



Srečno 2016!

Avtonomni demografski sklad, zakon o dolgotrajni oskrbi in vsaj minimalna rast pokojnin so tri najbolj pomembne želje, ki v iztekajočem se letu ostajajo neuresničene. Prizadevanja naše organizacije, da bi politiki in drugi odločevalci in določevalci razvoja končno prepoznali odločujoč pomen uresničitve omenjenih želja, ki so se v letih odlašanja spremenile v potrebo celotne družbe, so bila spet neuspešna. Seveda nismo in ne bomo obupali, še močnejše se bomo borili za udejanjanje medgeneracijske solidarnosti in sožitja. Ne gre le za nas, starejše, gre za vse prebivalce Slovenije! Boleče je spoznanje, da vse več ljudi v naši državi živi pod ali tik nad pragom revščine, še posebej starejših. Da je od pokojnin vse bolj odvisna tudi eksistenca mladih, kar posledično vpliva na še nižji standard starejših. Da je vse več naših vrstnikov, ki živijo osamljeni, bolni, revni, lačni ... Zato smo neizmerno ponosni na naše požrtvovalne prostovoljce, ki v sodelovanju z drugimi humanitarnimi organizacijami prinašajo v njihov vsakdan žarek upanja in topline.

A že se porajajo naslednja vprašanja: kako naprej in kaj lahko pričakujemo od leta 2016? Nam bo bolj naklonjeno? Bomo glede na pozitivno gospodarsko rast res dosanjali sanje o urejeni dolgotrajni

oskrbi, začetku delovanja demografskega sklada, rednem usklajevanju pokojnin in izplačevanju regresa za vse upokojece? Tudi o tistih prejemkih, ne samo upokojecev ampak vseh upravičencev, v katere je grobo zarezal zakon o uravnoveženju javnih financ?

Seznam nujnih potreb, za katere ne moremo reči, da so samo želje, je vse daljši. Ob vsej skromnosti so zaradi neuresničenih obljub v letu 2015 naša pričakovanja v letu, ki je pred nami, večja. Ob tem si vendarle dopuščamo upati, da bomo vsi skupaj premogli dovolj vztrajnosti in poguma, politiki pa tudi dovolj modrosti, strokovnega znanja in volje, da načrtovane in že začete projekte končamo v čim krajšem času v dobro vseh državljanov.

Želimo si, da bi bilo prihajajoče leto tako starejšim kot vsem generacijam bolj naklonjeno. Vsi pa si želimo tudi normalizacijo razmer na nemirnih območjih, ki zaradi neznosnih več let trajajočih razmer generirajo vedno nove pregnance, ki iščejo varno zatočišče v raznih delih za njih bolj prijaznega sveta.

Vsem skupaj želim mirno, prijazno in zdravo novo leto 2016.

Anton Donko



Vsebina

Srečno 2016!	1	Vemo, kaj je nasilje?	8
Nova ureditev dvojnega statusa upokojencev	2	Zadovoljni hrastniški prostovoljci	9
Zbor članov o delu v letu 2016	3	Srečanje koroških prostovoljcev	9
Stališče ZDUS do resolucije o zdravstvu	4	Srečanje prostovoljcev Pomurja	10
Opolnomočenje starejših	4	ZDUS-ovci na tečaju prve pomoči	10
Odprto pismo dr. Miru Cerarju, predsedniku Vlade RS	5	Statistično poročilo za leto 2015	12
Izobraževanje o uporabi portala e-Uprava	5	Prostovoljstvo v družbi nima prave veljave	16
V Hamburgu o projektu Starejši za starejše	6	Umrl je Vinko Gobec, dolgoletni predsednik ZDUS	18
RESje za Zvezo slovenskih žena iz Celovca	7	Marica, veliko nas je, ki te bomo pogrešali	18
Posvet o izobraževanju odraslih	7	Kakšne turistične programe želimo?	19



Nova ureditev dvojnega statusa upokojencev

Državni zbor je sprejel vladno novelo zakona o pokojninskem in invalidskem zavarovanju, ki prenavlja poklicno zavarovanje in ureja dvojni status upokojencev. Že med razpravo so podporo noveli napovedali v SMC, DeSUS, SD in poslanski skupini nepovezanih poslancev.

Vlada je novelo poslala v parlamentarno obravnavo po skrajšanem postopku. Pri predlogu prenove poklicnega zavarovanja je bila novela deležna soglasja socialnih partnerjev, kar pa ne velja v primeru dvojnega statusa upokojencev.

Vlada je pri ureditvi dvojnega statusa zasledovala cilj enake obravnave vseh zavarovancev. Novela zato uvaja dvojni status za vse zavarovance, ki izpolnjujejo pogoje za starostno ali predčasno upokojitve. Možnost ureditve dvojnega statusa z uveljavitvijo izplačila 20-odstotne starostne ali predčasne pokojnine imajo po noveli vsi, ki izpolnjujejo pogoje po starih predpisih, in tudi starejši od 65 let.

Po noveli lahko zavarovanec ali upokojenec po izpolnitvi upokojitvenih pogojev ostane delovno aktiven oz. ostane v zavarovanju

tudi samo za dve uri ali tri ure dnevno in ne najmanj za štiri ure, kot velja sedaj. Uzakonja tudi zvišanje najnižje poklicne pokojnine na višino starostne pokojnine, ki bi jo zavarovanec poklicnega zavarovanja prejel v obveznem pokojninskem in invalidskem zavarovanju za 40 let pokojninske dobe, povečano za sredstva prispevka za zdravstveno zavarovanje.

Nekaj novosti je tudi na področju poslovanja sklada obveznega dodatnega pokojninskega zavarovanja. Manjkajoča sredstva za poklicne pokojnine pri zavarovancih s premalo sredstev na individualnih računih bodo v prihodnje zagotavljale solidarnostne rezerve.

Državni svet ni podprl predloga novele zakona o pokojninskem in invalidskem zavarovanju. Predsednik Obrtno-podjetniške zbornice Slovenije Branko Meh pa je izrazil upanje, da bo državni zbor zavrnil novelo. Če bodo poslanci vendarle odločili v prid noveli, pa jim ne ostane drugega, kot da bodo šli v ustavno presojo zakona, je napovedal.

STA

Zbor članov o delu v letu 2016

Aktivnosti Zveze društev upokojencev Slovenije (ZDUS) za leto 2016 izhajajo iz treh osnovnih in trajno opredeljenih skupin nalog največje NVO v Sloveniji: zaščita človekovih pravic starejših, skrb za aktivno, zdravo in varno staranje članstva ter medsebojna pomoč in prostovoljstvo starejših. To so 15. 12. 2015 na zboru članov v Izoli potrdili predstavniki upokojencev, združenih v ZDUS. Med ključnimi cilji so zagotavljanje dostojnih pokojnin in drugih prejemkov upokojencev ter spremljanje zakonodaje, ki posega v življenje in delo starejših. Udeleženci zbora so se strinjali, da upravni odbor predsedniku vlade pošlje odprto pismo, v katerem naj ga seznanijo s ključnimi problemi, ki tarejo upokojence in druge starejše. Obenem so izrazili vso podporo ministrici za zdravje in obsodili neresnično poročanje časnika Delo, da ZDUS podpira pozive k njeni razrešitvi in privatizacijo zdravstva. UO je obenem sklenil, da bo ZDUS podpisal tudi manifest o gradnji drugega tira Koper-Divača.

»Na področju zaščite človekovih zakonsko in drugače zakonsko določenih pravic starejših si bomo še naprej prizadevali za redno usklajevanje pokojnin, zagotavljanje letnega dodatka za vse upokojence, vrnitev pravice do pogrebne in za vse državljane, vrnitev pravice do seniorske olajšave pri dohodnini ter za redno usklajevanje drugih socialnih prejemkov starejših.

Posebno pozornost bomo posvečali sprejemu Resolucije o nacionalnem planu zdravstvenega varstva do leta 2025 in reformi zdravstvenega sistema. Posebej pozorno bomo spremljali dokončno oblikovanje in sprejetje Zakona o dolgotrajni oskrbi in osebni asistenci, vključno s finančnim vidikom podpore načrtovanih aktivnosti. Še naprej bomo sodelovali pri pripravi Nacionalnega stanovanjskega programa, posebej dela, ki se tiče bivanja in stanovanjske problematike starejših,« je poudaril podpredsednik ZDUS Janez Sušnik.

Člani so izrazili nezadovoljstvo, ker kljub zavezam politike še ni ustanovljen Neodvisni avtonomni rezervni demografski sklad, in



Zbor članov v Hotelu Delfin

se zavezali, da bodo iskali nove vire za tekoče polnjenje sklada. Ob dejstvu, da so upokojenci lastniki velikega števila nepremičnin, nastajajoči Zakon o davku na nepremične ne sme biti naravnano tako, da bo predstavljal dodatno breme upokojencem, predvsem tistim z najnižjimi prejemki. Pričakujejo, da bo končno ustanovljen Urad za starejše, ki naj bi med drugim zagotavljal sredstva za projekte samopomočnih asociacij starejših. ZDUS s projektom Starejši za starejše odvzema državi veliko breme, saj skoraj 4000 prostovoljcev dnevno obiskuje na deset tisoče starejših, ohranja njihovo socialno vključenost, zdravje in vitalnost, sodeluje z institucijami in drugimi humanitarnimi organizacijami. Za te namene žal država namenja premalo denarja, tako kot nasploh za zdravo, aktivno in varno staranje.

Pripravili bodo tudi nove, bolj vabljive programe za mlajše upokojence, saj se v društva vključuje vse manj upokojencev. V sodelovanju z mediji bodo posebno pozornost namenili seznanjanju javnosti o pomenu združevanja v nevladne, neprofitne organizacije civilne družbe.

Zbor članov je sprejel finančni načrt za prihodnje leto. Prihodnje leto naj bi ZDUS ustvaril 1,131.829 eur prihodkov in prav toliko odhodkov. Zbor je potrdil tudi predlog o zmanjšanju posmrtnine iz Sklada vzajemne samopomoči na 205 evrov, in sicer od 1. januarja 2016.

Nevenka Dobljekar



Ogled Kneippovega vrta



prof. dr. Marko Pavliha je predstavil manifest

Stališče ZDUS do resolucije o zdravstvu

Na Ekonomsko socialnem svetu dne 18. 12. 2015 smo predstavili stališča ZDUS do dopolnjenega predloga Resolucije Nacionalnega programa zdravstvenega varstva 2015–2025 (v nadaljevanju resolucija).

Podpiramo sprejem resolucije iz naslednjih razlogov:

1. naše dopolnilne predloge, ki smo jih posredovali na MZ dne 14. 8. 2015, so v veliki meri upoštevali, podrobneje so določeni izzivi, cilji, aktivnosti, ukrepi, nosilci, kazalniki in finančni ter terminski okviri;
 - resolucija vsebuje naše zahteve za nadaljnji razvoj sodobnega solidarnega, pravičnega in dostopnega javnega zdravstvenega sistema, ki so bile ponovno potrjene na zboru članov ZDUS dne 15. 12. 2015;
 - resolucijo vidimo kot dokument političnega pomena, ki opredeljuje vizijo, cilje in smeri razvoja javnega zdravstvenega sistema (ZS) v Sloveniji v naslednjih 10 letih. Izhaja iz preteklih domačih dobrih praks, opredeljenih izzivov, evropskih vrednot in sledi ciljem Strategije EU Zdravje 2020;
 - pričakujemo, da bo država s tem dokumentom konkretno zavezala vladno in vse vladne sektorje ter izvajalce k uresničevanju zastavljene smeri razvoja javnega ZS.
2. Podpiramo vse navedene aktivnosti, ukrepe, nosilce in spremljanje kazalnikov na vseh 4 prednostnih področjih.
3. Pričakujemo spremembo zakonske ureditve, ki bo izboljšala univerzalni dostop do zdravstvenega zavarovanja (ZZ), ki se kaže v povečevanju števila oseb brez urejenega ZZ.
4. Pričakujemo nadgradnjo preventivnih programov v vseh dejavnostih primarne ravni (družinska medicina, zobozdravstvena dejavnost, dispanzer za otroke in mladostnike ter dispanzer za ženske, patronažno varstvo).

5. Pričakujemo oblikovanje javne mreže primarne zdravstvene dejavnosti tudi za druge dejavnosti primarne ravni (ZV žensk, zobozdravstveno, patronažno ...) in sistema referenčnih ambulant za te dejavnosti.
6. Podpiramo zakonsko ureditev geriatrične obravnave, rehabilitacije, dolgotrajne oskrbe, paliativne oskrbe, oskrbe na domu, ki so bile v sedanjem sistemu neurejene.
7. Za celovit in integriran sistem dolgotrajne oskrbe kot nove veje socialne varnosti in optimizacijo ter pospešen razvoj sistema ZV na primarni ravni je nujno potrebno zagotoviti redistribucijo finančnih sredstev oziroma večji obseg sredstev za te namene.
8. Pričakujemo, da se bo k ureditvi uspešnosti sistema ZV pri vodenju in upravljanju ZV tega področja pristopilo analitično, da se bodo upoštevale konkurenčne omejitve izvajalcev in javni interes. Delovanje javnih zavodov mora ostati nepridobitno, vendar gospodarno in odgovorno.
9. V čim krajšem času pričakujemo zelo natančen načrt povečevanja sredstev za financiranje zdravstvenega sistema in preoblikovanje dopolnilnega ZZ. Obstoječi model dopolnilnega ZZ za doplačila, ki ga upravljajo zasebne zavarovalnice, je povzročil veliko izgubo zasebnih sredstev, namenjenih za zdravstvene storitve. Preoblikovanje mora zagotoviti večjo učinkovitost za uporabnika in solidarnost ter manjšo potrebo po doplačevanju zdravstvenih storitev, kar je udejanjanje zahtev zavarovancev kot tudi uresničevanje koalicijske zaveze.
10. Podpiramo pripravo kazalnikov za doseganje rezultatov po prednostnih področjih poleg družinske medicine tudi za vse ostale dejavnosti primarne ravni, kar bo omogočilo dejansko izvajanje sistematičnega spremljanja zastavljenih ciljev, aktivnosti in ukrepov.

Mag. Dunja Obersnel Kveder, predsednica Komisije za ZV ZDUS

Opolnomočenje starejših

V sklopu 4. strokovnega posveta projekta AHA.SI, ki je potekalo 18. novembra 2015 v Hotelu Union, je ZDUS pripravil delavnico na temo Položaj starejših v Sloveniji in možne poti za izboljšanje. Delavnico je vodil predsednik ZDUS, ki je predstavil gradivo dr. Mateje Kožuh Novak o opolnomočenju starejših, to je krepitvi moči in vloge starejših v družbi, da bi ta starostna skupina imela več dostojanstva, neodvisnosti, da bi bila bolj varna, da bi imela vpliv pri sprejemanju odločitev, ki jo zadevajo, ter da bi družba vzgojila pošten in pozitiven odnos do starejših.

Udeleženci delavnice so se strinjali, da je v današnjih medijih prisoten sodoben, škodljiv stereotip o starejših kot zdravih in finančno preskrbljenih posameznikih, ki jih marketinške službe izkoriščajo za ciljano oglaševanje. Sodobni mediji na nek način zlorablajo podobo starejših in sooblikujejo javno mnenje, ki starejšim onemogoča, da izrazijo svoj potencial. Temu bi se lahko izognili, če bi predstavniki medijev omogočili prostor za angažirano poročanje o vprašanih, ki zadevajo starejše. Pomembno bi bilo imeti predstavnika starejših v organih, ki soustvarjajo javno mnenje. Primer opolnomočenja starejših je KOSOS, Koordinacijski odbor seniorskih organizacij, katerega namen sta skupen nastop in delovanje pri reševanju težav, s katerimi se starejši srečujejo v



družbi. Starejši potrebujejo takšne in druge oblike organiziranega opolnomočenja, predvsem zato, da vplivajo na izboljšanje socialnega položaja sovrstnikov. Pri tem bo nedvomno imela veliko vlogo strategija aktivnega in zdravega staranja v Sloveniji, ki mora določiti področja, za katera starejši menijo, da jih je treba prioritarno obravnavati. Pogled ciljne skupine za to strategijo bo prispeval tudi ZDUS v sklopu projekta AHA.si

Dijana Lukić, strokovna sodelavka ZDUS

Odprto pismo dr. Miru Cerarju, predsedniku Vlade Republike Slovenije

Spoštovani!

Najvišji organ upravljanja Zveze društev upokojencev Slovenije je na seji 15. decembra 2015 v imenu 220.000 članov zahteval, da Vas seznanimo s ključnimi problemi, ki tarejo upokojence in druge starejše v naši državi.

Gmotni položaj upokojencev se nenehno poslabšuje, še zlasti od leta 2010, ker se je realna vrednost pokojnin znižala za okoli 10 %. To je posledica neizvajanja sistemske zakonodaje, saj politika vsako leto sprejema izredne ukrepe za stabilizacijo javnih financ. Rezultat take politike je slabšanje razmerja med povprečno plačo in povprečno pokojnino. Iz zadnjih dosegljivih statističnih podatkov je razvidno, da je razmerje leta 2005 znašalo 69,1 %, leta 2014 pa samo 61,0 %. Če upoštevamo vse pokojnine skupaj, je razmerje leta 2005 znašalo 62,7 %, leta 2014 pa je padlo na 56,1 %.

Upokojenci smo bili prepričani, da bomo v pravni državi RS v letu 2015 dočakali izredno uskladitev pokojnin. Svet ZPIZ-a je februarja 2015, ko je ugotovil, da so izpolnjeni pogoji za izredno uskladitev, sprejel sklep, da se le-ta tudi izvede. V skladu z zakonom je vladi predlagal, naj da soglasje k uskladitvi, sicer je ni mogoče izvesti. Odgovor smo upokojenci prejeli šele jeseni, ko je vlada sporočila, da soglasja ne daje, ker to onemogočajo javno finančne razmere. Upokojenci opozarjamo, da je pravica do pokojnine ustavno zaščitena pravica, zato naj odgovorni organi spoštujejo pravno državo. Sklenili smo, da bomo svoje nestrinjanje s tako politiko neusklajevanja pokojnin izrazili z dejanji, ki jih omogočata ustava RS in veljavna zakonodaja.

Upokojenci se zavedamo, da je letni dodatek pravica iz sistema pokojninskega in invalidskega zavarovanja, vendar ta pravica ne

rešuje problematike gmotnega položaja upokojencev. Menimo, da ni utemeljenih razlogov, da se v zadnjem obdobju ta pravica priznava le določenim kategorijam upokojencev.

Za našo prihodnost je zelo pomembna dolgoročna finančna stabilnost pokojninske blagajne, kar je bil cilj dveh pokojninskih reform, zato smo ogorčeni, ker še ni sprejet zakon o demografskem rezervnem skladu, ki bi moral biti skladno z ZPIZ-2 sprejet do konca leta 2014. Sprašujemo se, ali v naši državi res ni sposobnih strokovnjakov in politikov, ki bi pojasnili, katere nove finančne vire bi lahko zagotovili za financiranje sklada. Terjamo takojšnje oblikovanje zakona, strokovni in širši javnosti pa naj se omogoči dovolj časa za premislek o sprejemljivosti predlaganih rešitev.

Za nas, upokojence, sta zelo pomembni tudi zdravstvena in socialna problematika. Zato podpiramo usmeritve ministrstva za zdravje, zapisane v Resoluciji o nacionalnem planu zdravstvenega varstva do leta 2025, ki so temelji za nadaljnji razvoj solidarnega, pravičnega in dostopnega javnega zdravstvenega sistema za vse ljudi ter novo zdravstveno zakonodajo. Skrbi pa nas dolgotrajna priprava Zakona o dolgotrajni oskrbi in osebni asistenci, ki je nova veja socialne varnosti, zahteva pa medsektorski pristop pri financiranju in izvajanju te oskrbe.

Opozarjamo, da se problemi, ki nastajajo s podaljševanjem življenjske dobe, naglo povečujejo ter zahtevajo takojšnjo in ustrezno kratko- in dolgoročno ukrepanje vseh vladnih sektorjev. Vaša podpora pri reševanju vseh navedenih problemov je ključna. Ljubljana, 16. 12. 2015

*Janez Sušnik,
podpredsednik ZDUS*

Izobraževanje o uporabi portala e-Uprava

Na Ministrstvu za javno upravo so pripravili izobraževanje o uporabi prenovljenega portala e-Uprava za člane društev upokojencev. Udeležili smo se ga Frančišek Zavašnik (Koroška), Tone Kink (Posavje), Dušan Mikec (Dolenjska in Bela krajina), Ivanka Cetina (Južna Primorska), Milan Ogrizek (Zgornje Podravje) in Milan Osterc (Pomurje).

Sprejel nas je Andraž Pernar, pripravljalec novega portala. Usposabljanje je potekalo med 9. in 13. uro. Predstavili so nam posodobljeni portal e-Uprave, ki je še v preizkusnem obratovanju, zato so še možne napake. Spoznavali smo, kako je spletna stran razdeljena na področja in podpodročja ter aktivnosti in vloge za določeno storitev. Portal ponuja možnosti izbire jezika, v gumbu dostopnost daje možnost zvočnega predvajanja za slepe ter vidnost v jeziku za naglušne in gluhe osebe. Predavatelj je razložil namen digitalnih potrdil za delo na portalu. Naložili smo digitalna potrdila in se prijavili na spletni strani. Dvema udeležencema je pomagal prevzeti naročena digitalna potrdila



SIGEN-CA, ki so brezplačna, in jih lahko naročimo na upravni enoti. Pridobili smo tudi podpisno komponento za podpisovanje dokumentov, poskusno pa smo naročili še dokument na svoji domači upravni enoti.

Ob zaključku smo se predavatelju zahvalili za kvalitetno predavanje in predstavitev. Za podrobnejše poznavanje portala pa nas seveda čaka delo doma.

Milan Osterc

V Hamburgu o projektu Starejši za starejše

Junija 2015 so nas obiskale predstavnice Körber fundacije iz Hamburga z željo, spoznati naš program *Starejši za starejše*. Fundacija vsaki dve leti organizira simpozij na temo *Potencial starejših*. Letošnja tema je imela geslo *Zavezani k lokalnim skupnostim bodočnosti*. V različnih evropskih deželah so poiskali primere dobrih praks sodelovanja nevladnih organizacij in lokalnih skupnosti (v našem primeru države) ter nas povabili, da predstavimo svoje projekte.

Na željo organizatorjev smo se v novembru simpozija udeležili trije predstavniki Slovenije: jaz kot strokovna voditeljica projekta, Zdenka Gajzer kot ena od pokrajinskih in društvenih koordinatoric ter Davor Dominkuš kot predstavnik Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.

Na simpoziju je po pozdravnih govorih prva spregovorila Američanka Myung Lee, izvršna direktorica mednarodne nevladne organizacije Cities of Service (Meščani za svoje mesto), ki jo je leta 2009 ustanovil nekdanji župan New Yorka, Michael R. Bloomberg. To je živahna zveza mest, v katero se meščani kot prostovoljci vključujejo pri reševanju lokalnih problemov. Zvezo so ustanovili župani 17 ameriških mest. Hitro se je razširila po ZDA, vanjo pa je vključenih tudi 9 angleških mest. Organizacijo je ob ustanovitvi podprla Rockefellerjeva fundacija. Prostovoljci se združujejo in pomagajo županom revitalizirati mestne četrti, mladim pri izobraževanju, ustvarjajo programe za promocijo zdravja in varnosti v javnosti ter veteranske programe. Posebej dobro se je izkazalo sodelovanje županov s prostovoljci ob poplavih. Ključ uspešnosti so zagnani posamezniki, ki znajo okrog sebe zbrati prostovoljce. Odmevno je bilo tudi predavanje prof. dr. Thomasa Klieja, protestantskega duhovnika, vodje katedre za javno pravo in administrativne znanosti na protestantski univerzi v Freiburgu. Raziskuje na področju socialne gerontologije, nege in zakonodaje na tem področju, civilne družbe in participacije. Govoril je o prostovoljstvu med starejšimi v Nemčiji in napovedal, da se bo morala nemška družba bistveno bolj posvečati prostovoljstvu starejših, ga priznavati kot aktivnost, pomembno za razvoj družbe, prostovoljskim seniorskim organizacijam pa nuditi vsestransko tehnično pomoč. Sledile so delavnice, v katerih smo povabljeni iz štirih držav predstavili svoje projekte.

Claire Miller je zaposlena v administraciji mestne občine Bristol in vodi mrežo LINKAGE, ki pod dežnikom občine združuje več kot 80 organizacij, ki delajo s starejšimi in za starejše. Projekt se kot mreža širi po občini od leta 2007. Vodi 220 prostovoljcev, ki organizirajo različne delavnice za starejše. Moto projekta je prepričanje, da so aktivni in socialno vključeni starejši bolj zdravi, bolj zadovoljni in manj bolni, torej manj obremenjujejo blagajno dolgotrajne oskrbe. Cilj je vključiti in spodbuditi starejše k druženju in s tem zagotoviti, da bo njihovo življenje bolj kakovostno. Uspeli so zainteresirati tri fundacije, ki projekt sofinancirajo, če je treba, pa projektu pomagajo tudi kadrovske. Občina Bristol si je s to aktivnostjo prisluzila tudi naziv 'city of service' – to je občina, ki skupaj z občani, ki sodelujejo kot prostovoljci, ureja zadeve, pomembne za prebivalstvo.

V občini St. Galen v Švici so se odzvali na povabilo švicarskega zveznega zavoda za pokojninsko zavarovanje in pričeli pilotsko izvajati projekt časovne banke (Zeitvorsorge): vabijo mlajše upokojence, da pomagajo starejšim bolnim vrstnikom in si tako zagotovijo pravico do pomoči, ko jo bodo potrebovali. Prostovoljec lahko s pomočjo vrstnikom akumulira maksimalno 750 ur. Mesto mu s tem zagotavlja, da bo, ko bo



sam potreboval pomoč, to tudi dobil, tudi če tedaj ne bo na voljo prostovoljcev. Projekt so začeli izvajati leta 2012. V medsebojni pomoči starejših vidijo resocializacijo starejših, ki je običajna servisna dejavnost na tem področju ne nudi.

Irci so predstavili nacionalni projekt, ki teče v okviru nevladne neprofitne organizacije Third age (Tretje življenjsko obdobje), katere cilj je izboljšati socialno vključevanje starejših. Organizacija dela od leta 1988. Leta 2008 so začeli seniorji številne nove imigrante, ki so prišli na Irsko v času njihove gospodarske ekspanzije, učiti angleščino. Njihov moto je: bolje kot tombola je vsakodnevno učenje angleščine z migranti. Tečajji se hitro širijo v različnih krajih na Irskem. Projekt vodita dve polno zaposleni in ena polovično zaposlena delavka. En tečaj vodijo po 4 starejši mentorji ali mentorice, vsi prostovoljci. Trenutno teče vsak teden 75 tečajev, v katere je vključenih 2.300 slušateljev.

V dvorani, kjer je zmanjkalo stolov, smo predstavili projekt Starejši za starejše tudi mi. Poslušalce je fasciniralo število prostovoljk in prostovoljcev in število prostovoljskih ur, ki jih opravimo vsako leto. Veliko so spraševali o organizaciji projekta, kako dobimo prostovoljce in kakšen je odziv obiskanih, njihovih sorodnikov in lokalne skupnosti.

Organizatorji so nam razkazali Hišo v parku – dnevni center za starejše, ki ga v predmestju Hamburga že od leta 1977 vodi Körber fundacija. Imajo izjemno širok program aktivnosti od joge do dramskega krožka, slikarske delavnice, delavnice, v katerih delajo z lesom in s tekstilom, počnejo prav vse, kar počnejo naša društva.

Mateja Kožuh Novak

RESje za Zvezo slovenskih žena iz Celovca

Začelo se je s telefonskim klicem predsednice Zveze slovenskih žena iz Celovca Milice Kokot. Na seminarju za članice in člane te zveze na Koroškem so želeli slišati naša predavanja s področja demence. Vsebine so se jim zdele tako zanimive, da so nas prosili, naj prevzamemo vsa predavanja in izobraževanja na seminarju v Portorožu med 20. in 22. novembrom.

Tri dni smo se družili s članicami in člani, ki imajo naloge koordinatorjev v okviru Zveze slovenskih žena na Koroškem. Poleg predavanj s področja demence smo imeli tudi delavnice, namenjene preventivi, torej psihofizičnim aktivnostim. Neva Železnik je popestrila naše delo s telovadnimi vajami, vajami sproščanja in krepitve mišic, kar je pomembno za fizično kondicijo, preprečuje pa tudi zlome in poškodbe.

Veliko smo povedali o zdravem prehranjevanju in umskih aktivnostih ter dejavnikih tveganja za nastanek demence (dr. Janez Kmet in Stanka Radojčič). Predstavili smo naše projekte Starejši za starejše (Slavica Golob) ter projekta RESje in Spomini (Ana Cajnko). Povabili smo jih tudi na ogled našega hotela Delfin, kjer nam je direktorica Nina Golob pripravila prisrčen sprejem in predstavila delovanje hotela, pestrost ponudb in dogajanj. Kot kaže, bodo povezave med hotelom Delfin in Zvezo slovenskih žena iz Celovca koristile obojim.

Ob pregledu anketnih list, ki so jih udeleženci izpolnili po zaključku seminarja, smo dobili potrditev, da je bil seminar uspešen. Udeleženci so zapisali, da je bilo časa premalo, da bi radi izvedeli še več, čeprav smo predavali in izobraževali cele 3 dni! Dogovorili smo se za sodelovanje tako na področju izobraže-

vanj in predavanj v programu RESje kot v okviru mednarodnega projekta Spomini.

Veseli smo, da se naše dejavnosti širijo in da so vsebine predavanj in izobraževanj, ki jih izvajamo v Sloveniji, zanimive tudi ljudem preko meje. Presenetilo nas je, da ničesar od tega na Koroškem še nimajo. Predvsem pa smo bili veseli pozitivne povratne informacije in da smo tudi zamejcem lahko posredovali nova znanja in vedenja, ki so jih nadvse dobro sprejeli.

Razšli smo se kot prijatelji, obljubili smo si, da bomo s sodelovanjem nadaljevali in ga razširili. Veliko tem zanima tudi nas, vendar enostavno ni bilo časa, da bi izvedeli kaj več o tem, kako v Avstriji delujejo prostovoljci na področju z demenco povezane problematike, ter kako in koliko poskrbi država za to, da je življenje oseb z demenco in njihovih svojcev lažje in lepše.

Ana Cajnko, vodja programa RESje_ZDUS



Posvet o izobraževanju odraslih

V organizaciji Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport ter Andragoškega centra Slovenije je 25. novembra 2015 v Kongresnem centru Smelt potekal letni posvet o izobraževanju odraslih. Zbralo se je 273 udeležencev – zainteresirana stroka, izvajalci in oblikovalci politik s področja izobraževanja odraslih.

Kot je za posvete običajno, so bili predstavljeni v preteklem letu opravljeno delo in doseženi cilji, posvet pa je bil tudi priložnost, da se prisotni pogovorijo o prihodnjih izzivih. Kot je poudaril prof. dr. Marko Pavliha iz Gibanja Svetovni etos Slovenija: »izobraževanje in vzgoja morata biti temeljna pravica vsakega otroka in odraslega. Vzgajati in izobraževati se moramo vselej in vsepovsod, na klasičen in digitalen način.«

Za člane društev upokojencev je bistvenega pomena, da imajo v svojih lokalnih okoljih priložnost in dostop do formalnega in neformalnega izobraževanja. Pri tem imajo pomembno vlogo tudi župani in občinske uprave. Andragoški center Slovenije je od novembra 2014 do septembra 2015 opravil razprave z župani 23 občin,

rezultat pa predstavljajo predlogi za izboljšanje položaja izobraževanja odraslih v lokalni skupnosti. Slednje načrtujejo implementirati z organizacijo Nacionalnega posveta županov februarja 2016, in sicer z razpravo v vseh treh združenjih občin, v Državnem svetu, pristojnem parlamentarnem odboru in pogovoru z ministri. Župani so v razpravah navedli, da so odgovorni predvsem za ustvarjanje možnosti in priložnosti za višanje socialnega in kulturnega kapitala svojih prebivalcev ter da je njihov cilj povečati vključenost odraslih v programe izobraževanja v posamezni lokalni skupnosti.

Ob tem naj izpostavimo, da lahko tudi društva upokojencev razumemo kot prostore učečih se skupnosti, saj društva z organizacijo različnih tematskih izobraževanj zagotavljate članom in nečlanom priložnosti za vseživljenjsko učenje, spodbujate k ustvarjalnosti, socialni vključenosti in dejavnemu državljanstvu, lahko pa veliko pripomorete tudi k uresničevanju ciljev izobraževanja odraslih v posamezni lokalni skupnosti.

Dijana Lukić, strokovna sodelavka Komisije za izobraževanje, publiciteto in informatiko

Vemo, kaj je nasilje?

Kadar za koga rečemo, da je nasilen, običajno pomislimo zgolj na dobro prepoznavno fizično nasilje, na vse druge oblike nasilja pa pozabimo ali jih toleriramo. Je pa znano, da dalj časa boli druga vrsta nasilja, to je psihično nasilje, ki ga v različnih oblikah poznamo skoraj vsi. Najhujše nasilje je prikrito nasilje, ki ga je tudi težko opisati in dokazati. In prav to je najpogostejše pri osebah, ki so odvisne od naše pomoči ali se nasilju niso sposobne upreti. Med najranljivejše skupine žrtev nasilja prav gotovo sodijo osebe z demenco.

Na splošno se nasilje pri osebah z demenco nanaša na vrste nasilja nad starejšimi, s tem da so osebe z demenco še bolj izpostavljene, saj ne zmorejo poiskati pomoči, nasilja opisati ali se postaviti zase in za svoje pravice. Vrste nasilja:

Fizično nasilje: pretepanje z rokami, brcanje, odrivanje, lasanje, klofutanje, pretepanje s predmetom, metanje predmetov v žrtev, butanje glave v zid, boksanje, davljenje, napad s hladnim orožjem, ugašanje cigaret na žrtvinem telesu, držanje glave ali telesa pod mrzlo vodo in na žalost še mnoge druge oblike poškodovanja telesa. Izolacija osebe z demenco, zapiranje v prostore, privezovanje, omejevanje, onemogočanje in preprečevanje varnega gibanja.

Znaki in posledice: podplutbe, praske, odrgnine, zlomi, nalomljene kosti, težave z gibanjem, polomljena očala ali drugi pripomočki in osebni predmeti. Poleg fizičnih znakov so značilni še spremenjeno obnašanje, zmedenost, osamitev žrtve, izmikanje neposrednim vprašanjem, utemeljevanje, da so storilci nasilja preobremenjeni in da jim žrtve otežujejo življenje, da so nekoristni ...

Psihično nasilje: grožnje, ustrahovanje, izsiljevanje, zavestno kritiziranje, poniževanje, groba in ponižujoča dejanja, izolacija žrtve in preprečevanje stikov s sorodniki in prijatelji, pomilovanje, infantilizem, kričanje, ravnanje z njimi v nasprotju z njihovimi željami, očitane, izključevanje iz dogajanja v skupnosti, pasiviziranje, ko ne dovolimo, da bi nekaj naredili, ker tega ne znajo več dobro narediti, prekinjanje govorečega, poniževanje, norčevanje, neprimeren, žaljiv in pokroviteljski odnos, zasmehovanje, sramovanje in zasramovanje, izdaja zaupanja, ignoranca, nepriumno nagovarjanje in poimenovanje žrtev, prerekanje, siljenje v določena ravnanja.

Znaki in posledice: strah, neodločnost, apatija, depresija, stres, motnje spanja, umikanje, poslabšanje zdravja in samospoštovanja, agresija, umik v osamo, molk in opuščanje komunikacije, izogibanje stikom, opuščanje skrbi zase.

Ekonomsko nasilje: odvzem finančnih sredstev, odvzem premoženja ali upravljanja z njim, prisiljevanje v podpis kreditnih pogodb, prisiljevanje v podpis oporoke, prevare pri pisanju oporoke, upravljanje s prihranki, prodaja premičnega premoženja in nepremičnin.

Znaki in posledice: so brez lastnih sredstev, premoženja, denarja, nimajo življenjskih potrebščin, nimajo urejenega dodatka za pomoč in oskrbo, izguba samostojnosti in povečana odvisnost od drugih.

Zanemarjanje: odvzem ali omejevanje hrane in tekočine, neustrezna skrb za oblačila, zanemarjen bivalni prostor, neustrezna osebna higiena, neustrezna skrb za dajanje zdravil ali terapije, ni poskrbljeno za varnost, onemogočenje obiska zdravnika in s tem onemogočanje oz. opustitev zdravljenja, nezanimanje za zdravstveno stanje in počutje žrtve, neznanje in nepoučenost o osnovnih značilnostih obolenja, odklanjanje ali opustitev postavitev diagnoze žrtvi, odklanjanje tuje pomoči, tudi patronaže, onemogočenje stikov s prijatelji in sosese, opustitev sprehodov in nudenja pomoči pri tem, siljenje, da ležijo in so neaktivni bolj, kot je potrebno.



Znaki in posledice: podhranjenost, poslabšanje zdravstvenega stanja, neprimerna, zanemarjena oblačila, osebna neurejenost, prevelik ali premajhen odmerek zdravil, preležanine, neustrezna osebna higiena, zanemarjenost prostorov, pomanjkanje zdravstvenih pripomočkov, neugotovljeni vzroki za takšno zdravstveno stanje žrtve, navajanje izgovorov za opustitev ravnanj, kot je obisk zdravnika, patronažne sestre ali onemogočanje obiskov socialnih služb, sorodnikov ali prijateljev žrtve.

Pravilen odnos do svojca z demenco

- **Korekten in spoštljiv odnos ne glede na stanje obolelega.**
- **Umirjenost okolja (veliko hrupa, npr. radio, pogovor, kričanje ..., različne in nagle spremembe in dejanja povečujejo stisko oseb z demenco).**
- **Potrpežljivost, ki pa ne pomeni pokroviteljstva.**
- **Aktiviranje osebe z demenco pomeni, da jo vključujemo v vsakdanje življenje in opravila, primerna njenim zmoglostim, ohranjanje sposobnosti, ki jih še ima. Skupni sprehodi, drobna gospodinjska opravila, čiščenje, umirjena glasba, občasno gledanje TV, če ima oseba interes, izogibanje siljenju k določenemu ravnanju, opravi ... , spodbujanje in dviganje samospoštovanja.**
- **Aplikacije prijetnih in vzpodbudnih dejavnosti, razgovori o temah iz otroštva, mladosti, o običajih, petje pesmi, ki jih oseba z demenco pozna.**
- **Komuniciranje brez popravljanja in prekinjanja.**
- **Sprejemanje osebe z demenco takšne, kot je.**
- **Sprejemanje dejanj osebe brez popravkov in očitaj.**
- **Varno urejen bivalni prostor z možnostjo izhoda na vrt, balkon, v druge prostore.**
- **Vključevanje v dogajanja v družini, pogovori, dotiki, ustrezna oskrba in nega, vse to velja tudi za nepomične ali težje pomično osebo z demenco.**

Kaj lahko stori prostovoljec, obiskovalec

- **Opazuje** – zaznava telesna in besedna sporočila žrtve. Opazuje ravnanje in komunikacijo skrbnikov, celotne družine. Pogosto so najbolj neposredni otroci.
- **Prepoznavanje** – zelo zanesljivi so osebni občutki ob določenih ravnanjih in situacijah. Vživljanje v vlogo žrtve nam prav gotovo razjasni, česa sami v tem položaju ne bi sprejeli, čemu bi se uprli, kaj odklonili.
- **Izmenjava verbalne in neverbalne komunikacije** – pogovor z osebo z demenco nam navadno ne da dovolj informacij o tem, ali je izpostavljena določenemu nasilju. Pogovor s skrbnikom in žrtvijo nam odkrije veliko več o neprimernih ali tudi nasilnih odnosih.

Zadovoljni hrastniški prostovoljci

Septembra je minilo osem let, odkar v Hrastniku pod okriljem Društva upokojencev izvajamo projekt Starejši za starejše za boljšo kakovost življenja doma. Kar nekaj nas je, ki v projektu sodelujemo od začetka.

Prvotno zasedbo so zredčile družinske razmere, bolezni pa tudi smrti. Uspelo nam je pridobiti nekaj novih, mlajših prostovoljk, tako da se naše število vrti med 15 in 20. Je pa med nami, žal, le en prostovoljec. Tudi letos smo s svojim delom zadovoljni. Do sedaj smo zastavljeni plan močno presegle. Opravljenih je bilo 1636 obiskov in v ta namen evidentiranih 1921 opravljenih prostovoljnih ur. Med pomoči potrebne, ki so vključeni v projekt, smo v desetih mesecih razdelili 414 paketov hrane RK. Za popestritev programa vsako leto dvakrat pripravimo prireditev v naši knjižnici, saj se tudi seniorji radi družimo in poveselimo.

Začetek našega drugega letošnjega srečanja je bil posvečen rudarjenju. Matej je v pravem zasavskem dialektu predstavil Frpruh, Eli pa Punco iz šohta. Obe pesmi sta objavljeni v knjigi Šlemunga avtorjev Vlada Garantinja, Nandeta Razborška in Vlada Poredoša. Lepo je bilo prisluhniti tudi pesmima Orlekov Na Kum in Adijo knapi. Vse zbrane sta tudi tokrat nagovorila in jim pred bližajočimi se prazniki zaželela vse dobro župan Miran Jerič in predsednik DU Franjo Krsnik. Z glasbenimi točkami so se predstavili učenci Glasbene šole, ki so nam zaigrali na harmoniko, flauto in flavtico, učenci dramskega krožka OŠ heroja Rajka pa so nas s pristrčno odigrano zgodbico o dveh ježkih navdušili in spomnili, kako pomembna so dobra dela, prijateljstvo in dobro



srce. Čeprav je bilo kar malo naporno sedeti pri miru, je bilo zelo prijetno spremljati nastop plesne skupine učenk OŠ. Že drugič je naš program popestril mešani pevski zbor Dobrna iz Trbovelj in na koncu smo vsi skupaj zapeli tisto lepo Slakovo V dolini tihi.

Res je, kot je ob koncu povedala naša koordinatorka Branka Roglič: sreča v življenju je sestavljena iz majhnih stvari in vse so zastoj: nasmeh, objem, prijazen pogled, pohvala, lepa beseda ... Vse to, spoštovani seniorji, vključeni v naš projekt, bomo prostovoljke in prostovoljec še naprej z največjim veseljem delili z vami.

Joži Umek

Srečanje koroških prostovoljcev

Vsaj enkrat na leto se prostovoljke in prostovoljci Koroške, ki delamo v projektu Starejši za starejše za višjo kakovost življenja doma (SzS), srečamo, da si izmenjamo izkušnje in pridobimo znanja, kako biti še boljši pri delu s starejšimi. Tako je bilo tudi letos 25. novembra, ko smo se zbrali v Gostilni Kovač v Podgorju pri Slovenj Gradcu. Srečanje je organizirala naša koordinatorka za koroško pokrajino Duška Zdovc Mavrin.

Seveda gre zahvala tudi Zvezi društev upokojencev Slovenije, ki je nosilka izvajanja programa, društva upokojencev pa smo izvajalci. Srečanja se je udeležilo preko 70 prostovoljk in prostovoljcev. Povabilu smo se odzvali tudi društveni koordinatorki vseh društev na Koroškem in predsedniki DU, ki smo vključeni v projekt Starejši za starejše. V okviru projekta, ki poteka po vsej Sloveniji že od leta 2004, starejši prostovoljke in prostovoljci v svoji okolici obiskujemo vse starejše od 69 let in jih s strokovno pripravljenimi vprašanji najprej anketiramo. Povprašamo jih, kako živijo, jim

pomagamo reševati težave, ki pridejo s starostjo. Pomagamo jim predvsem z nasveti in drobnimi uslugami, prinesemo kaj iz trgovine, kaj preberemo. Predvsem pa jim veliko pomenita topla, prijazna beseda in pogovor, kajti starejše najbolj pesti osamljenost. Vzpodbujamo jih, da gredo v družbo, da se ne počutijo izključeni. Skratka, pomagamo drug drugemu. Če potrebujejo pomoč, pa o tem z njihovo privolitvijo obveščamo pristojne institucije: CSD, patronažno službo, RK, Karitas, občino in druge. To pravzaprav delamo namesto države, tako da so pristojne službe obveščene, v kakšnih pogojih živijo starejši. V projekt je na Koroškem vključenih sedem DU: Črna, Mežica, Prevalje, Ravne, Slovenj Gradec, Stari trg in Šmartno, v letu 2016 pa se nam bosta pridružili še društvi upokojencev Muta in Dravograd.

Srečanja sta se udeležil župana občin Mežica Dušan Krebel in Prevalje Matic Tasič, z nami je bil tudi Gorazd Dretnik, direktor Vzajemne zdravstvene zavarovalnice Ravne, ki je tudi sponzor projekta. Veseli smo bili vseh, saj so pokazali, kako cenijo ta projekt ter prostovoljke in prostovoljce, ki prispevamo h kakovostnejšemu življenju starejših doma. Pokrajinska koordinatorka za Koroško Duška Zdovc Mavrin je izčrpano predstavila projekt in opravljeno delo. Spomnila je tudi, da 5. decembra praznujemo mednarodni dan prostovoljstva, ki ga je leta 1985 razglasila OZN. Po strokovnem delu je sledila večerja, potem še druženje ob glasbi, v sproščenem klepetu pa smo izmenjali mnenja in izkušnje. Želimo si, da bi se nam pridružila še tista DU na Koroškem, ki v projekt še niso vključena. Tako bi bilo poskrbljeno za vse starejše od 69 let na Koroškem. Želimo si, da bi vsakdo imel dobro oporo v prostovoljcih, predvsem pa, da nihče ne bi bil izključen iz družbe in osamljen. Zato smo tu mi, prostovoljke in prostovoljci. Ponosni smo, da lahko pomagamo. Pokličite nas!

Mojca Zdovc



Srečanje prostovoljcev Pomurja

V organizaciji Pomurske pokrajinske zveze društev upokojencev Murska Sobota je bilo 18. novembra 2015 tradicionalno srečanje prostovoljk in prostovoljcev iz društev upokojencev Pomurja. PPZDU Murska Sobota združuje 35 društev iz cele regije, med njimi je v projekta Starejši za starejše za boljšo kakovost življenja doma in Nazdravje vključenih 24 društev, v katerih deluje že več kot 250 prostovoljcev.

Letošnjega srečanja v Gostilni Studenec v Nedelici v občini Turnišče se je udeležilo 182 prostovoljcev in gostov, pripravimo pa ga v zahvalo za njihovo delo za sovrstnike skozi celo leto. Poleg prostovoljcev so se srečanja udeležili še Vijola Bertalanič, predsednica Pomurske PZDU Murska Sobota in koordinatorka obeh projektov v regiji, Vera Pečnik, podpredsednica ZDUS, Vesna Jerala Zver, županja občine Turnišče, in Mirko Lebarič, bivši predsednik PPZDUMS. Na srečanju so bili tudi izobraževalka za prostovoljke iz regije Anamarija Vučko, predavateljici iz DOSORJA Katja Poredoš Peček in Zlatka Murtič ter Roman Buzeti, direktor Zavarovalnice Vzajemna Murska Sobota.

Vijola Bertalanič je v pozdravnem nagovoru izpostavila pomen prostovoljstva med upokojenci s poudarkom na projektih Starejši za starejše in Nazdravje. V okviru projekta SzS je bilo letos obiskanih 4226 starejših, ki jim je bilo nudeno 918 različnih pomoči, kot so druženje, sprehodi s starejšimi, prevozi k zdravniku, v trgovino in po drugih opravkih, pomoč pri hišnih opravilih, branje, dostava hrane in paketov, pomoč pri urejanju pomoči in podobno. V projektu Nazdravje je bilo v prvi fazi obiskanih 1207 starejših od 65 let, zdaj pa poteka anketa, s katero ugotavljajo potrebo po pomoči pri starejših od 69 let. Bertalaničeva je povedala, da se prostovoljke upokojenke vključujejo tudi med prostovoljce za delo z begunci v Lendavi in Gornji Radgoni. Prostovoljcem se je zahvalila za dosedanje delo in izrazila željo, da bi tako dobro delali tudi v bodoče. Seveda so močno zaželeni tudi novi prostovoljci. Poudarila je, da je prostovoljstvo dobro in koristno tako za prostovoljce kot uporabnike njihovih storitev.



Podpredsednica ZDUS Vera Pečnik je izpostavila pomen prostovoljstva med upokojenci in prisotne na kratko seznanila z delom ZDUS z vidika skrbi za upokojence. Tudi županja Občine Turnišče je v svojem nagovoru pozitivno ocenila delo upokojencev v društvih, saj je v veliko pomoč lokalni samoupravi. Zbrane je pozdravil tudi dosednji predsednik PPZDUMS Mirko Lebarič. Sledilo je predavanje diplomirane fizioterapevtke iz DOSOR-ja z naslovom NEGA S SRCEM. Predstavljen je bil projekt, ki poteka v sklopu projekta Nazdravje, DOSOR pa ga izvaja kot partner v projektu. Prisotni so izvedeli, kaj bi bilo potrebno nuditi starejšim za rehabilitacijo na domu. Prav starejši, ki zaradi posledic bolezni ali poškodb potrebujejo rehabilitacijo, velikokrat ne morejo v ustanove, kjer jo izvajajo, zato bi bilo dobro, če bi se ta nudila na domu uporabnika. Rehabilitacija, ki bi jo vključili v redno obliko dela in tako izenačili vse uporabnike, ki te storitve potrebujejo, bi bila odlična rešitev.

Po strokovnem delu so se prostovoljcem predstavile upokojenke iz DU Turnišče s prekmurskimi plesi in jih nasmejale s skečem. Sledilo je kosilo, po njem pa druženje ob glasbi. V druženju so prisotni prostovoljci izmenjavali mnenja in izkušnje ter se v prijetnem razpoloženju razšli pozno popoldne.

V. B.

ZDUS-ovci na tečaju prve pomoči

Čeprav vsi dobro vemo, da hitro in pravilno ukrepanje ob nesreči lahko reši življenje, si marsikdo ne upa pomagati ponesrečencu. Očividci največkrat pokličejo reševalce in med čakanjem nanje ne začnejo izvajati niti najnujnejših ukrepov, kot sta umetno dihanje in zaustavitev krvavitve. Razlog je predvsem v neznanju, kako pomagati, ali pa v bojznosti, da bi ponesrečenca še dodatno poškodovali.

Prav to je bil poglobilni razlog, da smo se konec oktobra 2015 tudi zaposleni in vodstvo ZDUS-a udeležili celodnevnega tečaja prve pomoči na sedežu območne organizacije Rdečega križa v Ljubljani. Predavatelj, reševalec z večletnimi izkušnjami s terena, nas je z zanimivimi primeri iz prakse vodil skozi tečaj. Začeli smo s teoretičnimi osnovami in zgodovino humanitarne organizacije Rdeči križ, nadaljevali pa s praktičnimi vsebinami. Izvedeli smo, kako in kam poklicati na pomoč, se seznanili s postopki dajanja prve pomoči od umetnega dihanja in uporabe defibrilatorja do obvezovanja poškodovanih udov. Tečaj je bil zanimiv, predvsem pa koristen, čeprav si seveda vsi želimo, da pridobljenega znanja ne bo treba nikoli uporabiti. Vsem, ki vam je mar za lastno in zdravje drugih, vsekakor toplo priporočamo udeležbo na brezplačnih tečajih. Morda boste komu rešili življenje!

Alenka Ogrin





Vse dobro v letu 2016
vam želi kolektiv
hotela Delfin in Vile Ane



Statistično poročilo za leto 2015

Elektronsko poročanje

Vsako društvo upokojencev ima možnost izpolniti Statistično poročilo za leto 2015 na internetu. **Uporabniška imena in gesla za društva so enaka kot preteklo leto! V kolikor ga nimate, pišite na tajnistvo@zdus-zveza.si.**

Dostop do obrazca za statistično poročilo je zagotovljen preko spletne strani **www.zdus-zveza.si**, kjer poiščete gumb »Statistično poročilo«. S klikom na gumb boste preusmerjeni na stran, kjer je potrebno vpisati uporabniško ime in geslo.

Društva prosimo, da so pazljiva pri vnosu numeričnih podatkov – prosimo vas, da ne vpisujete drugih znakov razen števil.

Rok oddaje poročila DU na ZDUS: 15. 1. 2016

1. OSNOVNI PODATKI O DRUŠTVU

Društvo: _____ Banka: _____
Štev. TRR: _____ Davčna številka: _____
Ulica: _____ Poštna številka: _____
Občina: _____ Četrtna/krajevna skupnost: _____ PZDU: _____
Telefon: _____ Elektronska pošta: _____
Uradne ure: _____ Spletna stran: _____
Leto ustanovitve: _____

1.1. Društvo se povezuje:

v občinsko zvezo v medobčinsko v območno zvezo (ustrezno obkrožite in vpišite ime zveze)

2. ŠTEVILO ČLANOV DRUŠTVA NA DAN 31. 12. 2015

Vseh skupaj: _____ Moških: _____ Žensk: _____
Novi člani: _____ Umrli člani: _____ Izstopili: _____ Oproščeni članarine: _____

3. POGOJI DELOVANJA

3.1. Predvidena članarina za leto 2016: _____

3.2. Ste imeli zbor članov v 2015? (ustrezno obkroži) ne da

Število udeležencev Zbora članov: _____

3.3. Število sestankov upravnega odbora: _____

3.4. Društvo ima komisijo ali organizatorja:

Za humanitarno dejavnost (socialne zadeve) Za kulturo Za šport
 Za prireditve Za izlete Za tehnično kulturo

3.5. Društvo ima svetovalnico za starejše: (ustrezno obkroži) ne da

3.6. Na katerem področju imate svetovalno dejavnost: _____

3.7. Če jo imate, kako pogosto deluje:

tedensko mesečno redkeje

3.8. Izobrazba svetovalca: _____

3.9. Koliko strank pride na mesec v svetovalnico: _____

4. PROSTOVOLJNO DELO

4.1. Koliko prostovoljcev deluje v DU (vodstvo DU, funkcionarji DU, organizacija aktivnosti, delo v komisijah, delo v projektih ...):

4.2. Več o prostovoljcih:

Društvo je vpisano v register prostovoljskih organizacij V društvu imate seznam prostovoljcev
Število prostovoljcev, ki obiskujejo starejše: _____ Št. vključenih v projekt Starejši za starejše _____

4.3 Ali se želite v letu 2015 priključiti projektu Starejši za starejše? (ustrezno obkroži) ne da

Če ne, zakaj ne: _____

5. IZOBRAŽEVALNE DEJAVNOSTI

5.1. Koliko predavanj, okroglih miz, pogovorov, seminarjev, tečajev je pripravilo DU: _____

5.2. Število udeležencev: _____

5.3. Navedite teme predavanj: _____

6. NAŠTEJTE ŠPORTNE DEJAVNOSTI, KI JIH IMATE V DRUŠTVU

6.1. Področje športa, rekreacije in gibanja:

Smučanje Sankanje Kegljanje Kegljanje s kroglo na vrvi Balinanje Streljanje z zračno puško
 Lokostrelstvo Plavanje Tenis Namizni tenis Pikado Šah Kolesarstvo Pohodništvo
 Joga Aerobika Ples Borilne veščine Odbojka Nogomet Mali nogomet Košarka
 Badminton Biljard Letalstvo Ribolov Nordijska hoja Drugo Izleti po Sloveniji Izleti v tujini

6.2. Področje kulture in tehnične kulture:

- Zborovsko petje (najmanj 12pevk/pevcev) Pevci ljudskih pesmi (do 12 članov) Vokalno-instrumentalne skupine
 Medgeneracijske kulturne skupine Folklorne skupine Etno skupine Plesne skupine (sodobni plesi)
 Literarna sekcija in samostojni literati (ki objavljajo knjige) Pevsko-dramske skupine Lutkovne skupine
 Dramske oziroma gledališke skupine Likovni program: kiparstvo Likovni program: slikarstvo
 Likovni program: keramika Likovni program: fotografija Film in video Založništvo Zbirateljstvo

7. ŠPORTNE DEJAVNOSTI V LETU 2015

7.1. Število vseh športnikov v DU: _____ Vseh _____ Moških _____ Žensk _____

7.2. Število vseh športnikov, ki so tekmovali: _____

Štev. tekmovalcev na društvenih _____ meddruštvenih _____ pokrajinskih _____ državnih _____
meddržavnih tekmovanjih _____

7.3. Štev. gostovanj v domovini: _____ Štev. udeležencev: _____

7.4. Štev. gostovanj v zamejstvu: _____ Štev. udeležencev: _____

8. REKREATIVNE IN IZLETNIŠKE DEJAVNOSTI V LETU 2015

8.1. Koliko članov DU je aktivnih na rekreacijskem področju?

Štev. rekreacijskih pohodov: _____ Štev. udeležencev: _____

Štev. gorskih pohodov: _____ Štev. udeležencev: _____

Štev. kolesarskih izletov _____ Štev. udeležencev: _____

Štev. enodnevnih avtobusnih izletov _____ Štev. udeležencev: _____

Štev. vseh letovanj v Sloveniji: _____ in število vseh udeležencev skupaj _____

od tega štev. letovanj v Delfinu: _____ Skupaj štev. udeležencev v Delfinu _____

Štev. letovanj v tujini: _____ Štev. udeležencev: _____

8.1. Ali imate v društvu skupino za jogo? da ne štev. članov _____

8.1. Ali imate v društvu skupino za rekreacijsko telovadbo? da ne štev. članov _____

9. KULTURNE DEJAVNOSTI DRUŠTVA V LETU 2015

Zborovsko petje Štev. skupin: _____ Štev. članov: _____ Štev. dogodkov: _____

Vokalne skupine Štev. skupin: _____ Štev. članov: _____ Štev. dogodkov: _____

Inštrumentalne skupine Štev. skupin: _____ Štev. članov: _____ Štev. dogodkov: _____

Plesne skupine Štev. skupin: _____ Štev. članov: _____ Štev. dogodkov: _____

Literarna dejavnost Štev. skupin: _____ Štev. članov: _____ Štev. dogodkov: _____

Dramska dejavnost Štev. skupin: _____ Štev. članov: _____ Štev. dogodkov: _____

Likovna dejavnost Štev. skupin: _____ Štev. članov: _____ Štev. dogodkov: _____

Zbirateljske dejavnosti Štev. skupin: _____ Štev. članov: _____ Štev. dogodkov: _____

Ohranjanje kulturne dediščine Štev. skupin: _____ Štev. članov: _____ Štev. dogodkov: _____

Drugo-kaj (dopišite) _____ Štev. skupin: _____ Štev. članov: _____ Štev. dogodkov: _____

Koliko razstav ste imeli v letu 2014? _____ S katerih področij _____

10. TEHNIČNO-KULTURNE DEJAVNOSTI DRUŠTVA V LETU 2015

10.1. Katere dejavnosti tehnične kulture izvajate v društvu? Nobene

Ročna dela ne da štev. članic/ov _____ Vodja _____

Fotografija ne da štev. članic/ov _____ Vodja _____

Modelarstvo ne da štev. članic/ov _____ Vodja _____

Elektrotehnika ne da štev. članic/ov _____ Vodja _____

Ali imate tečaje računalništva? ne da

Ali tečaje računalništva organizirate sami ali vam kdo pomaga? ne da kdo _____

Ali imate tečaje iz varnosti v cestnem prometu? ne da

Ali ste v letu 2014 organizirali obisk Centra varne vožnje? ne da Kolikokrat _____ Število udeležencev _____

11. LETNA GLASILA IN PUBLIKACIJE (ustrezno obkroži)

11.1. Ali ste v letu 2014 izdali letni program društva? ne da Število izvodov (naklada) _____ število strani _____

11.2. Ali ste v letu 2014 izdali priložnostno publikacijo? ne da

Naslov: _____ Štev. strani: _____ Štev. izvodov (naklada) _____

12. NAČINI IN POGOSTNOST INFORMIRANJA ČLANSTVA (ustrezno obkroži)

Pisno nikoli tedensko mesečno letno redkeje

S poverjeniki nikoli tedensko mesečno letno redkeje

V lastnem glasilu nikoli tedensko mesečno letno redkeje

V drugih glasilih nikoli tedensko mesečno letno redkeje

V lokalnem radiu, TV nikoli tedensko mesečno letno redkeje

Po e-pošti nikoli tedensko mesečno letno redkeje

Na spletni strani nikoli tedensko mesečno letno redkeje

▶ 13. DRUŠTVENI PROSTORI

13.1 Katere in kako velike delovne prostore imate

Pisarna

Nimamo Lastno Najeto Brezplačno -Površina (m2): _____

Predavalnica

Nimamo Lastno Najeto Brezplačno -Površina (m2): _____

Sobo za druženje:

Nimamo Lastno Najeto Brezplačno -Površina (m2): _____

Športni objekt

Nimamo Lastno Najeto Brezplačno -Površina (m2): _____

Klub, bife

Nimamo Lastno Najeto Brezplačno -Površina (m2): _____

13.2. Če imate lastne prostore, ali so potrebni obnove?

ne da nujno

14. INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

14.1. Ali imate v društvu računalnik (tudi iz programa Starejši za starejše)?

ne da

14.2. Leto nakupa/pridobitve računalnika: _____

14.3. Kateri operacijski sistem uporablja računalnik?

Windows XP Vista 7 8 Drugo, kaj _____

14.4. Ali imate računalniški program za poslovanje društva?

Ne Da, katerega _____

14.5. Če še nimate programa za poslovanje, ali vas zanima program ORPO, ki ga uspešno uporabljajo številna društva?

ne da

14.6. Kako pogosto obiskujete spletno stran ZDUS?

dnevno tedensko mesečno letno redkeje nikoli

15. POTREBE PO IZOBRAŽEVANJU FUNKCIONARJEV DRUŠTEV V LETU 2016

Katerih delavnic bi se radi udeležili v letu 2015?

Za predsednike DU

ne da Predlagam teme posveta _____

Za blagajničarke

ne da Predlagam teme posveta _____

Za tajnice

ne da Predlagam teme posveta _____

Za športne funkcionarje

ne da Predlagam teme posveta _____

Za kulturnike

ne da Predlagam teme posveta _____

Člane socialnih komisij

ne da Predlagam teme posveta _____

Vodje tehnične kulture

ne da Predlagam teme posveta _____

Za poverjenike

ne da Predlagam teme posveta _____

Za organizatorje izletov

ne da Predlagam teme posveta _____

Za vodje ročnih del

ne da Predlagam teme posveta _____

Drugo, kaj _____

16. Festival za 3. življenjsko obdobje

16.1. Ali ste v letu 2014 v DU organizirali skupino za obisk festivala?

ne da

16.2. Je ena ali več vaših skupin v letu 2014 nastopilo na festivalu?

ne da

Katere skupine so nastopile? _____

16.3. Se boste udeležili Festivala 2015?

ne da

16.4. Vaše mnenje in predlogi o festivalu: _____

17. CENTER DNEVNIH AKTIVNOSTI/MEDGENERACIJSKI CENTER

Ali sodelujete s centrom dnevnih aktivnosti ali medgeneracijskim centrom?

ne da Katerim _____

Kdo je ustanovitelj? #naše društvo #drugi (obkroži)

Če ste na zgornje vprašanje odgovorili z NE, vas zanima sodelovanje ali ustanovitev centra dnevnih aktivnosti ali medgeneracijskega centra? #da #ne

18. OSEBNI PODATKI FUNKCIONARJEV

18.1. Predsednica/predsednik

Ime in priimek: _____

Število let na tej funkciji: _____ Najpomembnejše delo v času, ko ste bili zaposleni: _____

Naslov bivališča: _____

Tel. števil. doma: _____ GSM: _____ E-naslov _____

Ste pripravljena/i sodelovati v kateri od ekspertnih skupin ZDUS?

ne da

Razmišljate o prenehanju mandata v letu 2015?

ne da

18.2 Tajnica/tajnik

Ime in priimek: _____

Število let na tej funkciji: _____ Najpomembnejše delo v času, ko ste bili zaposleni: _____

Naslov bivališča: _____

Tel. števil. doma: _____ GSM: _____ E-naslov _____

18.3 Kdo dela s poverjeniki?

predsednica/k tajnica/k drug funkcionar

18.4 Blagajničarka/blagajnik

Ime in priimek: _____

Število let na tej funkciji: _____ Najpomembnejše delo v času, ko ste bili zaposleni: _____

Naslov bivališča: _____

Tel. števil. doma: _____ GSM: _____ E-naslov _____

18.5 Organizatorica/organizator izletov

Ime in priimek: _____

Število let na tej funkciji: _____ Najpomembnejše delo v času, ko ste bili zaposleni: _____

Naslov bivališča: _____

Tel. števil. doma: _____ GSM: _____ E-naslov _____

18.6 Športni referent/referentka

Ime in priimek: _____

Število let na tej funkciji: _____ Najpomembnejše delo v času, ko ste bili zaposleni: _____

Naslov bivališča: _____

Tel. števil. doma: _____ GSM: _____ E-naslov _____

18.7 Kulturni referent/referentka

Ime in priimek: _____

Število let na tej funkciji: _____ Najpomembnejše delo v času, ko ste bili zaposleni: _____

Naslov bivališča: _____

Tel. števil. doma: _____ GSM: _____ E-naslov _____

19. NAČIN INFORMIRANJA S STRANI ZDUS

Na kateri naslov naj pošljamo pošto za DU:

Na društvo Na predsednika Na tajnika

Z osebnimi podatki bomo ravnali v skladu z ZVOP-1.
Elektronske naslove bomo uporabili za potrebe internega obveščanja in oglaševanja s strani ZDUS.

Prostovoljstvo v družbi nima prave veljave

Delo prostovoljcev je v zadnjem času prišlo do izraza predvsem zaradi pomoči pri reševanju begunske krize. V Slovenski filantropiji so ob 5. decembru, mednarodnem dnevu prostovoljstva poudarili, da to v družbi še vedno nima prave veljave, saj se nanj spomni le ob večjih humanitarnih krizah, medtem ko se na tisoče prostovoljcev aktivira vsak dan.

"V zadnjih mesecih velikokrat slišimo težke zgodbe in strašne napovedi. Vidimo pa tudi, koliko ljudi se dnevno vključuje v reševanje aktualnih težav v Sloveniji, v zadnjem času tudi v reševanje stisk migrantov, ki prihajajo v Slovenijo," so povedali v Slovenski filantropiji. Brez prostovoljcev bi bilo življenje v Sloveniji ob prihodu beguncev bistveno drugačno, tako za begunce kot za lokalne skupnosti. "Prostovoljci so nosilci optimizma, so ljudje, ki se na podlagi vrednot in človečnosti odzovejo na potrebe v družbi, so upanje, da imamo kot družba in človeštvo potencial za bolj pravičen razvoj sveta," so izpostavili. Prostovoljci, ki so se aktivirali v begunski krizi, so posamezniki, ki vidijo v beguncih enakovredne ljudi. "So tisti člen v verigi, ki skrbi za to, da begunci ob prehodu Slovenije ohranijo vsaj kanček dostojanstva," so še poudarili v Slovenski filantropiji.

Vendar prostovoljstvo v družbi po njihovem mnenju še vedno nima prave veljave. Nanj se namreč spomni ob večjih humanitarnih krizah, ko so prostovoljci prvi, ki se aktivirajo na terenu. "Ampak na tisoče prostovoljcev se aktivira prav vsak dan," poudarjajo. Pomagajo ljudem v stiski, nudijo učno pomoč otrokom, skrbijo za aktivno staranje, delajo na področju zdravja, se aktivirajo na področju okolja in pomagajo živalim.

Prostovoljstvo se prepogosto razume kot samoumevno, še opozarjajo. Kljub temu, da prostovoljci za svoje delo ne prejmejo plačila, prostovoljstvo za kakovostno delovanje potrebuje denar. Na ministrstvu za javno upravo sicer nastaja strategija razvoja prostovoljstva, izhodišča zanjo pa je pripravila Slovenska filantropija v sodelovanju z organizacijami, vključenimi v Slovensko mrežo prostovoljskih organizacij.

Strategija je bila tudi osrednja tema Slovenskega kongresa prostovoljstva. Obravnavali so področja, kjer bi s smiselnimi politikami in primernimi spodbudami lahko prispevali k lažjemu vključevanju prostovoljcev v različne aktivnosti. Še vedno je namreč prevladujoče mnenje, da se naj prostovoljstvo "kar gredo" tisti, ki imajo preveč časa, resnica pa je, da so prostovoljci velikokrat nosilci pozitivnih sprememb in inovativnih rešitev, še poudarjajo v Slovenski filantropiji.

V Sloveniji sicer deluje veliko število prostovoljskih organizacij. Samo v Slovenski mreži prostovoljskih organizacij, ki jo koordinira Slovenska filantropija, je povezanih več kot 1300 organizacij, število organizacij, ki vključujejo prostovoljce, pa je še veliko večje. Podatki o prostovoljskem delu, ki zajemo 744 organizacij, ki so oddale poročilo za leto 2014, kažejo, da je 84.206 prostovoljcev (med njimi je kar 62 odstotkov žensk), opravilo 10.056.740 ur prostovoljskega dela. Skupaj je bilo opravljenega za 104.355.621 evrov organiziranega prostovoljskega dela, kar nedvomno kaže na velik prispevek prostovoljskega dela k splošni družbeni blaginji v Sloveniji, opozarjajo v filantropiji.

STA



stoji v najlepšem delu Hrvaškega Zagorja, le 80 km od Maribora. Programi Hotela Toplice temeljijo na uporabi hipertermalne vode, ki jo karakterizirajo štiri izviri. Temperatura vode je med 39 in 41° C. Bogata je z minerali kalcija, magnezija in s hidrokarbonati, z zelo nizko vsebnostjo žvepla, zato je blagega vonja. Voda je ocenjena kot **6. najbolj kakovostna voda v Evropi!**

Poleg notranjega bazena z whirl-poolom so gostom na voljo masaže in tretmaji že od 5 eur, dvorana za fitnes, savna, vodni park Aquae Vivae in igralnica za otroke. Hotel Toplice svojim gostom ponuja prijetno bivanje z bogato ponudbo domačih specialitet **po ugodni ceni že od 24,00 eur.** Hribčki, ki obkrožajo Krapinske Toplice, so s številnimi sprehajalnimi potmi idealna priložnost za ohranjanje psihofizičnega zdravja. Poiščite svoj izvir zdravja, sreče in dobrega razpoloženja v Hotelu Toplice tudi Vi!

TEMATSKO NOVO LETO ZLATA 30-ta

Proslavite silvestrovo v čarobnem in slovesnem vzdušju Zlatih 30-ih, rezervirajte aranžma po Vaši izbiri ob bogatem meniju in dragocenih nagradah noveletne tombole.

Aranžma I 78,00 eur
Aranžma II 174,00 eur
Novoletna večerja 67,00 eur

Otroci v starosti od 6 do 14,99 let imajo 50 % popust na ceno aranžmaja, za otroke do starosti 5,99 let pa je bivanje brezplačno.

Informacije in rezervacije na +385 49 202 202, reservation@toplice-hotel.hr

Krass Hotel d. o. o. za gostinstvo, turizem in turistična agencija
Vpisano v sodni register Trgovskega sodišča v Zagrebu/MBS 080761869/OIB 85330162257
Antuna Mihanovića 2 /Hrvaška/49217/Krapinske Toplice
Tel: +385 49 202 202/ Fax: +385 49 232 322
info@toplice-hotel.hr / www.toplice-hotel.hr

Krapinske Toplice

Zimski oddih *v Delfinu* *v Izoli veseli družbi!*

Dobrodošlica, notranji bazeni z ogrevano morskovo vodo, telovadba, samopostrežna večerja, ples, Kneippov vrt...



Brezplačen Božičkov avtobus! **20.12.–27.12.2015**

Praznujte letošnji božič v prijetni družbi veselih ljudi!

Odhod avtobusa iz parkirišča pod Halo Tivoli bo od 10. uri, zadnji dan pa bo avtobus iz hotela odpeljal ob 10. uri. 10% popust za člane ZDUS. V času božičnih praznikov en otrok do vključno 12. leta biva brezplačno!

7 x polpenzion

Upokojeanci **238 eur**

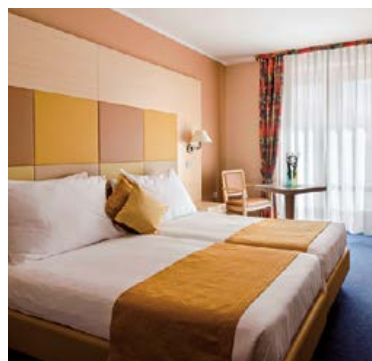
Ostali gostje **273 eur**



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

	1.12.– 27.12.15	1.2.– 27.2.16	28.2.– 31.3.16
UPOKOJENCI			
Penzion v dvoposteljni sobi	39 €	42 € 40 €	44 € 42 €
Polpenzion v dvoposteljni sobi	34 €	37 € 35 €	39 € 37 €
OSTALI GOSTJE			
Penzion v dvoposteljni sobi	44 €	45 €	47 €
Polpenzion v dvoposteljni sobi	39 €	40 €	42 €

Doplačila (na dan): enoposteljna soba (11 EUR), turistična taksa in silvestrska večerja. Upokojeanci, ki so člani društva, kluba ali aktiva upokojeancev, imajo **10% popusta na penzijske storitve.**



D
delfin ★★★
HOTEL

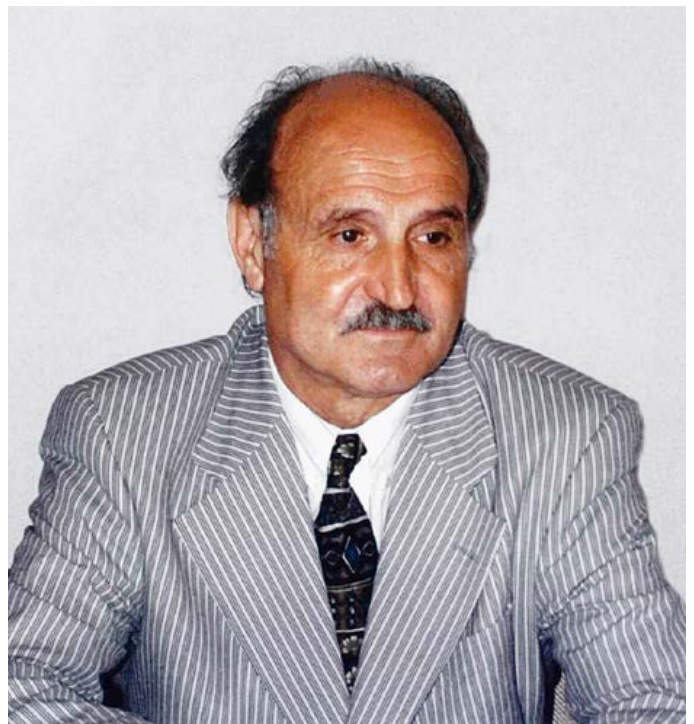
Umrli je Vinko Gobec, dolgoletni predsednik ZDUS

Presenetila nas je vest, da je svojo uspešno življenjsko pot končal dolgoletni predsednik ZDUS Vinko Gobec. Predsednik ZDUS je bil najdaljše obdobje, kar tri mandate, od leta 1995 do leta 2007. To pomeni, da mu je članstvo zaupalo in da je pustil globoke in trajne sledi v delovanju ZDUS.

Bil je goreč in neizprosni borec za izboljšanje gmotnega položaja upokoјencev in spoštovanje generacije, ki je skupaj z aktivno populacijo ustvarjala materialno osnovo za razvoj naše domovine. Nešteto krat je poudarjal, da pokojnina ni socialna kategorija, temveč pravica, ki upokoјencem pripada na podlagi njihovega dela po načelih vzajemnosti in solidarnosti. Odločno se je zavzemal, da pravico do pokojnine zaščiti tudi Ustava RS, kar se je ob sodelovanju z drugimi dejavniki uresničilo. ZDUS se je pod njegovim vodstvom aktivno vključila v oblikovanje in izvajanje pomembne pokojninske reforme, ki je stopila v veljavo leta 2000. Uspel je s predlogom, da se tudi našim upokoјencem prizna pravica do dela vdovske pokojnine, ki so jo uvedle nekatere evropske države. Posebno pozornost je posvečal sistemu usklajevanja pokojnin.

ZDUS je pod njegovim vodstvom nenehno opozarjala na vlogo in pomen krepitve javnega zdravstva, upoštevajoč, da starejši potrebujejo več zdravstvenih storitev. Vinko Gobec si je odločno prizadeval za krepitev ne le medgeneracijske solidarnosti, temveč tudi solidarnosti med starejšimi. V času njegovega vodenja ZDUS so se pričeli razvijati številni projekti medsebojne pomoči starejših, organiziranih v društvih upokoјencev, ob sodelovanju drugih nevladnih organizacij in lokalnih skupnosti. Projekte je novo vodstvo uspešno nadgradilo in lahko so v ponos članstvu in družbi kot celoti. Kdo danes ne pozna programa Starejši za starejše, ki vključuje tisoče prostovoljcev in pomaga več deset tisočim upokoјencem in starejšim!

Pomemben je prispevek ZDUS pod vodstvom Vinka Gobca na področju dopustovanja in letovanja starejših. Prizadeval si je za povečanje zmogljivosti in uspešno poslovanje Hotela Delfin hotel, ki je med njegovim mandatom posloval z nadpovprečno visoko 90-odstotno zasedenostjo. Izvedena je bila tudi kvalite-



tna prenova počitniškega doma v Rogaški Slatini. Ne gre prezreti pomembne vloge, ki jo je odigral pri izdajanju revije Vzajemnost. Njegova zasluga je, da revija od leta 2000 izdaja poseben zavod, katerega lastnika sta ZPIZ in ZDUS.

Vinko Gobec si je ob sodelovanju drugih organov in organizacij prizadeval, da je zaživel Festival za 3. življenjsko obdobje, ki se iz leta v leto nadgrajuje in uspešno opravlja svoje poslanstvo. Spoštovani kolega, v našem spominu boš ostal svetel lik, zahvaljujemo se ti za vse, kar si dobrega storil za upokoјence in starejše.

Anka Tominšek

Marica, veliko nas je, ki te bomo pogrešali



Že dolgo me ni smrt bližnjega tako prizadela, kot me je nenadna smrt Marice Kamenšek, pogumne, neumorne koordinatorice in prostovoljke v projektu Starejši za starejše iz Šmarja pri Jelšah.

Sedemnajst let sva prijateljevali, se srečevali na naših srečanjih v projektih, ki sva jih delali skupaj. Vedno nasmejana, vztrajna, popolnoma predana skrbi za svoje vrstnice in vrstnike, je znala premagati vsako oviro tiho in brez odvečnih besed. Vsakič, ko sva se srečali, me je, trdna kot skala, napolnila z novo energijo, s ponosom, da imam take sodelavke, in s hvaležnostjo, ker je verjela v moje sanje in jih prepletla s svojimi. Ob njej sem pozabila, da čas teče, vedno je bila enaka, v mojih mislih stara okoli šestdeset let. Le ob najinem zadnjem srečanju pred meseci mi je dejala *nisem več mlada, leta me dajejo ...* in mi, presenečeni, povedala, da se bliža njen osemdeseti rojstni dan.

Imela je, kar današnja družba tako malo ceni: notranjo potrebo pomagati sočloveku. Umrla je tako, kot je živela, sredi načrtov, kaj vse mora postoriti, ko se vrne domov iz bolnišnice.

V življenju sem se naučila, da se ti vsako dobro delo, ki si ga opravil, slej ko prej vrne.

Narava ti je poplačala tvoje neumorno delo za druge, ugasnila si kot plamen sveče, ki ga preseneti piš vetra. Ostal nam je le spomin na tvoj prijazen obraz in tvoje veliko srce, v katerem je bil prostor za vsakogar.

Mateja Kožuh Novak

Kakšne turistične programe želimo?



SENTour Connect
EU Senior Travel Experience

Kako oblikovati zanimive turistične pakete, prilagojene željam, potrebam in fizičnim sposobnostim starejših, smo se s skupino 22-ih upokojevcev oktobra pogovarjali na Delavnici o merilih za ustrezne turistične programe za starejše. Delavnico je v sodelovanju z ZDUS pripravil Urbanistični inštitut Republike Slovenije v okviru mednarodnega projekta o turizmu za starejše SENTour.

Zlata pravila za turistične pakete za starejše

Posebna pozornost mora biti namenjena **dostopnosti** (primerne stopnice, ograje, držala, drugi elementi) namestitvenih zmožljivosti, plaž, znamenitosti ipd. Zelo pomembno je, da je turistična signalizacija (znaki, napisi, usmerjevalne table) napisana z dovolj velikimi in berljivimi znaki. **Avtobusi** morajo biti udobni, z nasloni za noge, nastavljivo klimo ter varnim in enostavnim dostopom v avtobus. Dnevne razdalje naj bodo relativno kratke, z dovolj pogostimi postanki in počitki. **Prenočišča** morajo biti čista in urejena, ne nujno najvišjih kategorij. Cene enoposteljnih sob morajo biti primerljive s ceno dvoposteljnih, sobe ustrezno opremljene – tuš namesto kadi, gumb za pomoč, zelo pomemben pa je enako spoštljiv odnos osebja do vseh gostov, tudi starejših. Pri **prehrani** je pomembna možnost izbire števila obrokov, ki morajo ustrezati različnim dietam. Zaželeno so lokalne specialitete, poudarek naj bo na kakovosti, ne na količini. Organizatorji pogosto preveč poudarjajo **zdravstvene storitve** ali pa turizem za starejše enačijo z zdravstvenim turizmom. To dvoje je nujno ločevati. Tudi masaže in wellness naj bodo del ponudbe.

Kdo največ prispeva, da se udeleženci dobro počutijo?

Zagotovo vodiči, ki morajo biti potrpežljivi in usposobljeni za vodenje starejših. Govoriti morajo počasi in glasno, biti komunikativni, izkušeni in prijazni ter imeti primerno mero avtoritete. Pri



ogledih in aktivnostih morajo upoštevati psihofizične lastnosti udeležencev (hoja, stopnice) in biti na voljo, ko jih potrebujejo. Zaželeno je, da so usposobljeni za nudenje prve pomoči in znajo poskrbeti za spremstvo do zdravstvene storitve. Informacije, ki jih posredujejo, morajo biti natančne, korektne, posredovane pravočasno – po možnosti vnaprej.

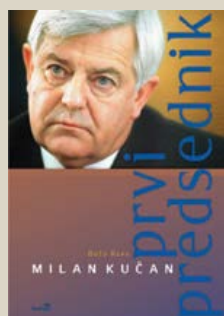
Katere aktivnosti in ogleda si želijo starejši?

Največ jih je ocenilo, da želijo spoznati lokalno kulturo, način življenja in srečati lokalne prebivalce. Želijo ponudbo tradicionalnih dogodkov, festivalov, obisk muzeja, galerije ali objekta kulturne dediščine. Program naj bo prilagodljiv in ne preveč natrpan. Za prijetno počutje naj bodo organizirani družabni dogodki. Opozorili so, naj turistične agencije pri oblikovanju programov sodelujejo z upokojevskimi organizacijami. Organizatorji so se udeležencem delavnice zahvalili za številne predloge, ki jih bodo upoštevali v priporočilih za oblikovanje turističnih programov za starejše in pri oblikovanju SENTour turističnih paketov.

Barbara Černič Mali

Bralnica Zdus plus priporoča

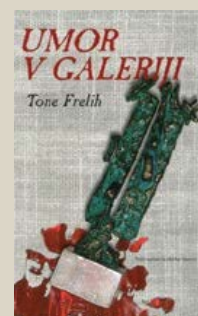
Božo Repe
Milan Kučan, prvi predsednik,
avtorizirana biografija



Mirana Likar
Glasovi,
kratke zgodbe



Tone Frelj
Umor v galeriji,
kriminalka



Pohitite, saj trajata nagradna igra in brezplačna članarina za upokojsko kartico le še do 15. 1. 2016!



1. nagrada

Plačan prvi izdani račun po kartici v znesku do 400 EUR.

2. nagrada

Plačan prvi izdani račun po kartici v znesku do 300 EUR.

3. nagrada

Plačan prvi izdani račun po kartici v znesku do 200 EUR.

4. nagrada

Plačan prvi izdani račun po kartici v znesku do 100 EUR.

Vsi upokojski/-ke, ki se boste odločili za kartico Diners Club ZDUS in boste izpolnili hitro pristopnico (priložena je spodaj) do **15. januarja 2016**, boste sodelovali **v nagradni igri za poravnavo izdanega računa po kartici**. Žrebanje bo 19. januarja 2016, ob 13.00, v prostorih Erste Carda.

- Brez zamenjave banke in tekočega računa.
- Brezplačna članarina za prvo leto uporabe plačilne kartice Diners Club ZDUS. Velja za nove člane ob prvi včlanitvi.
- Omogoča vam nakup na obroke od 2 do 24 obrokov – preprosto, samo s podpisom. Ni treba izpolnjevati nobenih kreditnih obrazcev.
- Obroki v tujini.
- Nagradne točke (1 EUR – 2 nagradni točki) – popusti tudi do 50 %.
- Vsak mesec nove akcije in popusti na različnih prodajnih mestih.

ERSTE 
Card

 Diners Club
INTERNATIONAL

PRIJAVNICA:

Da, želim kartico Diners Club ZDUS.

Naziv društva upokojsencev:	<input type="text"/>
Ime in priimek:	<input type="text"/>
Naslov:	<input type="text"/>
Poštna št. in kraj:	<input type="text"/>
Tel.:	<input type="text"/>
e-naslov:	<input type="text"/>
Datum rojstva:	<input type="text"/>
Davčna št.:	<input type="text"/>

Podpis prosilca:

X

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 jo bom 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 na navedene kontaktne številke za morebitna dodatna pojasnila o ponudbi Erste Carda, d. o. o.

Izpolnjeno prijavnico pošljite oziroma jo predajte osebno na sedežu Erste Card, d. o. o., Dunajska 129, 1000 Ljubljana ali skenirano pošljete po elektronski pošti na naslov: info@erstecard.si.

C977

ERSTE 
Card

 Diners Club
INTERNATIONAL

Za več informacij pokličite 01 5617 800.