



Revija Zveze društev upokojencev Slovenije



Prostovoljci že deveti teden na terenu

Domovi za starejše v času epidemije

Literarni prispevki najmlajših

Intervju, Tina Bregant

BESEDA VODSTVA	3
V ŽARIŠČU	
Minister Gantar obiskal ZDUS	4
Prišla je tudi predsednica DeSUS, dr. Aleksandra Pivec	4
STROKOVNO PERO	
Starejši v vidu informacijsko-komunikacijske tehnologije	5
Domovi za starejše v času epidemije	6
Dobili smo šele prvi polčas s koronavirusom	7
Maske so padle	7
Kakšno vrednost ima življenje?	8
STAREJŠI ZA STAREJŠE PROTI KORONAVIRUSU	
Prostovoljci programa Starejši za starejše	10
MEDNARODNA DEJAVNOST	
Generalni sekretar OZN o politikah za boljše zaščito možnosti in pravic starejših	13
Ob dnevu medgeneracijske solidarnosti EU	13
INTERVJU	
Tina Bregant	14
UTRIPI V POKRAJINSKIH ZVEZAH	17
KULTURA	22
JUBILEJI	23
EVROPSKO PISMO	
Most med generacijami zagotavlja obstoj in razvoj družbe.	24
SPOROČILA UREDNIŠTVA IN VODSTVA ..	25
ZA DOBRO VOLJO	26
PREJELI SMO	27

Malo smo si oddahnili, kajne? Ukrepi s katerimi nas je Vladni krizni štab zadrževal med štirimi stenami naših domov, so se začeli rahljati in optimistično razpoloženje se je vrnilo v naša srca s prvimi reklamnimi sporočili naših »velikih trgovcev« v poštinih nabiralnikih, ki sicer dvigujejo temperaturo v žilah, saj niti za račune ni več prostora v njih. Tudi tistega obsedenega stanja ni več zaznavati v taki meri kot prve dni, ko smo, kako zmotno, prisluhili vsakim radijskim poročilom ali TV novicam. Prav obsedeni smo že postali od hlastanja po novih informacijah glede koronavirusa.

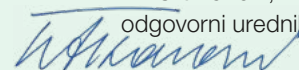
Svet ne bo več tak, kot smo ga poznali. Svet se je ustavil. Apokaliptični naslovi, ki v starejših ljudeh zbujajo črnogledne misli. Sem si res zaslužil(a) tako življenje v starosti? Le kaj bo še prinesel jutrišnji dan. Mediji prav tekmujejo med seboj, kdo od njih nas bo bolj zasvojil in omrežil z udarnimi, senzacionalističnimi naslovi. Kolikor me spomin ne vara, so s podobnimi naslovi v vseh časopisih pisali o vojnih grozotah na zahodni fronti 1. svetovne vojne, pa o novicah s Soške fronte. Da o novicah med 2. svetovno vojno ne govorim. **Svet se je zlomil. Gospodarstvo Evrope pred kolapsom.**

Karkoli je bilo napisanega, nič ni držalo in vzdržalo. Narava in ves svet okoli nas, pa tudi človeški rod, je kljuboval vsem medijskim črnoglednim napovedim. Narava si hitro opomore. Človek tudi! Tako kot nas je preslepil val črnoglednih misli, nas bo prav tako hitro zbistril pogled na našo prelepo majsko naravo, sprehod po bližnjih pešpoteh in pogled na bližnje trge in mesta, na katera se vrača življenjski utrip, kakršnega smo poznali pred epidemijo. **Pojdite na živilski trg in videli boste, da so ljudje vsaj tam odvrgli maske, da vonjajo pomlad v vsej njeni razkošnosti.** Kar pa me žalosti, je predvsem dejstvo, da mnogi, ki imajo moč in vajeti odločanja v rokah, odločajo in ukrepajo mimo nas, starejših.

Če sam vem, da je zame pri sedemdesetih križih na plečih dobro za dnevno počutje, da storim to in ono, mi zdaj ono in to, prepovedujejo. Kot da nam ne zaupajo, da znamo ravnati odgovorno. Če smo mi zaupali njim, ki smo jih izvolili, naj še oni zaupajo nam, saj smo svojo voljo izrazili preudarno, na demokratičen način, na volitvah! Strah in zastraševanje sodita v nek drug čas, v neke druge okvirje pretekle zgodovine, kajne?

Črt Kanoni,

odgovorni urednik



ZDUS PLUS - MESEČNA REVIVA ZVEZE DRUŠTEV UPOKOJENCEV SLOVENIJE

Za izdajatelja Janez Sušnik, predsednik ZDUS. Odgovorni urednik Črt Kanoni. Tel: 01/62 05 481 e-pošta: crt.kanoni@zdus-zveza.si Naslov uredništva: ZDUSplus, Kebetova 9, 1000 Ljubljana. Tel: 01/519 50 86 e-pošta: urednistvo@zdus-zveza.si Uredniški odbor: Vera Pečnik, Jožica Puhar, Slavica Bučan, Mateja Peršuh, Lara Valič, Jože Miklavc in Črt Kanoni. **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, slavica.bucan56@gmail.com 041 347 030 **Koroška** - Željko Kljajič, zkljajic.kljajic@gmail.com 031 387 660 **Pomurska** - Vijola Bertalanič, vijola.ppzdums@gmail.com; **Posavska** - Marija Krušič, makru27@gmail.com; **051 725 412 S. Primorska** - Majda Marinič, baticamm@gmail.com; **Šaleška** - Jože Miklavc, joze.miklavc@gmail.com; 041 693 369; **Zasavje** - Milena Dimec, dimec.milena@gmail.com; 051 438 236 **Z. Podravje** - Irena Ferluga; **Tajnica uredništva:** Karmen Šparovec – Terekhov, **Lektorica:** Barbara Borko; **Tisk:** Schwarz print d. o. o., Ljubljana; 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 je vpisana v razvid medijev pri Ministrstvu za kulturo RS pod zaporedno številko** 2192.

Naslovnica: Življenje se počasi vrača v znane tirnice. Tudi na živilskem trgu v Ljubljani. Foto ČK



Dnevi
medgeneracijskega
sožitja

ZDUSplus

Spoštovani!

S svojimi besedami se oglašam sredi neobičajnega, nekako pretresenega časa, ki mu nikakor ne vidimo prehoda v vsakdanji ritem življenja, ki smo ga bili navajeni še lani. Že dva meseca se trudimo ravnati tako, kot zahteva previdnost za ohranjanje zdravja ob pandemiji, varno delati, kar je potrebno, zaščititi sebe, pomagati družini, sovrstnikom, kolegom. Mediji nas z vseh strani in v vseh oblikah poročanja bombardirajo s to temo, malo informirajo, malo strašijo. Vse skupaj je postalo kar malo nadležno. Pa še ni konec. Komaj popušča prvi val okužb in bolezni, že govorijo o možnem novem, jeseni. Mogoče res, če se bomo začeli obnašati brezskrbno in prezrli vse napotke za skrbno zaščitno vedenje in previdno druženje. Država si je vzela velik kos pravic urejati naša vsakdanja pota in ravnanja. Zdaj nam po kapljicah dovoljuje, kaj lahko, kaj ne in kako naj kaj delamo ob sproščanju omejevalnih ukrepov. V sedanjih situaciji, polni neznank, je bilo in je verjetno v neki meri še potrebno, predvsem pa opravičljivo glede na napotila zdravstvene stroke. Ne more pa to obstati kot praksa za naprej. Smo osveščeni, odgovorni ljudje in kar zadeva nas, starejšo generacijo, tudi dovolj izkušeni, da znamo poslušati in upoštevati navodila stroke. Pa, da ne odvezamem dela kakemu jasnovidcu ...

Raje delim z vami opažanja o spoznanjih, ki nam jih je prineslo življenje v spremenjenih okoliščinah in kaj nas je mogoče naučila ta izolacija, delo od doma, nujna fizična distanca in prostorska omejenost. Če smo bili, in smo še prikrajšani za fizične stike in držimo fizično distanco, pa na srečo zaradi sodobnih tehničnih možnosti za povezovanje, računalnikov in telefonov, v večini nismo oropani socialne povezanosti, ampak se je ta obdržala, menjala način, mnogo kje pa se še okrepila. Elektronskim in digitalnim povezavam, ki na žalost niso dostopne čisto vsem iz naše generacije, pa moram takoj priključiti pripravljenost ljudi, tudi starejših oseb, da pomagajo drugim, še šibkejšim in bolj osamljenim. Ob tem ne morem mimo požrtvovalnosti in uspešnega delovanja prostovoljcev vseh generacij v skrbi za starejše osebe in – čeprav že mnogokrat povedano in pohvaljeno – ne mimo dela naših prostovoljk in prostovoljcev, ki ste dali prave informacije organizatorjem preskrbe in raznih drugih vrst pomoči v občinah, tako da so bili lahko oskrbljeni tudi starejši, ki živijo sami. Ob tem pa ste in še stalno vzdržujete stike, kolikor zmorete. Prebiral sem vaša poročila

in moram vam izraziti svoje občudovanje. Večkrat mi je ob tem prišel na misel verz Valentina Vodnika: »... kar zmore, to mož je storiti dolžan.« O tem, kako smo se organizirali v okviru programa Starejši za starejše v naši Zvezi in kako se slovensko zdravstvo trudi za obvladovanje epidemije, smo poslali sporočila tudi AGE platformi in EURAG, evropskima zvezama nevladnih organizacij starejših oseb, kjer smo člani, ko so zbirali informacije o tem, kako smo se organizirali v nastalih razmerah.

Tudi v vodstvu in v naših službah, ki podpirajo delovanje zveze, nismo zastali, ampak svoje delo opravljamo dalje, tekoče. Prilagodili pa smo se razmeram in zahtevam zaščite. Glede na zmanjšani obseg možnega organiziranja sestankov in dogodkov, smo delo racionalizirali in tako kot vsi, kjer je to možno, delamo doma. Z nekaj prijavi na čakanje pa poskušamo delček pričakovane izpada prihodka v letošnjem letu, pridobiti v okviru sprejetih ukrepov države.

Tisti, ki živite skupaj ali v bližini svojih družin, ste gotovo opazili, kako zgleda delo od doma in vzporedno šolski pouk po elektronskih medijih. Norišnica posebne vrste. Po tej izkušnji me ne bo nihče več prepričal, da je delo od doma lahko in predstavlja manjšo obremenitev. Edino kar odpade, v primerjavi s fizično prisotnostjo na kraju delovnega mesta, je pot tja in nazaj domov. Drugače pa je, po mojih izkušnjah, opravkov še dosti več. Opis poteka tega dnevnega dogajanja bolj spominja na humoresko kot pa na resno življenjsko situacijo. Samo ilustracija: *vs doma, vsak za svojim računalnikom, vmes video konferenca – »brez motenj, prosim!«.* *Eden od otrok nekaj ne razume, ali ne zna, išče pomoč, ker mora poslati nazaj v šolo. Iz šole pride dopis, da spet nekaj manjka.* *»Babi sprintaj mi list, imaš na mailu!«* *Babi seveda dela na računalniku nekaj drugega, vezano na rok, zdaj delo prekine, šola ima prednost. Mami nima časa, je stalno na internetu, bere maile, piše, odgovarja, ima sestanke. Popoldan kontrolira, kako je šlo s šolo. Kdaj bo kava, pavza? Kdo bo skuhal kosilo? Kdo bo šel v trgovino, babi je svoj dovoljeni čas za to že zamudila?*

In tako vsak dan. Človek komaj čaka vikend, da pride kak dan do normalnega kosila. Da ne govorim o tem, da je to čas preizkušnje vzdržljivosti živcev. Eni mučijo sebe, eni druge. Tudi objektivno so živci tem bolj zrahljani, čim manjši je prostor, v katerem se ves direndaj dogaja in čim bolj tesni so roki



za končanje neke naloge. Za nameček se pojavi še pritisk "od zunaj", prav tako elektronsko, nervoza, ker stvari še niso narejene, ali niso dobro narejene ...

Ste opazili, da se v pogojih kot so zdaj, družba nekako razgalja in to od posameznika do države. Tihi ljudje so še bolj tihi, agresivni še bolj agresivni, provokatorji stresajo neverjetne neumnosti po družbenih medijih, tudi politikom so v tem smislu odpadle ovire. Tudi v takih razmerah v kakršnih smo se znašli, moramo stalno ponavljati in osveževati zahteve, ki so stalnica naših prizadevanj za boljši položaj starejšega prebivalstva, da ne izgubimo aktualnosti in ostrine v dialogu z odločevalci, čeprav z manjšim upanjem na takojšnjo uresničitev. Povečati pa moramo skrb za zagotavljanje ustrezne nege in oskrbe starejših v visoki starosti in jo razširiti na vse segmente starejših oseb. Doslej smo bili osredotočeni predvsem na tisti del, ki živi doma. S položajem tistih, ki so dobili svoj dom v domovih za starejše se do zdaj nismo mnogo ukvarjali v zavesti, da zanje ustrezno skrbijo v institucijah. Korona kriza pa je pokazala, da ni vedno tako in da so tudi v naši državi, podobno kot drugje po Evropi, v tem segmentu oskrbe velike pomanjkljivosti in dostikrat zaradi objektivnih pogojev nevzdržne razmere. Tudi vnesena korona okužba se tam ne bi "prijela", če bi bilo drugače.

In še nekaj nas bo v nadaljnjih mesecih resno zaposlovalo, to so finančne možnosti delovanja. Polje neznanega pa je tukaj široko in moramo pustiti odprta vrata odzivom na bodoča dogajanja. Bodite zdravi in uživajte v stvarih in z ljudmi, ki jih imate radi.

Jožica Puhar, podpredsednica

Minister Gantar obiskal ZDUS

Zvezo društev upokojencev Slovenije je v drugi polovici aprila na povabilo predsednika ZDUS Janeza Sušnika obiskal minister za zdravje R. Slovenije, dr. Tomaž Gantar. Predsednik Sušnik je ministru najprej predstavil svoje ožje sodelavce, podpredsednico Vero Pečnik, mag. Rosvito Svenšek in mag. Martina Totha. Strokovni del srečanja je potekal zlasti v smeri iskanja rešitev dveh perečih zadev. Zakonu o dolgotrajni oskrbi in zdravstveni reformi.

Minister Gantar je v zvezi s tem zagotovil, da bo po razgovoru z ministrom za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti povabil k pripravi in oblikovanju obeh dokumentov tudi predstavnike ZDUS, torej člane ekspertne skupine, pri pripravi zdravstvene reforme pa je roko sodelovanja ponudil prav mag. Martinu Tothu, saj dobro pozna njegovo minulo delo pri pripravah zdravstvenih predpisov in zakonov. Vodstvo se je z ministrom pogovarjalo seveda tudi o epidemiji koronavirusa. Nizala so se vprašanja, do kdaj bodo potrebni ukrepi, kaj si lahko obetajo starejši glede zdravstvene oskrbe, do stanja v DSO in nezadovoljstva vodstev nekaterih domov, glede sodelovanja s pristojnim ministrstvom, do tem vezanih na starejšo populacijo. Minister Gantar je bil pri odgovorih preudaren, skeptičen pa pri vladnih ukrepih, saj obstoji bojazen, da bi zaradi prezgodnje sprostitve ukrepov lahko prišlo do vnovičnega, drugega vala okužb. Predsednik Sušnik je ministru pojasnil, da je ZDUS pri organizaciji Dnevov medgeneracijskega sožitja



finančno odvisen od sodelovanja z ministrstvi, in da bo zaradi odpovedi letošnje prireditve prišlo do manjšega priliva sredstev. Enako se je zgodilo, tako Sušnik, z zastojem denarnega priliva iz naslova za rekreacijo šport in gibalno kulturo, ker je ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti lani prepozno planiralo namenska sredstva. Tudi tu je minister Gantar obljubil pomoč in bo vodstvo ZDUS seznanil z rezultati pogovora, ko se bo sestel s pristojnim ministrom, Janezom Ciglerjem Kraljem.

Besedilo in foto, Črt Kanoni

Prišla je tudi predsednica DeSUS, dr. Aleksandra Pivec

Predsednica DeSUS, dr. Aleksandra Pivec, je pred prvomajskimi prazniki obiskala ZDUS, Zvezo društev upokojencev Slovenije, kamor jo je povabil predsednik, Janez Sušnik. Beseda je tekla o življenju starejše generacije in upokojencih v času epidemije koronavirusa ter solidarnostnem dodatku, ki so ga upokojenci na pobudo ZDUS in stranke DeSUS prejeli z aprilsko pokojnino. Po srečanju je sledila izjava za medije, kjer sta oba izrazila zadovoljstvo nad plodnim sodelovanjem.

Predsednik Zveze društev upokojencev Slovenije, Janez Sušnik, je izrazil prepričanje, da smo kot država za upokojence dobro poskrbeli in pokazali, da vlada ni pozabila na njih. Meni, da so upokojenci zadovoljni z dodatkom, ki so ga prejeli. »Do dodatka bodo upravičeni vsi, ki imajo pokojnino nižjo od 700 evrov. Pa tudi kmetje, saj mnogi od njih pokojnin sploh ne prejemajo,« je povedala Pivčeva. Predsednik Sušnik pa je navedel, da so pri določitvi meje pri 700 evrih izhajali iz podatka, o pragu revščine pri 663 evrih. Ob tem sta Pivčeva in Sušnik spomnila, da bo za dodatke šlo okrog 70 milijonov evrov, kar predstavlja 1,3 odstotka letnega proračuna za izplačilo pokojnin. Sušnik je zato upokojence pozval, naj bodo z dodatkom zadovoljni. Povedal je še, da bo potrebna strpnost, saj se ekonomska kriza še povečuje, gospodarstvo pa si ne bo opomoglo tako hitro, kot morda mislimo. Dr. Aleksandra Pivec je poudarila, da se je stranki DeSUS zdelo prav v ukrepe za blaženje posledic krize vključiti tudi upoko-



jence, ker so številni med njimi ostali sami v svojih domovih, mnogi so kupili dodatne količine hrane, vitaminov in drugih, za krizni čas pomembnih stvari, prav tako pa kot ena ranljivejših skupin potrebujejo pomoč pri nekaterih vsakodnevni opravkih. Aleksandra Pivec je v izjavi še poudarila, da bo stranka DeSUS vedno prva zagovornica pravic starejših, invalidov in ranljivih skupin, ki jih je ta kriza še posebej prizadela. Zato je še posebej pomembno, da jih slišimo in jim pomagamo po svojih najboljših močeh.

N.S., foto Č.K.

Starejši v vidu informacijsko-komunikacijske tehnologije

V slovenskem prostoru je upokojenec nekaj manj kot tretjina celotnega prebivalstva. Za starejšo populacijo velja, da je nekako zaključila s poklicnim izobraževanjem, s poklicno dejavnostjo, a ostaja aktivna na drugih področjih. Dejstvo je, da si vsi takoj po upokojitvi ustvarimo nek nov, svoj način življenja, preživljanja svojega časa in se posvetimo aktivnostim, za katere prej ni bilo časa ali pa mogoče tudi volje. V sodobnem svetu, katerega del je seveda tudi Slovenija, je napredek tehnologije zelo viden in tudi vpet v vse pore našega življenja. Pri tem mislim predvsem na informacijsko-komunikacijske tehnologije (v nadaljevanju IKT), ki so danes prisotne na vseh področjih življenja in obsegajo računalništvo in telekomunikacijo, ki se zaradi izjemno hitrega napredka vedno bolj zlivata. Informacijsko-komunikacijske tehnologije so danes zavzele pomembno centralno mesto v vseh tehnoloških sistemih in so v središču človekovega delovanja na vseh področjih.

Pojem IKT pa zajema tudi širši nabor izdelkov na področju telefonije, bibliotekarstva in drugih praks o filmih, faksih, revijah, člankih ... Na področju IKT prevladujejo tehnološki dosežki, brez katerih si sodobnega načina življenja ne moremo predstavljati: radio, televizija, internet, ter fiksna in mobilna telefonija. IKT tako obsegajo shranjevanje in obdelavo podatkov ter prenos informacij preko brezvrvičnih in vrvičnih zvez, obsegajoč bakreno in optično infrastrukturo.

Pravilna in usmerjena uporaba IKT tehnologije pri starejših zagotavlja produktivnost, večjo kakovost življenja in seveda aktivnost v tretjem življenjskem obdobju. Seveda se je potrebno zavedati, da večina sedanjih upokojencev v času svojega dela ni uporabljala računalnikov, telefonov ali drugih naprav in je za marsikoga to v upokojenskih letih pozitiven izziv. Starejšim, ki so v svojem delovnem času uporabljali to tehnologijo, je seveda usposabljanje v tej smeri lažje, ker poznajo osnove. V ZDUS v zadnjem desetletju še intenzivneje delamo na tem, da bi lahko ta IKT znanja prenesli v vsa društva in sekcije, ki so v sestavi ZDUS-a. Vodstvo ZDUS je preko e-izobra-



ževalcev v marsikatero društvo že preneslo znanje. Rabljeni računalniki, ki smo jih dobili kot donacije iz različnih služb, firm in posameznikov, ko so oni nabavljali nove, so tudi v upokojenska društva prinesla novo ero poslovanja. S pojavom teh računalnikov se je v društvih angažiralo dolo-

starejših, ki teh tehnologij nimajo, je verjetno veliko večji, kot si lahko sploh predstavljamo. Predvsem mislim, da so najbolj ranljivi tisti, ki živijo sami, ki so oddaljeni od svojih svojcev, ki nimajo možnosti dnevne komunikacije in se sedaj počutijo še toliko bolj izolirani.

Dejstvo je, da si vsi takoj po upokojitvi ustvarimo nek nov, svoj način življenja, preživljanja svojega časa in se posvetimo aktivnostim, za katere prej ni bilo časa ali pa mogoče tudi volje.

čeno število ljudi, ki so jim bila ta znanja že blizu in so zagnali računalniško vodenje društva. Še vedno pa ostaja del društev, ki poslujejo na običajen način pisanja, pošiljanja pošte in sprejemanja pošte preko služb Pošte Slovenije. Razglašena epidemija nas je od 13. marca 2020 postavila v okvirje štirih sten, tj. domače hiše, stanovanja, vikenda. Vsi, ki so v zadnjih letih delali na tem, da se izobražujemo, imamo doma danes računalnike, mobilne telefone, internetne povezave, WiFi brezplačne povezave. S pridom uporabljamo to sodobno tehnologijo, da ostajamo povezani, da si lahko pišemo, se slišimo, vidimo preko določenih aplikacij in s tem ostajamo v stikih, četudi na daljavo. Problem

Vem sicer, da smo v društvih upokojencev po Sloveniji zelo dovezetni do svojih članov in da na nek način poskušamo tudi te ljudi poiskati, jim polepšati dan, kar je danes glede na ukrepe prepovedi za zaščito pred koronavirusom oteženo, če ne celo nemogoče. Mislim, da nam bo čas po tem času pokazal, kje smo najbolj ranljivi, kaj nas je v teh časih najbolj prizadelo, kaj bi bilo bolje, če bi ukrepali naprej in bomo v bodoče res poskrbeli za to, da bo IKT dostopna tudi za vse, tudi najranljivejše skupine. Mislim, da imamo vsi toliko pozitivne volje, toliko optimizma v prihodnji čas, da bomo skupaj uspeli!

Milan Osterc, član Strokovnega sveta ZDUS za informatiko

Domovi za starejše v času epidemije

Domovi za starejše so izvajalci javne službe. To pomeni, da jih je država ustanovila za izvajanje storitev za starejše, ki morajo biti dostopne vsem pod enakimi pogoji. Izvajajo storitev institucionalnega varstva, ki obsega vse oblike pomoči v domu, v drugi družini ali drugi organizirani obliki, s katerimi se starejšim nadomeščajo ali dopolnjujejo funkcije doma in lastne družine, zlasti pa bivanje, varstvo, organizirano prehrano in zdravstveno varstvo. Izvajajo tudi pomoč posamezniku in družini na domu ter naloge, ki obsegajo priprave okolja, družine in posameznikov na starost.

Domovi za starejše, poleg socialnovartstvene, izvajajo tudi zdravstveno dejavnost. Ta se nanaša na zdravstveno nego in rehabilitacijo kot del osnovne zdravstvene dejavnosti. Zdravstveno nego zagotavljajo zdravstveni delavci, ki jih določajo kadrovski normativni Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Zdravljenje pa zagotavljajo zdravniki, ki so zaposleni v zdravstvenih domovih ali so nosilci koncesije za opravljanje zdravstvene dejavnosti. Iz navedenega sledi, da domovi za starejše nimajo lastnih zdravnikov. Ti pri njih gostujejo. Stanovalci imajo možnost ohraniti lastne osebne zdravnike, ki skrbijo za njih tudi po odhodu v dom. Domovi lahko pogodbeno organi-



Varovanci DSO Viharnik med jutranjo vadbo.

niso bili uspešni. Dokaz za to je poročilo Računskega sodišča iz leta 2019, ki je razkrilo stanje v domovih in bilo ocenjeno kot kritično. Skrb pa vzbuja ugotovitev, da pristojno ministrstvo ni spremljalo in ne pozna potreb ter načina življenja preko 90 % starejših.

V takem stanju so domovi pričakali epidemijo, ki jo je povzročil koronavirus. Čez noč so morali na lastno iniciativo prilagoditi

V tem trenutku se za dobrobit stanovalk in stanovalcev domov za starejše najbolj izpostavlja Skupnost socialnih zavodov Slovenije, v kateri so združeni domovi za starejše. Zaposleni so edina živa vez s stanovalci, po strokovni, še podsebej pa po osebni plati. Strokovna in osebna etika jim narekujejo obveznost zagotavljanja sočutne skrbi in pomoči starejšim.

Dovolj zgovoren je podatek, da je med žrtvami koronavirusa skoraj 80 % starejših in to tistih, ki so bivali v domovih za starejše. Ni sprejemljivo stališče, da so imeli pridružene kronične bolezni in bi se njihovo življenje verjetno zaključilo na enak način. S tem so bili deležni stigme, ki si je niso zaslužili. Še najmanj pa, da so postali del statistike o koronavirusu.

Zaradi navedenega je povsem utemeljena podpora skupnosti domov za starejše pri njihovih zahtevah. Podpora se nanaša na naslednje:

- zagotavljanje skupnega strokovnega dialoga pri kreiranju prilagojenega izvajanja zdravstvenih storitev ter nasprotovanje preoblikovanju domov v poceni negovalne bolnišnice za starejše;
- organiziranje skrbi za zbolele zaradi koronavirusa izven domov, saj bodo sicer domovi stalno žarišče okužb, ki bodo prikrajšale in prizadele vse ostale stanovalke in stanovalce; prav tako pa domovi niso kadrovsko, prostorsko in tehnično opremljeni za strokovno obravnavo obolelih v izolaciji; tako so npr. mediji poro-

Dolgoletna prizadevanja domov za izboljšanje skrbi za starejše niso obrodila sadov. Ne strokovna združenja, ne sindikati in druge nevladne organizacije, tu niso bili uspešni. Dokaz za to je poročilo Računskega sodišča iz leta 2019, ki je razkrilo stanje v domovih in bilo ocenjeno kot kritično. Skrb pa vzbuja ugotovitev, da pristojno ministrstvo ni spremljalo in ne pozna potreb ter načina življenja preko 90 % starejših.

zirajo tudi specialistično dejavnost, vendar v omejenem obsegu (npr. psihiater, fizioter). Stroške institucionalnega varstva po Zakonu o socialnem varstvu krijejo uporabniki storitev ali drugi zavezanec za plačilo, zdravstveno dejavnost pa plačuje Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Cena ene in druge dejavnosti je določena s predpisi in jo ne določajo domovi sami.

Dolgoletna prizadevanja domov za izboljšanje skrbi za starejše niso obrodila sadov. Ne strokovna združenja, ne sindikati in druge nevladne organizacije, tu

svoje delovanje izrednemu stanju, za katerega niso bili niti kadrovsko, prostorsko in ne tehnično pripravljeni. Virus je bil v domove vnešen nasilno; v sobe in postelje stanovalk in stanovalcev. Niso bili na smučanju v tujini, ne na križerjenju po svetovnih morjih in ne na množičnih športnih ter kulturnih prireditvah. Tudi zaradi tega so potrebni vse skrbi in pozornosti družbe, katero so zgradili v povojnem času, ji podarili svoje preteklo delo in finančna sredstva, v obliki plačevanja predpisanih obveznosti.

čali, kako so na Hrvaškem vse obolele premestili v prilagojene bolnišnice, v Italiji pa celo na »bolnišnično« ladjo;

– izdelavo in uporabo enotne strokovne strategije ravnanja domov v času trajanja epidemije, brez številnih navodil in priporočil, ki se dnevno spreminjajo, z upoštevanjem dejstva, da po zakonu domovi dopolnjujejo funkcijo doma in lastne družine, kar pomeni, da je obravnava stanovalcev in stanovalk domov praktično enaka kot da bi živeli na lastnem domu;

– zagotovitev sredstev za vse dodatne stroške, ki ne smejo bremeniti plačila uporabnikov storitev ali njihovih svojcev.

Domovi za starejše potrebujejo vso pozornost družbe, v obliki solidarnosti, medgeneracijskega povezovanja in empatije vseh, strokovnjakov in politikov. Stanovale in stanovalci domov za starejše so z minulim delom prispevali k izgradnji današnje družbe in imajo pravico do tega, da jim družba vsaj nekaj od tega vrne, tudi v obliki enakopravnega obravnavanja, ko zbolijo in potrebujejo pravočasno, kakovo-

stno ter varno zdravstveno pomoč. Navedeno podpira tudi vodstvo ZDUS, ki je v izjavi predsednika, Janeza Sušnika, sporočilo naslednje:

»Vodstvo ZDUS v celoti podpira zahteve Skupnosti socialnih zavodov Slovenije in se bo vedno borilo z roko v roki z vsemi tistimi, ki se bodo borili za šibkejši in pomoči potrebne, še posebej pa za upoko-
vojence.«

mag. Milan Krajnc,
Predsednik Strokovnega sveta

Dobili smo šele prvi polčas s koronavirusom

Gostujoče pero dr. Jureta Kneza (predsednika družbe Dewesoft in člana strokovne posvetovalne skupine PKP) v Delu, 17. 4. 2020 je bilo prepričljivo, navduhujoče in upajoče, da je z dobro voljo in predanim delom mogoče vse! Z delom in odnosom do njega, z iskanjem ustvarjalnih rešitev v delu, ki je za človeka najbolj osmišljajoče.

Zasavski podjetniki so se v kriznih časih koronavirusa hitro povezali in na Kitajskem naročili dva kakovostna respiratorja za Bolnišnico Trbovlje. Vzdrževali so stalen dotok mask iz Kitajske. Ko so v Dewesoftu ocenili, da ne bo mogoče zagotoviti dovolj mask domovom za starejše in za gospodinjstva so na pobudo podjetja

MoreThanBeauty v podjetniškem pospeševalniku Katapult (pod vodstvom Jelke Verk) začeli akcijo Maske za vse. V dveh tednih od konca marca so z ekipo prostovoljcev poslali material za izdelavo več kot 250.000 mask.

Med prostovoljci je navduševala gospa Mimica, ki kljub visoki starosti še vedno dobro šiva, je zelo natančna in varna. V projektu *Maska za vse* se krepki zavest, da daljša starost ne podaljšuje le čakanja na slovo, ampak je lahko izziv, da nikoli ni prepozno. Bilo bi prav, da bi bili potenciali starejših bolj prisotni v življenju naše družbe. V času krize starost in starejše mediji (zlasti TV) prikazujejo kot breme ob še vedno prisotnih negativnih stereotipih in

starmrznitvu. Često jih prikazujejo celo z uvelimi rokami in nogami, brez obrazov. Tudi v času krize je potrebno popravljati javno podobo starejših ljudi v domovih za starejše, ki so njihovi stanovalci, ne pa varovanci oz. oskrbovanci.

Gospa Mimica se je uprla socialnemu stereotipu in je vzdržala tekmo z življenjem tudi v starosti, rekoč: »No pa stari nismo še čist za odpis, rizična skupina pomaga mlajšim.« Lahko pritrdimo dr. Juretu Knezu, da je zelo veliko ljudi v teh kriznih časih brez pomisleka po svojih močeh stopilo v prve vrste ter naredilo vse, da bi premagali krizo. Pri tej solidarnosti starejši in najstarejši nismo izvzeti, bi dodal.

Milan Pavliha, Ljubljana

Maske so padle

No, najprej mask ni bilo, zdaj, po mesecu, dveh, pa bomo postali obrtna delavnice Evrope z butično proizvodnjo mask, mask rešitve, mask skrivanja in zamaskiranih Slovencev, ki smo kljub prvemu strahu o epidemiji koronavirusa, ki je zajel Kitajsko, iz varne razdalje še kar zehali tja v nebo, misleč, da je to daleč, da se to nas ne bo dotaknilo. No, žal se nas je, in to še kako, ko je v sosednjo deželo, prijateljsko Italijo, usekal neizprosni virus, ki ni nedolžna in zoprna influenza, ampak je »kazenbožja« in je smrtonosni sev za najbolj ranljive skupine prebivalcev tega planeta.



In udaril je blizu, pljusnil čez mejo, no, čez vse meje in postal naša realnost in streznitev. Preden so prvo-poklicani poli-

tiki in zdravstveni lobij sploh ugotovili, da nimamo mask, je bilo veliko sprenevedanja, kar kmalu so se začela podtikanja in

spotikanja na doktrini obrambe, pojavili so se novi razsevky, nova žarišča in nova »odskočišča« za SARS-CoV-2. In začel se je boj, globoka saga, drama. Epidemija, pandemija in bolezen, ki s trpljenjem in psihozo ogroža ljudi, tudi nas vse, a še najbolj obolele, starejše, neodporne, ranljive skupine. In ko jim ni mogla učinkovito pomagati vsa naša zdravstvena stroka, ko se je kriza poglobila, smo doumeli, da gre tokrat zares in da se tudi »mi« temu ne bomo, ne moremo izogniti. Lahko pa, morda, kaj storimo, da bi jo odnesli kot disciplinirani (a, res?), odločni in redoljubni Slovenci s podporo vsega zdravstva in kriznega vedenja struktur naše samozaščite in oblastnega sistema?! A, še najbolj, to smo doumeli zelo pozno, je vedenje posameznikov, družin ter organiziranosti družbe. Saj, če bi nas doletela usoda kot Italijo, Španijo,



Avtor prispevka

Zdaj, ko so najprej padle maske o maskah in zaščitni opremi, ki jih ni bilo, okrog njih velika fama in nategovanje, smo se v Sloveniji kameleonsko preobrazili in že kmalu bo mask dovolj. Najbrž pa ne bo dovolj vsega drugega, da bi jo odnesli brez hudih psiho-socialnih ukrepov, brez pričakovanega in napovedanega ekonomskega poloma, brez vseobsegajoče recesije v gospodarsko-bančnem sistemu.

bi se znašli v hudi družbeni kataklizmi. Če so napovedi prave, se nam morda ob streznitvi in ob ubogljivosti izvajanja ukrepov državnih oblasti, ne zgodi najhujše. A, hudo je in za mnoge je bilo že zelo hudo! Ko poseže smrt v družino, v

bližnje socialno okolje, je res težko. Zdaj, ko so najprej padle maske o maskah in zaščitni opremi, ki jih ni bilo, okrog njih velika fama in nategovanje, smo se v Sloveniji kameleonsko preobrazili in že kmalu je bilo mask dovolj. Najbrž pa ne

bo dovolj vsega drugega, da bi jo odnesli brez hudih psiho-socialnih ukrepov, brez pričakovanega in napovedanega ekonomskega poloma, brez vseobsegajoče recesije v gospodarsko-bančnem sistemu. Smo tega res že vajeni, jo bomo odnesli bolje kot pred desetletjem, ko smo se prvič soočali o epidemiji izgubljanja dostojanstva in realnosti, da so jo še najmanj skupili tisti odgovorni ljudje na najvišjih položajih, ki so finančni zlom zakrivali? Žal, vedno pade najprej in najbolj po plečih malih ljudi, nič krivih otrok, delavcev ter starostnikov. Kot pravijo, ko preboliš koronavirus, postaneš imun za vse življenje. No, če ga in ko ga preživiš. Če temu sledijo še neslutene hude težave ekonomskega in socialnega preživetja, padec standarda, »zdravljenje« zdravstva, konsolidacija politike (kaj je že to v naših razmerah?) in človekove kulture, to pomeni veliko, gromozansko izgubo vseh pridobitev civilizacije in sodobnega sveta, ki zdaj, v teh časih trepeta že zaradi bolezni, ki nam je tako zelo znana in hkrati popolna neznanka. Ko svet nezadržno drvi v pogubo morda zaradi pohlepa, iztirjenega kapitalizma, razslojevanja in predvsem tudi zaradi ogrožanja našega planeta iz okoljevarstvenih razlogov, je že zamujen čas, je že zelo pozen čas, da ustavimo konje in aktiviramo spoznanje, da smo na zemlji le gostje in le pod pogoji, da spoštujemo najdražje. Ohranimo okolje, človekovo dostojanstvo, storimo največ za zdravje in očuvajmo ta lepi svet zanamcem.

Besedilo in foto, Jože Miklavc

Kakšno vrednost ima življenje?

Različno, a vedno v sorazmerju s starostjo osebe ali predmeta ...

Prepričan sem, da ste že slišali za pregovor, ki pravi: »Nisem tako bogat, da bi kupoval poceni!« Razmišljam, da bi kupil novo, malo rabljeno vozilo staro do pet let. Audi A4, denimo. V oglašniku opazim dve vabljivi ponudbi. Prvo vozilo je letnik 2016 s prevoženimi 150.000 km, nekaj buškami po pločevini in zanemarjeno in poškodovano notranjostjo, drugo vozilo pa letnik 2014 in je kot novo. Pa še 30.000 km prevoženih kilometrov manj ima. Cena pa je enaka. 8.000 evrov! Za katerega se bom odločil? Hmmm ...

Za mnoge zavarovalnice življenje starejših nima prave ekonomske cene. Povedano po domače, življenje po 60 letu starosti ni vredno piškavega groša! Ali veste, da lahko uveljavljate 100 % invalidnino, če vam mrha odgrizne ali odreže, no ... one? Ja, ampak samo če ste stari pod trideset let! Od tridesetega do petinštiridesetega se ta odstotek zmanjša na 50 %, po zgolj petdesetem letu starosti pa se lahko obrisete pod nosom, pa čeprav vsa soseska ve, da ste še vedno poskočen žrebec. Leta so leta, zakoni in predpisi pa so kategorija, ki jih mora narod spoštovati. **Torej,**

kakšna je cena življenja? V kakih pustolovskih filmih ali romanih lahko vidimo ali beremo, kako nekdo, ki je blizu smrti in ji že zre v oči, moleduje za življenje, rekoč: »Pustite me živeti. Vse vam dam, kar imam ...!« Stavek je razumljiv. A če ga analiziramo z dialektičnega vidika, lahko v tem stavku zaznamo kopico egoističnih protislovij. **Bi dali otrokovo življenje za svoje? Bi dali materino ali očetovo življenje za ceno svojega preživetja?** Živimo v času, ko ima vse svojo ceno, a glej ga zlomka, ne vemo kakšna je. Nihče je še ni postavil in ni izobesil veljavnega

cenika. Še bolj surovo, kot sem se sam uvodoma, se je s številkami o vrednosti življenja poigral ameriški ekonomist **Kip Viscusi**, čigar ime nosi tudi vrednost statističnega življenja. Zamislite si, da ste bili eden od delavcev na projektu gradnje Karavanškega predora, v katerega dokončanje je bila všteta smrt štirih delavcev, dejansko pa sta življenja izgubila le dva!? Koliko bi bili pripravljeni plačati, da bi ne bili eden od listov na štiriperesni detelji? Recimo, da se cenite na tisoč evrov in da se drugi cenijo enako. Na koncu bi skupaj zbrali 1.000.000 evrov, če upoštevamo, da je bilo na delovišču 1000 ljudi! Ena od komercialnih TV postaj v ZDA je pred leti neposredno prenašala v medijski eter samomor nekega obupanega Američana in, ne boste verjeli, kljub rekordni gledanosti si je prislužila oster protest javnosti. Celo tako oster, da je po šestih mesecih izgubila

Moora, so starejši strošek. Nebodigatrebal! Ne dobimo bančnega kredita, svojega življenja ne moremo zavarovati v nobeni zavarovalnici, za presaditve organov smo »rizična skupina« pa tudi za zahtevne operacije nismo več v taki fizični kondiciji, saj je vprašanje, ali bi anestezijo sploh preživelii!? Kaj torej ostane od zdravstvene nege in bolnišnične oskrbe starejšim?

Rak. Karcinom! Naj se sliši še tako sarkastično, ampak pri nas je edino Onkološki inštitut tista zdravstvena ustanova, v kateri starejše obravnavajo (skoraj) enako kot mlajše državljane Republike Slovenije. Če onkolog z veliko mero empatije in strokovne etike smatra, da starostnik potrebuje za okrevanje biološko zdravilo, ga bo tudi prejel. Ta pa so draga. Preketo draga! Ena odmerjena terapija lahko doseže ceno tudi do 200.000 evrov, kje pa so še cene posameznih ciklov kemoterapij, obsevanj

smučeh petnajst kilometrov, ali pa vsak dan s kolesom prevozijo vsaj petindvajset kilometrov. Poznam pa tudi veliko petinštirideset letnikov ali svežih Abrahamovcev, ki pa so po drugi strani tako izčrpani in izžeti od življenja, da še do bližnjega marketa, oddaljenega nekaj sto metrov, ne morejo peš, in se tja raje odpravijo z avtomobilom. Koliko je torej vredno njegovo življenje?! Predstavljajte si starostnika s pridruženimi boleznimi, kot je denimo astma s kroničnim bronhitisom. Kako bo hropel in krilil ter hlatal za zrakom pod masko!? Gotovo bodo morebitni mimoidoči smatrali, da gre za hudo kužno osebo, ki jo je potrebno nemudoma izolirati. Slišimo radijske oglase: »Dragi upokojeenci, nikar ne hodite v banko po svoje pokojnine. Ostajte doma in pokojnina bo prišla sama k vam!« Dobro, to sem si izmislil, ampak izmišljotina ni daleč od resnice. Edine



skoraj vse gledalce in je prenehala oddajati program. Pa se vrnimo k ekonomski ceni življenja posameznika! Na vašo ceno lahko vpliva več dejavnikov. Izobrazba, mesto bivanja, zaposlitev, do tega, kakšne gene ste podedovali od svojih staršev in njihovih staršev, do cene posameznega organa, ki sicer ni tako življenjsko pomemben. Recimo, cene ene ledvice na črnem trgu? Danes je cenovno ovrednoteno vse. Morala, etika, ponos, celo politično prepričanje, saj sami lahko vidimo, da mnogi poslanci izstopajo iz enih strank v druge kot na avtobuse mestnega prometa. V vseh družbeno političnih sistemih sveta, pa četudi gre za idilično Utopio Thomasa

in drugih terapij, ki jih tak bolnik v upanju na ozdravitev še prejema. O teh cenah in vsotah se (najbrž iz znanih razlogov) ne govori na glas.

Starejšim od 65 let je vladna uredba o preprečevanju nadaljnega širjenja virusa Covid-19 omejila gibanje na prostem. V trgovino smemo le še med osmo in deseto uro zjutraj, seveda z masko in zaščitnimi rokavicami. Precej protislovna, a vendar pragmatično birokratska odločitev, kopirana, kdo ve s katere uredbe in kdo ve iz katere ustanove ali države. Poznam veliko petinšedesetletnikov, ki so telesno v taki kondiciji, da se masovno udeležujejo maratonov, kot za šalo pretečejo na

ustanove, ki bodo v času socialne in ekonomske krize, ki jo je povzročila pandemija Covid-19 imele dobiček, bodo – banke! Te lahko v tem času brez omejitev poslujejo z našim denarjem, saj mora denar vendarle krožiti od enega sklada v drugega, če želimo da se plemeniti. In plemeniti se v globalnem svetu, čeprav moramo mi ostati v lokalnem. Ampak, saj vemo iz zgodovine, da so se banke v času najhujših kriz prve opomogle, no, nekatere pa prve tudi klecnile na kolena in izdihnile.

Spoštujte se in ne pristajajte na to, da vam kdorkoli zbija ceno. Sami veste, koliko ste vredni!

Črt Kanoni, foto Freemages

Prostovoljci programa Starejši za starejše

Začenja se osmi teden omejitvenih ukrepov, ki so počasi začeli popuščati. Zopet so odprte kavarne in trgovine, znova so začeli voziti mestni in primeštni avtobusu, skratka, Slovenija se je izvila iz krča, v katerega nas je pahnila koronavirusna kriza. Naši prostovoljci pa so še kar aktivni in v vsakodnevnih stikih s tistimi posamezniki, ki potrebujejo njihovo pomoč.

7.–15. april

Z **Gorenjske** pokrajine smo prejeli s strani pokrajinskega koordinatorja poročilo o izdelanih/doniranih zaščitnih maskah, ki so ga pripravili v DU Tržič. Prostovoljci programa SzS so prejeli naslednje donacije: balo blaga iz Tovarne Odeja Škofja Loka, elastiko od Cikcaka (donacija Jeni Vnuk), 125 pralnih zaščitnih mask od trgovine Donna (donacija Aljaža Uzarja), 100 pralnih zaščitnih mask, 10 zaščitnih mask za enkratno uporabo, 2 razkužila za roke in škatlo papirnatih serviet za izdelavo mask od Civilne zaščite Občine Tržič. Člani DU Tržič so izdelali 385 pralnih zaščitnih mask. Med starejše občane in občanke so ne glede na to ali so člani DU ali ne razdelili 557 zaščitnih mask. Trenutno jih imajo na zalogi še 63, prostovoljci in prostovoljke DU Tržič pa zaščitne maske izdelujejo še naprej. Pod obvestilo so zapisali, da bodo zaščitne maske delili v društveni pisarni na vnaprej določene termine. Njihove zaščitne maske so pralne, po uporabi se operejo s kuhanjem nad 60 stopinjami C, se zlikajo in so pripravljene na ponovno uporabo.

Pokrajinska koordinatorica pokrajine **Zgornje Podravje 1** je sporočila, da je v njihovi pokrajini zbolelo nekaj prostovoljcev. Bolezen naj ne bi bila povezana z novim koronavirusom. Vzdušje med prostovoljci in društvenimi koordinatorji je zadovoljivo, vendar precej zaskrbljujoče. Kljub temu da imajo na voljo ogromno drugih sredstev (od telefona, elektronske pošte dalje), predvsem pogrešajo družnje, osebne stike, itd. Vsi si želijo, da bi se nastala »agonija« končala čim prej.

Iz pokrajine **Zgornje Podravje 1** je pokrajinska koordinatorica sporočila, da ohranja stik s prostovoljci preko elektronske pošte, telefona – skratka na način, ki je dostopen, in s katerim znajo vzpostavljati kontakte.



Dela od doma, zaenkrat se počuti dobro in ji ni dolgčas. V njenem DU so imeli srečo in zadnji moment ujeli še primeren termin za občni zbor, kjer je bil prisoten tudi predsednik ZDUS in jim podelil priznanje za 70 let obstoja njihovega društva upokojencev. Sporoča, da je bil občni zbor tudi volilni in je bila na prošnjo članov društva ter krajanov izvoljena za predsednico DU Lovrenc na Pohorju. Novi društvi upokojencev Sv. Jurij in Sp. Kungota bosta pred začetkom vstopa v program SzS morali počakati na vsa izobraževanja. Želi si, da bi lahko z obiski in ostalimi aktivnostmi v polnem obsegu pričeli vsaj v jeseni. Ga. Marjani Perkljč je za njeno novo izvolitev in funkcijo v DU čestitala **ga. Rožca Šonc**, ki verjame, da bo društvo upokojencev Lovrenc na Pohorju vodila dobro in uspešno.

16.–23. april

Iz DU Malečnik (pokrajina **Zgornje Podravje 2**) so nam posredovali svoja razmišljanja o dograditvi programa BOPRO za vnos podatkov v času epidemije, na osnovi katerega bo mogoče prikazati/ovrednotiti delo prostovoljcev.

V DU menijo, da aktivnosti prostovoljcev programa SzS v času »ostani doma« zaradi preprečevanja širjenja koronavirusa prav gotovo predstavlja novo obliko in vsebino pomoči starejšim, ki živijo doma. Čez noč so prostovoljci za svojo varnost

in varnost uporabnikov programa SzS pred okužbo prekinili obiske na domu in jih nadomestili s kontakti po telefonu ali kako drugače prišli do informacije o njihovem zdravstvenem in psihičnem počutju ter potrebah po pomoči. Društveni koordinatorji so svoje prostovoljce po telefonu sproti seznanjali z navodili in ukrepi NIJZ, vlade, ZDUS, lokalne skupnosti ter potrebo po »brezstični« povezavi z uporabniki. Da ne bi bila prezrta skrb za sovrstnike v novih pogojih, so društveni koordinatorji svojim prostovoljcem naročili, da svoje aktivnosti sproti beležijo (navodila za evidentiranje v DU Malečnik so priložena v nadaljevanju zapisa). Ko bodo društveni koordinatorji prejeli poročila prostovoljcev, bodo koordinatorji oz. vnašalci podatkov v Bopro pred dilemo, kako vnesti te podatke po zaključku krizne situacije, da bodo vsebinsko, statistično in primerljivo prikazani za vsa vključena društva. Cvetka Krstić je predstavila svoja razmišljanja in dileme glede evidentiranja pomoči uporabnikom v BOPRO programu. Med drugim je predlagala, da se v plan obiskov vnese še telefonska številka uporabnika, ki bo prostovoljcem »pri roki« za dogovor o obiskih na domu in potrebah o pomoči. Prav tako je prepričana, da bodo koordinatorji in prostovoljci dodatno skrb za sovrstnike imeli še v času po koronavirusu zaradi ekonomske krize, skrhanih družinskih odnosov, nasilja itd. Predlaga, da vodstvo

programa SzS in strokovna služba ZDUS s programerjem BOPRO najdejo primerne in enotne rešitve spremljanja prostovoljskega dela v kriznih razmerah ter društvenim koordinatorjem posredujejo ustrezna navodila za vnašalce podatkov.

V nadaljevanju so predstavljena navodila, ki so bila v začetku meseca aprila poslana prostovoljcem in prostovoljkam DU Malečnik:

Program »Starejši za starejše«

Spoštovane prostovoljke in prostovoljec, ukrepi za preprečevanje širjenja koronavirusa nam že tretji teden onemogočajo obiske starejših na domu. To pa ne pomeni, da smo izgubili stik z njimi. Kličemo jih po telefonu, se z njimi pogovarjamo preko ograje, pred hišo, se zanimamo za njihovo počutje pri njihovih svojcih, sosedih ... jih pomirjamo in bodrimo, prosimo njih in njihove svojce za strpnost v trenutnih življenjskih pogojih. Le z veliko mero optimizma, medsebojnega spoštovanja, razumevanja in upoštevanja »ostani doma« bomo prebrodili tudi to svetovno krizo.

Ko bo vse to mimo, bomo ponovno vzpostavili osebne stike, si stisnili roke, se objeli in rekli: »Zmogli smo, za nami je – pred nami so novi upi in izzivi.«

V prilogi vam pošiljam plan obiskov za april in maj 2020, na katerega boste vpisali:

- še ostale osebe, ki jih boste klicali, ali kako drugače z njimi vzpostavili stik (velikonočni prazniki so za to idealna priložnost),
- datum in način kontakta (telefon, sosed, svojci ...),
- vaše ugotovitve,
- njihove telefonske številke, da jih bom lahko vnesla v računalnik in vam bodo pri roki, ko jih boste potrebovali.

Poročila o vašem delu za mesec marec lahko oddate v moj poštni predal, pošljete po pošti, ali pa jih boste oddali, ko se ponovno srečamo. Upam, da kmalu. Pogrešam vas, čeprav se kar pogosto slišimo po telefonu.

Koordinatorica, Cvetka Krstić

24. 4.–4. 5.

V strokovni službi programa Starejši za starejše smo prejeli dopis DU Sv. Andraž Vitomarci iz pokrajine Spodnje Podravje. Društveni koordinator Edi Kupčič je na kratko poročal o tem, kako se je društvo v času med 16. 3. in 14. 4. 2020 organiziralo z namenom pomoči in zaščite pred koronavirusno boleznijo. Navedel je, da so s pomočjo Civilne zaščite ter objave na Facebook strani in v občinskih Novicah vse občane informirali o ukrepih za zaje-



zitev širjenja okužbe, odprli stalno telefonsko številko za pomoči potrebne, vsako gospodinjstvo je na dom prejelo pralne zaščitne maske. Civilna zaščita je razkužila vhode v vse javne prostore, v skladu z odlokom vlade pa so ukinili javne dejavnosti. V njihovi občini okužbe s COVID-19 niso zaznali, dve osebi sta umrli, vendar iz drugih razlogov. Predsednik DU Sv. Andraž in koordinator programa SzS sta v stalnem kontaktu in spremljata dogajanje. Pokrajinski koordinator Gorenjske pokrajine Edo Kavčič je nagovoril terenske koordinatorje. Izrekel je priznanje prostovoljkam in prostovoljcem ter izrazil upanje,

da so pri delu dovolj pazili tudi na svoje zdravje. Ker lahko glede na napovedi odgovornih pričakujemo postopno izboljšanje razmer, je pozval k razmisleku, kako bi delo organizirali za naprej, saj moramo tudi mi razmišljati, kako naprej? Izrazil je prepričanje, da si vsi želijo kmalu vrniti k delu, kot so ga opravljali pred krizo. Vsem koordinatorjem se je zahvalil za poslana »Kratka poročila« o svojem delu in sodelovanju z drugimi v prvem obdobju krize. Prostovoljecem je sporočil zahvalo in pohvalo vodstva programa za izkazano pomoč in poročanje in opozoril, da so bili povzetki njihovih kratkih poročil objavljeni tudi v zadnji reviji





ZDUSPlus, kar je pohvalno za prostovoljce in pomembna informacija za tiste, ki podpirajo in financirajo naš program Starejši za starejše.

Poudaril je, zakaj je poročanje tudi v tem kriznem času tako pomembno – z njimi odgovornim na kratko predstavljamo način in obseg našega dela v tem zahtevnem obdobju. Vprašalniki s poročili sicer prihajajo, vendar so na terenu med prostovoljci deležni pripomb in komentarjev – so pa, kakršni so in služijo nekemu namenu. Na koncu je za spodbudo koordinatorjem in njihovim prostovoljcem, ki v tem zahtevnem obdobju pomagajo in nudijo podporo tistim najbolj ranljivim občanom, zaželel dobro zdravje in jim priporočil, naj pazijo nase in na uporabnike, naj še kar vztrajajo tudi pri poročanju o svojem delu.

Podpredsednica ZDUS Vera Pečnik se je vsem pokrajinskim koordinatoricam in koordinatorju zahvalila za pomoč in odlično opravljeno delo na terenu. Pohvalila jih je, da se uporabniki programa SzS tudi zaradi tega dobro počutijo, saj prostovoljcem zaupajo in vedo, da jih nikoli ne zapustijo. Ob tem je vsem zaželela lepe praznike, čeprav letos na žalost ne bodo potekali tako, kot jih imamo v zgodovinskem spominu.

Iz pokrajine **Ljubljana 2**, iz DU Grosuplje, so nam sporočili, da prostovoljke društva upokojencev kljub osamljenosti vedno rade priskočijo na pomoč. Večina prostovoljk sodi v rizično skupino, zato se držijo navodil in priporočil v času epidemije koronavirusa. Prostovoljke so se odločile in so zaščitne maske šivale v varnem zavetju svojih domov. Štiri marljive prostovoljke programa SzS so skupaj izdelale skoraj

dvesto zaščitnih mask. Glede na to, da niso izučene šivilje, so za izdelavo ene zaščitne maske v povprečju porabile 10 minut. Blago za izdelavo zaščitnih mask so prostovoljke prejele preko ZDUS-a, kjer se je na prošnjo za donacijo blaga odzvalo podjetje Svet metraže v Ljubljani. Prostovoljke so zaščitne maske razdelile predvsem prostovoljcem, nekaj pa so jih podarili tudi grosupeljskemu gostinskemu podjetniku, ki je uporabnikom v času krize razvažal kosila, kar je bila hvalevredna poteza. Vse prostovoljke si v tem času želijo in močno pogrešajo druženje, zato srčno upajo, da bo kmalu prišel čas, ko bodo skupaj ob klepetu lahko popile kakšno kavico. Darja Divjak nam je posredovala tudi nekaj posnetkov, ki so nastali v času izdelave zaščitnih mask – na posnetkih je Marija Kolarič, ki je tudi avtorica fotografij.

Strokovna služba programa SzS

Izjava prostovoljke DU Štore

Sem ena starejših prostovoljk v programu SzS pri društvu upokojencev Štore in v program vključena že od vsega začetka, to je od leta 2005. Orati ledino je bilo težko, hkrati pa prijetno, saj spoznanje, da bom lahko pomagala najbolj ranljivim je bilo zame nekaj kar mi ni bilo tuje. Sem namreč socialna delavka in sem se s težavami ljudi ukvarjala po službeni dolžnosti. Pridobiti zaupanje starejše skupine je bilo v začetku težko, ko pa so bili vidni rezultati, je vse postalo lahkotno. Nikoli mi ni bilo težko prisluhniti težavam drugih, jim kaj postoriti ali svetovati. Vrata mojega doma in moja telefonska številka so bili na voljo vsem, ne glede na čas. Vseskozi

sem med ljudmi in z njimi delim veselje, pa tudi težke trenutke...

Pa je med nas prišel ta Covid in začel mešati štrene! Kljub temu, da sodim v ogroženo skupino si ne morem kaj, da ne bi obdržala stik s tistimi, za katere vem da so sami, in da so potrebni pomoči. Navadno že dopoldan opravim telefonske pogovore, saj se zavedam da tisti, ki ne morejo sami do trgovine ali do lekarne ne morejo čakati v nedogled. Že res, da imamo v občini civilno zaščito, ki bi naj prevzela naše nujne opravke, vendar moram poudariti, da so starejši do nepoznanih ljudi nezaupljivi in da je tudi nam bilo potrebno kar nekaj časa, da smo si pridobili njihovo zaupanje. Med drugim še vedno skrbim za to, da dobijo obroke hrane vsi tisti, ki so jo dobivali že doslej, prejmem pa jo od Shibahe, banke hrane.

Pri vsem tem pa je potrebno poudariti, da uporabljam pralno, večslojno zaščitno masko, ki jo je izdelala naša prostovoljka in pa zaščitne rokavice, da vsaj delno zaščitim sebe in druge.

Marija Lamut, DU Štore

Skrb za starejše v KU Bezena

V Klubu upokojencev Bezena smo se v program Starejši za starejše vključili pred dvema letoma. V programu delujemo štiri prostovoljke, ki obiskujemo starejše nad 69 let na področju občine Ruše, v krajih Bezena, Bistrica ob Dravi in Log.

Bistvo programa je v tem, da prostovoljci obiskujemo starejše od 69 let v svoji okolici, z njimi poklepeta, jim krajšamo čas, prisluhnemo ob stiski in bolečini, ter se po potrebi povežemo s strokovnimi službami, glede na vrsto pomoči, ki jo starostniki potrebujejo. V okviru programa smo v mesecu decembru pripravili v domu krajanov na Bezeni srečanje starostnikov starih nad 80 let. Srečanja se je udeležilo 43 povabljenih, med njimi je bila posebna gostja Marija Goričan, ki je v mesecu novembru praznovala 100. rojstni dan. Slavljenci je čestitala županja, ji podarila šopek rož in darilo, prostovoljke pa smo jo počastili s torto. Na prazničnem srečanju smo vse povabljene pogostili, presenetili z darilcem in pripravili zabavni program v katerem sta nastopali prostovoljki iz Lovrenca na Pohorju. Ob zvokih harmonike predsednika krajevnega odbora smo vsi prisotni zapeli Avsenikovo pesem Slovenija od kod lepote tvoje. Prostovoljkam se iskreno zahvaljujem za njihovo nesebično in uspešno delo.

Besedilo in foto, Jožica Farasin

Generalni sekretar OZN o politikah za boljšo zaščito možnosti in pravic starejših

Generalni sekretar Združenih narodov (ZN) Antonio Guterres je imel 1. maja pomemben govor, v katerem je predstavil povzetek politik in vplivu COVID-19 na starejše osebe. Njegov govor vsebuje seznam priporočil, naslovljenih na vlade držav članic. Da se najvišji uradni predstavnik Združenih narodov osredotoči na pravice starejših ljudi, je ogromen dosežek za organizacije starejših po vsem svetu! Nastop generalnega sekretarja bo verjetno izboljšal kratkoročne in dolgoročne odzive na COVID-19 in povečal zavest o nujnosti ukrepanja za boljšo zaščito pravic starejših.

Štiri ključna sporočila Antonia Guterresa

1. Vsi imamo enake pravice ne glede na starost.
2. Vsi pripadamo drug drugemu; ob spoštovanju fizične distance bi se morali potruditi, da ohranimo socialne vezi, ki nas vse povezujejo.

3. Politični odzivi na pandemijo morajo upoštevati potrebe in občutljivost starejših oseb.

4. Prispevek starejših za naše družine in skupnosti je ogromen, njihov glas šteje. Omenil je tudi odprta strukturna vprašanja, ki so obstajala že pred pandemijo, na primer preskromno financiranje dolgotrajne oskrbe, pretirano zanašanje na družinske in neformalne negovalce, odsotnost ustreznega pravnega okvira za zaščito starejših oseb itd.

Poudaril je, da je pandemija poslabšala položaj starejših oseb, ki so že tako v neenakem položaju, na primer ljudje, ki živijo v revščini, ali živijo z že obstoječimi zdravstvenimi stanji, in opozoril na težave pri dostopu do zdravstvenega varstva zaradi vprašanj, ki niso povezana s korono. Povedal je tudi, da je treba vključiti starejše osebe in zbirati razčlenjene podatke brez starostnih omejitev. To zadnje je tudi naša vedno poudarjena zahteva za spremem-

bo statističnih evidenc, ki starejše osebe vodijo kot eno skupino – nad 65 let.

AGE je sodeloval pri pripravi poročila o politiki ZN, tako s svojim večletnim opozarjanjem na stanje zagotavljanja pravic starejših v EU kot tudi med Covid-19, ko je pri sestavljanju poročila posredoval svoje mnenje o vprašanih človekovih pravic. Na ta način tudi naša opažanja, kot članice AGE, prihajajo vse do ZN. Posebno pomembni pri tem so prispevki, ki jih dajemo vsebinam nastopa naše državne delegacije na srečanju Odprte delovne skupine za staranje, ki vsako leto zaseda v New Yorku.

Generalni sekretar je podprl delovanje te skupine in zatrdil, da je treba pospešiti njeno delovanje za pripravo predlogov pravnega instrumenta na mednarodni ravni, ki bo dal močnejši pravni okvir na nacionalni in mednarodni ravni za spodbujanje in zaščito človekovih pravic in dostojanstva starejših.

Jožica Puhar, podpredsednica

Ob dnevu medgeneracijske solidarnosti EU

V času vseh vrst omejitev zaradi krize s koronavirusom se mnogi ljudje, ne glede na versko, politično ali nacionalno pripadnost, sprašujejo, ali ni prišel čas za celovito prenovo načina delovanja naših družb in za to, da se spoprime hkrati s podnebjem in s tveganji prihodnjih pandemij. Obe krizi sta očitno povezani z globalizacijo in ju je treba obravnavati skupaj.

Še pred krizo Covid-19 so v številnih državah mlade protestnike, ki pozivajo k nujni akciji za ohranitev okolja, podprli tudi starejši državljani, ki stojijo ob strani mladim, ki izražajo vzajemno skrb za planet in se borijo za trajnostno prihodnost, ki se je bodo lahko veselile še prihodnje generacije. Marsikje so tudi združili moči, da bi očistili svoje okolje in sprejeli podnebnju bolj prijazen življenjski slog pri rabi energentov, vode, omejevanju potrošnje na res potrebne izdelke, zmanjšanju in recikliranju odpadkov, bolj racionalnem transportu z manj onesnaževanja itd.

Po koronavirusni krizi se ne smemo vrniti k običajnemu poslovanju. Če želimo ustvariti trajnostno in zdravo prihodnost za vse, moramo ljudi vseh starosti in planet postaviti nad dobiček.

»Solidarnost in vključenost morata biti v središču post-pandemskega sveta,« trdijo v Evropskem mladinskem forumu. Ob obeležjenju **Dneva solidarnosti med generacijami EU, 29. aprila**, sta **AGE Platform in Evropski mladinski forum** pozvala odločevalce iz EU in njenih držav, da se spoprimejo z dolgoročnimi posledicami COVID-19 in s podnebnimi spremembami, tako da:

- Ne odlašajo s postopkom obravnav demografskih sprememb in staranja, ki jih je napovedala Komisija; ta razprava je nujna in je ni mogoče več prelagati.
- Izvajanje vseh določb Evropskega stebra socialnih pravic. Covid-19 je na žalost dokazal, kako pomembno je varovanje in krepitev socialne Evrope, ki temelji na solidarnosti med državami, regijami, družbami in generacijami.

– Vzpostavitev sinergij med gospodarsko strategijo EU za oživitve po COVID-19 in evropsko zeleno ponudbo za ustrezno reševanje trajnih družbenih in okoljskih izzivov.

– Sprejeti ambiciozen proračun EU 2021–2027, ki bo omogočil celovito in usklajeno ukrepanje v podporo gospodarstvu, sistemom socialne zaščite in skupnim prizadevanjem za boj proti podnebnim spremembam.

– Vodenje svetovne razprave o tem, kako mobilizirati vse generacije, da rešijo tako človeštvo pred to pandemijo kot naš planet pred podnebnimi spremembami, saj sta oba medsebojno povezana in bosta še naprej zelo negativno vplivala na življenje vseh, ki živijo na zemlji, če ne bomo nujno ukrepali in v osnovi pregledali načina organizacije in medsebojnega delovanja naših družb.

Ljudje vseh starosti moramo skupaj graditi po-pandemični svet za vse nas.

Po objavi AGE povzela: Jožica Puhar

Intervju: Tina Bregant

Doc. dr. Tina Bregant, dr. med., je specialistka pediatrije ter fizikalne in rehabilitacijske medicine, doktorat pa je opravila s področja nevro-pediatrije. Po diplomi leta 2002 je na Medicinski fakulteti v Ljubljani opravljala delo mlade raziskovalke in specializantke pediatrije na Kliničnem oddelku za otroško, mladostniško in razvojno nevrologijo Pediatrične klinike v Ljubljani. Kot specialistka pediatrije in doktorica znanosti s področja otroške nevrologije je od leta 2013 delovala v Zdravstvenem domu Medvode. Na Univerzitetnem Rehabilitacijskem Institutu – URI Soča v Ljubljani je kasneje opravila dodatno specializacijo s področja fizikalne in rehabilitacijske medicine. Trenutno je zaposlena v zavodu CIRIUS Kamnik kot specialist pediatra/fiziater. Kot predavateljica in mentorica sodeluje z Medicinsko fakulteto, Fakulteto za šport in Pedagoško fakulteto Univerze v Ljubljani ter Fakulteto za zdravstvo Angele Boškin. Sodeluje v domačih in mednarodnih raziskovalnih skupinah ter tudi pri oblikovanju državnih programov za spodbujanje otrok v razvoju (NIJZ, Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Ministrstvo za delo in socialne zadeve). Je tudi članica Odbora za kakovost in varnost pri Zdravniški zbornici Slovenije. Ob izbruhu epidemije Covid-19 je bila članica vladnega kriznega štaba, nato pa imenovana za Državno sekretarko na Ministrstvu za zdravje.

Dr. Bregantova, kakšna je zgodovina koronavirusa? Govorimo o novem virusu, stroka pa te viruse pozna že zelo dolgo.

Koronavirusi spadajo v družino koronavirusov (Coronaviridae), ki povzročajo bolezni pri ljudeh in živalih in navadno izgledajo kot okužbe dihal. Pri ljudeh večinoma potekajo kot prehlad, z izcedkom iz nosu, kašljem, lahko tudi z drisko. Gre za viruse z ribonukleinsko kislino (RNK), ki jih obdaja kroglasta maščobna ovojnica, iz katere štrlijo proteinski čepki – peplomere, ki dajejo pod elektronskim mikroskopom videz »avre« - sija ali krone. Od tod tudi po-



imenovanje, saj v latinščini »corona« ali grščini »κορώνη« pomeni krona. Prvo romantično poimenovanje teh popolnoma neromantičnih virusov sega v leto 1968, v znanstveno revijo Nature. Od takrat do danes smo bili priča običajnim prehladnim obolenjem pri otrocih in odraslih, ki jih povzročajo humani koronavirusi, vendar pa tudi znatno bolj nevarno potekajoče bolezni dihal: SARS, ki ga povzroča virus težko potekajočega akutnega respiratornega sindroma SARS-CoV; MERS, ki ga povzroča virus bližnjevzhodnega respiratornega sindroma (MERS-CoV) in sedaj še bolezen COVID-19, ki jo povzroča virus SARS-CoV-2. Začelo se je tako, da je Kitajska na zadnji dan minulega leta uradno sporočila, da so zaznali povečanje števila primerov pljučnic v mestu Vuhan, pri čemer niso potrdili že znanih povzročiteljev pljučnic: torej virus gripe (influenca), viruse SARS-CoV, MERS-CoV in še drugi

povzročitelji tokrat niso bili »krivi« za izbruh težko potekajočih pljučnic. Raziskovalci so identificirali nov koronavirus in ga poimenovali **SARS-CoV-2**. Sprva so primere povezovali z zadrževanjem na tržnici morskih sadežev, pa z luskavci in netopirji; kasneje smo izvedeli, da je v Vuhanu tudi visoko specializiran mikrobiološki laboratorij. Zaenkrat se teorije zarote niso potrdile, čeprav moram povedati, da je pri tem virusu toliko naključij in lastnosti, da kaže skoraj na perfektno biološko orožje, in res je malce nenavadno vse skupaj.

Mnogi ga primerjajo z virusom gripe, a z mnogo težjim potekom bolezni.

Sprva nam je bilo s strani uradnih institucij predstavljeno, da gre za okužbo, ki je podobna gripi. Žal, pa ni čisto tako. Res je, da tako gripo kot COVID-19 povzroča virus, tudi njuni simptomi so podobni.

Pri obeh se pojavijo povišana telesna temperatura, glavobol, kašelj in slabo počutje. Za gripo je značilen še nahod, ki ga pri Covidu-19 po večini ni. Pri obeh lahko pride do pljučnice, ki pa se pri Covid-19 lahko izjemno hitro in tiho – tako da oboleli niti ne zazna – razvije v dihalno odpoved, ki zahteva intubacijo in nekajtedensko mehansko podporo dihanja z ventilatorjem. Glavna razlika pa je visoka kužnost, saj eden, okužen s koronavirusom, praviloma okuži dva do tri ljudi okoli sebe (v Vuhanu skoraj šest); pri gripji H1N1 le enega do dveh; pri ošpicah pa npr. kar 12–18. Ta številka opisuje rast okužbe v populaciji in to vidimo kot strahljivo, eksponentno rast okužb, ki brez ukrepov omejevanja, povzroči epidemijo oziroma celo pandemijo. Še nekaj razlik je: pri gripji so ogroženi majhni otroci in starejši ter kronično bolni; pri COVID-19 pa v večini primerov starejši in kronično bolni; pri gripji že imamo cepivo, pri Covid-19 še ne; podobno velja za protivirusno zdravlilo, ki pa tudi pri gripji ni najbolj učinkovito. Ali obstaja tudi razlika glede stopnje smrtnosti pa je za zdaj še težko oceniti.

Začeli so se topli dnevi! Kakšna epidemiološka slika se nam zrcali vnaprej, saj naj bi bil ta virus občutljiv na temperature nad 25°C?

Treba je poudariti, da gre za nov virus, o katerem imamo relativno malo podatkov. Zato številne dileme in vprašanja ostajajo ne povsem pojasnjena. Če bi držalo, da visoke temperature vplivajo na virus, potem bi pričakovali, da okužb v državah s temperaturami nad 25°C naj ne bi bilo, vendar ni tako. Ravno ta vikend mi je prijateljica iz Emiratov, kjer dela kot zdravnica, sporočila, da kljub visokim temperaturam pri njih ni upada okužb. Verjetno se bomo morali navaditi, da bo virus živel med nami, vsaj dokler ne bomo imeli učinkovitega zdravila oziroma cepiva.

Na svetovnem spletu postajajo že zdravniki in jasnovidci komentatorji razmer in pridigajo traparije o Covidu-19. Kaj menite o tem?

Živimo v dobi spleta in sodobnih komunikacijskih kanalov, ki omogočajo hitro širjenje informacij, žal pogosto tudi napačnih in zavajajočih. Presoja, ali je nekaj resnično, je lahko izjemno težka. Sama

sem pristaš kritičnega uma in znanja. Do informacij, ki jih dobimo s strani (zlasti neuradnih virov, bodimo kritični in tudi radovedni: pojdimo še korak dlje in preverimo še kaj zraven. Če pa se znajdemo v domeni neznanega, kar se lahko zgodi hitro, nimamo namreč poglobljenih znanj iz vseh strok, pa preden informacijo širimo dalje, uporabimo trojno sito: »Ali je resnično?«, »Ali je koristno?«, »Ali je dobronamerno?« Zavestno širjenje informacij, ki nam vsem škodujejo, mene osebno izjemno žalosti. Ljudi, ki se skušajo okoristiti s tujo nesrečo ali zavajanjem, pa preziram.

Slovenci smo pokupili vse, kar se je pokupit dalo. Maske, razkužila, rokavice, moko, kvas ... in si ustvarili domačo zalogo. Ta strah, ta panika, ki se razrašča, me spominja na nekatere fobične Američane iz pretežno ruralnih okolij, saj ima skoraj vsaka hiša protiatomsko zaklonišče in arzenal orožja?

Pri nas doma je bilo prav komično: nismo imeli niti mask niti rokavic; kvas smo kupili samo za potico. Nekaj mask je potem sešila srednja hči. Tako da sem na vprašanje kolegic, če imam kaj za posoditi, ali za dati, lahko le skomignila: nimam. Smo pa ljudje zelo različni: nekateri potrebujejo visoko stopnjo varnosti, drugi lahko živimo z večjim zaupanjem v življenje in z manj navezanosti na stvari. Zame velja, da so najpomembnejše reči v življenje tiste, ki sploh niso reči. To so namreč meni dragi ljudje. Razumem pa, da so se nekateri želeli pripraviti, zaščititi. Soočamo se namreč s povsem novo situacijo, ki zelo močno vpliva na zdravstveni sistem, gospodarstvo in vse ostale življenjske vidike, na katero ljudje sploh ne moremo biti pripravljeni in zato je do določene mere povsem razumljivo, da se odzovemo na sebi lasten način. Zato menim, da je ključno, da odgovorni ljudje poskušamo podajati relevantne informacije in da poleg informiranja ljudi tudi pomirimo. Ključno pri tem je zaupanje. Ljudje morajo začititi, da jih odgovorni razumejo in jemljejo resno, ter da se vedejo v skladu s skupnim dobrim.

Kakšna je trenutna epidemiološka slika v Sloveniji? Kaže, da

smo bili uspešni v primerjavi s sosednjimi državami?

Trenutno je epidemiološka situacija ugodna. Vendar pa to ne pomeni, da je epidemija končana, pač pa le kaže na to, da so bili ukrepi, ki smo jih sprejeli, učinkoviti, in so preprečili širjenje virusa. Prebivalci Slovenije so ukrepe upoštevali. Brez njihovega sodelovanja namreč ne bi bili uspešni. Na to smo lahko Slovenci upravičeno ponosni. Imeli smo prave teste, veliko smo testirali, uvedli prave ukrepe (čeprav so bili nekateri zelo omejujoči), ukrepov smo se držali. Res, bili smo odlični v danih razmerah. Za zaščito ranljivih smo se bili vsi pripravljene odpo-vedati prostemu gibanju, kofetkom na terasah, ustavili smo celo šole in vrtnice, da ne bi otroci postali žarišče okužb za svoje babice in dedke. Kljub temu se je virus priplazil v domove starejših občanov, kjer lahko vidimo, kako hudo je, če se virus enkrat naseli v skupnosti in kako malo moči imamo potem, da ga zaustavimo.

Moramo pa se zavedati, da je to šele prvi polčas. Na Japonskem in v Singapuru, kjer so bili tudi uspešni, je nato prišlo do drugega vala, na kar moramo biti pripravljeni. Pričeli smo s sproščanjem ukrepov. Vidim, da se je veliko ljudi sprostito; sproščanje ukrepov razumejo kot »svobodo.« To lahko razumem, saj je tudi zame svoboda izjemno pomembna vrednota, vendar pa me odnos, ki ne razume, da je moja svoboda omejena s svobodo drugega, skrbi. Ne smemo pozabiti, da vsako množično združevanje – po nekaterih raziskavah, če dnevno srečamo več kot 4 ljudi iz nam tujega okolja, torej ljudi, s katerimi se ne družimo vsak dan, ponovno lahko vstopimo na eksponentno rast okužbe. To me skrbi. Je pa prav, da skrbi mene in odgovorne, saj je naša naloga, da ostanemo budni in pozorni, da bomo uspeli pravočasno zaznati, če bo prišlo do odklonov. Želim si, da do tega ne bi prišlo, a počakajmo. Kar naenkrat smo mi vsi odvisni eden od drugega in od vedenja nas vseh.

Si upate prognozirati stanje čez mesec dni?

Kaj se bo zgodilo, ne upa napovedati nihče. Gre za vprašanje, s katerim se soočajo po vsem svetu. Države s tem nimajo izkušenj, prav tako ne obstaja

model, ki bi to lahko napovedal. Švedski model se npr. zaenkrat kaže kot zelo krut do starostnikov, je pa ugoden za ekonomijo. Sama takšnega modela nočem. Najbolj si želim, da bi ta Corona čimprej izginila – brez modelov in napovedovanj; samo da izgine. Je pa to želja, ki se najverjetneje ne bo hitro izpolnila. Zato bomo ukrepe sproščali postopno in ob tem zelo natančno spremljali epidemiološko situacijo ter se hitro odzivali na morebitna žarišča širjenja okužbe.

Krizne razmere so čas mnogih špekulacij in številnih teorij zarote, denimo Bilderbeg skupina, in postopno uvajanje novega družbeno "čipiranega" svetovnega reda?

Res je, krožijo tudi številne informacije o tem, ali gre za umetno ustvarjen virus ali ne. Zaenkrat kaže, da ne, a bomo videli. Dejstvo je, da je virus med nami; da gre za nov virus, ki ga še ne poznamo dovolj; pred njim nimamo druge zaščite kot samoizolacijo, poostreno higieno in nošnje mask; premalo tudi vemo o zdravljenju. Vse sile moramo usmeriti v ta vprašanja; za iskanje krivcev za morebitno zaroto bo čas kasneje, ko bomo virus obvladali.

Večina se nas s takimi razmerami še ni soočila nikoli v življenju. Ni detonacij, čeprav ... Vse hiše še vedno stojijo, torej tudi potresa ni, čeprav ... Ulice pa so prazne, tudi trgovine bolj ali manj, v ljudeh pa se razrašča elementaren strah, kar lahko opazi vsak, če v miru opazuje mimoidoče?

Gre res za zelo edinstveno situacijo, ki je povsem nova za večino prebivalcev, pa tudi za strokovnjake in odločevalce. Zato je zelo pomembno, da pri sprejemanju odločitev sodelujejo številni strokovnjaki, ki pozorno spremljajo posledice odločitev in sprejetih ukrepov ter hitro odreagirajo na potrebe po spremembah in popravkih sprejetih ukrepov. Najbolj pomembno pa se mi zdi, da vsak od nas ostane naprej človek. Vsak od nas je odgovoren ne le zase, pač pa za vse nas: pokličimo po telefonu soseda; pojdemo v trgovino namesto sosede, ki je na vozičku; bodimo prijazni; pokimajmo tekaču v naravi, ne sejmo sovraštva in ne obsojajmo. Sprejmimo strah in negotovost. A vseeno se zazrimo v nebo: že dolgo ni bilo tako zelo modro. Poglejmo zelenje dreves – pomlad je v polnem



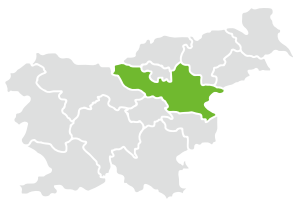
razcvetu. In pogledjmo mimoidočemu v oči – kljub maski se lahko pozdravimo.

Lahko ta pogovor skleneva s staro mislijo, da virusi niso nujno smrtno nevarni, saj ne tekajo naokrog in ne vdirajo v naša stanovanja, če ...?

Želela bi si, da virusi ne bi bili smrtno nevarni. A nekateri med njimi so smrtno nevarni in jih ne želimo srečati nikoli v življenju. Poleg tega so bili virusi in bakterije na Zemlji pred človeštvom in bodo na Zemlji, ko ljudi že davno ne bo več. Zato bi morda sklenila z mislijo, da so sicer virusi lahko smrtno nevarni in tudi izjemno trdoživi, vendar pa smo tudi

ljudje zelo trpežni. V evoluciji smo se pojavili med zadnjimi in ne kot največji ali najmočnejši. Imamo pa možgane, ki nam omogočajo misliti in ukrepati; poleg tega smo socialna bitja, ki smo naselili ta planet zato, ker smo znali sodelovati in si pomagati. Zmoremo poskrbeti za najšibkejše in to počnemo: skrbimo za otročke in starejše in v tem vidimo dodano vrednost. Jaz temu pravim človečnost in to me dela človeka. Bolj kot moj um, me dela človeka moje srce. Če bomo ravnali modro, bomo tudi epidemijo, ki jo povzroča virus Corona, obvladali. V to trdno verjamem.

Črt Kanoni, foto Saša Kovačič



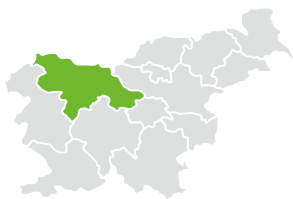
CELJSKA

70 let društva upokojencev Laško



Leto 2019 je bilo za DU Laško izjemno. Praznovali smo 70-letnico delovanja društva. Zelo smo ponosni na prehojeno pot in uspehe na številnih področjih. Znanje črpamo iz bogate zakladnice izkušenj in uspehov naših predhodnikov, ki so znali v zelo različnih, včasih zelo turbulentnih časih, obdržati društvo pri življenju in mu dati pravo vsebino. Za vsa priznanja in plakete, ki smo jih prejeli v tem letu, se moramo zahvaliti tudi njim, saj so postavili temelje za nadaljnje delo. Te plakete so bile podeljene na proslavi ob 70-letnici društva v Kulturnem centru Laško.

Besedilo in foto, Irena Flis



GORENJSKA

Aktivnosti v DU Jesenice

Na poziv Ljudske univerze Jesenice, Civilne zaščite in Občine Jesenice se je na pomoč pri izdelovanju pralnih zaščitnih mask odzvalo kar 20 prostovoljk in prostovoljcev, število pa iz dneva v dan narašča. Šivilje, ki te dni pridno šivajo zaščitne maske, so: Breda Bernik, Zdravka Grebenšek, Katja Gregorič, Beti Kern, Barbara Koblar, Mojca Konobelj, Neža Kranjc, Vilma Kravanja, Sonja Mesojedec, Žasmina Mihelič, Dardana Musaj, Olga Oven, Mirjam Pestotnik, Martina Pirih, Karmen Rosi, Nataša Rožič In Behija Suljanovič. Ena od šivilj želi ostati anonimna, na pomoč pa sta priskočila tudi dva krojača, in sicer Stane Arh in Urban Kranjc. V začetku aprila smo starejšim občanom Jesenice, ki sodijo v najbolj rizično skupino, razdelili prvih 512 zaščitnih pralnih mask skupaj z navodili za njihovo uporabo. Na pomoč pri delitvi mask so priskočili gasilci, navijači Red Steelers Ultras ter prebivalci kra-



jevne skupnosti. 700 mask pa so razdelili do prvomajskih praznikov. Ne gre pozabiti na Marijo Novak, ki pomaga pri pakiranju mask, Nadjo Tratnik, ki je pripravila navodila za šivanje mask ter na DU Jesenice.

Ker nas je koronavirus zaprl v izolacijo, smo, namesto zdravega gibanja v naravi, začeli posedati po stanovanjih, gledati TV, se rediti in vse bolj čutimo, kaj vse nas boli in kako nam pohaja moč. Ta krog brezdelja je potrebno presekat, če ne bomo še ugotovili, da smo postali betežni in stari. Janez Komel je našel super rešitev: pohod upokojencev na daljavo. Ne, nismo uporabili interneta ali navidezne povezave po pametnih telefonih – smo pač iz prejšnjega stoletja in imamo radi konkretne reči. Zato smo organizirali konkreten pohod na Hruški vrh in to v četrtek, 16. aprila. Pri tem smo upoštevali vse zakonske zahteve: nismo bili skupina in upoštevali smo predpisano medsebojno razdaljo, več kot 2 m. Uro pohoda in pot si je izbral vsak sam, le dan je bil skupen in cilj. Tu navajam opis poti Mojce in Jožeta Smoleja:

»Pot sva začela v Planini pod Golico, jo nadaljevala čez Mentovo polje do lovske kočice v Sekanu, na Javore do Kleka in do Mokotove bajte na Rožci. Poti na Hruški vrh nisva zmogla, ker nama je zmanjkalo moči, zato sva se spustila na Jeseniško planino in čez Mentovo nazaj na Planino pod Golico. Na vsej poti sva srečala le eno osebo. Pohod je bil lep in jasno nebo je ponujalo prekrasne razglede daleč do Karnijskih Alp. Na Rožci sva občudovala poljane zvončkov. Po močno razriti zemlji sva sklepala, da je v okolici Kleka veliko divjih prašičev. Kondicije ni, zato sva zvečer nemočna obležala na kavču.«

Besedilo in foto, Stane Arh



Gorenjski upokojeenci z optimizmom naprej

Časi, v katerih smo trenutno, niso prijazni. Koronavirus nam je življenje obrnil na glavo. Če smo prej vedno poudarjali, kako pomembno za nas in naše zdravje je druženje, zdaj poudarjamo, kako pomembna je osamitev. Družabno življenje je zamrlo, izleti so odpovedani, prav tako večina aktivnosti in prireditve, ki jih sicer organizirajo društva. Seveda je zaželeno, **da gremo na svež zrak in smo aktivni (fizično in psihično), vendar ne skupaj, ampak vsak zase.**

So se pa številna društva in posamezniki vključili v reševanje težav tistih, ki so pomoči potrebni. Vemo, da so se po številnih občinah organizirali in k sodelovanju povabili tudi društva upokojeencev, ki jim, če drugega ne, pomagajo s podatki, kateri starostniki so v tem času še posebej potrebni pomoči. Poleg tega svojim članom redno posredujejo različna navodila in obvestila, ki jih dobivajo s strani občine, PZDU Gorenjske ali ZDUS-a. Našli pa so tudi druge načine sodelovanja. Saj vsi poznamo rek, da kjer je volja, je tudi pot, kjer je ni, so pa izgovori.

DU Šenčur je že od vsega začetka epidemije tesno povezano z občinsko upravo. Predsednik Ciril Sitar je sodeloval na prvem usklajevalnem sestanku ter jim posredoval sezname poverjenic in zaupnic, ki točno vejo, kateri posamezniki potrebujejo pomoč. Prav tako zaupnice, ki delujejo v okviru projekta Starejši za starejše, po telefonu redno kličejo posameznike, ki jih sicer obiskujejo, ter jih povprašajo, kaj potrebujejo. O tem obvestijo občinsko upravo, ki poskrbi za potrebno pomoč. K sreči prav veliko takih ni, saj za večino v tem času poskrbijo svojci. Se je pa društvo vključilo tudi v reševanje težav zaradi pomanjkanja zaščitnih mask. Občina, ki se je s tamkajšnjo CZ odločila oskrbeti svoje občane s pralnimi maskami, išče prostovoljne šivilje, ki bi jih šivale, pri iskanju le teh pa jim pomaga tudi DU, nekatere članice so se že vključile v to delo.

Tudi DU Bohinjska Bistrica se je vključilo v pomoč pri reševanju težav zaradi koronavirusa. Njihov predsednik Stane Gorenc pravi: »Nismo čisto zamrli, pomagamo lokalni skupnosti, kolikor se da.« Med drugim njihove članice šivajo zaščitne maske. Društvo je samo nabavilo material in se vključilo v delo CZ. Prav lepo so si razdelili delo – ena reže blago, nekaj jih šiva, tretja skupina maske in rokavice pakira v vrečke, koordinator pa razvaža vse skupaj od ene do druge, od vrat do vrat in na koncu dostavi CZ, ta pa naprej občanom.

Občinski upravi so tudi posredovali spisek s potrebnimi podatki in naslovi tistih starejših, ki živijo sami, ki nimajo svojcev in so potrebni pomoči. Sicer pa se poverjeniki vključujejo tudi kot prostovoljni gasilci in člani CZ. Zavedajo se namreč, da smo vsi »država« in da moramo pri reševanju težav sodelovati, ne pa samo »čakati in zahtevati«.

Je pa trenutna situacija pripeljala tudi do tega, da so se starejši začeli bolj zanimati za učenje uporabe računalnikov in pametnih telefonov. Zato so se, kot pojasnjuje predsednik DU Bohinjska Bistrica, z OŠ Janeza Mencingerja že dogovorili, da bodo jeseni organizirali tečaj.

V zvezi z aktivnostmi DU Bohinjska Bistrica v času koronavirusa pa moram izpostaviti še, da se je šiviljam brezkompromisno pridružila tudi dolgoletna članica društva Francka Perše, ki je v tem mesecu praznovala 90-letnico. Rano mladost je preživela v izgnanstvu v Nemčiji. Po vojni se je izučila za šiviljo in upokojitve dočakala kot vodja izmene v obratu Almire v Bohinjski Bistrici. Vse od upokojitve je aktivna članica Društva izgnancev Bohinja,



Društva upokojeencev Bohinjska Bistrica in Društva invalidov Bohinj. Vsi se ji zahvaljujemo za njeno nesebično pomoč in ji želimo še na mnoga zdrava leta. Naj bo njena pozitivna energija v razmislek vsem tistim, ki so se nedavno upokojili in trdijo, da še ne sodijo med upokojeence, ker so zdravi, polni moči in mnogih znanj. V teh težkih časih bi bili še kako dobrodošli. »Naj bo odločnost pomagati Francke Perše izziv prav vsem, da se čim prej vključijo,« je poudaril Gorenc.

V Gorjah, kot je sporočila predsednica tamkajšnjega DU Danijela Mandeljc, je med prostovoljci več kot dve tretjini upokojeencev, bili pa so tudi prvi, ki so se odzvali. Predvsem varujejo obe trgovini, da je oskrba varna. Podobno kot v omenjenih krajih delujejo tudi ostala društva upokojeencev. Vsega se ne da napisati, je pa zelo simpatičen utrip v **DU Preddvor** (pa je najbrž še kje tako) opisala njihova predsednica Anica Celar Gorza: »Preddvorski upokojeenci zelo pozitivno razmišljamo. Se pokličemo in si kaj lepega povemo. Se tudi malo pohecemo, držimo pa se doma, saj smo vendar v naravi. Tudi vrtovi nas že prijazno kličejo.«

Z optimizmom naprej!

Slavica Bučan, foto Joži Arh



**JUŽNA
PRIMORSKA**

Čas karantene v DU Pivka

Nenadna ustavitev javnega življenja je močno vplivala na delo v Društvu upokojeencev Pivka. Poleg ustavitve vseh športnih treningov in tekmovanj so odpadli tudi številni drugi dogodki. V aprilu smo načrtovali pestro dogajanje: dan zdravja v sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja Postojna in Večgeneracijskim centrom Točka moči, revijo upokojenskih pevskih zborov Južno-primorske pokrajine, zaključno prireditev bralne značke, izobraževalno predavanje o starejših v prometu, športna tekmovanja. Zaradi karantene nismo šli na izlet in verjetno ne bomo šli na morje v junijskem terminu ... Čez noč so se naši načrti podrli, načrtovalne prireditve bomo sicer izvedli, a se bomo o dogajanju pogovarjali po sprostitvi ukrepov. Zagotovo vemo le, da bomo zaključek lanske sezone bralne značke in začetek nove sezone združili na skupni prireditvi okrog 1. oktobra, mednarodnega dneva starejših. O novih terminih dogodkov bomo člane društva in ostale občane obveščali na naši oglasni deski, na spletni strani društva



dupivka.si, na spletni strani Občine Pivka, na Radiu 94 in ostalih oglasnih mestih. V izolaciji je naše delovanje zastalo, ni pa prenehalo. Starostniki so v pandemiji postavljeni v središče dogajanja, kjer se krešajo dobre in manj dobre zgodbe. V tej situaciji se je kot posebej pomemben izkazal projekt Starejši za starejše, kjer koordinatorka Nevenka Šelj s prostovoljkami skrbi za številne starejše občane, predvsem tiste, ki živijo sami. Z njimi so v stikih, pokličejo jih po telefonu ali pa kar z dvorišča, povprašajo po počutju in če kaj potrebujejo. Občina Pivka je Društvu upokojencev priskrbela nekaj zaščitnih mask, ki jih prostovoljke uporabljajo pri obiskih, razdelile pa so jih tudi najbolj potrebnim starostnikom. O svojem delu tedensko poročajo koordinatorki projekta za Notranjsko pokrajino. Članice krožka Beremo skupaj je najbolj prizadelo zaprtje knjižnice in Bibliobusa, a jim je virus dal nov navdih za ustvarjanje. Vsi pa najbolj pogrešamo druženje. Zaradi izrednih razmer smo prestavili občni zbor in če bodo razmere dovoljevale, ga bomo združili z letnim druženjem drugo soboto v juliju. V novi realnosti se je naša majhnost in podeželskost izkazala za prednost, saj se sosedi med seboj poznamo in vemo, kdo potrebuje pomoč. Izjemen je tudi prispevek vaških skupnosti, ki so prav tako poskrbele za najstarejše. V sodelovanju z Občino Pivka so poskrbele za šivanje zaščitnih mask za člane družin in sosede. Šivanje zaščitnih mask je posebna zgodba, bolj vešče upokojenke so na-

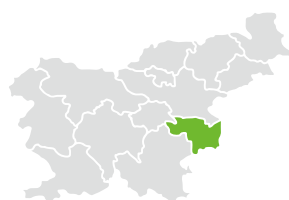
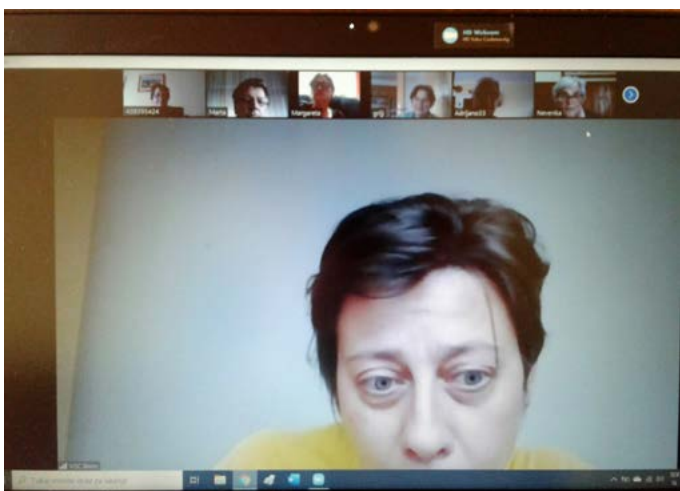
redile večje število mask za potrebe civilne zaščite, druge pa za lokalno skupnost. Najbolj pomembno pa je sodelovanje, kjer vsak prispeva po svojih močeh in kjer ni nihče pozabljen. V boju proti osamljenosti in pozabljenosti so nam v veliko pomoč sodobne tehnologije. Danes že skoraj ni več gospodinjstva brez telefona, velik izziv za starejše pa je uporaba računalnika in socialnih omrežij. Primer odlične prakse se je izkazal v Večgeneracijskem centru, kjer se že dve leti dvakrat tedensko zbiramo ob ročnih delih. V trenutni situaciji smo kvačkanje dale na stranski tir, vse, ki premoremo šivalni stroj in nekaj šiviljskega znanja, smo se vključile v izdelovanje zaščitnih mask. Pogrešale pa smo druženje, zato nas je vodja VGC-ja Romana Morana preko aplikacije ZOOM povezala v videoklepet. Potrebno je bilo veliko pomoči in dobre volje, Romana in naši otroci in vnuki so prelili kakšno kapljo potu zaradi naših »spretnosti«, a na koncu je uspelo. Medgeneracijsko sodelovanje je dvignilo naš klepet na novo raven. Prav na področju informacijskih tehnologij čaka Društvo upokojencev še veliko nalog. Uporaba pametnih telefonov in računalnikov ni samo »nekoristno trošenje časa«, ampak nujnost sodobnega časa in sestavni del pismenosti sodobnega človeka. Dela torej ne bo zmanjkalo, zaenkrat pa ostaja najpomembnejše vodilo: ostanite zdravi!

Besedilo in foto, Jožica Knafelc

Sedem desetletij druženja bistrških upokojencev

Koronavirus nas je osamil. Nič več druženj, izletov, športnih prireditvev, nič obiskov. Je pač tako, upokojenci pa smo tako ali tako znani kot razumni, zato spoštujemo dogovore. Nam je hudo, vendar imamo v spominu: vse enkrat mine, tako ali tako. Upamo pa, da bo vse dobro in bomo lahko praznovali tako lepo obletnico delovanja našega upokojenskega društva, namreč sedem desetletij se že družimo. V tem času smo poskrbeli za pestrejše življenje sočlanov, za njihovo kulturno, športno in humanitarno udejstvovanje in tako polepšali jesen njihovega življenja. Težko bi našli vse, kar se je udejanilo v tem času. Da je bilo druženje in skrb za starejše najpomembnejše, ni potrebno posebej poudarjati. Program Starejši za starejše je porok za to. Pevski zbor, društveno glasilo Jesenski listi in Glasnik jamčijo za nadaljevanje kulturnega izražanja in obveščanja članov, vrsta športnih dejavnosti in pohodništvo pa za krepitev in sprostitvev, izleti in druženja pa za sprostitvev in spoznavanja naše dežele in sosedov. Ko bo dana možnost in ne bomo več nosili mask, bomo praznovali to lepo obletnico.

Franc Gombač



POSAVJE

Viber, Zoom meeting in senovski upokojenci

Uf, kako nas je stresla razglasitev vseh teh zapor in prepovedi. Naše misli so bile zbegane, kar umolknilo smo in se poskrili v svoje koticke in vrtičke. Zatišje na začetku razglašene karantene ni dolgo trajalo, saj se je pokazalo precej novih možnosti za povezovanje, srečevanje in izmenjavo mnenj preko različnih aplikacij.

Najprej je preko aplikacije Viber stekla akcija šivanja mask. Nekdanje senovske šivilje iz Lisce so prijazno ponudile svoje znanje, dobrotniki so prinesli blago, potrebno je bilo le še oprati, zlikati in deliti. Nemalo presenečeno in nadvse hvaležno so sokrajani sprejemali maske pred trgovino Mercator, saj sicer ne bi mogli vstopiti. Še nekaj jih imamo na voljo, če potrebujete, se obrnite na Marijo. Hkrati smo ugotovili, da Bralni krožek s svojimi ponedeljkovimi srečanji prav tako lahko nadaljuje z delom, ne le to – svoj krog sodelujočih lahko širi, saj aplikacija Zoom meeting omogoča neomejeno število prisotnih. Tako se ob ponedeljkih redno srečujemo in izmenjamo mnenja o prebranih delih, svetujemo, komentiramo in načrtujemo. In odločili smo se, da mednarodni dan knjige (23. april) obeležimo času primerno. Zbralo se nas je kar enajst in še nekaj vnukinj in vnukov je bilo zraven. Razpravljali smo o knjigi v kriznem času, ali se je spremenila pot in odnos do nje, kaj ji prerokujemo. Ugotovili smo, da nas Valvasorjeva knjižnica lepo oskrbuje s knjigami in nam ponuja možnost izposoje (le vračanje ni mogoče), zato krize s knjigami nismo čutili. Ugotovili smo tudi, da imamo doma veliko neprebranih knjig, ki so v tem času prišle »na vrsto«.

Knjiga kot taka je stara že mnogo stoletij in prepričani smo, da je pred njo še dolga in zanimiva pot, da pa bo imela vedno več alternativnih tekmič, kot so npr. e-knjige.

Milka Butkovič, foto M. Krušič

Koronski časi v DU Brežice

Pa pravijo, da imamo upokojeenci, v izolaciji pa še posebno, dovolj časa. Se ne strinjam. Meni ga vsak dan nekako zmanjka. Res je, da ne grem dvakrat na teden v društvo, a je doma toliko več pogovorov po telefonu, urejanje pomoči starejšim, sodelovanje z različnimi institucijami, urejanje administracije, pa novi vprašalniki o delu, ki ga sedaj opravljamo prostovoljci v programu Starejši za starejše, več ali manj na daljavo.



Poleg tega pa v DU Brežice še kar nadaljujemo s šivanjem mask za starejše, čeravno smo jih do sedaj prostovoljke iz programa SzS in članice ročnodelske skupine Zanke skupaj naredile že krepko čez 700. Vse smo razdelili starejšim, ki so jih bili neizmerno veseli, sploh na začetku, ko jih ni bilo nikjer moč kupiti. Starejši jih še kar potrebujejo, a situacija nakazuje, da jih bomo morali nositi še kar nekaj časa. Smo pa veseli, da smo se v Posavju do sedaj kar dobro odrezali, imamo najmanj obolelih. Naj tako tudi ostane.

Ana Kalin, foto Staniša Milenović



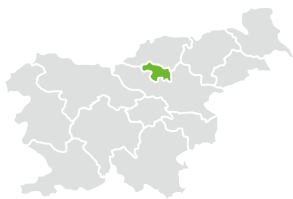
ZASAVSKA

Prostovoljci programa Starejši za starejše

V času epidemije COVID-19 so med najranljivejšimi in s stiki zelo omejeni ravno uporabniki programa Starejši za starejše, ki v tem času potrebujejo še posebno pozornost s strani svojih prostovoljcev. V Hrastniku imamo srečo, da je občina že v začetku marca pričela organizirati krizni štab, ki vključuje Civilno zaščito, Rdeči križ, Gasilce, Center za socialno delo, Krajevne skupnosti in prostovoljce. Tako smo tudi mi vpeti v mrežo redne komunikacije, obveščanja in sistema oskrbe uporabnikov našega programa. Trudimo se pomagati pri pomoči nabave različnih potrebščin v trgovini, prinašanju zdravil iz lekarne, urejanju zadev na pošti in banki, dostavi humanitarnih paketov in brezplačnih kosil. Vse to našim uporabnikom omogoča lažji in manj stresen vsakdan v času osamitve. Pohvaliti se moramo tudi, da so naše prostovoljke in pridružena članica naših Marjetic za prostovoljce in uporabnike šivale tudi obrazne zaščitne maske, ki smo jih z veseljem in varno razdelile. Nekaj materiala so imela dekleta doma, drugi del pa nam je doniralo podjetje Katapult d.o.o., More Than Beauty iz Trbovelj. Veliko pozornosti pa naši prostovoljci namenijo družabnim stikom, ki so poleg osnovnih potreb nujni za dobro počutje in zdravje. Stike ohranjamo z rednimi telefonskimi pogovori, pa tudi preko e-pošte, družbenih omrežij in včasih tudi skozi zaprta vrata doma ali s kakšno podoknico. Trudimo se, da so naši pogovori bolj vedri in napolnjeni s spomini na naša četrtkova druženja in pripovedovanjem anekdot iz mladosti. To je kratek povzetek vsakdana hrastniških udeležencev programa Starejši za starejše, ki smo po »knapovsko« trdoživi in v sredici zelo srčni. Srečno!

Jerica Laznik, koordinator programa SzS





ŠALEŠKA

Aktivni, delovni, odlični pri DU Šalek Velenje

Med aktivnejša društva v okviru Šaleške PZDU Velenje sodi tudi Društvo upokojencev Šalek (ena od četrti ter KS osrednjega Velenja pod stolpom nekdanjega gradu Šalek). Prav za to ima DU Šalek v svojem imenu grafično izrisano silhueto daleč naokoli vidnega in ohranjenega stražnega stolpa v obliki trikotnika. Pod njim je speljan krajši tunel proti Koroški ter nekaj lepo ohranjenih starinskih, delno še srednjeveških objektov s cerkvico Sv. Andreja. DU Šalek je leto 2019 z novim vodstvom uspešno zaključilo. Deluje v sklopu ŠPZDU Velenje in 13. marca je bil načrtovan Zbor članov z družabnim srečanjem, ki pa je zaradi epidemije odpadel. V tem času so za nedoločen čas zaprli pisarno in prekinili s športnimi aktivnostmi. Pričakujejo, da bi zbor in srečanje članov izpeljali do 30. junija. Predsednica društva **Barbara Valerija Tori** je ponosna na opravljeno delo v preteklem letu, saj veljajo za društvo, na katerega se lahko zanesejo tako domači člani kot tudi širša skupnost na območju Mestne občine Velenje. Povedala je: »Meseca julija 2019 je ŠPZDU pripravila srečanje v gostišču pod Jakcem za diamantno in zlato poročene pare. DU Šalek je imelo dva zlato poročena para. **Angelo in Dušana Žerjava** ter **Kristino in Emila Salamiča**. Naslednji dan je bilo srečanje iz vseh društev vseh upokojencev ŠPZDU Velenje, katerega smo se z veseljem udeležili tudi člani našega društva. Vsi smo zelo ponosni na kulturne in športne dejavnosti ter strokovna predavanja. Posebej zanimivo je bilo tisto, na temo slikanje avre bioenergetskega polja ob predavanju strokovnjaka Janeza Pelka. Predavanja z zdravstveno tematiko pa pripravljamo skupaj s KORK-om.«

Posebna poudarka so deležne članice sekcije Vrtnice, ki delujejo v DUŠ in s svojimi ročnimi deli ustvarjajo čudovite izdelke, ki jih navadno razstavljajo ob prazniku četrtno skupnosti, občinskem prazniku, prazniku društva in drugod. Te izdelke so predstavile tudi lani v Ljubljani, v okviru 1. Dnevo medgeneracijskega sožitja na Gospodarskem razstavišču. Ob praznovanju 60-letnice Velenja so ročno izdelale 60 copatk za novorojenčke in jih predale predstavnicam – vzgojiteljicam Zavoda s posebnimi potrebami otrok. V tem letu se pripravljajo na razstavo izdelkov v Rdeči dvorani Velenje, na Mednarodnem festivalu (razstavi) veziljstva, pletenja in drugih ročnih del. Nikakor ne moremo prezreti čudovitih prostovoljcev, ki delujejo v programu Starejši za starejše z MOV in so bili v letu 2019 več kot uspešni. Torijeva je v svojem poročilu naštel še številne dosežke na športnem in kulturnem področju, saj se njihovi člani udeležujejo prireditev na področju domače KS Šalek, Mestne občine Velenje, ŠPZDU Velenje, ZDUS ter širše. Ob kulturnem dnevu jim del programa popestrijo učenci OŠ Livada in Šalek ter učenci Glasbene šole Velenje. Sodelovanje s šolami je odlično in hvale vredno! Prijetno pa je druženje tudi s pevskimi skupinami Gaberški cvet, Konovski štrajharji, amatersko gledališko skupino ter drugimi. Omenimo naj tudi odlično sodelovanje z DU Žirovnica, s katerim so se pobratili v letu 1912 in se srečujejo vsako leto ob kulturnem prazniku, 8. februarju. Pred 7 leti pa so sklenili prijateljsko sodelovanje tudi z DU

Puconci, s katerimi se srečujejo običajno v jesenskem času. Upajo, da bo veselo tudi letos na praznovanju DU Šalek, ki obelježuje 14 let uspešnega delovanja.

Besedilo in foto, Jože Miklavc

Prostovoljci DU Paka pri Velenju šivajo maske

V poplavi identičnih vsebin, o katerih so poročali iz številnih društev in nekaterih pokrajinskih zvez krovne upokojenske organizacije, so se nekatera dobra dela kar »skrila«. Iz Društva upokojencev Paka pri Velenju (DUPV) so nas obvestili, da so se pridružili številnim zgledom po Sloveniji, da tudi sami kaj storijo za zmanjševanje težav v kriznem obdobju epidemije CoV-19.

Povezali smo se s predsednico DUPV in koordinatorico programa Starejši za starejše, ki v vrstah društva zgledno deluje že od časa pred epidemijo, **Vladimiro Tisnikar**, ki nam je povedala: »Zelo sem vesela, da nam je uspel projekt šivanje mask za naše sokrajane. Prve maske sem prevzela osebno in jih razdelila članom in poverjenikom našega društva, ki so opravili dokončno razdelitev« **Kar 200 zaščitnih mask sta ukrojili in sešili prostovoljki DUPV Gustika Oštir ter Marijana Avberšek, zato jima gre največja zahvala in zasluga,**« je povedala Tisnikarjeva. »Blago za maske je priskrbela in podarila Zveza društev upokojencev Slovenije oz. vodja programa **Rožca Šonc**, za hitro dostavo pa se gre zahvaliti tudi **Sabini Črnili**, ki je uredila, da je bil material dostavljen kakor hitro je pač bilo mogoče. Z nabavo elastike smo imeli nekaj zapletov, a se je tudi to v zadoščenje nas vseh le uredilo,« je še povedala Tisnikarjeva. Program Starejši za starejše, ki povezuje aktivne člane DUPV z ostalimi starejšimi sokrajani v Paki, uspešno deluje že od leta 2014, »zato sem na vse sodelujoče in naše skupne uspehe še posebej ponosna,« je še dejala predsednica Tisnikarjeva.



Poročanje o tem je, vsaj zdi se, v rahlem zaostanku, a se zavedamo, da je bil po prvem šoku in uspešni koordinaciji samopomoči, iskanja, preskrbe in razdelitve v lokalnih skupnostih zelo velik in pomemben samoiniciativni projekt, ob pomoči in organiziranosti v programu pa so stvari stekle še pravočasno in z velikim zanosom, da si upokojenci in tudi drugi sokrajani, potrebni takšne pomoči, pomagamo med seboj. Zato so informacije o plemenitih ljudeh, vodstvih društev ter koordinatorjih programa dobrodošle tudi v času »po tem«, saj z gotovostjo lahko trdimo, da nevarnosti okužb, obolenj in hudih posledic še niso minile, predvsem ne za starejše in z boleznimi, ki stanje po okužbi in obolenosti še poslabšajo. Poslej bomo lahko poročali o življenju, drugačnem kot pred obdobjem s Cov-19, izkušnje v kritičnem »šok« obdobju pa nam lahko le služijo, kako ne le čakati na pomoč, ki je marsikdaj prepozna, ali pa je sploh od nikoder ni.

Besedilo in foto, Jože Miklavc

Radi jo imamo – kulturo!

»... naše srečanje bodo popestrili pevke in pevci društvene pevskega zbora, ki so prav za to priložnost pripravili bogat izbor domačih in umetnih pesmi. Z njimi bodo sodelovali recitatorji dramske skupine in« Poziva prisotnim za pozdrav ni bilo slišati, saj ga je preglasil močan aplavz navdušene množice upokojenk in upokojenec.

Vam je to poznano? Brez dvoma, saj so se taki in podobni dogodki odvijali leta in leta, lahko mirno trdim, v vseh upokojenskih društvih širom po naši deželi.

Govorimo najbrž o najbolj razširjeni dejavnosti v naših vrstah, o kulturi. Ne bo odveč spomniti, da izražanje čustev in spremljanje dela in življenja od pradavnine človek izraža skozi petje, risanje, gibe in izdelovanje okrasja in uporabnih predmetov. Od rojstva do zatona življenja nas spremlja pesem, umetnost govora, čuda upodobitev – kultura. Veseli in radosti nas, blaži nam tegobe, spodbuja in vodi v sreči in žalosti. Ni odveč ugotovitev, da je tudi danes to med nami. Le bežen pregled suhoparnih statističnih podatkov nam kaže, da je v pevskih zborih, ki jih imajo skorajda vsa društva, vključenih kakih tri tisoč petsto pevcev, skorajda petsto likovnikov, preko šeststo plesalcev, preko tristo glasbenikov in kakih petsto literatov. To je množica kulturnikov, ki ustvarjajo za svojo dušo, kar je pa pomembnejše, nam v veselje, spoznavanje in bogatitev življenja. V uvodu sem se bežno dotaknil ene od prireditev v enem od naših združenj, v eni izmed petstodevetih društev in aktivov, združenih v trinajstih zvezah. Mirno lahko trdim, da je bilo takih dejavnostih na stotine in da ni bilo društva, ki se s tem ne bi moglo pohvaliti. Ne gre prezreti ur in dni, ki so jih posamezniki namenili pripravam na dogodka.

Vem, tudi iz lastnih izkušenj, da vsakdo, ki ustvarja svojo stvaritev želi deliti z drugimi. To nam v veliki meri uspeva. Le spomnimo se prireditev v lastnem društvu, v našem naselju, občini ali širše. Povsod smo bili soustvarjalni, sem ter tja tudi nosilci dogodka. Kaj pa plačilo? Vodstva društev, aktivov in zvez v pridobivanje sredstev za delovanje na tem področju vlagajo napore, se dogovarjajo in dokazujejo izpeljana dejanja, a pričakovanega učinka največkrat ne dočakajo, vsaj ne takega, ki bi jih rešil skrbi. »Vendar peti on ne jenja ...« bi dejal pesnik, in to pravijo tudi odgovorni v društvu in nosilci dejavnosti v kulturi. Ne, ni plačila, vsaj tistega oprijemljivega, je pa neizmerno plačilo hvaležnost, občudovanje in želja po nadaljevanju nudenja lepega.

In kako je ta trenutek? Koronavirus nas je osamil. Leta in izkušnje nas učijo, da je vsega lepega in, kar je v tem trenutku najpomembnejše, vsega slabega enkrat konec. Še pojemo, rišemo, plešemo, izdelujemo pa čeprav morebiti le zase. Vse to bomo še počeli, še bodo srečanja, tudi tisto največje – medgeneracijsko. Kdaj? Bo, ko bo, a zagotovo bo!

Zdravi ostanite,

Franc Gombač, predsednik komisije za kulturo

Spoštovani prijatelji, drage babice in dragi dedki!

Smo v času, ko se kdaj pa kdaj počutimo izgubljeni. Koronavirus nas je za marsikaj prikrajšal. Tako nam je časovno premaknil tudi pričakovano prireditev »Dnevi medgeneracijskega sožitja« (DMS). Z vodstvom ZDUS smo bili dogovorjeni za sodelovanje na DMS in v ta namen smo v PZDU LO letos pripravili nov izvedbeni program z razpisom literarnega natečaja za učence OŠ z naslovom »Domujem z dedkom in babico« in člani DU z naslovom »Domujem z več ge-



neracijami«. O tem smo vas na različne načine že obvestili in povabili k sodelovanju.

Veselo so nas presenetili osnovnošolci s svojimi prelepimi spisi, v katerih izražajo toplo občutenje do svojih starih staršev. Vse prispevke smo sprejeli in jih shranili, ko bo čas za izvedbo DMS jih bomo po predpisanem protokolu uvrstili, do programskega zaključka »Srečanje starejših in mlajših literarnih ustvarjalcev«. V obdobju, ko bomo težko pričakovali realizacijo DMS, pa poskušamo izkoristiti čas za skupno druženje in veselo prebiranje tudi preko revije ZDUSPlus. Prepričani smo, da bi nam sivo neizvestnost zdravstvenega stanja v sedanjem času razsvetlila ravno ta, z otroško odkrito prisrčnostjo izražena pisanja naših najmlajših. Prebiranje bi nas usmerilo v razmišljanje in iskanje resnice medgeneracijskega doživljanja in nas napolnilo z veliko dobre volje in optimističnih pričakovanj, kar naj velja prav za vsakega izmed nas. Pa še nekaj – prav gotovo bo marsikdo od vas, članov DU, začutil potrebo ali celo dolžnost, da v odgovoru mlajšim »literatom« izpove tudi svoja čutenja do njih, vaše prispevke še vedno pričakujemo. (Natečaj – »Domujem z več generacijami«)

Na osnovi tega pojasnila smo se z vodstvom ZDUS in odgovornim urednikom revije ZDUSPlus dogovorili, da v odrejenem delu revije postopno ponudimo v branje prispele prispevke.

Želim vam, prav vsem razveseljivo spoznanje srčnih vezi najmlajših do nas starejših.

Dragi dedki, babice, none, ome, stari starši, prisrčno pozdravljeni!
Predsednica DUPDS Vida Bogataj, prof.

Domujem z dedkom in babico

Erik Val Radulović, 4. B (OŠ Lava Celje)

Mentorica: Polona Hrovat

Najprej naj opišem, da je domovanje z mojo babico, omo, kot rečem po domače, odlično. Kadar ni kriznih situacij, občasno pride v šolo pome in je vedno prijazna. Seveda bom še opisal njene sposobnosti. Zna kuhati in to odlično. Vedno kuha s srcem. Sicer to ni njena najljubša dejavnost, vendar se vedno potruji in kar se da lepo pripravi kosilo. Najbolj cenim, da je to znanje prenesla na mojo mami, ona pa ga bo name. Tako bom vedno dobro jedel.

Dobro tudi šiva. Zdaj, v času epidemije, se je še posebno izkazala v kakovostnem in hitrem šivanju zaščitnih obraznih mask. Zna vrtnariti. Zelo dobro obrezuje domače rastline kot so rožmarin, sivka ... Na primer danes mi je lepo, jasno in razumljivo opisala postopek, kako posadimo različne vrste solate. Tudi pri nas kdaj uredi vrt in pomaga z nasveti. Pomaga mi pri šolskih obveznostih. Vedno mi pove nekaj več o šolski snovi in mi da nasvete o tem, kako naj se poglobim v učenje. Če česa ne razumem, mi pomaga z nasveti iz

svojih časov – učili so se podobne stvari kot mi, le da jih oma op-lemeniti z izkušnjami. Najbolj mi je všeč, ko mi pove še o izkušnjah njenih staršev. Kadar sem žalosten ali v stiski, pristopi k meni na primeren in vzpodbuden način.

Zna pa biti tudi stroga. Ko se to pripeti, mi ni všeč, čeprav vem, da je v moje dobro. Zanimivo je, da me brani, kadar je moja mami stroga. Takrat se prav veselim zaveznitva. Mislim, da sem s sobivanjem z omo mnogo pridobil. Sicer ne bi potrebovali tako velike nove hiše in tudi vrta ne bi imeli tako urejenega. Nikoli nisem sam in vedno se lahko obrnem na koga. Hkrati pa smo tudi narazen in takrat pokličem omo po telefonu. Po moje sem tudi jaz njen žarek, ker se z mano vedno dogaja kaj novega in veseli se mojih uspehov. Vesel sem, da kdaj pazi na mojo mačko. Hkrati pa je mačka tudi njej všeč, čeprav se mnogokrat jezi nanjo. Zadnjič je mačka pobegnila na vrtove k sosedom in smo jo pozno zvečer lovili, ona pa se je igrala in ni hotela domov. To me je prizadelo, ampak me je oma potolažila in mami prepričala, da mora ponjo.

Sedaj mami zaradi koronavirusa prinaša domov hrano in tako pomaga omi in meni. Če bi stanoval daleč, bi bilo to mnogo težje. Jaz omi pomagam pri uporabi interneta in telefona. Poiščem ji podatke in rešitve tehnične narave, včasih mi pomaga mami. Tudi tablico bolj uporabljam. Rad bivam s tistimi, ki so mi blizu. Všeč mi je, da se oma vedno potrudi in da dejavnosti opravlja dosledno. In ko bom jaz odrasel?

Takrat bom skrbel zanjo. Živeli bomo v prostorni hiši in več nas bo, bolj si bomo lahko pomagali med sabo. Omi pa sporočam, da naj ostane takšna, kot je. Že od malega skrbi in pazi name, zato se

verjetno ne bi zlahka navadil na kakšno njeno spremembo. Takšno sožitje ni pogojeno samo s sorodstvenimi odnosi. Otroci lahko pomagamo starejšim sosedom in obratno.

Erik

Draga babi in dedi!

Ališa Peperko, 7. a (OŠ Lava Celje)

Mentorica: Nina Senica

Pred tednom dni, ko smo se skupaj vračali iz trgovine, me je prešnilo, da še nikoli poprej nisem opazila, kako se vsakodnevno spopadate s stopnicami v bloku, v katerem živita. Zazdelo se mi je, da so stopnice za vaju kot vsakodnevna nepotrebna preizkušnja. Zaskrbelo me je.

Ker vaju imam rada in bi z vama rada preživela še mnogo dolgih in predvsem srečnih let, sem se odločila poskrbeti za vaju. Rada bi, da bi imela bivališče, ki vama ne bi predstavljalo toliko napora. Pred nekaj dnevi sem se o tem pogovarjala s starši. Z velikim veseljem bi vaju sprejeli v naš dom, saj le-ta nima stopnic, ki bi jih morala vsakodnevno premagovati. Toliko mi pomenita, da bi vama brez težav odstopila svojo sobo v pritličju. Sama bi si uredila sobo na podstrešju. Vajina nova soba je dovolj velika in zjutraj se vanjo zlijejo polni šopi svetlobe, ki bi vaju za cel dan napolnili z energijo. Menim, da vama bo tako mnogo udobneje in lažje. Pri nas pa bo več zabave in pogovorov. Če se strinjata, se že veselim preživljanja svojega prostega časa s človekoma, ki mi pomenita vse na tem svetu!

Lep pozdrav in se vidimo kmalu, da se dogovorimo o podrobnostih!

Vajina Ališa

Mreža življenja se plete že sto let

Moja gospa Dragica je stara 100 let. Prav ste slišali. Sto let! Še vedno poudari, da je srečna, ker ji pamet služi. »Noge me malo manj ubogajo,« pravi. Gleda televizijo, najraje oddaje o živalih, pa tudi šport in politiko spremlja. Hčerka Breda je ob njej, pa sproti pokomentirata dogajanje na ekranu. O, Dragica tudi bere! Časopise, revije. »Če prvič ne razumem, pa preberem še enkrat. Ne vse! Debelejši tisk in naslove ti lahko citiram, kar vprašaj me, kaj bi rada vedela!«

Zelo se razveseli obiska. Ob neki priložnosti sem jo zmotila pri branju. Sedela je v senci pod orehom. Ko me je zagledala, je sklenila roki, se nasmejala in rekla: »Veš, zelo sem te vesela! Prepričana sem, da te ni bil nikoli noben fant tako vesel, ko si prišla na randi, kot sem te vesela jaz«. Stisnila me je k sebi. Dolgo sva sedeli v orehovi senci, se smejali in modrovali. Za Dragico vzorno skrbi hčerka Breda. Dragica to ceni. Zadovoljna je.

Dragico obiščem skoraj vsak dan. Vedno se me posebej razveseli. Oцени moje razpoloženje. »Danes nisi čisto prava-zančasta si.« /ko počutje ni dobro in je oseba slabe volje/

Večkrat sva se pogovarjali o njenem otroštvu, odraščanju, o delu. Bila je šivilja. Ja, delo, delo, delo gradi zdravo življenje. Poznaš tisto pesem? Adi jo poje. Je treba delat, in ne okrog ga srat ...! Spet je povedala, da ji je bilo prerokovano, da bo dolgo živela, srečno dosegla visoko starost. Nekoč mi je dejala: »Stara sem 100 let in še, si predstavljaš, 100 let! Razmišljam in tebe sprašujem, kaj naj z leti? Jaz jih imam dovolj. Komu naj jih dam?«

»Moja gospa Dragica, sto srečnih let je za vami. Začeli ste novo stoletje, naj vam ponudi lepe trenutke in vem, da se boste še pohicali in od srca se bova nasmejali.«

Drugo leto drugega stoletja so na prag stopile zdravstvene težave. Gospa Dragica je morala v bolnišnico. Vsakokrat, ko sem jo obiskala, je bila vesela in mi je vsakič postregla z življenjskimi napotki. Negovalni oddelek!? Nisem prišla do nje. Kam zdaj? Dom, kateri dom, domov nikoli več. »Odšla« je v Dom za starejše v Samobor. Nekajkrat sem jo obiskala. Poznala me je. Povedala mi je, da ne more več sama iz postelje. »Dve sestri sta mi pomagali v kopalnico. Okopano pa me je ena izmed njih prijela in me v naročju odnesla v posteljo.« Virus. Meje so zaprte, zaprt je Dom, nič se ne vidiva. Mreža življenja se plete. Kako dolga je nitka življenja?

Stanka Pucko



Most med generacijami zagotavlja obstoj in razvoj družbe

Drage upokojenke in dragi upokojenci

Nahajamo se v času, ki je nepredvidljiv, nejasen, predvsem pa tak, ki mu v preteklosti ni enakega. V dveh mesecih smo iz družbe, ki je gojila pristne medosebne stike in odnose, postali (začasno upam) družba, ki odnose goji z družbeno distanco. Dejansko smo se iz skupnosti zaprli v svoje manjše skupnosti. Vse s ciljem, da premagamo virus, ki je med nas prišel pritajeno in nenapovedano. Kriza, v kateri smo se znašli, je razkrila številne težave, ki jih je naša družba dolga leta potiskala ob rob. Ugotovili smo, da so domovi starejših občanov, če niso vodeni pravilno, lahko problem in ne rešitev; prav tako se je pokazalo, da je starejše prebivalstvo najranjlivejše in smo mu v Sloveniji, pa tudi v Evropski uniji, do sedaj posvetili premalo pozornosti. Zakaj tako? Ker smo nanje pozabili. Ne morem se točno odločiti, če zavestno ali podzavestno, saj smo v vsakdanjem hitenju stvari delali instantno in zadnji trenutek, a dejstvo ostaja, da je aktualna zdravstvena kriza pokazala, kako globoki so lahko prepadi med generacijami ter kako jih lahko krepimo tudi s tem, če ne storimo ničesar za njihovo premoščanje. Pri tem se zavedam, da premoščanje vrzeli med generacijami ni enkratna odločitev, ampak mora biti neprestana. Zato pa se moramo zavedati težav, ki nas obdajajo.

Staromrznštvo (ageism) se je v zadnjih letih pritajeno pritihotapilo v naša življenja. In nismo ga zaznali. Iz družbe, kjer so bili starejši vzor in tisti steber, na katerega so se generacije naših prednikov, pa tudi mi sami naslonili, ko smo rabili moder nasvet in premislek, smo postali družba, ki starejše odriva na obrobje. Morda ne zavestno, bolj podzavestno. Verjetno ste tudi sami kdaj to občutili. Gre za tisti občutek, da »smo odveč«. To je ključna napaka sodobne civilizacije. Nihče ni in ne sme biti odveč. Prav tako nihče ne sme imeti občutka, da je odveč. Civilizacija in družba sta tako močni, kot je močan njen najšibkejši člen. Zato je pomembno, da se spopademo z različnimi oblikami diskriminacije starejših ter z različno obravnavo starejših v različnih kontekstih. A za ta spopad ni dovolj nasloviti samo situacijo, ampak tudi občutja. Težko nekemu pojasniš, da »ti ni odveč«, če ima ta oseba vseskozi takšen občutek.

Zato moramo v Evropski uniji in v Sloveniji narediti korak naprej v smer razvijanja odnosov. Ne stikov, odnosov. Znotraj in med generacijami. Vrniti se moramo h koreninam ter premisliti, kako se lahko razvijamo kot celotna družba. Vsak od nas je pomemben člen družbe. In prav zato moramo vsakomur omogočiti, da se znotraj družbe razvija ter prilagaja na svoj način. Bogastvo sodobne družbe je v iskanju skupnih točk in spoštovanju različnosti, ki je ne smemo razumeti kot breme, ampak nas mora bogatiti. Korak v to smer sta solidarnost in sopomoč. Ti vrednoti sta del vsakega posameznika, družine, skupnosti ali družbe. Je pa res, da nanju v dobrih



časih pozabljamo. Žal. A aktualna zdravstvena kriza je pokazala, da te vrednote še tlijo pod pepelom. Tudi v naši državi. Drugače ne moremo pojasniti vseh pobud, pomoči in drugih aktivnosti, ki so se odvijale med generacijami v stanovanjskih blokih, naseljih ipd., ko so mlajši pomagali starejšim in obratno. Solidarnost gre v obe smeri: od mlajših k starejšim in od starejših k mladim. In s tem, morda majhnim dejanjem, ko nekemu prinesemo nekaj, kar potrebuje, da se ne izpostavlja, naredimo veliko.

A to ne sme ostati le v hišah, stanovanjskih blokih in v naših soseskah. Država mora narediti vse, da poskrbi, da bodo različne generacije živele in sodelovale med seboj. Ter se učile. Drug od drugega. Po krizi bo priložnost za korak naprej na tem področju. Brez velikih besed. A s smelo strategijo. Če jo bodo naši politiki zmogli. V Evropskem parlamentu bom naredil vse, da boste starejši imeli več glasu ter da bomo krepili solidarnost med generacijami. Ker se zavedam, da sta sožitje in sopomoč med generacijami pogoj, da družba in država obstaneta ter se razvijata. V korist vseh.

Dr. Milan Brglez





Dnevi
medgeneracijskega
sožitja



zveza društev upokojencev slovenije



MEDGENERACIJSKA
KOALICIJA
SLOVENIJE

Spoštovani!

Tudi najlepši mesec v letu bo še zelo okrnjen glede delovanja tako dela gospodarstva, javnega sektorja, šolstva, prometa in ostalih subjektov javnega življenja. Tudi v Državnem Zboru in v Vladi RS še ne bo popolnega zagona. V ZDUS imamo pripravljen naš, nekoliko spremenjen plan dela zato bomo takoj za DSO-ji pričeli z delom organov zveze in z obveščanjem pokrajinskih zvez o naših aktivnostih. Gradivo, ki je bilo na MDDSZEM predstavljeno ustno, je zdaj razširjeno in v zaključni fazi pod delovnim naslovom, **Nekatere aktivnosti ZDUS do konca leta 2020**. Konec tega meseca pričakujem ponovno fizično prisotnost vseh strokovnih sodelavk in sodelavcev, ki zdaj delajo od doma, da si bomo po dobrih dveh mesecih lažje zadali nove naloge, ki so še pred nami. 31. maja prenehajo veljati začasne uredbe za delo na domu in čakanje zaradi zmanjšanja obsega dela v ZDUS. Ali bo končana tudi kriza in epidemija preklicana pa bomo še videli.

Predsednik ZDUS, Janez Sušnik

Drage upokojenke in upokojenci!

Obljubili smo vam, da vas bomo seznanjali z vsebino sklepov, ki so še kako pomembni za vse, ki prebirate našo revijo ZDUSplus. Verjetno vam je znano, da naša Dijana Lukič opravlja dežurstvo na ZDUS, Nika Antolašič, Urška Borak in Sabina Černila opravljajo delo od doma, Karmen Šparovec Terekov, Lara Valič, Mateja Peršuh so na čakanju, Kaja Klun pa je na bolniškem staležu. Predvidevamo, da bomo v sredini maja sklicali korespondenčno sejo Strokovnega sveta in Upravnega odbora, saj moramo člane seznaniti s strategijo prioritarnih nalog ZDUS in ukrepe glede hotela Delfin glede na aktualne razmere. Bomo pa še videli, kako bo z Zborom članom, ker ga mora sklicati Upravni odbor 30 dni prej. Posebej so bila izpostavljena izjemno nizka plačila članarin ZDUS, o čemer pa so že seznanjeni predsedniki pokrajin. Posebej se je izpostavilo tudi delovanje društev, saj imajo namreč sama velike težave pri pobiranju članarin in sodelovanju pri razpisih in težavah pri raznih subvencijah. Razmislimo o pomoči na vseh nivojih. Prepričana sem, da imate tudi sami v svojih vrstah številne strokovnjake. Sklep kolegija je, da se Dnevi medgeneracijskega sožitja organizirajo v maju 2021, saj je to velika prireditev z velikim številom najranjlivejših skupin v vseh treh dneh. Kot najvišjemu organu ZDUS, Upravnemu odboru, bomo ta sklep nemudoma predlagali.

Ponovno bomo zahtevali in opozorili Vlado RS, da se naj izplača letni dodatek po sistemskem zakonu, ki določa izplačilo v dveh razredih in naj se izplača v celoti. Postavili bomo zahtevo, da se razbremenijo dajatev tako, kot pri vseh zaposlenih.

Glede problemov in težav, ki se grmadijo v Domovih za starejše občane, bo naša organizacija v razreševanje nastalih težav vključila naše strokovne delavce in strokovnjake, ki so se že izkazali pri pripravi Zakona o dolgotrajni oskrbi, o katerem pa nimamo nobenih informacij, kako je z njim in v kakšni fazi sprejemanja je. Vsekakor moramo upoštevati vse dobre prakse in nadaljevati z

delom in sodelovanjem pri čimprejšnjem sprejemu tega – še kako potrebnega Zakona. Predvideva se tudi sklic Komisije za zdravstvo in socialo, Strokovnega sveta in nato Upravnega odbora. FIHO (**Fundacija humanitarnih in invalidskih organizacij**), ki vsako leto nameni kar veliko sredstev za program Starejši za starejše in posledično za delovanje ZDUS nas je opozorila, da bodo zaradi zmanjšanja vplačil verjetno v tem letu zneski manjši. Naše prostovoljke delajo neumorno, brez predaha, zato se jim še enkrat zahvaljujem na tem mestu. Hvala, hvala! O njihovem požrtvovalnem in neumnem delu nas je dobro seznanila vodja programa Rožca Šonc v aprilski številki ZDUSplus. Še posebej je bilo poudarjeno, da je njihovo delo v zaostrenih pogojih težje kot v normalnih razmerah. Seznanjeni smo bili o razpravi video srečanja Upravnega sveta **Age Platform**. V mesecu juliju načrtujejo video konferenco, seja Upravnega sveta naj bi bila predvidoma v septembru mesecu v Bruslju, Skupščina pa novembra v Berlinu. Strinjali smo se, da bomo o vseh ravneh dela Age Platform in možnih oblikah sodelovanja seznanili Upravni odbor ZDUS. Ne glede na nezavidljivo situacijo moramo misliti na prihodnost in delovati tako na medsebojnem in strokovnem sodelovanju vseh, ki lahko pomagamo s svojim delom vsaj nekoliko omiliti nastale težave – naj nam bo Covid-19 v poduk in dobro napotilo in izziv za naprej, da družno ugotovimo, kako smo ranljivi in tudi s svojim delom povsod nadomestljivi!

»Življenje teče dalje,« pravi pregovor. Z nami, ali brez nas.

Vaša Vera



Ker se bliža poletje, smo poklicali v hotel Delfin, da na mestu samem preverimo kako kaže s ponovnim odprtjem hotelskega objekta. Direktorica Nina Golob nam je v pogovoru povedala:

»V hotelu Delfin smo veseli, da Vlada Republike Slovenije preučuje možnost odprtja večjih hotelov s 1. 6. 2020. V tem trenutku še ni povsem jasno ali bo moral hotel poslovati z omejitvami, ki se bodo nanašale na število gostov, ki jih bomo lahko sprejeli. V vsakem primeru se bomo potrudili, da gostom zagotovimo največjo možno varnost pred okužbami, verjamemo pa tudi, da bodo naši gostje pripomogli k našim prizadevanjem s svojim odgovornim vedenjem. Od 15. marca dalje, ko je hotel zaprt, naša recepcija vseeno deluje. Gostom odgovarjamo na številna vprašanja in skupaj z njimi ugibamo, kdaj se bomo znova videli. V tem času smo uredili okolico hotela, h koncu pa grede dela obnove obbazeenske ploščadi zunanega bazena. Vsekakor upamo, da bomo vsi skupaj ostali zdravi in da se kmalu spet srečamo!«

Uredništvo

Prigode iz življenja v karanteni ...

"Slišal sem, da lahko zaradi osamljenosti v karanteni znoriš. Sem se o tem menil s kavomatom in mikrovalovko, pa sta oba enakega mnenja ... Z mešalcem pa ne govorim, ker vse po svoje obrne."

"Govori se, da bodo vsi možje, ki v izolaciji s svojimi ženami preživijo, dobili status vojnih veteranov ... Ve kdo kaj o tem - so to verodostojne informacije?"

"Sem si šel malo pozvoniti pred vhodna vrata, ker je dober občutek, ko dobiš obiske."

"Predlagam nov izziv! Silkajte se s policajem v drugi občini."

"Vprašam sosedo, kako je kaj pri njih, pa pravi: En dan gre v trgovino mož, en dan pa jaz. En dan jemo, drugi dan pa bolj pijemo."

"Zdaj, ko so v karanteni tisti, ki imajo rojstni dan, se jim vošči tako: Želim ti zdravja, olja, kvasa, moke in paleto WC papirja ..."



"13. dan karantene ... Sosed je ljubosumen na svojo ženo, ker ima boljše in lepše brke od njega."

"Ko bo vse to mimo in bodo spet odprli gostilne se spomnite, da so vam zaprli vrata, ko vam je bilo najtežje."

"Trikrat sem spal, petkrat sem jedel, pa je še zmeraj ... danes."

"Ta rek posvečam vsem moškim, ki so trenutno doma v karanteni z ženo. Zdržite, prijatelji!"

"Če ne bi bilo korone, bi vsi čakali, da bo 1. maj, da bomo frej. Zdaj pa vsi čakamo 1. maj, da gremo končno delat."

"Če vas v drugi občini hoče ustavit policija, pobegnite! Kazen zaradi občine je 400 €, za pobeg pa 250 €. Ne vprašajte, kako vem ..."

"Pravijo, da te čokolada naredi srečnega! A ve mogoče katera, koliko je moraš pojesti? Sem že pri peti, pa ni še nič bolje ...?"

"Nikar ne kličite policije zaradi čudnih ljudi, ki se gibljejo okoli vašega bivališča. To so samo sosede brez makeupa in frizure."



"Koronavirusu je uspelo, kar ni nobeni ženski. Prekinil je vse športe, zaprl bare in gostilne in tako zadržal vse moške doma."

"Sosed je dejal: 'Vse je za nekaj dobro ... tašča je iz druge občine.'"

"Če v teh čudnih časih vidite Štajerca ali Dolenjca s flašo v roki, se ne prenažite – on ne pije, temveč nalaga antivirusni program!" In od zdaj naprej ne bomo več rekli pogled ga, kako je pijana ampak pogled ga, kako je dezinficiran!"

"Prišli so čudni časi ... Pred vhodom v banko piše: 'Obvezen vstop z masko in rokavicami!'"

"Naš pes se je začel že skrivati pred nami! Vsak ga želi vsaj nekajkrat na dan peljati na sprehod!"

"Res so prišli čudni časi. Čez celo leto šparaš denar za morje, na koncu pa ga porabiš za moko, kvas in WC papir."

"Vlada nas opozarja: Umivajte si roke ... pamet vam bomo že mi oprali!"



Pismo predsednice Pomurske PZDU

V vodstvu ZDUS smo bili veseli pisma predsednice Pomurske pokrajinske zveze društev upokojencev in naše članice Upravnega odbora, v katerem nam poroča o delu na pokrajini pred in v času Covid-19. Vse je potekalo normalno, kar polovica društev je izpeljala zbere, zbor pokrajine so načrtovali za 28. 3. 2020, enako druga polovica društev, a se ni izšlo! Pripravili so finančni in vsebinski plan za leto 2020, poročila za leto 2019, načrtovali delo na področju športnih iger, kulture, ročnih del, načrtovali pokrajinska športna tekmovanja, delo v programu Starejši za starejše ... Uspelo jim je oddati poročila, ki so jih pripravili na osnovi razpisov leta 2019, uspelo se jim je še prijaviti na razpise za leto 2020, čeprav so se ob vsem ukvarjali s kadrovsko problematiko. Javna dela jim niso bila priznana, ostali so brez tajnice. Naša predsednica Vijola ne bi bila predsednica, če ne bi poiskala skupne rešitve z Društvom upokojencev Murska Sobota. Delavka dela 2 uri na dan za PPZDU in 6 ur za DU Murska Sobota! Iz preteklosti pozna delo, delajo v skupnih prostorih, ki so last Nepremičninskega sklada ZPIZ. Delavka je sedaj doma in jo financira država. Predvidoma prihodnji teden bo začela z delom, ravno tako predsednica, ki trenutno dela od doma, saj je stalno v pogonu. Nasvete želijo tako predsedniki kot koordinatorji in posamezni člani komisij in društev.

Zgodil se je covid-19, prostovoljke opravljajo delo neumorno in redno poročajo, saj je ga. Vijola tudi pokrajinska koordinatorica. Kontakti potekajo preko telefona, kakor tudi »preko zaprtih vrat«, računalnike ima zelo malo oskrbovancev. Sodelujejo z vsemi predstavniki prostovoljnih organizacij. Društva, ki niso v programu, so bila deležna vse pomoči tako naših kot mlajših prostovoljcev. Članarino so ZDUS-u odvedli vsi, ki so jo pobrali, ostali jo bodo med letom, saj se predsednica tudi sama zaveda, da bosta le tako lahko Pokrajina kot Zveza nemoteno delovali. Vijola Bartalanič je sodelovala glede aktualne problematike, stanja v društvih in celotni pokrajini na Radiu Murski val, na konferenci nevladnih organizacij preko lokalne organizacije nevladnih organizacij Pomurje preko aplikacije ZOOM, kar pravi, da se je res dobro obneslo in jo priporoča za Upravni odbor ZDUS. Čakajo na navodila ZDUS, kdaj začeti s posameznimi aktivnostmi, posredovali ga bodo vsem svojim društvom, saj kar nekaj upokojencev komaj čaka na ponovna srečanja.

Pismo konča z lepimi pozdravi in besedami: »Menim, da se bo zadeva čim prej uredila in da bomo lahko opravili vsaj nekaj aktivnosti za naše člane in s tem tudi vsaj delno uresničili svoje programe. Res pa je, da vsega ne bo mogoče opraviti. Bomo pa drugo leto bolj aktivni!«

Hvala, spoštovana Vijola Bertalanič za tvoje delo, za tvojo pogumno držo, hvala tudi vsem tvojim sodelavcem in soupokojencem v Pomurski pokrajini.

Povzetek iz pisma pripravilo uredništvo ZDUSplus

Koronavirus in preimenovanje domov za starejše

Epidemija je še bolj prizadela nekaj domov za starejše. Pri dnevnem poročanju vladni predstavniki dosledno, spoštljivo (in točno) poimenujejo domove za starejše. V nekaterih medijih (redno na TV) so jih čez noč spremenili v domove za ostarele ali starostnike.

Čeprav se lahko strinjamo s Kozmo Ahačičem (Vonj po slovenščini, Delo 15. maj 2019), da imamo tudi pri vonju jezika klasiko, jazz, alternativo, etno, eksperimentiranje in pop in da presežek ni mogoč, če je vsem všeč zgolj en vonj – je iskanje meja v jeziku vedno dialog

s skupnostjo. »Preimenovanje« domov za starejše v domove za ostarele ali starostnike je še en veren odraz predsodkov o starosti in staranju pri nas, odvzemanju dostojanstva starejšim ter njihovega odzivanja na rob družbe. Nihče se ne želi opisati kot ostareli, beseda starostnik pa namiguje na betežnost.

Milan Pavliha, Ljubljana

Vrednote – to sem jaz

Kaj je res pomembno v našem življenju? Odnosi! Ti so bistvo življenja, alfa in omega vsega. Življenje je šolska lekcija, iz tega moramo nekaj narediti, ozavestiti samega sebe. Potrebno si je prisluhniti in tam, kjer smo šibki, začeti graditi in odprla se nam bodo vrata, za katera sploh nismo vedeli, da obstajajo.

Poslanstvo našega življenja

Življenje nam omogoča (če se tako odločimo – imamo svobodno voljo) novo kulturo bivanja, kjer ima vsak človek ime, hrepenenje po življenju, lastno resnico, svoje mnogotere ljubezni, kreativne potencialne, skrivnosti. Da bi prišli do uresničitve želja, bomo morali delovati iz srca. In zdaj je tudi čas, ko bomo morali preveriti, kakšne so naše prioritete in preveriti svoje vrednote. Za nas in v odnosu do drugih je v našem življenju bistvenega pomena združeno delovanje glave, srca in rok, negovati ljubezen, ter v svojem življenju udeležati vrednote.

Razvijanje vrednot

Vrednote so življenjska vodila, ki jih odkrivamo, spoznavamo in doživljamo v odnosih ter jih ves čas poglobljamo. Poslanstvo in vrednote navdihujejo posameznike, da se odločijo za humanitarno in prostovoljno delo. So naše vodnice, nas preobražajo, če jih udeležujemo v odnosih, in seveda, kar je najpomembnejše, da jih živimo. Življenje je sveta vrednota, zato ga spoštujemo! Pomembna je kvaliteta življenja do konca, zato je potrebno življenju prisluhniti! Biti za človeka je ljubezen, srečati človeka tam, kjer je, in to, kar je, je sočutje in ko odpuščamo, pride notranja svoboda in radost.

Nekaj najpomembnejših vrednot

Življenje samo, dostojanstvo, sočutje, upanje, ljubezen, spoštovanje, resnicoljubnost, mir, svoboda, hvaležnost ...

Vrednotam moramo dati krila in morajo (za)živeti

Vsi lahko prispevamo in polepšamo življenje tistim, ki potrebujejo pomoč. Obstaja samo en pogoj. Da nam je mar, da nam ni vseeno. V DU Štore nam je mar za druge, zato vas vabimo da se nam pridružite, bodite del tega plemenitega procesa. Skupaj bomo hodili po poti sočutja in vsaka izkušnja je priložnost za osebno in duhovno rast. Program Starejši za starejše omogoča novo kulturo bivanja našim uporabnikom na njihovem domu, v katerem ima vsak človek ime, hrepenenje po življenju, lastno resnico, svoje mnogotere ljubezni in boleznine, bolečine, trpljenje, radosti in ima tudi kreativne potencialne, skrivnosti. Prostovoljci programa so ljudje dobre volje, ki delajo na osnovi svobodne odločitve v dobro ljudi in brez pričakovanja materialnih koristi. Pri svojem poslanstvu ustvarjajo odnose, prijateljstva za določen čas. **Vabimo vas na naše aktivnosti:** miselne igre, ročna dela, klekljanje, druženje v aktivu žena, plesno in pevsko skupino, izlete, telovadbo, športne dejavnosti (kegljanje, balinanje) predavanja in delavnice ter druženja na naših letnih srečanjih in piknikih. Pokličete nas lahko vsak torek med uradnimi urami od 8. do 12. ure na 03 5770 111 ali na 070 520 858, lahko pa nam pišete na e-naslov: **drustvo.upokojencev.store@t-1.si**. Pridite, luštno bo.

Mira Iskrač, prostovoljka DU Štore

DR. POSVET, ZASEBEN POSVET Z ZDRAVNIKOM KADARKOLI



Imate težave z zdravjem?

Svoje vprašanje lahko zdravniku brezplačno v pisni obliki zastavite kadarkoli in kjerkoli prek ene izmed priljubljenih aplikacij za klepet: Viber, Facebook Messenger, WhatsApp ...

Dostop je možen na
vzz.si/posvet



24/7



SLOVENSKI
ZDRAVNIKI



100%
VARNOST



**VARUH
ZDRAVJA**

VZAJEMNA

V sodelovanju z  Abi Global Health