in dlani vseh obiskovalcev.

Jožica Knafelc

Škofja Loka brani naslov

Začela se je letošnja dopisna strelska liga in 29. invalidska liga v kateri z zračnim orožjem /puško in pištolo/ nastopa okoli 150 slovenskih strelcev iz 25 mest. Najštevilčnejša je udeležba iz Idrije, Jesenic, Trebnjega in Škofje Loke, slednji pa tudi branijo osvojen prehodni pokal.

Največ udeležencev prihaja iz primorske regije, prijavljeni pa so tudi invalidi iz 14. slovenskih strelskih društev. Strelske dopisne lige se udeležuje tudi paraolimpijska prvakinja Veselka Pevec.

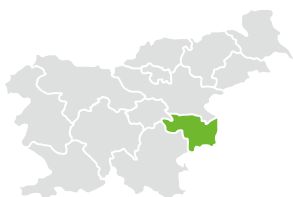




Veselka Pevec in Edvard Progar

Med strelkami na vrhunsko uvrstitev merita tudi Daniela Budin iz Pirana in dr. Vesna Mele iz Ormoža. Posebnost dopisne lige je, da bodo udeleženci od oktobra do marca streljali dopisno, svoje rezultate pa pošiljali v Postojno, nato bo 15. aprila na centralnem strelišču v Ljubljani finale desetih ekip in posameznikov. Za brezhiben potek dopisne strelske lige skrbi petčlanski odbor ŠD Epic s predsednikom Edijem Progarjem ter njegovim namestnikom, Henrikom Valentinčičem.

Besedilo in foto, Edvard Progar



POSAVJE

Koncert MePZ DU Senovo z gosti

V akustični dvorani gradu Rajhenburg v Brestanici smo pevci MePZ DU Senovo pripravili prijeten večer za vse ljubitelje zborovskega petja z naslovom »Prijatelji, ostani mo prijatelj!«. V goste smo povabili Rajhenburški oktet in Pevsko društvo upokojencev Celje, ki so vrnili naš nastop iz lanskega decembra.

Gostje iz Celja so si najprej z zanimanjem ogledali lepo obnovljene prostore gradu. V obnovo je občina Krško vložila 5 milijonov evrov. Senovski MePZ vodi dirigent Anton Gorenc, Rajhenburški oktet

MePZ Senovo med svojim nastopom



Janko Avsenak, celjski zbor pa zborovodja Milan Kasesnik. Po uvodnih pesmih MePZ DU Senovo in ubranem petju Rajhenburškega okteta smo v tretjem delu koncerta uživali v kvalitetnem petju celjskega zbora. Ob zaključku smo vsi zbori zapeli tudi skupno pesem, priredbo Avsenikove pesmi, Sanjam o domovini. Na koncertu smo prav vsi uživali, saj je občinstvo vse nastopajoče nagradilo z dolgim in bučnim aplavzom. Večer smo nadaljevali v avli Doma XIV. divizije na Senovem ob prigrizku, sladica, dobri kapljici in klepetu, ter se družili še pozno v noč. Tudi zapeli in zaplesali smo. Prav nič ni bilo videti, da mnoge med nami težijo razne bolezni in predvsem leta. Ob slovesu smo si kot pravi prijatelji zaželeli še mnogih srečanj in skupnih nastopov.

Več o gradu si lahko preberete na povezavi: <http://www.gradrajhenburg.si/o-gradu/zgodovina-gradu>, vsekakor pa vam priporočamo obisk gradu in okolice.

Besedilo in foto, Julijana Šoštar

Piknik Društva upokojencev Brestanica

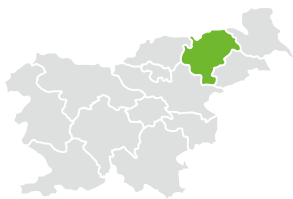
Kako se lahko piknik spremeni v veselje in zvrhano mero zadovoljstva, če se ga udeležijo ljudje dobre volje, smo brestaniški upokojenci spoznali zadnje septembrsko soboto. Zbrali smo se pred gasilskim domom v Brestanici in druženje je bilo namenjeno vsem članom, še posebej pa tistim, ki se iz najrazličnejših vzrokov redko udeležijo naših društvenih Prisrčno druženje ob harmoniki in pesmi aktivnosti.

Še vreme nam je bilo naklonjeno. Lepo pogrnjene mize je osvetljevalo še vedno toplo jesensko sonce, krasilo pa jih je pisano obarvano listje in cvetje. Mize so se šibile od sladkih in mesnih dobrot, za katere smo poskrbeli v Društvu upokojencev, mnoge od teh pa so naši zvesti člani prinesli kar s seboj. Živahen klepet, smeh in ubrano petje ob zvokih harmonike, so odmevali po starem trgu. Da pa je bilo zadovoljstvo še večje, je vsak izmed udeležencev prejel še majhno darilce. Zadovoljni obrazi so nam samo še potrjevali, da je bilo prav, da smo se odločili za takšno obliko druženja. Hvaležni smo vsem donatorjem daril in tudi vam dragi člani našega društva, ki ste na različne načine pomagali, da je naše jesensko druženje uspelo. Želimo pa vas še seznaniti, da smo že 1. oktobra pričeli s telovadbo, ki poteka vsak ponedeljek ob 17 uri v šolski telovadnici, že septembra pa z vsakodnevnimi vajami »1000 gibov«, ki potekajo vsak dan ob vsakem vremenu na parkirišču nasproti mesnice Jeler. Vabljeni vsi!

Besedilo in foto, Manja Seher

Bilo je veselo in mnogi so se tudi zavrteli





ZGORNJE PODRAVJE

Tri DU v občini Hoče-Slivnica sodelujejo v programu Starejši za starejše

V programu Starejši za starejše od leta 2009 uspešno sodelujejo DU Hoč, pridružili pa sta se še DU Rogoza in DU Slivnica, kjer sta koordinatorici Nadja Rebernak in Irena Topolovec. V DU Orehova-Hotinja vas se doslej še niso odločili za pristop k programu, saj so mnenja, da sami poskrbijo za svoje člane, toda naše razmišljanje je mnogo širše. Pomembni so prav vsi starejši, ne glede na to, ali so včlanjeni v društvih upokoencev ali ne.

Program ne sledi le zastavljenim ciljem – zagotavljanje in organiziranje pomoči in storitev, ki omogočajo daljše življenje doma. Je tudi pomemben vir podatkov za načrtovanje socialnih programov in politik, ki jih potrebujejo lokalne skupnosti. V treh od štirih društev upokoencev v občini Hoče-Slivnica že vrsto let uspešno izvajamo program Starejši za starejše, v katerem deluje 28 aktivnih prostovoljk in prostovoljcev. Doslej so obiskali 1300 od 1960 prebivalcev starih 69 let in več. V okviru programa je predvideno, da opravi ena prostovoljka 50 obiskov na leto, zato je kruta izjava, da obiskujemo le nekatere, res pa je, da obiskujemo starostnike le v okviru svojih zmožnosti. Prostovoljke in prostovoljci se sestajamo v okviru DU vsaj enkrat mesečno, se izobražujemo in srečujemo na letnih srečanjih vseh prostovoljcev regije. Letošnje je bilo v Selnici ob Dravi in bilo je še posebno svečano, saj je bilo posvečeno prejemu nagrade Državljan Evrope. V analizi programa v naši občini, narejeni na vzorcu 66 % vključenih uporabnikov (42 % moških in 58 % žensk), je moč razbrati realno sliko kakovosti življenja. Več kot 20 % jih živi samih, le 44 % ni odvisnih od drugih, 13 % jih potrebuje razne oblike pomoči, 12 % potrebuje pomoč dnevno in občasno, 4 % imajo občasno pomoč, 9 % ne pomaga nihče; od pomoči potrebnih bi to lahko plačalo le 24 %. Skrb zbujajoči so podatki, da 5 % vključenih nima niti 2 redna obroka, da 22 % ne zadostuje lastni prihodek za preživetje in še bi lahko naštevala. Eden največjih problemov je potreba po pomoči na domu, saj ugotavljamo, da je nesprejemljivo, da starostniki, ki prihajajo iz bolnišnice, ali pot-

Udeleženci posveta: Marjana Perklič, Jožko Hudl, Rožca Šonc, Ivo Vajgl, Vera Pečnik, Zdenka Gajzer in Jurij Lep



rebujejo nemudoma pomoč pri opravljanju osnovnih življenjskih funkcij, nimajo nobene možnosti pridobiti te takoj, ko jo potrebujejo. Zavedam se, da se bo med bralci našel kdo, ki se ne bo strinjal z napisanim, ki meni, da je skrb za pomoči potrebne obveza države in zaveza otrok, ki bo imel pripombo na delo katerega od izvajalcev programa, toda ne gre pozabiti, da program izvajamo prostovoljci, ki nas družijo empatija in želja deliti čas in sebe, v upanju, da se bo morda našel v prihodnosti kdo, ki bo pripravljen tudi nam priskočiti na pomoč, ko jo bomo potrebovali.

Besedilo in foto, Zdenka Gajzer

Večer glasbe in ljudskih pesmi

DU Limbuš-Pekre je s Podravsko zvezo DU Maribor organiziral 6. Večer ljudskih pesmi in glasbe v čast praznovanja 870 let prve pisne omembe Limbuša v davnem letu 1147. Že scena je obiskovalce nagovorila z atributi preteklosti kot so slama, lesene vile, grablje, leseni sod, buče, majolika in podobno, na platnu pa prikaz limbuškega gradu na Grajskem griču po Vischerjevi upodobitvi iz leta 1681.

Prireditve so ob polni dvorani občinstva in 130 nastopajočih začeli pevci in pevke MePZ Limbuš-Pekre z društveno himno Med Pohorjem in Dravo. Moderator je bil odet z oblačili in simboli graščaka Leopolda Lembaha, ki je upravljal limbuško gosposčino v letu prve pisne omembe kraja. »Graščak« je v etnološkem izrazu celotno napoved opravil v stari limbuški krajevni govorici, ko je najprej pozdravil prisotne goste ter grajske podanike, nato pa predstavil svoje »imenje« in potomstvo ter kasnejše lastnike vse do današnjih dni, ko gradu že davno ni več. Predstavil je še druge letošnje jubileje Limbuša: izgradnjo cerkve, nastanek župnije in ustanovitve družbe za branje slovenskih bukvic, kar se smatra kot začetek slovenskega ljudskega knjižničarstva. Sledil je nastop 16. skupin iz društev upokoencev Pernica, Malečnik, Velka (2 skupini), Ruše (2 skupini), Hoče, Maribor-Center, Ceršak, Zgornja Kungota, Selnica ob Dravi, Pesnica, Pragersko-Gaj, Črešnjevce in za sklep domače pevke ljudskih pesmi Spominčice. Za vsako skupino je moderator podal nekaj informacij, na platnu na odru pa je bil prikaz kraja od koder skupina prihaja. Med samim potekom programa je »graščak« povabil k mikrofону predsednika PZDU Maribor, Franca Lobnika, in predsednika DU Limbuš-Pekre, Draga Koletnika, slednji pa je na koncu prireditve izrazil besede zahvale in k sklepni misli povabil še podžupana mariborske občine, mag. Zdravka Luketiča, ki je s kratkim nagovorom zaključil uspešno izpeljano prireditve. Gostje in nastopajoči so večer sklenili z druženjem v Gasilskem domu Pekre.

Besedilo in foto, Franjo Šaupert

Spominčice so navdušile tako kot vedno, kjerkoli nastopijo



Radijska delavnica v Selnici ob Dravi

Konec septembra je v Hramu kulture Arnolda Tovornika v Selnici ob Dravi potekala javna »Radijska delavnica znancev« Radia Maribor, ki je bila tudi srečanje prostovoljcev Zg. Podravja 1 in 2 programa Starejši za starejše. Po odzivih od drugod je naletela na lep odmev javnosti.

Gostje v tej javni radijski oddaji so bili evropski poslanec Ivo Vajgl, podpredsednica ZDUS Vera Pečnik, vodja programa Starejši za starejše Rožca Šonc, župan občine Selnica ob Dravi Jurij Lep, predsednik SDU (Slovensko društvo upokojencev) Joško Hudl iz Pliberka in pokrajinski koordinatorki Zg. Podravja 1 in 2, Marjana Perklič in Zdenka Gajzer. Lep in prijeten kulturni program je še dodatno začinil ansambel Marušeki iz Selnice ob Dravi, saj nas je z igranjem in petjem popeljal v osemdeseta leta, ne smemo pa pozabiti še imenitnega moškega pevskega zbora iz Velke, ki je z ubranim petjem pričaral lepe občutke. Oddajo je vodil znani mariborski radijski novinar Tone Petelinšek, po oddaji pa je sledila pogostitev in prijetno druženje. Posnetek prireditve lahko slišite na spletni povezavi www.rtvsl.si/radiomaribor/oddaja/2.

Marjana Perklič



Nabito polna dvorana v Stični

so učenci tretjega razreda matične šole OŠ Stična, pevka Ana Hudorovac iz OŠ Brinje Grosuplje, instrumentalna skupina Gross upi iz Glasbene šole Grosuplje – podružnica Ivančna Gorica ter tenorist Miloš Genorio ob spremljavi harmonike. Ob zaključku so se predstavili še združeni pevski zbori vseh upokojenskih društev. Gašper Stopar, foto Občina Ivančna gorica



OSREDNJE-SLOVENSKA

Srečanje upokojencev občin Grosuplje, Ivančna Gorica in Dobropolje

Koordinacija društev upokojencev občin Grosuplje, Ivančna Gorica in Dobropolje je v soboto, 30. septembra, v športni dvorani Osnovne šole Stična priredila tradicionalno letno srečanje upokojencev. V koordinacijo je vključenih vseh sedem društev, od tega tudi vsa štiri iz občine Ivančna Gorica.

Uvodna beseda je pripadla predsednici združenih društev Malči Žitnik. Slednja se je še posebej zahvalila vsem županom in donatorjem, ki vsako leto pomagajo pri pokroviteljstvu srečanja starejših. Tudi letos je glavno pokroviteljstvo prevzela gostiteljica Občina Ivančna Gorica. Kot je še dodala Žitnikova, se bo Koordinacija društev upokojencev v skladu z uveljavljenim piramidalnimi sistemom organiziranosti upokojenskih društev v Sloveniji, reorganizirala v Območno zvezo upokojencev Dolenjska. S tem bodo sedanjo koordinacijsko in povezovalno vlogo še nadgradili. Srečanja so se udeležili tudi številni gostje, župan občine Ivančna Gorica Dušan Strnad, župan občine Grosuplje dr. Peter Verlič, podžupanja občine Dobropolje Nevenka Dolgan, predsednica ivanškega Sveta župana za starosti prijazno občino Milena Vrenčur, predsednik Mestne zveze upokojencev Ljubljana in predsednik Osrednjeslovenske pokrajinske zveze društev upokojencev Marjan Sedmak, podpredsednica Mestne zveze društev upokojencev Anka Tominšek in še nekateri. Župan Strnad je izrazil navdušenje nad tem, da se je srečanja udeležilo tako veliko število upokojencev, ki so po njegovem videnju iz leta v leto mlajši in bolj aktivni. Na koncu jim je še zaželel predvsem veliko zdravja, volje, zagnanosti in energije pri vključevanju v takšne in drugačne aktivnosti. Prireditev je spremljal tudi bogat kulturni program. Nastopili

Srečanje upokojencev Ljubljana Vič-Rudnik

9. septembra 2017 se je ob 11.00 uri pod šotorom pred Gasilskim domom v Kozarjah zbralo 340 upokojencev na že 5. Srečanju Zveze društev upokojencev območja Ljubljana Vič-Rudnik. Srečanje je kot do sedaj organizirala Zveza društev upokojencev Ljubljana Vič-Rudnik skupaj z Društvom upokojencev Kozarje.

Srečanja so se udeležili tudi podpredsednica ZDUS Mija Pukl, predsednik MZU Marjan Sedmak in na kratko tudi župan MOL Zoran Jankovič, ki nam je zelo pomagal pri stroških postavitev šotora, za kar se mu še enkrat lepo zahvaljujemo. Po pozdravnih govorih je povezovalc programa Matko Zdešar napovedal začetek kulturnega programa v katerem so zopet nastopili pevski zbori iz devetih Društev naše Zveze, Pristrčnice, pevke iz Kozarij in dva para v narodnih nošah. Podeljena so bila tudi priznanja za uspešno delo v Zvezi in zahvale pevskim zborom za sodelovanje v kulturnem programu. Po podelitvi priznanj in pohval so vsi zbori zapeli še skupno pesem pod vodstvom Jelke Turk. Po končanem kulturnem programu je sledilo kosilo in veselo druženje ob sladkih dobrotah, ki so jih pripravile članice Društev, živi glasbi in plesu.

Darinka Omahen, foto ZDUSplus

Zbrane je pozdravila tudi Mija Pukl, podpredsednica ZDUS



Drage bralke in spoštovani bralci,

s tokratno številko vstopam v vaše dnevne sobe. A ne se ustrašit. Vstopam z novicami iz Bruslja in Strasbourga, da vam približam aktualne teme evropske stvarnosti, ki pljuskuje tudi v naš vsakdan in bodo pomembno oblikovale našo prihodnost.

Za začetek želim za prvo poročanje iz Evropskega parlamenta izkoristiti za predstavitev teme, ki je še kako pomembna za naše zdravje in naš bioritem. Ko sem danes skozi okno naše pisarne pogledal ven, sem bil prepričan, da je že zelo pozno. Ob pogledu na uro pa sem presenečeno ugotovil, da je komaj nekaj minut čez peto uro popoldan. Spreminjanje ure, ki nas doleti vsako leto dvakrat, je že začelo kazati svoje temne plati. Ta tema je zopet našla pot tudi v Evropski parlament, saj je bila ob spreminjanju ure oktobra letos podana pobuda, ki sem jo nemudoma podprl, in sicer da se nesmotrno premikanje ure med zimskim in poletnim časom ukine. Aprila letos sem že poslal vprašanje Evropski komisiji, ali namerava izvesti analizo učinkov premikanja ure med zimskim in poletnim časom tako iz zdravstvenega in družbenega vidika, ter ali bo predlagala ukinitvev premikanja ure, s čimer bi upoštevali sodoben način življenja in odpravili negativne posledice takšnega početja. Vprašanje je bilo žal umaknjeno, ker je Evropska komisija javila, da so dobili že vrsto podobnih vprašanj. To pa je tudi zelo zgovorno in priča o nujnosti čimprejšnje odločitve o prenehanju tega početja. Le-to ima namreč vrsto negativnih učinkov, na katere strokovnjaki opozarjajo že vrsto let. Od uvedbe premika ure je minilo že veliko časa, cilj tedanje ureditve pa naj bi bil prihranek energije in čim večji izkoristek dnevne svetlobe, a ta predpostavka je temeljila na povsem drugem življenjskem slogu ter drugačni naravi dela in gospodarski ureditvi. A način naših življenj se je zelo spremenil, danes je namreč vedno manj človekovih aktivnosti vezanih na dnevno svetlobo. Tudi zato se pojavlja vse več dvomov o dejanskem prihranku električne energije in smiselnosti ter upravičenosti tega početja. Raziskave namreč kažejo, da pozitivnih učinkov premika ure ni, je pa cela vrsta negativnih. Posebej pomembno je, da stroka opozarja, da premik ure negativno vpliva na zdravstvene vidike, še zlasti na našo biološko uro in na poslabšanje razpoloženja. Študije navajajo tudi povečanje števila poškodb na delovnem mestu in večje število prometnih



nesreč, motnje spanja in koncentracije, slabo razpoloženje, več depresije. Škodljivi vpliv na bioritem pa so raziskovali tudi letošnji Nobelovi nagrajenci za medicino.

Zato se zavzemam za takojšnjo spremembo predpisov, ki omogočajo to nesmiselno početje in upam, da bo evropska direktiva iz leta 2001 čimprej doživela ustrezno spremembo. Predvidoma naj bi Evropski parlament o resoluciji glede te teme glasoval na decembrskem zasedanju, o rezultatih pa vas bom pravočasno obvestil. Do tedaj pa vam želim, da na prostem izkoristite prav vsako minuto zimskega sonca, saj pomanjkanje vitamina D, ali ljudsko rečeno »sončnega vitamina«, ki je zelo pomemben za naš imunski sistem, velja za pravo evropsko pandemijo.

Evropski poslanec, dr. Igor Šoltes, foto ZDUSplus

Obvestila

PZDU Severna Primorska obvešča, da je v DU Vrtojba prišlo do spremembe vodstva. Na volilnem zboru članov, dne 20. 10. 2017, je bilo izvoljeno novo vodstvo, in sicer: **Boris Gorkič** je bil imenovan za predsednika, blagajniške posle prevzema **Marinka Faganel**, tajnica društva pa bo **Cvetka Gorkič**. Novemu vodstvu želimo veliko uspehov tudi iz uredništva revije ZDUSplus.



**Vodstvo ZDUS čestita
vsem našim prostovoljcem ob
mednarodnem dnevu
prostovoljstva,
5. decembru.
H V A L A**

Naših 70 let

105. rojstni dan Julke Zakrajšek

Na zadnjo sončno nedeljo v mesecu oktobru smo člani Društva upokojencev Velike Lašče skupaj z županom naše Občine Antonom Zakrajškom obiskali našo najstarejšo članico, 105-letno Julko Zakrajšek.

Darilca, rožice, voščila; čustveno in veselo srečanje je bilo na Podulaki tistega dne, saj je gospa Julka v izvrstni kondiciji, čeprav je od vseh nas starejša za petintrideset let ali celo več. Prijeten je bil pogovor z našo najstarejšo občanko in seveda članico DU Velike Lašče. Nismo jo spraševali kako je potrebno živeti, da dočakaš tako visoko starost. Vsi vemo, kako gre življenje pri nas na deželi: delo, disciplina, poštenost in skromnost; vse to je pravi recept. Pa dobra volja, zdrava kmečka pamet, iskrene misli in vztrajnost. Vse te vrednote je Julka ohranjala, obenem pa je v Ljubljani opravila tudi polno delovno dobo. Kljub



temu je večino časa živela odmaknjena od »ponorelega sveta« in v svoji rojstni vasi Opalkovo dobro skrbela za svojo družino. Ker pa že pregovor pravi, da se dobro z dobrim vrača, se sedaj v družini pranečaka-

kinje Milene, kjer živi, dobro počuti. Želimo ji, da bi bilo tako tudi naprej in nasvidenje prihodnje leto.

*Helena Grebenc Gruden,
foto Milena Vintar*

Tradicionalno srečanje jubulantk in jubilentov DU Sevnica

Zadnji teden v oktobru se je v gostišču Felicijan odvijalo jesensko srečanje jubulantk in jubilentov Društva upokojencev Sevnica, starih 70, 80, 90 ali več let. Prisotne sta nagovorila predsednica društva Marijana Kralj in sevniški župan Srečko Ocvirk.

»V teh barvitih jesenskih dneh se odvija jesenski ples življenja. Ne glede na to, koliko ste stari, ste nekaj posebnega in lahko ponudite nekaj edinstvenega, kajti srečo v življenju sestavljajo majhni drobc, kot je iskrena pohvala, prijazen pogled in nasme. V slehernem smehljaju, v sleherni lepi besedi, v slehernem dobrem delu je košček raja,« je dejala predsednica sevniskega društva upokojencev Marijana Kralj ter nadaljevala, da je v letošnjem letu skupno število 70 letnikov šestintrideset, 80 letnikov sedemtrideset. Tistih, ki so stari od 90 do 98 let, pa je petintrideset. Najstarejša članica društva je Ljudmila Bizjak z Vrha nad Boštanjem, ki je 9. oktobra praznovala 97. rojstni dan, najstarejši član pa Franc Abram, ki bo 17. novembra praznoval častitljivih 98 let. Župan



Srečko Ocvirk je vsem zaželel, da bi se še na mnoga leta veselili sadov minulega dela, se družili in veselili, ter da bi bili trdnega zdravja. Za dobro razpoloženje na tradicionalnem srečanju jubulantk in jubilentov DU Sevnica je skrbel pevski sestav

sevniske folklorne skupine Spomin s harmonikarjem, z recitacijo lastne pesmi se je predstavila Jana Cvirn, ki je tudi članica literarne skupine Večerna zarja sevniskega društva upokojencev.

Besedilo in foto, S. Radi

Milena Dimec

je slavistka po srcu in duši. Rada ima jezik, literaturo, umetnost in tu je prvi lok povezanosti z njenim zdajšnjim delovanjem. Več let, kot je bilo potrebno, je prebila v šoli, v razredu, z učenci. Njena služba je bila njen hobi. Kakšen privilegij. Bila je tudi pedagoginja in pomočnica ravnateljice.

Tudi malo drugačna je, saj si je za petdeseti rojstni dan podarila diplomu iz pedagogike in andragogike. In tu je druga povezava s sedanostjo.

Vodnarka po astrološkem znamenju je iskrena, svobodna in aktivna. Ima veliko interesov in kreativnih idej. Po upokojitvi ni čakala, da se bo kaj zgodilo samo po sebi. Poiskala je kaligrafijo in keramiko, ki je še vedno njena velika ljubezen.

Je aktivna članica DU Litija, saj vodi socialno sekcijo in ustvarjalne delavnice. Je



predsednica Društva Univerze za tretje življenjsko obdobje Litija in Šmartno.

Kritičnost pa jo je povezala z Zvezo društev upokojencev Slovenije, ko je komentirala izbor za Voščilnico 2014. A ni ostalo le pri kritiki, ponudila je tudi svojo pomoč. Tako je že tretje leto sodelovala s Komisijo za kulturo pri izboru le-teh in bila mentorica ustvarjalnih delavnic za izdelavo voščilnic, kjer si prizadevajo za likovno, tehnično in estetsko podobo izdelkov.

Tri leta je že tesno vpeta v sodelovanje s Komisijo za tehnično kulturo pri ZDUS. Je dvakratna ljubiteljska mojstrica in enkrat mentorica na delavnicah v Izoli. Njen prispevek so tudi predavanja ob teh srečanjih (Da ne bi preveč pozabljali, Kako pripraviti in izvesti delavnice). Je prostovoljka, ki se ne brani dela. Ves čas se izobražuje in išče nove tehnike v ustvarjanju. Svoje znanje in spretnosti pa širi tudi medgeneracijsko.

Branko Suhadolnik

Je v zadnjih letih postal sinonim za vse bolj priljubljene rokodelske delavnice, ki jih organizira ZDUS v Izolskem hotelu Delfin. Rodil se je pred 67 leti v Ljubljani, kjer se je šolal in preživel skoraj polovico svojega življenja. Zdaj živi v idiličnem vaškem okolju v Žirovnici. Študiral je na Ekonomski fakulteti v Ljubljani, večino aktivne dobe pa je bil zaposlen v Iskri, zadnjih 16 let v ožjem vodstvu Iskre Mehanizmi v Lipnici. Od leta 2009 je upokojen. Ker se je njegova žena upokojila pred njim, je začela izdelovati priročne reči iz blaga, filca, jute in ostalih tekstilnih materialov. Spremljal jo je po rokodelskih razstavah doma in v tujini in to ga je tako pritegnilo, da se je odzval vabilu Andreja Jusa pred šestimi leti, ki ga je vključil v priprave prvih rokodelskih delavnic v Izoli v okviru ZDUS-a. Z Andrejem sta že v preteklosti izpeljala različne projekte pri širitvi tehnične kulture med mlade. Aktivno se je vključil v organizacijski odbor za izvedbo rokodelskih delavnic Delfin v Izoli, ki jo zadnji dve leti tudi vodi in skupaj širijo rokodelsko poslanstvo med upokojenci po Sloveniji. Njihova aktivnost seže tudi preko meja in organiziral je ogled rokodelskega festivala v Budimpešti na Madžarskem ter sodeloval na festivalu zevenja Zlatne niti



v Vrnjački Banji v Srbiji. Organiziral je tudi sodelovanje rokodelcev na festivalu Igraj se z mano na Gorenjskem, v sodelovanju z Zlato mrežo pa je vključil Delfinke v razstavo ročnih del v Zlatih koticčkih v Mercatorjevih centrih. Organiziral je razstavo vseh rokodelcev v občini Žirovnica in bil vključen v KTK v PZDU Gorenjska. Že dve leti vodi organizacijo zelo odmevnega ZDUS-ove-

ga koticčka na F3ŽO, v katerem se predstavlja veliko rokodelcev iz vse Slovenije, trenutno pa je angažiran z organizacijo letošnjih, že petih, Rokodelskih delavnic Delfin 2017, ki bodo potekale od 11. do 15. decembra v hotelu Delfin v Izoli. Je tudi velik ljubitelj psov. Ima nemško ovčarko, ki ga spodbuja k rekreaciji z glasnim hov-hovom. Po upokojitvi je delal tudi v nadzornem organu občine Žirovnica in bil na čelu Sveta zavoda ene od gorenjskih bolnišnic. Sam pravi, da ne izdeluje nobenih izdelkov (več), obvlada pa veliko različnih tehnik in postopkov, ki so potrebni pri gradnji in vzdrževanju stanovanjske hiše.

Nasvidenje v Delfinu med 11. in 15. decembrom

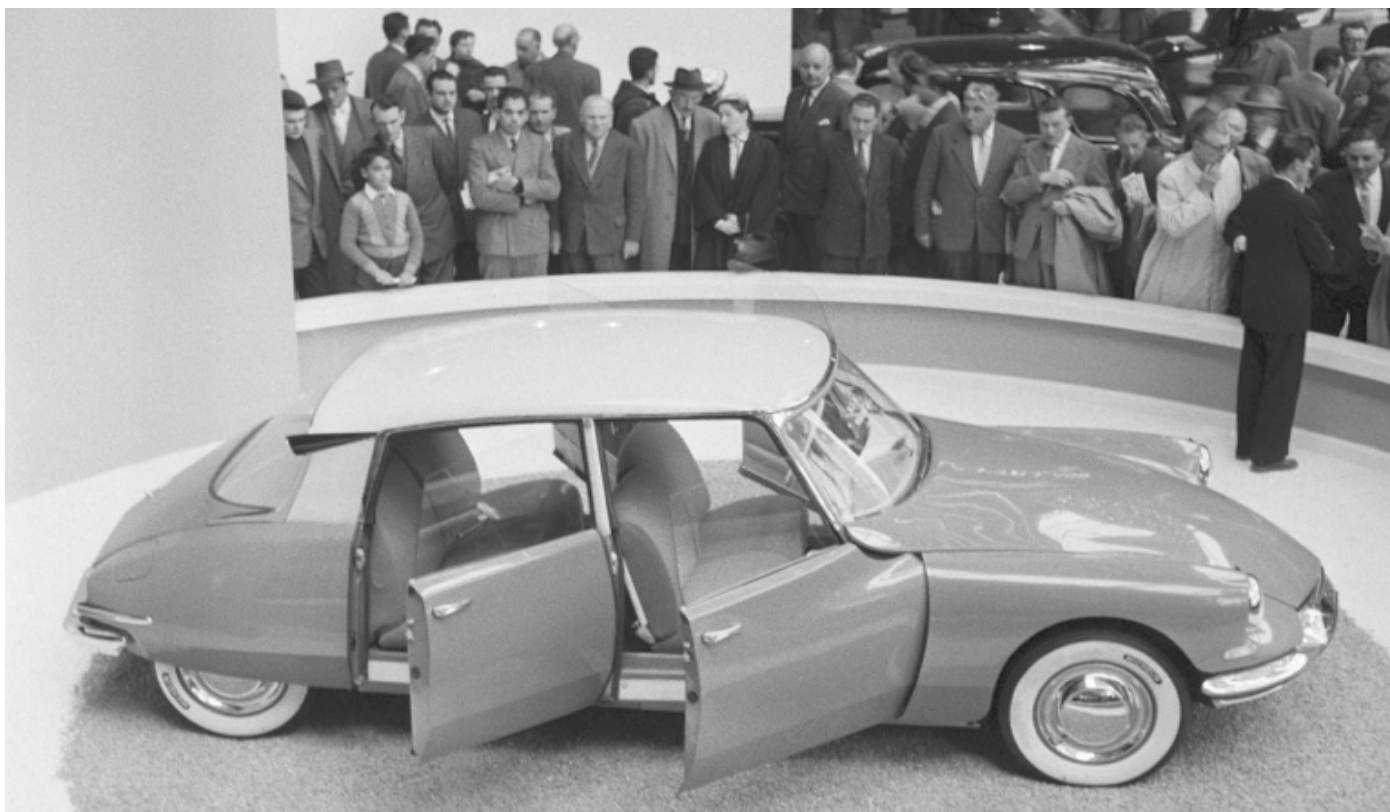


Naših 70 let

Citroen DS

Tudi tokrat ostajamo zvesti francoskim vozilom. Citroen DS je bil sila popularen Citroenov avtomobil od sredine petdesetih let, pa vse do osemdesetih let prejšnjega stoletja. Pri nas se ga je prijelo ime »žaba«. Ta, v vseh ozirih za tiste čase futurističen avtomobil, so začeli izdelovati leta 1955. S svojim inovativnim hidravličnim podvozjem in obliko, kakršno so pripisovali avtomobilom 21. stoletja, je bil DS za tiste čase daleč pred drugimi proizvajalci in Citroenu so jo zavidali prav vsi, ki so se imeli za vodilne na področju avtomobilizma. **Žaba je bila predstavljena** na pariškem avtosalonu in Citroen je v času sejma dobil več deset tisoč naročil. Izdelovali so ga vse do leta 1975. Vmes so avtomobil izboljševali, spreminjali motorje, spremenili so nekaj detajlov, v poznih 60-ih so zamenjali še sprednjo masko in DS je dobil znamenite dvojne luči, pri katerih so se dolge obračale v smeri vožnje. Avtomobil so takrat začeli izdelovati oz. sestavljati tudi pri nas v Cimosu. Pri nas je bila nekoliko pogostejša verzija ID. Šlo je pravzaprav za isti model av-

tomobila, ki pa je bil nekoliko cenejši. Model ID lahko prepoznamo po tem, da ima namesto gumba za zavoro kar navadno stopalko. Od leta 1970 ID-jev niso več označevali z oznako ID, temveč z DS super. Najbolje opremljena verzija je nosila ime DS Pallas, izdelovali pa so tudi karavansko različico. Zelo redek je bil že v času proizvodnje *DS cabriolet*, še redkejši pa je bil v kupejski različici. Cene teh modelov danes dosegajo astronomske cene, tja preko 150.000 evrov. Danes ta avtomobil na cesti le redko opazimo, kljub temu da некоč na naših cestah ni bil le občasen gost. Še danes »žaba« velja za enega najlepših avtomobilov vseh časov, kar potrjuje tudi dejstvo, da je bil Citroen DS nagrajen za najboljši industrijski dizajn dvajsetega stoletja. Niso se pa »žabe« odlikovale le po zanesljivosti, zaradi številnih tehničnih novosti. Hidroelastični sistem podvozja je bil narejen tako, da se je voznik v primeru izgube kateregakoli kolesa, prednjega ali zadnjega, lahko varno peljal dalje, dokler vozila ni ustavil.



Za osvežitev spomina. Se spominjate francoskega filma z naslovom *Fantomas* v katerem sta igrala Louis de Funès in Jean Marais? No, če se, potem se boste gotovo z nostalgijo spomnili prizora kako se je najbolj popularno francosko vozilo spremenilo v reaktivno letalo ...

Foto: Wikipedia

Življenje se meri v doživetjih

Zavarovanje
sklenete brez
dodatnih vprašanj
o zdravstvenem
stanju.

Nezgodno
zavarovanje
za starejše



BABI
RECEPT ZA
ODLIČNE PIŠKOTKE
BO SAMO NAJINA
SKRIVNOST.
URŠKA



Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si



Odgovarja dr. Sveto Vitorović, specialist interne medicine

Pozdravljeni, prosim vas za pomoč, oz. nasvet. Moja težava je, da se predvsem ponoči (zvečer) počutim iz tedna v teden bolj vznemirjeno. Težko zaspim, če pa že, se po uri zbudim in ob treh ali pol štirih pogosto vstanem in v miru kaj preberem. Dopoldan postanem tako utrujen, da si z dremanjem preko dneva povrnem moč. Tako stanje me zelo skrbi, saj traja že skoraj leto dni, odkar sem imel lažji pretres možganov kot posledico padca s kolesom. Star sem 76 let, telesno zelo aktiven, a zaradi težav s spanjem se tudi rekreaciji vse bolj odpovedujem zaradi preutrujenosti. Hvala za vaš odgovor, Janez B. iz Kranja

Spoštovani Janez, motnje spanja imajo več vzrokov. Če prav razumem, je vaša težava, da ne morete zaspiti, ker ste vznemirjeni. Prav bi bilo odkriti vzrok, kajne? No, razlogov za vašo nespečnost je več, najpogosteje pa temu prispeva tesnoba, ki ima nek izvor. Ob tesnobi je lahko izvir težave tudi telesna bolezen, ki pa je vi ne navajate (npr. bolezn srca z nočnim pomanjkanjem zraka). Svetujem vam, da se po možnosti pred spanjem umirite (morda bi kazalo, da se naučite nekaj vaj za sprostitve), najbolje pa zaspimo brez kakršnihkoli luči in zvokov v zatemnjeni spalnici. Če so prisotni telesni znaki (ki jih ne navajate v svojem vprašanju) pa je potreben razgovor z vašim zdravnikom, ki vam bo po pregledu v tem primeru najbolje svetoval. Vedeti morate, da starejši ljudje z leti potrebujemo manj spanja kot v mladosti, ob tem pa niste napisali, kdaj greste spat in koliko ur spite, preden se zbudite? Dnevni počitek ne more nadomestiti dobrega spanca ponoči. Motnje spanja pa zdravi ambulanta na nevrolški kliniki v Ljubljani,

kjer lahko opravite tudi kontrolni pregled po pretresu možganov, ki bi lahko bil vzrok vašemu stanju.

Po hudi poškodbi, ki se mi je pripetila lani jeseni, počasi okrevam. Imela sem zlomljeno ledveno vretence L1 zaradi padca po melišču pod Dobrčo. Sem navdušena planinka, pohodnica, in zdaj, ko si želim povrniti moči spoznavam, kako težko je pridobiti kondicijo pri sedemdesetih letih. Okoli zdravnikov nisem nikoli rada hodila, a zdaj bom, kot kaže morala narediti tudi ta korak. Pred nezgodo mi hoja na Šmarno goro ni predstavljala nobene težave, zdaj pa je že kratka hoja pospremljena s težko sapo in tresočimi nogami. Kaj mi lahko svetujete? Hvala za odgovor, Maruša S. iz Ljubljane

Draga Maruša, kondicijo je pri teh letih težje vzdrževati in pridobiti kot pa v mladosti, vendar se jo da. Svetoval bi vam, da vam nekdo pripravi program vaj za telesno aktivnost, ki bo vašo zmogljivost postopoma zviševal. Niste povedali, ali ste bili na rehabilitaciji po poškodbi? Kolikor je meni znano, so take poškodbe kar dolgotrajne in zahtevajo nekaj časa mirovanje ter potem kar dolgo okrevanje. V kolikor poskušate biti telesno dejavna, delajte tudi vaje za mišičje (telovadba), ne le za srčno-žilni sistem. Drugo vprašanje, ki pa si ga morate zastaviti je, ali morda nimate znižane gostote kostnine. Tudi če je le-ta v območju osteopenije (kar ni osteoporozna), je tveganje za zlome pri različnih padcih večje. Tudi dviganje težkih bremen v tem primeru ni priporočljivo. Zaradi tega vam kljub vsemu priporočam obisk pri zdravniku. Izda naj vam napotnico za meritev kostne gostote, na katero se naročite. Hkrati vam bo svetoval, kako se lotiti telesne vadbe.

Vaša vprašanja za našega strokovnjaka s področja medicine dr. Sveta Vitorovića nam pošljite na naslov **ZDUSPlus, Kebetova 9, 1000 Ljubljana**, ali po e-pošti urednistvo@zdus-zveza.si. Odgovore na vaša vprašanja boste lahko prebrali v eni od naslednjih števil revije. V primeru podvajanj vprašanj si uredništvo pridruži pravico selekcije.

Ob svetovnem dnevu diabetesa

Na Prešernovem trgu v Ljubljani je v okviru Svetovnega dneva diabetesa, ki je bil 14. novembra, ves teden, do vključno 17. novembra, potekalo brezplačno testiranje na to zdravstveno grožnjo svetovnih razsežnosti.

Samo testiranje je pravzaprav sila enostavno in neboleče. Drobna kapljica krvi, ki jo laborantka dobi s preprostim posegom iz mečice prsta. Z elektronskim indikatorjem nato z dotikom kapljice izmeri vsebnost sladkorja v krvi. V ospredju kampanje proti diabetesu, ki so jo poimenovali bodi odličnjak, je ozaveščanje o nevarnosti diabetesa, ki sicer ne poteka tako dramatično kot nekatere druge bolezni, vendar povzroča vrsto nevšečnosti in zapletov, ter tako močno oslabi siceršnjo kvaliteto življenja. Akcija pri nas poteka že peto leto in dobro je vedeti, da lahko 70 % diabetesa tipa A v znatni meri preprečimo, če korenito spremenimo naš način življenja in pričnemo zdravo živeti. Kot sem še izvedel ob obisku »terenskega laboratorija«, vsak dan v treh urah testirajo od 170 do 200 prostovoljnih posameznikov.

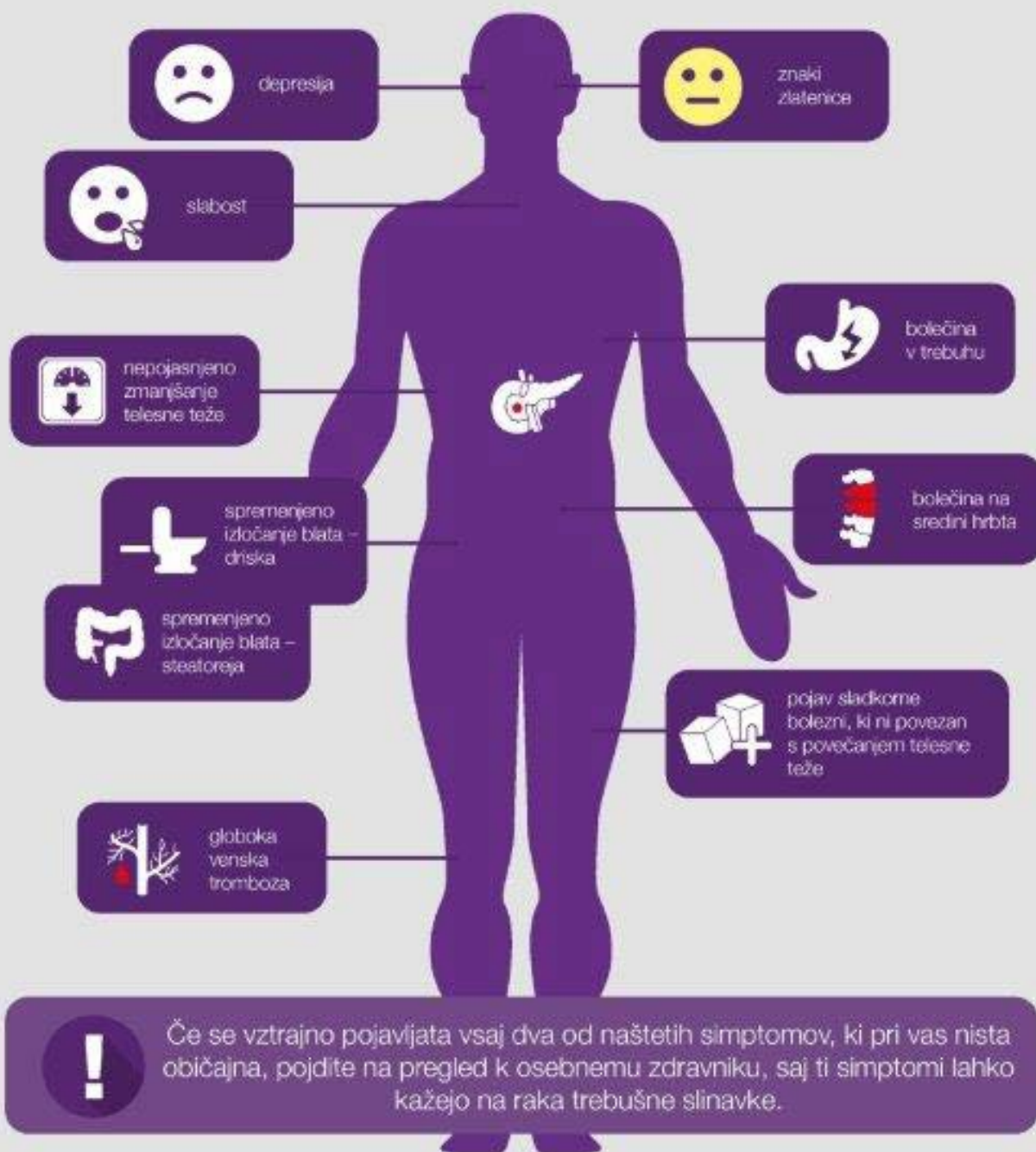
Besedilo in foto, Črt Kanoni



10 nasvetov prepoznavne raka na slinavki



Spoznajte 10 opozorilnih znakov raka trebušne slinavke



Magični lik 1 (vodoravno in navpično)

1. Mesto znano po mesni industriji
2. Varjaški poglavar
3. Žensko ime
4. Igralec Quinn
5. meč podoben katani

1	2	3	4	5
2				
3				
4				
5				

Magični lik 2

1. Okusen morski rak
2. Narod v Tanzaniji
3. Znan kot Ar
4. Benigne tvorbe
5. Prestrašena oseba

1	2	3	4	5
2				
3				
4				
5				

Rešitev iz prejšnje številke:

1. lik vodoravno in navpično: 1.Tomos, 2. Omela, 3. Meter, 4. Olein, 5. Sarno
2. lik vodoravno in navpično: 1. Bukev, 2. Uvala, 3. Kabel, 4. Eleat, 5. Valtl



**Praznujte
letošnji božič v
prijetni družbi
veselih ljudi!**



**Brez
doplačila
za enoposteljno
sobo v času
božičkovega
avtobusa.**

Brezplačen Božičkov avtobus

22.12.-29.12.2017

Avtobus bo potnike pobral na parkirišču pod Halo Tivoli v petek, 22.12. 2017, ob 10.00.

Povratak iz Hotela Delfin bo v petek, 29.12. 2017, ob 10.00.

22.12.-29.12.2017

upokojenci

ostali gostje

7x polpenzion

252 eur

287 eur

- **dodaten popust za otroke:** en otrok do vključno 12. leta biva brezplačno
- obisk Božička in obdarovanje naših najmlajših

Cene veljajo na osebo v dvoposteljni sobi za izbran termin.
Doplačilo na osebo na dan: turistična taksa 1,27 EUR. Ob rezervaciji
prijavite prevoz z avtobusom. **Upokojenci**, ki so člani društva, kluba ali
aktiva upokojencev pri ZDUS in člani kluba revije **Vzajemnost** imajo
10 % popusta (popusti se ne seštevajo).

D
delfin ^{***}
HOTEL

T 05 660 74 00

E rezervacije@hotel-delfin.si

W www.hotel-delfin.si

☎ 080 20 60

 **tujina**

Sproščeno kamorkoli

Z zavarovanjem Tujina.

Za sproščena potovanja sklenite zavarovanje za tujino z medicinsko asistenco. Sebi in svojim najbližjim boste zagotovili dodatno varnost v primeru zdravstvenih težav in kritje morebitnih stroškov zdravstvenih storitev, ki bi ob tem nastali.

Če v tujino potujete večkrat letno, sklenite letno zavarovanje **Tujina Multitrip*** - sklenete enkrat in velja celo leto, tudi za vso družino. Poleg tega dobite še DARILO.

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



VZAJEMNA

www.vzajemna.si