



## Že veste, kdo vam bo pomagal?

Funkcionar večjega društva je poročilo koordinatorice v projektu Starejši za starejše o številu obiskov, opravljenih v minulem letu, komentiral: »To je pa tudi edina dobrobit tega projekta.« Preseščena sem, da tako o humanitarnem delu svojih sočlanic in sočlanov govori nekdo, ki bi moral pomagati, da bi bila njihova pomoč čim bolj učinkovita in vedenje o njej čim bolj razširjeno. Vsem, ki dvomijo v projekt Starejši za starejše, ker ga ne poznajo dovolj dobro, nekaj zgovornih dejstev.

**3.429 prostovoljk in prostovoljcev v 294 društvih upokojencev je lani obiskalo 55.618 svojih vrstnikov, 14.679 vrstnikom je nudilo 41.973 različnih oblik pomoči v okviru društva, 4.141-im pa so pomagali tako, da so strokovne ustanove opozorili na pomoči potrebne. Opravili so 102.739 obiskov. Poleg občasnih obiskov 9.403 vrstnikov, ki so prosili zanje, so pomagali 828-im iti na sprehod, 595-im so organizirali prevoze, 761-im pomoč v gospodinjstvu, 148-im občasno branje, 781-im občasno dostavo iz trgovine, 804-im dnevno dostavo hrane, 39-im denarno pomoč, 921-im humanitarne pakete, 636-im so jih tudi prinesli, 25-im so organizirali obisk patronažne sestre, 61-im pomoč pri osebni higieni ... Skupno so organizirali 20.894 različnih oblik pomoči ter skupaj s strokovnimi službami in z drugimi NVO opravili 46.888 različnih oblik pomoči.**

Naši prostovoljci iščejo pomoči potrebne (tisti, ki jo najbolj potrebujejo, so najbolj skriti, pozabljeni, zanemarjeni), poleg nudenja laične pomoči poskrbijo, da paketi Rdečega križa in Karitas pridejo do ljudi, ki jih res potrebujejo, strokovne službe pa opozorijo na njihove stiske in težave. Centri za socialno delo pomagajo tistim, ki po pomoč pridejo ali pa jih nanje opozori kdo drug. Večina patronažnih sester ne obiskuje več dvakrat letno vseh kroničnih bolnikov, invalidov in onemoglih, kot narekuje pravilnik iz leta 1993. Ni časa, ker so jim v dveh desetletjih naložili veliko dela z bolniki, vedno hitreje odpuščenimi iz bolnice, ali pa jim zdravniki, ki naj bi vodili tudi patronažo, preventivnih obiskov starejših ne odobrijo.

Lahko zapiramo oči pred tem, da raven socialne države pada že 20 let, da je med nami vse več pomoči potrebnih, osiromašenih, osramočenih starejših, prikrajšanih za človeško dostojanstvo. Da so naši otroci vsak dan bolj obremenjeni zato, da si lahko njihovi šefi delijo več dobička in da se nove generacije gospodarjev in mnenjskih voditeljev norčujejo iz humanosti, medsebojne solidarnosti in pomoči. Lahko jim sledimo, a bumerang bo najprej zadel nas. Že veste, kdo vam bo pomagal, ko boste onemogli?

*Mateja Kožuh Novak*



## Vsebina

Že veste, kdo vam bo pomagal? . . . . .	1	Staranje doma in prilagoditve bivalnega okolja . . . . .	8
Kaj menite o evtanaziji? . . . . .	2	Vloga starejših pri ohranjanju kulturne dediščine . . . . .	10
Prostovoljci ZDUS v programu Državni preventivni mehanizem . . . . .	3	Zavod Modri Živko . . . . .	10
Starejši na Balkanu za zaščito človekovih pravic . . . . .	3	Svetovni dan zdravja in naše aktivnosti v okviru programa ADA . . . . .	11
ZDUS zahteva neodvisni demografski sklad . . . . .	5	Nasveti za vse, ki skrbijo za osebe z demenco . . . . .	13
Spomini, mednarodni projekt ZDUS . . . . .	6	Mostovi za Evropo . . . . .	14
Integrirana skrb za bolne, onemogle in invalidne v lokalni skupnosti . . . . .	7	Projekt Na zdravje v Pomurju . . . . .	14
		Povabilo v Vipavsko dolino . . . . .	15



# Kaj menite o evtanaziji?

Za nami sta že skoraj dva meseca od izbruha afere o domnevni zdravniški evtanaziji 83-letnega bolnika v ljubljanskem UKC. Med tem je prišlo do strokovnega in kriminalističnega nadzora, laična javnost pa ugotavlja, da so zdravniki in filozofi glede vprašanja evtanazije na različnih bregovih. Zdravništvo ji ni naklonjeno, medtem ko posamezni strokovnjaki s področja filozofije menijo, da bi posameznik moral imeti možnost izbire, da lahko z medicinsko pomočjo konča svoje življenje.

Zaradi tega je bila veliko presenečenje objava rezultatov dveh javnomnenjskih raziskav, ki sta ugotovili, da uzakonitev evtanazije podpira več kot polovica vprašanih. Osupljivo, če pomislimo, da o tem vprašanju doslej skoraj ni bilo razprave, kar je je bilo, pa je bila zaznamovana s prevlado uradnega zdravniškega stališča, da je zavzemanje za evtanazijo »lažni humanizem«. Kaže, da se v tej točki javno mnenje močno razhaja z zdravniki.

V ZDUS-u smo ustanovili posebno ekspertno skupino, ki bo obravnavala vprašanje evtanazije z vseh zornih kotov. Sestavljajo jo kompetentni strokovnjaki s področja zdravstva, filozofije in prava ter ugledni predstavniki civilne družbe: dr. Igor Pribac, dr. Dušan Keber, dr. Andraž Teršek, Bečir Kečanović, Magdalena Tovornik in Branka Kastelic. Ugotovitve in zaključki, ki jih bo delovna skupina pripravila, naj bi bili tudi podlaga za ustrezno zakonsko pobudo za ureditev možnosti legalizacije evtanazije.

Želeli bi tudi vaše mnenje glede možnosti pravne ureditve evtanazije, zato vas pozivamo, da se odzovete na anketo, objavljeno na <http://www.zdus-zveza.si/>.

*Branka Kastelic*



# Prostovoljci ZDUS v programu **Državni preventivni mehanizem**

Med nevladnimi organizacijami, ki bodo tudi letos sodelovale z Varuhom človekovih pravic RS v programu Državni preventivni mehanizem (DPM), je tudi ZDUS. To pomeni, da bomo z varuhom sodelovali tudi v naslednjem 3-letnem mandatu.

Namen programa DPM je varstvo oseb, ki jim je bila odvzeta prostost v Republiki Sloveniji. Namen obiskov sodelujočih v DPM je preveriti, ali so upoštevana vsa določila zakonov, pravilnikov in drugih aktov, ki določajo vzpostavitev ustreznih pogojev, ko je našim državljanom odvzeta oziroma omejena prostost. Odvzem prostosti pomeni vsako obliko pridržanja ali zapora ali namestitve osebe v javni ali zasebni zavod, ki ga ne sme zapustiti po svoji volji. Kraj odvzema prostosti je kateri koli kraj, kjer so ali bi lahko bile osebe, ki jim je bila odvzeta prostost na podlagi odredbe javne oblasti na njihovo pobudo ali z njihovo izrecno ali tiho privolitvijo. V Republiki Sloveniji so prostori, kjer so nameščene osebe z odvzeto prostostjo, zlasti:

- varovani oddelki v socialno varstvenih zavodih,
- oddelki pod posebnim nadzorom v psihiatričnih bolnišnicah,
- prevzgojni domovi in vzgojni zavodi za mladostnike,
- zavodi za prestajanje kazni zapora,
- prostori za policijsko pridržanje,
- center za tujce in azilantski dom,
- druge podobne institucije.

V skupini DPM pri varuhu bomo sodelovali že drugi mandat, kar razumemo kot zaupanje in potrditev dosedanjega dobrega sode-

lovanja in dela. Prostovoljce, ki smo vključeni v skupino, zanimajo kraji, v katerih so nameščene osebe z demenco in drugi starejši, ki jim je bila iz katerega koli razloga odvzeta prostost.

**V prejšnjem mandatu sodelovanja v skupini DPM smo dali kar nekaj predlogov za izvajanje obiskov. Med drugim smo predlagali, da se na seznam obiskov vključi več domov za starejše, ki po številu presegajo vse druge kraje odvzema prostosti s seznama. Sodelovali smo pri pripravi metodologije, pravilnika, ki ureja to področje, izdelavi poročil o obiskih, napisali smo tudi letno poročilo o obiskih v DSO v letu 2012 v skupnem poročilu varuha in dajali predloge tudi na drugih področjih delovanja. Naš cilj je bil izboljšati obiske, predvsem pa razmere bivanja in življenja oseb, ki jim je odvzeta prostost.**

**Seveda smo kot prostovoljci v programu RESje in Komisije za duševno zdravje najbolj dejavni na področju varovanja oseb z demenco. To področje tudi najbolj poznamo in verjamemo, da smo marsikaj izboljšali.**

Nedvomno so ugotovitve varuha bolj slišane kot ugotovitve in predlogi svojcev, prostovoljcev in drugih, ki jih z demenco povezani problemi neposredno zadevajo. Zaradi vsega naštetega je za nas zelo pomembno sodelovanje v skupini DPM, še posebej zaradi velike teže, ki jo imajo pobude in predlogi za spreminjanje stanja na tem področju.

*A. Cajnko, koordinatorka prostovoljcev ZDUS v DPM*

## Starejši na Balkanu za zaščito človekovih pravic

Zveza društev upokojencev Slovenije je Skladu Združenih narodov za demokracijo prijavila projekt aktivnega državljanstva Starejši na Balkanu za zaščito človekovih pravic, rezultati razpisa bodo znani junija. Za regionalni projekt, poleg Slovenije bodo vključeni še Bosna in Hercegovina, Hrvaška, Republika Makedonija, Črna gora, Srbija in Kosovo, pričakujemo 294.000 dolarjev.

**Predstavniki starejših državljanov, organizirani v nevladnih upokojenskih organizacijah, poskušajo politike in ekonomiste ozavestiti o potrebah starejših oseb, a žal niso dovolj uspešni. Zato moramo združiti moči, oceniti naše in raziskati metode, ki jih uporabljajo v starih demokracijah, izbrati najboljše, jih preizkusiti v vsaki državi in jih prilagoditi glede na uporabnost, da bodo predstavniki nevladnih upokojenskih organizacij čim bolj slišani in učinkoviti v pomoči najbolj ranljivim starejšim osebam.**

Slovenski seniorji bodo vzpostavili tedenske stike s poslanskimi skupinami v Državnem zboru in jim predstavili naše predloge. Kolegi iz držav nekdanje Jugoslavije bodo pripravili analizo kakovosti življenja starejših v njihovih državah, analizo sodelova-

nja z njihovimi poslanci in ob uporabi izkušenj iz Slovenije izdelali načrt projekta aktivnega državljanstva starejših.

Za več informacij pokličite **01 51 94 117** ali pišite na **anja.sonc@zdsu-zveza.si**.

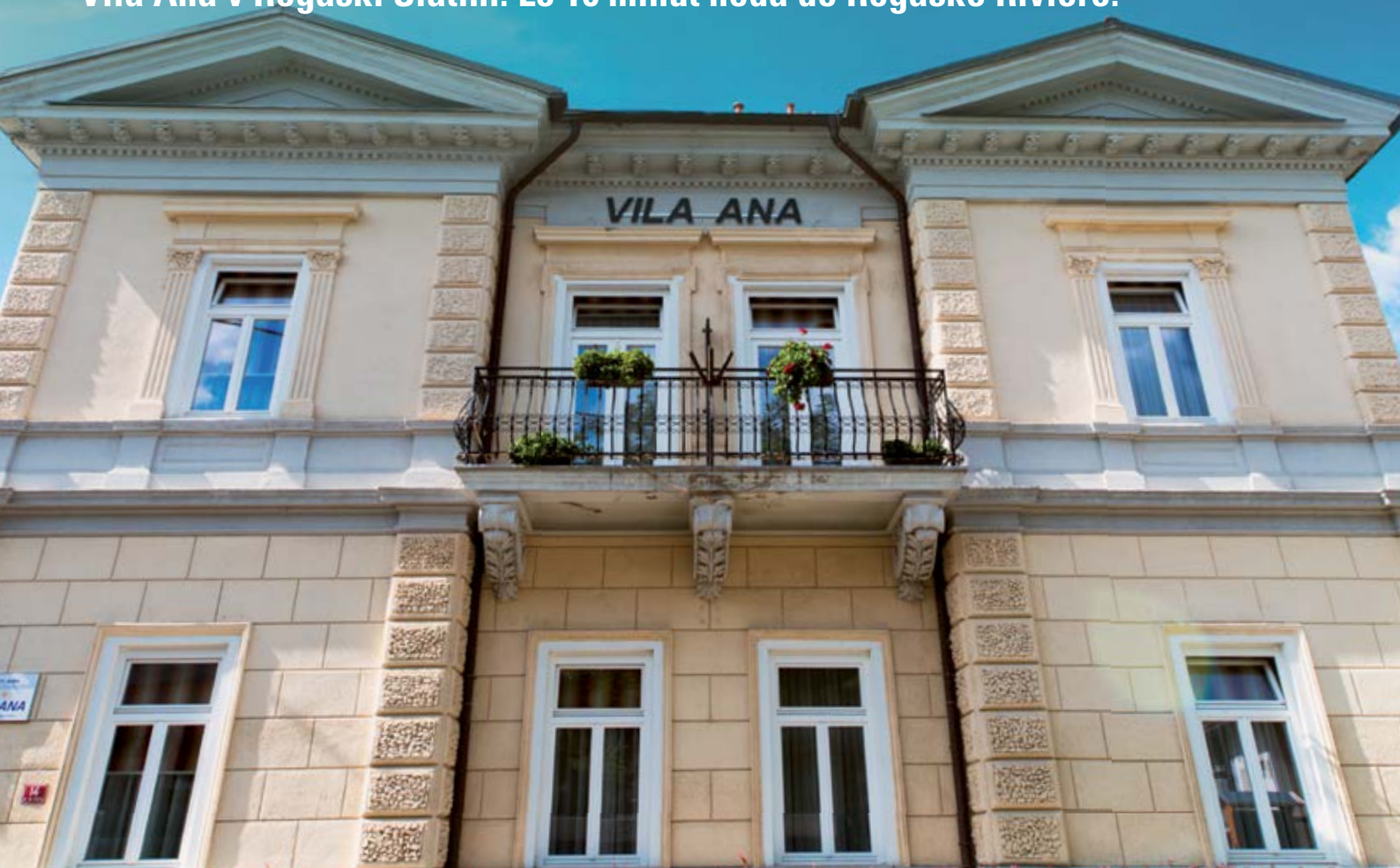
*Anja Šonc, strokovna sodelavka ZDUS*



# Počitnice s tradicijo!

## *S 1.3. ponovno odpira svoja vrata Vila Ana\*\*\*!*

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



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

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

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

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

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

### PLAČATE 3, BIVATE 4 NOČI

(1.3.–12.6.2015)

Upokojenci, ki so člani društva upokojencev **78,30 EUR**

Ostali gostje **87,00 EUR**

Informacije in rezervacije:

T: (05) 660 74 00

E: rezervacije@hotel-delfin.si

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

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

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



# ZDUS zahteva neodvisni demografski sklad

Staranje prebivalstva, ki ni značilno samo za Slovenijo, zahteva sprejem sprememb v socialnem sistemu. Število oseb, starih nad 80 let, se povečuje in stroka je izračunala, kaj nas čaka v prihodnjih desetletjih. Za področje urejanja zdravstvene problematike potrebujemo zakon, ki bo uredil dolgotrajno oskrbo prebivalstva, na področju pokojninskega sistema pa zakon o ustanovitvi demografskega sklada, ki bo zagotavljal dolgoročno stabilnost pokojninskega sistema. Nekatere nam primerljive države so se pravočasno odzvale in ustanovile različne demografske sklade, ki v času, ko so prihodki v pokojninski blagajni manjši od odhodkov, zagotavljajo stabilnost sistema.

Zveza društev upokojencev Slovenije si od uveljavitve Zakona o pokojninskem in invalidskem zavarovanju (ZPIZ-2), ki je določil, da se s posebnim zakonom v roku dveh let po njegovi uveljavitvi uredi delovanje in financiranje demografskega rezervnega sklada, prizadeva za njegovo ustanovitev. Sklad bi moral zaživeti že 1. januarja letos, saj je zakon o slovenskem državnem holdingu določil, da se Kapitalsko družbo pokojninskega in invalidskega zavarovanja (KAD) preoblikuje v neodvisni avtonomni demografski rezervni sklad najpozneje do konca minulega leta. Na naše zadovoljstvo so koalicijske stranke v koalicijskem sporazumu zapisale:

»Koalicijski partnerji se strinjajo, da bodo v skladu z določbami Zakona o pokojninsko invalidskem zavarovanju (ZPIZ-2) do



## Pojdimo v pomlad!

Obiščite 11. sejem *Altermed* in 20. jubilejno *Floro*

**CELJSKI SEJEM**  
13.-15. MAREC 2015

za najavljene skupine seniorjev vstopnina prvi sejamski dan (13.3.) samo 2,00 EUR  
→ Pokličite na 03 54 33 215 ali 041 938 106 in se prijavite!

● jubilejna 20. FLORA prinaša: najboljša semena, sadike in zelišča, sadno in okrasno drevje, trajnice in enoletnice, strokovno svetovanje in praktične nasvete!

Zdravo kuhanje in zdravilne tehnike, zelišča, začimbe in superživila, vse o konoplji, delavnice v živo z največjimi mojstri zdravega življenja ...

poseben program za najavljene skupine seniorjev prvi sejamski dan (predavanje Sanje Lončar o osteoporozi, degustacija zdrave hrane ...)

Podrobnosti o dnevnem programu pred odprtjem sejamskih vrat na [www.ce-sejem.si](http://www.ce-sejem.si)!

Odpiralni čas vse tri dni od 9.00 do 18.00 ure.



30. junija 2015 sprejeli zakon o ustanovitvi in delovanju Demografskega rezervnega sklada (DRS), ki bo zagotavljal dolgoročno stabilnost pokojninskega sistema. Zakon o DRS bo poleg začetnih sredstev, ki so že določena v veljavni zakonodaji, opredelil tudi možna dodatna sredstva ter podrobneje določil poslovanje in upravljanje tega sklada.«

Kapitalska družba pokojninskega in invalidskega zavarovanja d.d. nam je novembra lani predstavila podlage za preoblikovanje družbe v neodvisni avtonomni demografski rezervni sklad, ki temeljijo tudi na oceni dolgoročnih potreb pokojninskega sistema in na ocenah potenciala demografskega rezervnega sklada, ki so jih pripravili strokovnjaki z ekonomske fakultete.

Ker se zavedamo, da je ustanovitev sklada pomembna, še posebej za bodoče generacije upokojencev, smo naš pogled in prizadevanja predstavili na razgovoru ministrici za delo. V začetku decembra je ZDUS zaprosila za stališče ministrstva tudi v pisni obliki, hkrati pa ponudila pomoč pri pripravi zakona. Do danes kljub urgenci nismo dobili odgovora.

Na dejstvo, da se na področju priprave zakona o ustanovitvi neodvisnega avtonomnega rezervnega demografskega sklada ne dogaja nič, smo v začetku letošnjega leta seznanili tudi predsednika vlade. A niti to ni obrodilo še nobenih sadov. Zato sta Strokovni svet in Upravni odbor naše zveze ponovno obravnavala problematiko in med drugim sprejela stališča, da od pristojnih zahtevamo takojšnje preoblikovanje Kapitalske družbe pokojninskega in invalidskega zavarovanja d. d. in ustanovitev sklada do roka, ki so ga koalicijske stranke določile v podpisnem sporazumu. To dolgujemo sedanjim in bodočim generacijam upokojencev.

Ana Bilbija

# Spomini, mednarodni projekt ZDUS

V preteklem letu se je ZDUS vključil v mednarodni projekt, ki smo ga interno poimenovali **SPOMINI (Digital Timelines)**. Cilj projekta je naučiti svojce oseb z demenco in animatorje oz. delovne terapevte, ki se v domovih ukvarjajo z osebami z demenco, narediti video album s spomini na preteklo življenje tistih, ki so zaradi bolezni izgubili stik z vsakdanom. Video album naj bi osebe z demenco vzpodbudil in aktiviral k obujanju spominov. Preteklost je področje, ki ga osebe z demenco najdlje obdržijo v spominu, saj se »tam« počutijo varne, sprejete in vključene.

Priprava albuma, opremljenega s fotografijami iz otroštva, odrasčanja, obdobja ustvarjanja družine, podprtega z glasbo in fotografijami iz okolja, v katerem so osebe z demenco odrasčale, preživele svoje življenje, bo prav gotovo angažiral svojce in animatorje v domovih, da bodo začeli gledati na svoje oskrbovance kot na osebo s svojo preteklostjo. Pripomoglo bo tudi k bolj individualnemu, spoštljivemu pristopu do obolelih.

Poleg tega bo osebam z demenco povrnilo identiteto, individualnost, razkrilo posebnosti, karakter te osebe. Tisti, ki skrbijo za osebe z demenco v domovih, bodo izvedeli, katera glasba jim je blizu in jih mogoče pomiri, razumeli bodo, zakaj se obnaša tako, kot se, zakaj nečesa ne mara, kaj drugega pa mu je blizu in to rad počne.

Tako bo pojasnjena marsikatera osebnostna lastnost ali ravnanje osebe z demenco. Če ne poznaš njene preteklosti, se ne moreš

vživeti v njen svet, ki se navzven kaže kot morda nesmiselno ravnanje, beseda ali stavek, za katerega ne veš, kam ga umestiti. Skratka, video album naj bi pomagal k boljši verbalni in neverbalni komunikaciji z osebami z demenco, boljšemu razumevanju njihovega ravnanja in predvsem možnosti individualne obravnave oseb z demenco. Najpomembneje pa je, da je to dobro izhodišče k priznavanju in spoštovanju osebne integritete posameznika.

Tudi čas za pripravo gradiva za video album je dragocen, tako za svojce in animatorje kot za osebe z demenco. To bo skupni čas ustvarjanja, to bo čas, ko se bodo svojci in animatorji bolj posvetili oskrbovancem, kar oboleli potrebujejo. Tudi za svoje samopotrjevanje.

Zdaj zbiramo podatke o tem, kateri digitalni pripomočki so na voljo na trgu, kdo in kako jih uporablja in koliko imajo posamezni svojci ali animatorji oz. delovni terapevti znanja o tem. Vključili smo tudi študente zdravstvene fakultete.

Skupaj s partnerji iz sodelujočih držav (Anglija, Turčija, Švedska, Romunija) bomo izdelali analizo zbranih podatkov, da se lažje pripravimo na drugo fazo.

Verjamemo, da bomo skupaj naredili pomemben korak k izboljšanju življenja oseb z demenco in njihovih svojcev.

*Ana Cajnko,*

*vodja mednarodnega projekta ZDUS – SPOMINI*



JAVNA AGENCIJA  
REPUBLIKE SLOVENIJE  
ZA VARNOST PROMETA



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA INFRASTRUKTURO

DARS



ZDUS

zveza društev upokojujencev slovenije

Fortox.net

## Komu je projekt namenjen?

Starejšim voznikom in voznicam, ki bi radi ostali čim dlje mobilni in varni na cestah.

## Kdaj in kje? od 9. do 13. ure

18. 3. 2015 ČRNOMELJ (prostori Društva upokojujencev)

19. 3. 2015 TREBNJE (prostori Društva upokojujencev)

25. 3. 2015 ŠENTJERNEJ (Kulturni center Primoža Trubarja)

26. 3. 2015 METLIKA (Občina Metlika – sejna soba)

## Kako?

Enodnevni dogodki v vaši regiji in praktični del vožnje z inštruktorjem po dogovoru.

## Vsebina?



# VABILO

## SOŽITJE

za večjo varnost  
v cestnem prometu

## VLJUDNO VABLJENI!

Preventivni dogodki  
so brezplačni.

Vec informacij:  
info.avp@avp-rs.si  
ali na 01 4788 961





# Integrirana skrb za bolne, onemogle in invalidne v lokalni skupnosti



## Posvetovanje z belokranjskimi društvi in občinami

Na pobudo projekta NET-Age in programa Starejši za starejše se je vodstvo obeh konec januarja v Črnomlju sestalo z belokranjskimi društvi, občinami in ponudniki zdravstveno-socialnih programov te regije. Namen sestanka je bil, da ZDUS belokranjskim županom predstavi pobudo za vseslovenski projekt integrirane oskrbe za bolne, onemogle in invalidne v lokalni skupnosti po vzoru dobre prakse projekta NET-Age na Goriškem, ki je uspel povezati vse akterje v lokalni skupnosti, ki nudijo, zagotavljajo ter izvajajo pomoč in s tem izboljšujejo kakovost življenja starejših. Podobnih pobud si želijo tudi v Beli krajini.

Na posvetu sta dr. Mateja Kožuh Novak in Rožca Šonc predstavili analizo podatkov programa Starejši za starejše o kakovosti življenja starejših v Beli krajini. **Pohvalno je, da so v program vključena vsa belokranjska društva, katerih prostovoljke in prostovoljci so do konca leta 2014 zajeli 66 % starejših nad 69 let. Prostovoljke in prostovoljci DU Črnomelj, Metlika, Vinica in Semič skrbijo za kakovost življenja 2.285 sovrstnikov.**

Dr. Mateja Kožuh Novak je poudarila, da je pomembno, da ne govorimo več o skrbi za starejše, temveč o skrbi za bolne, onemogle in invalidne. Socialna stroka je namreč pri izrazu »skrb za starejše« nehoti celotno starostno skupino označila za bolno. Posledično se ZDUS nenehno bori za priznavanje sposobnosti starejših pri aktivnem sodelovanju v družbi. Zato je prav, da govorimo o skrbi za bolne, onemogle in invalidne. Večina starejših namreč ne potrebuje nikakršne pomoči, 39 % jih potrebuje oblike pomoči, ki jih nudijo prostovoljci programa Starejši za starejše, samo 5–10 % pa je takšnih, ki potrebujejo strokovno pomoč. Slednji predstavljajo ciljno skupino, ki se ji moramo posvetiti.



Aldo Ternovec, strokovni vodja projekta NET-Age, je predstavil rezultate projekta na Goriškem ter po vzoru dobre prakse projekta županji občine Črnomelj in županu občine Metlika predlagal izdelavo ocene demografskih sprememb s poudarki na posledicah za kakovost življenja, analizo zdravstveno-socialnih storitev, zagotavljanje strokovne pomoči neformalni oskrbi v obliki izobraževanj in usposabljanj za neformalne oskrbovalce, mreženje storitev v občini ter spodbujanje prostovoljstva kot pomembnega elementa ugotavljanja potreb starejših.

Posvet so končali z dogovorom, da mora ZDUS pripraviti konkreten vsebinsko-financijski predlog za projektno sodelovanje z belokranjskimi občinami, ki bo predstavljen na enem od prihodnjih sestankov.

Dijana Lukić

## Na kopalni izlet v Laško



*Skrivnostna moč laških termalnih vrelov je bila poznana že starim Rimljanom. Za nami je bogata zgodovina – 160 let dolga tradicija zdravilnih termalnih vrelov ter zdravstvenega in wellness turizma.*

V Thermani Laško lahko izbirate, kje se boste kopali. Za vse, ki želite več miru in prijetnega okolja za klepet, priporočamo obisk bazenov v hotelu Zdravilišče Laško. Vsem tistim, ki si želite več vodnih atrakcij in s seboj

pripeljete tudi mlajše generacije, pa svetujemo obisk Termalnega Centra v hotelu Thermana Park Laško.

Pripravljene imamo ugodne ponudbe kopanja s kosilom za skupine, že od 13,10 € na osebo dalje.



Svoj izlet lahko zaokrožite z obiskom kakšne od znamenitosti mesta Laško in njegove okolice, ogleda Pivovarne Laško, Muzeja Laško in v sklopu tega novega muzeja zgodovine premogovništva v Laškem,

Polhove jame, Medičarstva in čebelarstva Šolar, Aškerčeve domačije, Kartuzije Jurklošter, Maleševe galerije in Plečnikove cerkve v Rečici ...

Dobrodošli v Laškem, kjer boste lahko spoznali mnogo lepega.

# Staranje doma in prilagoditve bivalnega okolja



V projektu HELPS v prostorih ZDUS-a v Ljubljani že od jeseni 2012 deluje **Svetovalnica za izboljšanje bivanja starejših**. Doslej sta precejšnje zanimanje uporabnikov in širše javnosti pritegnili dve področji: sobivanje starejših in pravočasna prilagoditev bivalnega okolja za bivanje starejših.

V svetovalnici seznanjamo o možnostih bivanja v starosti in spodbujamo k bolj fleksibilnemu ravnanju glede bivanja v poznih letih, saj smo Slovenci, posebej starejši, na tem področju zelo rigidni. Hiše, stanovanja in soseske, ki so bile pred desetletji grajene za bivanje mladih družin, razen izjem niso primerne za bivanje starejših. Vsi se staramo in še včeraj idealna družinska bivališča se lahko z leti zaradi spremenjenih potreb stanovalcev izkažejo za neustrezna in so bolj v breme kot v veselje.

Slovenci se le redko selimo iz kraja v kraj, iz mesta na podeželje (in obratno), iz večjih v manjša stanovanja. Na svojo hišo, zgrajeno z lastnimi žulji in odrekani, je večina zelo navezana in je ne bi zapustila, tudi če je po odhodu otrok prevelika, sprotni in vzdrževalni stroški pa so previsoki. Nič drugače ni z lastniškimi stanovanji.

Že v poznih srednjih letih, najkasneje pa ob prehodu v pokoj, bi moral vsak razmisliti o svoji stanovanjski situaciji: bo sedanje stanovanje primerno tudi za bivanje čez 10, 20 let?

- Kje se vidimo takrat?
- Bomo živeli s partnerjem, s svojci, sami?
- Bomo zmogli plačevati vse višje stroške, vzdrževanje?
- Je stanovanje dostopno tudi gibalno oviranim?
- So javni promet, trgovine, zdravnik blizu?

To je tudi primeren čas za sprejetje odločitev: Se bomo preselili v primernejše stanovanje ali bomo ostali v sedanjem in ga prilagodili potrebam v poznih letih?

Staranje na domu (angleško »ageing in place«) pomeni, da se posameznik po svoji izbiri stara v svojem (lastniškem ali najetem) domu varno, neodvisno in udobno, ne glede na starost in premoženjsko stanje. Ne gre le za izbiro primerne okolja za starajočo se osebo, temveč za razumevanje doma kot prostora, ki nudi varno bivanje in dobro počutje, je center dnevnih ritualov, v katerem so spomini in predmeti, na katere smo navezani, je okolje in socialna mreža, ki smo jo z leti zgradili.

## Svetovalnica za izboljšanje bivanja starejših

*deluje v prostorih ZDUS-a na Kebetovi 9, Ljubljana*

*uradne ure: torek in četrtek od 12.00 do 16.00*



(01) 62 05 481



<http://zdus-zveza.si/svetovalnica-bivanje>





Če smo ugotovili, da je stanovanje ustrezno in bomo v njem ostali, moramo razmisliti, ali bo primerno za bivanje tudi čez desetletje, dve, morda celo tri. Dokazano je, da že manjši posegi in prilagoditve bistveno izboljšajo varno in samostojno bivanje starejših doma. Za to niso potrebna večja gradbena dela in z visokimi stroški povezane investicije. Žal se pri nas večinoma prepozno, šele po padcu, poškodbi in posledično zmanjšanju mobilnosti odločamo zanje.

Spomladi 2013 izdano brošuro o prilagoditvah stanovanj za starejše smo zaradi izjemnega zanimanja uporabnikov lani izboljšali in ponatisnili z naslovom »**Majhni posegi za velike učinke**« (avtorja Rok Grdiša in Pavel Koltaj). Ideje pravočasnih prilagoditev bivalnega okolja za starejše smo lani jeseni predstavili na sedemnajstih predstavitev po društvih in zvezah po vsej Sloveniji. Prostovoljci projekta Starejši za starejše raznašajo brošure na domove starejših in tako pomagajo širiti naša prizadevanja.

**Želimo, da bi dolgo napovedovan zakon o dolgotrajni oskrbi predvidel tudi namenska sredstva za prilagoditev bivalnega okolja, saj se bodo starejši zaradi tega prej odločili zanje. Nekaj sto evrov za preventivne posege v stanovanju je veliko cenejše kot kurativa po poškodbah – drage operacije, rehabilitacije, bolnišnično zdravljenje, terapije, da ne omenjamo izgube samostojnosti, mobilnosti itd.**

Predvsem bomo poskušali še naprej vplivati na spremembo miselnosti in standardov: da bodo soseske oziroma hiše in stanovanja že v konceptu univerzalna, primerna za vsa življenjska obdobja, da bodo imela klančine, dvigala, dovolj široka vrata, tuš kabine namesto kopalne kadi, ročaje za oporo itd. Spremembe v razmišljanju in majhni posegi lahko prinesejo velike učinke!

*Alenka Ogrin*



**KOMPAS**

## Zlati klubi Jadran in Mediteran

### MAKARSKA RIVIERA/DRVENIK

#### Hotel Quercus 4\*

30. 8. - 13. 9. 2015, 7 x polni penzion z vključeno pijačo, bus od **419 €**



### OTOK LOŠINJ/MALI LOŠINJ

#### Hotel Aurora/Vespera 4\*

14. - 28. 3., 18. - 25. 4., 3. - 30. 5. in 26. 9. - 24. 10. 2015  
7 POL, bus od **344 €**



### ZAKINTOS

#### Hotel Zakantha Beach 4\*

8. - 22. 6. 2015, 7 x nočitev z zajtrkom, letalo iz Ljubljane, od **464 €**



# Vloga starejših pri ohranjanju kulturne dediščine

Člani, ki ste pretekli mesec pridno izpolnjevali statistična poročila ZDUS, ste v kategoriji kulturne dejavnosti bržkone opazili in morda celo vnesli kakšen podatek v kategorijo ohranjanje kulturne dediščine. V letu 2013 se je v 54 društvih 1.316 članov »ukvarjalo« z ohranjanjem kulturne dediščine. Kaj nam sploh pove ta podatek? Najbrž ne dosti, če povemo, da je po zborovski dejavnosti to najbolj množično zastopana kulturna dejavnost v društvih, pa si zasluži, da večkrat spregovorimo o njej.

Kulturna dediščina je svojina naroda in narodnosti na določenem kulturnem prostoru. Poznamo premično, nepremično in živo, nesnovno dediščino, kamor uvrščamo vsa znanja, veščine, spretnosti, ki jih posamezniki ali skupine poustvarjajo, delijo in prenašajo z ene generacije na drugo. V tej kategoriji lahko prepoznamo mesto in vlogo kulturnih dejavnosti, ki jih izvajate v društvih. Poustvarjanje ljudskih plesov in pesmi, uprizoritve šeg in navad, ustno izročilo v obliki šaljevih literarnih besedil,

delavnice rokodelskih veščin, poznavanje in vedenje o praznični prehrani, zdravilstvu in zeliščarstvu ..., vse to so dejavnosti, ki jih izvajate v društvih, a nekako ne pridejo dovolj do izraza. Morda jih je potrebno nekoliko ustrežnejše umestiti, poudariti ali ovrednotiti.

Takšnega poskusa se bodo lotili člani Komisije za tehnično kulturo ZDUS, ki te dni na aktualni razpis progama Evropa za državljane, na ukrep z naslovom **Projekti civilne družbe**, prijavljajo zamisel o sodelovanju z evropskimi partnerji pri ohranjanju evropske rokodelske tehnične kulture, prenosu znanj in izkušenj med državljani EU.

*Dijana Lukić*



## Zavod Modri Živko

Polno ime zavoda, iz katerega je mogoče razbrati njegove prioritete, je Zavod za izobraževanje, usposabljanje, posredovanje in pomoč ljudem v tretjem življenjskem obdobju Modri Živko.

V zavodu bomo izdelali register predavateljev, ki so strokovnjaki na različnih področjih. Našim članom namreč želimo omogočiti, da svoje znanje in izkušnje posredujejo ljudem, ki to želijo. Namen izobraževanj je dvigniti raven znanja in izkušenj, ne samo ljudem v tretjem življenjskem obdobju, ampak tudi mlajšim generacijam.

Na področju usposabljanja želimo članstvu ponuditi usvajanje različnih dodatnih znanj, veščin in delovnih sposobnosti. Gre za izdelovanje različnih izdelkov, slikanje, fotografiranje, varstvo starejših oseb na domu, varstvo mlajših oseb na domu itd. Veliko ljudi ima specifična znanja in sposobnosti, ki so jih voljni prenesti na druge in jim s tem omogočiti dodatni zaslužek.

Posredovanje, ki je namenjeno zgolj članom, omogoča nakup različnih proizvodov in storitev. Gre za prehranska dopolnila, ortopedske pripomočke, plenice za starejše, storitve, namenjene zdravju in rekreaciji, posredovanje dela, posredovanje in vodenje izletov, organizacijo različnih prireditev itd. Posredovali bomo samo certificirane izdelke in kakovostne storitve.

Veliko članov ZDUS potrebuje različne oblike pomoči ali zgolj nasvete. Zato jim želimo z brezplačno telefonsko številko omogočiti, da nas o tem obvestijo in tako sodelujejo pri usmerjanju naših aktivnosti na vseh področjih, ki jih bomo izvajali v zavodu.

V Zavodu Modri Živko zdaj potekajo aktivnosti za pridobitev brezplačne telefonske številke in vzpostavitev uradne spletne strani zavoda, do katere bo dostop mogoč preko ZDUS-ove spletne strani. Na spletni strani zavoda bo objavljena ponudba prehranskih dopolnil, borza ponudnikov pomoči pri delu, izobraževanjih in negi.

*Milan Zabavnik*



# Svetovni dan zdravja in naše aktivnosti v okviru programa ADA

Svetovna zdravstvena organizacija vsako leto izbere prednostno področje globalnega javnega zdravja, ki je tema za svetovni dan zdravja, 7. april – rojstni dan organizacije.

Svetovni dan zdravja 2015, namenjen varnosti hrane, je priložnost, da se vlade, proizvajalce, trgovce na drobno in javnosti opozori o pomenu varnosti hrane. Vsak od nas lahko odigra pomembno vlogo pri zagotavljanju dejstva, da mora biti hrana na krožnikih ljudi varna za uživanje. Nevarna hrana je povezana s smrtjo približno dveh milijonov ljudi letno – žrtve so tudi številni otroci. Hrana, ki vsebuje škodljive bakterije, viruse, parazite ali kemične snovi, je odgovorna za več kot 200 bolezni od driske do raka. Nenehno se pojavljajo nove grožnje za varnost hrane. Spremembe v proizvodnji živil, distribuciji in potrošnji, spremembe v okolju, novi in nastajajoči patogeni, protimikrobna odpornost – vse to so izzivi za nacionalne sisteme varnosti živil. Vse več potovanj in globalna trgovina verjetnost širjenja kontaminacije povečujejo na mednarodno raven.

## Svetovni dan zdravja 2015: varnost hrane

**Ker je naša preskrba s hrano vse bolj globalizirana, postaja vse bolj očitna potreba po okrepitvi sistemov za varnost živil v vseh državah in med njimi. Zaradi tega Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) ob letošnjem svetovnem dnevu zdravja, 7. aprilu, spodbuja prizadevanja za izboljšanje varnosti preskrbe s hrano od kmetije do krožnika.**

WHO pomaga državam preprečevati, odkrivati in se odzivati na izbruhe okužb s hrano in posledično bolezni v skladu s Codex Alimentarius, zbirko mednarodnih živilskih standardov, smernic in kodeksov ravnanja, ki zajema glavno hrano in procese obdelave hrane. Skupaj z Organizacijo za prehrano in kmetijstvo Združenih narodov (FAO) WHO prek mednarodne informacijske mreže opozarja države o nujni varnosti hrane.

## Pet nasvetov za varno (zdravo) hrano

Varnost hrane je skupna odgovornost.

Pomembno je, da deluje skupaj celotna veriga proizvodnje živil – od kmetov in proizvajalcev do prodajalcev in potrošnikov.

Pet nasvetov organizacije WHO za varnejšo hrano predstavlja praktične smernice prodajalcem in potrošnikom za ravnanje s hrano in njeno pripravo:

1. Pri shranjevanju in pripravi hrane je treba poskrbeti za primerno čistočo.
2. Surova hrana naj bo ločena od kuhane hrane.
3. Hrano je treba temeljito skuhati ali speči oziroma toplotno obdelati.

**ADA**  
Age Demands Action

HelpAge  
International

global network

Age Demands Action is a HelpAge global network campaign

4. Hrano je treba shranjevati na primernih temperaturah.
5. Uporabljati je treba neoporečno pitno vodo in neoporečne prehranske surovine.

Svetovni dan zdravja 2015 je priložnost za opozorilo ljudem, ki delajo v različnih vladnih resorjih, kmetom, proizvajalcem, trgovcem na drobno, zdravstvenim delavcem in potrošnikom o pomenu varnosti hrane ter o vlogi vsakega posameznika pri zagotavljanju, da je hrana na krožniku varna za uživanje.

## ZDUS-ov prispevek

ZDUS bo v okviru akcije ADA za zdravje 2015 objavljali članke o varni hrani, prevedli bomo pripomoček ADA on Health (ADA za zdravje) ter ga objavili na spletni strani, v časopisu ZDUS plus in reviji Vzajemnost ter ga posredovali našim naslovnikom po elektronski pošti. O tej temi bomo naše člane obveščali tudi na različnih srečanjih. Vodstvo ZDUS se bo o zagotavljanju varne in zdrave hrane dogovarjalo z ministrico za zdravje, ministrico za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter z ministrom za zunanje zadeve.

Vir: [www.who.int](http://www.who.int)

Anja Šonc, strokovna sodelavka ZDUS



# Vzajemnost

## KDOR JO NAROČI, JO OBDRŽI

- pokojnine in nasveti z različnih področij,
- zdravje, prehrana,
- gibanje,
- vrtnarjenje, ročna dela,
- križanke,...



**100 strani branja le za 1,90 evra**  
in še številne ugodnosti  
za naročnike.

**[www.vzajemnost.si](http://www.vzajemnost.si)**

**POKLIČITE ZA BREZPLAČNI OGLEDNI IZVOD REVIJE  
NA TEL. 01 530 78 44**

**ŽE VEČ KOT 40 LET  
JO RADI BEREJO  
UPOKOJENCI**

**DARILO  
OB NAROČILU!**

## NAROČILNICA (Prosim, da izpolnite s tiskanimi črkami!)

NAROČAM REVIJO  
VZAJEMNOST ZA

Ime in priimek: .....

Ulica in h. št.: ..... Tel. št.: .....

Pošt. št. in kraj: ..... Letnica rojstva: .....

Revijo naročam od meseca ..... dalje

Datum: ..... Podpis: .....

PLAČNIK REVIJE

Ime in priimek: .....

Ulica in h. št.: .....

Poštna št. in kraj: .....

Podpis: .....



# Nasveti za vse, ki skrbijo za osebe z demenco

Priročnik RESje potrebujemo/jo pomoč vsebuje predvsem nasvete svojcem in tistim, ki skrbijo za osebe z demenco ne glede na to, ali bivajo v domovih za starejše ali v domačem okolju. Posamezne vsebine oziroma nasveti se nanašajo tudi na tiste, ki so oboleli za Alzheimerjevo boleznijo in so v začetni fazi obolenja.

## Nasveti v priročniku so praktične narave

- **Kako sprejeti obolenje, kako in kaj pripraviti za prihodnost**, ko oboleli ne bodo več zmogli sami poskrbeti zase.
- **Kako pomembno je, da je bolezen (katerakoli vrsta/oblika demence) odkrita dovolj zgodaj**. Kar 15 % različnih oblik demenc je ozdravljivih, če so odkrite dovolj zgodaj in se zdravi osnovna bolezen, ki demenco povzroča. Demenca sama po sebi ni bolezen, je simptom neke bolezni. Prav v tem je razlika med demenco in Alzheimerjevo boleznijo, ki je za zdaj še neozdravljiva.
- **Kaj in kako storiti, na koga se obrniti, da je demenca čim prej opredeljena** in diagnosticirana, hkrati pa je vzpostavljeno primerno zdravljenje.

- **Kdo in kdaj je obolelim in njihovim svojcem dolžan nuditi ustrezno pomoč in podporo**. Opozarja na različne oblike denarnih in drugih pomoči, ki jih pri skrbi za obolelega potrebuje družina ali posameznik.
- **Poleg potrebnih telefonskih števil, naslovov in drugih napotkov in informacij** za svojce in obolele, so v priročniku navedene tudi **osnovne oblike usposabljanja in seznanjanja svojcev** o tem, kako ravnati z osebami z demenco za lažje in polnejše življenje obojih. Priročnik nudi informacije, kam se lahko obrnete za nasvet, poizveste, kje izvajajo izobraževanja, dobite nasvete, kdo vam je dolžan pomagati, kakšne so vaše pravice v domovih za starejše, kakšne v domačem okolju. Ker pri izvajanju našega projekta RESje Prostovoljska pomoč osebami z demenco in njihovim svojcem potrebujemo vedno nove prostovoljce, smo nekaj strani namenili tudi spodbudi za vključevanje v prostovoljstvo pri izvajanju različnih nalog projekta. Priročnik RESje potrebujemo/jo pomoč lahko naročite po telefonu **051 442 497** (odprti telefon za svojce) ali na e-naslovu **resje.zdus@gmail.com**

*Komisija za duševno zdravje – projekt RESje*



# Mostovi za Evropo

Zveza društev upokojencev Slovenije od septembra 2014 sodeluje v še enem mednarodnem projektu, ki ga financira Erasmus +: **Starejši z mlajšimi gradijo mostove za Evropo (Mostovi).**

Nosilec projekta, ki ga vodi prof. dr. Eberhard Alles, je Tehnična univerza Chemnitz (Technische Universität Chemnitz – TUC) iz Nemčije, poleg ZDUS pa sta partnerja še Združenje za aktivno staranje in medgeneracijsko solidarnost (GEFAS Steiermark) iz avstrijskega Gradca ter Tehnična univerza v Liberecu (Technická Univerzita v Liberci) iz Češke. Sredi marca bo v Liberecu prvo srečanje koordinatorev projekta, kjer bomo predstavili svoje organizacije, se pogovorili o vsebini in se dogovorili, kako bomo izvedli projekt, ki mora biti končan do avgusta 2017.

## Cilji projekta:

- Spodbujati aktivno vključevanje mladih v demokratične procese ter razvoj evropskega sodelovanja z dialogom in izmenjavo mlajših s starejšimi ljudmi, ki lahko bistveno prispevajo pri njihovi poklicni in življenjski izkušnji.
- Spodbujanje socialne vključenosti in socialne blaginje mladih s krepitvijo dialoga med generacijami ter medsebojne podpore pri poučevanju in učenju procesov ter v vsakdanjem življenju.
- Nadaljnji razvoj prostovoljnega dela in aktivne udeležbe starejših v skupni Evropi.
- Aktivna udeležba starejših v medkulturnih medgeneracijskih usposabljanjih za izboljšanje poznavanja informacijske tehnologije in jezikovnih spretnosti.
- Krepitev motivacije mladih za vseživljenjsko učenje skozi vzor starejših.
- Spodbujanje razvoja talentov na področju tehnologije, znanosti, računalništva in ekonomije s strokovnimi izkušnjami upokojenih strokovnjakov.



- Spodbujanje socialnega dialoga s povečanjem obojestranskega interesa druge generacije.
- Nadaljnji razvoj medsebojnega medgeneracijskega učenja v različnih učnih situacijah.
- Razvoj skupnih mednarodnih priporočil za politiko na različnih ravneh, s poudarkom na medgeneracijskem učenju, ki ima veliko prihodnost in bi moralo imeti več podpore.
- Skozi dialog s politiki v posameznih državah ter na podlagi priporočil doseči, da bi se ti zavedali svoje odgovornosti za oblikovanje primerne okvira za kooperativno sodelovanje med vsemi generacijami, in predlagati rešitve.

Za več informacij pokličite **01 51 94 117** ali pišite na **anja.sonc@zduz-zveza.si**

*Anja Šonc, strokovna sodelavka ZDUS*

# Projekt Na zdravje v Pomurju



Pomurci sicer radi tarnajo, da so najdlje od Ljubljane, a bi si veljalo večkrat ogledati, kako se znajdejo sami, česa se lotijo in kako so uspešni. Ko smo 157 udeležencev kreativnih delavnic predsednikov društev v letu 2014 vprašali, ali poznajo Regionalne razvojne agencije, jih je večina izjavila, da teh agencij ne pozna. Morda jih ne poznajo tudi pomurski predsedniki, Mirko Lebarič, doajen med pokrajinskimi predsedniki, pa me je lepega dne poklical in me prosil za pomoč – na Regionalni razvojni agenciji Pomurja so prijavljali projekte za starejše.

Iz prve ideje se je rodil projekt, ki ga je 8 organizacij, od tega 6 v Pomurju, prijavilo na Norveški sklad. Projekt vodi Center za zdravje in razvoj Murska Sobota, skupina mladih, perspektivnih strokovnjakov, ki so vanj pritegnili zavod Trs iz Ljutomer, občino Križevci, dom starejših DOSOR iz Radencev, Pokrajinsko zvezo društev upokojencev Pomurje, ZDUS in zavod Emonicum iz Ljubljane.

Cilj projekta je organizirati integrirano, interdisciplinarno in medgeneracijsko pomoč bolnim in onemoglim v Pomurju, zdravim bodo pomagali pripraviti se na starost, starejšim pa osmisliti starost s programi zdravega in aktivnega staranja. Prvič v Sloveniji bomo posvetili posebno pozornost tudi neformalnim negovalcem – sorodnikom bolnih in onemoglim.

PZDU Pomurje in ZDUS želita vključiti v projekt vseh 36 pomurskih društev upokojencev. Že marca se bomo v Hotelu Delfin sestali na tridnevno srečanje, kasneje pa v različne delavnice skušali pritegniti tudi druge funkcionarje društev upokojencev v Pomurju. V 13 mesecih, kolikor bo trajal projekt, bomo skušali obiskati vseh 15.623 starejših od 69 let v Pomurju, poiskati 3000 do 4000 tistih, ki potrebujejo pomoč okolja, da bi lahko ostali v svojih lastnih gospodinjstvih, in jim skupaj z mladimi v Pomurju nuditi pomoč.

*Mateja Kožuh Novak*



# Povabilo v Vipavsko dolino

Društvo upokojencev Ajdovščina vas vabi na enodnevni izlet v Vipavsko dolino. Obiščite deželo Vipavsko, oglejte si njene znamenitosti, privoščite si zdravega in sočnega sadja.

Pripravljeni smo vam pomagati organizirati nepozaben enodnevni izlet v našo prelepo Vipavsko dolino. Ste morda za ogled sadovnjakov češenj, višenj, jagod, marelic, breskev, nektarin, fig, kostanja, hrušk, jabolk, sliv, kivijev in kakijev? Ob poprejšnjem naročilu nakupa sadja za ozimnico ali vlaganje vam bodo lastniki sadovnjakov nabrali sveže sadje.

Če želite, lahko obisk Vipavske doline obogatite še z ogledom naših kulturnih in naravnih znamenitosti:

- Staro mestno jedro Castra Ad Fluvium Frigidum (Ob mrzli reki), ki ga zaznamuje zgodovinska bitka pri mrzli reki med rimskima cesarjema Teodozijem in Evgenijem leta 394, ki bo vedno zapisana v svetovni zgodovini.
- Grof Lanthieri je imel leta 1651 ob Hublju kovačijo, poleg tega so bili v njegovi lasti še papirnica s papirnim mlinom, suknarna in predilnica lanu.

- Leta 1855 je baron Henrik Rieter v Palah zgradil velik valjčni mlin. Pale so dobile ime po inženirju Pallyju, ki je vodil gradbena dela.
- Nekdanja bombažna predilnica, predhodnica tekstilne tovarne Tekstina, zgrajena 1828, velja za prvi industrijski objekt na Slovenskem.
- Območje prepadnih sten z izviro Hublja je uvrščeno na seznam naravne dediščine s statusom naravnega parka.
- Ogled muzeja pri starem mlinu, fosilov, Pilonove galerije, Vipavskega Križa.

Vaši prvi gostitelji smo mi, člani društva upokojencev, ki vas bomo s kratkim programom pričakali na dogovorjenem kraju. Veseli smo bili srečanj s člani društev v letu 2014, stkale so se nove prijateljske vezi. Obiskali so nas člani društev iz Trbovelj, Novega mesta, Straže pri Novem mestu in s Ptuja. Zahvaljujemo se članom društev, ki so nam pomagali izvesti naš izlet v njihovih krajih. Obiskali smo Ptuj in Slovenski Javornik, prijetno ste nas presenetili s svojo gostoljubnostjo. Za informacije pišite na [duajdovscina@siol.net](mailto:duajdovscina@siol.net) ali pokličite Metko Marušič na **031 303 109**. Veselimo se srečanja z vami!



## ZDUS plus priporoča branje:

*Polona Glavan Kakorkoli, roman*



*Zdenko Kodrič Nebesa cadillac, roman*



*Milan Jesih Lahkoda, poezija*



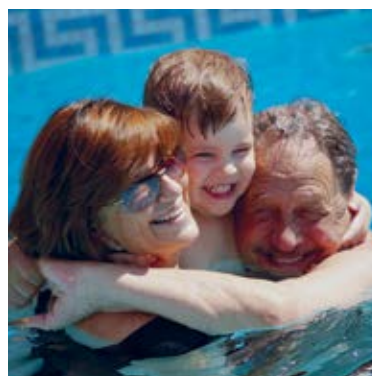
# Zimski oddih na morju, v hotelu Delfin v Izoli\*\*\*

Upokojenci, ki so člani društva, kluba ali aktiva upokojencev pri ZDUS, imajo 10 % popusta na penzijske storitve.



	1.3.–31.3. 2015	1.4.–23.4. 2015
<b>UPOKOJENCI</b>		
<b>Polni penzion</b>	<del>43</del> 41 €	<del>45</del> 44 €
<b>Polpenzion</b>	<del>38</del> 36 €	<del>40</del> 39 €
<b>OSTALI GOSTJE</b>		
<b>Polni penzion</b>	46 €	49 €
<b>Polpenzion</b>	41 €	44 €

Ceno so v EUR na osebo na dan. **Doplačila:** enoposteljna soba 11,00 EUR, turistična taksa 1,27 EUR. Otroški popusti.



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

rezervacije@hotel-delfin.si  
T 05 660 74 00, www.hotel-delfin.si