



## Revija Zveze društev upokojencev Slovenije



## Beseda vodstva

Brez nas ne gre več! . . . . . 3

## V žarišču

Dan ZDUS v Izoli v znamenju optimizma  
in rednega usklajevanja pokojnin . . . . . 4

Podpisan sporazum o sodelovanju. . . . . 6

Predsedujemo Svetu za človekove pravice. . . . . 7

Evropski steber socialnih pravic . . . . . 7

Dobrodelna potica . . . . . 8

## Osrednji pogovor

Predsednik mora vedeti veliko. . . . . 10

## Utripi v pokrajinskih zvezah. . . . . 12

## Pod zdusovim žarometom

Ida Križanec. . . . . 19

Marjan Šiftar. . . . . 19

## Pismo iz evropskega parlamenta . . . . . 20

## Jubileji in obletnice

Častna članica DU Jesenice Kristina Tarman  
dopolnila izjemnih 108 let . . . . . 21

## Avtonostalgija

Zastava 1300 – Fiat Milletrecento . . . . . 21

## Ambulanta ZDUS . . . . . 22

## Obvestila

Načrtovani termini za izvedbo projektov  
Komisije za kulturo ZDUS v letu 2018. . . . . 24

Ugodnosti naših partnerjev za člane ZDUS. . . . . 24

Vrstni red DŠI. . . . . 24

## Viharimo možgane . . . . . 26

Spoštovane bralke in bralci, prepričan sem, da ste mnogi med vami moje misli o bivanju in minljivosti podoživljali po skoraj enakem vzorcu kot sam, morda s to razliko, da imamo ljudje pač to možnost, da svoje spomine hranimo v posebnih, nam lastnih tabernaklijah, ki jih ne odpremo vsakomur. Spomini so le spomini, in po mnenju mnogih psihologov in psihiatrov nam lastno in varno zatočišče, kadar se želimo vrniti v čas, ko nam je bilo najlepše in v lastnih abstraktnih predstavah podoživljati nekaj, recimo – kako bi bilo, če bi bilo. Silvestrski večer seveda pri takih ritualih ni nobena izjema. Pravzaprav se na ta večer spomnimo skoraj vseh naših Silvestrov in to s tako filigransko preciznostjo, da se le čudimo spominu, kako je sposoben seči v detajle 40, 50 ali več let nazaj. Se nemara spominjate, kako je bilo za vaš rojstni dan pred dvema letoma? Kaj ste počeli, kakšne so bile priprave... Ne?! Nič se ne sekirajte. Z vami in menoj je vse v najlepšem redu, čeprav se še kako dobro spominjamo najdaljših noči v letu, ki so časovno precej bolj oddaljene kot pa omenjeni primer rojstnega dne. Silvestrski večer je pač nekaj posebnega. Je prelomnica in prelomnic, dobrih in manj dobrih, si ljudje zapomnimo za vselej. Tisto, na kar večina med nami noče niti pomisliti, je minljivost vsega, kar obstaja. Ogibamo se empiričnemu sprejemanju dejstev, da naše življenje kaže znake sprememb, saj se nam zdi, da se nam majejo tla pod nogami, da ostajamo brez volje, življenjske trdnosti in občutka varnosti. Ampak, tako pač je in tako bo tudi v prihodnje.

Če vam kaj ne bo šlo po načrtih, ali zamislih, ki ste si jih zastavili, pomislite na silvestrski večer. Pomislite na trenutek, ko vam je (bilo) lepo in vas preveva božanski občutek radosti in veselja do bivanja, druženja, do življenja. Vidite, prav zato vam želim veliko »Silvestrov« v letu, ki se je komaj začelo.



**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, Kebečeva 9 1000 Ljubljana Telefon: 01/519 50 86 e-pošta: urednistvo@zdus-zveza.si Uredniški odbor: Mija Pukl, Vera Pečnik, Anja Šonc, Ljubo Jasnič, Črt Kanoni **Dopisniki PZDU: Celje:** Milena Brečko Poklič milena.poklic@gmail.com 041/629 820 **Dolenjska in B. krajina:** Marija Golob 041/370 560 **Gorenjska:** Slavica Bučan 041/347 030 slavica.bucan56@gmail.com **Koroška: Željko Kljajič 031/387 660** zkljajic.kljajic@gmail.com **Pomurska:** Vijola Bertalanic vijola.ppzdums@gmail.com **Posavska:** Marija Krušič 051/725 412 makru27@gmail.com **S. Primorska:** Majda Marinič babicamm@gmail.com **J. Primorska:** Slavica Frelih 041/210 911 starejsizastarejsa.jp@gmail.com 041/503 005 **Šaleška:** Jože Miklavc 041/693 369 joze.miklavc@gmail.com **Lektorica:** Barbara Borko **Tisk:** Schwarz print d. o. o., Ljubljana **Fotografije:** J. Miklavc, J. Rabič, S. Bučan, M. Brečko Poklič, F. Kikelj, K. Mermal, H. Ernecl, F. Hrovatič, Z. Voler, S. Pohar, Fotoateje digital, UN photo, Č. Kanoni, Fotoarhiv ZDUS. **Oblikovanje in priprava za tisk:** NEBIA d. o. o., Nepodpisani članki so last uredništva oz. ZDUS. **Naklada** 5000 izvodov **Cena** 0,99 EUR **ISSN 2591-0205 Naslovnica: Častna članica ZDUS in predsednik ZDUS, foto: J. Miklavc****



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

**ZDUS**plus

Zveza društev  
upokojencev Slovenije

## Brez nas ne gre več!



Vstopili smo v leto 2018, v leto rjavega psa (po kitajskem horoskopu), katerega glavna značilnost je akcija. Leto bo polno dejavnosti, vložiti bo potrebno veliko naporov, če želimo biti deležni tudi mnogih nagrad. Morali bomo dvakrat na volitve. Spomladi na državnozborske, jeseni še na lokalne - mestne in občinske. Kaj kmalu se bo vnel očiten boj za glasove volivcev. Na nekaterih področjih se je že začelo. Stranke z daljšim stažem v glavnem poznamo, mediji nas izjemno dobro in kar naprej obveščajo o njihovih ravnanjih. Novo nastale stranke, ki so se etablirale na nekaj zadnjih volitvah, so nastopale s splošno parolo novih obrazov. Bile so večinoma kratkega daha, saj so razpadle, ali pa so sedaj nepomembni igralci na politični sceni.

Glede na to, da nobena od tako nastalih strank ni zgradila temeljev in opredelila programa, ki bi ji omogočil rast in zagotovil moč za vsaj še drugi mandat, se postavlja vprašanje, ali je bil njihov cilj zadovoljiti samo parcialne interese (za kar so ocenili, da zadostuje en mandat) ali pa preprosto niso imeli energije za kaj več, za dolgoročni razvoj države.

Kje smo danes pred letošnjimi volitvami? Zopet se napoveduje nastop nove stranke, z novimi obrazi. Slovenija si vendar že zasluži volitve, ko se volivcu ne bo potrebno odločati predvsem proti oziroma voliti spet stranko zgrajeno samo na novih obrazih. Z zanimanjem pričakujem, kaj bo mantra teh volitev? Kaj je še nad, v tem mandatu proklamirano, moralno? Lahko bi bil to jasen, učinkovit, uresničljiv in v prihodnost naravnani program. Na koncu pa naj bo jasno zapisana odgovornost nosilcev programa, v smislu Churchillovega vzklika: »Za svoja dejanja sprejemam vso odgovornost!«

Da je marsikatero področje potrebno sprememb, že jasno izhaja iz demografske strukture prebivalstva in iz galopirajočega se razvoja tehnologije. Kje je v tem sistemu prostor za delovanje civilne družbe? Kako se pripravljamo na volitve v Zvezi društev upokojencev Slovenije?

Temelj našega delovanja v predvolilnem času in po njem bo **Memorandum 2018**. V njem opredeljujemo vsa področja dela in življenja, pomembna za starejšo generacijo, in jasno izražamo stališča najmnogičnejše civilne organizacije. Memorandum bo izhodišče za naš nastop, za naše zahteve in za naš odnos do kandidaturnih političnih strank za Državni zbor Republike Slovenije in za mestne ter občinske svete. Seveda je volilna svoboda pravica vsakega posameznika. Je dejanje osebnega značaja, a vendar moramo biti pozorni, kako bodo stranke opredelile pravice starejših. Kaj in s kakšnimi vzvodi bodo prispevale k zagotovitvi nam dostojnega življenja v starosti. Naša pravica in dolžnost je, da se vključimo v volilne aktivnosti. **Brez nas ne gre več!** Z lastno kandidaturo ali kot aktivni udeleženci volitev bomo najbolj zavzeto in dosledno zastopali interese tretje generacije. To velja tako za volitve v Državni zbor RS kot za volitve v mestne in občinske svete.

Od nas samih, od našega uspešnega in preudarnega ravnanja, od treznega razmisleka kaj je dobro zame, pa za vso generacijo, ki me spremlja v tretjem življenjskem obdobju, je odvisno vse.

Upokojenci predstavljamo volilno telo, katerega mnenje in odločitev mora spoštovati vsaka resna politična stranka. »Brez zmage ni preživetja!« je vzkliknil zgoraj citirani britanski premier Churchill. Imejmo to v mislih, ko se bo treba opredeliti do področij zdravstva, raziskav in znanosti, izobraževalnega sistema, trga dela in vključenosti starejšega prebivalstva vanj, sociale in revščine, neenakosti, digitalne pismenosti starejših, prostovoljstva in medsebojne pomoči starejših ter zagotovitve dolgotrajne oskrbe ...

Mija Pukl, podpredsednica ZDUS

# Dan ZDUS v Izoli v znamenju optimizma in rednega usklajevanja pokojnin

**Predsednik Zveze društev upokojencev Slovenije, Janez Sušnik, je ob dnevu ZDUS na novinarski konferenci predstavil program in usmeritve Zveze za leto 2018, dotaknil pa se je še aktualnih tem, ki se tičejo upokojencev. Na konferenci sta spregovorila še povabljeni ministra mag. Dejan Židan in Karl Erjavec, ter ministrici Milojka Kolar Celarc in dr. Anja Kopač Mrak. Ni pa bila v ospredju le novinarska informacija. Bilo je še veliko drugih tem, zato pojdimo lepo po vrsti.**

Zveza društev upokojencev Slovenije bo v letu 2018 svoje aktivnosti usmerila v pomembne naloge, ki se dotikajo upokojenske srenje. Gre za gmotni položaj upokojencev, pokojnine, zdravstveno varstvo in zavarovanje, socialne pravice in bivalni standard, stalni nadzor človekovih zakonsko in drugače določenih pravic starejših, Memorandum ZDUS za leto 2018, skrb za aktivno, zdravo in varno staranje članstva v skladu s smernicami Strategije dolgožive družbe, krepitev pomoči starejšim in organizacijo prostovoljstva starejših. Eden od pomembnih ciljev bo še upravičiti naše poslanstvo kot ene največjih civilnih neodvisnih družb v Republiki Sloveniji in v tem smislu okrepiti sodelovanje s poslanskimi skupinami, resornimi ministrstvi in Vlado Republike Slovenije. ZDUS bo tekoče spremljal vse naloge, ki bodo vzporedno delovale z načrtovalci razvoja v skrbi za starejše in posledično nad pripravo zakonodaje, ki posega v delo in življenje starejših.

Obiski pri poslancih Državnega zbora Republike Slovenije, poslanskih skupinah, po potrebi tudi pri predsednikih strank, bodo stalnica našega dela skozi vse leto, še posebej v času priprave in sprejemanja zakonodaje, ki posega na področja dela in življenja starejših. Na področju zaščite človekovih, zakonsko in drugače določenih pravic starejših si bomo še bolj prizadevali za redno in izredno usklajevanje pokojnin, zagotavljanje letnega dodatka za vse upokojence, vrnitev pravice do pogrebne in za vse državljane, vrnitvi pravice do seniorske olajšave pri dohodnini ter redno zagotavljanje usklajevanja drugih upravičenih socialnih prejemkov, zato predlagamo, da se od leta 2018 naprej pokojnine redno usklajujejo tako, kot to določa sistemski zakon, da se v letu 2018 in naslednjih letih ob nadaljevanju gospodarske rasti, skupaj z uskladitvijo pokojnin, ki jo na tej podlagi omogoča sistemski zakon, izvedejo tudi uskladitve, s katerimi bi vsaj deloma nadomestili negativne učinke interventne zakonodaje, ki je od leta 2010 naprej po predhodnih ocenah vplivala na znižanje ravni pokojnin za 12,6 % od tega 8 % neusklajenih oz. neizplačanih, uveljavi naj se sprememba lestvice za odmero starostnih (s tem pa tudi predčasnih in invalidskih) pokojnin, določene v ZPIZ-2, tako da bi uživalcem zagotavljala za 40 let pokojninske dobe pokojnino najmanj v višini 65 odstotkov od pokojninske osnove (sedaj za moške 57,25 odstotkov, za ženske 63,5 odstotkov, nato od leta 2020 naprej 61,5 odstotkov do leta 2022, po izteku prehodnega obdobja pa 60,25 odstotkov), ZDUS pričakuje in zahteva, da se tako v letu 2018, kot tudi v naslednjih letih letni dodatek izplača vsem v sistemskem zakonu določenim upravičencem v rokih in pod pogoji, ki jih določa ta zakon, da bodo do pogrebne upravičeni družinski člani ali druge osebe zadolžene za pokop pokojnika in ne glede na njihov socialni položaj prejmejo 500,00 EUR za pogrebne stroške (velja za vse enako), da se ohrani posmrtnina, do katere so upravičenci do denarne socialne pomoči ali varstvenega dodatka v



*Predsednik med uvodnim nagovorom.*

višini 288,81 EUR v enkratnem znesku. ZDUS si bo še naprej prizadeval, da se zdravstvena reforma izpelje še v tem mandatu Vlade Republike Slovenije, kar pomeni, da mora biti sprejeta v prvih treh mesecih leta 2018. Še posebej pozorno bomo spremljali dokončanje, oblikovanje in sprejetje Zakona o dolgotrajni oskrbi in osebni asistenci, vključno s finančnim vidikom podpore načrtovanih aktivnosti, ki bodo izhajale iz zakonskih določil in podzakonskih aktov. Na predlog zakona smo sicer v letu 2017 dali pripombe. Osnutka avtonomnega rezervnega demografskega sklada nismo dočakali in smo prepričani, da v času delovanja te Vlade in Državnega zbora Republike Slovenije sklad ne bo imel zakonske podlage, kar je velika škoda, saj smo se v ZDUS zelo potrudili, da bi posebno pri reorganizaciji KAD-a in z dodatnimi viri posvetili posebno pozornost



*Predsedniki PZDU s prejetimi priznanji*

vzdržnosti sklada za bodoče rodove. Ob dejstvu, da so upokojenci lastniki velikega števila nepremičnin, bo v letu 2018 po vsej verjetnosti zopet dan v razpravo Zakon o davku na nepremične, ki ne sme biti naravnano tako, da bo predstavljal dodatno breme upokojencem, predvsem tistim z najnižjimi prejemki, ali da bodo, kot posledica tega zakona, upokojenci zaradi osebnih stisk in nizkih prejemkov svoje nepremičnine izgubili in posledično postali breme državi. **Še naprej bomo krepili sodelovanje** z Državnim zborom in Državnim svetom Republike Slovenije, Ekonomsko socialnim svetom Republike Slovenije in sindikati. Potrebno je nadaljevati sodelovanje s sorodnimi organizacijami za starejše, kot tudi z Mladinskim svetom Slovenije, Študentsko organizacijo Slovenije, Dijaško organizacijo Slovenije in drugimi organizacijami v cilju medgeneracijske povezanosti in medsebojne solidarnosti. Na področju mednarodnega sodelovanja bomo nadaljevali z delom v mednarodnih povezavah (EURAG, AGE Platform in pridruženo v Eurocarers), na področju

prispevek upokojencev za krizo, vrne upokojencem. Hkrati morajo poskrbeti za dvig minimalne pokojnine, saj je nesprejemljivo, da upokojenke in upokojenci s polno delovno dobo, še vedno živijo pod pragom revščine.

**Ministrica za zdravje, Milojka Kolar Celarc**, se je zahvalila in izrekla priznanje vodstvu in članom za izjemno pomembno povezovalno vlogo, ki jo opravlja ZDUS v naši družbi, in v skrbi za izboljšanje položaja upokojencev. To pomeni za skoraj tretjino vsega prebivalstva Slovenije. Vključenost v skupnost in gotovost, da nekdo čvrsto in zupanja vredno skrbi za nas, pomaga ohranjati vitalnost. Prav življenjska moč in zdravje omogočata polno in ne nazadnje tudi koristno življenje v obdobju po zaposlenosti. Zakaj koristno? Zato, ker povečanje zdravih let lahko vpliva na blaginjo vseh generacij in, kar je zanjo kot ministrico tudi pomembno, na zmanjšanje izdatkov za zdravstvo.

**Ministrica za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, dr. Anja Kopač Mrak**, je poudarila, da je potrebno zagoto-



Mija Pukl, Anja Kopač Mrak in Dejan Židan so pozorno prisluhnili besedam Janeza Sušnika.

zdravega, aktivnega in varnega staranja in v povezavi s Strategijo dolgožive družbe, pa bomo sodelovali in se usklajevali v programih in aktivnostih na teh področjih.

**Podpredsednik Vlade Republike Slovenije in minister za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, mag. Dejan Židan**,

je poudaril, da je socialna politika ključno vezivo te družbe in da ne smemo pozabiti, kaj vse smo skupaj že dosegli z zmanjševanjem razlik. Dodal je, da je bil pomemben korak narejen z uvedbo minimalne pokojnine, ki ob izpolnjenih polnih upokojitvenih pogojih znaša 500 EUR, kar so uspeli uresničiti ravno na pobudo Zveze društev upokojencev Slovenije. Meni, da bo za blaginjo vseh generacij ključna politika, ki bo sprejeta s konsenzom in na podlagi medgeneracijskega sodelovanja ter solidarnosti med vsemi generacijami. Dejal je, da starejši ne smejo biti razumljeni kot breme družbe, temveč kot aktivni državljani, ki so s svojim preteklim delom kot davkoplačevalci in plačniki vseh prispevkov zagotavljali primerne pogoje za generacije pred nami, pa tudi šolanje sedanjih generacij, ki so glavni odločevalci o pravicah starejših.

**Podpredsednik Vlade Republike Slovenije in minister za zunanje zadeve, Karl Erjavec**, je dejal, da sta programa stranke DeSUS in ZDUS-a programsko enakih vsebin ter da se oboji borimo in zavzemamo za pravice starejših, invalidov ter drugih ranljivih skupin. Poudaril je, da je prišel čas, da upokojenke in upokojenci dobijo povrnjeno, kar so prispevali državi v času finančne in gospodarske krize. Zato v DeSUS zahtevajo, da se v naslednjih letih



Milojka Kolar Celarc, Karel Erjavec, Janez Sušnik, Dejan Židan in Anja Kopač Mrak med novinarsko konferenco.

viti socialno varnost in vključenost vseh generacij in izrabiti priložnosti, ki jih na različnih področjih ponujata digitalizacija ter drugačne oblike delovne aktivnosti. Dodala je, da so prisluhnili ljudem ter ukinili zaznambe na nepremičninah in vračilo prejete pomoči za prejemnike varstvenega dodatka in denarne socialne pomoči. Prizadevala

si bo, da bodo pri uresničevanju namenili več pozornosti tistim temam, ki so bile v preteklosti nekoliko v ozadju. Gre torej za vprašanja človekovih pravic starejših, dostojnega staranja, nasilja nad starejšimi, pa tudi različnih oblik starizmov (ageizmov). Dodala je, da so velikokrat glavni razlog za to napačne predstave o starosti. Ni

namreč nujno, da s starostjo upadajo vse funkcije. Nekatere se lahko tudi okrepijo. Po nekaterih raziskavah so starejši srečnejši, kot je srednja generacija, cenijo tudi majhne radosti, bolj so povezani z naravo, marsikdo izžareva več notranjega zadovoljstva, kot ga je v mladosti.

Dan ZDUS, ki je bil tokrat prvič obeležen delovno in sproščeno, odkar je bila zveza ustanovljena, pa je bil tudi priložnost, da se najaktivnejšim društvom podeli priznanja. Ta so romala v vsako od trinajstih pokrajinskih zvez, vsaka zveza pa je že poprej izbrala med svojimi društvi tisto, ki se je s svojim delom in pripadnostjo še posebej izkazalo v minulemu letu. Ne smemo pa pozabiti še posebne nagrade ali priznanja, ki ga je za svoje predano delo prejela Rožca Šonc, saj ji je predsednik ZDUS Janez Sušnik izročil posebno priznanje, plaketo častnega člana ZDUS.

Anja Šonc, foto Č. Kanoni

**ZDUS si bo še naprej prizadeval, da se zdravstvena reforma izpelje še v tem mandatu Vlade Republike Slovenije, kar pomeni, da mora biti sprejeta v prvih treh mesecih leta 2018.**

# (P)ostati moramo medgeneracijska družba

## Podpisan sporazum o sodelovanju

**Predstavniki Dijaške organizacije Slovenije, Mladinskega sveta Slovenije, Študentske organizacije Slovenije in Zveze društev upokojencev Slovenije so podpisali dogovor o medgeneracijskem sodelovanju, saj se zavedajo demografskega stanja v Sloveniji, kjer imamo čedalje številčnejšo starejšo populacijo in čedalje manjši delež aktivne populacije. Blaginja vseh prebivalcev Slovenije je tako dosegljiva le ob tesnem medgeneracijskem sodelovanju in enakovredni skrbi za vse generacije.**

Zavezali smo se, da si bomo skupaj prizadevali za skupno informiranje in ozaveščanje javnosti o pomembnosti medgeneracijskega sodelovanja pri soočanju z družbenimi izzivi, aktivnega vključevanja mladih in starejših v ekonomsko in družbeno življenje ter v procese političnega odločanja, znotraj katerega bomo zagovarjali

cialno neenakost v družbi ter zagotavljali socialno in dohodkovno varnost v vseh življenjskih obdobjih ter za vzpostavitev medgeneracijskega sodelovanja v vseh lokalnih okoljih z namenom medsebojne pomoči, druženja, učenja in večje socialne vključenosti. Svoje skupno delovanje bomo usmerili predvsem v predlaganje ukrepov in spremljanje upoštevanja interesov mladih in starejših v politikah na državni ravni, v obravnavanje in dajanje mnenj k predlogom zakonov in drugih predpisov ter ukrepov Vlade Republike Slovenije, ki se nanašajo na področja mladih in starejših, v razpravljanje in dajanje mnenj pristojnim institucijam o aktualnih vprašanih mladih in starejših, dajanje pobud in predlogov za urejanje posameznih vprašanj na področju mladih in starejših. Delovali in nastopali bomo enotno ter v ta namen ustanovili koordinacijski odbor sestavljen iz članov vsake organizacije.

Svoje skupno delovanje bomo usmerili predvsem v predlaganje ukrepov in spremljanje upoštevanja interesov mladih in starejših v politikah na državni ravni, v obravnavanje in podajanje mnenj k predlogom zakonov in drugih predpisov ter ukrepov Vlade Republike Slovenije.



*V slogi je moč! Partnerji verjamemo v združen dogovor.*

potrebo po medgeneracijskem sodelovanju in krepili vrednote medgeneracijskega sodelovanja kot so solidarnost, enakopravnost in vzajemnost, sledili k aktivnemu prenosu znanj in izkušenj med generacijami, tako v delovnih procesih kot v širši družbi, oblikovanju skupnih predlogov ukrepov, ki bodo zmanjševali so-

**Predsednik Zveze društev upokojencev Slovenije, Janez Sušnik**, je uvodoma dejal, da »bomo družbi in politiki pokazali ter dokazali, da je možno sodelovati, se dogovoriti in delovati v korist celotne družbe, saj so pobude mladih vredne vsaj toliko, kot izkušnje starejših. Dokazali bomo, da medgeneracijsko sodelovanje obstaja in je taka simbioza nujna za obstoj in zdrav razvoj celotne družbe. Živimo v skupnosti in osnovna celica te skupnosti je družina, znotraj katere se najbolj pozna medgeneracijsko sodelovanje in medsebojna pomoč. To delovanje in dobro prakso moramo sedaj prenesti na raven države in celotne družbe.«

**Predsednik Dijaške organizacije Slovenije, Žiga Stopinšek**, je dejal, da se »dijaki zavedamo potrebe po bolj poglobljenem in sistemskem dialogu med vsemi generacijami. Ne moremo si zatiskati oči po demografskih spremembah. Hkrati pa ne moremo spregledati spremenjene družbene okoliščine, ki vplivajo na položaj mladih in posledično na našo prihodnost. Potrebno je skupaj iskati način, kako bomo v prihodnje vodili medgeneracijski dialog in iskali širok družbeni konsenz. Temelj vseh teh prizadevanj pa je večja medgeneracijska solidarnost.«



*Po podpisu dogovora pa še stisk rok ...*

**Predsednik Mladinskega sveta Slovenije, Tin Kampl**, je dejal, da je »današnji podpis dogovora o medgeneracijskem sodelovanju primer dobre prakse. Dobre prakse gradnje mostu med različnimi organizacijami in različnimi generacijami. Primer dobre prakse preseganja razlik ter iskanja skupnih interesov med različnimi skupinami. Na Mladinskem svetu Slovenije smo veseli podpisa dogovora in upamo, da bo našemu svetlemu zgledu sledila tudi politika.«

**Predsednik Študentske organizacije Slovenije, Aleksandar Spremo**, je dejal, da je »medgeneracijska solidarnost nujna in v resnici neizogibna. V javnem diskurzu je medgeneracijsko sodelovanje nenehno prisotno in izpostavljeno kot vrednota, tudi na

politični ravni, dejansko pa ne obstaja. Podpis tega dogovora je zato korak k temu, da se udejanji v praksi. Vsi podpisniki si bomo prizadevali, da se ob zastopanju interesov tistih, ki jih predstavljamo, ne pozabi na ostale deležnike. Nenazadnje imamo kot ena družba tudi enotne, skupne cilje.«

Civilna družba mora podati pobude za spremembe na boljše z argumentiranimi in strokovnimi predlogi, kar nameravamo vsi podpisniki početi še naprej. Menimo, da nam bo le s skupnimi močmi in sodelovanjem uspelo doseči začrtane cilje in ohraniti ter izboljšati socialno in dohodkovno varnost celotne družbe.

*Anja Šonc, foto Č. Kanoni*

## Predsedujemo Svetu za človekove pravice

**Slovenija je dobila triletni mandat predsedovanja Svetu OZN za človekove pravice s sedežem v Ženevi. Nalogo bo opravljal veleposlanik Vojislav Šuc, stalni predstavnik pri OZN in drugih mednarodnih organizacijah v Ženevi, ki je svojo funkcijo v teh dneh že prevzel.**

Nobenega dvoma ni, da si bo s to odgovorno nalogo in njenim opravljanjem Slovenija dodatno utrdila mesto pomembnega igralca v promoviranju in zaščiti človekovih pravic v mednarodnem prostoru. Delo bo zahtevno, naporno, potrebno strpnosti in usklajevanja med različnimi interesi, saj je raven zagotavljanja pa tudi pripravljenosti za uresničevanje človekovih pravic med članicami OZN izjemno raznolika. Želimo pa, da bi bili principi in pravice iz deklaracije in na njej osnovanih dokumentih v celoti upoštevani tudi doma, v Sloveniji, in da bi v prihodnosti OZN sprejela Konvencijo o zaščiti človekovih pravic starejših. Naj spomnim, da bomo letos obhajali tudi jubilej, saj bo splošna deklaracija OZN o človekovih pravicah decembra letos stara 70 let, njene določbe pa še zdaleč niso zastarele. Generalna skupščina jo je sprejela 10. decembra 1948 in je eden najbolj vplivnih dokumentov na svetu. Po njej ima vsak človek na svetu enake lastnosti in neodtujljive pravice zdaj in vedno. Omejnjeni datum je tudi mednarodni Dan človekovih pravic. Prevedena je bila v več kot 500 jezikov in je navdihovala regionalne in nacionalne dokumente, vključno z Evropsko konvencijo o človekovih pravicah.



*Predsedujoči, veleposlanik Vojislav Šuc vir: photo UN*

Združeni narodi so za ta jubilej v letu 2018 sprožili celoletno kampanjo za ponovno potrjevanje trajnega pomena in moči človekovih pravic. Za pomoč starejšim pri uveljavljanju pravic je AGE platform za to priložnosti in ob Dnevu človekovih pravic 2017, izdal poseben pripomoček, Priručnik za samo-zagovornišvo starejših.

*Jožica Puhar*

## Evropski steber socialnih pravic

### Oblikovanje in predložitev

**Evropska komisija (EK) je v maju 2017 objavila Evropski steber socialnih pravic, ki ga je pripravila na pobudo Evropskega parlamenta (EP) in se o njem predhodno posvetovala s članicami. Steber se je izkazal kot priložnost za ustvarjanje bolj socialne Evrope in način, da se ponovno poveže z evropskimi državljani, upoštevajoč ključne spremembe v sferi dela in v družbi.**

Pri zasnovi je EK upoštevala štiri ključne dejavnike, ki vplivajo na položaj evropskega prebivalstva:

- socialne posledice finančne krize;
- tehnološki napredek in avtomatizacija;
- demografski razvoj s staranjem evropskega prebivalstva;

- gospodarska razhajanja med državami članicami.
- Izhodiščne ugotovitve:
- socialni pravni red EU je na splošno ustrezen in dobro razvit;
- obstajajo pomembne možnosti za izboljšanje izvajanja in uveljavljanja obstoječih pravic in
- obstajajo nekatere vrzeli pri pokrivanju vseh oblik dela in na področjih izven delovnega prava.

**Postopoma že prihaja do implementacije nekaterih področij na ravni Evropske unije (EU).**

Ob upoštevanju že doseženega, specifičnih situacij in potreb, pa bodo določbe uresničevale tudi članice. Steber jih ne omejuje in

lahko v okviru svojih finančnih možnosti in ugotovljenih potreb storijo tudi več za socialno blaginjo v svoji državi. Pričakujemo lahko, da bo EU uzakonila le tista področja, ki predstavljajo nove rešitve in do zdaj niso bila urejena v pravnih aktih unije. Nekatere države članice (zlasti Madžarska, Poljska, Nemčija, Portugalska in Združeno kraljestvo) so bile mnenja, da morajo države članice izven evro območja imeti priložnost, da se odločijo, ali bodo del stebra ali ne. Druge države članice pa so menile, da se moramo ob implementaciji stebra izogibati ustvarjanju razlik med državami članicami evro območja in drugimi državami članicami EU, ali povzročati negotovost glede uporabe pravnega reda s področja socialnih zadev. V svojem sporočilu je komisija potrdila, da je steber v prvi vrsti namenjen članicam evro območja, vendar je poudarila, da je na voljo vsem državam članicam EU, ki so pripravljene biti del tega.

### Določila, pomembna za starejšo populacijo

Pravica do enakih možnosti žensk in moških, ne glede na starost, vključuje dostop do zaposlitve oz. dela, do izobraževanja, socialne zaščite, blaga in javnih storitev. Pri tem gre še za vrsto pravic, kot so: pravica do vseživljenjskega učenja, pravica do aktivne podpore pri zaposlovanju (starejši iskalci zaposlitve so marsikje izpuščeni iz ukrepov aktivne politike zaposlovanja), pravica do usklajevanja med poklicnim in zasebnim življenjem, pravica do

starostnega dohodka in pokojnine (delavci in samozaposleni v pokoju imajo pravico do pokojnine, sorazmerne njihovim prispevkom) je tukaj zaklepaj? in zagotavljanju ustreznega dohodka, cilj pa je zagotoviti dostojno življenje in enake možnosti moških in žensk za pridobitev pokojninske pravice. To je aktualno ob padajočih izplačilih in velikih razlikah v višini pokojnin med spoloma. Pravica do zdravstvene oskrbe se nanaša tako na preventivo kot na kurativo, pa tudi na dostopnost in kvaliteto oskrbe. Pomembna ni le za zagotavljanje daljšega, ampak tudi bolj zdravega življenja in pravičnosti pri zdravljenju. Pravice oseb z omejenimi zmožnostmi (tem mora biti omogočena vključenost v družbo, kar močno presega le možnost vključevanja v delo, ki je bilo do zdaj v ospredju). Pravica do dolgotrajne oskrbe, ki določa, da ima vsakdo pravico do cenovno dostopnih in kvalitetnih storitev dolgotrajne oskrbe, posebej nege na domu in skupnostnih storitev. Dolgotrajna oskrba je tokrat prvič javno priznana kot pravica na ravni EU! Pravica do nastanitve in pomoči brezdomcem, ki opredeljuje pomoč pri socialnih nastanitvah v primeru potrebe in vsebuje tudi preprečitev deložacije, kadar gre za osebe iz ranljivih skupin. Pravica dostopa do osnovnih dobrin in kvalitetnih storitev, kot je dostop do vode, sanitarij, energije, transporta, finančnih služb, digitalnih komunikacij, kar pa moramo razumeti tudi kot pomoč pri pokrivanju teh potreb.

Jožica Puhar

## Dobrodelna potica



Vsi so se strinjali, da je potica več kot odlična.

**Spregovoriti o nekaterih rečeh ni nikoli prepozno. Sploh, če gre za dobrodelnost. O tej plemeniti dejavnosti je potrebno govoriti in govoriti, dokler ne postane del našega vsakdana, dokler se misel o dobrodelnosti ne zaje v našo vsakdanjo rutino in postane del nas. V tej številki popravljamo svoj dolg do vseh naših prostovoljcev, ki vsak dan pomagajo tistim, ki so pomoči potrebni. O teh se je v lanskem letu veliko govorilo in nič ne bom pretiraval, če zapišem, da se bo tudi v letu 2018. Pa se vrnimo nazaj v mesec september, ko je potekal festival za tretje življenjsko obdobje.**

Tam se je tradicionalno predstavila tudi Vzajemnost, najstarejša slovenska revija za ljudi v zrelih letih, ki je pripravila še dobrodelni dogodek. Poimenovali so ga Potica Vzajemnosti za dober namen. Odgovorna urednica Jožica Dornič, ki je lansko pomlad zmagala na Festivalu velikonočne slovenske potice na Otočcu, je spekla štiri zmagovalne potice, ki so jih razdelili med darovalce prostovoljnih prispevkov za ZDUS-ov program Starejši za starejše.

Zakaj je program Starejši za starejše tako poseben? Rožca Šonc, vodja programa, poudarja, da oni poiščejo in obišejo starejše na njihovem domu, pri drugih programih pa morajo uporabniki sami zaprositi za pomoč. Mnogi starejši zelo težko priznajo, da potrebujejo pomoč, kaj šele, da zanjo prosijo. Dve tretjini denarja se steče prek razpisov, preostanek pa se poišče pri sponzorjih. Nekoliko lažje delajo društva, kjer občine sofinancirajo program. »Res je, da prostovoljci delajo iz veselja, vendar jim je treba zagotoviti dobre razmere in jim povrniti stroške. Zaradi njihove srčnosti in požrtvovalnosti smo prejeli evropsko nagrado,« pravi **Mateja Kožuh Novak**, častna predsednica ZDUS, ki je zaslužna za začetek in razvoj programa Starejši za starejše. Kot vsi prostovoljni programi je tudi program Starejši za starejše finančno podhranjen, zato je vsaka pomoč dobrodošla. Pri Vzajemnosti so na festivalu zbrali 435 evrov prostovoljnih prispevkov obiskovalcev, zahvalili pa so se jim s koščkom zmagovalne potice njihove urednice. Vsoto so pri reviji še podvojili in so za naš program namenili 870 evrov.



# Življenje se meri v doživetjih

Zavarovanje  
sklenete brez  
dodatnih vprašanj  
o zdravstvenem  
stanju.

Nezgodno  
zavarovanje za  
starejše



DEDI,  
ŠE VELIKO STVARI  
ME ~~MORAS~~ NAUČITI  
JURE



Vse bo v redu.

**triglav**

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

# Predsednik mora vedeti veliko.

**Janez Sušnik je Gorenjec. Šenčurjan! Po izobrazbi inženir sredi ruralnega okolja. Rojen na Golniku sredi vojne vihre, je večino svoje bogate poklicne kariere opravljal na gorenjskem. Poklicna pot ga je ves čas vodila med dvema največjima transportnima podjetjema. Creino Kranj in Alpetourom, v katerih je zasedal vodilna mesta. Bil je predsednik Državnega sveta (2002 – 2007), po upokojitvi pa se je aktivno posvetil delu v ZDUS. Bil je predsednik PZDU Gorenjske in v tej funkciji je kmalu postal podpredsednik ZDUS. Po predčasnem odstopu Antona Donka s funkcije predsednika ZDUS je postal najprej začasni predsednik ZDUS, na kasnejših volitvah pa je bil izvoljen za predsednika za mandatno obdobje do 2019.**

**Minulo leto je bilo za ZDUS aktivno in plodno. Kako pa to leto vidite vi s predsedniške perspektive.**

Leto 2017 je potekalo v vzdušju velike aktivnosti na vseh področjih našega poslanstva. Zahvaljujoč odlični strokovni podkovanosti mnogih naših posameznikov, ki vodijo, ali pa so člani odborov ali komisij in ekspertnih skupin, je dalo nekaj dobrih rezultatov, pripomb in idej, da bi dobili iz zakonodajne veje oblasti kar najboljše zakone v tem trenutku. Uspešno smo začeli z implementacijo statuta Pokrajinskih zvez v Statut Zveze društev upokojencev Slovenije in upam, da bo to področje kmalu urejeno tudi v Osrednjeslovenski Pokrajinski zvezi.



*Ob referendumu 2TDK, smo pokazali kaj pomeni aktivno državljanstvo*

**V pripravah na ta pogovor ste v prisposodbi dejali, da je pred nami bogata letina. Da so »hruške dozorele« in le potresti bo potrebno drevo.**

Ja, saj smo ga že začeli potresati. Pri tem opravilu pa se dobro zavedamo, da vseh želja in oškodovanj upokojencev iz preteklosti ne bomo mogli nadomestiti oziroma popraviti kar je bilo storjeno v preteklosti. Redna uskladitev pokojnin za 2,2 % in izredna za

1,1 % je rezultat našega navora za izboljšanje situacije gmotnega položaja vseh naših upokojencev. Naš cilj z željo je, da bi bila majnska uskladitev vsaj 2 % in bi na ta način vsaj malo pokrili zaostanek iz preteklih let, ki znaša 8,6 %. Letni dodatek bo malo višji od prejemka iz leta 2017 in to so izgledi, da se usklajevanje po Sistemskem Zakonu nadaljuje. Povedati moram, da je le tretjina vseh upokojencev v RS je včlanjenih v Društva upokojencev pod okriljem ZDUS in prav simptomatično je, da so največji »kritiki« naših naporov tisti posamezniki ali skupine, ki niso vključeni v organe ali društva upokojencev v okviru ZDUS in je njihov namen zgolj kritika in diskvalifikacija naših strokovnih organov, ki se zavzemajo za vse upokojence v Sloveniji.

**ZDUS se aktivno vključuje v najbolj žgočo problematiko gospodarstva države. Ampak, zdi se mi, da politika vključuje ZDUS v javne razprave bolj zaradi iskanja podpore svojim projektom?**

S tem vprašanjem se lahko strinjam le delno, saj je vedno več pomembnih projektov ki jih generira država v katerih imamo svoj glas tudi upokojenci. Trend vključevanja ZDUS v odločevalske skupine gre torej navzgor. Še vedno pa pogrešamo vključitev intelektualcev v Društva upokojencev in tudi širše, ker nas čakajo izzivi bližajoče se pokojninske reforme, oz. popravki krivic iz preteklosti. Prihaja do zakonskih sprememb ZPIZ 2 ter področij zdravstva in sociale in sobivanja. Brez dobrega strokovnega kadra in pripravljenosti posameznikov, ki so do včeraj vodili sektorje, ali bili strokovnjaki v gospodarstvu ali javnem sektorju si težko predstavljam učinkovitost našega poslanstva, ki so nam ga zaupali naši člani. Vsi pozitivni premiki so rezultat uspešne gospodarske rasti v Sloveniji in prav gospodarskim rezultatom dajemo v ZDUS velik pomen, ker brez njih ne bo pozitivnih učinkov v negospodarstvu, t.j. v Javnem sektorju. Ta postaja vse preveč zahteven in se razlikuje od zahtev realnega sektorja. Samo poglejte, kako je Javni sektor začel pritisniti na Koprivnikarja. No, do neke mere je to razumljivo, saj se je v času gospodarske krize prav javni sektor marsičemu odrekel, a tudi ti, ki zahtevajo več se morajo zavedati, da iz litrske steklenice lahko iztočimo le liter in ne litra in pol. V ZDUS podpiramo vse aktivnosti za podporo gospodarstva, ne glede na velikost in vrsto dejavnosti ter opozarjamo, naj bodo gospodarstveniki pri finančni udeležbi, oz. prispevkih za pokojninsko in invalidsko zavarovanje in zdravstveno varstvo malo bolj »prožni,« saj prispevki s strani fizičnih in pravnih oseb zagotavljajo stabilno pokojninsko blagajno in proračun Republike Slovenije. Ponosen pa sem, da smo dober vzorec aktivnega državljanstva pokazali v referendumski pobudi za izgradnjo prepotrebne 2.tira Koper – Divača.

**Ob izvolitvi za predsednika ZDUS, decembra 2016 ste dejali, da vam je prvi cilj dvig najnižje pokojnine na najmanj 500 evrov. To vam je uspelo! Kaj je pa za vas največji preboj, ki je uspel Zvezi v minulem letu.**

ZDUS je v letu 2017 pustil za seboj globoke sledi v prizadevanjih za izboljšanje položaja upokojencev. Na prvem mestu bi izpostavil naš zahtevek, da se najnižjo pokojnino za polno pokojninsko dobo poveča iz 442 na 500 Evrov in dvigne letni dodatek, kar sem, kot ste pravilno omenili, izpostavil ob izvolitvi na predsedniško mesto. Naslovili smo Javni poziv Vladi RS in Državnemu zboru



*Z vsemi parlamentarnimi strankami imamo redne posvete. Največ seveda s koalicijskimi.*

RS za delno odpravo negativnih učinkov interventnih ukrepov na ravni pokojnin in dopolnitev Zakona ZPIZ 2, da se delno povrnejo pogrebne svoje. Veliko razprav in pozitivnih pripomb smo podali k Demografskemu skladu, Zakonu o dolgotrajni oskrbi, sobivanju, zdravstveni zakonodaji, če naštejemo samo najbolj izpostavljene. Za delovanje DU smo preko razpisov na državni ravni zagotovili potrebna denarna sredstva. Naj omenim še dividende hotela Delfin in pa donacije Vzajemne zavarovalnice, zavarovalnice Triglav in seveda Telekom. Veliko truda je bilo vloženega v finančno podhranjeni program Starejši za starejše, ki bo tudi v letu 2018 deležen naše posebne pozornosti. Še posebej pa sem zadovoljen da smo v decembru 2017 podpisali dogovor o Medgeneracijskem sodelovanju ZDUS-a, z Mladinsko zvezo Slovenije, Študentsko organizacijo Slovenije in Dijaško organizacijo Slovenije, ki se bo po predlogu verjetno imenovala **MeKoS**, Medgeneracijska koordinacija Slovenije. Velika škoda pa je, da ni ponovno zaživel **KOSOS**, koordinacijski odbor seniorskih **organizacij Slovenije**.

**Mimo politike seveda ne moreva, čeprav je ZDUS kot civilno družbena organizacija nevtralna za politične vplive. Vendarle pa je v politiki, če lahko uporabim Darwinovski izraz, naravni zaveznik prav DeSUS, ki zagovarja in brani enake pravice kot ZDUS. A pozoren gledalec in poslušalec vendarle vidi nekatera odstopanja, ki se zde pogosto nesmiselna in nepotrebna?**

ZDUS kot civilna družba mora imeti s politiko dobre odnose za uresničevanje usmeritev aktivnosti na širokem področju svojega delovanja. Z vsemi parlamentarnimi strankami imamo veliko posvetov in usklajevanj in največjo moč imajo prav koalicijske stranke pa tudi nekatere opozicijske delujejo v prid našim predlogom. Pri zahtevkah za izboljšanje gnotnega položaja upokojencev in zakonodajnih pobud je v prednosti seveda DESUS, sledijo mu Socialni demokrati, Stranka modernega centra, Nova Slovenija in Zavezniki Alenke Bratušek.

**Pa se pri koncu tega pogovora dotakniva še notranje strukture Zveze. Členjenost po Pokrajinah deluje ponekod vzorno, da ne rečem celo odlično, ponekod pa šepa in se spotika ob lastno organiziranost. So taka navzkrižja dediščina preteklosti ali sedanosti?**

Nov Statut ZDUS je prinesel nekaj sprememb in dodelil Pokrajinskim zvezam nekaj več pristojnosti. Prav zato je bilo nekaj časa kar precej negotovanja zlasti pri konzervativnih članih Zveze, a je 12 PZDU v glavnem že uredila statusna vprašanja in prilagodila svoje delovanje s Statutom ZDUS. Le ena (še) ne ve, kako bi se navidezno vključila v piramidni sistem ZDUS, pri tem pa ohranila suverenost od včlanitve v ZDUS. Seveda imajo Društva upokojencev neodtujljivo pravico do tega, kam se bodo vključevala in kakšno nadgradnjo bodo podpirala, da bi se čim boljše uresničevale potrebe za boljše življenje upokojencev.

**Bi čisto za konec še kaj dodali, čemur nisem sam posvetil pozornosti?**

Mislil, da sva v grobem povedala vse. Naj dodam, da je vodstvo ZDUS že pol leta v popolnem sestavu in da imamo delo razdeljeno po področjih, a kljub temu bi moral kot predsednik še več pozornosti posvetiti tistim, ki vse težje živijo v revščini, so bolni in pomoči potrebni, pa nam včasih nevede izpuhtijo iz misli. Veliko aktivnosti pričakujem po sprejetju Memoranduma 2018, ki je avtorsko delo glavnega nosilca zelo zahtevne naloge gospoda Tomaža Banovca in predstavlja kašipot za naše članstvo s predlogi za politiko, ki bo morala imeti večje spoštovanje do civilne družbe in vloženih predlogov. Do zdaj so bili na pol gluhi, a mislim, da prihajajo časi, ko bomo slišani in tudi uslišani. Naj za konec še enkrat dodam, da se še kako zavedam, da so skrb za gnotni položaj z urejenim zdravstvenim in socialnim zavarovanjem, primernim bivalnim okoljem in skrb za pomoč potrebnim, temeljno poslanstvo vodstva ZDUS in Upravnega odbora ZDUS in temu poslanstvu bomo ostali zavezani tudi vnaprej.



## GORENJSKA

### Tradicionalno srečanje PZDU Gorenjske na Kokrici

**December je mesec, ki ga že od nekdaj spremljajo veseli ljudski in verski običaji, praznovanja in zabave. To je čas, ko delamo obračune in se srečujemo s prijatelji, ko si bolj kot kadarkoli prej med letom zaželimo iskrenega stiska roke, prijazne besede in veselega smeha. Pokrajinska zveza društev upokojencev Gorenjske zato v tem času pripravlja »svoj dan«, ki je že četrti po vrsti, tokrat v kulturnem domu na Kokrici pri Kranju.**

Dneva Pokrajinske zveze se je udeležil tudi predsednik ZDUS Janez Sušnik, ki je v svojem nagovoru posebej izpostavil prizadevanje ZDUS za izboljšanje gmotnega položaja slovenskih upokojencev ter za ustrezno zdravstveno in socialno zakonodajo. Predsednik PZDU Zdravko Malnar je v pozdravnem nagovoru med večjimi projekti, ki so jih v minulem letu uresničili, izpostavil letno srečanje gorenjskih upokojencev v Žirovnici in sodelovanje v programu Starejši za starejše, poleg tega pa še športna tekmovanja, razstavo ročnih del, literarni večer in revijo pevskih zborov »Gorenjski upokojenci pejejo«. Predstavniki Pokrajinske zveze pa so, kot je dejal, aktivni

»Nič ne bo brez nas, ko bo govora o nas...!«

tudi v Zvezi društev upokojencev Slovenije, kjer spremljajo nastajajočo zakonodajo s socialnega področja ter politiko pokojnin in njihovo usklajevanje, za kar si bodo prizadevali tudi v bodoče. Ali kot se je slikovito izrazil: »Nič ne bo brez nas, ko bo govora o nas.« Iskreno je čestital tudi prejemnikom priznanj, ki so jih podelili v nadaljevanju programa. Pisna priznanja za delo na področju kulture so prejela društva upokojencev Škofja Loka, Tržič in Trzin. Za delo na področju tehnične kulture so pisna priznanja dobila društva upokojencev Britof-Predoslje, Moravče in Kokrica, za angažiranje na področju športa pa DU Dovje-Mojstrana, Jesenice in Škofja Loka. Prav tako so pisna priznanja dobili tudi nekateri posamezniki, in sicer Jelka Ključevič ter Marija Čufar iz DU Jesenice, Mirko Železnik in Franc Slapnik iz DU Motnik-Špitalič ter

Marina Berlot iz DU Tržič. Male zlate plakete so si s svojim delom in pripadnostjo Pokrajinski zvezi društev upokojencev Gorenjske prislužili Vinko Polak iz DU Kamnik, Tanja Ahačič iz DU Tržič, Jožef Kern iz DU Kokrica, Lovro Plevel iz DU Cerklje, Danica Mandeljc iz DU Gorje in Poldka Planinc iz DU Podnart. Najbolj žlahtne, velike, zlate plakete je predsednik Pokrajinske zveze društev upokojencev Gorenjske podelil Mariji Skok, ki je posebej aktivna pri razstavi ročnih del, Franciju Pretnarju, ki si prizadeva na področju športa in organizacije pokrajinskih športnih iger, Edvardu Kavčiču za angažiranje v projektu Starejši za starejše, Borisu Janezu Bergantu za vodenje DU Jesenice ter aktivno članstvo v Gospodarski komisiji pri ZDUS-u, ter Občini Žirovnica z županom Leopoldom Pogarčarjem za vsestransko pomoč pri organizaciji letošnjega srečanja gorenjskih društev upokojencev v Žirovnici. Med gosti so bili še direktorica hotela Delfin Nina Golob, direktor prodaje Erste Card d. o. o., predstavnik Diners Cluba Anton Horvatič ter predstavnici Delavske hranilnice Ljubljana, izpostava Jesenice, ki je zdaj tudi banka Pokrajinske zveze. Za obilo smeha pa je na prireditvi poskrbel humorist Jože Mrgole.

Slavica Bučan, foto Ferdo Kikelj

### Dvajset let ženskega petja v Društvu upokojencev Tržič

»Dekle na vrtu« je bil naslov slavnostnega koncerta ob 20. letnem jubileju Ženskega pevskega zbora Društva upokojencev Tržič, ki je bil v Osnovni šoli Bistrica. Jubilantke so skupaj z Moškim pevskim zborom Društva upokojencev, zborovodjo Stanetom Bitežnikom in godalnim kvartetom Glasbene šole Tržič pripravile zanimiv program.

»Ideja za ustanovitev zbora se je porodila na izletu kolektiva Osnovne šole. Zbralo se je štirinajst učiteljic in kuharica, pri roki pa je bil tudi pevovodja in sicer učitelj glasbene vzgoje, Aleksander Zagoršek,« se spominja ustanovna članica Marija Klofutar. Imenovali so se Učiteljski pevski zbor, prepevati pa so začeli iz čistega veselja do petja, predvsem pa do slovenske ljudske pesmi. Tej zvrsti so ostale pevke, ki zdaj že nekaj let nastopajo kot Ženski pevski zbor pri Društvu upokojencev Tržič, zveste vse do danes. Vmes se je sicer zamenjalo nekaj članic, pa tudi pevovodij. Zadnjih deset let zbor vodi Stane Bitežnik. Pod njegovim vodstvom pevke rade zapoje različne priredbe iz zabavne in popularne glasbe našega časa, večinoma pa, kot rečeno, pejejo dela slovenskih skladateljev in skladbe iz naše ljudske zakladnice, s čimer so prave ambasadorke naše lepe slo-



Prejemniki priznanj in plaket na Kokrici



Ženski PZ DU Tržič med nastopom

venske besede in glasbe, kot je v knjižici, ki je izšla ob jubileju, zapisala profesorica Damijana Božič – Močnik. Zbor šteje nekaj več kot 20 pevk, ki se rade odzovejo, ko je potrebno pripraviti program za različne prireditve, rade pa sodelujejo tudi z Moškim pevskim zborom, s katerim so že večkrat skupaj nastopile kot mešani zbor. Na zbor je ponosen tudi tamkajšnji župan, ki si je ob njihovem jubileju izposodil Schopenhauerjevo misel, da moramo, kadar se pojavi veselje, vedno odpreti vrata in okna, ker nikoli ne pride ob nepravem času. Prav na to pomisli, kadar na odru pred seboj vidi nasmejane, urejene, vesele in dobrovoljne pevke tega zbora. Zadovoljen in hvaležen je, ker je bil v letih, ki so pripeljala do jubileja, velikokrat ponosen gost in priča njihovim ubranim nastopom. Slavjenkam, dirigentu, glasbenim spremljevalcem ter vodstvu društva je ob tej priložnosti zaželel uspehe in nasmehe tudi v naslednjem desetletju. Za bučne aplavze ob uspehih nastopih pa bo še naprej skrbela zadovoljna in zvesta publika.

*Slavica Bučan*

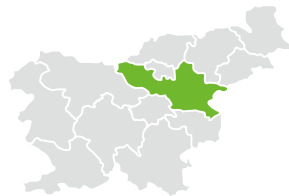
## S koncertom počastili petletnico delovanja

**Mešani pevski zbor Petra Liparja pri Društvu upokojencev Kranj je v petek, 8. decembra 2017, s koncertom v avli Mestne občine Kranj počastil petletnico svojega delovanja. Začetki zbora, ki je po stažu eden najmlajših, po številu članov pa eden največjih v Kranju, segajo v leto 2012, ko so se pod vodstvom priznane pedagoginje in zborovodkinje Nade Krajncan zbrali člani nekdanjega zbora Iskra Kranj ter ženskega in moškega pevskega zbora DU Kranj, ki sta prav tako prenehala samostojno delovati.**

Pod okriljem društva je v želji, da se pevska tradicija nadaljuje, nastal mogočen, več kot 50 članski mešani pevski zbor, ki nosi ime znanega skladatelja, dirigenta in pedagoga, Petra Liparja. Pevci, nekateri med njimi z več kot polstoletnim pevskim stažem, radi pojejo, kar dokazuje več kot 20 nastopov v letu. Zbor se redno udeležuje pevskih revij odraslih pevskih zborov, revije Gorenjski upokojenci pojejo, ter pevskega tabora v Šentvidu pri Stični. V okviru medgeneracijskega sodelovanja radi zapojejo otrokom v vrtcih, pa tudi oskrbovancem v domovih starejših občanov v Kranju in bližnji okolici. Sodelujejo na raznih komemoracijah in prireditvah v okviru Zavoda za turizem Kranj. S koncertom vsako leto razveselijo tudi goste hotela Delfin v Izoli. Ljubiteljem kulture pa je najbolj znan po že tradicionalnih podoknicah pred Prešernovo hišo v Kranju ob slovenskem kulturnem prazniku v mesecu februarju in decembra v okviru praznovanja občinskega praznika Mestne

občine Kranj. Za jubilejni koncert so pripravili večinoma slovenske ljudske in umetne pesmi, da zmorejo tudi kaj zahtevnejšega, pa so dokazali z mogočno pesmijo Na bregovih Evfrata iz Verdijeve opere Nabucco. Javni sklad Republike Slovenije za kulturne dejavnosti, izpostava Kranj, je ob petem letu nastopanja Mešanega pevskega zbora Petra Liparja pri DU Kranj članom zbora podelil tudi jubilejne bronaste, srebrne in zlate Gallusove značke za pet, deset in petnajstletno delo na področju ljubiteljske glasbene dejavnosti, ter častne Gallusove značke za tridesetletno delo na tem področju.

*Slavica Bučan*



## CELJSKO

### Zaključek uspešnega leta 2017

**Društvene koordinatorke in koordinator Savinjske pokrajinske koordinacije Starejši za starejše so na sestanku v sredini decembra zaključili delo za leto 2017. Sestali so se v Šport centru Prodnik v Juvanju. Pregledali so rezultate dela, ki so zelo dobri. Vsa društva so presegla 100 % planiranih obiskov.**

V nadaljevanju so se pogovarjali o delu v preteklem letu. V večini društev je delo potekalo brez problemov, v DU Luče so izvedli



*Sestanka se je udeležil tudi predsednik PZDU Celje Silvo Malgaj, ki se je prisotnim zahvalil za opravljeno delo.*

večjo akcijo, ko so v sodelovanju z občino Luče družini uredili celo vrsto zadev (pravne zadeve, ureditev hiše, preureditev kopalnice za invalidno osebo ...). V DU Ljubno pa so reševali primer neperimerne in prepočasne pomoči zdravniške službe osebi, ki nima nobenih svojcev. V ostalih društvih pa pri delu ni bilo težjih primerov. Kot prispevek PZDU je za društva prinesel kavo-?. Predsednik je koordinatorje seznanil tudi z nekaterimi dejavnostmi PZDU. Žal pa se je opravičila podpredsednica ZDUS gospa Vera Pečnik. Po končanem uradnem delu so se koordinatorji še nekaj časa družili in v neformalnih pogovorih nadaljevali pogovore. Zaželeli so si sreče v novem letu in obljubili, da bodo tudi v bodoče nadaljevali s humanitarno dejavnostjo, ki osrečuje mnoge osamljene ljudi. Ko pa se pojavi kakšen večji problem, pa prostovoljci vedno, v okviru svojih zmožnosti, radi priskočijo na pomoč.

*Besedilo in foto, Karlina Mermal*



*MePZ Petra Liparja med nastopom v avli Mestne občine Kranj*

## 20-letnica DU Gorica pri Slivnici

Pred dvema desetletjema so v Gorici pri Slivnici ustanovili društvo upokojencev, ki danes združuje preko dvesto članov iz krajevnih skupnosti Gorica pri Slivnici in Prevorje. Uspešno delo so 9. decembra okronali s koncertom Prifarskih muzikantov in citrarke Jasmine Levičar. Obiskovalci, ki so do zadnjega kotička napolnili dvorano Kulturno-gasilskega doma v Gorici, so uživali v bogatem programu predvsem slovenskih ljudskih pesmi, ki so jim muzikanti dodali tudi nekaj zimzelenih in popularnih pesmi drugih narodov.

Z upokojenci so praznovali tudi drugi krajanji obeh krajevnih skupnosti, vse pa je ob zaključku koncerta nagovorila predsednica DU Zdenka Bevc Škof in se zahvalila vsem, ki so tako ali drugače prispevali k lepemu prazničnemu popoldnevu – nastopajočim, donatorjem in seveda obiskovalcem. Ob penini so zapeli še napitnico, koncert pa so Prifarci zaključili tako, da so skupaj z obiskovalci zapeli še pesem Nocoj, pa oh nocoj. Po



Brez domače glasbe ne gre

koncertu so se družili v avli kulturnega doma, kjer je bila tudi stojnica Osnovne šole Slivnica pri Celju. Učenci so ob njej prodajali novoletne voščilnice in novoletna darila, ki so jih naredili sami, zbran denar pa je namenjen za Šolski sklad. Tako so bili slivniški upokojenci zvesti še enemu izmed svojih vodil - medgeneracijskemu sodelovanju. Ker se bliža novo leto, je marsikdo priložnost izkoristil tudi za zdravico in dobre želje. Zaželimo tudi mi, da se uresniči želja predsednice društva Zdenke B. Škof, ki bi rada v društvo pritegnila še več sokrajanov, prijateljev in znancev, ne oziraje se na leta.

MBP, Foto Franci Hrovatič

## Nepozaben izlet z martinovanjem

**Konjiški upokojenci, za poln avtobus jih je bilo, so preživeli vsebinsko bogat dan v Slovenskih goricah. Zaokrožili so ga z veselim martinovanjem na Pernerjevem vrhu.**

V Sladkem Vrhu so jih pričakale članice in člani turističnega društva in jim predstavili dejavnosti, značilne za njihov kraj: čebelarstvo, ročna dela, zelišča in celo predelavo in uporabo industrijske konoplje. Poskušali so razne vrste čajev z medom in dobili nekaj dobrih nasvetov za ohranitev zdravja v zimskih dneh. V bližnjem Brodu na Muri jih je sprejel brodar in jih z brodom po-



Pred Martinovo pojedino pa še skupinska fotografija

peljal preko reke Mure v Avstrijo. Po vrnitvi so si na enem izmed najlepših vrhov v Slovenskih goricah ogledali cerkev Marije Snežne, kjer jih je sprejel župnik. Zanimivo jim je predstavil zgodovino cerkve, dodal nekaj svojih zabavnih misli in jih pogostil z vinom. V bližini cerkve so si ogledali stalno razstavo kiparja Gabrijela Kolbiča in njegove znane skulpture iz slovenskega kulturnega življenja. Končni cilj je bilo pravo martinovo razvajanje v Zgornji Velki na turistični kmetiji Kauran. Zanimiv in izobražen lastnik jih je pričakal s penino lastne proizvodnje, nato pa so uživali ob dobri hrani in še boljšem vinu, peli in plesali ob igranju muzikanta. Gospodar jih je povabil tudi v svojo bogato vinsko klet, kjer so ob degustaciji imenitnih vin o njih slišali tudi marsikaj zanimivega in koristnega. Seveda ni manjkalo veselje in petja, ki se je nadaljevalo še na poti domov.

MBP, Foto Zofka Voler

## V skrbi za starejše

**Koordinatorji programa Starejši za starejše celjske pokrajine so se na zadnjem letošnjem sestanku zbrali na Frankolovem. Pregledali so svoje delo v zadnjem letu in z zadovoljstvom ugotovili, da so v povprečju za 17 odstotkov presegli načrtovano število obiskov pri starejših od 69 let.**



Koordinatorji programa so se postavili pred objektiv

Koordinatorji in koordinatorice programa so kljub temu zaskrbljeni za prihodnost programa, saj na državni ravni še vedno ni urejeno financiranje, še bolj pa jih skrbi, ker novih, mlajših prostovoljcev ne morejo pritegniti k temu lepemu, a zahtevnemu delu, s katerim želijo starejšim sovrstnikom polepšati dneve in jim predvsem pomagati, da lahko ostanejo čim dlje samostojni v svojem domu.

Besedilo in foto, MBP



## POSAVJE

### 70 let delovanja Društva upokojencev Brežice

**Brežiški upokojenci v letu 2017 proslavljamo častitljivi jubilej, svojo sedemdesetletnico. Naše društvo je nastalo med prvimi v Sloveniji leta 1947. Viri pravijo, da je bilo takrat 11. društvo v Sloveniji. V začetku je štel 36 članov, v jubilejnem letu pa kar 1365. V 70-tih letih se je zvrstilo 11 predsednikov in tajnikov. Naraščalo pa ni zgolj število članov, ampak so nastajale tudi nove oblike dela, razvijale in širile so se mnoge dejavnosti.**

Na jubilejni proslavi društva v mesecu marcu je prisotne pozdravil predsednik Pokrajinske zveze DU Posavje Jožef Žnidarič z besedami: »To so vaše nevidne nitke, ki tkejo prelepo preprogo med ljudmi, je prijateljstvo, sožitje in ustvarjanje. Vse to zmorejo ljudje, ki jim ni žal časa za dobro storjeno. Ni plačila, je pa premalokrat izrečena beseda hvala.« Ob tej priložnosti je društvo prejelo zlato plaketo ZDUS in (župana občine Brežice Ivana Molana, predsednica Jožica Sušin je podelila društvena priznanja zaslužnim članom društva in županu občine, ki je bil pokrovitelj jubilejnega dogodka. Ob obletnici društva smo izdali brošuro, ki osvetljuje zgodovino 70 letne prehojene poti društva in predstavlja sedanjo bogato dejavnost društva. V jubilejnem letu je društvo predstavilo javnosti vrsto dejavnosti, ki združujejo starejše ob nalogah, ki v društvu potekajo v sekcijah, komisijah in preko projektov. Uspešno je delo gledališke skupine, v delavnici ročnih del Zanke so udeležence z vrsto razstav prikazale svojo dejavnost in v njo uspele privabiti tudi mlade. Med športno rekreacijskimi dejavnostmi pa razvijamo tiste, za katere imamo v društvu prostorske in materialne pogoje. Kegljanje s kroglo na vrvici, pikado, šah in kartanje. Naši člani so vključeni tudi v programe, ki potekajo v Domu upokojencev, ter v Šolo zdravlja Tisoč gibov ter v pohodniško skupino, t. i. torkarjev, ki poteka v okviru Planinskega društva Brežice. Društvo predstavlja svojo dejavnost tudi v medijih tako tiskanih kot elektronskih. Članstvo obvešča o zanj pomembnih dogodkih preko lastne spletne strani in v novejšem



Moški del članstva se je sramežljivo skrtil ...

času tudi na Facebook profilu. DU Brežice ima za svoj razpoznavni znak brežiški most, ki je naš tehnično-kulturni spomenik. Zakaj most? Mostovi povezujejo ljudi, takšna je tudi osnovna naloga in cilj našega društva. Graditi mostove med mladimi in starejšimi in povezovati vse naše člane na obeh bregovih Krke in Save. Glede na 70 let uspešnega dela društva, smo prepričani, da nam to uspeva.

*Besedilo in foto, Saša Pohar*

### Uspešni sevniški prostovoljci

**V sevniški občini živi 2600 ljudi, ki so starejši od 69 let in le slabih dvesto ni vključenih v projekt Starejši za starejše, za višjo kakovost življenja doma. Sevnica se je v program vključila pred devetimi leti. V tem obdobju so upokojenci opravili 11 500 obiskov in tri tisočkrat nudili tudi pomoč.**

Tudi v letošnjem letu so bili uspešni in so za 26 odstotkov prekoračili plan. Rezultate svojega dela so razgrnili na srečanju v Tržišču, ki se ga je udeležila tudi regijska koordinatorica Ida Križanec ter sevniški župan Srečko Ocvirk s svojo ekipo. Dejal je, da prostovoljstvo včasih nadomešča vlogo države, v največ primerih pa pomagajo systemske rešitve, v okviru katerih delujejo prostovoljci. Zaveda se, da je denarja za posamezne programe premalo. "Vedno se pogovarjamo o sredstvih, ki so jih posamezna društva dobila na račun, pogosto pa spregledamo, da gre denar tudi v obnovo in vzdrževanje objektov, v katerih delujejo društva," je poudaril župan. Program Starejši za starejše, ki je letos zaradi svoje edinstvenosti v Bruslju prejel priznanje Državljan Evrope, je priznanje tudi za lokalne skupnosti, ki ta program podpirajo. Sevnica je gotovo ena teh. Letos je zlato plaketo, občinsko priznanje za svoje delo prejela tudi Marijana Kralj, koordinatorica prostovolj-



Sevniški prostovoljci

cev v sevniškem društvu, sicer predsednica društva. Ob 40 letnici Društva upokojencev Krmelj je prejel priznanje prostovoljec Franci Kos, Ida Križanič, regijska koordinatorica pa je ena od trinajstih prostovoljcev, ki so prejeli plaketo Državnega sveta.

*N. Č. C.*

### Program Starejši za starejše v DU Senovo

**V Sevnici že sedmo leto izvajamo vseslovenski program Starejši za starejše – starejši za boljšo kakovost življenja doma. Razveselili smo se, ko je projekt dobil prestižno priznanje DRŽAVLJAN EVROPE, kar je zasluga številnih prostovoljk in prostovoljcev po vsej državi. Ob koncu leta smo tudi v našem društvu na zadnjem sestanku prostovoljk in**

### prostovoljcev pregledali opravljeno delo v letu 2017 in za- črtali smernice za prihajajoče leto.

Prostovoljke Marica, Milena, Vida, Sonja, Anica, Marijana, Ivanka, Milka, Jožica, Ivica, Marica in Marija smo opravile 800 prostovoljnih ur ob obiskih občanov starih 69 in več let. Ob 543 obiskih, družinjah, pomoči v letu 2017 (kar je 108 % od načrtovanih), smo posebno skrb posvetile osebam, starim 90 let in več. Imamo jih kar 32, med njimi tudi eno stoletnico. Te obiščemo posebej še ob rojstnih dnevih in ob novem letu. Ravno te dni smo v domovih starejših občanov (Krško, Sevnica, Loka, Impoljca) obiskali tudi 35 oseb. Prijazen pozdrav, topel stisk roke, nasmeh, iskren pogled, lepa beseda vsakemu veliko pomeni. Vsakokrat nas ob obiskih spreletavajo misli; malo, veliko premalo si vzamemo čas za sočloveka, prijatelja, sorodnika, sodelavca. Čas tako hitro odmerja trenutke našega življenja. Ustavimo se in naredimo korak k človeku, ki je osamljen, morda v stiski, potrebuje pomoč, pogovor. Posebno v teh prazničnih dnevih. In ravno prostovoljke skušamo po svojih najboljših močeh polepšati življenje starejših občanov. V prihodnjem letu bomo svoje delo nadaljevali z vso skrbnostjo in predanostjo. Predvsem želimo v svoje vrste privabiti prostovoljke – mlajše upokojenke iz KS Koprivnica, ker vsega ne zmoremo. Pomagajmo ljudem po svojih močeh, jim prisluhnimo v stiski, predvsem pa poskrbimo za družjenje. Naj nam čas življenja nikoli ne mineva tako hitro, da ne bi pomislili na osamljene, na prijatelje, sosede, jih obiskali, z njimi pokramljali in občutili veliko vrednoto in lepoto tega, da imamo drug drugega. »Zahvaljujem se vam za opravljeno delo in vam ob novem letu želim predvsem zdravja in uspehov pri vašem plemenitem poslanstvu,« je svoje misli strnil tudi predsednik DU Senovo, Ludvik Grilc.

*Irena Gmajnar*

### Srečanje jubilentov DU Raka

**Ob zaključku leta je DU Raka organiziralo srečanje članov, ki smo letos praznovali okroglo obletnico. Na prijazno povabilo se je odzvalo kar 26 članov; dva 90, sedem 80, deset 70 in sedem 60 letnikov.**

Topel sprejem z nagovorom nam je pripravila predsednica DU ga. Fanika Metelko, z dobrimi željami pa se je pridružil tudi predsednik sveta KS Raka, g. Silvo Krošelj. Srečanje je bilo prežeto z dobro voljo, saj je za to poskrbel društveni član Marjan s svojo harmoniko. Poleg napitnice so zazvenele pesmi naše generacije, vmes pa so sledile pisane zgodbe naše prehojene življenjske poti. Prav vsi smo obujali spomine iz otroštva, se spomnili staršev, obujali prve ljubezni, se dotaknili lastne družine, delovnih uspehov, brdkosti, ki nas niso obšle, pa tudi zadovoljstva sedanosti in skritih želja, ki



*Vedno nasmejnani jubilanti*

so tudi nam dovoljene. Pozorni pogostitvi je sledilo presenečenje z rojstnodnevno torto in praktičnim darilom. Posebno druženje, ki je zbranim odprlo srce, ko smo si podarjali spomine in si ob zaključku delili srečo, smo se zadovoljni razšli z odločitvijo, da se srečamo zopet na naslednji okrogli obletnici.

*J. M. DU Raka*



## KOROŠKA

### Prostovoljke in prostovoljci so odšli na izlet

**Koroška ima od leta 2013 svojo pokrajinsko koordinacijo, odcepili smo se namreč od Šaleško - Savinjske pokrajine, zato je bilo to naše 5. srečanje prostovoljcev in prostovoljk projekta Starejši za starejše za višjo kakovost življenja doma Koroške pokrajine. V projekt je trenutno vključenih 8 društev upokojenecv, in sicer: Črna, Mežica, Prevalje, Ravne, Stari trg, Šmartno, Dravograd in Muta.**

Letos smo se odločili, da gremo na izlet. Odpravili smo se v zgodnjih jutranjih urah, 21. oktobra 2017, z dvema avtobusoma. Udeležilo se ga je 80 prostovoljcev iz vseh društev skupaj z društvenimi koordinatorji. Naš končni cilj je bil spoznati bogato naravno in kulturno dediščino krajev v Slovenskih goricah. Spoznali smo izletniško kmetijo Šenveter, v Methansovi hiši nas je vodnik z zgodbami popeljal skozi bogate etnološke zbirke in zgodovino Marije Snežne in obmejnih krajev ob reki Muri. Potem nas je pot vodila do mejnega prehoda na reki Muri, kjer smo se z brodom peljali v sosednjo Avstrijo in nazaj. Ogledali smo si tudi romarsko cerkev Marije Snežne in na koncu smo imeli kosilo na kmetiji Šenveter. Preživeli smo lep dan, malo smo poklepetali, izmenjali

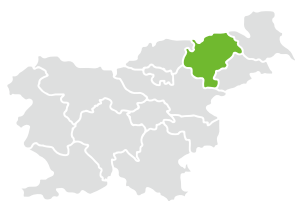


*Prostovoljke in prostovoljci pred Lojzetovim objektom*



izkušnje, se povesečili in si začrtali smernice za nadaljnje delo. Namen izleta je bil izpolnjen, saj je bil kot nagrada prostovoljcem in prostovoljkam, ki svoj prosti čas žrtvujejo, da pomagajo drugim. Seveda smo naredili tudi skupinsko sliko, kjer promoviramo našega sponzorja Zavarovalnico Triglav in Vzajemno zavarovalnico. Zahvala gre predvsem Zvezi društev upokojencev Slovenije, ki je nosilec izvajanja programa in vsako leto nameni nekaj sredstev za srečanja in nas je nagradila za naš trud, skratka za vse, kar smo dobrega naredili za starejše nad 69 let v našem lokalnem okolju na Koroškem. Še posebej smo ponosni na nagrado Državljan Evrope 2017 za projekt Starejši za starejše, ki nam jo je podelil Evropski parlament na pobudo g. Iva Vajgla in dr. Igorja Šoltesa.

*Duška Zdovc Mavrin, foto Alojz Ovnič*



## ZGORNJE PODRAVJE

### Obiskali smo hišo vseh generacij

**V mesecu novembru smo obiskali Hišo vseh generacij v Zg. Kungoti, ker smo slišali o njenem delovanju mnogo lepih in vzpodbudnih besed. Načrt našega obiska je sestavil predsednik DU Zg. Kungota, Edi Sever, ki je zelo dejaven v kraju, nosilec nekaterih projektov, član UO ZPZDU Maribor, vodja komisije za izletništvo, prireditve in letovanja, podobno pa tudi na ravni ZDUS.**

Dan našega obiska je bil sončen in topel, bilo nas je kar za en večji in en manjši avtobus in podali smo se proti našemu cilju. Sprejem je bil prijeten, prijateljski, enkraten. Predsednik je predstavil Hišo vseh generacij, dejavnosti in društvo. Prostore so našli kar v stari

kungoški šoli, ki so jo lepo preuredili. Koliko druženj, dobrega in zanimivega se odvija v tej hiši. Najbolj smo bili vznemirjeni, kako skrbijo za starejše krajanje. Pri njih ima beseda »prostovoljec« tisti pravi, žlahten pomen. Prostovoljci omogočajo tudi prevoze starejšim in manj pokretnim krajanom v center, k zdravniku, ali po opravkih. Vse to opravijo s svojimi avtomobili! O dnevni dogajanji v tej hiši skoraj vsako jutro po radiu Maribor opiše gospa Jožica Ferk. Pozdravil nas je tudi župan Igor Stropnik. Lepo, še posebej zato, ker je naklonjen starejšim, jim rad prisluhne in tudi pomaga. Pri ogledu hiše so nas spremljali razstavljeni izdelki, male umetnine pridnih in ustvarjalnih rok mlajših in starejših članov. Sledil je ogled znamenitosti občine Zg. Kungota. V cerkvi, ki stoji na vzpetini, nas je prijazno sprejel g. župnik Branko Maček, opisal zgodovino in posebnosti tega svetega hrama, ki je poimenovan po nemški cesarici sv. Kunigundi, nazadnje pa smo še zapeli in bili pred cerkvijo pogoščeni s kuhanim vinom. Z vodičem smo nadaljevali pot proti vinskim goram, na Špičnik, k turistični kmetiji Dreisibner, tik ob avstrijski meji. Pogled nazaj je bil čudovit, saj se je pred nami zarisal »srček« iz vinske trte, ki so ga oblikovali s potjo skozi vinograd. V še bolj prešerno voljo so nas spravili domač, okusen prigrizek, pokušina izvrstnih vin in letošnja vinska kraljica, ki je izbrala traminec za svoje vino. Ob vračanju v Zg. Kungoto smo si ogledali še svečinski grad, v katerem je tudi razstava o vinskih kraljicah iz tega področja. V vasi ob Hiši vseh generacij nas je čakalo še eno presenečenje; novi zunanji fitnes, ki nudi možnost razgibavanja vsem generacijam. Res domiselno, lepo in koristno. Ob vrnitvi v hišo nas je čakala odlična pogostitev in domači trio muzikantov, ki so poskrbeli, da so se nekateri celo zavrteli na plesišču.

Težko je bilo najti besede zahvale za naše gostitelje in načrtovalca ter vodjo ogledov Edija Severja. Naš prispevek je bil minimalen, doživeli in preživeli pa smo dan, ki ga privoščimo vsakomur. Podarili smo, kar imamo najraje, knjigo FRAMSKO, kjer je opisana bogata zgodovina našega območja Frama in eno izmed naših prepoznavnosti – bučno olje iz naše tovarne olja. Hvala prijazni in gostoljubni kungoški gostitelji in morda nasvidenje v Framu.

*Gabrijela Grafenauer, foto H. Ernecl*



*Pri Dreisibnerjevih in pogled na srček*



## POMURSKA

### Druga samostojna razstava Marije Zver

Mrzle zimske temperature, čeprav pretople za ta letni čas, znajo prijetno ogreti srce in dan narediti še bolj topel. Čudno, kadar nekaj uspe, te objame gorkota, prijetnost občutja pa pričara bogastvo, ki ga radi delimo še s kom. DU Turnišče si je zaželelo biti organizator likovne razstave domačinke, prijateljice, članice domačega DU in žene, ki v svojem ateljeju ustvarja ob strokovni podpori prijateljic in prijateljev le nekaj let, a njen opus obsega približno 130 razstav.

Sošolka in prijateljica, ga. Ema Tibaut, jo je preprosto povabila na delavnico, prebudila pa njen mirujoči skriti talent tako močno, da je začelo vreti. Marija sedi doma v ateljeju, na svojem vrtu – arboretumu v malem, sedi ob morski obali ali ob skromnem šopku, vendar povsod ob stojalu z likovnim platnom in čopičem v roki. Vse to počne le 4 leta, vendar trmasto in uspešno, pa kljub temu vsrkava napotke in smernice strokovnjakov, kar zasije takrat, ko slikarka svoje delo »na ogled postavi.« Pristna je v likovnih kolonijah v Izoli in Rogaški, vključena je v skupino likovnikov Mavrica v Murski Soboti, ki jo vodi Marija Pavlič. Tudi ona pritrđi, da se te dotakne vonj šopka, ko ga opazuješ na stvaritvi Marije Zver. Mogoče je nekaj podobnega zaslutil tudi avtor programske knjižice F3ŽO in foto posnetek uporabil za popestritev in zato, da med prebiranjem opazimo, kako se da prisluhniti šumenju morskih valov. V našem društvu smo sila ponosni na našo članico. Vese-limo se njenih samostojnih razstav, ker tako potrjuje razmišljanja, da so tudi upoko-jenci uspešni ustvarjalci, čeprav nekdo kot likovnik, drugi kot literat, mogoče kot pevec, plesalec ali športnik. Na prireditve smo povabili tudi Emo Tibaut, vodjo likovnih kolonij Slovenije in uveljavljeno delavko na kulturnem področju Marijo Pavlič, vodjo skupine likovnikov Mavrica v Murski Soboti, mentorja Karla Kasendarja, pa županjo občine Turnišče mag. Vesno Jerala Zver, ravnateljico OŠ Turnišče Melito Olaj, predstavnike VVZ Turnišče,



Ena od razstavljenih Marijinih mojstrov in

Violo Bertalanič, predsednico PPZ DU Murska Sobota in Bojana Rajka. Vsi povabljeni so se otvoritve seveda udeležili. Podpora in priznanje pa so naši umetnici pokazali s svojo prisotnostjo tudi drugi domačini, poleg njenih družinskih članov še stanovski kolegi, prijatelji, likovniki.

*Danica Kocet*



## JUŽNA PRIMORSKA

### Prvenstvo v turnirskem taroku

Na prvem tekmovanju DP za posameznike, ki je bilo v Grosupljem, je nastopilo rekordnih 187 igralcev in igralk iz devetnajstih od petindvajsetih slovenskih društev, med njimi tudi pet iz ŠD Epic. Zmago je prvič slavil Stane Višček iz Pika pred R. Derstvenškom iz TDK. Najboljša med ženskami je bila Laura Papič iz Ema.

Od primorskih igralcev je bil najboljši Epicov član Simon Nabergoj, ki je osvojil 8. mesto, medtem ko je novi državni prvak Alojz Markič osvojil 17. mesto. Drugi krog bo 20. t. m. v Rogaški Slatini, o rezultatih pa vas bomo obvestili v februarski številki ZDUSplus.

#### Prvi krog Epicovega turnirja Kraševcu!

Na prvem turnirju za klubski prvenstvo v taroku, ki ga organizirajo že 13. leto, je nastopilo deset igralcev, zmago pa je slavil novi in stari član Matej Kraševac, pred Vinkom Bercetom (oba Cerknica) tretji je bil Albin Stegel, lanski zmagovalc in letošnji državni prvak Markič pa je imel tokrat zelo slabe karte.

#### Sedmi zmagovalc Lekšan!

Upoko-jenci DU Postojna so izpeljali 7. krog tradicionalnega že 15. turnirja v taroku, v katerem je nastopilo 11 igralcev. Sedmi letošnji zmagovalc je presenetljivo postal Dušan Lekšan, za njim pa so se uvrstili S. Milavec, D. Bergoč idr. Po 7. krogu sta v vodstvu E. Progar in D. Bergoč, sledita pa Milavec in Stegel.

*Edvard Progar, foto Fotoatelj Digital*



Kibici so se razšli, ostali so le še igralci

## Ida Križanec

**Ida Križanec se je upokojila leta 2005. Že pred upokojitvijo je bila občasno prostovoljka, vedno pa jo zanimalo veliko stvari in se je na različnih področjih tudi izobraževala: oskrba starejših, vključevanje brezposelnih v ponovno aktivacijo, samozaposlitev,...**

Z upokojitvijo se je vključila v Društvo upokojencev, v katerem je postala nepogrešljiva administrativna pomoč in pomoč pri računalniškem opismenjevanju, leta 2008 pa je že postala društvena koordinatorka za program Starejši za starejše. Od takrat naprej je Prostovoljka z veliko začetnico. Leta 2010 je prevzela funkcijo pokrajinske koordinatorice. Kot prvi pokrajinski koordinatorici ji je uspelo v program vključiti vsa društva upokojencev v njeni pokrajini. Navezala je stike z vsemi župani v pokrajini in jih z odličnim delom prostovoljcev prepričala, da je program Starejši za starejše pomemben za kvaliteto življenja starejših občanov.



Poleg že naštetega je prevzela tudi vlogo izobraževalke - mentorice prostovoljcev

v tem programu, v kar vlaga zelo veliko truda. Pravzaprav od jutra do večera in še pozno v noč, diha s svojo altruistično usmerjenostjo. Prostovoljci so nad njenimi kvalitetnimi, zanimivimi in dosledno pripravljenimi izobraževanji navdušeni, in v njih uživajo.

Ida Križanec z društvenimi koordinatorji in prostovoljci ne gradi le delovnega odnosa, pač pa predvsem oseben, prijateljski, in zaupen odnos. Vsi vedo, da se nanjo lahko zanesejo tako ali drugače. Gospo Ido lahko označimo kot zelo povezovalno in toplo osebo, ki je vedno pripravljena na sodelovanje, hkrati pa zna izraziti pozitivno kritiko, kadar jasno pove kaj je dobro, in kaj slabo.

V Zvezi društev upokojencev zelo spoštujemo in cenimo njeno delo in prizadevnost, še posebej ker zdaj vemo, da naši programi ne ostajajo neopaženi, saj je naša prostovoljka prejela plaketo Državnega sveta RS, kot društvena prostovoljka leta 2017.

## Marjan Šiftar

**Marjana Šiftarja (1950), univerzitetnega diplomiranega pravnika našim bralcem pravzaprav ni potrebno posebej predstavljati. Opravljal je številne funkcije in dolžnosti v javnem, državnem in gospodarskem življenju.**

Ob politični aktivnosti (ZSMS, ZK, SZDL) je bil v pred osamosvojitvenem obdobju tudi delegat v DPZ S SRS (1974-1978), član IO Skupnosti slovenskih občin, šef kabineeta dveh predsednikov IS SRS (1978-1982), član IS SRS in predsednik Republiškega komiteja za informiranje (in informatiko) v obdobju 1982-1990, v tem obdobju pa je bil aktiven tudi v okviru delovne skupnosti Alpe Jadran (regionalna oblika sodelovanja v srednji Evropi). Bil je šef kabineeta, oz. šef Urada Predsednika Predsedstva, oz. Predsednika RS v obdobju 1992-2002 in veleposlanik v Republiki Makedoniji in Albaniji v obdobju 2003-2007. Po vrnitvi v Ljubljano, vse do leta 2011, pa je bil samostojni podjetnik za področje poslovnega svetovanja. Je pobudnik in ustanovitelj Slovensko-makedonskih poslovnih klubov v Makedoniji in kasneje tudi v Sloveniji. Kot podpredsednik uprave je zelo dejaven



v ustanovi dr. Šiftarjeva fundacija, je član IO kluba bivših veleposlanikov RS, drugi mandat pa tudi podpredsednik Zveze društev diabetikov Slovenije in član Koordinacijskega odbora pri Ministrstvu za zdravje za uresničevanje Nacionalnega odbora za obvladovanje sladkorne bolezni. Je član Sveta ZZB za vrednote NOB, član

Iniciativnega odbora za pripravo programa 100 letnice združitve Prekmurja z matičnim narodom, član več drugih interesnih in civilno družbenih organizacij (Zveza starešin Slovenije, Lions kluba Ljubljana, Forum, Društvo GEOSS in druge).

V okviru ZDUS bil član komisije za mednarodno sodelovanje, zdaj pa je član Stokovnega sveta ZDUS in že več let podpredsednik Programskega odbora Festivala za tretje življenjsko obdobje.

Ko mu bodo pošle moči za delo v ZDUS, tako pravi sam, se bo znova posvetil filateliji, svoji prvi »interesni dejavnosti«, s katero koketira že od rane mladosti. Tudi za šahovske partije si bo vzel več časa, pa tudi za harmoniko, ki ji ostaja zvest od sodelovanja v uredništvu Radia Murska Sobota. Vse te ljubezni so kasneje nadomestile druge, nič manj zanimive in njemu ljube. Tenis, planinarjenje, gobarjenje, lov. Razpet med različne dolžnosti in aktivnosti med Ljubljano in Prekmurjem, še vedno ostaja delovno in prijateljsko povezan z Makedonijo in tudi Črno Goro. Med delom, branjem izbranih knjig in širokim krogom prijateljev in sodelavcev.

## Cenjene bralke in bralci,

polni optimizma smo vstopili v novo leto, zadnji decembrski dnevi so se iskrili od dobrih želja po zdravju, sreči, medsebojnem razumevanju, sodelovanju, povezanosti in sočutju. Ravno povezanost in sočutje sta tista gradnika, katerih obstoj pomeni, da smo družba, ki ljudem v različnih življenjskih stiskah nesebično priskoči na pomoč. Pomembno vlogo pri tem nosijo tudi humanitarne organizacije. Brez dvoma bi morala naloge, ki jih izvajajo, opravljati visoko razvita socialna država, a žal sta socialna politika in sočutje do sočloveka pogosto potisnjena na stran. Je pa zelo pomembno, da država priskoči na pomoč vsaj z več posluha za prostovoljce.

Zato sem v zadnjem mesecu pravkar minulega leta na predsednika Vlade RS, dr. Mira Cerarja, naslovil pismo, s katerim sem želel opozoriti na pomembne vidike nedavno zaključene javne obravnave predloga Zakona o dolgotrajni oskrbi. Statistično-demografska dejstva ter projekcije namreč kažejo, da bo čez dobrih 40 let vsak tretji Slovenec star 65 let ali še bolj nazorno, v primerjavi z danes se bo to število skorajda podvojilo. Poleg tega se bo delež populacije 80 let in več v Sloveniji

iz 5,1 % po vseh projekcijah v istem obdobju dvignil na kar 12,3 %. Že čez 30 let pa bo po predvidevanjih mednarodnih organizacij vsak drugi, starejši od 65 let, potreboval dolgotrajno oskrbo. Predlog Zakona o dolgotrajni oskrbi se dotika številnih področij, med katerimi je potrebno posebej izpostaviti segment izvajalcev storitev dolgotrajne oskrbe. Opozoril sem, da predlagani model ne upošteva dejstva, da nekatere humanitarne organizacije že sedaj opravljajo del teh storitev, zato bi bilo smotno preučiti tudi njihovo vključitev v zakon kot tudi vlogo svojcev kot neformalnih oskrbovalcev. Ob tem velja znova poudariti, da je tudi Evropski parlament prepoznal izjemno vlogo humanitarnih organizacij, kot varuha odnosov med ljudmi, ko je programu Starejši za starejše, ki poteka v koordinaciji Zveze društev upokojencev Slovenije, podelil nagrado Državljan Evrope za leto 2017. Prostovoljcem, ki opravljajo zares požrtvovalno delo, moramo bolj prisluhniti. Ne le da nesebično pomagajo in v to vlagajo svoj čas in trud, ob tem imajo tudi številne stroške, ki jih morajo pogosto prevzeti sami. Ker gre za pomembno področje socialne varnosti, in s tem kakovosti življenja vse večjega števila



prebivalcev Slovenije, sem predsednika vlade pozval, naj prislunke argumentom tudi tistih organizacij, ki opravljajo pomembne humanitarne in druge oblike samopomoči, s čemer lahko znatno razbremenijo svojce oskrbovanca in zmanjšajo potrebo po poklicnih izvajalcih oskrbe. Posledice sprejetja sedaj predlaganega besedila zakona so lahko zanje zelo daljnosežne.

*Evropski poslanec, dr. Igor Šoltés*

# Projekt »Varni in povezani na domu / E-oskrba«



**Telekom Slovenije je skupaj z ZDUS zasnoval projekt »Varni in povezani na domu«, v okviru katerega želimo tistim, ki potrebujejo podporo pri samostojnem bivanju na domu, t. j. starejšim, osebam s kroničnimi boleznimi, težjimi obolenji, s posebnimi potrebami, invalidom in drugim, pomagati z lažjo dostopnostjo do socialno varstvenega servisa E-oskrba. Le-ta jim bo zagotovil večjo kakovost bivanja in boljšo varnost.**

E-oskrba posamezniku omogoča stalno povezavo z ustrezno usposobljenim medicinskim osebjem asistenčnega centra in svojci



oz. skrbniki. Cena osnovne storitve je 20 evrov mesečno, cena premium storitve pa 30 evrov mesečno na uporabnika (brez DDV). Podrobna predstavitev storitve je na voljo na <http://www.telekom.si/zasebni-uporabniki/e-oskrba>.

Telekom Slovenije v okviru projekta za vzpostavitev in delovanje storitve E-oskrba k sodelovanju vabi vse slovenske občine, saj lahko občine na ta način svojim občanom zagotovijo cenejši dostop do storitve. Telekom Slovenije bo namreč prvih 4.300 prijavljenih občanov subvencioniral s popustom v višini 79 evrov z DDV na uporabnika. V primeru, da del sofinanciranja storitve za dve leti prevzame tudi občina, bodo posamezniki za storitev dve leti plačevali minimalno ali pa nič. Zaenkrat so pripravljenost za sodelovanje že izkazale številne občine (Velenje, Celje, Ajdovščina, Litija, Šmartno, Murska Sobota, Kočevje, Cerkno, Šoštanj, Pivka...).

Kaj želimo s projektom »Varni in povezani na domu« doseči? Doseči želimo:

- višjo kakovost življenja starejših in njihovih svojcev oz. skrbnikov,
- daljše in varnejše bivanje starejših na svojem domu,
- hitrejšo pomoč starejšim v primeru padca, slabosti, s hitrejši pomočjo pa bodo tudi posledice manjše,
- manjšo socialno izključenost,
- preprečevanja zgodnjega odhoda v institucionalno varstvo.

*Peter Pustatičnik, vodja E-zdravja in E-oskrbe Telekoma Slovenije*

*Naših 70 let*

## Častna članica DU Jesenice Kristina Tarman dopolnila izjemnih 108 let

**Kristina Tarman iz krajevne skupnosti Podmežakla na Jesenicah je bila več let najstarejša občanka občine Jesenice, sedaj pa je najstarejša Gorenjka in med petimi najstarejšimi Slovenci. Od stotega leta dalje je častna članica Društva upokojencev Jesenice.**

V soboto, 16. decembra 2017, je dobro razpoložena v krogu svojih domačih in gostov praznovala častitljivih 108 let. Po rodu z Dolenske je sprva z družino živela na Hrušici, po letu 1939 pa se je družina preselila v svojo hišo na Jesenicah. Rodila je štiri sinove in hčerko. Daanes ima pet vnukov, eno vnukinjo, tri pravnuke, štiri pravnukinje in štiri prapravnukinje. Kristina v visoki starosti težje hodi, slabše sliši, čuti bolečine v nogah, sicer pa ji zdravje tem letom primerno kar dobro služi. Pogleda še televizijo, prebere časopis, ima dober apetit, najraje ima govejo juho in obaro. Zanj že več let skrbi 82-letni sin Oto, večkrat jo obišče najmlajši sin Bojan. Na 108. rojstni dan je dobro razpoložena s torto praznovala v krogu svojih sorodnikov in gostov. Najlepše želje ji je izrekel župan občine Jesenice Tomaž Tom Mencinger, iz krajevne skupnosti Podmežakla pa predsednik sveta KS Aljoša Ulčar in podpredsednica Jasna Kovač. Posebej pristrčna je bila čestitka od predstavnikov Društva upokojencev Jesenice, predsednika Borisa Breganta in članice upravnega odbora Francke Thaler. Kot je v čestitki zapisal predsednik, je



Kristina s častitljivimi leti društvu vzor in potrditev, da se s poštenim in skromnim, a urejenim življenjem ter dobroto in vedrino v srcu lahko veselimo starosti. Za vedrejšo razpoloženje je s harmoniko poskrbel njen nekdanji sosed iz Podmežakle, Tone Dremelj.

*Besedilo in foto, Janko Rabič*

## Zastava 1300 – Fiat Milletrecento

**Zastava 1300 (pog. tristač, tristotka) je bilo vozilo višjega srednjega razreda. Sprva so ga uporabljali kot službena vozila (ljudska milica) in vozila različnih državnih podjetij, zato je dobilo vzdevek jugoslovanski mercedes. Vozilo je bilo znano tudi kot izjemno hitro, saj ga je poganjal bencinski štiritivalnik (najvišja hitrost najmočnejšega vozila je znašala 155 km/h, kar je bilo za tedanje razmere hitro).**

### Zgodovina in različice modela

Zastava 1300 je bila prvič predstavljena avgusta 1961 v Beogradu. Vozilo je bilo licenčno izdelano po modelih Fiat 1300 (močnejša različica je imela oznako Fiat 1500), ki sta bili prvič predstavljeni samo pol leta prej. Razlog za hiter začetek proizvodnje je bilo prenehanje izdelovanja starejšega, a tedaj že zastarelega vozila Zastava 1400 BJ. Novi model je tako zadovoljil kupce večjih in prestižnejših vozil in uspešno zapolnil vrzel po prenehanju proizvodnje predhodnika. V Zastavi so sprva modele le sestavljali na



osnovi dobljenih italijanskih delov, popolni prevzem proizvodnje pa je trajal približno desetletje. Italijanski Fiat je model 1300 kljub uspešni prodaji kmalu (leta 1967) zamenjal z novim modelom Fiat 124, model 1500 pa s Fiatom 125. Proizvodnja v Kragujevcu pa se je še vedno nadaljevala in že leta 1969 so modelu naredili novo podobo prednje maske. V proizvodnjo je tedaj prišla različica z boljšo notranjo opremo; poimenovali so jo Zastava 1300 Luxe. Leto kasneje so pričeli z vgrajevanjem diskastih zavor na zadnjih kolesih. V tistem času je prišel v jugoslovansko proizvodnjo tudi model z močnejšim motor-

jem, in sicer je imel oznako Zastava 1500. Karoserijsko so začeli tudi z izdelovanjem karavanske različice Zastava 1500 F (Familijare). Zanimivo je, da je imela taka različica povsem drugačen zadek kot primerljiv italijanski model (mnogim oblikovalcem se je zdel skladnejši). Vsi modeli so bili deležni nekaterih sprememb, in sicer izgubili so bočne smernike na prednjih blatnikih, zmanjšali so tudi količino različnih kromanih okrasnih delov, vgrajeni so bili boljši varnostni pasovi, dodan je bil regulator intervalnega delovanja brisalcev, nov je bil tudi dvokrožni zavorni sistem. Pomembna je tudi prestavitev ročice mehničnega štiristopenjskega menjalnika z volana na tla osrednje konzole. Leta 1976 so predstavili modela Zastava 1300 E in 1500 E (oznaka E pomeni elegant). Modeli so dobili serijsko vgrajene vzglavnike na prednjih sedežih. Jugoslovanska proizvodnja obeh modelov se je končala 20. decembra 1979. Skupno je bilo v vseh letih proizvedenih nekaj čez 200.000 vozil. Večina je bila namenjena jugoslovanskim kupcem, približno 7.000 vozil pa je bilo izvoženih v Kolumbijo.



## Odgovarja dr. Sveto Vitorović, specialist interne medicine

**Spoštovani gospod zdravnik. Stara sem 76 let in še vedno precej aktivna, saj mi rekreacija pomeni način življenja. Sem vdova, a imam družbo prijateljic, s katerimi se enkrat tedensko dobimo v telovadnici osnovne šole. V začetku jeseni sem na telovadni gredi doživela uro streznitve. Na lepem se mi je stemnilo pred očmi, izgubila sem ravnotežje in grdo padla na parket. Zlomljenega ali izpahnjena nisem imela nič, čeprav me je desna stran telesa bolela vsaj tri tedne, a od takrat dalje vsaj enkrat v tednu doživim neprijetno izkušnjo izgube ravnotežja. Kar zanese me, kot bi bila pijana. Mislite, da bi morala poiskati kako pomoč pri specialistu nevrologu? Že od nekdanj nerada hodim okoli zdravnikov in moj osebni karton je bolj kot ne prazen. Hvala za odgovor in nasvet, Marjana iz Novega mesta**

Spoštovana Marjana, hvala za vprašanje. Naj vas prvo vprašam, ali je bila to prava izguba zavesti ali pa le občutek izgube ravnotežja? V kolikor gre za potrjen odgovor na prvo vprašanje, moramo ob nenadni izgubi zavesti (če ste se udarili sklepam, da ste izgubili zavest) obiskati urgenco. Tam nam praviloma posnamejo EKG (zaradi morebitnih motenj ritma), izmerijo krvni tlak (jemljete kakšna zdravila zaradi zvišanega pritiska?) in pulz, ter nas temeljito pregledajo, okvirno tudi nevrološko, in odvzamejo kri za osnovne preiskave. Šele nato je možno podati mnenje ali je potrebna obdelava pri nevrologu ali morda kardiologu. V kolikor pa vas le »zanaša« se opazujte in ocenite ali je zanašanje vedno enako in v katero stran vas »vleče«. V tem primeru je potreben temeljit nevrološki pregled in nadaljnja diagnostika z ugotovitvijo dejavnikov tveganja za srčno - žilne bolezni (tlak, maščobe, sladkor), morebitne bolezni ravnotežnega organa v srednjem in notranjem ušesu in podobno. Vsekakor je priporočljiv tudi UZ pregled vratnih žil. Ne glede na vaš zdravniški karton je morda le čas, da obiščete svojega zdravnika.

**Star sem 72 let, še krepkega zdravja in dobrega počutja. Pred enim letom so se mi začele pojavljati občasne bolečine pod levo lopatico, ki so se širile tudi v sprednji del trebuha, občasno pa se je pojavljala še bolečina v levi roki (podlaket). Ta bolečina se pojavlja občasno in ni tako močna da bi posegal po kakih protibolečinskih tabletah. Ko sem bil lanskega junija na preventivnem pregledu sem težavo omenil zdravniku in rekel je, da gre najverjetneje za nategnjeno prsno mišico in da naj se vedno, preden jo obremenjujem, dobro razgibam. (Sem levičar in levo roko mnogo bolj obremenjujem od desne) V glavnem, bolečine so se čez poletje nekako potuhnile, sredi novembra pa so postale še bolj izrazite kot so bile poprej. Prosim za kakšen nasvet in ali so te bolečine lahko posledica vnetih sklepov in aktivnega kegljanja. Marko iz Celja**

Spoštovani Marko, če prav razumem, se vam bolečine izpod lopatice širijo v levo podlaket in spodnjo levo polovico trebuha. Povedali ste, da je bolečina občasna. Prvo vprašanje zdravnika bi bilo, ali se pojavlja med telesnim naporom ali v mirovanju, ter kakšna je njena kvaliteta (pekoča, zbadajoča, krčevita,) in koliko časa traja. Če se pojavi v naporu in po počitku hitro mine, je potrebno izključiti koronarno bolečino, ki včasih izžareva tudi v trebuh (Opravimo EKG in telesno obremenitev,) in roko. Če se bolečina pojavi v mirovanju ali nekaj časa po naporu, pa je potrebno verjetno diagnosticirati kostno - mišični tip bolečine. Glede nato, da ste bili na sistematskem pregledu, so vam EKG posneli in je manj verjetno, da gre za koronarno bolečino. Kostno - mišične bolečine so tudi neprijetne, imajo pa svoj izvor v skeletu, mišičju in pridruženih strukturah (kite, burze) in živčevju. V tem primeru je smiselno opraviti RTG posnetek hrbtenice, saj bolečina od tam lahko izžareva po živčevju navzdol v roko in do sredine trebuha na isti strani. Pred vsemi takimi pregledi pa vas mora temeljito pregledati zdravnik, ki bo izdal napotnice in vam svetoval. Če veliko kegljate gre bolj verjetno za vnetje uporabljenega mišičja in priležnih struktur, kot pa za kaj drugega. V tem primeru se dobro razgibajte in vzemite ob bolečinah kakšen antirevmatik.

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 številkih revije. V primeru podvajanj vprašanj, si uredništvo pridržuje pravico selekcije.





# Spoznajte 10 znakov

# Spoznajte 10 opozorilnih znakov raka trebušne slinavke

## Depresija



- ➔ Depresija po postavitvi diagnoze raka ni redka.
- ➔ Pri raku trebušne slinavke pa je depresija lahko simptom že pred postavitvijo diagnoze.

## Znaki zlatenice brez bolečine



- ➔ Najpogostejši znak zlatenice je porumenitev kože in beločnic.
- ➔ Zlatenica je lahko povezana tudi s srbenjem in temnim urinom.
- ➔ Zlatenico lahko povzročajo tudi druga nerakava stanja, na primer žolčni kamni.

## Slabost



- ➔ Slabost in bruhanje se lahko pojavita zaradi več različnih razlogov.
- ➔ Tumor lahko zapre žolčevod ali pritiska na dvanajstnik, kar ovira prebavo.
- ➔ Okoli tumorja se lahko v trebušni slinavki razvije vnetje ali pa se pojavi zlatenica.

## Bolečina v trebuhu



- ➔ Pogosto se začne z neprijetnim občutkom ali bolečino v trebuhu, ki se lahko širi proti hrbtu.
- ➔ Bolečina je lahko hujša po obroku ali med ležanjem.
- ➔ Bolečina se na začetku lahko pojavlja in izginja, sčasoma pa lahko postane stalna.

## Nepojasnjeno zmanjšanje telesne teže



- ➔ Telo porablja več kalorij kot običajno. Opazite lahko zmanjšan tek ali željo po določeni hrani.
- ➔ Omenjeno zmanjšanje telesne teže, ki je posledica raka, se imenuje kaheksija in vpliva na to, kako telo porablja kalorije in presnavlja beljakovine.
- ➔ Do tega lahko pride brez kakršne koli bolečine.

## Spremenjeno izločanje blata – driska



- ➔ Dolgotrajna driska je lahko znak česa hujšega, tudi če ne gre za raka trebušne slinavke.
- ➔ Če več kot dva dni zaporedoma šestkrat ali večkrat dnevno izločate tekoče blato.
- ➔ Posvetujte se z zdravnikom, če driska vpliva na vaše vsakodnevne aktivnosti.

## Spremenjeno izločanje blata – steatoreja



- ➔ V tem primeru je blato mastno, belkasto ali smrdljivo.
- ➔ Do tega lahko pride zaradi obstrukcije v žolčevodu, lahko pa je posledica malignega tumorja v trebušni slinavki.

## Bolečina na sredini hrbta



- ➔ Približno 7 od 10 oseb z rakom trebušne slinavke gre najprej k zdravniku zaradi bolečine v hrbtu.
- ➔ Do tega večinoma pride, če je tumor v telesu ali v repu trebušne slinavke in pritiska na živce.

## Pojav sladkorne bolezni, ki ni povezan s povečanjem telesne teže



- ➔ Rak trebušne slinavke uničuje celice trebušne slinavke, ki proizvajajo inzulin. To lahko sproži sladkorno bolezen.
- ➔ Med simptome sodijo zamegljen vid, huda utrujenost, vreznine/podplutbe, ki se nenavadno dolgo celijo, ter občutek žeje ali lakote, tudi če jeste in pijete.

## Globoka venska tromboza



- ➔ Krvni strdki v veni, npr. v nogah, medenici ali rokah, lahko povzročajo zasoplost ali bolečino.
- ➔ To je lahko posledica težav, povezanih z rakom trebušne slinavke.



Evropsko platformo o raku trebušne slinavke za več interesnih skupin sestavljajo evropski strokovnjaki, univerzitetni profesorji, bolniki, zdravniki in politiki, ki želijo povečati zavedanje o raku trebušne slinavke, da bi izboljšali standarde oskrbe, diagnostike in zbiranja podatkov za bolnike, ki po vsej Evropi obolevajo zaradi raka trebušne slinavke. Za več informacij obiščite naše spletno mesto ([www.pancreaticcancereurope.eu](http://www.pancreaticcancereurope.eu)).

Platformo finančno podpirata družbi Celgene in Baxalta.

# Načrtovani termini za izvedbo projektov Komisije za kulturo ZDUS v letu 2018

Članice in člani obveščamo o terminih aktivnostih, ki jih bo Komisija za kulturo Zveze DUS organizirala v letu 2018:

- Delavnica govornih vaj z Rajkom Stuparjem: februar 2018 (gostovanje na izbrani PZDU)
- Dramske delavnice z Rajkom Stuparjem: 12. 3.–15. 3. 2018 (Hotel Delfin Izola)
- Likovna kolonija Izola: 10. 5.–13. 5. 2018 (Hotel Delfin Izola)
- 18. Festival za tretje življenjsko obdobje: 1.–3. 10. 2018 (Cankarjev dom, Ljubljana)
- Likovna kolonija Rogaška Slatina: 4. 10.–7. 10. 2018 (Vila Ana Rogaška Slatina)
- Delavnica izdelovanja voščilnic: november 2018 (ZDUS, Ljubljana in gostovanje na izbrani PZDU)
- O posameznem projektu boste pravočasno obveščeni.

Vabljeni k udeležbi v kulturnih projektih v letu 2018, ki ga je Evropski parlament razglasil za Evropsko leto kulturne dediščine.

*Komisija za kulturo ZDUS*

## Ugodnosti naših partnerjev za člane ZDUS

**Naj vas ob začetku leta ponovno spomnimo, da je Zveza društev upokojencev Slovenije s partnerji, Zavarovalnico Triglav d.d., Avto Krka, d.o.o. ter Avto-moto zvezo Slovenije podpisala dogovor o številnih ugodnostih za člane.**

**AMZS** članom društev upokojencev omogoča 10 % popust na tehnične preglede opravljene v enotah AMZS. Ob včlanitvi v AMZS, pa kot člani AMZS pridobite še 20 % popusta na tehnični pregled in številne druge ugodnosti pri vzdrževanju vozila, vsi novi člani AMZS pa pridobijo še dodaten bon za 5 € za nakupe v enotah AMZS.



**Zavarovalnica Triglav d.d.**, našim članom nudi ugodno ponudbo nezgodnega zavarovanja in sicer za člane društev upokojencev do 85. leta starosti, ki v primeru sklenitve zavarovanja v okviru ZDUS prejmejo kar 15 % popust na premijo in dodatno 3 % popust pri direktni bremenitvi preko TRR.



Zavarovalnica Triglav, d.d.

**Avto Krka d.o.o.**, pa za člane društev upokojencev omogoča 10 % popust pri plačilu tehničnih pregledov v vseh poslovnih enotah v Skupini Avto Krka.



*Srečno vožnjo vam želi vodstvo ZDUS in uredništvo ZDUSPlus*

## Vrstni red DŠI

**Objavljamo pravilno razvrstitev ekip DŠI 2017**

**po posameznih pokrajinah**

1. mesto PZDU Zgornje Podravje
2. mesto PZDU Dolenjske in Bele krajine
3. mesto Šaleška PZDU
4. mesto PZDU Celje
5. mesto PZDU Gorenjske
6. mesto Koroška PZDU
7. mesto PZDU Južno Primorske
8. mesto PZDU Zasavje
9. mesto Osrednjeslovenska PZDU
10. mesto PZDU severno Primorske
11. mesto PZDU Spodnje Podravje
12. mesto Pomurska PZDU
13. mesto PZDU Posavje



# Počitnice s tradicijo!

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



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

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

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

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

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

Informacije in rezervacije:

T: (05) 660 74 00

E: rezervacije@hotel-delfin.si

[www.hotel-delfin.si](http://www.hotel-delfin.si)

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

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

## Magični lik 1 (vodoravno in navpično)

1. znamka orodja,
2. Ozemlje v Kanadi,
3. Vrsta antilope
4. Mesto v Indiji,
5. Sedež nekdanje KGB

1	2	3	4	5
2				
3				
4				
5				

## Magični lik 2

1. kos večjega polena,
2. Bolek in...
3. zgodovinska utrdba v ZDA
4. Muslimansko m. ime,
5. Sozvočje tonov

1	2	3	4	5
2				
3				
4				
5				

## Rešitev iz prejšnje številke:

1. lik vodoravno in navpično 1. Pesek, 2. Espri, 3. Spaka, 4. Erker, 5. Kiara
2. lik vodoravno in navpično 1. Pomol, 2. Obese, 3. mesto, 4. Ostan, 5. Leona

## Šale na naš račun

### Zakonska harmonija

Na klopi v parku je sedela starejša gospa in neznansko ihtela. Do nje je pristopila vrstnica in jo vprašala, kaj je narobe, da tako joče. »Doma imam 25 let starega moža. Vsako jutro se ljubi z menoj, potem mi pripravi palačinke, stisne sadje v čudovit napitek, potem pa skuha kavico in se... in se spet ljubiva do poldneva...« Ja, draga gospa, saj to je pa naravnost čudovita zakonska harmonija medgeneracijskega sožitja in ljubezni, ampak res ne razumem zakaj potem jočete!?

»... Nnne morem se spomniti kj..kije stanujem... uaaaaa!«

### Kazen za napačno parkiranje

Pred nekaj dnevi sva šla z ženo v Maximarket. Sprehajala sva se po trgovini in kupila nekaj malenkosti. Ko sva po kakšni uri prišla ven, sva na parkirišču opazila policista, ki je pisal kazen za napačno parkiranje. Dejal sem mu: »Lahko bi imeli več spoštovanja do starejših! To se nama je zgodilo prvič, midva sva v pokoju, zakaj ravno naju hočete kaznovati?!« Tip nama ni namenil

niti pogleda in je mirno pisal dalje. Rekel sem mu da je nacist in fašist. Policaj je dvignil pogled, me ostro pogledal ter pričel pisati drugo kazen za obrabljene gume. Takrat mu je žena rekla, da je »usrano prase, ki se spravlja na nemočne«. Tip je mirno pridružil drugo prijavo prvi ter začel pisati tretjo. Vse skupaj je trajalo kakih dvajset minut. Več kot je on pisal, bolj sva ga žalila in obratno; pravzaprav nama je bilo vseeno. Midva sva namreč prišla v mesto z avtobusom ... Veste, odkar sva v pokoju, se poskuša malo razvedriti in zabavati. To je zelo važno v teh letih!

### Golfisti

Penzionisti so igrali golf. Vsi so se pritoževali...

»Igrišče je predolgo!« je rekel prvi.

»Jame so preveč globoke!« je rekel drugi.

»Vzpetine so previsoke!« se je oglasil tretji.

Nato pa se je oglasil še najstarejši, osemdesetletni Tine: »Če pogledamo vso zadevo še z druge plati, je dobro vsaj to, da smo pri naših letih še vedno na zgornji strani trave!«

# Kako ukrepati, ko nas ujame prehlad?

Skozi tisočletja je človeško telo razvilo izjemen imunski sistem, ki nas varuje pred tujki. Gre za kompleksen in mojstrsko načrtovan sistem obrambe, ki deluje, kadar je v vrhunski formi.

## Kako deluje imunski sistem?

Imunski sistem sestavljajo imunске celice, ki jih v krvi imenujemo bele krvne celice. Prirojen imunski sistem je prvi obrambni zid in reagira takoj ob stiku s tujkom. V hitri reakciji, ki traja do nekaj ur, fagociti razgradijo tujek. Na mestu vdora se sproži vnetje kar zaznamo kot rdečico in oteklino. Pridobljen imunski sistem pa reagira bolj počasi in premišljeno, pridobimo in razvijamo ga skozi celo življenje. Sestavljajo ga limfociti T in B, ki prepoznajo tujke. Posebnost pridobljenega imunskega sistema je imunski spomin, ki v naslednjem stiku z istim vsiljivcem, le tega prepoznajo in sprožijo hiter odpor protiteles.

## Zakaj zbolimo pozimi?

Utrujenost, prehladi in gripe so najbolj pogosta obolenja prav v zimskem času, predvsem ob naglih ohladitvah. Sprememba temperature, veter in vlaga povzročijo, da organizem to spremembo prepozna kot stres. Kot posledica stresa nastane v telesu velika količina prostih radikalov, ki zavirajo imunski sistem in ta se ne more več ustrezno braniti pred vdorom virusov. Stanje porušenega ravnovesja, ko je v telesu veliko več prostih radikalov kot antioksidantov, imenujemo oksidativni stres. K slabšemu stanju imunskega sistema pripomore prehrana, osiromašena z vitamini in minerali, premalo gibanja na svežem zraku, stres, kajenje in kronične bolezni.



**V 90 % so vzrok prehlada virusi, ki napadejo nepripravljen in oslavljen imunski sistem**

## Veje bele jelke krepijo imunski sistem

Najmočnejša zaviralca imunskega sistema sta stres in kronična vnetja. Poleg gibanja, spanja in zdrave prehrane, je potrebno telesu zagotoviti antioksidante, vitamine ter zaviralce vnetja. Imunski sistem deluje optimalno, če ima na voljo potrebne snovi za svoje delovanje. Slovenski znanstveniki so v patentiranem izvlečku vej bele jelke – Belinal® odkrili izredno velike koncentracije specifičnih polifenolov – »rastlinskih vitamini-

Izveček iz notranjih tkiv vej vsebuje v naravi redke komponente.

Prve znanstvene ugotovitve kažejo, da so molekule polifenolov veliko manjše ter lažje prehajajo v celice, tam kjer jih telo res potrebuje.



**Belinal® immuno – Vaša prva izbira, ko prehlad ali gripa vas nadzira!**



nov«. Dokazali so, da znotraj celice delujejo veliko močnejše antioksidativno kot vitamina C, E in resveratrol. Odlikuje jih tudi protivnetno delovanje in ugoden vpliv na ravnovesje pridobljenega imunskega sistema. Kot kažejo raziskave, skriva slovenska jelka v vejah prave zaklade zdravja.

## Kakšna je razlika med prehladom in gripo?

Prehlad povzročajo različni virusi, ki se prenašajo z neposrednim stikom. Prehlad je lažje vnetje zgornjih dihalnih poti, obolenje traja do 7 dni. Odrasle osebe prebolijo v povprečju dva do tri prehlade na leto. Prehlad največkrat prebolimo »na nogah«. Značilnosti prehlada so zamašen nos, kihanje in vneto žrelo, ki ga spremlja blag kašelj.

Gripo povzročajo virus influence A, B ali C in je akutna virusna bolezen dihal, ki traja do dveh tednov. Praviloma gripa položi človeka v posteljo za nekaj dni. Značilni simptomi gripe so povišana telesna temperatura, bolečine v mišicah, izčrpanost in kašelj.

Okužba je velik napor za organizem, podoben intenzivni fizični vadbi. Srce deluje intenzivno. Pomembno je, da imamo dobro telesno kondicijo, sicer nas okužba prizadene, kot bi vzpon na Triglav prizadel človeka brez kondicije. Zato je potrebno v času prehlada ali gripe veliko počivati.

## Kako ukrepati, ko nas ujame prehlad?

Ko ste zboleli, posežite po naravnih pripravkih, ki dokazano krepijo imunski sistem in blažijo simptome, kot je na primer ameriški slamnik. Deluje protivirusno in imunostimulativno na imunski sistem. Zato ga je priporočljivo uživati največ 10 dni. Največ C vitamina vsebuje šipek. Za veje bele jelke je značilno močno antioksidativno delovanje in ugoden vpliv na pridobljen imunski sistem. Za imunski sistem sta izrednega pomena tudi vitamin E, ki varuje celične membrane in vitamin D3. Vse te naravne sestavine se nahajajo tudi v prehranskem dodatku Belinal® immuno. Potrebno je počivati in piti dovolj tekočine. Pri povišani temperaturi in bolečinah, posežite po ustreznih zdravilih iz vaše lekarnе.

**Belinal® immuno – Trojna moč narave in izbranih vitaminov in mineralov**



## Ugodnost.

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

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

**VZAJEMNA**  
zdravstvena zavarovalnica



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

# Prodaja in izposoja medicinskih pripomočkov



**V SPECIALIZIRANI POSLOVALNICI V LJUBLJANI NA LESKOŠKOVI 4**  
si lahko ogledate:

- ambient prirejene spalnice in kopalnice
- negovalne postelje, posteljne mizice, trapeze, sobna dvigala
- različna oprijemala, sedeže in dvigala za kopalno kad
- toaletne stole, nastavke za WC školjko
- vse za inkontinenco, stomo in obvezilni program
- bergle, hodulje, invalidske vozičke, skuterje
- druge pripomočke

Sanolabor je pogodbeni partner ZZZS, zato v vseh naših poslovalnicah po Sloveniji izdajamo in izposojamo pripomočke, ki jih predpiše zdravnik na naročilnico **ZZZS**.



- Pripomočke vam lahko dostavimo na dom.
- **Lahka dostopnost in zagotovljeno parkirišče**
- **Delovni čas:**  
ponedeljek – petek od 8. do 19. ure,  
sobota od 8. do 13. ure  
**Sanolabor, d. d., Leskoškova 4, Ljubljana,**  
tel: 01/585 43 39, 585 43 40.

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

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

Diskretno okolje, osebni pristop, strokovno svetovanje in praktični prikaz so argumenti za vaš obisk.