



Upanje in zaupanje

Ko sem sprejela kandidaturo za podpredsednico, sem se krepko zavedala, da je to odgovorno delo, ki ga mora človek sprejeti z glavo in s srcem. Vem, da smo to zaprisegli pri sebi vsi trije, ki sestavljamo vodstvo ZDUS-a.

Začeti in končati moramo vedno pri socialnih vprašanjih in zdravju naših ljudi, saj smo žal generacija, obremenjena z nezaposlenimi otroki, vnuki, in za nas zmanjkuje vsega, pa naj živimo še tako skromno. Pogosto se sprašujemo, zakaj ima država tako mačehoovski odnos do nas. Smo edina skupina v družbi, ki ji že leta selektira regres, pokojnine iz znanih razlogov in omejitev po ZUJF-u že 6 let realno padajo kljub gospodarski rasti in letos je bil žal konkreten odgovor: denar je, toda pokojnin ne bomo usklajevali. Vsaka država je socialna, demokratična in bogata toliko, kolikor je zagotovljeno kakovostno življenje najranljivejše, upokojene generacije.

Vedeti hočemo, koliko je država v teh letih prihranila na račun varčevanja pri upokojencih in kam je šel denar. Pokojnina je naša ustavna pravica! Znano je, kako visoke regrese so si izplačevali (o plačah ne bomo govorili) v državnih podjetjih, ki smo jih in jih še plačujemo z našimi dajatvami, jih dokapitaliziramo, prodajamo pod ceno ... Prav zato še enkrat poudarjam, da si bomo prizadevali za uskladitev pokojnin, regresa za vse, za iskanje in uvajanje programov za izboljšanje položaja starejših, obveščanje javnosti o potrebah starejših, izobraževanje, iskanje sredstev za delovanje naših prostovoljcev, za dolgotrajno oskrbo in zavarovanje za dolgotrajno oskrbo. Strnimo naše vrste, okrepimo sodelovanje vodstva ZDUS-a s PZDU-ji in z vsemi društvi upokojencev, ne glede na število članov in lokacijsko oddaljenost. Ničesar ne smemo prepustiti naključju, le odkrite medsebojne povezave bodo zagotovile dolgoročnejši uspeh, saj smo največja nevladna organizacija. Naša največja odgovornost je skrb za naše člane in za človeka vredne pokojnine. Nikakor ne smemo dovoliti, da

bi glede na sedanje in prihajajoče število upokojencev vlada še naprej zniževala pokojnine, saj bomo mlajše generacije težko prepričali, kako pomembna je solidarnost. Starostna meja se zvišuje, vsi se zavedamo, da aktivno in zdravo staranje pomeni zniževanje stroškov iz podhranjene državne malhe.

Tudi za nas starejše velja: zdrav duh v zdravem telesu! Še posebej želimo pomagati bolnim in onemoglim, ki niso zajeti v naš pomemben prostovoljski projekt Starejši za starejše. Naša kontinuirana naloga je povezovanje z vsemi ministrstvi, ki imajo obveznosti in pristojnosti do starejših. Sklad vzajemne samopomoči je še kako pomemben, saj so se zmanjšale socialne pravice z naslova posmrtnin na minimum, zato moramo zagotoviti, da bodo predsedniki in poverjeniki v društvih upokojencev obrazložili dobro stran sklada našim članom.

Zanima nas, zakaj se je znižalo število članov. Kje je vzrok? Veseli bomo vaših pripomb, pojasnil in opozoril. Vemo, da za marsikate-rega upokojenca 10 evrov članarine pomeni velik strošek. Verjetno se sprašujete, kaj delamo v Ljubljani, da se pokojnine ne uskladijo, da nimamo vsi regresa, da nam grozi razpad javnega zdravstva, da so cene v domovih čedalje višje, da so »upokojenška« stanovanja zanemarjena, da ni urejene dolgotrajne oskrbe, da so varovana stanovanja marsikje predraga, da nimamo urada za starejše, da se pod ceno prodaja nekoč naše skupno premoženje. Ogromno truda je v vse to vložilo prejšnje vodstvo, marsikje smo na pol poti. Naša stalnica bosta vedno in povsod skrb in odgovornost za naše člane. Racionalizirali bomo delo, dali poudarek strokovnosti, odgovornosti in sodelovanju ter vse, kar obljublamo, tudi naredili. Pred nami je Festival za tretje življenjsko obdobje, kjer se bomo srečevali, kjer bodo naši člani pokazali, kaj znajo. Ponosni bodimo nanje, nagradimo jih z obiskom!

Vera Pečnik



Vsebina

Upanje in zaupanje	1	Kako si olajšati bivanje	11
Pomagajmo obolelim za demenco	2	Slovenske univerze za tretje	
Skupaj za družbo zdravja.	3	življenjsko obdobje vabijo k vpisu.	11
eZdravje med nami	3	Komisija za kulturo ZDUS vljudno vabi na	
Kanadska strategija aktivnega staranja	5	1. delavnico IZDELOVANJA VOŠČILNIC	12
Obisk pri Vlasti Nussdorfer, varuhinji človekovih pravic	6	Srečanje upokoјencev Šaleške.	13
Pomurska PZDU v projektu Na zdravje.	7	Srečali so se upokoјenci Dolenjske in Bele krajine	13
Peticija pomurskih upokoјencev.	7	Zavod za izobraževanje, usposabljanje, posredovanje	
Hvala za vse, kar je dobro!.	7	in pomoč ljudem v tretjem življenjskem obdobju	14
		Vabljeni k Sv. Andražu v Slovenskih goricah	15



Pomagajmo obolelim za demenco

Sprva je kazalo, da ne bomo mogli pridobiti brezplačne številke za SMS donacije 1919, preko katere bi zbirali prostovoljne prispevke za izvajanje programa RESje, predvsem za ponatis brošure **RESje POTREBUJEMO/JO POMOČ**. Težko nam je, ko moramo svojcem in drugim, ki nas vsak dan kličejo, povedati, da priročnika žal nimamo več in tudi ne sredstev za ponatis.

Pa se je obrnilo drugače! Kot že tolikokrat doslej nam je Telekom Slovenije stopil naproti ter po dodatni obrazložitvi in razjasnitvi stanja odobril našo prošnjo za SMS donacijo!

Poleg Telekoma Slovenije so doslej SMS donacije odobrili še naslednji operaterji: Simobil, Debitel, Tušmobil in Izimobil. Upamo, da se bosta v kratkem pridružila še T-2 in TELEMACH.

Od **1. 9. 2015** dalje lahko pošljete SMS s ključno besedo **RESJE5** na številko 1919 in prispevate **5 evrov** za izvajanje programa RESje-ZDUS, predvsem za ponatis brošure RESje POTREBUJEMO/JO POMOČ, ki jo bomo lahko spet **brezplačno pošiljali svojcem oseb z demenco**. Pravila in pogoji za sodelovanje pri storitvi SMS donacije so objavljeni na spletnih straneh www.zdus-zveza.si in resje.zdus-zveza.si.

Pri ponatisu priročnika RESje POTREBUJEMO/JO POMOČ so nam pomagali še revija VZAJEMNOST, KRKA in TOSAMA.

Vsem, ki boste **od 1. 9. 2015 dalje na 1919 poslali SMS s ključno besedo RESJE5**, se iskreno zahvaljujemo v imenu vseh, ki jim boste omogočili brezplačni priročnik, obisk predavanj,

izobraževanj ali pa brezplačno pomoč prostovoljke pri skrbi za osebe z demenco.

Prostovoljci, ki že vrsto let delamo v programu RESje, smo takega razpleta nadvse veseli. Verjamemo, da delamo prav, da nismo sami in da naš trud ni bil zaman! Upamo, da se bo do sredine jeseni nabralo dovolj sredstev vsaj za ponatis priročnika.

Še vedno **vabimo nove prostovoljce**, ki bi bili pripravljeni skupaj z nami izboljšati življenje oseb z demenco in tistih, ki zanje skrbijo. Že jutri bomo/boste namreč morda potrebovali pomoč sami kot skrbnik ali kot oseba z demenco!

Obenem upamo, da bo čim več občanov namenilo 0,5 % dohodnine za donacijo programom ZDUS, iz katerih financiramo tudi naš program.

Dobrošli so tudi prostovoljni prispevki, ki jih lahko nakažete na: ZDUS, Kebetova 9, 1000 Ljubljana, ABANKA VIPA d.d., TRR št. 05100-8010471821, sklic 3316,

Namen: Prostovoljni prispevek za program RESje.

Vsi, ki potrebujete uporabne nasvete s področja demence, želite postati prostovoljec ali želite predavanje s področja demence v vašem kraju, pokličite na **051 442 497** ali pišite na **RESJE.ZDUS@gmail.com** ali se nam pridružite na forumu <http://med.over.net/forum5/login.php>.

Ana A. Cajnko,
vodja programa RESje-ZDUS

Skupaj za družbo zdravja

Skupaj za družbo zdravja je slogan Resolucije o nacionalnem planu zdravstvenega varstva 2015–2025, hkrati pa tudi vodilna misel na srečanju vodstva in upravnega odbora ZDUS z ministrico za zdravje Milojko Kolar Celarc ter njenimi sodelavkami in sodelavci, ko nam je predstavila ta dolgo pričakovan krovni dokument.

Izpostavila je, da v Sloveniji že dve desetletji ne razvijamo načrtno zdravstvenega sistema (ZS). Nobena od dosedanjih resolucij ni vsebovala jasnih usmeritev razvoja ZS in aktivnosti ter ukrepov za uresničevanje ciljev te politike. V novi resoluciji pa je prvič jasno zapisano, da bomo razvijali javni zdravstveni sistem, ki bo temeljil na vrednotah, kot so solidarnost, pravičnost, univerzalnost in dostopnost. Od prejšnjih se sedanja resolucija razlikuje tudi v tem, da so jasno postavljena prednostna področja, aktivnosti in ukrepi po posameznih področjih ter kazalniki, s katerimi bo mogoče nenehno spremljati uspešnost uresničevanja zastavljenih ciljev. Izdelani bodo tudi akcijski načrti, ki bodo konkretno opredeljevali vsebino ter časovne in kadrovske okvire za izvrševanje zastavljenih aktivnosti in ukrepov. Njihovo uresničevanje bo spremljala posebna strokovna skupina, ki bo aktivnosti in ukrepe tudi spreminjala, če bo prišlo do novih spoznanj. Ta zdravstvena strategija bo del nacionalne krovne strategije, ki jo bo vlada pripravila skupaj z OECD, kjer bo konkretno opredeljeno, da je treba zdravje vključiti v vse politike ter da je zdravje naložba, ki ustvarja nova delovna mesta in povečuje BDP podobno kot izobraževanje.

Ministrica je pojasnila, da so proučili dosedanja stališča različnih deležnikov o potrebnih spremembah zdravstvenega sistema in predloge zakonov, ki naj bi bili v predalih na ministrstvu za zdravje. Ugotovili so, da nobeden od predlogov ni dovolj zrel za obravnavo, zato so se odločili, da se sprememb lotijo celovito in sistemsko, da pripravijo resolucijo in analizo zdravstvenega sistema, ki je do sedaj še nismo imeli. Z ugotovitvami te analize bodo v prihodnjih mesecih seznanili vso zainteresirano javnost. Pripravili bodo 5 tematskih delavnic, kjer bodo razpravljali o ugotovitvah analize in dobrih praksah drugih držav ter pripravili usmeritve za pripravo nove zdravstvene zakonodaje. Zagotovila je tudi, da ne namerava napraviti napak, ki so jih storili v drugih državah in na katere jo zdravstveni politiki iz teh držav opozarjajo. Zaveda se, da je Slovenija majhna država in ekonomija, zato ni mogoče kar prekopirati sistema iz držav, ki imajo veliko število prebivalcev in druge posebnosti, ki jih mi nimamo. Na osnovi ugotovitev

analize bodo pripravili potrebne izračune in dolgoročno stabilen model financiranja zdravstvenega sistema. Zaradi vedno večjih potreb in demografskih sprememb prebivalstva bo treba najti več virov, poleg boljše izrabe obstoječih tudi nove vire, ki bodo čim bolj stabilni oziroma čim manj občutljivi na morebitne nove ekonomske spremembe.

Ministrica je trdno prepričana, da ji bo uspelo doseči družbeno soglasje o ohranitvi in nadgradnji dosedanjih vrednot, o krepitvi javnega zdravstvenega sistema in drugih načrtovanih spremembah v financiranju, organiziranosti in upravljanju zdravstvenih dejavnosti. Zelo pomembno se ji zdi povečati odgovornost vseh ljudi v naši družbi, od politikov do posameznikov, da jo bomo ponotranjili in zgradili družbo zdravja.

Prisotne članice in člani ZDUS so podprli delo ministrice. Izrazili so svoja pričakovanja, da bo nov model financiranja zdravstvenega sistema določen v čim krajšem času, da bo pripravljen načrt kadrovskih zmogljivosti in da bodo odpravljene dosedanje bistvene nepravilnosti. Izrazili so tudi zadovoljstvo, da jih ministrica upošteva kot predstavnike pomembnega dela civilne družbe, in upanje, da jih bo v prihodnje bolj aktivno vključila v odločanje o tej zelo pomembni prioriteti tako za vlado kot za vse naše prebivalstvo.

mag. Dunja Obersnel Kveder



eZdravje med nami

Nacionalni projekt eZdravje prinaša v slovensko zdravstvo rabo elektronskih komunikacijskih sredstev in s tem **več varnosti in kakovosti za paciente**, predvsem pa **učinkovitosti izvajanja zdravstvenih storitev**. eZdravje, katerega zahtevna izvedba se je začela že leta 2008, združuje različne elektronske rešitve, ki se po uspešnih poskusnih fazah že širijo v uporabo po celi Sloveniji in prinašajo nov pristop zdravstva, ki je orientiran na državljane in njihove potrebe.

Med pomembnejšimi storitvami projekta sta rešitvi eNaročanje in eRecept. **eNaročanje** omogoča elektronsko napotitev in hitrejšo ter enostavnejše naročanje na zdravstvene storitve, ki jih izvajajo izvajalci na sekundarni ali terciarni ravni, **eRecept** pa predpisovanje in izdajo zdravil preko elektronskega recepta, ki ga zdravnik pošlje v centralni sistem, od

koder ga pridobi lekarna ob izdaji zdravila za pacienta. Obe novosti prinašata mnogo prednosti tako za paciente kot zdravstveno osebje.

eZdravje pa seveda ne bo manjkalo tudi na letošnjem **Festivalu tretjega življenjskega obdobja**, ki bo potekal od **29. septembra do 1. oktobra 2015 v Cankarjevem domu**. Vse tri dni festivala bodo predstavniki Ministrstva za zdravje obiskovalcem odgovarjali na vprašanja in jim praktično predstavili potek naročanja v sistemu eNaročanja. V okviru festivala bo **29. septembra 2015 ob 14.30** potekalo **predavanje Kaj nam prinaša eZdravje**, na **okrogli mizi v sredo, 30. septembra**, pa bodo udeleženci **ob 11.30** razpravljali o tem, **kaj prinašajo e-storitve starejšim**.

Prijazno vabljeni!

Jesenski oddih *v veseli družbi.* Pridružite se nam *v hotelu* *Delfin v Izoli!*

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

V času jesenskih počitnic (24.10.–1.11.2015) en otrok do vključno 12. leta v sobi z dvema odraslima osebama **biva brezplačno!**

Delfinfest

15.10.—21.10.2015

Dogodek letošnje jeseni!

Za pravo zabavo vam ni potrebno odpotovati v Nemčijo. Z dobro glasbo in ugodno ponudbo piv, vas bomo zabavali v hotelu Delfin.

UPOKOJENCI	17.08.–27.09.15	28.09.–24.10.15	25.10.–30.11.15	01.12.–27.12.15	28.12.–02.01.16
Penzion v dvoposteljni sobi	51 €	47 44 €	43 41 €	41 39 €	52 €
Polpenzion v dvoposteljni sobi	46 €	42 39 €	38 36 €	36 34 €	47 €
OSTALI GOSTJE					
Penzion v dvoposteljni sobi	56 €	49 €	46 €	44 €	57 €
Polpenzion v dvoposteljni sobi	51 €	44 €	41 €	39 €	52 €

Doplačila (na dan): enoposteljna soba (11 EUR), turistična taksa (1,27 EUR) in silvestrska večerja.



Novost 2015

Kneippov vrt



D
delfin
HOTEL

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

Kanadska strategija aktivnega staranja

Kanadska strategija aktivnega staranja ima vrsto prednosti. K njej so pristopila vsa ministrstva, kar dokazuje, da se načrtovalci razvoja kanadske družbe zavedajo pomena demografskih sprememb in potrebe po ukrepih za boljše kakovost vse kanadske družbe. Naslov dokumenta je Skupek idej cele vlade. Najpomembnejša v dokumentu se zdi ugotovitev, da morajo v programe aktivnega staranja nujno vlagati sedaj, ker bodo sicer, če prepustijo starejše samim sebi, stroški njihovega življenja v bodočnosti bistveno višji, kot bodo stroški sedanjih programov. Žal tega naši načrtovalci še niso dojeli. Sveža dokaza te trditve sta letošnji zavrtni dveh zelo pomembnih programov aktivnega staranja, ki smo ju pripravili v Zvezi društev upokojencev Slovenije: programa aktivnega državljanstva starejših (Ministrstvo za javno upravo) in vključevanje ciljne skupine v preprečevanje nasilja nad starejšimi (Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti).

Kanadski načrtovalci razvoja so se opri na ugotovitve raziskovalcev, da starejši živijo dlje in bolj zdravo, če ostanejo vključeni v socialno okolje, če izboljšajo fizično aktivnost in se zdravo prehranjujejo, če storijo čim več za zmanjšanje tveganja padcev in če ne kadijo. Obstajajo pa okoljske, sistemske in socialne ovire, ki ljudem onemogočajo zdravo obnašanje. To so neenakost na podlagi spola, kulture, sposobnosti, prihodka, geografskega porekla, predsodkov o starosti. Teh ovir se lahko lotijo in se jih je treba lotiti takoj. S kombinacijo politične volje, podpore javnosti in individualnih prizadevanj je zdravo, dostojno in vitalno staranje dosegljivo vsem Kanadčanom.

Čas je, so zapisali, za novo vizijo zdravega staranja, za vizijo, ki ceni in podpira prispevek starejših, ki spoštuje različnost, ne podpira predsodkov o starosti in zmanjšuje neenakosti; ki uvaja starosti prijazna okolja in priložnosti za starejše Kanadčane, da se bodo lahko zdravo odločali, kar bo izboljšalo njihovo neodvisnost in kakovost življenja. Danes je Kanadčanov, starejših od 64 let, 13 %, do leta 2031 jih bo 25 %. Če jih bodo prepustili same sebi, bo imelo staranje prebivalstva socialne, ekonomske in politične posledice, ki bodo daleč presegle ceno današnjega vlaganja v zdravo staranje. Poleg demografskega razloga je še vrsta drugih pomembnih razlogov za vlaganje v zdravo staranje:

- 1. Starejši pomembno prispevajo k bogastvu kanadskega življenja in h gospodarstvu.** Leta 1998 je okoli 42 % Kanadčanov, starih 55 do 64 let, in 44 % Kanadčanov, starih 65 in več let, opravilo v povprečju 2,2 uri prostovoljskih aktivnosti na dan. Ekonomska vrednost, ki so jo doprinesli lokalnim skupnostim, je bila ocenjena na 60,2 milijardi dolarjev. Ocenili so, da bi potrebovali 300.000 polno zaposlenih, ki bi stali 6 milijard dolarjev letno, da bi nadomestili delo 2,1 milijona Kanadčanov, ki skrbijo za starejše z dolgotrajnimi zdravstvenimi težavami. Velika večina teh negovalcev so ženske srednjih let ali starejše.
- 2. Zdravo staranje lahko odloži in zmanjša resnost kroničnih bolezni in invalidnosti v poznem življenjskem obdobju, s čimer znižamo stroške zdravljenja in dolgotrajne oskrbe.** Ocenili so, da je cena poškodb kot posledic padcev med starejšimi od 64 let 2,8 milijard dolarjev letno. Na kanadskem inštitutu za javno zdravje so izračunali, da bi zmanjšanje padcev za 20 % prineslo 7.500 manj hospitalizacij in 1.800 manj doživljenjsko invalidnih starejših kot tudi prihranek 128 milijonov dolarjev letno.

3. Dejstva silijo načrtovalce razvoja dolgožive družbe v aktivnosti na obstoječih priložnostih, da uporabijo posege, za katere vedo, da bodo učinkoviti, in da pokažejo pravo vodenje s podporo inovativnim metodam.

4. Kanadčani vseh starosti verjamejo, da so prizadevanja, omogočiti starejšim, da ostanejo zdravi in neodvisni, 'prava odločitev'. Pri izdelavi strategije aktivnega in zdravega staranja v Kanadi so se držali štirih principov: **dostojanstva starejših, neodvisnosti, participacije in varnosti starejših ter poštenega odnosa do starejših. Družba jim mora nuditi okolje, ki jim bo omogočalo skrbeti za lastno zdravje, spodbujati mora medsebojno pomoč starejših.**

V strategiji so se osredotočili na **resocializacijo starejših, fizično aktivnost, zdravo prehrano, preprečevanje padcev in nadzor nad kajenjem.**

dr. Mateja Kožuh Novak, dr. med., strokovna voditeljica projekta Starejši za starejše



Obisk pri **Vlasti Nussdorfer**, varuhinji človekovih pravic

Že več kot 10 let verjamemo, da lahko z vključevanjem prostovoljcev osebam z demenco življenje olajšamo in izboljšamo ter ga za svojce tudi pocenimo. Naše stališče je že od začetka isto: osebe z demenco poleg nege in zdravlil potrebujejo tudi (ali predvsem) psihosocialni vidik obravnave, ne samo negovalnega in medicinskega.

V okviru izvajanja našega programa RESje si prizadevamo za izboljšanje življenja oseb z demenco in njihovih svojcev na različne načine:

- s predavanji v društvih upokojencev, lokalnih skupnostih in drugih društvih vplivamo na razbijanje stereotipov in zmanjševanje stigme,
- z usposabljanjem in izobraževanjem svojcev in zaposlenih v domovih starejših občanov (DSO), ki temelji na psihosocialnem pristopu in obravnavi oseb z demenco,
- z izobraževanjem in usposabljanjem prostovoljcev, ki se družijo z osebami z demenco tako v DSO kot v domačem okolju s področja ravnanja, komunikacije in aktivnosti z osebami z demenco,
- z usposabljanjem in izobraževanjem prostovoljcev, ki obiskujejo starejše na njihovem domu v okviru izvajanja projekta Starejši za višjo kakovost življenja doma,
- s svetovanjem svojcem oseb z demenco preko odprtega telefona,
- s svetovanjem preko spletne strani in forumov (RESje, OVERmed),
- z objavo angažiranih prispevkov v reviji Vzajemnost, na spletnih straneh ZDUS in RESje, v glasilu ZDUS plus in drugih tiskanih medijih,
- z izdajo brošure s praktičnimi napotki, nasveti in tudi preventivo RESje POTREBUJEJO/MO POMOČ, ki jo dostavljamo svojcem oseb z demenco v okviru projekta Starejši za večjo kakovost življenja doma,
- z radijskimi oddajami,
- z aktivnim vključevanjem v pripravo zakonov in predpisov, ki vplivajo na življenje oseb z demenco in drugih starejših,
- s pripravo in izvedbo okroglih miz,
- s sodelovanjem na posvetih, konferencah in okroglih mizah,
- s sodelovanjem z Varuhinjo (Državni preventivni mehanizem) in socialno inšpekcijo.

Kaj pričakujemo in kaj smo predlagali Varuhinji:

- podporo za večji poudarek pri nadzoru domov za starejše, usposobljenosti kadra, občutku do sočloveka v stiski, odnosu vseh zaposlenih do oseb z demenco – namesto pri imenih programov (validacija, odnosna nega itd.), velikosti prostorov, vodenju evidenc, upoštevanju pravnih predpisov ...,
- da podpre vključevanje usposobljenih prostovoljcev v dejavnosti

DSO in organizirano pomoč svojcem v domačem okolju, kar je redna in dobra praksa v tujini ter najcenejša varianta tako za DSO kot svojce,

- da podpre naš program, kar nam bo v pomoč pri pridobivanju sredstev na razpisih za sredstva za izvajanje našega programa, za katerega doslej ni bilo kaj dosti posluha,
- da podpre uveljavljanje psihosocialnega pristopa do oseb z demenco, kar je že večletna praksa v tujini, kjer je enakovredna medicinski obravnavi oseb z demenco,
- da podpre prizadevanja za čim prejšnje sprejetje Zakona o dolgotrajni negi in oskrbi, kar bi prispevalo k boljšim pogojem bivanja starejših in oseb z demenco v domačem okolju,
- da podpre vključevanje prostovoljcev na področje problematike, povezane z demenco, enakovredno drugim, kot so socialno podjetništvo, medicinska obravnava ...,
- da izpostavi spreminjanje kriterijev za varovane oddelke, ki bi namenjali več pozornosti ravnanju z osebami z demenco, ne pa velikosti prostorov, dokumentaciji in pravnim predpisom, kar bi bilo ceneje, osebe z demenco pa bi ohranile dostojanstvo ter živele lepše in bolj pestro,
- da pri obravnavi pritožb svojcev o ravnanju osebja, zapiranjih, prikrievanju dejstev itd. daje poudarek odnosu do oseb z demenco; da odgovori svojcem na njihove pritožbe ne bi bili samo pravno utemeljeni, ampak obravnavani tudi z empatične, človeške strani,
- da predlaga spremembe predpisov in normativov, kjer so ti nesmiselni, neživljenjski, neuporabni, predvsem pa ne prispevajo k izboljšanju življenjskih razmer oseb z demenco in njihovih svojcev – pripravljene smo sodelovati in pripraviti osnutke oz. oblikovati predloge sprememb,
- da se zavzame za vzpostavitev evidence oseb z Alzheimerjevo demenco in preventivno diagnostiko demence ter pridobitev pravic s področja zaščite invalidov, zdravstva, sociale ...,
- da se zavzame za lažje pridobivanje dodatka za pomoč in postrežbo, ki ga svojci in DSO težko dobijo, dokler osebe z demenco ne postanejo povsem nesposobne skrbeti zase, medtem ko v tujini diagnoza Alz bolezen pomeni avtomatično pridobitev pravic invalidov,
- da podpre brezplačne oblike pomoči svojcem in domovom, ki jo nudijo prostovoljci (poleg socialnega podjetništva, ki ga večina družin, ki skrbi za osebe z demenco in druge, ki potrebujejo finančno pomoč, ne zmore).

Naši predlogi so bili v celoti podprti. Dogovorili smo se tudi, da bodo naši strokovnjaki izvedli izobraževanja s področja psihosocialnih potreb oseb z demenco za vse, ki so vključeni v varuhov program Državni preventivni mehanizem.

A. Cajnko, vodja programa RESje ZDUS



Pomurska PZDU v projektu Na zdravje



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO



ZDUS bo v okviru projekta s svojimi prostovoljci obiskal starejše v Pomurju in zbral podatke o njihovih vsakodnevnih potrebah, ki jim omogočajo samostojno in kakovostno življenje. Zbrani podatki bodo partnerjem v projektu omogočili zastavitev celovitega programa pomoči starejšim v Pomurju, v katerega bodo skušali zajeti vse generacije.

V okviru projekta Na zdravje sta ZDUS in Pomurska pokrajinska zveza Pomurja Murska Sobota že usposobili večino koordinatorjev projekta v društvih upokojencev in prostovoljk. Te bodo obiskovale starejše in izvedle anonimno anketiranje starejših občanov na terenu. V prvi fazi bo anketiranih 1000 starejših različnih starosti, pridobivali pa bomo podatke o bivanju, izrabi časa in počutju starejših. Anketiranje naj bi končali do konca avgusta. Če vas bodo prostovoljke obiskale, vas prosimo, da jim prisluhnete, omogočite obisk ter izpolnitev ankete in s tem izvedbo nalog iz projekta. Proti koncu letošnjega leta bomo izvedli še raziskavo o potrebah starejših s kronično boleznijo, bolnih in invalidnih starejših ter njihovih družin na domu pa tudi o ponudbi storitev in identifikaciji ponudnikov laične pomoči med upokojenci.

Pomurska društva upokojencev že vrsto let sodelujejo tudi v programu ZDUS Starejši za starejše za boljšo kakovost življenja doma. Cilj projekta je skrb za stare nad 69 let. Obiskujejo jih prostovoljke in na terenu ugotavljajo, kako živijo. Njihov namen je, da pomoči potrebnim ponudijo in organizirajo pomoč. Če gre za lažje ali občasne oblike pomoči, kot so na primer družabništvo, občasní prevozi in podobno, pomoč opravijo kar prostovoljke. Če posameznik potrebuje več pomoči in mora biti ta strokovna, pa koordinatorji projekta po društvih z dovoljenjem posameznika potrebo po pomoči posredujejo strokovnim službam.

Včasih se pojavlja vprašanje, kaj pomeni za prostovoljke delo v teh projektih. Pomeni pomoč starejšim, istočasno pa tistim, ki nudijo pomoč, daje upanje, da bodo tudi oni dobili pomoč, ko jo bodo potrebovali.

*Vijola Bertalanič,
vodja projekta Na zdravje za Pomurje*

Vijola Bertalanič je nova predsednica Pomurske PZDU in obenem članica Upravnega odbora ZDUS in ne več Mirko Lebarič, kot je pomotoma zapisano v prejšnji številki Zdus plus.

Peticija pomurskih upokojencev

Člani društev upokojencev iz Pomurja, so na tradicionalnem srečanju, ki ga je julija v Radencih organizirala PZDU Murska Sobota, vladi in parlamentu poslali peticijo z zahtevami po ureditvi razmer v javnem zdravstvu. Zahtevajo »Javni zdravstveni sistem po meri ljudi in za ljudi, ki je solidarno in pravično financiran, kakovosten in dostopen vsem. Pozornost je potrebno posvetiti razvoju primarnega zdravstvenega varstva, preventivnim programom in programom krepitve zdravja. Dostopnost do primerne zdravstvene oskrbe mora biti enaka po vsej državi. Razvoj je potrebno zagotoviti na področjih, ki ljudem omogočajo večjo varnost in kakovost obravnave tudi v starosti: neakutna bolnišnična obravnava, pa-

liativna oskrba in sprejetje zakonodaje s področja dolgotrajne oskrbe, ki je v obravnavi v različnih variantah že več kot 10 let.«

Menijo, da je potrebno čim prej sprejeti **Resolucijo o nacionalnem planu zdravstvenega varstva 2015–2025, Skupaj za družbo zdravja, in pričeti uresničevati spremembe na področju zdravstva.**

Podpisniki peticije zahtevajo takojšnjo ustanovitev Demografskega rezervnega sklada, katerega vir so tudi sredstva od prodaje državnega premoženja. Sklad bo omogočal vzdržnost pokojninske blagajne in omogočil hiter odziv na demografske spremembe v prihodnosti.

Hvala za vse, kar je dobro!

Spoštovana gospa Mateja Kožuh Novak!

Človek na svoji življenjski poti začinja in zaključuje posamezna obdobja, različna po delu, vsebini, obsegu, pomenu ..., vsa pa imajo pri posamezniku določeno karakterno vezno nit. Pri Vas je bila to skrb za pomoči potrebnega človeka, od majhnega dojenčka, ki ste mu pomagali pogledati v svet preko različnih časovnih obdobij, do tistih, ki se proti koncu svoje poti včasih počutijo ogrožene, odrinjene, nepotrebne ... Vsem tem ste posvetili svoje zadnje delovanje še kot predsednica ZDUS, jih bodrili in prepričevali, da so še zmožni živeti svoje starejše obdobje in ohranjati upravičeno mesto v družbi. Skušali ste obrniti zrcalo družbe, da bi jih videla kot pomembne deležnike

sedanjosti, kot možne soustvarjalce človeškega sobivanja z enakopravnimi vrednostmi vseh generacij.

V našem Društvu upokojenih pedagoških delavcev Slovenije (DUPDS) smo poskušali razumno spremljati in objektivno kritično ocenjevati Vaše ideje, dejavnosti in rezultate kot doprinos za dobro skupnost vseh upokojencev. Vodenje ZDUS ste predali mlajšim sodelavcem in odšli v mirnejše domače okolje. Želimo Vam, da ga preživite čim lepše.

Novemu vodstvu smo v imenu DUPDS že ob prevzemu vodenja izrekli čestitko, pa naj še enkrat ponovimo naše želje: »Uspešno delo in korektno plodno sodelovanje na vseh ravneh in v vseh smereh naj spremljajo celoten tim.«

Vida Bogataj, predsednica DUPDS

KMALU PRIHAJA 15. FESTIVAL ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE



15. FESTIVAL ZA tretje ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Kaj prinaša letošnji Festival za tretje življenjsko obdobje?

Letošnjo jesen se bomo od 29. septembra do 1. oktobra ponovno družili na **15. Festivalu za tretje življenjsko obdobje** v Cankarjevem domu v Ljubljani! Za letošnji jubilejni Festival smo za obiskovalce pripravili nekaj novosti, ki bodo še bolj popestrile pestro festivalsko dogajanje.

IZOBRAŽEVALNI PROGRAM: Zdravje je samo eno, ohranimo ga

Tudi letos bo izobraževalni program postregel z zanimivimi vsebinami, poseben poudarek pa smo namenili zdravemu staranju. Na predavanjih boste lahko prisluhnili zanimivim predavanjem s področja ohranjanja zdravja, alternativnih metod ohranjanja zdravja ter na odprti delavnici spoznali nove vadbe, s katerimi boste lahko ohranjali vitalnost in energijo. Poznavanje in seznanjenost s postopki nujnega prve pomoči in oživljanja lahko reši življenje, znanje pa boste lahko vse tri dni osvežili na predavanjih in odprti delavnici.

STROKOVNI PROGRAM: Vseživljenjsko učenje, življenje in ustvarjanje starejših v družbi prihodnosti

V vse hitreje spreminjajoči se sodobni družbi je vseživljenjsko učenje, izobraževanje in ustvarjanje pogoj za ohranjanje enakopravnosti med generacijami. Vse več storitev javnih in zasebnih servisov se seli na splet, zato je pri starejših potrebno vzbuditi in ohranjati motivacijo za vseživljenjsko žejo po znanju. Osrednja okrogla miza strokovnega programa bo posvečena pogovoru o stanju izobraževanja odraslih in starejših od 65. leta v Sloveniji, kaj prinaša družba prihodnosti in kje v njej svoje mesto zasedajo starejši. Na okroglih mizah strokovnega programa se bomo dotaknili še teme integrirane oskrbe bolnih in onemoglih v lokalni skupnosti, e-uprave in kaj prinaša za starejše, ljubiteljske kulture in pomena, ki ga nosi za vse

generacije ter spremembam, ki se nam obetajo na področju zdravstva.

FESTIVALSKA KUHINJA IN DOMAČI KOT: Letošnji Festival prinaša novosti!

Letos za vas prvič pripravljamo Festivalsko kuhinjo, kjer si boste lahko ogledali pripravo in okusili zdrave dobrote, ki jih bodo za vas pripravljale Sanja Lončar, soavtorica trilogije Ščepec - kako z začimbami uravnavamo sladkor?, Emilija Pavlič, avtorica Mamica, nauči me kuhati in Kuhajmo zdravo! ter drugi. Ogledali si boste lahko tudi čisto 'pravo' stanovanje, opremljeno s pohištvom in ostalimi pripomočki, ki starejšim olajšajo bivanje v lastnem domu. Opremo boste lahko tudi preizkusili!

SEJEMSKA RAZSTAVA: bogata sejemska ponudba in sejemski popusti

Tudi letos se bo v sejemski razstavi predstavil nabor različnih podjetij in ponudnikov storitev za starejše, ki bodo izvajali različne brezplačne meritve vida, sluha, sladkorja v krvi, ortopedske meritve stopal, predstavitev samopregleda dojk...

Vabljeni na 15. F3ŽO!

Spremljajte dogajanje na: www.f3zo.si.

VSTOP PROST!



Enodnevni izleti v Delfinu

POSEBNA
CENA KOPANJA
ZA SKUPINE:
6 EUR

I. MENI

„Bobiči“- istrska
mineštra s klobaso
Sladica

Cena: 6 EUR

II. MENI

Goveja ali zelenjavna juha
Puranji zrezek po dunajsko
Pražen krompir ali pomfri
Zelenjava na maslu
Mešana solata
Sladica

Cena: 10 EUR

III. MENI

Goveja ali zelenjavna juha
Ocvrti ribji file
Slan krompir, špinaca
Mešana solata
Sladica

Cena: 11 EUR

Ponudba menijev velja za skupine vsaj 15-ih oseb. Vodiču in šoferju avtobusa nudimo obrok brezplačno. Skupine društev upokojencev imajo na navedene cene menijev še 10% popusta. Posebna ponudba pijače: refošk ali malvazija (2,5 dcl) / malo pivo (0,3 dcl) / sok (2,0 dcl) samo 2 EUR na osebo. Ponudba velja ob predhodnem naročilu pijače za celotno skupino.

NEKAJ PREDLOGOV ZA IZLETE ZA ZAKLJUČENE SKUPINE

(Spodaj navedene cene za skupine so informativne in veljajo na osebo, razen tam, kjer je drugače navedeno. Z veseljem vam bomo pomagali pri organizaciji.):

Obisk muzeja Parenzane v Izoli
(vstopnina: 1,50 EUR) • **Obisk
kleti Vina Koper** (ogled 3,50 EUR;

degustacije od 7 EUR dalje) • **Obisk
oljčnika ali v novembru kmetije
kakija** • **Akvarij v Piranu** (vstopnina
5 EUR) • **Soline** (vstopnina 5 EUR) •
**Pohod po strunjanskem krajinskem
parku** (vodenje 2-3 ure: 50 EUR na
skupino) • **Ribogojnica brancinov
Fonda** (ogled 1-2 uri: 25 EUR) •
Kaktusi Grašič v Seči.

Informacije in rezervacije:

T: (05) 660 74 00

E: rezervacije@hotel-delfin.si

www.hotel-delfin.si

D
delfin ^{***}

NOVI PAKET PENZION NEOMEJENI

NEOMEJENI KLICI in SPOROČILA
v vsa SLO omrežja

za le

16⁹⁵ €*
na mesec

INTERNET
PO PORABI
OZ. NAJVEČ
3 €*
na mesec

Odslej lahko neomejeno kličete in pošiljate sporočila z novim paketom **Penzion Neomejeni za le 16,95 EUR na mesec***. Tudi pri uporabi interneta ste lahko brez skrbi, saj **prenos podatkov** plačate **po porabi, a nikoli več kot 3 EUR na mesec***. Ponudba velja do 15. 11. 2015.

www.telekom.si

TelekomSlovenije

*Naročniško razmerje s paketom Penzion Neomejeni lahko sklenejo zasebni uporabniki - upokojeanci ali zaposleni, starejši od 60 let, v akcijskem obdobju od 22. 9. do 15. 11. 2015. Paket z mesečno naročnino 16,95 EUR vključuje neomejene pogovore in neomejene SMS-/MMS-e v vsa slovenska omrežja (velja za storitve, opravljene v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije). Prenos podatkov se v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije naročnikom obračuna po ceniku navedenega paketa (0,01 EUR/MB), vendar ne več kot 3 EUR na mesec. Pri prenosu podatkov velja princip pravične uporabe storitev prenosa podatkov, kot je opredeljeno v Posebnih pogojih uporabe mobilnih elektronskih komunikacijskih storitev. Pri paketu Penzion Neomejeni se po preseženi vključeni količini prenosa podatkov v mobilnem omrežju Telekoma Slovenije (500 MB) hitrost prenosa podatkov omeji na 64 kb/s v smeri k uporabniku in 64 kb/s iz smeri uporabnika. Z naslednjim obračunskim obdobjem se ponovno vzpostavi običajna hitrost prenosa podatkov, kot jo zagotavlja Telekom Slovenije. Količine veljajo v okviru enega obračunskega obdobja. Neporabljene količine se ne prenašajo v naslednje obračunsko obdobje. S sklenitvijo novega naročniškega razmerja se naročnikom ne zaračuna priključna taksa. Prehodi z naročniških paketov Penzion so brezplačni, v primeru spremembe obstoječega naročniškega paketa s storitvami Mobitel, ki ni paket Penzion, v navedeni paket pa se zaračuna enkratni znesek v višini 20 EUR. Cene so v EUR z DDV. Neomejeni pogovori v vsa slovenska omrežja in neomejena sporočila SMS/MMS so namenjeni običajni uporabi storitve. Uporaba storitve, ki bi kakorkoli škodovala omrežju Telekoma Slovenije, ni dovoljena. Med kršitve sodijo namerna preobremenitev omrežja, onemogočanje normalne uporabe omrežja drugim uporabnikom, uporaba storitve v komercialne namene, preprodaja storitve tretjim osebam, uporaba storitve s sistemi za samodejno klicanje brez človekovega posredovanja ipd. V primeru, da Telekom Slovenije oceni, da je naročnikova uporaba storitve v nasprotju s temi pogoji, si pridržuje pravico naročnika opozoriti in/ali mu onemogočiti uporabo storitve. Za več informacij o ponudbi, obračunskem intervalu in ceniku drugih storitev obiščite www.telekom.si, Telekomov center, pooblaščen prodajno mesto ali pokličite 041 700 700 oz. 080 8000.

Kako si olajšati bivanje

Lansko jesen smo sodelavci projekta HELPS in svetovalnice izvedli vrsto predstavitev brošure o prilagoditvah bivalnih pogojev za starejše "Majhni posegi za velike učinke" po društvih upokojencev širom po Sloveniji. Odzivi udeležencev so bili zelo pohvalni. Takole so nam pisale prostovoljke projekta Starejši za starejše iz severne Primorske:

"Povedati vam moram, da smo bile z vašo predstavitvijo vse zelo zadovoljne. Zelo dobro je, da se nekje zbirajo ideje, kako bi si lahko olajšali bivanje v starejših letih. Vaše ideje bomo posredovale naprej in jih uporabile tudi v svojem okolju."

Projekt je sicer zaključen, a smo zaradi odličnega odziva na lanske predstavitve uspeli pridobiti sponzorska sredstva za nekaj predstavitev po Sloveniji tudi za letošnjo jesen.

Zato vabimo društva ali zveze, ki želijo, da jih v oktobru ali novembru obiščemo in predstavimo, kako si lahko starejši olajšajo bivanje in prilagodijo svoje okolje, da se nam oglasijo:

Alenka Ogrin, alenka.ogrin@zdus-zveza.si ali **01 62 05 480**.



Slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje vabijo k vpisu

Univerze za tretje življenjsko obdobje se posvečajo izobraževanju in spodbujanju kulture starejših, predvsem izobraževanju starejših za osebno rast in večjo vključenost v družbo. V nacionalno mrežo povezujemo 49 univerz za tretje življenjsko obdobje po domala vseh večjih krajih Slovenije, ki združujejo preko 20.000 starejših študentov v različnih izobraževalnih programih.

Univerze za tretje življenjsko obdobje začenejo v oktobru novo študijsko leto. Za seznam in kontaktne podatke univerz za tretje življenjsko obdobje po Sloveniji se obrnite na Univerzo za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani: **01 433 2090**. Dobrodošli, pridružite se nam!



UPOKOJENCEM PRIZNAMO 20 % POPUST NA TEHNIČNI PREGLED
(lastnik vozila mora predložiti kartico upokojenca)

OSTALE UGODNOSTI:

- ob tehničnem pregledu vozila prejmete **žeton za brezplačni topli napitek**
- **brezplačni preventivni pregled vozila** (opravite ga lahko najmanj 30 dni pred potekom veljavnosti tehničnega pregleda)
- **brezplačno obveščanje o poteku registracije** za vsa vaša vozila (preko pošte, SMS sporočila in na vaš osebni elektronski naslov)

POPUSTI SE NE SEŠTEVAJO. NAVEDENE UGODNOSTI VELJAJO DO PREKLICA!

DELOVNI ČAS

TEHNIČNI PREGLEDI: od pon. do pet. 06:00-20:30, sobota 07:00-13:30
REGISTRACIJA VOZIL: od pon. do pet. 06:00-20:30, sobota 07:00-13:30
HOMOLOGACIJA VOZIL: od pon. do pet. 07:00-18:00

Spletna stran: www.lpp.si, <http://tp.lpp.si> E-pošta: tehnicni@lpp.si

LPP - Za varen začetek vseh vaših poti!

Komisija za kulturo ZDUS vljudno vabi na 1. delavnico **IZDELOVANJA VOŠČILNIC,**

ki bo v **četrtek, 12. novembra 2015, ob 9.00 na sedežu Zveze društev upokojencev Slovenije (Kebetova 9, 1000 Ljubljana).**

Komisija za kulturo ZDUS vsako leto objavi natečaj za oblikovanje novoletne voščilnice, s katerim želimo spodbuditi članstvo k ustvarjalnosti in delovanju na tem področju. Ker smo v zadnjih nekaj letih opazili, da v natečaju sodeluje vedno več posameznikov in DU, smo se odločili, da v sodelovanju z DU Litija poskusno izpeljemo 1. delavnico izdelovanja voščilnic ter spoznamo zadnje aktualne standarde in trende v izdelovanju le-teh.

Mentorici in izvajalki delavnice:

Milena Dimec in Mira Uličević (DU Litija)

Predviden čas trajanja delavnice: 4 ure (od 9.00 do 13.00)

Predvideno število udeležencev: do 15

Udeležba na delavnici je za člane DU, ki so poravnala članarino ZDUS za leto 2014, **brezplačna.**

Organizator ne zagotavlja povračila potnih stroškov.

Vsebina delavnice: Spoznali bomo (za nekatere) nove tehnike iz-

delovanja voščilnic. Delavnica bo potekala v treh sklopih, in sicer:

1. Izdelovanje osnov voščilnic:
likanje papirnatih serviet in njihova uporaba,
s pomočjo pene in barvnih črnil,
s pomočjo voščenk in likalnika,
transfer (prenosna tehnika) na papir.
2. Spoznali bomo pripomočke za okrasitev osnov voščilnic, kot so izsekovalniki – štanice, sizzix big shot, ultimat pro, grelec za embosing tehniko, razcepke ...
3. Izdelava voščilnice (izdelek je vaš).

Potreben material: Udeleženci prinesite s seboj svinčnik in beležko, škarje (navadne in male – za nohte) ter papirnate serviete za menjavo. Vse dodatne potrebščine bodo zagotovljene.

Prijava udeležbe: Prijavite se lahko po e-pošti na **dijana.lukic@zduz-zveza.si** ali po telefonu na **01 620 54 82 ali 051 656 532.** Potrebujemo ime in priimek udeleženca ter ime društva, katerega član/ica ste. Prijave bomo zbirali do zapolnitve mest. Dodatne informacije: Dijana Lukić, strokovna sodelavka Komisije za kulturo ZDUS.

Nagrajenci natečaja za novoletno voščilnico Srečno 2016

Na ZDUS-ov natečaj so do 1. septembra prispela 204 dela iz 16 društev upokojencev. Letos je Komisija za kulturo k ocenjevanju povabila Mileno Dimec iz DU Litija, ki je poznavalka različnih tehnik izdelovanja voščilnic in spremlja zadnje standarde in trende. Člani, ki so bili na dan ocenjevanja na ZDUS-u, so si ogledali voščilnice, med njimi tudi predsednik ZDUS Anton Donko, in se navdušili nad kreativnostjo, ki so jo izkazala društva in posamezniki. Člani Komisije za kulturo in vabljeni so skrbno, z upoštevanjem kriterijev natečaja (predpisana velikost, kreativnost izbire novejših tehnik in duhovitost) izbrali tri avtorje, ki bodo letos prejeli nagrade. Izbrani so bili: **Ana Marija Kozlevčar** (Novo mesto) Cvetlični motiv, **Zoran Jošić** (Celje) Srečno 2016

in **Milena Dimec** (Litija) Vesele praznike. Komisija za kulturo ZDUS bo nagrajencem vročila nagrade na prireditvi Večer pesmi in plesa, ki bo v sklopu 15. Festivala za tretje življenjsko obdobje v torek, 29. septembra 2015, ob 16. uri v Linhartovi dvorani Cankarjevega doma. Razstava na natečaj prispelih del bo v ZDUS-ovem kotičku v drugem preddverju Cankarjevega doma od 29. 9. do 1. 10. Na natečaju so sodelovala društva upokojencev Prečna, Novo mesto, Murska Sobota, Šempeter pri Novi Gorici, Škocjan, Slovenj Gradec, Nova vas, Šmartno ob Dreti, Slovenske Konjice, Celje, Dolenjske Toplice, Miren, Štore, Malečnik, Litija in Velike Lašče. Vljudno vabljeni k ogledu.

Komisija za kulturo ZDUS

Thermana Laško sodeluje tudi letos na F3ZO v Cankarjevem domu

Vabljeni na odprto delavnico v sredo **30. 9. od 10.10 ure do 11.10 ure v Drugo preddverje**, kjer pod vodstvom diplomirane fizioterapevke Urške Gajšek sodelujete z vajami **IZBOLJŠANJE RAVNOTEŽ-**



JA PRI STAREJŠIH. Izvedeli boste veliko koristnih nasvetov in se naučili vaj, da ne pride do nepotrebnih padcev.

Na stojnici boste izvedeli vse o aktualni ponudbi bivanja, kopanja,

Obiščite nas v Veliki sprejemni dvorani na stojnici 37 kjer se bomo v okviru občine predstavili skupaj s STIK-om Laško. Pripravili smo zanimiv program in pestro ponudbo.

okolici Laškega. Degustirali boste lahko okusne proizvode lokalnih ponudnikov.

Samo na festivalu prodajamo celodnevne vstopnice za kopanje za samo 6,90 €. Veljavnost

vstopnic je do 24. 12. 2015 in vse dni v tednu.

Za bivanje bomo ponujali poseben festivalski popust. Možnost bivanja že od 37,61 € za polpenzion vse do 24.12.2015.

NA KOPALNI IZLET V LAŠKO PREKO DRUŠTVA

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.

Srečanje upokoјencev Šaleške

V soboto, 11. 7. 2015, je Šaleška PZDU Velenje v Restoraciji pod Jakcem v Gorenju organizirala že 34. srečanje upokoјencev Šaleške doline. Prišlo je 550 članov.

Srečanje smo pričeli z jubilanti, zbralo se je kar 58 zlato- in bisernoporočenih parov – vseh je letos v treh občinah Šaleške doline 68. Podkrajski fantje so jim zapeli napitnico, zatem pa smo nazdravili s penino. Jubilantom smo izročili skromna darila, priznanje in spominski fotografiji.

Po pogostitvi vseh udeležencev se je pričela osrednja prireditev. Govorili so predsednik Šaleške pokrajinske zveze Konrad Steblovnik, poslanka Marija Antonija Kovačič, ministrica za obrambo Andreja Katič, župan MOV Bojan Kontič, poslanec Jan Škoberne, Janko Zelcer v imenu župana Šoštanja Darka Meniha in Janko Avberšek, podžupan občine Šmartno ob Paki. Na srečanju sta spregovorila tudi predsednik ZDUS Anton Donko in direktorica Hotela Delfin Izola Nina Golob.

Društva in Klub upokoјencev Gorenje so se predstavili s svojimi dejavnostmi v sliki in besedi. DU Šalek, Vinska Gora, Šmartno ob Paki in Šoštanj ter Univerza za III. življenjsko obdobje Velenje so pripravili čudovito razstavo ročnih del svojih članic in članov. Zmagovalnim ekipam v ženski in moški konkurenci na pokrajinskih športnih igrah 2015 smo izročili pokale. V skupnem točkovanju so bili letos najboljši športniki KU Gorenje.

Najstarejši udeleženec športnih iger g. Zabukovnik je prejel zahvalo, zahvalo za dolgoletno vodenje Šaleške PZDU pa Karl Seme. Najstarejšemu udeležencu in bivšemu predsedniku



Šaleške PZDU Hubertu Mravljaku smo ob 93. rojstnem dnevu izročili priložnostno darilo. Da smo lahko izvedli srečanje, gre zahvala predvsem Mestni občini Velenje ter občinama Šoštanj in Šmartno ob Paki. Nastopali so ansambel Podkrajski fantje in MPZ DU Velenje. Srečanje so podprli Hotel Delfin, Delavska hranilnica, Mercator, Skat d. o. o. Izola, Gorenje, ZDUS, DeSUS – Območni odbor Velenje, Veplas d. o. o. Velenje in Andragoški zavod Ljudska univerza Velenje. Prireditev je povezoval Drago Seme. Bilo je lepo, za jubilate pa nepozabno!

Konrad Steblovnik in Darinka Barle

Srečali so se upokoјenci Dolenjske in Bele krajine

V soboto, 1. 8. 2015, je PZDU Dolenjske in Bele krajine organizirala tradicionalno, že 13. srečanje upokoјencev Dolenjske in Bele krajine na Jasi v Dolenjskih Toplicah.

Zbralo se je okoli 1.700 upokoјencev, vsi so z zanimanjem prisluhnili kulturnemu programu, ki ga je vodila Nina Štampohar. Nastopilo je 40 članov Kulturnega društva Godba ljubljanskih veteranov, ki so s svojim raznolikim in bogatim programom navdušili vse prisotne. Z venčkoma pesmi in plesov je nastopila tudi folklorna skupina društva upokoјencev iz Črnomlja.

Slavnostni govornik predsednik ZDUS Anton Donko je v govoru predstavil smernice bodočega dela ZDUS. Prisotni so z zanimanjem prisluhnili njegovim jasnim stališčem in izzivom, ki so pred vsemi nami, in ga nagradili z močnim aplavzom. Zbrane so pozdravili tudi predsednik PZDU Jože Jazbec, podpredsednik Dušan Kraševac, župan občine Dolenjske Toplice Jože Muhič, predstavnica hotela Delfin Izola Daša Ždrnja Gregorič, poslanka Marinka Levičar ter direktorica in odgovorna urednica revije Vzajemnost Jožica Dornič.

Ob koncu 40. ŠIU smo podelili 9 pokalov za dosežke v ekipni ženski in moški konkurenci ter skupni uvrstitvi. Za jedačo in pijačo

so poskrbeli delavci Term Dolenjske Toplice, za zabavo in ples do poznih popoldanskih ur pa so igrali člani ansambla »Mavrica«.

Jože Jazbec,

predsednik PZDU Dolenjske in Bele krajine



Zavod za izobraževanje, usposabljanje, posredovanje in pomoč ljudem v tretjem življenjskem obdobju

Delovanje zavoda MODRI ŽIVKO je usmerjeno predvsem na področja:

IZOBRAŽEVANJA

Imamo izdelan register predavateljev, ki so strokovnjaki z različnih področij. S tem želimo omogočiti našim članom, da svoje znanje in izkušnje posredujejo preko predavanj ljudem, ki to želijo. Namen takšnih izobraževanj je dvigniti nivo znanja in izkušenj, ne samo ljudem v tretjem življenjskem obdobju, ampak tudi mlajšim generacijam.

USPOSABLJANJA

Z usposabljanji želimo članstvu omogočiti pridobitev različnih dodatnih poklicnih znanj, veščin in delovnih sposobnosti:

- Izdelovanje izdelkov domačih obrti in rokodelskih spretnosti,
- Slikanje na svilo, platno, steklo ali druge materiale,
- Fotografiranje – umetniška fotografija,
- Varstvo starejših ali mlajših oseb na domu.

Te in še veliko drugih delovnih veščin in znanj organiziramo za specifične potrebe in nivoje zahtevnosti. Če vas zanimajo in jih želite prenašati na druge ter obenem tudi kaj dodatno zaslužiti, nas kontaktirajte.

POSREDOVANJA

S posredovanji omogočamo članom društev, pokrajinskih zvez in ZDUS nakup različnih proizvodov ter izvedbo storitev po močno znižani ceni. Ta ponudba trenutno zajema:

- Prehranska dopolnila,
- Ortopedske pripomočke,
- Pripomočke za blaženje inkontinence (Tosama),
- Storitve namenjene zdravju,
- Storitve namenjene rekreaciji,
- Posredovanje dela,
- Posredovanje možnosti letovanj, vodenje izletov in organizacije prireditev,
- Organizacija sejmov.

S posredovanjem želimo našim članom zagotoviti samo certificirane izdelke in kakovostne storitve.

POMOČ LJUDEM

Veliko naših članov potrebuje različne nasvete po pomoči in bi želeli izvedeti za še več naših aktivnosti. Zato jim želimo prisluhniti in skozi to povezavo pridobiti njihove želje in potrebe, kar nam bo služilo za popestritev naše aktivnosti in nabora širše ponudbe v prihodnje. Pomoč želimo usmeriti na vsa področja, ki jih bomo v zavodu izvajali.

V naši ponudbi so **PREHRANSKA DOPOLNILA** slovenskih proizvajalcev, ki vam pomagajo pri premagovanju najrazličnejših težav, kot so stres, uhajanje urina, pomanjkanje vitaminov in mineralov, blaženje vplivov sladkorne bolezni, krepitev odpornosti imunskega sistema ...

V pestrem naboru izdelkov **OSEBNE NEGE** in **KOZMETIKE** sodelujemo s priznanimi domačimi proizvajalci naravnih mazil in krem. Posebno pozornost posvečamo vsem, ki imate nepokretne svojce, in tistim, ki si želite olajšati za starostnike značilne težave s Tosaminim programom izdelkov, posebej za **NEGO IN BLAŽENJE STAROSTNIH TEŽAV** in **INKONTINENCE**.

Vse to in še več iz naše ponudbe si lahko v času Festivala za tretje življenjsko obdobje (od 29. 9. do 1. 10. 2015, Cankarjev dom, Ljubljana) ogledate na naši stojnici ZDUS Zavoda Modri Živko, ki bo ob ZDUSOVEM KOTIČKU. Vljudno vabljeni!

Več informacij na telefonskih številkah 01/620 5483, 080 30 14 ali e-pošti: modrizivko@gmail.com.

Kot Modri Živko smo prisotni tudi na socialnem omrežju [facebook](#), kjer nas lahko všečkate, podate komentar ali nam zastavite vprašanja ...



Vabljeni k Sv. Andražu v Slovenskih goricah

Občina Sv. Andraž-Vitomarci se lahko pohvali s številnimi spomeniki kulturne dediščine, domačini pa slovijo po svoji gostoljubnosti. Zagotovo vas zanima, kaj vse si lahko ogledate pri nas. Pa gremo lepo po vrsti!

V središču občine, v Vitomarcih, stoji več kot 500 let stara cerkev, ob njej pa še starejši križ. Ohranjen je tudi obrambni stolp, zgrajen leta 1292. V bližnjem muzeju so na ogled fotografije na temo Tako smo živeli nekoč, nedaleč stran so starodavna globoka lednica, spomenik talcem, opis znamenitih mož iz našega kraja in potomka najstarejše vinske trte z mariborskega Lenta. V vitomarškem vrhu, pravzaprav na vrhu trikotnika postavitve duhovnih znamenj starih Slovanov, so leta 1928 postavili kapelo. V bližini je Muzej Društva upokojencev, kjer si lahko ogledate bivališče kmečkega preužitkarja – upokojenca, presenetil pa vas bo tudi krasen razgled. Nedaleč stran je gostilna, ki se ponaša s tem, da je v njej prenočeval Ivan Cankar. Poleg številnih drugih sakralnih spomenikov, vrednih ogleda, naj omenim nastajajoči lesarsko tesarski muzej, rastišče močvirskega tulipana, viničarsko hišo, maketo koliščarske hiše in starodavnega mlina. Če vas zanimajo kovaško in kmečko orodje, stara preša in razstava nabožnih podob, boste zagotovo obiskali Muzej Vinka Gomzija.

V osrčju mokrišča Muže je Lovska družina v okviru projekta Natura postavila razstavo avtohtonih prostoživečih živalskih vrst, rastlinstva in naravnega okolja.

V občini sta dve turistični kmetiji s prenočišči, vinotoč, dve gostilni in kmetija odprtih vrat z vrhunskimi predikatnimi vini. Skozi središče občine peljejo vinsko-turistična cesta VTC 13, kolesarska pot, planinska pot, Marijina pot romanj, Cankarjeva pot, pot Cirila in Metoda ter pot Slovana Vitomira. Vse je popisano v turističnem priločniku in knjigi 500 let cerkve ter druge zgodovine.

Informacije: **02 757 20 31 ali 041 426 952 (Edi Kupčič) in 02 757 95 34 (občinska pisarna)**

Prisrčno vabljeni!

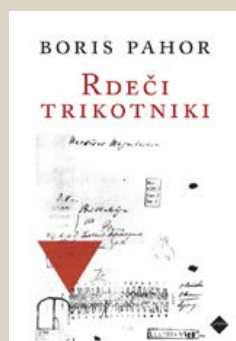
Edi Kupčič



Bralnica Zdus plus priporočča

Boris Pahor

Rdeči trikotniki, roman



Maja Gal Štromar

Potaknjenci



Josip Osti

Majhna pesem, haiku pesmi



Kartica Diners Club – ZDUS preprosto za vsakega upokojenca!



- Brezplačna članarina za prvo leto uporabe plačilne kartice.
- Z vsakim nakupom s kartico pomagata svojim društvom, pri tem pa vaš račun porabe ne bo nič višji.
- Omogoča vam nakup na obroke od 2 do 24 obrokov – preprosto, samo s podpisom.
- Omogoča vam nakupe na obroke v tujini.
- Nagradne točke (1 EUR – 2 nagradni točki) – popusti tudi do 50 %.
- Vsak mesec nove akcije in popusti na različnih prodajnih mestih.
- Brez zamenjave banke in tekočega računa.

ERSTE 
Card

 Diners Club
INTERNATIONAL

PRIJAVNICA:

Da, želim kartico Diners Club ZDUS.

Naziv društva upokojencev:

Ime in priimek:

Naslov:

Poštna št. in kraj:

Tel.: e-naslov:

Datum rojstva: Davčna št.:

Podpis prosilca:

X

KARTICA DINERS CLUB – ZDUS PREPROSTO ZA VSAKEGA UPOKOJENCA!

Pridružite se več kot 56.300 zadovoljnim uporabnikom kartice Diners Club.

S podpisom potrjujem verodostojnost navedenih podatkov in se strinjam, da mi podjetje Erste Card d. o. o., na navedeni naslov pošlje neaktivirano plačilno kartico Diners Club ZDUS. Po prejemu ponudbe za članstvo se bom sam/a odločil/a ali bom le-to izpolnil/a in dostavil/a dodatno dokumentacijo. Soglašam, da Erste Card d. o. o. osebne podatke s te prijavnice obdeluje za namen priprave ponudbe za plačilno kartico Diners Club ZDUS. Hkrati se izrecno strinjam, da podjetje Erste Card d. o. o. z menoj vzpostavi stik preko zgoraj navedene kontaktne številke, z namenom pojasnil o ponudbi Erste Card d.o.o.

Izpolnjeno prijavnico pošljite na sedež podjetja Erste Card, d. o. o., Dunajska 129, 1000 Ljubljana ali skenirano pošljete prek elektronske pošte na naslov: info@erstecard.si.

C850

ERSTE 
Card

 Diners Club
INTERNATIONAL

Za več informacij pokličite **01 5617 800**.