



## Medsebojna pomoč starejših

Ko želimo motivirati funkcionarje naših društev, da bi našli prostovoljke in prostovoljce, ki bi skušali najti bolne in onemogle, in jim poiskali pomoč, naletimo na vrsto pomislekov. Najpogostejši je, da že obiskujejo bolne in onemogle člane v domovih, predvsem ob rojstnih dneh in praznikih. Bolezen ne izbira praznikov, ko si tudi otroci vzamejo več časa za starše. Ure, ko svojcev ni doma, so dolge, vsak obisk jih skrajša. Razbitje dnevne rutine in vsaj za urico, dve olajšati življenje svojcem, neformalnim negovalcem, je tudi zelo pomembno. V naša društva, kjer se vedno

najdejo tisti, ki so si vzeli za življenjsko poslanstvo pomagati bolnim in onemoglim vrstnikom, je vključenih le polovica upokoencev. Društva, ki obiskujejo tudi tiste, ki niso včlanjeni, opravljajo poslanstvo naše zveze, katere osnovno načelo je skrbeti za kakovost življenja vrstnikov in se boriti za pravice starejših. Pogost ugovor funkcionarjev društev je, da je v njihovi občini to urejeno, 'saj ima ta zaposlenih 5 žensk, ki pomagajo bolnim in onemoglim'. Je res? Kdo v občini sistematično obiskuje vsakega starejšega, da bi našel tiste, ki ne znajo, ne morejo, nočejo prositi za pomoč? Socialne delavke nam v svoji nemoči ob najbolj zapuščenih in zanemarjenih pogosto pravijo 'pustite jih živeti, kot hočejo'. Res tako hočejo ali so le obupali nad človeško družbo, se zaprli v lupino, da jih brezbržnost in sovražnost do drugačnosti ne bi vsak dan prizadevali? Dolgoletne izkušnje naših prostovoljk in prostovoljcev so drugačne. Najbolj potrebni pomoči so najbolj skriti, pogosto strokovne službe vedo zanje, a ker se ne znajo povezovati, ne naredijo nič. Ena pomembnih nalog naših prostovoljk in prostovoljcev je pripeljati strokovne službe do pomoči potrebnih, tako da jih obveščajo, pozivajo, zahtevajo, tudi preko medijev, če ne gre drugače. V urejeni družbi ne sme biti nihče izključen, do osnovnih dobrin mora priti vsak. Te dni me je presenetil nov argument. „V naši občini ni starejših, ki bi živeli sami. Vsi živijo v okviru svojih družin, v družine se pa ne smemo vtikati,“ mi je dejal eden od funkcionarjev društev iz pokrajine, kjer največ starejših živi samih, ker so otroci odšli s trebuhom za kruhom.

Nasilja nad bolnimi in onemoglimi je veliko, največ v družini, ker za največ bolnih skrbijo domači. Sovraštvo med generacijami rojevajo stiske, veliko je preobremenjenih neformalnih negovalcev. Starejši se čutimo krive, če se otroci znašajo nad nami, radi jih imamo, sram nas je ob njihovem početju, skušamo razumeti njihove stiske in potrpiamo. Bolj ko so mladi obremenjeni, več je nasilja nad starejšimi. Kdo naj jim pomaga? Izkušnje nam kažejo, da ima večina otrok rada svoje starše in da lahko že preprost obisk ali pogovor spremeni njihovo obnašanje, jih naredi bolj občutljive za stiske svojih staršev. Obisk vrstnikov, sosedov zelo pomaga starejšim, ki so žrtve nasilja ali zanemarjanja. Življenje jim olajša že to, da se lahko komu potožijo, čeprav prepogosto prosijo obiskovalca, naj o stiskah, ki jih doživljajo, ne povedo nikomur. Vsakdo, ki meni, da je obiskovanje vrstnikov bolnih in onemoglih vdiranje v zasebnost družine, naj se skuša vživeti v vlogo bolnega in slabo mobilnega človeka, ki je na milost in nemilost prepuščen drugim. Ali si res ne zasluži nekoga, ki bi mu pomagal s tako preprosto pomočjo, kot je obisk, in z drobnimi pomočmi v vsakdanu, za katere tako težko prosimo svoje otroke in vnuke, ker se bojimo, da nas bodo zavrnili?

Mateja Kožuh Novak



## Vsebina

Medsebojna pomoč starejših . . . . .	1	O delu društev upokojencev v letu 2014 . . . . .	6
Zdus podpira odpis dolgov najranljivejšim . . . . .	2	Obvestilo o pričetku postopka za zbiranje predlogov za priznanja ZDUS – 2015 . . . . .	8
Pobuda vodstvu ZZS. . . . .	3	Mednarodni projekti – zakaj sploh sodelovati? . . . . .	11
Pomoč prostovoljcev svojcem obolelih za demenco . . . . .	4	Podporna mreža za kakovostno staranje . . . . .	12
Zadovoljni z izobraževanjem . . . . .	4	Kooperative za oskrbo starejših – morda kdaj tudi pri nas? . . . . .	13
Starejši za starejše - izobraževanje voditeljev prostovoljcev . . . . .	4	Projekt iCarer na obisku pri DU Bežigrad . . . . .	13
Sporočilo Kate Swaffer . . . . .	5	Za krepitev imunskega sistema in več energije . . . . .	14
Kako bomo v Sloveniji skrbeli za bolne in onemogle? . . . . .	5	Povabilo na Dolenjsko . . . . .	15



# Zdus podpira odpis dolgov najranljivejšim

**Poslanska skupina Združene levice je pripravila osnutek zakona o enkratnem odpisu dolga najranljivejšemu delu prebivalstva, javni mediji pa poročajo, da naj bi podoben zakon pripravljalo tudi Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Predstavniki civilne družbe (Zveza potrošnikov Slovenije, ZPM Moste in drugi), med njimi sem bila tudi avtorica članka kot predstavnica ZDUS-a, smo predloge Združene levice podprli.**

V Sloveniji pod pragom revščine živi že 291.000 ljudi, od tega 55.000 otrok. Vse več je ljudi, ki zaradi brezposelnosti, nizkih plač ali nizkih pokojnin, ne zmorejo več plačevati osnovnih življenjskih stroškov, kot so plačilo elektrike, komunalnih storitev, najemnin socialnih stanovanj ipd.

Menimo, da je predlog Združene levice dober in aktualen, seveda bi bil potreben še dodatne razprave, zlasti glede vrste stroškov, ki

bi bili osnova za delni ali celotni odpis. Najrevnejšemu sloju prebivalstva, ki bi bil upravičenec ukrepa odpisa dolgov, bi omogočili nov začetek in vsaj delno olajšanje socialnih stisk, izvajalcem komunalnih in drugih storitvenih dejavnosti pa bi zagotovili ustrezno podlago za lažjo izvedbo odpisa neplačanih obveznosti, brez dolgotrajnih, dragih in ponavadi brezuspešnih sodnih postopkov izvršb. Seveda bi moral zakon izredno precizno določiti upravičence za odpis dolgov, da ne bi prišlo do zlorab. Kot je napovedano, bo zakon tudi v tem delu vseboval zadosti varovalk, da bodo ukrepa deležni resnično le tisti, ki živijo pod pragom revščine. Ocena je, da bi zakon zajel okoli 200.000 ljudi.

Menimo, da je namen in cilj zakona, ki ga je pripravila Združena levica, potrebno podpreti in si prizadevati, da bo dobil podporo tudi v poslanskih klopeh, ne glede na barvo strank.

Branka Kastelic

# Pobuda vodstvu ZZZS

**V ZDUS-u pozorno spremljamo dogajanja na področju zdravstvenega varstva, ker njegova dobra ureditev veliko pomeni za zdravstveno stanje in kakovost življenja naših članov. Ugotavljamo, da že zdaj dostopnost do zdravstvenih storitev za starejše kot tudi za druge zavarovane osebe ni zadovoljiva in se slabša. Že dolgo pričakujemo reformo sistema zdravstvenega varstva, ki bi morala nakazati možnosti usklajevanja in uravnavanja potreb in možnosti ter rešitve problemov. Namesto te se srečujemo z vse več nesistemskimi ukrepi, s katerimi se odlaga reševanje odprtih vprašanj v prihodnost. V tej situaciji se je pojavila grožnja sindikatov zdravnikov s prekinitvami dela in drugimi ukrepi, če se zdravnikom ne zvišajo plače in se ne sprejmejo normativi in standardi zdravniškega dela, ki so jih pripravili sami. V ZDUS-u nimamo namena ocenjevati realnosti zahtev zdravništva glede višjih plač, zavedamo pa se in opozarjamo na možne posledice uresničitve njihovih zahtev za zavarovance, za zavezance za plačevanje prispevkov in celotni sistem, če bodo sprejete brez drugih ustreznih ukrepov.**

Prve ocene ZZZS kažejo, da bi bilo za uresničitve zahtev zdravništva potrebno zagotoviti dodatnih skoraj 200 milijonov evrov. Ker tega denarja ZZZS nima, so možnosti za rešitev tega vprašanja v povečanju prispevne stopnje ali v zagotovitvi proračunskih sredstev. Oboje je komaj realno pričakovati. Če se to ne zgodi in zavod ne bo razpolagal z dodatnimi viri, bo prišlo do zmanjšanja programov zdravstvenih storitev, slabše dostopnosti storitev za zavarovance, nadaljnega podaljševanja čakalnih dob in do še večjega preusmerjanja pacientov v zasebne ordinacije. Nad takšnim možnim scenarijem izražamo veliko zaskrbljenost. Opozarjamo, da obstaja zdravstveni sistem zaradi ljudi in da bi zato morali imeti možnost soodločanja ali celo odločanja o tako pomembnih vprašanjih, kot sta usoda in delovanje sistema obveznega zdravstvenega zavarovanja na solidarnostni osnovi in po načelih univerzalne dostopnosti. Tem bolj, ker gre za denar zavarovancev in delodajalcev za plačevanje prispevkov, ki imajo pravico skupaj z drugimi deležniki v sistemu odločati o svojem zdravstvenem varstvu.

Moti nas, da reševanje zahtev zdravniških organizacij poteka mimo določil veljavnih zakonov. Zdravniki namreč zahtevajo, da ministrstvo za zdravje sprejme njihov predlog normativov in standardov. Pri tem ne upoštevajo zakonske opredelitve o pristojnosti države oziroma ZZZS glede sprejemanja oziroma odločanja o posameznih vrstah normativov in standardov. Zakon nikjer ne daje za to pooblastil vladi ali celo zdravniškim organizacijam. Glede normativov za določanje mreže javne zdravstvene dejavnosti, ki zajemajo tudi opredelitve o številu zdravnikov na število prebivalcev, zakon določa, da je to sestavina nacionalnega programa zdravstvenega varstva, ki ga sprejema državni zbor. Po istem zakonu normative in standarde pravic iz obveznega zdravstvenega zavarovanja določa ZZZS. Vsako drugačno ravnanje, ki ga zahtevajo zdravniške organizacije, bi bilo v nasprotju z zakonom, pomenilo pa bi krnitev avtonomije in javnih pooblastil ZZZS. To je dodatni razlog za naše nezadovoljstvo in zaskrbljenost, saj se s tem predstavniki zavarovancev in delodajalcev vse bolj odriva na obrobje dogajanj in odločanj o sistemu zdravstvenega varstva.

Zaradi tega dajemo pobudo, da o nastali situaciji zavzamejo stališče organi upravljanja ZZZS ter z njim seznanijo ministrstvo za zdravje oziroma vlado in širšo javnost. V stališčih mora biti jasno opredeljeno, da ob spoštovanju pravic zdravniških organizacij zahtevamo, da se ob pogajanjih in dogovarjanjih med vlado in zdravniškimi organizacijami upošteva tudi pravice zavarovanih oseb in njihove interese po čim boljši dostopnosti do zdravstvenih storitev, potrebne spremembe v sistemu zdravstvenega varstva in v načinu plačevanja dela javnih zdravstvenih zavodov. Zahtevamo, da v primeru sprejetja zahtev zdravništva, ki bi pomenile povečanje stroškov ZZZS, vlada zagotovi za to potrebna sredstva.

Od najodgovornejših v vodstvu ZZZS zahtevamo, da ob nastali situaciji o zahtevah zdravniških organizacij razpravlja najmanj Upravni odbor Skupščine ZZZS, po potrebi pa tudi Skupščina, ter da zavarujejo interese zavarovancev in zavezancev za plačevanje prispevkov. Prepričani smo, da mora ZZZS v teh dogajanjih odigrati proaktivno vlogo in zastopati interes zavarovanih oseb in njihovih pravic.

*dr. Mateja Kožuh Novak, predsednica ZDUS  
mag. Dunja Obersnel Kveder, dr. med., predsednica  
Komisije za zdravstveno varstvo starejših*



# Pomoč prostovoljcev svojcem obolelih za demenco

**Približno 5 do 8 % ljudi, starejših od 65 let, ima eno od oblik demence. Po statističnih podatkih je v Sloveniji najmanj 40.000 oseb z demenco in večina jih živi na svojem domu. Podatki strokovnih krogov o porastu števila oseb z demenco tudi niso preveč obetavni. Vsak tretji, ki bo dočakal 80 let, naj bi obel za eno od vrst demence! V naslednjih desetih letih naj bi se njihovo število povečalo kar za okoli 40 %. Pojav demence se tudi pri nas bliskovito širi, celo hitreje kot prakse pri obravnavi demenčnih.**

Marca so bila v hotelu Delfin v Izoli izobraževanja društvenih koordinatorjev programa *Starejši za višjo kakovost življenja doma*. Za razliko od predavanj, ki jih izvajamo prostovoljci projekta RESje v društvih upokojencev po Sloveniji, smo se pri izobraževanjih v Izoli odločili za drugačna izhodišča. Predvidevamo, da večina pozna pomen preventivnih pregledov, sprememb, na katere moramo biti pozorni, stopenj demence in pomen zdravega življenja. Usmerili smo se predvsem na psihosocialni vidik obravnave oseb z demenco. Če ne poznamo potreb oseb z demenco, tudi svojcev, ki skrbijo zanje, ne moremo razumeti, vzpostaviti zaupanja, navezati stikov, nuditi podpore, pomagati, svetovati, jih usmerjati.

Pomembno je, da najprej spremenimo sebe in svoj pogled na demenco, razbijamo stereotipe, zmanjšujemo stigmo! Vse to so področja, na katerih lahko prostovoljci pomagajo svojcem oseb z demenco in posredno tudi osebam z demenco.

Odziv prostovoljcev na izobraževanja, ki smo jih pripravili in izvajali prostovoljci projekta RESje-ZDUS, je bil nad vsemi pričakovanimi. Po odgovorih v anketah je bilo z izobraževanjem zadovoljnih skoraj 95 % prisotnih. Pokazalo se je, da je bil odmerjen čas za to temo (45 minut) absolutno prekratek. Pri zadnjih skupinah smo morali izobraževanje podaljšati na dve uri, preštevilčne skupine (40) pa prepoloviti.

Kljub temu je ostalo odprtih še veliko vprašanj, na katera bi prostovoljci želeli dobiti odgovore. Ker so bili v Izoli pretežno koordinatorji iz društev upokojencev, smo se na željo večine odločili, da podobna izobraževanja izvedemo še v društvih upokojencev za prostovoljce, ki obiskujejo demenčne v domovih starejših. Društva ZDUS, ki želijo predavanja za prostovoljce, naj pišejo na e-naslov: [resje.zdus@gmail.com](mailto:resje.zdus@gmail.com).

Prostovoljci projekta RESje-ZDUS

## Zadovoljni z izobraževanjem

Naša skupina se je v Izoli izobraževala in družila od 10. do 13. marca. Vseskozi je neverjetno lepo za nas skrbela Jelena Vuković Marin s Ptuja. Mlada, prijazna, strokovna, z dušo v projektu, pripravljena pomagati... Neverjetno, kako smo prisluhnili njenim idejam in primerom dobre prakse na ptujskem območju!

Ob odhodu smo se Jeleni sicer ustno zahvalili, prav pa je, da ste o tem seznanjeni tudi njeni predpostavljeni! Hvala tudi tebi, Mateja, da kljub nasprotovanju nekaterih vztrajaš in omogočaš druženje ter pridobivanje novih znanj in medsebojno izmenjavo izkušenj! V Posavju smo koordinatorji sicer dobro uigran team, toda celodnevno druženje prinaša nove možnosti. Iskrena hvala!

Ida Križanec



## Starejši za starejše - izobraževanje voditeljev prostovoljcev

Letos smo izvedli pet delavnic voditeljic in voditeljev prostovoljcev društev, vključenih v projekt *Starejši za starejše*. Posebej smo se posvetili podobi prostovoljca, varnosti starejših in delu z ljudmi z demenco. Udeleženci so bili izredno zadovoljni s predavanji predstavnikov policije in z razgovorom z Ano Cajnko, predsednico Komisije ZDUS za duševno zdravje, ki je predstavila probleme, s katerimi se soočajo ljudje, ki se srečujejo z osebami z demenco. Menili so, da je to področje tako zahtevno, da so srečanja s strokovnjaki, ki se ukvarjajo z ljudmi z demenco, nujna.

Vsi, ki že celo desetletje vodimo aktivnosti v projektu *Starejši za starejše*, se zavedamo, da je treba s prostovoljci, ki delajo na humanitarnem področju, delati neprestano, da voditelji prostovoljcev potrebujejo nova znanja in utrjevanje starih, da lažje pridobijo in obdržijo prostovoljce. Če hočemo biti učinkoviti, se moramo vsi aktivni v projektu nujno periodično seznanjati z rezultati, izmenjavati izkušnje, primerjati rezultate in aktivnosti za odpravo težav, da lahko projekt, ki vključuje kar 3.400 prostovoljk in prostovoljcev, teče naprej.

Mkn

# Sporočilo Kate Swaffer

Demenca najprej ukrade spomin, potem še vse ostalo. Če želimo pomagati sebi in tistemu, ki ima demenco, ga razumeti, sprejeti takšnega, kot je, nas čaka dolga pot spreminjanja samega sebe. Vendar je vredno, zato da naših odnosov ne spremljajo le stiske, temveč občutki naklonjenosti in hvaležnosti, da smo še vedno skupaj! **Kate Swaffer** je oseba z demenco iz Avstralije in piše blog na <http://kateswaffer.com/daily-blog/>. V spisku **'20 NE'** (*20 things NOT to say or do to a person with dementia*) je zbrala svoje in 'neje' drugih oseb z demenco. Vredno jih je prebrati in upoštevati! Osebe z demenco najbolje vedo, kaj je tisto, kar jih v našem odnosu do njih najbolj prizadene in spravlja v stisko. Ne recite: "Ampak saj ne zgladaš, kot da bi imel demenco."

1. Ne govorite nam, da nimamo prav.
2. Ne prerekajte se z nami in ne popravljajte nas zaradi nepomembnih stvari.
3. Ne recite: "A se spomniš, ko ...."
4. Ne imenujte nas "bolniki/oboleli" ali "žrtve".
5. Ne opredeljujte nas kot trpeče, uboge, poslavlajoče se demenčne, prazne školjke, ki izginja, ko se počasi poslavljam (še vedno smo tukaj).
6. Ne govorite, da "živite z demenco", če vam še niso postavili diagnoze – demenca. Ne spomnite nas na smrt ljubljene osebe ali živali.

7. Ne krivite nas za spremembe v našem obnašanju ali osebnosti.
8. Imamo obliko ali tip demence, ne bolezen/obolenje.
9. Ne govorite mi ljubica, draga, pikica, srčica ... ali kako drugače, ampak uporabite ime, ki mi je ljubo.
10. Ne poimenujte nas "agresivci, tavajoči, slabi jedci, iskalci pozornosti, polulanci" ali kot da smo ovire, nadloge – še vedno smo človeška bitja.
11. Ne domnevajte, da nas ne prizadenete z besedami ali dejanji samo zato, ker vam tega ne moremo povedati.
12. Ne domnevajte, da ne znamo sami odgovoriti / da zase ne moremo biti odgovorni.
13. Ne pogovarjajte se o meni, kot da me ni zraven.
14. Ne domnevajte, da se ne moremo sporazumevati, če ne moremo govoriti.
15. Ne recite: "Pa saj sem ti ravnokar povedala" ali "To si me že / stokrat/ vprašala."
16. Ne mislite, da ne čutimo bolečine ali da nimamo čustev.
17. Ne domnevajte, da nečesa ne razumemo samo zato, ker smo tiho.
18. Ničesar ne domnevajte: tako samo naredite bedaka iz mene in sebe.

Prostovoljci projekta RESje-ZDUS

## Kako bomo v Sloveniji skrbeli za bolne in onemogle?

**Projekt NET-Age se bliža koncu in v ta namen ZDUS organizira posvet, s katerim želimo izraziti podporo procesu deinstitucionalizacije, socialni inovativnosti in razvoju skupnostnih oblik storitev za dvig kakovosti in obsega ponudnikov socialnih in zdravstvenih storitev oziroma nosilcev vseh dejavnosti, ki vplivajo na kakovost življenja starejših. Zaključni posvet projekta NET-Age Deinstitucionalizacija na pohodu bo 13. in 14. maja 2015 od 09.00 do 17.00 v Hotelu Delfin v Izoli.**

S ključnimi deležniki želimo zastaviti tesnejše sodelovanje pri zagotavljanju interdisciplinarnih oskrb bolnih, invalidnih in onemoglih na ravni lokalne skupnosti. Posveta se bodo udeležili predstavniki ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, ministrstva za zdravje, upokojeni strokovnjaki ZDUS, strokovnjaki s področja socialne in zdravstvene stroke ter predstavniki samopomočnih in humanitarnih organizacij.

Predvidene teme in okrogle mize so:

- Kje smo starejši v dolgoživi družbi v Sloveniji
- Skrb za bolne in onemogle v domačem okolju (lokalna skupnost, prostovoljska pomoč)
- Kako uresničujemo nacionalni program socialnega varstva na področju starejših v Sloveniji
- Kaj prinaša uporabnikom Zakon o dolgotrajni oskrbi
- Kako bomo zastavili integrirano interdisciplinarno medgeneracijsko oskrbo bolnih, invalidnih in onemoglih v lokalni skupnosti



- Sodelovanje med humanitarnimi organizacijami v pomoči bolnim in onemoglih
- Program, ki bo objavljen na spletni strani Zdus, pripravljata predsednica zveze dr. Mateja Kožuh Novak in strokovni vodja projekta NET-Age Aldo Ternovec. Za več informacij in prijavo udeležbe pišite na [dijana.lukic@zdus-zveza.si](mailto:dijana.lukic@zdus-zveza.si) ali pokličite **01 62 05 482**.

# O delu društev upokojencev v letu 2014

**Najprej čestitam vsem društvom, v katerih ste se potrudili in poslali podatke o lanskih rezultatih. Vsako društvo upokojencev ima na ZDUSu svojo kodo, s pomočjo katere lahko na spletni strani [www.zdus-zveza.si](http://www.zdus-zveza.si) v okviru programa Bopro odpre svoje statistične podatke in jih enkrat letno dopolni ali spremeni. Veselimo se, da bodo drugo leto po spletu poslala statistične letne podatke o svojem delu vsa pomurska društva, vključena v projekt Na zdravje, saj bodo dobila računalniško opremo in priključek na splet.**

Tudi lani je padlo število članstva za odstotek, od 218.999 na 214.412. Umrlo je 6.779 članic in članov, skoraj prav toliko (6.532) jih je izstopilo, 8.018 pa se nam jih je pridružilo. V Zvezi je 62,5% žensk, podobno kot med prebivalstvom te starosti. Povprečna članarina je znašala 9,47 eur.

V društvih moramo narediti več za motivacijo članov. Pokojnine so vsak dan bolj ogrožene, prihajajo novi upokojenci z obupno nizkimi pokojninami, zato se moramo združiti, da bomo močnejši v obrambi zasluženih pokojnin.

220 društev ima socialno komisijo, 242 komisijo za kulturo, 344 komisijo za šport in rekreacijo, 242 komisijo za prireditve, 409 komisijo za izlete, raste pa tudi število komisij za tehnično kulturo, saj jo ima že 62 društev. Svetovalnice ima 85 društev, 13 manj kot v letu 2013, kar je škoda.

Razveseljivo je, da imate več prostovoljcev kot lani – 10.509, še vedno pa je kar nekaj društev, ki menijo, da prostovoljcev nimajo oziroma te rubrike ne izpolnjujejo. Samo v Zgornjem Podravju jih je 13. Pozabljajo, da vsi funkcionarji društva delajo zastonj, zato jim morajo priznati prostovoljno delo!

Izobraževanja je organiziralo le 46% društev, v povprečju 6 predavanj na društvo s povprečno 19 udeleženci, kar je zelo

dobro. S športom se ukvarja 342 društev. Število športnikov je nekoliko manjše, lani ste jih zabeležili 20.127, od teh je 46% žensk. Vztrajno se povečuje število društev, ki se ukvarjajo s kreativno dejavnostjo. Lani jih je bilo že 307. Če bomo hoteli povečati število članstva, bodo morala vsa društva zastaviti eno ali več kreativnih dejavnosti, privlačnih za mlajše upokojence. Raste število pohodov in pohodnikov ter kolesarjev. Močno je padlo število izletov. Kar 27 društev, ki so do leta 2013 še organizirala izlete, jih lani ni več. Število izletov je z 2.364 v letu 2013 lani padlo na 1.767, število izletnikov za 8.774. Število letovanj se je bistveno povečalo, za 30 tudi v hotelu Delfin, prav tako število dopustnikov.

S kulturnimi dejavnostmi se ukvarja 322 društev. Lani smo imeli 161 pevskih zborov, ki so imeli 1.406 nastopov, 56 vokalnih skupin, ki so nastopile na 462 dogodkih, 34 instrumentalnih skupin, ki so nastopile na 284 dogodkih, 67 plesnih skupin, ki so nastopile na 412 dogodkih, enako število skupin amaterskih piscev, ki so imeli 348 nastopov, 33 dramskih skupin, ki so imele 167 predstav, 69 skupin likovnikov, ki so razstavljali 450-krat, 16 skupin zbirateljev, ki so pripravili 66 razstav, in 63 skupin, ki ohranjajo kulturno dediščino, in so imele 227 nastopov. V 171 društvih je 2.124 ustvarjalcev ročnih del, 29 društev ima 128 fotografov, 11 društev je imelo računalniške tečaje, 29 pa tečaje varne vožnje.

230 društev je izdalo letni program dogodkov in prireditev, 49 društev pa priložnostno publikacijo. Pisno informira člane 330 društev, 405 preko poverjenikov, 147 jih ima lastno glasilo, 219 obvešča člane v drugih glasilih, preko lokalne TV 173 društev, na svoji spletni strani že 158 društev, še vedno pa je 34 društev, ki ne obveščajo članstva. Bolj verjetno tega v statistiki niso zapisali. Računalniško opremo ima 315 društev ali 62%. Še vedno je 66 društev, ki nimajo lastne pisarne. Žal jih je največ v Ljubljani, kjer imajo celo svojega svetnika v mestnem svetu.

Mateja Kožuh Novak



# Vila Ana<sup>\*\*\*</sup> v Rogaški Slatini!

Za tiste, ki uživate 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 uživate v objemu termalnih vrelov, so v bližini tudi bazeni hotelov v Rogaški Slatini in Termah Olimia.

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

## PLAČATE 3, BIVATE 4 NOČI

(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<sup>\*\*\*</sup>

**A**  
Vila Ana<sup>\*\*\*</sup>

# Obvestilo o pričetku postopka za zbiranje predlogov za priznanja ZDUS – 2015

Na podlagi določb 29. do 31. člena Pravilnika o priznanjih (z dne 20. 5. 2010 s spremembami in dopolnitvami z dne 16. 3. 2015) Komisija za kadrovske in organizacijske zadeve začena

## POSTOPEK ZA ZBIRANJE PREDLOGOV ZA PRIZNANJA ZDUS V LETU 2015

### Predlagatelji:

Pri pripravi predlogov za priznanja ZDUS predlagatelji (to so organi ZDUS, PZDU, društev upokojencev in klubov) upoštevajte določbe Pravilnika o priznanjih (od 18. do 28. člena). V **obrazce za predlaganje priznanj** je potrebno zahtevane podatke natančno in dosledno navesti. **Obrazci so na voljo le na spletni strani ZDUS.**

### Roki za predložitev priznanj:

- 1. Predlagatelji društva upokojencev in klubi predložijo obrazložene predloge na predpisanih obrazcih na PZDU do vključno 31. 8. 2015, da poda nanje soglasje (29. člen).**
- 2. PZDU predložijo tako pripravljene predloge in svoje predloge do vključno 30. 9. 2015 Komisiji za kadrovske in organizacijske zadeve ZDUS.**

Rok za vlaganje predlogov je potrebno spoštovati, **ker prepozno vloženi predlogi** Komisija za kadrovske in organizacijske zadeve **ne bo upoštevala (31. člen).**

Zaradi lažje priprave predlogov za priznanja ZDUS so v nadaljnjem besedilu navedeni členi Pravilnika o priznanjih, ki opredeljujejo obravnavano področje.

ZDUS, PZDU, društva upokojencev in klubi upokojencev lahko vložijo **predloge za:**

- 1. PRIZNANJA ZDUS (pisno priznanje ZDUS, mala plaketa ZDUS, velika plaketa ZDUS in naziv ter listina častnega člana) in**
- 2. POSEBNA PRIZNANJA ZDUS. Ta priznanja ZDUS se lahko podeljujejo (2. in 3. člen) upokojencem, včlanjenim v upokojenske organizacije, ter organizacijam, in sicer državnim organom, javnim zavodom, lokalnim skupnostim in njihovim organom, gospodarskim družbam in drugim organizacijam ter organom in fizičnim osebam za zasluge pri delovanju upokojenskih organizacij (v nadaljnjem besedilu: organizacije in fizične osebe). Ta priznanja se lahko podeljujejo tudi tujim upokojenskim društvom ter drugim organizacijam in njihovim članom za prispevek h krepitvi in ugledu ter medsebojnemu sodelovanju in pomoči (v nadaljnjem besedilu tuje organizacije in fizične osebe).**

Pri predlogih za priznanja ZDUS (pod 1.) je potrebno upoštevati:

### POGOJI ZA PODELITEV PRIZNANJ (18. člen; spremenjen)

Prvo priznanje, ki ga ZDUS lahko podeli upokojencu, je **pisno priznanje ZDUS**. Podeli se lahko članu, ki je **že prejel priznanje društva oziroma kluba upokojencev ali PZDU in po preteku najmanj štiriletnega delovanja v upokojenski organizaciji. Naslednja priznanja ZDUS, tudi posebna priznanja ZDUS upokojencem, se lahko podelijo**

**po preteku štirih (4) let od prejema prejšnjega priznanja.** Šteje se, da je **pogoj** števila let izpolnjen, če preteče četrto leto v tekočem letu.

### PISNO PRIZNANJE ZDUS (20. člen; spremenjen)

Upokojenec mora več kot **4 leta uspešno delovati v upokojenski organizaciji** na socialno zdravstvenem, humanitarnem, kulturno-umetniškem, športnem, publicističnem, izobraževalnem ali drugih področjih v korist upokojencev in **prejeti že eno priznanje društva, kluba ali pokrajinske zveze. Med že prejetim priznanjem in predlogom za dodelitev priznanja ZDUS morajo preteči štiri (4) leta.**

### MALA PLAKETA ZDUS (21. člen)

Upokojenec mora več kot **4 leta uspešno delovati v upokojenski organizaciji, s tem da je bil 4 leta predsednik ali član organa upokojenske organizacije ali da je v tem obdobju vodil eno izmed področij delovanja društva in je že prejel pisno priznanje ZDUS. Med že prejetim priznanjem in predlogom za dodelitev priznanja mala plaketa ZDUS morajo preteči štiri (4) leta.**

### VELIKA PLAKETA ZDUS (22. člen)

Upokojenec mora več kot **8 let uspešno delovati v upokojenski organizaciji, s tem da je bil 8 let predsednik ali član organa upokojenske organizacije ali da je v tem obdobju vodil eno izmed področij delovanja društva in je že prejel malo plaketo ZDUS. Med že prejetim priznanjem**





**in predlogom za dodelitev priznanja velika plaketa ZDUS morajo preteči štiri (4) leta.**

**Upokojenska organizacija predloži predloge na posebnih obrazcih PZDU, ki poda k vsakemu predlogu soglasje.**

Ta priznanja lahko predlagate tudi organizacijam in tujim organizacijam ter fizičnim osebam za ustrezno število let sodelovanja (zadnja odstavka 20., 21. in 22. člena).

**NAZIV IN LISTINA ČASTNEGA ČLANA ZDUS** (23. člen; spremenjen)

Upokojenec mora več let opravljati vodilno funkcijo v ZDUS in pri tem doseči izjemne dosežke, ki so vplivali na uspešno delovanje, razvoj, ugled in uveljavitev ZDUS.

Predlagatelj PZDU ali ZDUS mora v vlogi opredeliti izjemne dosežke, ki jih je upokojenec dosegel, ter vpliv teh dosežkov na delo, ugled in uveljavitev upokojenskih organizacij.

ZDUS lahko podeli priznanje iz 2. odstavka tudi posamezniku, ki ni član upokojenske organizacije, in sicer za izredne zasluge za pomoč pri delovanju ZDUS.

Priznanje iz 1. odstavka tega člena se lahko podeli samo osebam, ki so pred tem prejele veliko plaketo ZDUS.

**Predlog za priznanje predloži PZDU ali ZDUS Komisiji za kadrovske in organizacijske zadeve.**

POSEBNA PRIZNANJA ZDUS

**PRIZNANJE ZA ZASLUGE** (24. člen)

Predlaga se za uspešno delo pri **krepitevi ugleda in vloge upokojenske organizacije** (v nadaljnjem besedilu UO), **za izredno delo ali materialni doprinos na področjih delovanja UO** ali **za izjemno pomemben prispevek ali materialno pomoč pri izvedbi enkratnih aktivnosti.**

**PLAKETA ZA ZASLUGE** (25. člen)

Za **izjemno uspešno delo pri krepitevi ugleda** in vloge upokojenske organizacije (v nadaljnjem besedilu UO), **za izredno uspešno delo ali velik materialni doprinos** na področjih delovanja UO ali za **izjemno pomemben prispevek ali večjo materialno pomoč pri izvedbi enkratnih aktivnosti.**

Za ti dve posebni priznanji lahko predlagate upokojence, ki so pred 4 leti že prejeli priznanje, in za fizične osebe, organizacije in

tuje osebe na obrazcu, ki ga predložite PZDU, ta pa ga s svojim soglasjem do roka pošlje Komisiji za kadrovske in organizacijske zadeve ZDUS.

**PRIZNANJE ZA OKROGLE OBLETNICE UPOKOJENSKIH ORGANIZACIJ** (27. člen)

Za to priznanje lahko predlagate **upokojensko organizacijo, ki aktivno in uspešno deluje nad 50 let (50, 60, 70, 80, 90 in 100 let).**

**Tudi komisija za kadrovske in organizacijske zadeve na podlagi narejenih evidenc iz vaših podatkov sama predlaga ta priznanja.**

Predloge lahko vložita PZDU in ZDUS na posebnih obrazcih.

**PRIZNANJE ZA OKROGLE OBLETNICE PEVSKIM ZBOROM IN KULTURNIM SKUPINAM UPOKOJENSKIH DRUŠTEV** (28. člen)

Za ta priznanja lahko **predlagate pevske zборе in kulturne skupine upokojenskih društev** za njihovo aktivno in uspešno delo (od 10 let dalje do 100 let za vsako okroglo obletnico).

Predloge vložijo PZDU na posebnih obrazcih.

K tem predlogom poda mnenje Komisija za kulturo ZDUS, ki ga bo zahtevala Komisija za kadrovske in organizacijske zadeve.

Vse predloge napišite na obrazcih in jih ustrezno utemeljite.

Upoštevajte navodila, da bo lahko komisija pravočasno oblikovala predloge za Upravni odbor ZDUS.

**Za društva upokojencev in klube je rok za predložitev predlogov za priznanja na PZDU do vključno 31. 8. 2015. PZDU pa predloge na obrazcih s svojim soglasjem predloži do vključno 30. 9. 2015 na: ZVEZA DRUŠTEV UPOKOJENCEV SLOVENIJE, »PRIZNANJA«, Kebetova 9, 1000 Ljubljana**

**POMEMBNO: Komisija predlogov za priznanja ZDUS, ki bodo posredovana izven razpisa, ne bo obravnavala, saj razpisni postopek teče od aprila do avgusta tekočega leta.** Za dodatna pojasnila pišite **Niki Antolašič** na e-naslov: **tajnistvo@zduz-zveza.si** ali pokličite na telefon **01 62 05 472** ali pišite predsednici komisije na e-naslov: **karolina.vida.rozman@siol.net**.

Karolina Vida Rozman, predsednica komisije



# PAKET PENZION 300 ZA DVA

## 2 mobilni številki, 1 naročnina

Združite **dve mobilni številki v eni naročnini** in pridobite 300 dodatnih enot. Dva uporabnika si tako delita **kar 600 enot storitev**, hkrati pa imata vključene **brezplačne pogovore** z vsemi naročniki paketov Penzion. Oba uporabnika lahko izbereta tudi mobitel že za 1 EUR.

ŽE OD  
**16<sup>95</sup> €\***  
NA MESEC  
ZA DVA

## PAKET PENZION 300 ZA DVA

Minute v vsa SLO omrežja

Sporočila SMS/MMS

**600 enot**

Prenos podatkov v Sloveniji

Neomejeni pogovori z  
naročniki paketov Penzion

**brezplačno**

Mesečna naročnina že od

**16<sup>95</sup> €\***



**Samsung**

**E 2200**

**1 €\*\***

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

**TelekomSlovenije**

\*Paket Penzion 300 za dva uporabnika, ki ga lahko izkoristijo obstoječi in novi naročniki paketa Penzion 300, omogoča sklenitev dodatnega, podrejenega naročniškega razmerja Druga številka. Ob tem prejmejo naročniki dodatno kartico SIM, ter dodatnih 300 enot storitev in tako v okviru ene naročnine, vključenih 600 enot storitev, skupaj z brezplačnimi pogovori z vsemi naročniki paketov Penzion (Penzion plus, Penzion 100, Penzion 300 in Penzion 300 plus) lahko porabijo na obeh SIM-karticah. Paket Penzion 300 za dva uporabnika z mesečno naročnino 20,95 EUR vključuje 600 enot storitev in neomejene pogovore z vsemi naročniki paketov Penzion. Znižana mesečna naročnina za paket 16,95 EUR pa velja, če je naročnik tega paketa istočasno tudi nov ali obstoječ naročnik storitev SiDL (ne velja za TopTrio Penzion, TopTrio A, TopTrio B, TopTrio C, TopTrio D, TopSolo, TopSolo Začetek, TopDuo in/ali TopDuoTV) in/ali storitev PSTN/ISDN/WLL in/ali storitev PSTN/ISDN/WLL in ima skupni račun. V primeru prekinitve storitve SiDL ali storitev PSTN/ISDN/WLL in/ali skupnega računa, se naročniku za paket zaračuna polna mesečna naročnina. Količine veljajo za storitve, opravljene v omrežju Telekom Slovenije v okviru enega obračunskega obdobja. Neuporabljene količine se ne prenašajo v naslednje obračunsko obdobje. Storitve, ki so opravljene po porabljenih zakupljenih količinah, se zaračunajo po ceniku nosilnega naročniškega razmerja. Ob vklopu podrejenega naročniškega razmerja Druga številka, se nosilnemu naročniškemu razmerju zaračuna dodatek k mesečni naročnini v višini 7 EUR ter priključna taksa v višini 12,07 EUR. V primeru spremembe obstoječega naročniškega razmerja za storitve Mobitel v navedeni paket se zaračuna enkratni znesek v višini 20 EUR.

\*\*Naročniki paketa Penzion 300 za dva uporabnika lahko koristijo nakup mobilnih telefonov iz splošne prodajne akcije na primarnem naročniškem razmerju in akcijske ponudbe Enostavni na dodatnem, podrejenem naročniškem razmerju Druga številka. Ponudba velja do odprodaje zalog in jo lahko naročniki paketa Penzion 300 za dva uporabnika izkoristijo na obeh mobilnih številkah ob vezavi za 24 mesecev. Velja za vse, ki nimajo veljavnega Aneksa in izpolnjujejo ostale pogoje akcijskega nakupa naprav. Cene vključujejo DDV. Slike so simbolične. Za več informacij o ponudbi, vključno z možnostjo vezave naročniškega razmerja za 12 mesecev, obiščite [www.telekom.si](http://www.telekom.si), Telekomov center, pooblaščen prodajno mesto ali pokličite 041 700 700 oz. 080 8000.

# Mednarodni projekti – zakaj sploh sodelovati?

**V skoraj vsaki številki ZDUS plusa lahko preberete novice o naših mednarodnih projektih. Nekateri nas sprašujete, zakaj sploh ZDUS sodeluje v mednarodnih projektih, kaj imamo vsi, predvsem pa članstvo, od tega?**

V zadnjih letih mnogi mednarodni razpisi, namenjenim starejšim, postavljajo kot pogoj sodelovanje organizacij – predstavnikov starejših, predvsem za ugotavljanje potreb starejših, testiranje pobud, metodologij, aplikacij, izdelkov ... S tem se uresničuje znan, a še vedno premalokrat upoštevan slogan »nič o nas brez nas«.

ZDUS kot reprezentativna organizacija starejših dobiva kar precej vabil v mednarodna partnerstva. Eden od razlogov je tudi, da smo na dobrem glasu, saj smo se v preteklih projektih izkazali kot dober in zanesljiv partner, nenazadnje tudi zaradi pomembnega prispevka naših izkušenih upokojenih strokovnjakov, vodij teh projektov. Vabila in projektne ideje pretehtamo in se odločimo za sodelovanje v tistih projektih, za katere ocenimo, da bodo res

prispevali k izboljšanju življenja starejših, da bodo v aktivnosti vključeni naši člani, da bodo učinki in projektne izdelki dostopni čim širšemu krogu ZDUS-ovega članstva po Sloveniji, da so finančni pogoji ugodni itd. Izogibamo se projektov, za katere ocenimo, da bodo rezultati po zaključku brez uporabne vrednosti obležali na policah, tudi tistih, v katerih starejše predvsem izkoristijo za svoje namene, jim ne dajo besede ali možnosti odločanja, ki so pokroviteljski do starejših, kjer se pričakuje veliko sofinanciranja ipd. Vsekakor pa sodelovanje v mednarodnih projektih ZDUS-u omogoča razvoj, prepoznavnost in ugled doma in na tujem, vpogled čez lokalne in nacionalne okvire, ostajamo v koraku z napredkom in novostmi doma in po svetu itd. Nenazadnje tudi prispevajo k plačam zaposlenih, ki poleg projektne dela še marsikaj postorimo za osnovno ZDUS-ovo delovanje, nudimo podporo komisijam, izobraževanjem, društvom ...

Alenka Ogrin,  
koordinatorka mednarodnih projektov



## KOMPAS

vaš pravi **KOMPAS**  
za **POČITNICE**

### BIOGRAD NA MORU

**Mediteranska vas San Antonio 3\***

14. - 21. 6., 5. - 12. 9. 2015

7 x polpenzion, bus iz MB, CE, LJU, od **359 €**



### ZAKINTOS

**Hotel Zakantha Beach 4\***

8. - 22. 6. 2015

7 x nočitev z zajtrkom, letalo iz LJU, od **471 €**



### SKANDINAVSKE PRESTOLNICE

**Oslo, Stockholm, Helsinki**

25. 6., 5 dni, 3 x NZ, 1 NZ v ¼ kabini na ladji, hoteli 3\*,

posebno letalo iz LJU, od **599 €**



# Podporna mreža za kakovostno staranje

**Konec marca je bila v Anconi (Italija) dvodnevna zaključna konferenca projekta NET-Age, ki so se je udeležili predstavniki ZDUS in Občine Kanal ob Soči, slovenski partnerji v projektu. Organizirali so jo italijanski partnerji – razvojna agencija za regijo Marche SVIM in Center za prostovoljske službe CSV Marche.**

Konferenca je bila razdeljena v tri sklope. V prvem so predstavili raznovrstne projekte, ki se lotevajo evropskih in nacionalnih politik staranja, v drugem so govorili o pomenu prostovoljstva za kakovostno staranje, v zaključnem pa ponudili vpogled v priložnosti za prihodnje sodelovanje.

Partnerji NET-Age smo poudarili, da je za premoščanje ovir, ki se pojavljajo pri zagotavljanju pomoči bolnim, onemoglim in invalidnim starejšim, ključna boljša koordinacija med javno-zasebnimi deležniki. Mreženje in partnersko sodelovanje sta podlaga za oblikovanje inovativnih pobud in predlogov za boljše socialno zdravstvene storitve, ki jih potrebuje starajoča se populacija za aktivno, zdravo in neodvisno staranje.

Predsednik CSV Marche Simone Giovanni Bucchi je povedal, da prav v današnji situaciji, ko se soočamo s težavami ekonomske vzdržljivosti socialno zdravstvenih storitev za starejše in ko še ni jasne zakonske opredelitve o sodelovanju med javnim in zasebnim sektorjem, prihaja v ospredje pomen delovanja prostovoljskih organizacij. Tudi predstavnik oddelka za socialna in zdravstvena vprašanja v regiji Marche je izpostavil, da se morajo prostovoljske organizacije, ki jih je v regiji Marche več kot 1.620, zavedati, da je nujno potrebno spremljati regionalno politiko in načrtovanje. K razpravi je prispevala tudi predsednica ZDUS, dr. Mateja Kožuh

Novak, ki je povedala, da v Sloveniji poznamo primere uspešnega sodelovanja med javnimi službami in prostovoljnimi organizacijami na lokalni ravni, kot se je zgodilo v občini Kanal ob Soči. Ta je s projektom NET-Age uspela povezati socialno zdravstvene storitve in ponudnike v dobrobit svojih starejših občanov. Osnova za uspeh sta bili raziskava potreb starejših in demografska analiza stanja, ki ju je pripravil Aldo Ternovec za občine UE Nova Gorica. Cilj ZDUS-a je, da s takšnimi primeri nadaljujemo tudi v drugih krajih.

Druge predstavitve na konferenci so bile za ZDUS koristne, saj smo dobili vpogled v prostovoljske aktivnosti, ki bi jih veljalo vpeljati tudi v Sloveniji, predvsem na področju skrbi za mentalno zdravje starejših. Med drugim je bilo poudarjeno, da bodo morale prostovoljske organizacije pričeti skrbeti tudi za lasten ekonomski vir kot podporo za izvajanje svojih aktivnosti in storitev. ZDUS že ukrepa v tej smeri z ustanovitvijo Zavoda modri Živko – Zavod za izobraževanje, usposabljanje, posredovanje in pomoč ljudem v tretjem življenjskem obdobju.

Konferenco smo končali s slavnostnim podpisom memoranduma o sodelovanju med partnerji NET-Age iz Hrvaške, Srbije, Črne gore, Slovenije in Italije, s katerim smo izrazili pripravljenost za nadaljnje sodelovanje in usklajevanje čezmejnega sodelovanja.

Memorandum vključuje dolgoročne ukrepe in aktivnosti, ki naj bi spodbudili socialno-ekonomsko-politični razvoj regij, in sicer s sodelovanjem v skupnem razvoju inovativnih socialnih in zdravstvenih storitev oskrbe starejših na domu v jadranski makro regiji.

Dijana Lukić,  
koordinatorka projekta NET-Age



# Kooperative za oskrbo starejših – morda kdaj tudi pri nas?

**Marca smo začeli z novim projektom, ki smo ga poimenovali »kooperative«, uradni naziv pa je iCare Coops. Projekt se bo na inovativen način lotil reševanja problemov starajoče se družbe in podpore starejšim, ki bivajo doma. Mednarodno partnerstvo, ki ga poleg ZDUS-a sestavljajo inštituti, raziskovalni oddelki univerz in podjetja iz devetih evropskih držav, bo raziskalo možnosti razvoja koncepta kooperativ na področju oskrbe starejših. Pri nas tovrstnih kooperativ še ne poznamo, ideja pa se nam vsekakor zdi zanimiva in vredna pozornosti. Na ZDUS-u je vodja projekta Alenka Reissner, koordinatorka pa Alenka Ogrin.**

Projekt bo omogočil računalniško podporo delovanja obstoječih in bodočih kooperativ za oskrbo starejših. Čedalje večje povpraševanje po oskrbnih storitvah, pomanjkanje virov in ustrezne infrastrukture ter strokovnega zdravstvenega varstva kar kličejo po rešitvah, ki podpirajo samoorganiziranje starejših ter omogočajo samostojno in varno bivanje starejših na domu. Projekt je namenjen skupnostim, ki nameravajo organizirati in upravljati kooperative za oskrbo starejših. Od 22. do 24. marca 2015 je bil na Dunaju uvodni sestanek partnerstva, kjer smo se vsi partnerji

predstavili, načrtali okvir in se dogovorili o naslednjih korakih in zadolžitvah.

Posebej zanimiva je bila predstavitev Josefa Martina, ki je bil leta 1991 eden od soustanoviteljev lokalne kooperative za oskrbo starejših v Riedlingenu v Nemčiji. Predstavil je, kako so se lotili projekta, njihov koncept, pravno formalne okvire, delovanje, uspehe in težave. Imajo preko 900 članov in sodelavcev, ki nudijo pomoč starejšim na domu. Večina oskrbovalcev je stara od 40 do 50 let, precej je tudi mlajših upokoјencev. Najprej vsak kandidat opravi kratko usposabljanje, da se seznanji z osnovami dela s starejšimi. Opravljeno delo obračunajo po dogovorjeni tarifi. Glede plačila izvajalec lahko izbere, ali želi dobiti znesek izplačan sproti ali pa se mu delo oz. opravljene ure v obliki časovnega dobropisa shranjujejo na kontu in jih lahko uporabi kasneje, ko bo oskrbo potreboval sam ali kdo od njegovih bližnjih. Če ta oseba prej umre, se lahko neizkoriščena kvota izplača dedičem. Takih kooperativ je zdaj v Nemčiji preko 200, nekaj jih je tudi na Nizozemskem. V začetnem obdobju projekta bo vsak od partnerjev v svoji državi raziskal podobne oblike, od kooperativ do drugih skupnostnih pobud na področju oskrbe starejših pa tudi širše.

Alenka Ogrin

## Projekt iCarer na obisku pri DU Bežigrad



**Vsak prvi teden v mesecu na sedežu DU Bežigrad potekajo redni sestanki društvenih koordinatoric programa Starejši za starejše. Sklicuje jih pokrajinska koordinatorka Tjaša Šimnovec, namenjeni pa so rednemu spremljanju aktivnosti programa. Sestanek v začetku aprila je bil priložnost za predstavitev projekta iCarer, ki razvija IKT platformo v pomoč neformalnim oskrbovalcem starejših.**

Zakaj ravno pri njih? Letos ZDUS v projektu iCarer čaka zahtevna naloga: izvedba testiranja platforme in storitev iCarer. Prvi prototipi so že pripravljene, ZDUS pa mora zagotoviti 30 parov (neformalni oskrbovalec – starejši odrasli), ki bi bili pripravljene sodelovati in za daljše časovno obdobje preizkušati storitev. Ta bo zajemala uporabo tabličnega računalnika in najmanj treh senzorjev, ki bodo nameščeni v domu uporabnika. Cilj testiranja je preizkus storitve in zmanjšanje bremena oskrbe neformalnih oskrbovalcev. Ker se v projektu iCarer zavedamo, da so prostovoljci programa Starejši za starejše bogat vir informacij, smo prišli na idejo, da bi nam lahko priskočili na pomoč predvsem z informiranjem starejših o testiranjih iCarer in pri posredovanju v primeru zainteresiranih sodelujočih. Vodja projekta iCarer Jože Gašperšič je predstavil



osnovne informacije v zvezi s testiranjem, med prisotnimi pa se je razvila živahna razprava o tem, kako lahko IKT storitve ponudijo alternativno obliko pomoči v današnjem času in kje vse bi lahko poiskali zainteresirane kandidate. Tjaša Šimnovec je v zaključku povzela, da je naloga društvenih koordinatoric, da se pogovorijo s svojimi prostovoljkami, vsem zainteresiranim, ki za koga skrbijo, pa ponudijo možnost sodelovanja v projektu.

Projektna skupina iCarer

# Za krepitev imunskega sistema in več energije

**Poligenol** je novo prehransko dopolnilo, narejeno iz izvlečka lesa slovenske jelke. Je izjemen kompleks raznovrstnih polifenolov. Številne klinične študije in znanstvene raziskave dokazujejo izjemno koristno delovanje le-teh na človeški organizem. PoliGenol® je prehransko dopolnilo v obliki tablet, ki vsebuje, najbogatejši izvleček naravnih polifenolov. Polifenoli so imunski sistem rastlin, na človeka pa delujejo izjemno antioksidativno, protivnetno in protibakterijsko. V PoliGenol®-u so tri različne skupine naravnih polifenolov: flavonoidi, fenolne kisline in lignani. Vsi delujejo močno antioksidativno, za flavonoide je dokazano tudi protivnetno delovanje, medtem ko lignani preprečujejo degenerativne spremembe.

## Kako lahko Poligenol vpliva na vaše počutje in zdravje?

PoliGenol® se priporoča kot podpora za krepitev imunskega sistema, pri povečanih fizičnih in psihičnih naporih ter za vsakdanjo pomoč telesu pri zdravljenju akutnih in kroničnih degenerativnih bolezni (sladkorna bolezen, rak, srčno žilne bolezni ...) ter kot naravno zaščito pred njihovim nastankom. Ker se učinkovine iz PoliGenol®-a hitro absorbirajo v organizmu, je učinek ob prvih jemanjih mogoče čutiti že po 30 minutah. Nekateri to občutijo

kot poživitev in več energije, takojšnje boljše počutje, boljše koncentracijo, ob uživanju v večernih urah pa se podaljša budnost. Dolgoročni učinki delovanja so vidni in občutni po 3-mesečnem rednem uživanju, kar je tudi priporočena terapija. Vidni znaki so pri večini uporabnikov dobro počutje, več energije, redki prehladi in obolenja, lažje prenašanje stresa, večja vzdržljivost in regeneracija pri športnikih, lepša in bolj mladostna koža. Nevidni znaki: izboljša se mikro cirkulacija, manj je škodljivih prostih radikalov, zavira se porast glukoze, izboljšan je imunski sistem, večja je zaščita pred kronično degenerativnimi boleznimi.

## Koliko časa naj bi ga uživali?

Priporočamo redno, trimesečno uživanje. PoliGenol® nima neželenih učinkov in ga lahko jemljemo neomejeno časovno obdobje, vsak dan, in s tem trajno poskrbimo za naše zdravje. PoliGenol® je popolnoma varno, naravno prehransko dopolnilo, deluje v sinergiji z vitamini, saj reciklira vitamina C in E, ki tako dalj časa učinkujeta v telesu. Uživate zdravo in naravno prehrano skupaj s PoliGenol®-om in občutili boste bistveno izboljšanje počutja. **PoliGenol® je prehransko dopolnilo in ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.**

## CENIK

Ime izdelka	Opis izdelka	Priporočljiva maloprodajna cena	Prodajna cena za upokojence
<b>GALEX</b>			
BUČA + ZN ACTIVE	tablete 30x	13,99 €	9,80 €
FORVITA FEMME	tablete 30x	2,99 €	2,09 €
FORVITA VITAMINI IN MINERALI	kapsule 30x	5,40 €	3,78 €
FORVITA B-COMPLEX	filmsko obložene tablete 30x	3,80 €	2,66 €
FORVITA FLEXI	kapsule 30x	8,84 €	6,19 €
FORVITA ANTI-STRESS	filmsko obložene tablete 30x	6,51 €	4,55 €
<b>LABEKS</b>			
HOLESTININ	ravnavanje holesterola	20,00 €	14,00 €
DIABETININ	uravnavanje glukoze	20,00 €	14,00 €
LABIMUN	imunski sistem	15,00 €	10,50 €
<b>ALPE PHARMA</b>			
POLIGENOL	tablete 30x Poligenol je naravno slovensko prehransko dopolnilo, ki vsebuje izvleček lesa jelke. Priporoča se kot dnevna preventiva za podporo imunskemu sistemu, pri povečanih psihičnih in fizičnih obremenitvah, kot vsakdanjo podporo telesu pri zdravljenju akutnih in kroničnih degenerativnih bolezni ter kot naravno zaščito pred njihovim nastankom.	25,00 €	16,90 €

Naročila sprejemamo po telefonu, mailu ali pisno na naslov:  
**ZAVOD MODRI ŽIVKO, ZDUS, Kebetova ulica 9, 1000 Ljubljana**  
Tel: 01 620 54 83, e-pošta: [modrizivko@gmail.com](mailto:modrizivko@gmail.com)

## NAROČILNICA

**IZPOLNJENO NAROČILNICO POŠLJITE NA NASLOV:**

ZAVOD MODRI ŽIVKO ZDUS, Kebetova ulica 9, 1000 Ljubljana

Ime in priimek:

Naslov:

Poštna številka:

Pošta:

Telefonska številka:

## Izdelki: Označi: Vpiši količino:

BUČA + ZN ACTIVE	<input type="text"/>	<input type="text"/>
FORVITA FEMME	<input type="text"/>	<input type="text"/>
FORVITA VITAMINI IN MINERALI	<input type="text"/>	<input type="text"/>
FORVITA B-COMPLEX	<input type="text"/>	<input type="text"/>
FORVITA FLEXI	<input type="text"/>	<input type="text"/>
FORVITA ANTI STRESS	<input type="text"/>	<input type="text"/>
HOLESTININ	<input type="text"/>	<input type="text"/>
DIABETININ	<input type="text"/>	<input type="text"/>
LABIMUN	<input type="text"/>	<input type="text"/>
POLIGENOL	<input type="text"/>	<input type="text"/>

MODRA ŠTEVILKA  
**080 30 14**

## POMEMBNO:

Za naročila nad 30 EUR  
poštne ne zaračunamo!



# Povabilo na Dolenjsko

**Društvo upokojencev Veliki Gaber vas 26. septembra 2015 vabi na že 4. praznik korenja v Veliki Gaber, ko obenem praznujemo tudi krajevni praznik.**

Praznik korenja se je razvil iz projekta Rastoča knjiga Veliki Gaber z okolico, katerega pobudnik je bilo prav društvo upokojencev. Rastoča knjiga je posebna knjiga, v kateri so vpisani ljudje, ki so dali svoj pečat kraju ter pripomogli k njegovemu razvoju in pomembnosti – na kulturnem, gospodarskem ali katerem koli drugem področju. Idejo, da bi v še neokrnjeni naravi pridelovali zdrav in najboljši slovenski koren, ki bi zadostil lokalnim potrebam, lahko pa bi ga tudi izvažali, je dal dr. Janez Gabrijelčič, idejni oče Rastoče knjige v Sloveniji.

**V soboto, 17. oktobra 2015, pa vas vabimo na zelo zanimiv tradicionalni Zorčev pohod po poteh treh občin (Trebnje, Ivančna Gorica, Šmartno pri Litiji).**

Na stičišču treh občin v Temenici (Turistična kmetija Fajdiga), kjer sta tudi vpisna knjiga pohodnikov in žig, se bodo ponovno srečali trije pisatelji: Ivan Zorec, Josip Jurčič in Fran Levstik – predstavili jih bodo priljubljeni igralci domačega kraja. Nato bodo pohodnike usmerili na pot čez vinsko gorico Debeli hrib, ki predstavlja začetek vinorodnega območja na Dolenjskem, in naprej mimo zelo zanimive postojanke pri cerkvi v Mišjem dolu, v kateri še vedno delujejo najstarejše orgle v Sloveniji, ter na Primskovo, kjer vas bo pod mogočno lipo čakalo zaslužno okrepčilo. Za informacije pišite na **DU Veliki Gaber 70, 8213 Veliki Gaber**, na [jozi.stremfelj@gmail.com](mailto:jozi.stremfelj@gmail.com) ali pokličite **041 528 913**.



## Bralnica

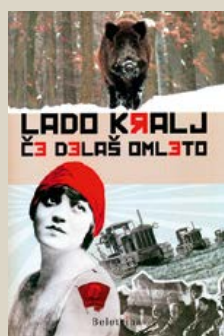
*Manca Košir*

*Darovi minevanja*



*Lado Kralj*

*Če delaš omloto*



*Vanda Šega*

*Olupki srca Psalmi za sožitje*



# Preživite prvomajske počitnice z vnuki na morju!

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

## Namig za prihranek:

En otrok do 12. leta v sobi z dvema odlaslima osebama **biva brezplačno!**  
25.4.-3.5.2015

Za poletje imamo na razpolago še nekaj prostih terminov.

	1.4.-23.4. 2015	24.4.-31.5. 2015	1.6.-15.7. 2015	16.7.-16.8. 2015	17.8.-27.9. 2015
<b>UPOKOJENCI</b>					
<b>Polpenzion v dvoposteljni sobi</b>	<b>39 €</b>	<b>42 €</b>	<b>46 €</b>	<b>52 €</b>	<b>46 €</b>
<b>OSTALI GOSTJE</b>					
<b>Polpenzion v dvoposteljni sobi</b>	<b>44 €</b>	<b>47 €</b>	<b>51 €</b>	<b>58 €</b>	<b>51 €</b>

Ceno so v EUR na osebo na dan. **Doplačila:** enoposteljna soba 11,00 EUR, turistična taksa 1,27 EUR, polni penzion 5 EUR. Otroški popusti.



Novost 2015

**Kneippov vrt**



**delfin** HOTEL

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