



Revija Zveze društev upokojencev Slovenije



Gremo mi po svoje

**Za novo kulturo
staranja in starosti**

**Pod ZDUSovim
žarometom,
Anica Cucek**

**Utripi
pokrajinskih zvez**

BESEDA VODSTVA ZDUS

Kje sta empatija in srčnost? 3

V ŽARIŠČU

ZDUS z novim projektom Dnevi medgeneracijskega sožitja 4

Položaj starejših. Včeraj, danes, jutri! 5

Drugi predupokojitveni seminar DUPDS. 6

Mednarodna kampanja proti staromrznosti –

Starostna enakost (AgeingEqual) 7

Dodatni protokol h konvenciji o človekovih pravicah

in biomedicini, OVIEDO 8

MEDNARODNA DEJAVNOST

Zasedanje Generalnega sveta EURAG v Reykjaviku. 10

Zanimivosti Islandije 11

KULTURA

Za novo kulturo starosti in staranja 12

Kakovostno glasbeno staranje 2. nadaljevanje 13

Vezeni pregovori in reki pripovedujejo 14

OBVESTILA POKROVITELJEV

S subvencijami Eko sklada do nižjih računov za energijo! 15

UTRIPI V POKRAJINSKIH ZVEZAH 16**ŠPORT IN REKREACIJA** 24**NAČRTUJMO, POTUJMO**

Z ladjo ali z letalom? Oboje! 25

EVROPSKO PISMO

Skupaj lahko spremenimo pogled na staranje 26

POD ZDUSOVIM ŽAROMETOM

Anica Cucek 27

JUBILEJI, OBLETNICE, V SPOMIN

Srečanje sošolcev lesarstva po 50 letih od mature

v Ljubljani in Škofji Loki 28

Praznovanje mladih po srcu 28

Poslovala se je Kristina Tarman 29

AVTO – MOTO NOSTALGIJA

Starodobni – dragoceni konjički 29

OBVESTILA

Starejši pešci varni v prometu 30

Zaščitimo se pred gripo in pnevmokoknimi okužbami 30

Ko pišem ta uvodnik, (11. novembra ob 11 uri in enajst minut) so radijska in TV poročila polna informacij o slovesnostih ob 100. letnici končanja 1.svetovne morije (11.11. ob 11.00 uri) ko je bil Nemški Kaiser Wilhelm v Compiègneu prisiljen podpisati kapitulacijo. Nezavedno sem pomislil na izrek Henrija Bergsona, ki ga nadvse rad citira naš Slavoj Žižek, nastal pa je v prvih dneh prvih spopadov svetovnih razsežnosti. Če se ne motim, spomladi 1915. Nekako takole pravi znameniti filozof: »Ko nas doleti katastrofa se začnemo prepričevati, da je do nje konec koncev moralo priti, in da ni bilo nobenega drugega izhoda.« Kot bi že četrtič gledali isti film in upali na drugačen razplet, čeprav vse niti nakazujejo da bo natanko tako kot je bilo prvič, drugič ali tretjič...; nekako podobni občutki so me obhajali, ko sem v tem ali onem slovenskem mestu nekaj dni pred lokalnimi volitvami zrl v nasmejane obraze lokalnih veljakov, ki so se nastavili v objektivne s svojimi strankarskimi prvaki. Spraševal sem se, pa kdo komu dela uslugo? Ta, na državni ravni lokalcu, ali lokalca svojemu strankarskemu šefu?

Nekoč je veljalo, da so lokalne volitve odskočna deska za državnozbornske volitve, a zaskrbljeni obrazi navadnih ljudi že dolgo pričajo, da to sploh ne velja več. Na površje prodirajo novi, sveži obrazi, ki postanejo zelo kontaminirani tisti trenutek, ko stopijo na plakatih v senco svojega strankarskega šefa. Na Jesenicah se je pred mnogi leti pojavil grafit s sporočilom, nad katerim bi se moral zamisliti vsakdo, ki se spušča v boj za županski stolček ali za svoj sedež v občinskem ali mestnem svetu. Nič kaj posebnega ni pisalo; le, »ja sam malo žalostan!« Zamišljen, ne bom trdil če tudi žalosten, je bil ob novici, da so v Sarajevu ustrelili »tronfelgerja« Ferdinanda, tudi Švejk! V bližnji pivnici je z vrčkom piva v rokah preudarno napovedal agentu Bretschneiderju spopad svetovnih razsežnosti. Po tistem, ko so ga zaradi te bogokletne vizije vtaknili v arest, je dejal, da je notorični bebec, idiot in znašel se je v norišnici. Kasneje je dejal, »vsakdo je tam lahko govoril kar je hotel in kar mu je pač slina prinesla na jezik, kot da je v najmanj župan ali odbornik.« Kaj je sledilo, veste. Vsi smo brali Švejka in se muzali in smejali. A človeku vendarle ni vseeno, ko poslušča, kdo bo županoval temu ali onemu mestu, tej ali oni občini. Bi vedel Bergson? Mislim, da Hašek, oz. Švejk, mnogo prej!

Črt Kanoni,
odgovorni urednik



ZDUS PLUS, mesečna revija Zveze društev upokojencev Slovenije. Za izdajatelja Janez Sušnik, predsednik ZDUS. **Odgovorni urednik** Črt Kanoni, telefon: 01/62 05 481 e-pošta: urednistvo@zdus-zveza.si **Naslov uredništva:** ZDUSplus, Kebetova 9, 1000 Ljubljana. Telefon: 01/519 50 86 e-pošta: urednistvo@zdus-zveza.si **Uredniški odbor:** Mija Pukl, Vera Pečnik, Slavica Bučan, Mateja Peršuh, Jožef Miklavc in Črt Kanoni. **Tajnica uredništva:** Karmen Šparovec Terekhov **Dopisniki PZDU Celjska:** 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 Bertalanič vijola.ppzdu@pzdum.si; **Posavska:** Marija Krušič 051/725 412 makru27@gmail.com; **S. Primorska:** Majda Marinič babicamm@gmail.com Šaleška: Jože Miklavc 041/693 369; joze.miklavc@gmail.com; **Zasavje:** Milena Dimec 051 438 236 dimec.milena@gmail.com; **Z. Podravje:** Irena Ferluga; **Lektorica:** Barbara Borko; **Tisk:** Schwarz print d. o. o., Ljubljana; **Fotografije:** D. Rihar, M. Peršuh, J. Rolih, N. Mahnič, Z. Taškar, R. Špes, M. Perčič, V. Rebolj, D. Lukić, Digital studio Postojna, I. Ferluga, Č. Kanoni, J. Miklavc, MBP, M. Golob, A. Zupanc, M. Ploj, F. Furek. **Oblikovanje in priprava za tisk:** NEBIA d. o. o., Nepodpisani članki so last uredništva oz. ZDUS. **Naklada** 3.500 izvodov **Cena** 0,99 EUR **ISSN 2591-0205 Revija ZDUSPlus je vpisana v razvid medijev pri Ministrstvu za kulturo RS pod številko 2192 Naslovnica: udeleženci predupokojitvenega seminarja DUPDS v Izoli.**



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

ZDUSplus

Zveza društev
upokojencev Slovenije

Kje sta empatija in srčnost?



Kaj je smisel življenja? To, da živimo, da delamo, da se jezimo, da uživamo, da trpimo? Kaj so na zgornje vprašanje odgovorili današnji mladi ob dnevu filozofije? Večina njih smisel življenja povezuje s srečo, zadovoljstvom in užitkom. Zato menijo, da je izjemno pomembno, da delaš tisto, kar te zadovoljuje, veseli in zanima. Na vsak način pa smatrajo, da je

»Sreča je odvisna od nas samih.« je rekel Aristotel 360 let pred našim štetjem. »Vsak je svoje sreče kovač,« pa je slovenski pregovor. Oba reka, ne glede na veliko časovno razliko, nam povesta isto.

In, ko se ozremo malo okoli sebe, ugotovimo, da se otroci borijo, kako zagotoviti oskrbo za svoje starše. Nimamo postavljene

oskrbi, če ne bo odprla tudi možnosti za izvajanje deinstucionaliziranih oblik oskrbe starejših in nagradila prostovoljce za njihovo požrtvovalno delo pri oskrbi starejših. Ni vse v standardih in normativih, ogromno je v empatiji tistih, ki skrbijo za starejše in to s srčnostjo. Odnos, ljubezen, spoštovanje vnašajo srečo v medsebojne odnose. Tega se premalo zavedamo. **Če bolje razmislimo so e-storitve zelo neprijazne do starejših, ki niso poučeni o ravnanju s tistimi tipkami. Tipke in kartice pa so danes povsod. Ali bomo dovolili takšno grozovito izključenost iz družbenih procesov? Ali bomo pripeljali do tega, da se bodo starejši množično sramovali svojega neznanja, da se bodo množično bali tistih aparatov in tipk? Bomo dopustili, da bodo postali opravilno nesposobni pri zdravi pameti in telesu?** Tehnologija gre naprej, pravzaprav galopira, gaži, ne ozira se na nikogar in za seboj pušča »žrtve«. S kakšno hitrostjo za novostmi pa hodimo mi starejši? To je velika ovira za dostojno življenje. Naslednja velika prepreka so komunikacijske poti, promet, stopnice, starejšim neprilagojena stanovanja in hiše in še mnoge druge ovire, ki to postanejo v starosti, pa jih prej sploh opazili nismo.

V zadnjem času je velika tudi »bralna ovira«, zaradi uporabe premajhnih črk, velikosti enajst ali pa še manjše, okoli teksta pa tretjina strani prazne. Še huje je z deklaracijami izdelkov.

To in še mnoge druge ovire starejšim grenijo in otežujejo življenje. Za odpravo nekaterih je potrebno zelo malo truda, samo nekaj dobre volje in je lahko mnogo boljše.

V ZDUS se trudimo za izboljšanje položaja starejših v družbi. Pravkar smo v parlament, vladi in strankam poslali predlog štirih zakonodajnih pobud. Za realizacijo le-teh bomo morali delati vztrajno in nenehno. Bomo videli, koliko empatije bomo deležni.

Mija Pukl



vredno živeti, narediti čim več dobrega, doživeti čim več stvari in izkoristiti vsako priložnost, da se imaš lepo in uživaš. Kaj pa menimo mi, ki imamo za seboj že kar nekaj desetletij življenja, kaj nam pomeni življenje? Če pogledamo nazaj, so bile možnosti za srečo in osrečevanje? Seveda so bile, vprašanje je, kako smo jih izkoristili, v katero smer smo razmišljali in kakšne ljudi smo imeli okoli sebe. Pravijo, da je skrivnost sreče v tem, da zmoremo najti svojo radost v veselju drugega. V kolikor do sedaj nismo razmišljali tako, pa poskusimo v bodoče. Življenje bo nenadoma lepše, pa tudi če nas pestijo različne druge tegobe.

nega sistema prehoda iz ene oblike oskrbe v drugo obliko. To povzroča velike težave, saj se moramo v primeru odpusta iz bolnišnice postaviti v vrsto za sprejem v dom. V kolikor na dan odpusta iz bolnišnice v nobenem domu ni prostora, nas morajo otroci vzeti domov. A glej ga zlomka, v takem primeru izpademo iz vrste v domu in čakalni čas se še podaljša. V vmesnem času pa znajdi se, če moreš. A so prizadeti ob takih situacijah lahko srečni? Niso! A je rešitev takega in podobnih problemov odvisna od prizadetih? Ni! Sistem ne deluje. Problem je velik, še večji bo v prihodnjih letih, če se ne bo politika čimprej poenotila o vsebini zakona o dolgotrajni

ZDUS z novim projektom Dnevi medgeneracijskega sožitja



Zdaj gre pa zares! Izstopili smo iz vlaka na katerega smo sedli, čeprav sploh nismo vedeli kam nas bo pripeljal. Pač, sedli smo nanj zato, ker so nas prepričevali, da nam bo v družbi enakih prijetno, in da se bomo imeli »fletn,« kot bi rekli na gorenjskem. ZDUS je v preteklih letih sodelovala v številnih projektih, programih in pobudah, ki imajo medgeneracijski pridih. Kot največja reprezentativna organizacija starejših oseb je v slovenskem in evropskem prostoru med partnerji prepoznana kot velika talilnica znanja, potenciala in bogatih izkušenj, ki jih v projektne sodelovanju z drugimi uspešno udejanja.

Čas je za novo poglavje. »Gremo mi po svoje!« Minuli teden je na sedežu ZDUS potekala prva seja Delovne skupine za pripravo programske zasnove projekta, ki smo ga poimenovali **Dnevi medgeneracijskega sožitja**. Predsednik ZDUS Janez Sušnik je prisotne poimensko seznanil z imenovanjem v delovno skupino, ter

predstavil člane delovnih skupin in njihove reference. Poudaril je, da so odločitvi za odstop od neposrednega sodelovanja na Festivalu za tretje življenjsko obdobje in nastop z lastnim dogodkom botrovali številni razlogi zadnjih let sodelovanja na festivalu, od vpliva na vsebine in sam program,

Čas je za novo poglavje.
»Gremo mi po svoje!«
Minuli teden je na sedežu
ZDUS potekala prva seja
Delovne skupine za pripravo
programske zasnove projekta,
ki smo ga poimenovali **Dnevi
medgeneracijskega sožitja**.

do tega, da nismo dobili vpogleda v finančna poročila. Poudaril je tudi logistični vidik za starejše (tri etaže dogodkov do (pre) dragih parkirišč v podzemni garaži). Pred vložitvijo predloga Upravnemu odboru ZDUS, je za mnenje povprašal še župana

Mestne občine Ljubljana Zorana Jankoviča, ki je Dnevom medgeneracijskega sožitja dal polno podporo. Prisotne je seznanil, da je opravil tudi ločen pogovor s predsednikom **MeKoS**, v katero so vključene Mladinski svet Slovenije, Dijaška organizacija Slovenije in Študentska organizacija Slovenije. Predsednik Tin Kamp mu je dejal, da bo odgovor o sodelovanju prejel po razpravi, koordinacijskih teles in po neuradnih informacijah je MeKoS enoglasno pristopil k projektu. ZDUS torej stopa v novo prireditev v vlogi pobudnika in organizatorja. Vzpostavljamo prvi osrednji povezovalni dogodek, saj želimo skupaj udejanjiti poslanstvo, ki ga vidimo v izmenjavi mnenj, stališč, idej, znanj in izkušenj med generacijami, in uresničiti vizijo: **slediti demografskim spremembam z medsebojnim povezovanjem, zagotavljanjem in ohranitvijo visokih družbenih norm in izboljšanju položaja vseh generacij v Republiki Sloveniji**. Prvi Dnevi medgeneracijskega sožitja bodo zato v ospredje postavili aktualno, perečo strokovno temo, ki zadeva vse generacije, to je **Trg dela in upokojevanje**. Celostno bomo zajeli problematiko od vstopa mladih na trg dela, prekarnega dela, do potrebnega mentorstva starejših delavcev mlajšim, spregovorili bomo o starejših delavcih in odličnih primerih predupokojitvenih aktivnostih, srebrni ekonomiji, potrebnih spremembah pokojninskega sistema in nujnosti vzpostavitve demografskega sklada. Dnevi medgeneracijskega sožitja bodo kot **tridnevni dogodek potekali od leta 2019 dalje**. Strokovni program aktualne teme v tekočem letu bomo tematsko in vsebinsko pospremili z bogatimi kulturnimi in izobraževalnimi programi, ki bodo ustrezali imenu in poslanstvu dogodka. Seveda pa ne bo umanjala tudi sejemska razstava, ki bo stičišče predstavitev različnih medgeneracijskih programov ter ponudb in storitev za vse generacije. Vabljeni torej, da se nam pridružite na naših dnevih, da skupaj postanemo vodilni glas medgeneracijskega dialoga in sožitja v državi. **Gospodarsko razstavišče v Ljubljani bo medgeneracijsko stičišče idej, pobud in priložnosti za vse generacije med 14. in 16. majem 2019.**

Organizacijski odbor projekta **Dnevi medgeneracijskega sožitja**

Položaj starejših. Včeraj, danes, jutri!



Kongresna dvorana je bila po pričakovanjih zasedena do zadnjega mesta

Devetnajstega oktobra je v Ljubljani potekala konferenca o položaju starejših, ki sta jo organizirala Zveza društev upokojencev Slovenije – ZDUS in pisarna evropskega poslanca dr. Igorja Šoltesa (Skupina Zelenih/ESZ) v Ljubljani. Zakaj tak posvet? Struktura prebivalstva se naglo spreminja in vse bolj postajamo dolgoživa družba, na kar ZDUS ves čas opozarja. Življenjska doba se daljša, delež starejših nad 65 let pa strmo narašča. V prihodnjem desetletju se bo demografska podoba Evrope korenito spremenila in prilagoditveni procesi bi morali biti že davno sprejeti.

Nabito polno dvorano nekdanjega hotela Mons je uvodoma nagovoril predsednik ZDUS Janez Sušnik, ki je izpostavil občutljivo področje skrbi za starejše, zaradi katerega ima program Starejši za starejše poseben pomen. Starejši morajo v svojem domačem okolju preživeti čim dalj časa, zato je nujen sprejem Zakona o dolgotrajni oskrbi, ki bo ustrezno uredil področje oskrbovanja tistih, ki potrebujejo pomoč.

Dr. Igor Šoltés je izpostavil, da smo se znašli na pomembnem razpotju. Zaradi erozije vrednot se moramo zavedati pomena in vloge starejših, zato naj se o pravicah in položaju starejših ne odloča brez glasu starejših! V tej skupini obstaja tako potrebna empatija in sočutje do sočloveka, zato je treba programu Starejši za starejše dati ustrezno težo tudi v sistemskem in finančnem oziru. Prej kot se bo država tega zave-

dala, prej bomo postali bolj človeška družba. Jožica Puhar, članica Strokovnega sveta ZDUS in članica mednarodne platforme AGE Europe, je dejala, da je nerazumevanje staranja globalen proces in da Slovenija pri tem ni izjema. Dodala je, da bo do leta 2030 na svetu več ljudi nad 60 let kot pa otrok starih pod deset let. Spregovorila je tudi o boju proti staromrzištvu (ageism), ki ga opredeljujejo trije elementi: stereotipi, predsodki in diskriminacija.

Mija Pukl, podpredsednica ZDUS in podpredsednica Sveta za dolgoživo družbo pri Vladi RS in častna ambasadorica f3žo, je dejala, da so Memorandum ZDUS 2018, Strategija dolgožive družbe in Koalicijska pogodba trije ključni dokumenti, s katerimi lahko ZDUS doseže veliko. Memorandum postavlja pred Vlado konkretne predloge in zahteve, kako reševati materialni in socialni položaj starejših, jih vključevati v družbo, uporabiti njihova znanja, sposobnosti in izkušnje ter jim ustvarjati dostopen bivanjski standard.

Vera Pečnik, podpredsednica ZDUS, se je osredotočila na vse bolj prisotno prostovoljstvo in težave, s katerimi se soočajo ob obiskih prostovoljci. Podatki namreč kažejo, da vsak mesec doživi nasilje okrog deset ljudi, toda le eden od 24 ga prijavi. Ljudje v tretjem življenjskem obdobju želijo ostati doma, toda tam prihaja tudi do različnih oblik nasilja. Prostovoljci na terenu, ki poslušajo zgodbe ljudi, se zavedajo, da so pogosto svojci starejših tisti, ki preprečujejo stike s

prostovoljci. »Pereče pa je tudi dejstvo, da je vsak šesti upokojenec reven,« je sklenila svoj nagovor.

Dr. Andraž Rangus iz ZPIZ je dejal, da bodo sistemi socialne varnosti in njihovo financiranje v prihodnosti postavljeni pred več izzivov. Staranje prebivalstva ter učinki digitalizacije prav zagotovo sodijo mednje. Zelo nazoren je bil pri razlagi pojma Medgeneracijsko sodelovanje. Kot je dejal, to ne pomeni nič drugega kot to, da si vsaka generacija zasluži enako kot predhodna, ne več, ne manj. Odhodki za socialno varnost se bodo višali, dolgotrajna oskrba sedaj znaša 1 % BDP, v nekaj letih pa bo znašala že 2 %, kar pomeni 100 % več. Spoštovati moramo temeljna načela socialne države in medgeneracijska pogodba mora vsebovati jasno določene pravice in dolžnosti posamezne generacije, primerna višina dohodka in socialna varnost pa morata biti zagotovljeni ob vzdržnosti pokojninskega sistema.

Prof. dr. Vesna Leskošek, dekanica Fakultete za socialno delo Univerze v Ljubljani, je dejala, da podatki za Slovenijo kažejo, da je stopnja tveganja revščine žensk višja od revščine moških v skoraj vseh starostnih obdobjih, še posebej pa se razlike pokažejo po 60. letu starosti. Starejši ljudje, ki živijo sami, imajo izrazito visoko stopnjo tveganja revščine. Pokojninska vrzel med spoloma je v Sloveniji zelo visoka, kar 24 %. Ženske vse bolj opravljajo neplačano delo tudi na svojih delovnih mestih. Ena tipičnih panog, kjer se to dogaja, je trgovina.

V drugem delu konference pa je potekala še okrogla miza, kjer so sogovorniki z udeleženci iskali odgovor na vprašanje: **Kako smo pripravljeni na izzive dolgožive družbe?** Sodelovali so **dr. Igor Šoltes**, **mag. Aco Prosnik**, klinični psiholog, **Majda Buda**, samostojna raziskovalka, **medgeneracijska kooperativa Čebelarjev dom, Z. O. O.**, **Ana Ostrman**, univ. dipl. sociologinja, ZDUS, **Rožca Šonc**, pravnica in vodja programa Starejši za starejše pri ZDUS in **mag. Simon Strgar**, direktor Doma starejših občanov Ljubljana-Šiška. **Potrebo po iskanju pravih poti sobivanja je izpostavil mag. Prosnik in pri tem opozoril na navezanost starejših na svoje domove. Prav ta, in pa miselnost, da smo zavezani skrbi**, kaj bomo zapustili potomcem, je ovira na poti

skupnostnih oblik sobivanja. Majda Buda je predstavila idejo medgeneracijskih kooperativ pri iskanju rešitev zapuščenih kmetij, nastanitvenih možnosti tako mladih kot starejših in turistične ponudbe, mag. Strgar pa je predstavil zanimiv pristop dela s stanovalci Doma starejših Šiška, ki jim omogoča aktivno sodelovanje in načrtovanje aktivnosti v skupini. Usmerjeni so k stanovalcu in mu želijo v največji možni meri približati podobo doma. Res, pohvale vredno. Anka Ostrman je spregovorila o osamljenosti, ki v vseh svojih oblikah preži na starejše in je sprožilec vrste bolezni in stisk. Položaj in kakovost življenja starejših pa je izpostavila Rožca Šonc. Ta je zaskrbljujoča, saj kaže na porast revščine pri vse večjem številu starejših, vse več pa je tistih, ki jim lastni prihodek ne zadostuje in tistih, ki si potrebne

pomoči ne morejo plačati. Ocena temelji na analizi odgovorov 144.000 vključenih v program Starejši za starejše. Dr. Igor Šoltes je dejal, da je bila družba nekdanj bolj povezana tudi zaradi vloge, ki so jo imeli starejši. Razprava o tem, na katerem križišču družbenega razvoja smo zavili v napačno smer, je nujna, pravi vzrok pa tiči predvsem v zanikanju pomena medčloveških odnosov: »Tudi v Sloveniji včasih nekritično sprejemamo postulate razčlovečene družbe. Materialne dobrine in potrošništvo sta razrahljala vezi med ljudmi. Pojavila se je izguba družbenega položaja, moralna kriza, nastala so nova razmerja in novi centri moči in žal v njih ni glasov tistih, ki bi morali biti slišani,« je opozoril dr. Šoltes.

*Rožca Šonc in Toni Krčan,
foto pisarna dr. I. Šoltesa*

Drugi predupokojitveni seminar DUPDS



Profesorica Vida Bogataj, predsednica DUPDS in Miša Derganc, predavateljica

Prehod v pokoj v mnogočem spremeni življenje posameznika, seboj prinaša veliko neznank in težav. Če smo osveščeni, kako se z njimi spopasti in jih znati rešiti, se tega obdobja lahko veselimo in ga sprejemamo kot začetek nečesa novega, tudi ustvarjalnega, le na drugi način. Ker so v društvu upokojenih pedagoških delavcev Slovenije (DUPDS) seznanjeni kako strokovno rešujejo ta problem v zahodnem svetu, imajo pa tudi že lastne izkušnje upokojenskega časa, so v pogovorih na MIZŠ uspeli utemeljiti nujnost uvedbe te novosti tudi za naše delavce na področju VIZ. Ministrstvo se je odločilo

dejavnost realizirati s projektom Predupokojitvene aktivnosti strokovnih delavcev na področju VIZ za aktivno in varno starost. Programsko pripravo in izvedbo projekta s posameznimi seminarji je zaupalo DUPDS, koordinacijo v postopkovnem procesu pa ACS. Tako je zadnje dni oktobra v izolskem hotelu Delfin potekal že drugi seminar s ciljem seznanjati in ozaveščati delavce v vzgoji in izobraževanju za aktivno in zdravo starost.

Lanski, torej prvi seminar, bi lahko v nekem smislu označili kot pilotni projekt s podporo ministrstva za izobraževanje znanost in šport, Andragoškega centra Slovenije in ZDUS.

Pozorni bralci se bodo zagotovo spomnili našega lanskega zapisa o seminarju in besed zadovoljnih udeležencev. Analiza lanskoletnega seminarja je pokazala, da se prosvetni delavci preslabo zavedajo svojih možnosti ob odhodu v pokoj, zato njihov strokovni potencial v družbi ostaja neizkoriščen, čeprav bi svoje bogato znanje lahko prenašali na svoje mlajše kolegice in kolege. Torej, letošnji seminar si je profesorica **Vida Bogataj**, predsednica DUPDS in vodja projekta zamislila precej širše, saj je k sodelovanju pritegnila vrsto strokovnjakov z različnih področij, ki so blizu pedagoškemu profilu dela oz. zaposlenih v vzgoji in izobraževanju, pa tudi udeležencev je bilo skorajda še enkrat več kot lani. Že prvi dan sta udeležence nagovorila in pozdravila državna sekretarka na MIZŠ **Martina Vuk** in sekretar na Ministrstvu za delo in socialne zadeve, **Andrej Sotenshek**. Udeleženci so se na tridnevnem seminarju seznanili z vrsto zanimivih predavanj. Od strategije dolgožive družbe, prehrani za aktivno in zdravo staranje, kako ohraniti intelektualni potencial skozi celotno življenjsko obdobje, vlogi telesne aktivnosti; nenazadnje pa so se seznanili tudi s programom ZDUS Starejši za starejše, ki ga je predstavila **Rožca Šonc**, podpredsednica ZDUS **Vera Pečnik** pa zbrane opozorila na mnoge sistemske težave pri izvajanju prostovoljstva.

Profesorica **dr. Ana Kranjc** je v svojem slikovitem predavanju predstavila posebnosti v tretjem življenjskem obdobju in kako smo na spremembe pripravljeni. »Po eni strani živimo

v dolgoživi družbi, po drugi strani pa doma, med štirimi stenami, več kot 600.000 upokojencev telesno in duševno propada. V človekovi naravi je, da nenehno stremi k izpolnjevanju ciljev. Če teh nima, postane destruktiven. Samouničevalen! Današnje oblike dela potrebujejo »narejenega« človeka, bogatega z znanjem in izkušnjami in starejši imajo prav to, česar mlajši nimajo ...« je dejala med drugim profesorica Kranjc.

Dr. Vojko Kavčič pa je spregovoril o spoznavanju in prepoznavanju umskih sposobnosti v starosti in vlogi ter pomenu kognitivnega razumevanja. Znano je, da s prihodom starosti tudi naša motorika ni več takšna, kot je bila pred dvajsetimi, tridesetimi leti. Tako kot se mora vsakdo od nas prilagoditi novemu načinu življenja, moramo tudi naše bivanjske prostore prilagoditi novim življenjskim razmeram. Prostorsko prilagoditev za varno in neodvisno starost v svojem domu je predstavila profesorica **dr. Jasna Hrovatin** iz fakultete za dizajn. Opozorila je na številne pasti, ki čakajo starejšo osebo v domačem domu. Od drsečih preprog, spolzkih tal (predvsem v kuhinji in kopalnici), menjavi pregorele žarnice in stopanju na lestev ali stol, zato je potrebno domače okolje prilagoditi že prej. Recimo namesto stropnih svetilk namestiti stenske s po dvema žarnicama, v primeru če ena pregori, druga še sveti, do prilagoditve

vtičnic, da niso ne prenizko in ne previsoko. Spremenjeno finančno stanje po upokojitvi mnoge starejše pahne v finančni vrtinec. Tisto, kar smo si lahko privoščili še včeraj, je danes lahko le pobožna želja z mnogo odrekovanja. Kako torej ravnati z osebnimi financaми v tretjem življenjskem obdobju je pojasnila **mag. Ana Vizovišek, Miša Derganc** iz republiškega zavoda za zaposlovanje pa o možnostih dodatnega dela in zaslужka po upokojitvi.

»Več kot 60 % državljanov evropske unije je prepričanih, da bi moralo biti dovoljeno delati tudi po upokojitveni starosti, tretjina pa pravi, da bi tudi sami želeli delati dlje. V skladu z novelo Zakona o urejanju trga dela so od 1. julija 2013 dalje vsi upokoјenci razen tistih, ki prejemajo delno starostno ali predčasno pokojnino, delno pa so še delovno aktivni, upravičeni do opravljanja začasnega in občasnega dela. Zakon ne določa omejitev opravljanja začasnega in občasnega dela po vrstah dela, tako da se lahko na podlagi pogodbe o opravljanju začasnega ali občasnega dela z vidika navedenega zakona opravljajo vse vrste dela, seveda ob upoštevanju omejitev oziroma pravil, ki jih morebiti določajo predpisi s področja, na katerem se delo opravlja. Možnost opravljanja začasnih in občasnih del tako predstavlja dobrodošlo novost za upokoјence v primerih, ko pogodb civilne-

ga prava ni dopustno sklepati, ker delo za naročnika vsebuje elemente delovnega razmerja,« je med drugim izpostavila Dergančeva. Zadnji, tretji dan seminarja je minil v duhu antičnih sholastičnih pristopov. Telesne aktivnosti in skorajda filozofskemu razmišljanju na temo, kako najti sebe v tretjem življenjskem obdobju in odnosa do minljivosti. Zadnje predavanje je imela profesorica **Vida Bogataj**, ki je udeležencem predstavila DUPDS, njegovo vlogo v družbi in podala sklepno misel z oceno seminarja. Kot je povedala, »so bile letošnje priprave precej bolj zahtevne, saj je bilo za seminar mnogo več zanimanja kot lani. Število sodelujočih je namreč z lanskih 23 naraslo na 43, petnajst pa jih je ostalo še na čakanju. V proučevanju nadaljnega razvijanja te novosti v pedagoškem prostoru iščemo v društvu, skupaj z MIZŠ, najboljše oblike izvajanja in vključitve v usposabljanje čim večjega kroga udeležencev. Ena od primernih oblik je tudi ta, da bi naslednja leta seminarje organizirali po vsej Sloveniji. Imamo namreč osem regijskih sekcij in z aktivno angažiranostjo našega članstva sem prepričana, da bi tak koncept dela v prihodnje lahko doživel večjo odzivnost, predvsem pa bi se fokusiral na regijske posebnosti, želje in pričakovanja bodočih upokoјenih delavcev v vzgoji in izobraževanju.«

Besedilo in foto, Črt Kanoni

Mednarodna kampanja proti staromrzništvu – Starostna enakost (AgeingEqual)

AGE platform je 1. oktobra sprožil 70 dnevno kampanjo proti staromrzništvu, pod naslovom »AgeingEqual« – Starostna enakost, ali staramo se enako, z geslom »Človekove pravice se ne zmanjšujejo s starostjo«. S tem obeležuje 70. obletnico Splošne deklaracije o človekovih pravicah, ki jo je Generalna skupščina Združenih narodov sprejela 10. decembra 1948 v Parizu.

Kampanja poteka v sedmih tedenskih sklopih aktualnih tem, ki prikazujejo večplastno dimenzijo starosti in kako ta vpliva na različne skupine v družbi. Teme so v središču prizadevanj mednarodnih organizacij starejših, ki si želijo doseči spremembe v odnosu do starosti in starejših ljudi.

AGE nas vabi, da se vključimo v kampanjo tako, da širimo informacije o svojih aktivnostih in oblikah boja proti staromrzništvu v sredstvih javnega obveščanja znotraj države in prispevamo informacije tudi po promocijskih kanalih AGE, o katerih nas tedensko obveščajo, ter si tako zagotovimo prepoznavnost tudi na mednarodni ravni. Štirje tedni kampanje so že za nami. Zvrstile so se teme o staromrzništvu in spolu, o migracijah, o pravicah ter o medgeneracijski solidarnosti. Zdaj poteka peti teden na temo **staromrzništvo in spolnost**.

Vabimo vas k sodelovanju, da tudi sami prispevate svoje poglede, izkušnje in doživetja na obravnavane teme kampanje. Prispevke bomo objavili na naši spletni strani, najbolj

zanimive in doživete pa tudi v naši reviji. Vsi skupaj pa smo vabljeni, da svoje prispevke posredujemo direktno na spletni naslov AGE. Prispevek za objavo na AGE spletnih straneh naj bi bil kratek in jednat v obsegu približno 200 besed in naj bi vseboval zapis iz vsakdanje prakse oziroma doživetij. Informacijo zadnjih treh tematskih sklopov objavljamo v neuradnem prevodu, skupaj z originalom v angleškem jeziku. Za dodatne informacije se lahko obrnete na Estelle Huchet (estelle.huchet@age-platform.eu) ali pošljete predlog za objavo prek spletnega obrazca, ki je na voljo na spletni strani kampanje: <http://ageing-qual.org/contact-us/>

Jožica Puhar, Strokovni svet ZDUS, Upravni svet AGE platform

Dodatni protokol h konvenciji o človekovih pravicah in biomedicini, OVIEDO

Pri Svetu Evrope je v razpravi predlog dodatnega protokola h konvenciji Oviedo, ki predvideva prisilno ravnanje z ljudmi z duševnimi motnjami. Mednarodne nevladne organizacije starejših nasprotujejo sprejemu takega protokola, ker predstavlja nevarnost za prisilno ravnanje s starejšimi osebami. Takemu stališču se pridružuje tudi Zveza društev upokojencev Slovenije in predlaga, da Slovenija sprejema protokola ne podpre.

Obrazložitev

Konvencija o človekovih pravicah in biomedicini, znana pod imenom Konvencija Oviedo, ki jo je Svet Evrope sprejela pred 20 leti, je edini mednarodni pravno zavezujoči instrument za varstvo človekovih pravic na biomedicinskem področju. Ugotavlja, da morajo človekove pravice spoštovati druge vidike na področju biomedicine in določa vrsto načel in prepovedi v zvezi z bioetiko, medicinskimi raziskavami, soglasjem, pravicami do zasebnega življenja in informacijami, presaditvijo organov, javno razpravo itd. Pred kratkim je bil pripravljen osnutek dodatnega protokola o varstvu človekovih pravic in dostojanstva duševnih motenj v zvezi s prisilno namestitvijo in neprostovoljnimi zdravljenjem. Skupaj z organizacijami civilne družbe so strokovnjaki za človekove pravice, vključno z Odborom ZN za pravice invalidov in Parlamentarno skupščino Sveta Evrope (PACE), pozvali Svet Evrope, da umakne osnutek, ki lahko ogrozi človekove pravice. **AGE patform Europe** in druge organizacije ugovarjajo sprejetju predloga. Menijo da osnutek protokola deluje proti standardom človekovih pravic, zlasti določbam Konvencije ZN o pravicah invalidov, kar zadeva nediskriminacijo, pravno sposobnost, svobodo in zdravje. Osnutek protokola daje prekomerno moč zdravstvenim delavcem, ki se lahko odločijo proti volji



posameznika z duševno prizadetostjo ali njegovega zaupnika in uvedejo določeno zdravniško oskrbo ali ga premestijo v zdravstveno ustanovo. AGE meni, da bi moral cilj protokola varovati človekove pravice oseb z duševnimi motnjami na enak način kot drugih in ne ustvariti posebne ureditve, ki bi omogočala omejitve človekovih pravic.

Osnutek protokola je namenjen tudi »starejšim osebami, ko ne morejo več dajati soglasja za namestitev ali zdravljenje.« Z omogočanjem večjih pooblastil za neprostovoljno obravnavo in namestitev, osnutek protokola krši osebnostno dostojanstvo in samostojnost posameznika, ki mora biti zagotovljena ne glede na starost ali invalidnost. Če bi bil sprejet, bi osnutek protokola predstavljal precedens, ki bi tvegal sistematično kršenje človekovih pravic starejših ljudi. Čeprav sta AGE in druge nevladne organizacije nasprotovali temu besedilu, lahko Svet Evrope še naprej na-

daljuje v smeri sprejema, dokler države članice ne nasprotujejo njenemu sprejetju. Na srečo sta Bolgarija in Portugalska že ugovarjali osnutku protokola. Toda druge države članice EU tega še niso storile.

VZDUS se pridružujemo AGE in drugim nevladnim organizacijam, strokovnjakom ZN za človekove pravice in parlamentarni skupščini Sveta Evrope, ki so izrazili zaskrbljenost nad tem, kako bi sprejetje protokola o neprostovoljnem zdravljenju in namestitvi ljudi z duševnimi motnjami spodkopalo standarde človekovih pravic. Menimo, da bi protokol kršil pravice starejših in invalidnih oseb. Menimo tudi, da z oblikovanjem posebne sheme, ki omogoča omejitve človekovih pravic, osnutek protokola nasprotuje osebnemu dostojanstvu in avtonomnosti, ki jo je treba zagotoviti, brez razlikovanja glede starosti ali invalidnosti.

V imenu ZDUS predsednik Janez Sušnik,
foto Freelimages



SOBIVAMO



Program
Vseživljenjsko
učenje

Lahko noč, skrbi.

Triglav komplet

Združite
zavarovanja
cele družine
in prihranite
do 50 %.

O svojih zavarovanjih
ne razmišljate pogosto,
a z občutkom varnosti,
ki vam ga dajo, živite
vsak dan.



Vse bo v redu.

triglav

www.triglav.si

Zasedanje Generalnega sveta EURAG v Reykjaviku



Skupinska fotografija udeležencev zasedanja EURAG.jpg

Septembrsko zasedanje Generalnega sveta EURAG je imelo na dnevnem redu poročanje vodilnih funkcionarjev o izvedenih akcijah in o obiskih na povabilo članic, organizacijske in finančne zadeve, delovanje spletne strani, pregled aktualnih nalog organizacije, predstavitev zadev ali uspehov članic in informacije o srečanjih Generalnega sveta v letu 2019.

Predsednik **Dirk Jarré** je v začetku poudaril, da EURAG želi delati dolgoročno tako v Evropi kot postopoma tudi širše in to v dobro vseh generacij, ker so starejše osebe le del celote. Izrazil je zadovoljstvo, da je v članstvo vstopila Zveza ruskih upokojencev. V enem letu je na njihovo povabilo dvakrat obiskal Rusijo. Enkrat je bil gost zveze, ki pokriva celotno Rusijo, drugič pa moskovske federacije. Sprejeli so ga minister za delo, namestnik zunanjega ministra in vodja moskovske uprave. Poročal je o dejavnostih in programih, ki so mu jih predstavili, in izrazil zadovoljstvo, ker so se javili, da prihodnje leto gostijo jesensko zasedanje Generalnega sveta EURAG.

Poročal je tudi o svojem svetovalnem delu v okviru Socialno-ekonomskega odbora EU in posvetovalnega sveta za industrijske spremembe. Osredotoča se predvsem na uveljavljanje testiranja industrijskih proizvodov, ki naj bi bili prijazni uporabi starejših oseb. Poročal je o medijskih kontaktih in opravljenih intervjujih. Od prisotnih je dobil podporo, da se v raziskovalnih inštitutih podrobneje seznanijo z razvijanjem umetne inteligence oz. robotov. Na naslednjem srečanju Generalnega sveta bo poročal o eventualnih

dosežkih, ki so v bodočnosti lahko koristni za starejše osebe. Generalna sekretarka **Dana Steinova**, ki vodi tečaje za ohranjanje spomina, le-te uspešno uveljavlja v vse več državah. V Torinu so odprli nov center, ki je, podobno kot tisti na Malti, vključen v programe usposabljanja ZN. V Estoniji je ta večšina postala predmet univerzitetnega študijskega programa. S svojimi tečaji se je uveljavila v ZDA. S sodelavcem **Pavlom Kalvachom**, ki prav tako predava na tečajih, gresta jeseni v Rusijo, naslednje leto pa na Islandijo. Razvila sta več oblik usposabljanja za različne ciljne skupine. Podpredsednik **Jaap van der Spek** je poročal o obiskih pri nekaterih organizacijah članicah, ki so ga povabile. Udeleženci so omenjali uspešna projekta, ki jih izvajata dve članici in imata širši odmev. Eden je »Učenje z babico«, ki ga v številnih državah, celo v Afriki, uveljavlja Angležinja **Valery Woodgaiger**, drugi pa je internetno mreženje Francozinje **Moire Allan**. Finančna situacija organizacije je zadovoljiva, čeprav je višina zbranih sredstev skromna in zadošča le za tekoče poslovanje. Razprava je pokazala, da članice bolj cenijo neodvisnost organizacije, ki tako lahko povezuje vse širši krog starejših ljudi, ne glede na njihovo geografsko lokacijo ali druge karakteristike, kot pa večje finančno ugodje in odvisnost od določenih inštitucij, asociacij ali politike. Odprto je vprašanje neplačevanja članarine s strani nekaterih organizacij, ki so v spisku članstva, pa od njih ni nobene akcije in tudi ne plačil. Bili smo naprošeni, da v svojem okolju preverimo interes takih organizacij za nadaljnje članstvo. Podpredsednik **Milos Vais** je zaradi odsotnosti posredoval pismeno poročilo,

v katerem je ocenil spletno stran EURAG, ki jo ureja. Opozoril je članice, da bi bila s pomočjo večjega števila poslanih prispevkov o njihovih akcijah in pobudah spletna stran lahko bolj »živa«. V okviru EURAG nastaja knjiga o zgodovini organizacije, ki jo pripravlja ena od najstarejših članic **Gertraud Dayé**. Vodstvo spodbuja organizacije starejših in njihovo članstvo, da pripravijo in pošljejo sekretariatu svoje prispevke o izkušnjah, dogodkih, vtisih in podobnem, ki so povezani z EURAG-om. Pobuda velja tudi za ZDUS, eno najstarejših članic.

V okviru obravnave o aktivnostih, delovanju in situaciji v državah od koder prihajajo udeleženci in udeleženke, sem predstavila ozadje, potek priprave in način predstavitve našega Memoranduma 2018 političnim dejavnikom v Sloveniji. Samo besedilo Memoranduma je že objavljeno na spletni strani EURAG. Po zaprosilu vodstva bom vsebino podanega poročila, skupaj s pregledom prvih ugotovitev o upoštevanju predlogov in zahtev v koalicijski pogodbi, pripravila tudi za objavo na spletni strani EURAG. Naslednje, spomladansko zasedanje Generalnega sveta bo v Vilni, jesensko pa v Moskvi. Predstavniki ruske zveze upokojencev je obširno predstavil svojo organizacijo, upokojence v Rusiji in načrte za konferenco ob zasedanju Generalnega sveta, ki ga bodo gostili.

Za ilustracijo: Rusija ima 85 regij, 40 milijonov starejših prebivalcev ter milijon in pol osnovnih organizacij upokojencev. Zamisli za srečanje v Vilni je predstavila tudi članica EURAG iz Litve.

Jožica Puhar, Strokovni svet ZDUS, foto Jan Sekal

Zanimivosti Islandije



Islandija je deželna geizirjev in za ostale Evropejce precej pusta krajina

Gostitelj tokratnega zasedanja Generalnega sveta EURAG in spremne strokovne konference je bil Reykjavik, prestolnica Islandije, zanimive otoške države blaginje na severu Evrope. Direktor Mörk-a, doma za starejše, kjer so nam nudili prostor in vse pogoje za srečanje, nas je seznanil z nekaj okvirnimi podatki o svoji domovini.

Islandija zaseda drugo mesto v kakovosti življenja na svetu. Bruto družbeni proizvod presega 40.000 dolarjev na prebivalca. Po Ginijevem koeficientu ima eno najnižjih stopenj dohodkovne neenakosti. Preživetje prebivalcev je daljše od tistega v državah EU, umrljivost pa ena najnižjih v Evropi in širše. Beleži gospodarsko rast, ki jo poleg ustrezne ekonomske in socialne politike omogočajo tudi naravne danosti. Izkorišča obsežne geotermalne in vodne vire in tako je postala največji svetovni proizvajalec električne energije na prebivalca. Geotermalni vreli omogočajo tudi ceneno toplotno oskrbo več kot 90 % gospodinjstev. Zaradi uporabe obnovljivih virov energije spada med 10 najbolj »zelenih« gospodarstev na svetu. V preteklosti je bila močno odvisna od ribolova, sčasoma pa se je njegov obseg močno zmanjšal. Zdaj prinaša 40 % dohodkov od izvoza. Izvozno sta pomembna še aluminij in ferosilikon. V gospodarski strukturi se povečuje delež turizma. Stopnja brezposelnosti se od krize dalje stalno zmanjšuje in z deležem manj kot 4 % pomeni, da delajo skoraj vsi, ki so delovno sposobni. Denarna valuta je islan-

daska krona (ISK). Po ureditvi je unitarna parlamentarna republika. Ni članica EU, je pa članica NATA. Država ima 348.500 prebivalcev in polovica jih živi v prestolnici, z bližnjo okolico celo preko 60 %. Ima 103.000 km² površine in gre torej za redko poselitev, ki jo močno določajo geografske in geološke značilnosti otoka. Preko Islandije poteka geološka prelomnica, po kateri se razmikata evrazijska in ameriška plošča in vsako leto pridobijo 2 cm dodatne površine. V šali pravijo, da imajo zemlje dovolj, pas nikogaršnjega sveta pa vsako leto širši.

Ker imajo dovolj zemlje, je glavno mesto Reykjavik grajeno zelo razpršeno. Mesto je skupek zaokroženih naselij, manjših vasi, ki imajo organizirane vse možnosti za življenje, vso potrebno infrastrukturo in storitve v svojem neposrednem okolju. Gradijo predvsem v širino, čeprav je površina zaradi vulkanskega izvora zelo razgibana. Nekaj stolpnice je izjema. Gosteje je poseljen jugozahodni del otoka, kjer leži tudi glavno mesto. Več prebivalcev je še v treh večjih mestih, izven tega pa so predvsem manjši zaselki in razpršene kmetije. Jugovzhodni del je pretežno prostor gejzirov in aktivnega vulkana, osrednji del otoka pa je ledeniški. Del svojih naravnih lepote so nam ob našem obisku pokazali na standardnem krožnem izletu. Na Islandiji ni naravnih gozdov. Vsa drevesa, ki jih lahko vidiš v parkih in naseljih, so posajena. Izven naseljenih območij pa temno vulkansko kamenje prekrivajo lišaji in nizko rastje. Izvedeli smo tudi o posebnostih islandskih konj, o gojenju sadja in zelenjave s pomočjo toplovodnih rastlinjakov, naraščajočem obisku turistov v številnih oblikah ogledov in rekreacije, bogastvu vodnih športov, bazenov v vseh bivalnih okoljih in podobnem. Človeka zgrabi želja, da bi vse to obiskal in preizkusil, ampak tudi če ne bi klicalo delo in če bi si podaljšal bivanje na otoku, bi bile stvari težko dostopne zaradi visokih cen, ki so prav tako »odlika« Islandije.

Jožica Puhar, Strokovni svet ZDUS



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

Za novo kulturo starosti in staranja



Razpravjalca, Rožca Šonc in prof. Milan Pavliha

Za novo kulturo staranja in s tem povezane humane in vedrejšje podobe starosti je potrebno za spreminjanje stare podobe starosti marsikaj storiti – od države do slehernega posameznika. Dojemanje starosti potrebuje še veliko sprememb in občutljivosti, kamor sodi tudi odpravljanje predsodkov o njej. Potrebno je odpravljati tabuje, predsodke in stereotipe o staranju, ki ne držijo (za slovenske razmere jih je povzel dr. Božidar Voljč).

Šele potem lahko gradimo vrednote, katerih sestavni del je odprava diskriminacije zaradi starosti (staromrznštva), spoštovanje človekovih pravic in dostojanstva starejših ter spoštovanje izkušenj in modrosti tretje generacije.

Naša skupna vizija mora biti družba, v kateri bo življenje v starosti prav tako vredno človeka, dejavno in izpopolnjujoče v družini, zasebno doma, v domu starejših in drugih oblikah (so)bivanja. Tkati je treba mrežo medgeneracijskega sožitja za izboljšanje javne podobe starosti, pa tudi spreminjanje intimne predstave pripadnikov drugih generacij o starosti, ki jo največkrat povezujejo z umikom iz družbenega življenja, izgubami, problemi in težavami. Temeljno medsebojno razmerje generacij je njihovo komplementarno dopolnjevanje, ki je eno osnovnih gibal človeškega obstoja in razvoja. Po Jožetu Ramovšu je temeljno antropološko spoznanje sistemska povezanost vseh treh generacij v celoto družbe. Danes so starejši ljudje obravnavani predvsem kot potrebni pomoči in kot breme družbi, v resnici pa je precej drugače, saj mnogi prispevajo zelo veliko kot

stari starši, mentorji, prostovoljci ... Družba bi morala biti usmerjena k temu, kaj lahko posameznik naredi, namesto da ocenjujemo posameznika glede na starost. Slovenija potrebuje novo kulturo starosti in staranja, ki ji bo staromrznštvo tuje. »Brez tastarga mlad ne zraste,« sem v knjigi **Za vedrejšjo starost** ponazoril zmotnost odpiranja starejših na rob družbe. Starejši, ki znanja in izkušenj ne morejo prenesti na mlajše, svoje življenje dojemajo kot nesmiselno. Kultura, ki se ima za

»Tudi v Sloveniji včasih nekritično sprejemamo postulate razčlovečene družbe. Materialne dobrine in potrošništvo sta razrahljala vezi med ljudmi. Pojavila se je izguba družbenega položaja, moralna kriza, nastala so nova razmerja in novi centri moči in žal v njih ni glasov tistih, ki bi morali biti slišani,«

visoko moralno in etično, nima pravice odpirati modrosti starejših. Starejšim pripadajo enake pravice ter še več spoštovanja in pozornosti. Človeka je treba upoštevati v njegovem bistvu. V tem odnosu ni prostora za aroganco in zavračanje. Družba mora s svojimi naprednimi programi zagotoviti dostojno staranje – bodisi doma, v domu, v skupinah. Bolj kot različne organizacijske oblike oskrbe in nege, je pomemben odnos in videnje sta-

rejšega kot enkratne osebe, s svojimi posebnostmi in željami. Vedrejša starost ne šteje let, človek postane star šele takrat, ko njegove sanje nadomesti obžalovanje. Najpomembnejše je, da človek kljub morebitnim težavam ne izgubi volje do življenja in da poskuša prilagoditi svoja iskanja in pričakovanja. Zaupanje vase, samospoštovanje in zadovoljstvo s samim seboj je tudi v poznejših letih mogoče gojiti, ohranjati in celo izpopolnjevati. Zagovornik načela enakosti Miha Lobnik pravi, da je prav žalostno, da se nekatere že uveljavljene človekove pravice znova problematizirajo. Povečuje se diskriminacija zaradi starosti. Starost je osebna okoliščina, ki vključuje različne skupine. Raziskave so pokazale, da se položaj starejših v Sloveniji slabša. Najbolj na udaru so ženske, ko se upokojijo. Statistike kažejo, da vsaka druga starejša ženska od 65 let živi v revščini. To je nepošteno in žalostno. Področje dolgotrajne oskrbe je treba dobro premisliti. Paziti moramo, da se ne bi socialno-ekonomski položaj starejših žensk in moških še poslabšal. Vse neenakosti v življenju se namreč v starosti le še seštevajo in na stara leta vedno bolj izrazijo. Problemi starejših so problemi vse družbe, zato jih ne smemo odlagati v prihodnost, reševati jih moramo zdaj. Potrebujemo povsem nove izzive, rešitve in odnose, ki bodo družbo vsestransko bogatili. Ključni problem sodobnih konceptov oskrbe starejših postaja domovanje kot sinonim za kakovostno življenje v starosti v varnem zavetju okolja, ki se zgleduje po domu, domačnosti. Željivo bivati čim bolj avtonomno, si zagotoviti intimno in zasebno življenje, ob tem imeti možnost vzpostavljanja referenčnega odnosa, živeti v manjši/pregledni socialni sredini, kjer vlada spoštovanje in solidarnost, biti ustvarjalen in aktiven v mejah možnega, skratka kljub morebitnim posebnim potrebam živeti človeka vredno življenje. Po Vidu Pečjaku lahko človek najde pravo integracijo s socialnim okoljem le, če je dejaven na vseh področjih življenja. Prav tu pa so starejše osebe najbolj prizadete, ker se jih okolje brani in jim predpisuje po upokojitvi le životarjenje. Pasivnost človeka prej ali slej izloči iz družbe. Nedejavnost ne povzroča zgolj ekonomskih posledic, ampak tudi socialne, ki pa so še veliko večje in hujše. Delo je pogoj za dejavno starost, vendar pri tem sploh ne gre za službe. Razumevanje mlajših generacij, pa tudi starejših, ki si pod pojmom delo predstavljajo redno zaposlitev, je povsem zmotno. Je daleč od modernega pogleda na aktivnost. Gre preprosto za to,

da človek ni pasiven. Šele z aktivnostjo se človek socialno potrdi. To pa ni samo zaposlitev v ožjem pomenu besede, to so lahko ročna dela, slikanje, muziciranje, vrtičkanje, dejavnost babice in dedka, prostovoljska dejavnost, vseživljenjsko učenje, društveno delo, delo v družinski skupnosti, delo v lokalni skupnosti, kulturno udejstvovanje. Slednje lahko človeku povrne samopodobo – samopotrditev pa potrebuje prav vsak.

- Ni dovolj le sedeti križem rok in se pritoževati nad lastnim življenjem in stvarmi, ki nas motijo v lastnem okolju (državi). Vsak lahko vpliva na odnos do njegovega okolja z ak-

tivnim in zdravim življenjem. Zato naj vzdržuje svoje zdravje z ustreznim načinom prehranjevanja, z redno vadbo, z duševno aktivnostjo, z aktivnimi stiki z družino, sosedi ter prijatelji in s svojim zgledom prispeva k bolj zdravi družbi.

- Država naj od verbalnega deklariranja enake dostopnosti in možnosti za vse starosti preide k dejanjem – se pravi k sprejetju takih sistemskih ukrepov, ki bodo omogočali starejšim in drugim generacijam, da polno sodelujejo v vseh aspektih družbenega življenja. Če država poskrbi za dobre razmere, ljudje sami, na civilni ravni orga-

nizirajo programe, ki najbolj in najceneje dosega te namene.

- Za družbo, ki sprejema starost, je potrebno povezati znanost, filozofijo/kulturo starosti in staranja ter primere dobre prakse.
- Znanje (potrebno mlajšim in starejšim) nam omogoča razumevanje, sprejemanje in usmerjanje procesa staranja. Je podlaga za razumevanje generacij in skupno oblikovanje družbe prihodnosti, ki staranje populacije razume kot dejstvo in izziv, ne pa kot breme. Mlade je treba pripravljati danes na njihovo starostno obdobje življenja.

Milan Pavliha, foto Urška Boljkovac

Kakovostno glasbeno staranje 2. nadaljevanje



Orkester starejših ima navadno za seboj dolgo glasbeno kilometrino

Odnos javnosti v Sloveniji do starejših je krivičen (sebični starci!), odklonilen (s pokojninami jemljejo mladim plače), pokroviteljski (dokumenti o varstvu starejših), kar je v času drastičnih demografskih sprememb bolj v škodo mlajšim generacijam kot starejšim.

Po upokojitvi ostaja povprečnemu prebivalcu in prebivalki (Slovenije) še vedno (ena) tretjina življenja. Vsaka nova generacija odhaja v pokoj bolj zdrava in v boljši fizični kondiciji. 90 % starejših je sposobnih skrbeti sami zase, potrebujejo le spodbude lokalne skupnosti in države, da bodo lahko aktivno skrbeli za svojo fizično in psihično kondicijo in s tem dlje in lažje prispevali k medgeneracijskemu sožitju v družini, lokalni skupnosti in državi k hitrejšemu in bolj skladnemu razvoju

družbe ter k zniževanju življenjskih stroškov. Aktivno staranje pomeni z različnimi aktivnostmi v starosti vzdrževati dobro življenjsko kondicijo, da bo čas, ko starejši potrebujejo pomoč okolja, čim krajši in čim manj boleč za starejšega in za njegovo okolje. V Sloveniji se je v zadnjih 50. letih pričakovana življenjska doba podaljšala za dobrih enajst let. Leta 2017 rojeni dojenčki moškega spola lahko pričakujejo, da bodo dočakali 78, dojenčice pa celo 84 let. Če danes prebivalci, ki so stari 65 let ali več, sestavljajo dobro šestino (pribl. 17 %) vsega prebivalstva, se bo v prihodnjih štirih desetletjih njihov delež približal (eni) tretjini (pribl. 33 %). Po drugi strani se je pred 50 leti na 1000 prebivalcev rodilo več kot 18 otrok, medtem ko se jih danes komajda 10 ali z drugimi besedami:

skoraj 10.000 manj na leto. Posledica teh demografskih sprememb je, da se število za delo sposobnih prebivalcev zmanjšuje. Generacija, ki zdaj stopa na trg dela, šteje nekaj manj kot 20.000 oseb, starost za upokojitev pa vsako leto doseže več kot 30.000 ljudi, kar pomeni, da je delovno aktivnih vsako leto 10.000 manj.

Procesa staranja ne moremo ustaviti. Lahko pa staranje in starost sprejemamo in se začnemo s procesom soočati že zelo zgodaj, da bo naša starost kakovostna. S starostjo se spremeni delovanje čutil. Vedeti moramo namreč, da osebnost ostane enaka v vseh starostnih obdobjih. S takšnim zavedanjem lahko spreminjamo naše navade. Starosti se nam ni potrebno bati, če se zavedamo, da ima vsako obdobje našega življenja svoje

Mnogi sprejmejo starost kot del življenja in vsak nov dan sprejmejo kot izziv. Z vključevanjem v razne dejavnosti pa še najbolj poskrbijo starejši sami, za medgeneracijsko sožitje in s tem čimprej sami ustvarijo cilje in načrte za pozno starostno obdobje.

značilnosti, in lahko zapišemo, da je vsako prav posebno. To mora le vsak posameznik sprejeti in se prepustiti toku svojstvenega obdobja. Mnogi mlajši vidijo v starostnikih samo nergače in nejevoljne ljudi. Pri delu s starimi pa ugotovljamo, da to ne drži in da

ne moremo vseh starih ljudi metati v isti koš. Opažamo, da so nekateri pravo sijoče sonce in jih tegobe povezane s starostjo ne iztirijo. Mnogi sprejmejo starost kot del življenja in vsak nov dan sprejmejo kot izziv. Z vključevanjem v razne dejavnosti pa še najbolj poskrbijo starejši sami, za medgeneracijsko sožitje in s tem čimprej sami ustvarijo cilje in načrte za pozno starostno obdobje. Vsak pri sebi si lahko prizadeva, da bo tudi v starosti polni modrosti in optimizma še dolgo v dobri fizični ter psihični formi, kondiciji. Kajti tudi v starih ljudeh lahko mlajši vidijo »modrece,« od njih pridobivajo izkušnje, se od njih učijo, saj so mnogi od starejših prava zakladnica informacij. Evropsko leto aktivnega staranja je bilo že leta 2012, vendar po več letih ta tematika ni nič manj aktualna. Nasprotno: vedno bolj se bomo primorani ukvarjati z njo, saj se tudi v Sloveniji staramo vse hitreje, vrat trenda pa še ni na vidiku. Kajti pri aktivnem staranju gre

za vsestransko skrb starejših zase in za svojo okolico. Aktivno staranje tudi pomeni, da se starejši ne prepustijo brezdelju in čakanju, ampak skrbijo za svoje zdravje, svoje umske sposobnosti, svojo socialno mrežo in stike s svojo in mlajšimi generacijami. Pri tem jim pomagajo mlajši ljudje, institucije socialne države in podjetja, ki vidijo v tem svojo vlogo in poslanstvo. Kultura in še posebej umetnost za starejše, starostnike sta obenem načrtani tudi v našem slovenskem aktualnem Nacionalnem programu za kulturo 2014–2017, prav tako pa so njeni elementi vključeni tudi v predlog istega za leto 2018–2025 (oboje državno Ministrstvo za kulturo). Določene in zanimive izobraževalne dogodke in (številne) delavnice za vse generacije pa najdemo tudi na področju glasbe in glasbene umetnosti. Če pogledamo na hitro, marsikateri TV-posnetek ali pa kar sestav katerega od poklicnih vrhunskih svetovnih (simfoničnih ali/in

pihalnih) orkestrov in zborov vidimo, da je že njihova struktura pisana in raznolika: že med profesionalci torej zasledimo stalno in načrtno medgeneracijsko mešanico mlajših in starejših moških in žensk, da ne zapišemo nekatere izvrstne svetovne glasbenike (dirigente in skladatelje), ki so tudi še v visoki starosti in to poklicno (po)ustvarili umetnine vrhunskih vrednosti: npr. dirigenti Leonard Bernstein, Herbert von Karajan, pa »naš« Lovro von Matačić. Nasploh je prav za dirigente značilno, da morda tudi zaradi svoje nenehne telesne aktivnosti, dirigiranja, »atletike z rokami«, dosežejo najvišjo starost. Ob tem naj spomnim na komaj minulo (2016) smrt v 100. letu starosti našega maestra Sama Hubada. Slednje bi prav zares lahko še in še naštevali tako z domače, slovenske kot s tuje, mednarodne glasbene scene.

Nadaljevanje sledi

Franc Križnar

Vezeni pregovori in reki pripovedujejo



Razstavo si je ogledal tudi predsednik DU Postojna Franc Koščak v družbi Eda Progarja, ki je Mileni Miklavčič izročil knjigo, Vse o športu

V tednu kulturne dediščine smo v Društvu upokojencev Postojna zaključili projektno delo »Vezeni pregovori in reki nam pripovedujejo«. Ko smo razmišljali o naši kulturni dediščini, so nas pritegnile zidne vezenine, ki na svoj način sporočajo o življenju v preteklosti, marsikateri zapis pa je aktualen tudi danes. Zidne vezenine so v preteklem stoletju krasile domove naših staršev in starih staršev. Marsikateri vezeni prt ima bogato in zanimivo zgodbo.

Na zaključni prireditvi smo z razstavo zidnih vezenin v zeleni dvorani predstavili več kot 20 zbranih prtov z izvezenimi pregovori in reki. Vsebinsko smo jih razvrstili v tri sklope: vrednote in pravila, življenjske razmere in odnosi. Vezeno prte smo predstavili tudi na priložnostni zloženki. Splošen zgodovinski oris pre-

teklega stoletja je predstavila zgodovinarica **Nada Trebec**. O odnosih, družinskem življenju, vrednotah in navadah je zanimivo pripovedovala pisateljica **Milena Miklavčič**, ki to področje dobro pozna. Med gosti smo imeli tudi župana in podžupana mesta Postojna, ki se vedno z veseljem odzoveta na naše dogodke, ter **Marico Gaberšnik**, vodjo skupine univerze za ŽZO v Ilirski Bistrici. Leto 2018 je označeno kot leto evropske kulturne dediščine, in prireditev je potekala pod geslom: **Kjer preteklost sreča prihodnost**.

Z zbiranjem zidnih vezenin in analizo izvezenih vsebin smo želeli dobiti vpogled v vrednote kot tudi v samo življenje v minulem stoletju. Izdelovanje vezenin je ena izmed zelo razširjenih rokodelskih dejavnosti, ki ni ozko vezana samo na določen del Slovenije. Množično se je začela uporabljati šele v 19. stoletju in gre

za eno najbolj razširjenih domačih ročnih del, po nekaterih upodobitvah na freskah pa lahko sklepamo, da so se prve vezenine pojavile že v 12. stoletju. V izdelkih se skriva in odraža veliko ustvarjalnosti in oblikovalskega znanja. Sprva je bilo to značilno opravilo kmečkih deklet in žena, dokaz njihove spretnosti, oblikovalskih sposobnosti in ne nazadnje njihove pridnosti. Kmalu po začetku splošne razširjenosti vezenja med kmečkimi dekleti in ženami pa se je obrt preselila še v mestna okolja kot tudi med ljudi z vrha družbene lestvice. **Z vezenjem so si mlade žene pripravile t. i. nevestino balo**, starejše pa so z vezeninami okraševale domove, oblačila družinskih članov, prte, rjuhe in brisače z monogrami, pregrinjala, praznične srajce in spodnje perilo. Znanje se je prenašalo iz roda v rod in prav zaradi široke uporabnosti so vezenine spremljevalke mnogih šeg in navad ljudi od rojstva do smrti. Zanimiva je bila ugotovitev, da je bilo življenje v naših okoljih ne tako dolgo nazaj zelo drugačno od današnjega, kar je za mlade težko sprejemljivo. Izpostavljeno je bilo mnenje, da se je potrebno o življenjskih navadah, vrednotah, vzorcih v preteklosti več pogovarjati z mladimi, da bi lažje razumeli sedanost in vse, kar nam moderen način življenja prinaša.

Na zaključni prireditvi smo tako obudili spomin na življenje v preteklem stoletju skozi prizmo zidnih vezenin, ki predstavljajo zanimiv drobec v naši kulturni dediščini.

Stanislava Gorenc, foto Sandi Gorenc

S subvencijami Eko sklada do nižjih računov za energijo!

100 % subvencija za zamenjavo starih kurilnih naprav

Zamenjajte staro kurilno napravo na trdna goriva z novo, energetsko učinkovitejšo kurilno napravo na lesno biomaso in pridobite 100 % subvencijo. Namenjena je lastnikom ali solastnikom nepremičnine ali najemnikom občinskih stanovanj, ki prejimate redno denarno socialno pomoč ali varstveni dodatek, in živite na območjih občin Celje, Hrastnik, Kranj, Lju-

bljana, Maribor, Murska Sobota, Novo Mesto, Trbovlje in Zagorje, kjer to dopušča prednostni način ogrevanja.

100 % subvencija pri energetski obnovi bloka

Omogočamo vam 100 % subvencijo za vaš delež v okviru prenove bloka, in sicer za toplotno izolacijo fasade, strehe ali stropa, optimizacijo ogrevalnega sistema, izvedbo obsežne energetske prenove in za preново skupne kotlovnice. Namenjena je lastnikom

ali solastnikom stanovanja v starejšem bloku, ki prejimate redno denarno socialno pomoč.

Brezplačni obisk energetskega svetovalca in brezplačni paket naprav

Energetski svetovalci opravijo na vašem domu meritve in izračune, na podlagi katerih vam **brezplačno svetujejo**, kako znižati rabo energije in vode ter s tem stroške. Prejmete tudi paket enostavnih naprav za zmanjšanje rabe energije in vode ter brošuro z nasveti, s katerimi lahko stroške **zmanjšate za okrog 10 EUR na mesec!** Namenjen je občanom, ki ste prejemniki redne in izredne denarne socialne pomoči ali varstvenega dodatka. Za brezplačni obisk se prijavite pri strokovnem delavcu na Centru za socialno delo.

Subvencija za zamenjavo kurilne naprave z novo na lesno biomaso

Vsi občani, ki se boste ogrevali na **centralno ogrevanje**, ste upravičeni:

- **do 50 % priznanih stroškov naložbe** (ne več kot 4.000 EUR) ali
- **do 60 % priznanih stroškov naložbe** (ne več kot 5.000 EUR) na območjih občin Celje, Hrastnik, Kranj, Ljubljana, Maribor, Murska Sobota, Novo Mesto, Trbovlje in Zagorje, kjer to dopušča prednostni način ogrevanja.

Subvencija za zamenjavo kurilne naprave s toplotno črpalko

Vsi občani, ki se boste ogrevali na **centralno ogrevanje**, ste upravičeni:

- **do 40 % priznanih stroškov naložbe** (ne več kot 4.000 EUR za tip voda/voda ali slanica/voda oziroma 2.500 EUR za tip zrak/voda) ali
- **do 50 % priznanih stroškov naložbe** (ne več kot 5.000 EUR za tip voda/voda ali slanica/voda oziroma 3.200 EUR za tip zrak/voda), na območjih občin Celje, Hrastnik, Kranj, Ljubljana, Maribor, Murska Sobota, Novo Mesto, Trbovlje in Zagorje, kjer to dopušča prednostni način ogrevanja.

Predstavljamo le najvišje subvencije, ostale informacije o odprtih javnih pozivih Eko sklada so vam na voljo na telefonski številki 01 241 48 20 vsak ponedeljek, sredo in petek med 13.00 in 14.30 uro ter po elektronski pošti na ekosklad@ekosklad.si ali na www.ekosklad.si.



EKO SKLAD

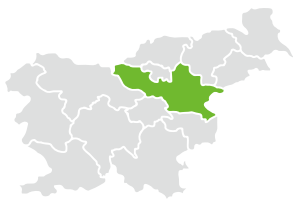
SLOVENSKI OKOLJSKI
JAVNI SKLAD

30 %

vrednosti vaše
investicije v
povprečju krije
spodbuda

**SUBVENCije,
KREDITI IN
SVETOVANJE
ZA NALOŽBE
V ENERGETSKO
VARČNO
PRIHODNOST.**

WWW.EKOSKLAD.SI



CELJSKO

Srčnost, pogum in pridne roke

Sredi oktobra so se v Zrečah zbrali prostovoljci programa Starejši za starejše celjske pokrajinske zveze društev upokojencev. Pridružili so se jim tudi predsedniki društev, v katerih deluje program.

Srečanje, ki so ga pripravili prostovoljci iz Zreč, se je začelo z obiskom večgeneracijskega centra in ogledom nekdanje železniške postaje, obiskovalci iz bolj oddaljenih krajev pa so se z zanimanjem sprehodili tudi skozi zreški park do jezera in si ogledali hotel Dobrava, kjer je bila tudi osrednja prireditvev.

Približno tristo prostovoljcev sta najprej pozdravila zreški župan **Boris Podvršnik** in predsednik DU Zreče **Jože Košir**, nato pa je zbrane nagovorila regijska koordinatorica programa **Ivanka Tofant**. "Tu smo se zbrali dobri ljudje celjske regije, ki smo pripravljani deliti svoj čas z drugimi. Srčnost, pogum in pridne roke, to so naši prepoznavni znaki," je dejala. Povzela je 13 let delovanja programa na Celjskem in opozorila, da so najbolj ranljivi starejši ljudje v mestih, ki jim ne prizanaša osamljenost. Žal se mnogi srečujejo tudi s pomanjkanjem in celo nasiljem. Opozorila je, da je v domovih za starejše premalo prostora, zato so obiski prostovoljcev na domovih še toliko pomembnejši. Letos, do srečanja v Zrečah, so jih na Celjskem zabeležili že 7435. "Nasmehi in solze sreče naj nas še naprej vzpodbujajo," je zaključila. Predsednik PZDU Celje **Silvo Malgaj** je v svojem vzpodbudnem nagovoru zaželel, da bi program ponovno zaživel v društvih upokojencev Rogaška Slatina in Ljubečna, ter izrazil zaskrbljenost glede vsebine zakona o dolgotrajni oskrbi. Podobno je razmišljala tudi vodja programa pri ZDUS **Rožca Šonc**: "Zakon o dolgotrajni oskrbi vzbuja zaskrbljenost, saj bi po sedanjem predlogu marsikdo ostal brez nadomestila za pomoč in postrežbo." Pohvalila je delo prostovoljcev na Celjskem, še posebej pa pokrajinsko koordinatorico, »eno najboljših v Sloveniji«. "V 14 letih smo v Sloveniji naredili 900 tisoč obiskov in nudili 320 tisoč različnih pomoči," je poudarila obsežno prostovoljsko delo, zaradi katerega je program prejel tudi priznanje Državljan Evrope 2017. "To je nagrada za vsakega prostovoljca

v tem programu," je poudarila in se vsem zahvalila. Da pa jih čaka še veliko dela, dokazuje tudi položaj starejših v Sloveniji. "342 tisoč upokojencev prejema pokojnino pod ali na pragu revščine, preko 9 tisoč jih prejema denarno socialno pomoč," je opozorila na enega izmed velikih problemov starejših pri nas. V nadaljevanju srečanja v Zrečah, ki so ga organizatorji obogatili s pestrim kulturnim programom, so se prostovoljci tudi javno zahvalili regijski koordinatorici Ivanki Tofant za njeno nesebično delo. Zahvale so deževale tudi na račun organizatorjev srečanja, ki jih je vodila koordinatorica programa v Zrečah, **Tatjana Kotnik**.

Besedilo in foto, Milena Brečko Poklič

Prisrčno druženje društev

Moja večletna želja se izpolnjuje. Vedno sem si želela, da bi društva med seboj sodelovala, se družila in si izmenjala dobre ideje, izkušnje in se skupaj veselili uspehov na vseh področjih. Letos, ko smo odhajali na vsakoletno letovanje v Dalmacijo, smo se srečali člani društev upokojencev iz Nove Gorice, Ajdovščine, Ljubljane, Moravč, Oplotnice, Zreč, Stranic, Slovenskih Konjic, Loč, Rogaške Slatine, Rogatca, Žalca in Šempetra. Pisana družčina.

Pravzaprav bi si človek mislil, da toliko različnih ljudi ne gre skupaj, ker je preveč različnih interesov. Pa ni tako! Nismo imeli posebnih obveznosti in vsak se je lahko odločal po svoji volji, ker smo vsi imeli »redni letni dopust«. Morda je bil tudi to vzrok, da smo se vsi povsod srečevali. Bodisi na telovadbi, sprehodih, na izletu z lokalnim avtobusom v Šibeniku, na plaži, predavanju in seveda tudi zvečer ob plesu in glasbi ali pa v živahnem mestu Vodice, kjer se je vedno kaj dogajalo. Kako malo potrebujemo, da smo srečni. Cel teden nismo jamrali in tarnali o pokojninah, politiki in tečnih ljudeh, ki nam ponekod jemljejo energijo. Veselili smo se vsakega, ki smo ga srečali na sprehodih in vsakega, ki nam je pokazal prijazen nasmeh. Temu ni vzrok le sonce, dobra hrana ali dobra kapljica. Vzrok je to, da smo menjali okolje in spoznali nove ljudi, nove prijatelje. Izmenjali smo telefonske številke, slike. Celo leto bomo govorili o prijateljstvih, ki so se spletla na tem druženju, in ki bi ga vsi radi ponovili. Upam, da boste obljubo držali, kajti pripravljate se novo srečanje, in želim si, da iz teh društev pride še kakšno novo in posamezniki nekaterih društev pripeljejo še sotrpine, ki so tokrat ostali doma. Dobrodošli! Morda pa si bomo naredili kakšno posebno ime. Bomo razmislili in se naslednje leto tako tudi predstavili. Gotovo bo zanimivo.

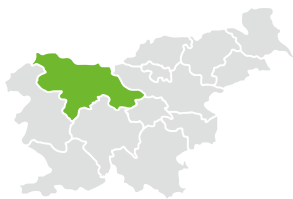
Besedilo in foto, Tatjana Kotnik



Celjski prostovoljci so z zanimanjem prisluhnili vodji programa SzS, Rožci Šonc



Kdo je kdo in kam kdo sodi, tisti trenutek ni bilo pomembno nikomur



GORENJSKA

Člani DU Tržišče in DU Šenčur na skupnem pohodu po občini Šenčur

»Za prijatelje si je treba čas vzeti, se povесelit in kdaj znat potrpet ..., saj za prijatelje je dobro le najboljše.« poje slovenski pevec Andrej Šifrer. To je misel, ki so jo za svojo vzeli tudi člani društev upokoencev Šenčur in Tržišče na Dolenjskem.

Približno pred letom dni se je porodilo njihovo prijateljstvo, ko so se v DU Šenčur odločili, da si bodo namesto vsakoletnega zaključnega kosila privoščili izlet na Dolenjsko. Najprej so se ustavili v Tržišču v občini Sevnica, kjer so jih sprejeli in pogostili člani tamkajšnjega DU. Bilo je prijetno, beseda je dala besedo in zmenili so se, da se še srečajo. Že aprila so se srečali v Šenčurju in podpisali listino o sodelovanju. To sodelovanje se je nadaljevalo z udeležbo članov DU Tržišče na pohodu po območju občine Šenčur, ki so ga v četrtek, 20. septembra, organizirali Šenčurjani. Namenjen je bil tako rekreaciji kot spoznavanju Šenčurja in njegove okolice. Iz centra Šenčurja so pohodniki krenili proti obrtno poslovni coni, nato pa ob avtocesti in po »mostu vdihljajev«, kot nekateri rečejo novi kolesarki povezavi čez avtocesto, nazaj skozi Šenčur do letališča, skozi gozdove mimo edinega spomenika pri nas »padlemu psu« do Srednje vasi, naprej pod cerkvicama sv. Radegunde in Katarine do Visokega in ob reki Kokri do cilja na Miljah, kamor so prišli sicer utrujeni, vendar zadovoljni. K še boljši volji in dobremu razpoloženju so svoje dodali odličen golaž, ki ga je za pohodnike skuhal Srečo Lapajne, cviček, ki so ga prispevali Dolenci ter glasbeniki Jurjevi godci oz. Trio z Jožico.

Upokoenci iz Tržišča seveda ne želijo biti manj gostoljubni kot Šenčurjani, zato so že vrnili povabilo na pohod, s pripombo: »Nas bolijo noge, vas bodo kakšni drugi organi!«

Slavica Bučan, foto Franci Erzin



Pohodniki skupaj z županom Občine Šenčur Cirilom Kozjekom pred spomenikom krompirju in Mariji Tereziji v Šenčurju

Srečanje literatov upokoencev Gorenjske

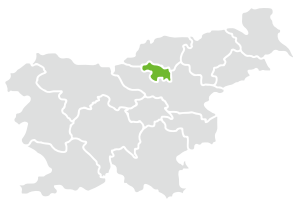
Všeč mi je misel slovenske ambasadorke branja dr. Mance Košir, da je »branje notranje potovanje in je najlepša avantura, v kateri spoznavаш, kdo si.« Veliko nas je, ki radi beremo. So pa tudi izbranci, ki znajo svoje misli, svoja opažanja, svoje želje, svoje veselje in svojo žalost, svoja hotenja, vse tisto, o čemer sanjajo in po čemer hrepenijo, ubesediti – v prozi ali poeziji. Nekaj proznih del in veliko poezije, ki so jo ustvarili gorenjski upokoenci, smo v petek, 19. oktobra, slišali v Predosljah na 9. srečanju literatov.

Udeležence in obiskovalce Literarnega večera je uvodoma pozdravil predsednik Društva upokoencev Britof-Predoslje, Miro Zelnik, sklepni govor pa je imel predsednik Komisije za kulturo in tehnično kulturo pri Pokrajinski zvezi DU Gorenjske Janez Šutar. Dvanajset literatov iz dvanajstih društev je prebiral svoja dela. Štiri prozna, triindvajsetkrat pa smo slišali poezijo. Vsa slišana dela so izšla v publikaciji **Tako ali drugače**. Vodenje uredniškega odbora je prevzela **Tanja Ahačič**, članica Komisije za kulturo in tehnično kulturo pri Pokrajinski zvezi društev upokoencev Gorenjske, ki je uredila tudi vse v zvezi z lektoriranjem izbranih del. Na vprašanje, kako ocenjuje letošnja literarna dela, ki so prispela na natečaj Pokrajinske zveze društev upokoencev Gorenjske, je povedala, da so tri avtorice tokrat sodelovale prvič, ostali pa so stalni gostje na literarnih večerih. Med proznimi deli smo slišali pravljico, zanimivo a resnično humoresko, en potopis in pa črtico z izredno osebno intimno vsebino. Pesmi so bile povečini lirčne. Precej je bilo takih, ki razmišljajo o življenju, pa tudi ljubezensko izpovednih, pesmi posvečenih materam in aktualna pesem ob 90-i obletnici rojstva prof. Franceta Pičnika. Zanimivo je, da je bilo veliko več pesmi kot proznih del. »Najbrž zato«, pojasnjuje Ahačičeva, »ker je trenutni navdih najlažje napisati v verzih. Je pa res, da se ustvarjalci držijo svobodnega verza, da se ne poglobljajo v zakonitosti kitice, verzov, rime in mogoče kakšnih pravopisnih zadev.« Kot lektorica je popravljala predvsem pravopisne napake. Se pravi velike začetnice, vejice, nekateri so napačno uporabili pomišljaje. Pa tudi pri pesmih pusti besede take, kot jih avtorji uporabljajo. Torej, če so narečne, naj bodo narečne. Večina sodelujočih se s pisanjem ukvarja le ljubiteljsko, vendar ne vsi. So tudi avtorji, ki so izdali že tri ali štiri pesniške zbirke, tudi romane. Nekaj je res iskrenih navceev. »Sem pa vesela, da starejši pišejo. Dokler bo slovenščina živi jezik, bomo živeli tudi Slovenci,« je še pristavila Tanja Ahačič.

Slavica Bučan, foto PZDU Gorenjske



Udeleženci v družbi predsednika DU Britof-Predoslje Mira Zelnika, predsednika Komisije za kulturo in tehnično kulturo pri PZDU Gorenjske Janeza Šutarja in tajnice PZDUG Nežke Zupan



ŠALEŠKA

70 let Društva upokojencev Velenje

V Kulturnem domu v Velenju so sredi oktobra obeležili 70 let delovanja društva upokojencev in »dogodek si je zaslužil umestitev v občinsko praznovanje Mestne občine Velenje, saj se je v društvo vključilo na tisoče upokojencev,« je uvodoma nagovoril polno dvorano gostov in članov društva, nastopajočih pevsko-glasbenih skupin, ki delujejo v sestavi DU Velenje, sedanji predsednik Franc Vedenik.

Zahvalil se je za predano delo prejšnjim vodstvom, zadnjima predsednikoma Francu Tamšetu in Črtu Urbašku za dostojno opravljeno vodenje, ter vsem, ki so v okviru organov društva in komisij vedno opravili pomembno delo in tako ustvarjali pogoje za številne aktivnosti, ki jih društva, še zlasti pa DU Velenje, izvajajo v korist številnemu članstvu in širši populaciji starejših občanov Velenja. Vedenik je izpostavil tudi pomen glavnih nalog in usmeritev, kot so npr. program Starejši za starejše, delovanje prostovoljcev, pomoč na domu, sodelovanje s socialnimi službami ter drugimi društvi v okviru Šaleške pokrajinske zveze DU Velenje.

Izjemno dobro sodelovanje z Mestno občino Velenje in društvu ŠPZDU Velenje

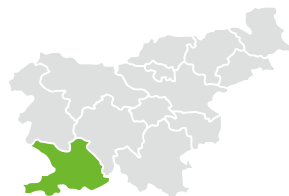
Poudaril je tudi zelo dobro sodelovanje z vodstvom in strokovnimi službami MO Velenje, na čelu z županom Bojanom Kontičem, v svetu za varstvo starejših pri izpostavljanju najbolj perečih nalog in ustvarjanja pogojev za boljše življenje in pomoč ostarelim in pomoči potrebnim osebam. Vedenik je spomnil, da prav ta lokalna skupnost že desetletja načrtno vlaga v izgradnjo in posodabljanje domov za starejše, aktivne vključuje v različne institucije in občinske odbore ter tako omogoča, da se sliši glas zainteresiranih upokojencev, ki se morajo nenehno boriti za dostojne pogoje, dobro zdravstveno varstvo ter človeka vredno preživljanje v tretjem življenjskem obdobju. V Velenju je zelo živa ideja in ustvarjeni so dobri pogoji za medgeneracijsko sodelovanje, ki živi v različnih oblikah, ter sodelovanju s pedagoškimi delavci in mladino. Da gre za socialno vzdržen status, ki si ga starejši ljudje zaslužijo, saj so si skozi delovno dobo namenjali sredstva za pokojnine in zagotavljanje normalnega delovanja zdravstvenih ustanov, za blaginjo in zdravo življenjsko okolje, pa je v daljšem nagovoru dejal župan Kontič, ki je izrazil priznanje društvu ter obljubil nadaljnje sodelovanje in pomoč društvu in upokojencem s strani MOV. »Naši predhodniki so gradili in ustvarjali ter kreirali našo sedanost in pogoje za dostojno življenje tudi mlajši generaciji. Na MOV delujejo organi, ki se načrtno ukvarjajo s starostniki in invalidi, saj so le-ti najbolj potrebni posebne skrbi in pomoči na različne možne načine. Menim, da smo dolžni to ohranjati in predati takšne in še boljše razmere generacijam, ki živijo v tem lepem, mnogokrat nagrajenem mestu s številnimi mednarodnimi priznanji za razvoj in človeka vredne pogoje življenja,« je ob čestitkah k praznični obletnici zaključil nagovor velenjski, socialno naravnani župan. Ob krajšem slovesnem nagovoru pa se je društvu in prisotnim na prireditvi v imenu vodstva ZDUS in svojem imenu zahvalila za dosežene uspehe in odlično sodelovanje z ZDUS Vera

Pečnik, ki je ob čestitkah izročila spominsko plaketo ZDUS Francu Vedeniku. Prav on, sedanji prizadevni predsednik 1.350 članskega DU Velenje, je pred 37 leti, kot je dejal na začetku družabnega programa prireditve, ustanovil skupino Podkrajski fantje, ki ob citrarki Urški Vedenik Cokan nastopa še danes. Poleg ŽePZ DU Velenje z zborovodjo Manjo Gošnik, ki so odpeli nekaj svojih najlepših pesmi, so Podkrajski fantje požlahtnili praznični večer in stopnjevali prijetno vzdušje praznjega večera. Pesem so dodali Kavški fantje, navdušili pa pevci MoPZ DU Velenje skupaj z osnovnošolci, simpatičen in ganljiv nastop pa je izvedla vokalna skupina iz avstrijske Koroške, ki je potrkala na narodno zavest Slovencev, Kulturni dom Velenje pa je kar ječal od ugodja, ko so praznično peli in igrali Žerdonerjevi Vingosi iz Vinske Gore, ki so domala vsi člani prijateljskega DU Vinska Gora.

Besedilo in foto, Jože Miklavc



Plaketo ZDUS je Vedeniku vročila podpredsednica Vera Pečnik



JUŽNA PRIMORSKA

Starejši za starejše danes in jutri

Izolske prostovoljke in prostovoljci so se v okviru tedna starejših, ki je potekal v Izoli, zbrali na okrogli mizi v hotelu Delfin in medse povabili predstavnike in strokovnjake tako s področja demence kot nasilja nad starejšimi in koordinatorko programa Starejši za starejše pri ZDUS in v nekaj urah poskušali analizirati, na kateri točki se nahaja program in kako naprej.

O demenci, s katero se po podatkih bori v Sloveniji vsaj 32.000 oseb, je že marsikaj napisanega, še vedno pa ni znano, zakaj prihaja do propada možganskih celic, zato tudi ni ustreznih zdravil. Najhuje je, da ob takih bolnikih trpi vsaj še toliko oseb, ki jih spremljajo, največkrat člani družine ali strokovni delavci po zavodih, domovih, ki bolj ali manj uspešno spremljajo obolele. Vse to je v svojem prispevku podal mag. Blaž Hren in poudaril, da bi bilo potrebno nadaljevati s projektom Adam, ki naj bi podobno kot Dora ali Svit v začetni fazi odkrival demenco pri ljudeh. **O nasilju** nad starejšimi je kot prva spregovorila prostovoljka Ondina Reja

iz društva Beli obroč, ki deluje tudi v Kopru. Humanitarno društvo nudi pomoč žrtvam kaznivih dejanj, med katerimi pa niso le starejši, temveč tudi otroci, ženske oziroma vsi, ki se znajdejo v primežu nasilja. Zelo ranljiva skupina so prav starostniki, nad katerimi se izvaja pogosto fizično, psihično in ekonomsko nasilje in to najpogosteje doma, med štirimi stenami. **O nasilju nad starejšimi in nasilju nasploh** je spregovoril udeležencem okrogle mize tudi **Cveto Kokalj** s kriminalističnega urada iz Kopra, ki je nanizal kopico primerov iz svoje dolgoletne prakse. Vse se začne s prijavo nasilnega dejanja in to prijavo najtežje podajajo starostniki. Predvsem takrat, ko jo morajo podati proti svojim družinskim članom. Gre za občutljive družinske odnose; gre za sramoto, kaj bo porekla okolica, gre tudi za to, kako bo potekalo reševanje in odprava nasilja. Kot je na posvetu o vlogi starostnikov v Ljubljani dejal dr. Igor Šoltes, se moramo ves čas zavedati pomena in vloge starejših, o njihovih pravicah pa se ne sme odločati brez njih, zato potrebujemo nujno družbeni dogovor, v katerem bo jasno sporočilo, v kakšni družbi želimo živeti.

O samem programu je spregovorila Rožca Šonc, ki je poudarila pomen programa. Kot je dejala, gre mnogokrat za preprečevanje problema osamljenosti, odtrganosti od družbe, lahko sledi le prevoz k zdravniku, do trgovine, lekarne, do centra za socialno delo ali rdečega križa, urejanje administrativnih zadev na uradih, in takih obiskov ter izvajanja pomoči je na letni ravni preko 100.000. V Izoli je takih starostnikov cca 15 % od skupno 16.000 prebivalcev. Program poteka od leta 2010 in je v povprečju 10–12 prostovoljk in prostovoljcev (število in zasedba se med leti spreminjata) opravilo 2.300 obiskov in pomoči. Koordinatorica programa v DU Jagodje-Dobrava Vanda Hlaj je spregovorila o pomenu programa, načinih sodelovanja z drugimi društvi in institucijami, pridobivanju podatkov od občine in težav pri financiranju, saj je znano, da so sila redki tisti, ki so pripravljene prispevati za humanitarne programe. Omizje, ki so ga sestavljali predvsem prostovoljke in prostovoljci ter predavatelji, se je strinjalo, da je nalog še veliko in pohiteti bo treba, saj se naša družba izrazito hitro stara, zato smo bili enotni, da v celoti podpiramo Memorandum 2018 s štirimi temeljnimi cilji: gmotni položaj upokojencev, zdravstvo in sociala, bivalni standard in humanitarna dejavnost.

Besedilo in foto, Jožica Radujko



Prostovoljci so pozorno prisluhnili predavateljem

Sodelovanje med patronažno službo in DU Piran

Društvo upokojencev Piran in patronažna služba ZD Piran sta se dogovorila, da ponudita upokojenkam in upokojencem brezplačno merjenje sladkorja in krvnega tlaka.

Prva meritev je bila opravljena v ponedeljek, 8. 10. 2018, med 10 in 11 uro v prostorih društva v Luciji, Obala 11/a. Udeležilo se ga

je lepo število upokojencev in upokojenk. Z merjenjem krvnega tlaka bomo nadaljevali vsak prvi ponedeljek v mesecu med 10. in 11. uro v prostorih DU Piran, Obala 114/b v TPC Lucija, naslednje meritve bodo v ponedeljek, 5. novembra, zato vas tudi takole pozivamo, da se odzovete našemu vabilu.

Besedilo in foto, Zdravko Taškar



Obiskovalci so se dobro pozanimali o patronažnem delu

Portoroški avditorij so zasedli stari in mladi

Avditorij v Portorožu so sredi oktobra na prireditvi Dan starejših občanov zasedli otroci, dijaki, starostniki in visoki gostje. Prireditev ima medgeneracijski in kulturno-zabavni pridih. Organiziralo jo je DU Piran v sodelovanju z Občino Piran in ljudmi dobrega srca, in sicer že osmo leto zapored.

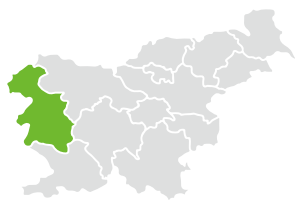
Starejši praznujemo svoj dan 1. oktobra in tokrat smo praznovali še ob dnevu občinskega praznika. Pred okoli 400 udeleženci (med katerimi so bili podžupanja Vojka Štular, poslanka DZ RS Meira Hot, pokrajinska kordinatorica programa starejši za starejše pri ZDUS, Slavica Frelih, sedanji in bodoči kandidati za svetnike in župane Občine Piran in drugi gostje) je prisotne pozdravil predsednik DU Piran Zdravko Taškar. V kratkem, nekoliko hudomušnem nagovoru, je predstavil delo društva in naloge, ki jih še čakajo v letu, kolikor ga je še ostalo. Zahvalil se je vsem prisotnim, občini Piran, Avditoriju Portorož, vsem nastopajočim, donatorjem in svojim prostovoljcem – upokojenkam in upokojencem DU Piran, ki so pomagali pri pripravi prireditve. Za govornim odrom so se zvrstili še podžupanja občine Piran, poslanka DZ, pokrajinska kordinatorica in predstavnice patronažne službe ZD Piran. Nato je povezovalc programa Aljoša najavil začetek programa. Skozi ples, glasbo, akrobatske vragolije, humor in petje, so se zvrstile skupine nastopajočih otrok Vrtca Mortnarček Piran, ŠK Flip Piran, mažoretke Twirling kluba Lucija, plesalke skupine Metulj, humoristki Nadja in Valentina, mešani pevski zbor Portorož in klapa San Lorenzo. Vsi nastopajoči so bili med in po nastopu deležni velikega aplavza. Ob zaključku se je predsednica komisije za socialna vprašanja pri DU Piran, Nives Vogrič, vsem zahvalila in jih povabila na kozarček in domačo slovensko potico. Tudi v predverju Avditorija se je slišalo petje in prijetno kramljanje. Prireditev je uspela, saj so gostje in starejši zapuščali Avditorij veseli in z iskrkami v očeh. Deževale so tudi pohvale organizatorjem, prostovoljkam DU Piran, nastopajočim, donatorjem in vsem udeležencem enkratne prireditve.

Takšne prireditve so dokaz, kako malo je potrebno, da razveseliš starejše občane in državljane, da za urico ali dve pozabijo na skrbi in vsakodnevne tegobe, ki jih pestijo. »Hvala vsem, ki ste pomagali pri ustvarjanju te prireditve in nasvidenje prihodnje leto,« so bile ob slovesu besede predsednika DU Piran.

Besedilo in foto, Zdravko Taškar



Portoroški avditorij je bil nabito poln



SEVERNA PRIMORSKA

Vsi enaki, vsi različni

»V **Društvu upokojencev Ajdovščina cenimo drugačnost, saj bogati slehernega, ki zna prisluhniti, se družiti in pomagati. To dokazuje tudi prireditev, ki je že devetič zapovrstjo združila veliko nastopajočih in poslušalcev v dvorani Ljudske univerze v Ajdovščini,**« je zbrane nagovoril **predsednik Društva upokojencev Ajdovščina Marjan Hajdinjak.**

»Nekega jesenskega dne so oblaki prekrili nebo in vse je bilo sivo in turobno. Toda veter je razpihal oblake in posijalo je sonce. Bleščeči žarki različnih barv so se združili, skupaj razpeli čez nebo čudovito mavrico in skupaj razveselili ljudi. Vsaka barva v mavrici je edinstvena in neponovljiva. Takšni smo tudi ljudje – kot barve mavrice. Razlikujemo se po barvi polti, oči, las, načinu oblačenja in prehranjevanja.« S temi besedami je vse prisotne pozdravila Alenka N. Bizjak, ki je prireditev povezala v prekrasen mavričen jesenski šopek, ki je združil nastopajoče učenke OŠ Danila Lokarja iz Ajdovščine z avtorsko igrico **Vhtičjn čaj**, izpod peresa mentorice Izidore Černigoj in Nataše Markič. Za igrico so učenci likovnega snovanja pod mentorstvom učiteljice Nataše Rupnik izdelali sceno. OŠ Šturje je šopek obogatila z dvema zboroma, pod vodstvom Danijele Čermelj in Andreje Margon, in s folklorno skupino pod vodstvom Polone Juretič.

ŽPZ Večernica je zapela tri pesmi pod vodstvom Mirana Rustja, dramski del ZARJE, Ana in Liljana, pa sta vse prisotne nasmejali s kratko šaljivo igrico, Lep jesenski dan, avtorice Liljane Slejko. Tudi pevski del, ki ga vodi Marija Terčelj, je odpel tri slovenske pesmice.

Učenci iz CIRIUS-a iz Vipave z mentorico Tatjano J. Tratnik in Valentino N. Winkler, ki so člani dramskega krožka, so pripravili kratko, hudomušno odigrano točko V deželi Čira čara. Deveto leto so prisotni na prireditvi in bogatijo srečanja s svojo mentorico Loredano Sajovic.

V Domu starejših občanov v Ajdovščini deluje Žoga Benda. Njihova srca in delovne roke tolčejo na te posebne bobne že 4 leta in pol. Poznajo jih vsi v Vipavski dolini in so redni gostje na prireditvah. Letos so dodali še šaljiv nemi skeč, v katerem so nastopale Boža Bolčina in Majda Gorup. Redni gostje so tudi člani Društva gluhih in naglušnih Nova Gorica. Gledališka skupina se je predstavila s hudomušno igro o prigodah z izgubljenim kovčkom polnim denarja. Pri njihovem ustvarjanju jim z nasveti pomaga dramski igralec Radoš Bolčina.

Ljudje z različnih koncev sveta tvorimo čudovito podobo, skoraj tako lepo kot mavrica. V marsičem smo si med seboj različni, pa vendar enaki, saj hodimo po istih poteh, vsi si želimo ljubezni in spoštovanja, dobrote in srčnosti. Srečujemo se s podobnimi življenjskimi izzivi, pa vendar vsak na svoj način. Nasvidenje na deseti prireditvi.

Besedilo Nevenka V. Bizjak, foto Alenka N. Bizjak



Najmlajši so znali ogreta srca vseh, ki so se udeležili prireditve

Pohod miru

Za letošnji Pohod miru smo izbrali Begunje na Gorenjskem, kraj, ki spominja na trpljenje ljudi med 2. svetovno vojno. Med potjo smo se najprej ustavili na letališču Brnik, kjer smo si ogledali letalsko policijsko enoto Brnik in bili priča prihodu in sprejemu generalnega sekretarja NATA Jensa Stoltenberga. Nato smo odšli do Begunj, kjer smo si ogledali begunjsko graščino – Grad Kacenjštajn (Katzenstein) in Muzej talcev.

Nemški okupator je graščino takoj po okupaciji leta 1941 obdal z bunkerji in jo uporabil najprej kot zbirni zapor za aretirane, namenjene izgonu, kasneje pa kot osrednji zapor za policijske preiskovance. Ker je na Gorenjskem v prvih mesecih izbruhnilo močno odporiško gibanje, se je objekt spremenil v osrednji zapor za zapiranje pripadnikov odporiškega gibanja. V času vojne je bilo v begunjski graščini zaprtih 11.477 ljudi, od tega 562 dvakrat ali večkrat. Med zaporniki je bilo 9.196 moških in 2.281 žensk. Mnogi zaporniki so bili poslani v koncentracijska taborišča, po večini v Mauthausen in Dachau. Grad je bil prizorišče trpljenja in smrti, saj je okupator kot eno najhujših metod protiodporiškega bojevanja uvedel tudi usmrtitve t. i. talcev. Od leta 1952 v graščini domuje psihiatrična bolnišnica, v njenem pritličnem severozahodnem traktu, kjer so bile med 2. svetovno vojno celice na smrt obsojenih, pa je od leta 1961 spominski **Muzej talcev**, kjer so ohranjeni in predstavljeni pretresljivi zapisi jetnikov na stenah nekdanjih jetniških celic in okupatorjevi oglasi o streljanju talcev. Nato smo se napotili do vhoda v dolino Drage, kjer je urejen spominski park padlim talcem, kjer so nemški policisti leta 1942 ustre-

lili 179 talcev, ki so jih pripeljali iz begunskih zaporov in jih 161 tam tudi pokopali. Tragični dogodek omenja ponarodela Avsenikova pesem Tam kjer murke cveto. K spomeniku v parku smo položili žalni šopek, poslušali recital Klelije in se poklonili žrtvam. Nato je sledilo kosilo v znameniti gostilni Avsenikov Pri Jožovcu v Begunjah. Po kosilu smo se odpeljali še na Posestvo Brdo, kjer smo imeli voden ogled po posestvu in si ogledali renesančni grad Brdo, ki je danes najpomembnejši protokolarni objekt Republike Slovenije. Med sprehodom po parku smo si ogledali še jezera, čebelnjak, prostor namenjen za poročne obrede ter kočjo ob jezeru, kjer so se v letu 1991 gradili temelji slovenske države.

S prelepimi vtisi in zadovoljstvom da smo opravili poslanstvo našega vsakoletnega Pohoda miru (obiskujemo kraje, ki so povezani s preteklo in polpreteklo zgodovino in so na takšen ali drugačen način zaznamovali trpljenje našega naroda), smo se odpravili proti domu.

Besedilo in foto, Franc Komac



Udeleženci pohoda miru v hangarju na letališču Brnik



OSREDNJE-SLOVENSKA

Izlet članov DU Rakek na otok Vis

V prvih dneh septembra smo se člani Društva upokojencev Rakek odpravili na štiri dnevni izlet na otok Vis. Z avtobusom smo krenili na pot že sredi noči in zjutraj prispeli v Split. Prosti čas do odhoda trajekta smo izkoristili za ogled Dioklecijanove palače in znamenite splitske tržnice ter si privoščili še obvezno jutranjo kavico. Po dveh urah in pol vožnje s trajektom smo se izkrcali v mestu Vis.

Otok Vis je del srednje dalmatinskega arhipelaga in je od obale najbolj oddaljen naseljeni otok. Slovi po lepih plažah, prijetnem podnebjem in zanimivi zgodovini. Prvi prebivalci so se na Vis naselili že v obdobju neolitika. V 5. stoletju pr. n. št. je imelo ilirsko pleme tu svojo državico, ki so jo zavzeli Grki in leta 397 pred n. št. ustanovili svojo kolonijo »Issa«. Otok so v 1. stoletju zavzeli Rimljani, kasneje je pripadal Bizancu in bil od leta 1420 do 1797 pod oblastjo Beneške Republike. V času Napoleonovih osvajanj so se na otoku izmenjavali Avstrijci, Francozi in Angleži. V bližini Visa je bila 20. julija 1866 leta ena največjih bitk v 19. stoletju. Avstrijska flota je pod poveljstvom admirala Tegetthoffa premagala italijansko

floto in tako je do leta 1918 otok pripadal Avstriji. Dve leti je bil pod italijansko okupacijo, leta 1920 pa ga je dobila Jugoslavija. Med drugo svetovno vojno je osvobojeni Vis po kapitulaciji fašistične Italije 1943 postal glavna baza mornarice NOV in glavno oporišče NOB. Od junija 1944 do osvoboditve Beograda 20. oktobra 1944 pa je bil sedež Vrhovnega štaba NOV. Po drugi svetovni vojni je bila na otoku velika vojaška baza JLA, zato je bil tujcem dostop do otoka prepovedan, vse do osamosvojitve Hrvaške.

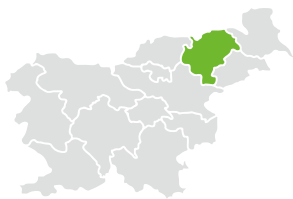
Po namestitvi v hotelu Issa smo si po svojih željah privoščili oddih, sprehod po mestu ali kopanje. Naslednji dan smo imeli lep izlet z avtobusom na drugo stran otoka, v idilično ribiško mestece Komiža, od tam pa z ladjico na otok Biševo, ki je poznan po Modri špilji. To je čudovita podzemna jama, dostopna le s čolnom. Ob sončnem dnevu ter mirnem morju sončni žarki, ki prodirajo skozi podvodno odprtino, pobarvajo jamo v modro, predmete v vodi pa v srebrno barvo. Z ladjico smo se vračali ob južnem delu obale otoka in občudovali zanimivosti, ki jih je izoblikovalo morje. Peljali smo se mimo Zelene špilje, kjer pa sončna svetloba prihaja skozi odprtino na stropu in jama zažari v zeleni barvi. Iz čolna smo v zalivu Stiniva občudovali čudovito plažo, ki je bila v lanskem letu proglašena za najlepšo plažo v Evropi. Med potjo nas je naš kapitan zapeljal še mimo podkopa za ladje iz časa JLA. Tretji dan smo prekrizarili osrednji del otoka, kjer so bila nekdaj polja in vinogradi. Teh je sedaj ostalo bolj malo. Na tem območju je bilo med 2. sv. vojno letališče, ki so ga zgradile zavezniške enote pod poveljstvom Američanov. Označujejo ga stebri, ki so bili kasneje postavljeni ob letališču. Ob teh poljih smo se peljali na najvišji vrh otoka, na Hum, ki je visok 587 m. Z vrha se nam je odprl prelep razgled na Vis, Komižo in bližnje otoke. Med povratkom smo pod vrhom Huma obiskali še t. i. Titove špilje. Tu je bil leta 1944 vrhovni štab s Titom, kjer so se z zavezniki že pogajali o usodi takratne Jugoslavije po končani vojni.

Na koncu je izlet popestril še obisk arheološkega muzeja in ogled velike zbirke amfor, ki so jih iz potopljenih ladij v okolici Visa dvignili potapljači. Poleg lepih in zanimivih izletov po otoku, nam je ostajalo še dovolj časa tudi za kopanje, sprehode in ogled mesta. Četrti dan smo do odhoda v popoldanskih urah zapolnili vsak po svoje. Kar težko se je bilo posloviti od čarov in zanimivosti tega lepega otoka, sončnega vremena in toplega biserno čistega morja. Brez dvoma bi se vsak od nas na otok Vis z veseljem še kdaj vrnil.

Jana Skuk, foto Olga Smodila



Dopust hitro mine, a spomini ostanejo živi še dolgo, dolgo časa



ZGORNJE PODRAVJE

Srečevališče

Društvo upokojencev Limbuš-Pekre je dejavno na mnogih področjih, ker jim pa ni uspelo s pomočjo MO Maribor udeležiti projekta medgeneracijski dom, so se znašli po svoje. Na dvorišču Doma krajanov, v katerem je sedež društva, je bila pred časom navlaka in po dogovoru s Krajevno skupnostjo Limbuš so prevzeli urejanje tega prostora v skromen medgeneracijski prostor, poimenovan Srečevališče.

S pomočjo številnih prostovoljcev in s skromnimi lastnimi sredstvi ter nakupljenim in pridobljenim materialom darovalcev, so pred par leti pospravili prostor, zgradili nadstrešnico, jo ogradili z lesom, na tla položili keramične plošče, vgradili okna in vrata, napeljali električno instalacijo, uredili malo shrambico in vanjo postavili avtomat za napitke, prostor delno izolirali, ga finalno obdelali in pred prostorom uredili malo zelenico. Za srečevališče so pridobili od KS mize in stole in v prostoru se je pričelo po malem tudi kaj dogajati, še posebej je bil nedokončan prostor priročen za kulturni program ob otvoritvi razstave ročnodelske sekcije, v tednu krajevnega praznovanja KS Limbuš in KS Pekre. V letošnjem letu si je društvo zadalo nalogo, da prostor kolikor toliko dokonča in ga preda svojemu namenu, kar se je zgodilo 25. septembra, ko je bila napovedana uradna otvoritev. Zbralo se je lepo število upokojencev in povabljenih iz obeh KS. V kulturnem programu so prisotni ob moderaciji spoznali tudi člana DU, ki je s svojimi vložki predstavil kulturno dogajanje v kraju nekoč in danes ter recitiral lastni pesmi o srečevališču in o ljudskih pesmih ter godcih. Predsednik DU Limbuš-Pekre Drago Koletnik je nastopil s pozdravno besedo in predstavitev nastajanja Srečevališča skozi čas. Himno društva in štiri pesmi je zapel Mešani pevski zbor, s harmoniko na vasi pa je nastopil harmonikar, ki spremlja tudi pevke ljudskih pesmi pri DU, Spominčice, in ki so z njegovo spremljavo zapele štiri ljudske pesmi in katero od njih pospremile tudi z ljudskimi glasbili. Likovna sekcija DU je razstavila nekaj svojih slik. Po kulturnem programu so se udeleženci še dolgo družili ob prigrizkih in pijači. S Srečevališčem so upokojenci pridobili prostor za prireditve, razstave, medgeneracijska druženja, priložnostna srečanja, šahiranje in družabne igre ter srečanja ob kavici in klepetu.

Besedilo in foto, Franjo Šauperl



Srečevališče - otvoritev

Razstava ročnih del marljivih žena

Hedvika Uran: »Zanimanje za ročna dela je med mladimi vse manjše, zato tone v pozabo del bogate tradicije naših babic.« V okviru Zgornje podravske pokrajinske zveze društev upokojencev Maribor (ZPZDU) je bila sredi oktobra v dvorani KS Razvanje pri Mariboru tradicionalna, že deseta razstava ročnih del, ki so jih spletle, izvezle, nakvačkale, stkale, sešile, naslikale in na ogled postavile pridne roke članic osemnajst društev upokojencev tega področja. »Naše društvo je bilo v letu 2008 prvi organizator tovrstne razstave, v letu 2009 smo pripravili še drugo, letos pa nam je pripadla čast, da organiziramo prav deseto razstavo,« je povedala Inge Krunic, predsednica Društva upokojencev Razvanje.

Velika dvorana tamkajšnje KS je tri dni sijala od umetelnih unikatnih izdelkov, saj je bilo za izdelavo vložnega veliko znanja in nešteto ur dela. Kdor zna ceniti prte, prtčke, nakit, jopice, rokavice, nogavice, copatke za najmlajše in skulpture iz najrazličnejših materialov, ve, da gre za umetnost, ki izhaja iz nacionalne in tudi družinske tradicije. Moški spol sta zastopala dva razstavljavca skulptur iz kovine.

»Žal je med mladimi vse manj zanimanja za tovrstna ročna dela in tako tone v pozabo del naše bogate tradicije, dediščina naših babic. Danes imajo mladi pač drugačne interese,« je povedala Hedvika Uran, vodja ročnodelske sekcije razvanjskega društva upokojencev. Kljub temu je medgeneracijsko sodelovanje v kraju živahno, saj je bila v istem času v Domu društva upokojencev Razvanje na ogled razstava izdelkov otrok iz vrtca in učencev podružnične osnovne šole Franceta Prešerna iz Maribora.

Viljem Šetar, ki vodi komisijo za tehnično kulturo pri ZPZDU: »Komisija ugotavlja primernost razstavnega prostora, drugih omejitev za organizacijo razstave pa ni. Želimo si, da bi sodelovalo čim več društev, da bi lahko razstavo vsako leto organiziralo drugo društvo. Težava je le, ker nimajo vsa društva na voljo primernih razstavnih prostorov.«

Irena Ferluga, foto Viljem Šetar



Obiskovalci so si z zanimanjem ogledovali razstavljena ročna dela in številne je zanimalo, ali so naprodaj



JUŽNO PODRAVJE

Kulturni mozaik v MZDU Ormož

V petek, 19. oktobra 2018, je bilo v DU Sveti Tomaž že četrto srečanje kulturnikov društev upokojencev v okviru MZDU

Torkovi pohodi PZDU Dolenjske in Bele krajine

Megleno jutro. Škoda, pa ravno danes, ko je pohod. Po navadi se v poznih jutranjih urah megla dvigne in posije sonce. Upam, da tudi danes. Pa pojdemo na zborna mesto ob jezeru, da pripravimo vse potrebno. Ura je 7.00 in odhitimo na zbirno mesto. Ob jezeru je megleno, komaj se vidi voda ob brežini. Postavimo mizo za jutranje okrepčilo in pripravimo kozarce, steklenice in ozvočenje. Pa še po pogačo bo treba pohiteti ...

Pol ure kasneje je že vse pripravljeno. Razen pogače seveda, ki jo prineso z zamudo, so pa že tu prvi pohodniki. Najbolj urni se postavijo v vrsto za prijave, nato pa izvemo, da bo imel avtobus iz Šentjerneja zamudo. Vsaj pogača prispe pravočasno! Slabo uro kasneje prispe tudi avtobus in zbralo se nas je 188. Sledi pozdrav organizatorja, nato pozdrav predsednika DU Kočevje Jožete Kozine in še podžupana občine Kočevje Romana Horvata. Po pozdravnih besedah pa je že čas, da počasi krenemo okoli jezera. Pot nas bo vodila mimo rudniških nasipov in najstarejših »staro kočevskih« zaselkov in vasi. Najprej se povzpemo do kolonije Trata, to je naselje, kjer so nekoč živeli rudarji, in od tam dalje po Črni poti do Klinje vasi. Pot se



Pohodniki se ne menijo za vremenske pogoje ...

vije najprej ob jezeru, ki ga zaradi megle ni bilo dosti videti, nato pa smo zavili v gozdnat predel ob rudniškem nasipu, ali po naše kipa, in vse do vasi. Tam se odpravimo mimo cerkve na travnike proti vasi Željne. Bolj ko nas pozdravlja dan, bolj se razkrajata tudi megla in sočni žarki nas pozdravljajo skozi megleno kopreno.

Na obronku vasi Željne si na klopcah pred kapelico privoščimo kratek oddih za klepet in malico, nato pa krenemo v vas, da si ogledamo cerkev svetega Lovrenca iz 16. stoletja. V cerkvi tudi zapojemo in krenemo z drugega konca vasi nazaj proti jezeru. Preko Šalke vasi se počasi približujemo jezeru. Še preden pa ga ugledamo, naredimo posta-

nek v vrtnariji Šoštarke, kjer nas čaka nekaj dobrot za pod zob in nekaj za na zob. Vse so pripravile pohodnice skupine **Poskočni pohodniki**, ki deluje v okviru DU Kočevje in invalidskega društva Kočevje. Po okrepčilu se spodobi, da se zapoje vsaj pohodniško himno, kar smo tudi storili, za boljše razpoloženje pa dodali še nekaj napevov in to tako ubranih, da nas je v vsem svojem sijaju objelo jutranje jesensko sonce. Dobro volje smo se vrnili na izhodiščno mesto, kjer smo še nekaj časa občudovali s soncem obsijano jezero, naredili še nekaj skupinskih fotografij, nato pa se zadovoljni, ne preveč utrujeni, razšli vsak na svoj dom.

Besedilo in foto, Bojan Levstik

Dopisna strelska liga

Začela se je 42. dopisna strelska liga in 30. invalidska liga v organizaciji Postojnskega ŠD Epic. Dopisna liga poteka z zračno puško in pištolo v vseh kategorijah. Prijavilo se je okrog 150 strelcev vseh kategorij iz 22 društev, prvič tudi strelci iz Medvoda. Največ prijav je iz Trebnjega, Škofje Loke, Idrije in Jesenic.

Posebnost dopisne lige je v tem, da šest kol prijavljene ekipe in posamezniki streljajo doma in rezultate pošiljajo v Postojno, najboljših deset ekip in posameznikov pa je povabljenih v finale, ki je predvideno v Ljubljani v aprilu. Med poznanimi strelci so med invalidi paraolimpijska prvakinja Veselka Pevec ter Franc Pintar Ančo, sedemkratni nosilec paraolimpijskih medalj. Zanimivo je tudi, da doktorica Vesna Mele iz Ormoža nastopa v petih kategorijah in to tako s puško kot pištolo. Tudi Daniela Budin iz Pirana je vredna pozornosti, saj nastopa v štirih kategorijah. Prehodni pokal, ki ga daje Postojnčan Urban,



Edvard Progar v družbi Veselke Pevec in Franca Pintarja - Anča

branijo Jeseničani, škofjeloški strelci pa so ga osvajali največkrat. Največ prijav je z zračno serijsko puško in to med veterani in veterankami, ki nastopajo v štirih kategorijah. Invalidi so prijavljeni iz 12 društev. Prvo kolo je potekalo v oktobru, šesto in zadnje pa se bo odvijalo v februarju 2019.

Dopisno ligo vodi devetčlanski odbor. Predseduje mu Edvard Progar, njegov namestnik pa je Henrik Valentinčič. Najboljše ekipe bodo prejele pokale, najboljši posamezniki pa do 4. mesta medalje in praktične nagrade.

ŠD Epic, foto digitalstudio

Turnirji v taroku

Tarok turnirji po Sloveniji se kar vrstijo, tako so najboljši slovenski igralci te lepe družabne igre odigrali na Ptujju enajsti krog državnega prvenstva za posameznike, kjer je nastopilo 132 igralcev in igralk, zmago pa je že drugič zapored slavil Bojan Makovec iz Kranja.

Presenetljivo drugo mesto je zasedla Tina Jerič iz TSK. Po enajstem turnirju vodi Makovec, na petem mestu pa je običal državni prvak Markič iz Postojne. Zadnji krog so odigrali 17. novembra, devetdeset najboljših igralcev pa se bo pomerilo še na Masters turnirju, ki bo 1. decembra v Postojni. To bo že šesti Masters v Postojni od 14, kolikor jih je bilo do zdaj. Zmagovalci so bili: Makovec in Medved (2x) po enkrat pa Polenčič, Žorž in Humar, vsi člani ŠD Epic. Na podlagi dosedanjih rezultatov si največjo udeležbo nadejamo iz Kranja in Zlate na Koroškem, Kočevja, Laškega, Celja in Ljubljane.

V Cerknici zmagala Simone!

Cerkniški igralci taroka oz. Matej Kraševac je zopet izvedel tarok turnir za prvenstvo



Arhivska fotografija sekcije za tarok ŠD Epic. Od leve Italo Fiegl, Franc Polenčič, Simona Bajc in Edvard Progar

Notranjske, ki se ga je udeležilo 18 igralcev iz petih društev, zmago pa je slavila Simona Bajc, Postojna, drugi je bil Jože Debevc, Rakek, tretji Fikret Lakič, Kočevje, četrti pa Simon Nabergoj iz Vipave.

V Postojni prvi Markič, vodi Humar!

Postojnsko ŠD Epic je v hotelu Epic izpeljalo enajsti turnir, ki se ga je udeležilo šest igralcev, zmago pa si je priigral Alojz

Markič pred Simono Bajc, tretji pa je bil Edvard Progar. Vodi Bojan Humar pred Markičem in Kraševcem.

16. upokojenski turnir Grmeku!

Postojnski upokojenci so odigrali 2. kolo 16. tradicionalnega turnirja, nastopilo pa je enajst igralcev. Zmagal je Miran Grmek pred Tisljem in Milavcem.

Edvard Progar, foto digitalstudio

VARNO NA (PO)POTOVANJA (6)

Z ladjo ali z letalom? Oboje!



Autobus in trajekt predstavljata običajno kombinacijo potovanj v eksotične kraje sveta

Ko smo v rubriki varno in z užitkom na potovanje, zdravi in srečni domov in že v pričakovanju novih doživetij razpleтали predvsem o pripravah, organiziranosti ter varnosti na potovanjih, smo izpostavili nekaj najpomembnejših okoliščin.

- Pravočasno in strokovno načrtovanje v sodelovanju z ljudmi z izkušnjami in zupanja vrednimi organizatorji, prevozniki oz. agencijami.
- O presoji za različne načine potovanj, prevozov in namestitev glede na zdravstveno stanje, fizično sposobnost ter družbo, so-

potniki in dobrim vodnikom, po možnosti z licenco (poznavanjem krajev, zgodovine, geografskih posebnosti ter znanjem jezikov).

- Razkrili smo pomen primernih oblačil, opreme za različne podnebne in vremenske razmere v različnih letnih časih, morebitne potrebne pripomočke za potovanje in dejavnosti na lokacijah oz. možnosti rekreacije.
- Presoja o cenovni dostopnosti in zmožnosti plačil, izbiro in zagotovitev valut oz. možnost menjave in dviga denarne valute v drugih državah, o načinu predplačil in obročnega odplačevanja potovanja.
- Zbiranje informacij o kredibilnosti subjekta, ki organizira in izvede potovanje, dopust ali pomembnejše družabno srečanje.
- Tehnično sposobnost in zanesljivost prevozov ter reference izvajalca potovanj. Pri tem smo spomnili na izkušnje zupanja vrednih znancev, prijateljev ter društvenih organizacij s poudarkom na statusu upokojencev in izkušnje društev z organizatorji potovanj.

– Pomembno je pomisliti tudi na potovanje v skupinah, kjer je vsaj nekaj znancev, članov domačih društev, prijateljev ali sorodnikov, saj so znanci in zaupanja vredni izkušeni prijatelji vedno zelo dobrodošli za dobro počutje in varnost na potovanju.

Tokrat želimo namigniti še na možnosti predvsem premožnejših starejših ljudi, ki bi v tretjem obdobju življenja radi spoznali še oddaljenejše kraje, kulture in naravne posebnosti, do koder pa je možen dostop le z letalom ali ladijskim prevoznikom. Ni nujno, je pa običajno takšno potovanje

nekaj dražje, lahko tudi bistveno dražje in terja poleg rednega planiranja potovalnih podvigov praviloma tudi varčevanje in sodelovanje uglednih potovalnih agencij, ki opravijo vse potrebno na vseh koncih našega potovanja s svojimi predstavniki, vodniki in gostitelji ter zagotavljajo komunikacijo v slovenskem jeziku. Veliko ljudi naše generacije pač ne obvlada tujih jezikov, kar je velikega pomena že ob odločitvi za daljša potovanja v neznane dežele, tamkajšnje politične, družbene in verske ureditve, drugačnih običajev in

nadzora. To samo po sebi naj ne pomeni pomislekov, »ah, pol pa raje ne tvegam, ne grem ...« Spoznavanje drugih krajev in ljudi, narave in kulinarike je lahko eden največjih užitkov v tem času življenja, zato je potrebno izkoristiti kondicijo in priložnosti, ki jih v tem času zares ne manjka. Potovati torej z ladijskim prevoznikom ali z letalom, nemalokdaj celo z obema načinoma in kombinacijami z avtobusnim prevozom pa je le dodaten izziv, o katerem pa morda še v nadaljevanju v eni od prihodnjih števil.

Besedilo in foto, Jože Miklavc

Skupaj lahko spremenimo pogled na staranje

Ste se že kdaj vprašali, kaj je to starost oziroma kdaj nastopi starost? Je to takrat, ko se na obrazu narišejo prve smejalne gubice? Morda takrat, ko se v laseh pojavijo prvi odtenki srebrno-sive barve? Ali pa takrat, ko dobimo prvega vnuka oziroma vnukinjo? Nas na starost opomni naša prva pokojnica? Morda prve starostne bolezni?

Ko takole razmišljam o teh vprašanih, ne morem mimo definicije starosti, ki jo je dala Svetovna zdravstvena organizacija, ki pravi, da se starost začne po 65. letu. Vendar pa bi, glede na to, da se demografsko svet izjemno spreminja, da se življenjska doba daljša, morali redefinirati starost in staranje. Bi bilo mogoče prav, da prebivalstvo, staro nad 65 let, razdelimo med »mlajše starejše« in »starejše starejše«? Hkrati z novimi razumevanji starosti in starostnikov pa bi morali aktivno spregovoriti tudi o tem, kako starost razumemo danes. (Ne)razumevanje starejših je prišlo že tako daleč, da lahko govorimo celo o novem družbenem pojavu – staromrzništvu. Sodeč po navedbah Svetovne zdravstvene organizacije je staromrzništvu družbeno povsem sprejet, države pa ukrepov, s katerimi bi se borile proti stereotipizaciji, pa tudi diskriminaciji (to je postavljanju ovir s strani javnih institucij do uresničevanja človekovih pravic) starejših, ne postavljajo na vrh svoje politične agende. Toda prav zaradi trenda staranja prebivalstva, bi morale vlade sprejeti določene ukrepe, nacionalne programe, načrte aktivnosti, s katerimi bi se borile proti staromrzništvu in tako ustvarjale družbo, ki bi bila bolj vključujoča za vse generacije

oziroma za vsakega posameznika, neodvisno od življenjskega obdobja, v katerem se nahaja. Sam skušam svoj kamenček v mozaik ozaveščanja družbe in razbijanja stereotipov o starejših prispevati na več načinov. Eden od njih je ta, da bom na ravni Evropske unije, kjer sem poročevalec za program Erasmus+, ki je sicer predvsem program za mlade, predlagal novo iniciativo, kjer bi se mladi lahko povezovali s starejšimi. Ker je v Evropi vedno več starih ljudi, med njimi tudi mnogo osamljenih, bi povezovanje starejših z mladimi, ki jim manjka življenjskih izkušenj, usmeritev, v današnjem hitrem in digitalno neverjetno povezanem svetu, prišlo še kako prav. Kljub vsem dobrotim, ki jih digitalni svet resnično prinaša, pa bi se morali v medčloveških stikih vrniti nazaj h koreninam. Tja, kjer je pristen stisk roke pomenil več kot »like« na Facebooku. Druga iniciativa, ki jo prav tako soorganiziram in se je kot navdušen ljubitelj šaha izredno veselim, pa je konferenca o šahu in vseživljenjskem učenju, ki bo potekala v Bruslju v februarju 2019. Veliko število študij je že izkazalo številne pozitivne učinke igranja šaha, ki v posamezniku pomaga razvijati kreativnost, potrpežljivost, koncentracijo, analitično miselnost, motivacijo in nasploh celoten pester nabor kognitivnih sposobnosti. Šah spodbuja kognitivne sposobnosti starajočih posameznikov, s čimer vpliva tudi na zaviranje demence in drugih nevrodegenerativnih bolezni, ki so med najhitreje rastočimi boleznimi sodobnega časa. S tem dogodkom pa ne želim opozoriti le na pozitivne stranske učinke šaha, temveč poudariti, da so starejši še

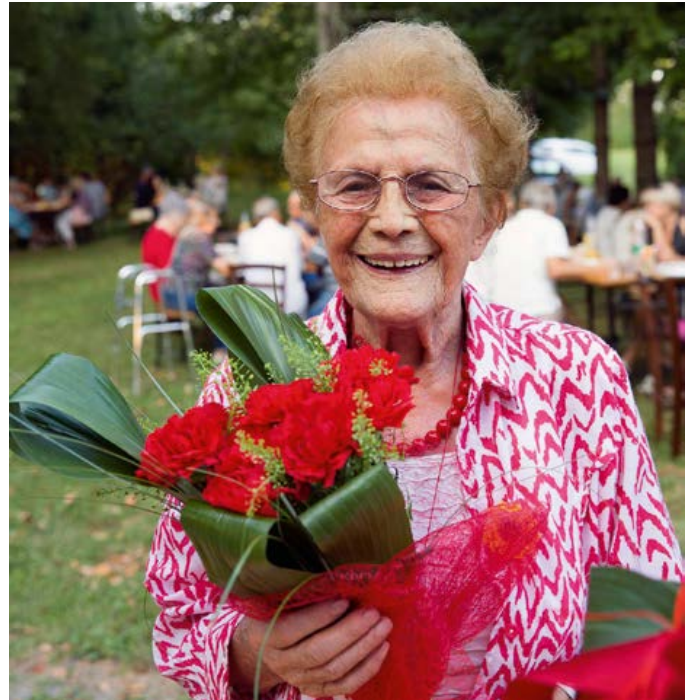


kako aktivni in pomembni predstavniki družbe. Z njim želim izpostaviti tudi, da se moramo skupaj boriti proti pojavu staromrzništvu, torej proti diskriminaciji in stereotipizaciji ene od družbenih skupin zgolj na podlagi let. Tudi v prihodnje se bom posvečal aktivnostim, ki bodo ozaveščale o pojavu staranja in bodo ponudile drugačen pogled na starejše, kot ga imamo v povprečju. Vendarle pa boste proti staromrzništvu največ naredili prav vi sami, dragi bralke in bralci. S svojim slogom življenja, z vpetostjo v družbo, z aktivnim sodelovanjem v najrazličnejših dejavnostih boste prav vi sami znali najbolje razbiti predsodke in stereotipe o starejši generaciji. Saj le, če bomo stopili skupaj, bomo bolj uspešni, in pozitivni učinki boja proti staromrzništvu se bodo hitreje razširili po celotni družbi.

Dr. Milan Zver

Anica Cucek

Polna vedrine, bistrih misli, odličnega spomina in neverjetne vitalnosti je Anica Cucek, Postojnčanka borjanskih korenin, ki je to jesen zaokrožila svojih spoštljivih 95 let. Njena življenjska pot je zanimiva zgodba in zgodovina polna sledi, ki jih je pomenljivo vtisnila tako v svoj kot tudi naš skupni prostor in čas. Njen prispevek na področju številnih humanitarno naravnanih dejavnosti kot tudi družbeno-političnega delovanja je zelo obsežen, saj je bila poleg dolgoletne službe v postojnski bolnišnici in porodnišnici aktivna na več področjih. Še danes ji leta ne pridejo blizu, kajti njena angažiranost in aktivnost sta vredni vsega občudovanja in z njo se je lepo pogovarjati. Prepeva pri upokojenskem zboru Burja in redno hodi na vaje, se udeležuje mnogih kulturnih prireditev, praznovanj in izletov. Mehkega srca in izostrenega čuta, a hkrati pokončne držice, je znala kljubovati tudi težkim časom in preizkušnjam, ki so jo kalile skozi desetletja v ponosno, delovno in humano naravnano osebo, predvsem pa v zavedno Slovenko, Primorko iz tolminskih hribov, ki še zaprisega na vrednote NOB – ja. Kot mlada partizanka se je borila za svobodo svoje domovine, prečila je Sočo, demonstrirala in ni se uklonila sili fašizma. Po vojni jo je zaradi aktivističnega delovanja za priključitev Primorske k matični domovini anglo-ameriška oblast, ki je bila v coni A, iskala s tiralicco, zato jo je Okrajni komite KP Kobarid ilegalno prepeljal v cono B v Tolmin in nato v Postojno, kjer si je kasneje ustvarila družino. Ljudje jo spoštujejo in jo imajo radi, zaradi njenega posebnega svetovljanstva kot tudi zavoljo njene mile in razumevalne narave do vsega in vsakogar. Ves čas je bila družbeno politično aktivna (odbor OF, Rdeči križ, ZB, mestni komite KP, Komisija za socialna vprašanja pri občinskem odboru, SIS za zdravstvo – občinski in okrajni, večletna tajnica sindikata in partijska sekretarka v bolnišnici Postojna, porotnica na postojnskem sodišču). Še pred upokojitvijo je leta 1975 sprejela tajniška dela na MO ZB Postojna, kjer je delala 25 let. Kmalu bo minilo 40 let odkar se je včlanila v Društvo upokojencev Postojna. Prejela je več odlikovanj in priznanj, med drugimi tudi srebrno priznanje ZZB NOB Slovenije, je častna članica DU Postojna in prejela je priznanje »23. april«, ki ga podeljuje Občina Postojna (skupaj s člani dramske skupine). Za TVS je nedavno



Anica je dobila za visok jubilej veliko darilo.

posnela kar precej materiala za dokumentarno oddajo Spomini. »Prav je, da se čim več tovrstnih zgodovinskih spominov zabeleži tudi na filmski trak, da ne bi šli za vselej v pozabo,« doda. Vedno manj nas je, namreč živih pričevalcev, ki še ohranjamo spomine na tiste čase, ki jih je zaznamoval dramatični čas fašistične okupacije in vojne. Pravi, da je zadovoljna, da je pri teh letih v tako dobri kondiciji. »Zelo pomembno je gibanje in skrb, da ne obtičiš; tudi za možgane, da so aktivni. Že od mladosti je moje veliko veselje reševanje križank in seveda branje, veliko branja časopisov in knjig. Redno obiskujem tudi svoje prijateljice; vse so sicer mlajše od mene, a zaradi bolehnosti ali slabe oslabelosti ne morejo k meni na obisk (!!)«

ANICI ZA 95. ROJSTNI DAN

Danes smo se tukaj zbrali,
da bi skupaj praznovali,
ko Anica rojstni dan slavi,
ji toplo stisnimo dlani.

So dolga leta že minila,
ko jo je mamica povila,
sredi Tolminskega sveta,
tam ji je tekla zibelka.

Kjer se je Soška fronta bila,
je še kot deklica hodila,
naužila se je vseh lepot,
ki nudi jih Breginjski kot.

Živeli takrat so težka leta,
s terorjem tujim vsa prežeta,
beseda domača bila je teptana,
noša slovenska zaničevana.

Prej ko je Anica odrasla v dekle,
na sebi izkusila že vse to je gorje,
bridko njeno bilo je spoznanje,
da so ji ukradli mladostne sanje.

Ko pa prišel je odločitve čas,
začula Anica svoj notranji je glas,
nekaj je vendar potrebno storiti,
če se želimo iz suženjstva izviti.

Odšla kot mladenka je v temne gozdove,
da osvobodi sebe in svoje rodove,
pripravljena žrtvovati je svoje življenje,
da bi se končalo narodovo trpljenje.

Bila bolničarka je Gregorčičeve brigade,
prinašala ljudem je tolažbo in nade,
kot agitatorica vsem dobra znanka,
se je kalila Planinka, mlada partizanka.

In ko svoboda je zasijala,
silom razmer se v svet je podala,
se izpolnilo ji je hrepenenje,
zaživela v Postojni je novo življenje.

Tu si ustvarila svojo družino
in prislužila si pokojnino,
ostaja aktivna do pozne starosti,
na mlade prenaša svoje modrosti.

Kultura je njena bila spremljevalka
preizkusila se je tudi že kot igralka,
najraje pa vedno veselo zapoje,
v pesmi si najde zadoščenje svoje.

Uporno viharjem je vsem kljubovala,
za skupno dobro se je žrtvovala,
ni premamila nobena jo past.
v sebi ostala je trdna kot hrast.

In da bo ta pesmica tudi kulturna,
se spomnimo še našega Prešerna,
in da popolno današnje bo slavje,
dvignimo Anici najprej na zdravje.

Potem pa še: Nazadnje še prijatli,
kozarce zase dvignimo,
ki smo zato se zbratli,
ker dobro v srcu mislimo,

dokaj dni, naj živi,
vsak kar, nas dobrih je ljudi,
Anici pa še mnogo, mnogo
res lepih dni in noči.

Franc Koščak

Srečanje sošolcev lesarstva po 50 letih od mature v Ljubljani in Škofji Loki

V petek, 9. novembra, se je na Šolskem centru – Srednji lesarski tehnični šoli (nekdanj TŠ za kemijsko metalurško lesarsko in papirno stroko) v Ljubljani sešlo na jubilejnem srečanju ob 50. letnici mature 19 takratnih lesarskih tehnikov od enaindvajsetih, šolskega letnika 1967/68.

Goste je na šoli na Aškerčevi cesti sprejela ravnateljica **mag. Majda Kanop**, ki je dvajsetim nekdanjim dijakom omogočila ogled moderno opremljenih delavnic za praktični pouk, sodobno opremljenih študijskih kabinetov, strokovne knjižnice ter tudi iste učilnice iz leta 1968, s številko 119, v kateri so dijaki lesarstva štiri leta gullili srednješolske klopi in opravili maturo. Številni so nadaljevali s študijem, si pridobili ugledne poklice in tudi različna delovna mesta v obrti in proizvodnji doma in v tujini.

Po obširnem ogledu praktičnih delavnic in bežnem spremljanju poteka praktičnega pouka, ki na tej šoli ob zelo dobrem vpisu še vedno poteka v dveh izmenah, so se na kratko družili z dijaki, s predavatelji praktičnega pouka in seveda ravnateljico, ki jim je ob tej priložnosti predstavila šolski zbornik, ki so ga izdali ob 120-letnici šole pred desetimi leti, predstavili pa so tudi opremo in lastne lesene izdelke, ki jih izdelujejo in tržijo pod unikatno blagovno znamko in na podlagi referenc prejemajo nova in nova naročila. To zagotovo pomeni visoko kakovost izobraževalnega procesa z več dobre prakse in seznanjanje z vsebinami poklicev v lesarstvu. Po simbolični pogostitvi dobrodošlice, ko je ravnateljica vsakemu nekdanjemu dijaku te šole vročila spominsko darilce iz lesa, domač izdelek z vgravirano letnico razreda, so opravili obvezno fotografiranje znamenitega letnika **L-IV-A** in se navdušeni nad sprejemom na



Med maturanti srednje lesarske šole letnika 1967 – 1968 po pol stoletja tudi sedanja ravnateljica, mag. Majda Kanop.

svoji nekdanji šoli odpeljali na druženje še do Škofje Loke, od koder je bilo pred pol stoletja največ sošolcev. Očitno je bilo srečanje z izvirno ekskurzijo tako navdušujoče, da so se prijatelji dogovorili za pogostejša srečanja, saj jim bo desetletnih shodov počasi začelo zmanjkovati. Dogovorili so se tudi, da obiščejo še živečo in najbolj priljubljeno predavateljico in razredničarko, profesorico **Ileano Kopčavar** iz Ljubljane.

Besedilo in foto, Jože Miklavc

Praznovanje mladih po srcu

Pod sloganom: »Praznujmo skupaj!« je Klub upokojenih delavcev Ministrstva za notranje zadeve (MNZ) Maribor na druženje povabil svoje članice in člane starejše od sedemdeset let.

Prvo urico slovesnosti so kulturno obarvali in jo popestrili z glasbo kvinteta policijskega orkestra ter petjem mladega in nadarjenega pevca Patricka Šabedra in Majde Bobanec.

Zbrane je nagovoril predsednik kluba **Mirko Ploj**, ki se je vsem zahvalil za soustvarjanje podobe naše domovine ter zagotavljanje varnosti v preteklosti. Vsem je zaželel prijazno in zdravja polno življenje tudi v prihodnje. Udeležencem srečanja so podarili jabolko, ki predstavlja simbol zdravja. Posebna darila pa so prejeli jubilarci: Matjaž Šeme in Miro Kocbek (za 70 let), Marinko Čančar (za 75 let), Djuro Šalabalija in Zvonko Martinek (za 80 let), Janez Brumen, Aleksija Senica in Milka Zager (za 85 let), Marko Harb in Marjan Mezgec (za 90 let) in Franc Marčič (za 93 let).

Srečanje so nadaljevali s kosilom in zaključili s prijetnim druženjem, v okviru katerega ni manjkalo obujanja spominov.

Besedilo in foto, Mirko Ploj



Pravijo, da dogodka ni bilo, če ni dokumentiran. No, tu je nesporen dokaz

Poslovala se je Kristina Tarman

DU Jesenice sporoča žalostno vest, da nas je v 109. letu zapustila častna članica našega društva, najstarejša Jeseničanka, najstarejša Gorenjka in ena izmed najstarejših Slovenk, Kristina Tarman.

Od nje smo se poslovili 26. oktobra na pokopališču na Dovjem. S svojim večnim optimizmom, energijo in veseljem do življenja nam bo ostala vzornica in jo bomo ohranili v trajnem spominu. Vsem njenim sorodnikom in prijateljem izrekamo iskreno sožalje ob izgubi ljubljene osebe.

Predsednik DU Jesenice, Boris Bregant



Lani smo pisali o Kristini Tarman ko je praznovala svoj 108. rojstni dan

Starodobni – dragoceni konjički

Zakaj si nekdo omisli, da bo postal zbiratelj starodobnikov, ali kot jim tudi po angleško pravimo »oldtimerjev«, je prav gotovo povezano z željo po spominu na nekaj lepega, preteklega. Ko vozilo ostari, se pojavi vprašanje, kam z njim, če ga ne prodamo. Nekatera vozila, ki so originalno ohranjena, obnovljena z ljubeznijo, pridobijo s starostjo na vrednosti. »Ni vsaka stara krača starodobnik«, kot je to povedal na srečanju starodobnikov prvi mož Zveze slovenskih društev ljubiteljev starodobnih vozil. Vozila, starejša od trideset let, ki se ne uporabljajo za vsakdanjo vožnjo, lahko postanejo starodobnik, so lastnikov ljubljencek, ki ga varuje in gladi kot otroka. Pripravi mu primeren prostor v garaži, ga dnevno obiskuje in mu postane pravcata igračka. Na tisoče starodobnih vozil je v privatni lasti. Nekaj teh lahko vidimo tedaj, ko jih lastniki pripeljejo na primer na dogodek **Concours d'Elegance** na Bledu.

»Stric nama je prepustil svoj Mercedes Benz, ki ga je vozil nekaj desetletij. Nisva imela dovolj razuma, še manj pa denarja, da bi ga obnovila. Veliko energije in denarja je potrebno vložiti v nabavo originalnih rezervnih delov, da bi avto ponovno usposobili za uporabo. Pri obnovi moraš biti zelo pazljiv, da ne narediš neumnosti in spregledaš prvotnost vozila. Obnavljanje zahteva kar nekaj posebnih sposobnosti in razgledanosti. Dobri restavratorji so iskani in poklicno se s tem ukvarjajo le tisti, ki imajo tudi čut za estetiko in so pri svojem delu zelo pazljivi. Pa sva si raje omislila svojega prvega starodobnika, Mercedes-Benza iz leta 1956. Svoje prihranke sva zbrala in s težkim srcem dala za staro vozilo. Bil je lep, temnorjave barve, stal je v skupni garaži v Kölnu, in sosed nama je ponudil, da ga kupiva, ker se je želel ločiti od nekaj svojih starodobnih vozil. In tako sva začela gledati za starodobniki, zbirala vozila, ki so nama bila všeč in dostopna. Vsake toliko se z vsakim od njih popeljeva po naši obali. Saj veste, kako radi se ustavite in občudujete stara, lepa, dobro ohranjena in vzdrževana vozila. In enako doživljava z možem. Veliko sprehajalcev se seveda tudi fotografira s takim lepotcem, povpraša po ceni in lastnostih vozila, tudi po starosti in še marsikaj.

Vključila sva se v avtomobilski klub mercedesov, Mercedes-Benz Klub Slovenija. Skozi leto organiziramo kakšen dogodek, sreča-

nje, vožnjo, strokovno ekskurzijo, vsi dogodki so članom kluba dostopni. Doživljava veliko družabnosti, pogovore, srečanja in vožnje, pomembne dogodke, ki nam popestrijo življenje. In to je tudi namen klubskega življenja zbirateljev starodobnikov in tudi novodobnikov. Več kot 60 društev se danes ukvarja s starodobnimi vozili, med njimi tudi naše. Prvo patentirano vozilo na svetu leta 1886 je bil prav Benz Velo Comfortable, ki smo mu pred dvema letoma postavili v Ljubljani na Kodeljevem spomenik z Ulico Carla Benza, letos pa stoji v Parku Antona Codellija doprsni kip Carla Benza. Načrtujemo vedno nove aktivnosti v smeri ohranjanja izraza mobilnosti in vzpodbujanja interesa za mobilno tehnično kulturno dediščino pri mlajših generacijah. Ob prestižnih tehničnih oblikovalnih dosežkih današnjih dni pojem zgodovinskega prevoznega sredstva ne sme zbledeti.« Tatjana Voj, članica Upravnega odbora MBKS (Mercedes-Benz Klub Slovenija)

(Dragi bralci, če ste tudi sami ljubitelj starodobnikov in na tak način skrbite za našo tehnično dediščino, potem vas prisrčno vabim, da nam o svojem vozilu napišete nekaj vrstic, ga fotografirate in nam prispevek pošljete po e-pošti na naslov: urednistvo@zdus-zveza.si)



Mercedesi pred gradom barona Codellija na Kodeljevem

Starejši pešci varni v prometu



JAVNA AGENCIJA
REPUBLIKE SLOVENIJE
ZA VARNOST PROMETA

Zveza društev upokojencev Slovenije (ZDUS) je v sodelovanju z Društvom upokojencev Novo mesto organiziralo predavanje na temo varnosti pešcev prometu. Predstavniki ZDUS Vlado Todorović nam je predstavil naloge DU pri skrbi za varno udeležbo starejših v prometu. Ogledali smo si tudi dva kratka filma o pravilni hoji ob cestišču in prečkanju cestišča. Predsednik občinskega sveta za preventivo in vzgojo v cestnem prometu, Borut Šuštaršič, nam je s priporočili za varno pešačenje razložil vrsto in pravilno uporabo odsevnih sredstev in odgovarjal na vprašanja udeležencev. Policist Aleš Piberčnik, vodja policijskega okoliša s PU Novo mesto, pa nam je razložil aktivnosti policije pri zagotavljanju varnosti pešcev in najpogostejše napake, ki jih

počnemo pri hoji in prečkanju cestišča. Po praktičnem delu delavnice smo se v spremstvu policista Aleša odpravili na vožnjo z avtobusom in si ogledali nekaj kritičnih prometnih točk v Novem mestu. Opozoril nas je na znake in prehode za pešce, ki so nepregledni in posledično nevarni. Zahtevajo zares izjemno previdnost tako pri pešcih kakor tudi voznikih motornih vozil. Policist je odgovarjal na vprašanja in nam na nekaterih mestih pokazal, kje se nevarnost nahaja in zakaj. Vsi udeleženci predavanja so prejeli odsevne pripomočke – trakove in kresničke, da bodo v prometu bolj vidni. Najbolj pomembno pa je bilo, da smo dobili veliko novih informacij in osvežili znanje.

Anica Nose, Elza Majetić

Zaščitimo se pred gripo in pnevmokoknimi okužbami

V jesenskem in zimskem času so vsako leto v razmahu različna prehladna obolenja, prične se tudi sezona gripe in drugih akutnih okužb dihal. Gripa je posebej nevarna za starejše prebivalce in kronične bolnike, pri katerih lahko potek bolezni privede do zapletov. Najboljša zaščita pred boleznijo je cepljenje, ki ga opravimo še pred začetkom širjenja bolezni med ljudmi. Vrh sezone gripe je običajno januarja ali februarja, ko beležimo tudi največje število obolelih. V vseh življenjskih obdobjih je preventiva zelo pomembna. Tudi v tretjem življenjskem obdobju je potrebno misliti na preventivo, katere pomemben del je cepljenje, ki prispeva k zmanjševanju obolevnosti in ohranjanju dobrega zdravja.

Gripa lahko prehitimo

Gripa je akutna virusna bolezen dihal, ki se zelo hitro širi. Pri nas se pojavlja predvsem v zimskih mesecih. Po ocenah v Sloveniji vsako leto zbolijo za gripo več kot pet odstotkov prebivalstva. Povzročitelj gripe, virus influence, se prenaša s kužnimi kapljicami, kihanjem in kašljanjem in prek površin, ki so onesnažene z izločki dihal obolelega z gripo. Zbolimo približno 1-3 dni po okužbi. Nenadoma se pojavijo visoka temperatura, glavobol, bolečine v mišicah in kosteh, dražeč občutek v žrelu in suh kašelj. Bolezenske težave trajajo običajno 2 do 7 dni. Gripa je nevarna zaradi zapletov, ki ogrožajo predvsem starejše ljudi in kronične bolnike, saj lahko povzročijo poslabšanje kronične bolezni ali celo smrt.

Najučinkoviteje se pred gripo zavarujemo s cepljenjem

Cepimo se vsako leto, pred začetkom sezone gripe. V Sloveniji s cepljenjem običajno pričnemo v oktobru ali novembru, saj se zaščita pojavi dva tedna po cepljenju. Cepljenje je smiselno za vse prebivalce, da pred boleznijo zavarujejo sebe in svoje bližnje. Posebej pa je priporočljivo za osebe, ki jih bolezen še posebej ogroža, kot so starejši od 65 let in bolniki s kroničnimi boleznimi pljuč, srca, ledvic, diabetiki, osebe z imunsko pomanjkljivostjo, osebe zdravljene s kemoterapijo ali radioterapijo, bolniki z rakom ter oskrbovanci domov za starejše.

Preprečevanje pnevmokoknih okužb

Pnevmokok je najbolj pogost povzročitelj pljučnice. Poleg pljučnice lahko povzroča tudi resne okužbe, kot so okužba krvi (sepsa) in gnojni meningitis. Okužbe s pnevmokokom se pojavljajo preko celega leta, pogosteje pozimi in zgodaj spomladi. Pnevmokok

Za preprečevanje širjenja upoštevajmo:

Če zbolimo in bi lahko imeli gripo, ostanemo doma.



Kihamo ali kašljamo v rokav ali si usta pokrijemo s papirnatom robčkom za enkratno uporabo.



Temeljito in pogosto si umivamo roke.

S cepljenjem proti gripi zmanjšamo verjetnost, da bi po okužbi zboleli.



NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

www.nijz.si/ambulante

se med ljudmi prenaša s kužnimi kapljicami, ki nastanejo ob kihanju in kašljanju. Kmalu po okužbi s pnevmokokom (v enem do treh dneh) lahko zbolimo s povišano temperaturo, mrazenjem ali mrzlico in kašljem. Ob obsežni pljučnici se pojavi bolečina v prsnem košu, gnojav ali celo krvavkast izmeček ob kašlju in občutek pomanjkanja zraka. Če je zdravljenje hitro in uspešno, nastopi izboljšanje v nekaj dneh. Pri ljudeh z oslabelem imunskim sistemom, kronično boleznijo dihal ali pri starejših, je lahko potek pljučnice dolgotrajen in zapleten kljub vsem prejetim zdravilom.

Pred resnimi pnevmokoknimi okužbami, ki se lahko celo neugodno iztečejo, **se lahko zavarujemo s cepljenjem**. Cepljenje priporočamo vsem, ki jih pnevmokokne okužbe bolj ogrožajo: osebam starejšim od 65 let, bolnikom s kroničnimi boleznimi pljuč, srca, ledvic, z nekaterimi boleznimi krvi ali krvnih organov, za diabetike, osebe z imunsko pomanjkljivostjo, zdravljene s kemoterapijo ali radioterapijo, bolnike z rakom, za osebe brez vranice in za osebe po presaditvi kostnega mozga ali notranjih organov. Cepljenje proti pnevmokoknim okužbam je mogoče vse leto.

Proti gripi in pnevmokoknim okužbam se lahko cepimo pri izbranih osebnih zdravnikih in v ambulantah območnih enot Nacionalnega inštituta za javno zdravje v vseh slovenskih regijah.

Magični lik 1 (vodoravno in navpično)

1. Hrv. Književnik (Željko) 2. Največja žila, 3. Brko, Brkar, 4. Vulkan pri Hirošimi, 5. Tekočica na smučeh (Nataša)

1	2	3	4	5
2				
3				
4				
5				

Magični lik 2

1. Izrastki na roki, 2. Fužinarska rodbina, 3. Telovadni element, 4. Hrošč ki zoba trto, 5. Ameriška igralka in plesalka (Victor)

1	2	3	4	5
2				
3				
4				
5				

Rešitev iz prejšnje številke:

1. lik vodoravno in navpično:

1. Bobek, 2. Oprta, 3. Brdar, 4. Etapa, 5. Karan

2. lik vodoravno in navpično:

1. Essen, 2. Sapfo, 3. Spora, 4. Efral, 5. Noaly

Rešitvi magičnih likov pošljite na naslov: Uredništvo ZdusPlus, Kebetova 9, 1000 Ljubljana do 6. decembra. Trem izžrebanim reševalcem bomo poslali knjigo VSE O ŠPORTU izpod peresa našega neumornega športnega delavca, člana ZDUS in predsednika ŠD Epic iz Postojne, Edvarda Progarja.

POMEMBNI DNEVI V DECEMBRU

1. december – Svetovni dan boja proti AIDS-u

Svetovna zdravstvena organizacija je leta 1988 razglasila 1. december za svetovni dan boja proti AIDS-u. Danes je na svetu že več kot 40 milijonov ljudi okuženih z virusom HIV, zato se s svetovnim dnem boja proti AIDS-u želi opomniti na nevarnost, ki jo AIDS predstavlja za človeštvo in na hitrost s katero se širi še posebej v revnih državah. Na ta dan se poziva ljudi, da izkažejo svoje sočutje, podporo in solidarnost do žrtev virusa HIV po vsem svetu.

3. december – Mednarodni dan invalidov

Leta 1982 je Generalna skupščina 3. december razglasila za mednarodni dan invalidov. Generalna skupščina s tem dnevom poziva vse države članice, naj si prizadevajo za čim boljši položaj invalidov v znotraj svojih meja in za njihovo učinkovito integracijo v družbo.

5. december – Mednarodni dan prostovoljstva za ekonomski in socialni razvoj

Leta 1985 je Generalna skupščina razglasila 5. december za mednarodni dan prostovoljstva za ekonomski in socialni razvoj. Skupščina države članice poziva, naj znotraj svojih meja povečajo zavedanje o pomembni vlogi prostovoljstva za družbo in spodbudijo čim več ljudi k udeleževanju v prostovoljskih dejavnostih doma ter v tujini.

10. december – Svetovni dan človekovih pravic

Generalna skupščina je leta 1950 pozvala vse države in zainteresirane mednarodne organizacije, da 10. december praznujejo kot dan človekovih pravic. Na ta dan je leta 1948 Generalna skupščina sprejela Splošno deklaracijo človekovih pravic.

18. december – Svetovni dan migrantov

Na priporočilo ekonomskega in socialnega sveta je Generalna skupščina 18. december razglasila za svetovni dan migrantov. Tega dne leta 1990 so sprejeli mednarodno konvencijo o migrantih. Skupščina je izpostavila potrebo po nadaljnjem razvijanju spoštovanja pravic in svoboščin vseh migrantov. V povprečju je vsaka 35. oseba migrant; to pomeni, da dela in živi v državi, ki ni njegova lastna. Vsaka država ima med svojim prebivalstvom migrante.

20. december – Svetovni dan človeške solidarnosti

22. decembra je v povezavi s spoštovanjem desetletja za izkorenjenje revščine (1995–2005) Generalna skupščina 20. december razglasila za svetovni dan človeške solidarnosti. Ob tem dejanju je poudarila, da je Milenijska deklaracija definirala solidarnost, kot temeljno in univerzalno vrednoto, ki bi morala vladati v medčloveških odnosih v 21. stoletju.

ZAVAROVANJE SPECIALISTI SENIOR

Hitra in enostavna pot do specialista
v primeru nezgode ali bolezni.

Morebitna nezgoda ali bolezen lahko močno poseže v ritem vsakdanjega življenja in zamaje temelje varnosti. S sklenitvijo zavarovanja Specialisti senior si omogočite hitrejšo zdravstveno oskrbo ter enostaven dostop do specialističnih storitev, ki jih potrebujete. Tako lahko hitreje stopite na pot okrevanja in z občutkom varnosti premostite življenjske izzive.

