



Pravice starejših EU ne zanimajo?

Zunanje ministrstvo RS je 11. in 12. aprila letos na Brdu pri Kranju organiziralo prvo mednarodno konferenco o potrebi po sprejetju *konvencije OZN o človekovih pravicah starejših* na evropskih tleh. Prisotna je bila vsa politična svetovna elita, ki si prizadeva, da bi v OZN dosegli napredek pri sprejemanju konvencije (politični predstavniki držav podpornic, OZN, Svetovne zdravstvene organizacije), pa tudi tisti, ki še vedno trdijo, da konvencija ni potrebna (predstavniki EU, evropske komisije, OECD, predstavnik nemške vlade) in predstavniki mednarodnih nevladnih organizacij. Kot predstavnica ZDUS-a se je konference udeležila Jožica Puhar. Posvet je odprl Karl Erjavec, glavni govornik prvega dne so bili Stavros Lambrinidis, specialni predstavnik EU za človekove

pravice in namestnik generalnega sekretarja OECD, Douglas Frantz ter Rosa Kornfeld Matte, neodvisna svetovalka OZN za področje konvencije o pravicah starejših, ki je obiskala tudi nekatera društva upokojencev.

Prvi panel z naslovom 'Promocija in zaščita človekovih pravic starejših – kje smo' je vodila Rosemary Lane, predstavnica oddelka za ekonomske in socialne zadeve pri OZN, njeni sogovorniki smo bili Mateo Estreme, vodja Odprte ekspertne skupine OZN, sicer predstavnik Argentine v OZN, Thomas Hajnoczi, stalni predstavnik Avstrije v uradu OZN v Ženevi, dr. Matthias von Schwanenflugel, predstavnik ministrstva za družino, starejše, ženske in mlade v nemški vladi, Bridget Sleep, predstavnica Help Age International, in jaz kot predstavnica slovenske civilne družbe. Pogovarjali smo se o nujnosti priprave konvencije o pravicah starejših in o odporu do konvencije v ključnih državah EU. Vsi govorniki so Karlu Erjavcu čestitali, ker je organiziral prvi takšen posvet v Evropi, na katerega mu je uspelo pritegniti predstavnike številnih držav in vrhunskih mednarodnih organizacij.

Drugi dan je o položaju starejših v Sloveniji govorila ministrica za delo dr. Anja Kopač Mrak. Drugi panel z naslovom 'Promocija in zaščita človekovih pravic starejših – kako naprej' je vodil Alexander Sidorenko, ambasador starejših v Help Age International, sodelovali pa so Johan ten Feudam, svetovalec na oddelku za enakost pri Evropski komisiji, Egriselda Gonzalez Lopez, predstavnica Salvadorja v OZN, Manfred Huber, predstavnik Svetovne zdravstvene organizacije, Marjan Sedmak kot predstavnik organizacije AGE in Alanoud Qassim Al-temimi, predstavnica Katarja v OZN. Kljub pomislekom predstavnikov EU je prevladalo mnenje, da je položaj starejših v sodobnem svetu ogrožen, da je zato konvencija o človekovih pravicah starejših potrebna, da je treba v različnih delih sveta organizirati podobne konference in prepričati čim več držav o umestnosti konvencije. Zgovorno dejstvo je, da je Karel Erjavec prvi, ki je dal nam, predstavnikom starejših, možnost, da povemo svoje mnenje na svetovnem vrhu.

Prizadevanje za sprejetje konvencije OZN o človekovih pravicah starejših teče sedmo leto. Karel Erjavec se je na pobudo mednarodnih nevladnih organizacij, ki smo jo v njegov urad prinesli predstavniki ZDUS-a, pogumno odzval in podprl prizadevanje južnoameriških držav, ki so idejo prinesle v OZN. Požel je neodobranje EU, ki meni, da je konvencija nepotrebna, a se za razliko od pomanjkanja hrbtenice mnogih slovenskih predstavnikov v EU ni dal. Vztraja med podporniki te ideje. Od leta 2013 je Slovenija med vidnimi podpornicami sprejetja konvencije v OZN. Naš predstavnik je podpredsednik odprte delovne skupine, ki si prizadeva dobiti čim več podpornikov med članicami OZN, tudi jaz sem imela čast dvakrat nastopiti v OZN v zagovor potrebi po sprejetju konvencije.

Mateja Kožuh Novak



Vsebina

Pravice starejših EU ne zanimajo?	1	Prostovoljci in donatorji, pozor!	8
Vseslovenski Teden ljubiteljske kulture	2	Leto uspešno, načrti pa smeli	9
EURAG – učinkovitost in vpliv organizacij starejših	3	Dobra volja je najbolja	9
Skupaj v spominih	4	Zveza društev upokojencev Slovenije	10
Ponosni na projekt Starejši za starejše	4	Svetovalnice ZDUS	10
S kruhom opozarjali na revščino	5	Novim društvom upokojencev	10
Dostopni turizem za starejše	5	»Umirimo sladkor«	12
Starost in pozabljenost	6	Prostovoljki Tereziji Novak nagrada Republike Slovenije	13
Temne sence demence	6	Zahvala Mateji Kožuh Novak	15
70 let društva in 60 let pevskega zbora	8	Bralnica Zdus plus priporočila	15



Vseslovenski Teden ljubiteljske kulture



Javni sklad RS in Zveza kulturnih društev Slovenije tretje leto zapored organizirata Teden ljubiteljske kulture (TLK), ki bo med 13. in 22. majem. Namen TLK je podpora razvoju in promociji ljubiteljske kulture, ki združuje več kot 107.000 kulturnih ustvarjalcev. Med njimi ste seveda tudi vi, člani društev upokojencev, ki prostovoljno posvečate svoj čas, trud in energijo sodelovanju v različnih kulturnih skupinah in organizaciji kulturnih dogodkov.

Preteklo leto je delovalo kar 606 kulturnih skupin DU, skupaj je 7.576 članov pripravilo 4.816 kulturnih dogodkov. Pohvalno je, da se v vsakem društvu organizirate ljubitelji kulture in z dogodki prispevate k bogatjenju življenja v lokalnih skupnostih in družbi nasploh. TLK je zato posvečen vam in vašemu delu. Na ravni

ZDUS bomo sodelovali s projektom Likovna kolonija Izola 2016, ki bo potekala v hotelu Delfin med 12. in 15. majem. Odrprijte razstave likovnih del, nastalih v koloniji, bo v soboto, 14. maja, ob 17. uri v prostorih hotela. Pozivamo društva, ki načrtujete dogodke v času Tedna ljubiteljske kulture, da jih prijavite med dogodke TLK (na <http://tlk.jskd.si/>), saj bo Združenje SAZAS za vse prijavljene projekte med 13. in 22. majem 2016 brezplačno uredilo avtorske pravice. Obenem vas Komisija za kulturo ZDUS vabi, da na letošnjih kulturnih in drugih dogodkih obeležite pomemben in častitljiv jubilej, 70 let organiziranega delovanja Zveze društev upokojencev Slovenije, in sicer s sloganom: Naših 70 let. Za dodatne informacije je na voljo strokovna sodelavka komisije Dijana Lukić: dijana.lukic@zds-zveza.si ali 051 656 532.

EURAG – učinkovitost in vpliv organizacij starejših

Zveza društev upokojencev Slovenije je že več kot 40 let članica EURAG, najstarejše evropske organizacije starejših. Lani je ZDUS sprejel pobudo vodstva EURAG-a, da letos spomladi v Ljubljani organizira srečanje Generalnega sveta. Tema mednarodne konference »Organizacije starejših, njihova učinkovitost in vpliv v družbi« se dotika specifik in izzivov staranja ter uveljavljanja predlogov za potrebne spremembe ali aktivnosti v družbi preko organiziranega delovanja starejših. Vsa ta področja so že sedem desetletij predmet dela in prizadevanja naše zveze, zato je srečanje tudi eden spremljajočih dogodkov praznovanja 70-letnice ZDUS. Poleg ZDUS-a, ki je gostitelj, sta srečanje omogočila tudi Mestna občina Ljubljana in ministrstvo za zunanje zadeve.

Konference se bodo udeležili predstavniki 10 evropskih držav, svoje prispevke pa bodo predstavili tako tuji kot domači udeleženci. Udeležence konference, ki bo v sejni dvorani Mestne občine Ljubljana, bodo pozdravili župan mestne občine Ljubljana, minister za zunanje zadeve, predstavnica ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, državna sekretarka v kabinetu predsednika vlade, namestnik varuhinje človekovih pravic in podpredsednica ZDUS.

Svoje prispevke bodo predstavili Marjan Sedmak, predsednik AGE Platform Evrope, Dirk Jarré, predsednik organizacije EURAG, oba podpredsednika EURAG, in sicer Miloš Vajs iz Češke in Jaap van der Spek iz Nizozemske, ter člani in članice iz Francije, Izraela in Hrvaške. Svoje aktivnosti in dosežke bo predstavilo tudi osem avtorjev iz Slovenije.

Kulturni dogodek v okviru srečanja v Sloveniji bo v soboto, 7. maja, ob 17.00 v Mestnem muzeju Ljubljana. Udeleženci si bodo najprej ogledali stalno zbirko »Obrazi Ljubljanec«, nato pa bodo obiskali koncert komornega ansambla glasbenih veteranov, ki bo ponazoril vitalnost in ohranjanje kreativnosti starejših.

Evropska federacija starejših (EURAG) je bila ustanovljena leta 1962 in je najstarejša nadsionalna organizacija starejših oseb

v Evropi. Sedež ima v Luksemburgu, generalni sekretariat pa je v Pragi. Njeni člani so organizacije za starejše osebe in organizacije starejših oseb pa tudi posamezniki in inštitucije. Vključuje 28 držav, članstvo pa presega okvir Evropske Unije, saj so v njem tudi Albanija, Izrael, Ukrajina ... Je neprofitna in neverska evropska organizacija, neodvisna od vseh političnih strank. Za zaščito interesov starejših sodeluje z AGE Platform Evrope in drugimi evropskimi organizacijami civilne družbe ter ima poseben status v okviru Sveta Evrope in v specializiranih organih OZN. EURAG je prilagodljiva mreža, ki deluje s številnimi prostovoljci, ki darujejo svoj čas, znanje in storitve za doseganje zastavljenih ciljev.

Zagovarja vzdrževanje neodvisnega, samostojnega življenja, krepitev sodelovanja in vključevanja v družbo, razvoj potencialov starejših, samopomoč, izboljšanje življenjskih razmer, zagotavljanje finančne varnosti in ustreznosti stanovanj, pomoč pri snovanju starosti prijaznih izdelkov in storitev, pravico dobiti oskrbo, ko je to potrebno, preprečevanje kakršnekoli diskriminacije na podlagi starosti, pravico do odločanja o zadevah starejših in zastopanje njihovih interesov v družbi nasploh.

EURAG poudarja in neguje kulturo izmenjave ljudi in informacij, učenje znanj drug od drugega, izkušnje in stališča o strategijah za spodbujanje civilnega dialoga, podnebju prijazne razprave in dialoge, spoštovanje in vrednotenje položaja drug drugega, sodelovanje in izmenjavo mnenj svojih članov s strokovnimi in storitvenimi organizacijami ter skupinami za samopomoč kot tudi s posamezniki, ki imajo posebna strokovna znanja.

Generalni svet EURAG je na konferencah med letoma 2013 in 2015 obravnaval različne pomembne teme. V Luksemburgu so bili v ospredju aktualni problemi starejših v državah članicah in vključevanje EURAG-a, v Rigi Latvija in žgoča vprašanja njenih starostnikov, v Tirani pa pereči problemi in potrebe ob staranju v Albaniji. V Pragi so razpravljali o kvaliteti življenja čeških starostnikov, v Berlinu o dostopnosti do kvalitetnih zdravstvenih in negovalnih storitev kot osnovni človekovi pravici, v Parizu pa o oblikah družabnega vključevanja starejših v družbo.

Jožica Puhar v imenu ZDUS, organizatorja konference



V okviru mednarodnega projekta Spomini – Digital Timelines, ki ga v ZDUS izvajamo pod naslovom „Skupaj v spominih“, bo v hotelu Delfin v Izoli 5. maja 2016 zaključna konferenca, ki ji bo sledilo izobraževanje prostovoljcev, vključenih v program RESje – prostovoljska pomoč osebam z demenco in njihovim svojcem. Poleg gostov iz tujine, partnerjev v projektu Spomini – Digital Timelines, in predstavnikov projektov Eurag-a smo na konferenco povabili tudi predstavnike ministrstva za zdravje ter ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, varuhinjo človekovih pravic, predstavnike Slovenske Filantropije, evropskega poslanca Iva Vajgla in predstavnike drugih organizacij, ki jih želimo seznaniti z našim delom v projektu Spomini in programom RESje.

Teme izobraževanja, ki bo potekalo od 5. do 7. maja 2016, so:

- priprava osebnega digitalnega albuma spominov za osebe z demenco,
- vodenje skupin – mentorstvo,
- splošno o demenci in pomenu zgodnjega odkrivanja demence,
- preventiva in zdravo življenje za odmikanje časa za nastanek demence,
- ravnanje z osebami z demenco (stik, komunikacija, ravnanje),
- aktivnosti z osebami z demenco,
- socialne igre za učenje samoobvladovanja v konfliktnih situacijah.

Za udeležence konference bo 5. maja organiziran brezplačni prevoz s povratkom istega dne. Za prostovoljce, ki bodo ostali na izobraževanjih še naslednja dva dni, bosta zagotovljena prevoz in brezplačno bivanje v hotelu Delfin v Izoli. Napovednik in program konference sta objavljena na spletni strani resje.zdus-zveza.si. Pravočasno bomo objavili tudi podrobnejši program in izvajalce izobraževanj. Izobraževanja v okviru programa RESje tokrat prvič izvajamo v večji skupini prostovoljcev zunaj njihovega kraja bivanja. Poudar-



jamo, da so izobraževanja namenjena prostovoljcem in tistim, ki jim bodo pomagali v okviru programa RESje. Ker ne gre zgolj za izobraževanja, temveč tudi za medsebojno povezovanje in druženje, bomo temu posvetili posebno pozornost.

Cilj Izobraževanj v Izoli je poleg navedenega tudi podati izhodišča in smernice za nadaljevanje bolj poglobljenih izobraževanj po posameznih sklopih, kot so: prostovoljska pomoč družinam in posameznikom z demenco, vodenje delavnic za urjenje spomina in izvajanje predavanj s področja demence po pokrajinah.

V Izoli se bodo prostovoljci odločali, na katerem od področij bodo delovali v okviru programa RESje v prihodnje. Poleg navedenih področij se bodo prostovoljci lahko odločili za prevzem nalog mentorjev v društvih ali skupinah in nalog povezovalcev s programom RESje na ravni pokrajin, društev ali skupin v okolju, v katerem živijo.

*prof. Ana Cajnko,
voditeljica programa RESje in projekta Spomini – Digital Timelines*

Ponosni na projekt Starejši za starejše

Letos teče že dvanajsto leto projekta »Starejši za starejše«. Ponosni smo na delo naših prostovoljk in prostovoljcev, saj vsa leta budno spremljajo kakovost življenja starejših ljudi na domu in jim po potrebi zagotovijo pomoč. V lanskem letu je 3.437 prostovoljcev opravilo 102.103 obiskov in izvedlo 59.921 pomoči v okviru DU in drugih organizacij.

Društveni koordinatorji so v projektu izredno pomemben povezovalni člen; koordinirajo delo prostovoljcev, skrbijo za njihovo redno letno izobraževanje, promovirajo program v lokalnem okolju, sodelujejo z občino in drugimi vladnimi ter nevladnimi organizacijami in razvijajo socialno dejavnost v okviru društva. Delo koordinatorja zato zahteva dobro razvite organizacijske sposobnosti in nenehno usposabljanje.

V skladu s pogodbenimi obveznostmi do MDDSZ ter FIH-a smo od 13. do 15. marca organizirali izobraževanje društvenih koordinatorjev v hotelu Delfin. Letos smo zaradi finančnega primanjkljaja izobraževanje skrajšali za en dan. Odziv je bil zelo velik, saj se ga je udeležilo 270 prostovoljcev; društvenih koordinatorjev, vnašalcev v program BOPRO in pokrajinskih koordinatorjev.

Delo po skupinah je potekalo v dopoldanskem in popoldanskem času. Pretehtali smo dosedanje delo, uspešno izvedli dve



temi: asertivna komunikacija ter predsodki, zamere in strahovi pri starejših. Izmenjali smo tudi primere dobrih praks s terena in zastavili smernice za naprej.

Ugotovili smo, da je v slovenskem prostoru projekt čedalje bolj prepoznaven, prepotreben in nenadomestljiv, saj vsako leto več kot 3.400 prostovoljcev opravi 750.000 ur prostovoljnega dela na področju medgeneracijske vzajemne pomoči, s čimer vsakodnevno dvigujejo kakovost bivanja starejših.

Janja Česnik

S kruhom opozarjali na revščino

Predstavniki programa Starejši za starejše iz društev upokojencev Štore, Teharje, Ljubecna, Škofja vas, Dečkovo naselje, Dolgo Polje in Slovenske Konjice so ob svetovnem dnevu zdravja v Celju s simbolično delitvijo kruha opozarjali na revščino starejših.

Te je, kot opažajo prostovoljci programa Starejši za starejše, tudi na Celjskem vedno več. V celjsko koordinacijo je vključenih 21 društev z 285 aktivnimi prostovoljci, ki so v preteklem letu opravili 8939 obiskov, od tega je bilo takšnih, ko so obiskani potrebovali pomoč, kar 1563. „Res je večina obiskov namenjena druženju, boleče za vse nas pa je lahko, da nekateri naši vrstniki ne potrebujejo le lepih besed, ampak tudi stvari, ki so potrebne za vsakdanje preživetje. Zastrahuječe je, da se prostovoljci trudimo pridobiti hrano in jo potem delimo najbolj ogroženim. 1359-krat smo dostavili hrano, ki smo jo prejeli od Banke hrane, razdelili pa smo tudi 589 paketov, ki smo jih prejeli od Rdečega križa in Karitas,“ je na zboru celjske pokrajinske zveze opozorila regijska koordinatorica Ivanka Tofant.

Njene besede je na prireditvi potrdila ena izmed naključnih obiskovalk stojnice Ana Pesnik iz Celja: „Mi, stari, smo prisiljeni živeti v revščini. Sram me je, ko moram za hrano in oblačila prositi na Rdečem križu in pri Karitas, čeprav sem celo življenje delala. To se ne bi smelo dogajati. Za vse drugo je denar, za upokojence ga ni. Zgarana sem, vendar nimam kaj pokazati – razen dveh bolnih otrok in revščine. Ne vidim rešitve.“ Prireditve, na kateri so koordinatorice programa Starejši za starejše predstavile tudi pisne materiale o programu in o delu društev upokojencev v Sloveniji, je bila 16. aprila na Krekovem trgu v Celju. Pripravila sta jo Mestna občina Celje in projekt Celje – zdravo mesto, ki deluje v okviru Javnega zavoda Socio Celje. Sodelovala so številna kulturna in športna društva, predvsem pa tista, ki povezujejo bolnike, osveščajo o posameznih boleznih in opozarjajo na zdrav način življenja. Zanimive stojnice so pripravili tudi mladi iz šol, predstavniki zdravstvenega doma in bolnišnice ter eko kmetije. Pestro dogajanje je pritegnilo številne obiskovalce, ki so z zanimanjem postali tudi ob stojnici programa Starejši za starejše.

Milena B. Poklič

Dostopni turizem za starejše



Na podaljšanje življenjske dobe in zdravega življenja starejših pomembno vplivajo tudi rekreacija, druženje, izleti, letovanja in potovanja. Vsem dostopen socialni turizem, razvit v skladu s trajnostnimi in solidarnostnimi principi, omogoča počitnice čim več ljudem in spodbuja mobilnost državljanov EU, ugodno vpliva na sezonska turistična gibanja, prispeva k nižji brezposelnosti, krepi idejo evropskega državljanstva in razvoja regionalnih in lokalnih ekonomij. Za spodbudo socialnemu turizmu je Evropska komisija leta 2009 lansirala projekt Calypso, ciljne skupine, ki jih obravnavajo kot prioritete, pa so mladi, starejši, družine v posebnih socialnih okoliščinah in invalidi.

Ob upokojitvi se starejšim kupna moč bistveno zmanjša. Marsikateri upokojenec si ne more več privoščiti počitnic na morju. Pri nas upokojenci enkrat letno prejmejo dodatek za rekreacijo, žal pa ga zaradi nizkih pokojnin pogosto uporabijo za kurjavo, ozimnico, plačilo položnic ipd.

V nekaterih evropskih državah je to urejeno drugače. V Španiji imajo t.i. vavčerski sistem, s katerim lahko upokojenci sredstva porabijo le za letovanja ali potovanja zunaj sezone v hotelih visoke kategorije v znanih letoviških in zdraviliških turističnih krajih, ki sodelujejo v programu. Zadovoljni so vsi: hoteli podaljšajo sezono, zaposleni obdržijo službe, koristi imajo lokalni trgovci in gostinci, predvsem pa na ta način omogočijo letovanje tudi tistim starejšim, ki si ga sicer

ne bi mogli privoščiti. V letu 2010 je država preko tega programa omogočila počitnice 1.200.000 upokojencem, starejšim od 65 let. S tem so obdržali 16.000 delovnih mest. Vsak v program vložen evro se je preko zaposlitev, potrošnje in drugih pozitivnih učinkov na lokalno gospodarstvo »povnil« obogaten na 1,54 evra. Program so zaradi uspešnosti razširili na potovanja po domovini in tujini.

V slovenskih letoviških in zdraviliških krajih mnogi hoteli upokojencem ponujajo zunajsezonske popuste, ki jih starejši radi izkoristijo. Tudi v ZDUS se trudimo, da bi lahko letovalo čim več upokojencev. Veliko naših društev tradicionalno organizira letovanja v hotelu Delfin in pri drugih ponudnikih. Pri tem »dostopnost« pomeni, da je letovanje cenovno ugodno in prilagojeno potrebam starejših, tudi gibalno oviranim. Vedno več starejših si želi aktivne počitnice: telovadajo, kolesarijo, se udeležujejo pohodov, družabnih večerov, ustvarjalnih delavnic itd.

Zato smo se v ZDUS-u skupaj s hotelom Delfin iz Izole odločili za sodelovanje v mednarodnem projektu DiscOver 55+, v katerem bomo s partnerskimi organizacijami iz Italije, Avstrije in Finske raziskali nove možnosti razvoja zunajsezonske turistične ponudbe. Skupaj z lokalnimi turističnimi strokovnjaki bomo zasnovali krožno pot po zelenih točkah Izole, ob poti pa spoznavali zgodovinske in kulturne znamenitosti tega lepega obmorskega in starejšim prijaznega mesta.

Alenka Ogrin, ZDUS

Starost in pozabljivost

Čprav zakonca živita skupaj in se pogovarjata, to še ne pomeni, da nimata težav s spominom, pozabljivostjo, koncentracijo

Komunikacija se v starosti spremeni

Pri starejših je vsakdan zapolnjen z bolj ali manj enakimi opravki, zanje je najbolj pomembno biti v stiku s svojimi domačimi. Ljudje smo socialna bitja, se družimo, komuniciramo z drugimi. V starosti, ko nastopi še bolezen, komunikacije dostikrat ni dovolj ali je sploh ni. Socialna izoliranost ter odtujenost od družbe in sorodnikov povzročita težave v komunikaciji, vedno večje pa so tudi težave s spominom in pozabljivostjo. Lahko se pojavijo še težave s sluhom in vidom, govor je počasen in tih, da se spomnijo manjkajočih besed, pa starostniki potrebujejo vedno več časa – zato vsak pogovor zdaj traja dlje. Marsikateri sogovornik ali sorodnik nima potrpljenja ali razumevanja za to, starostnik se počuti neprijetno, užaljeno, ga je celo sram in se raje umakne. Ne zahaja v družbo, umakne se v svoj svet, v zaprte prostore svojega doma in tako lahko nastopijo tudi težave s spominom.

En zakonec je družaben, drugi pozablja

Na splošno se starejši zelo radi družijo, pogovarjajo o starih časih, radi prenašajo izkušnje in znanje na mlajšo generacijo. Ljudje so različni, eni so zelo aktivni, potrpežljivi, zanima jih veliko stvari,

drugi manj in se raje umaknejo v osamo. Že zakonca, stara nad 80 let, univerzitetno izobražena, ki sta 24 ur na dan skupaj, sta različna. Imata različne interese in različno doživljata starost. Eden je družaben, bere, rešuje križanke, spremlja politično stanje v državi ... Drugi se raje umakne, ni razpoložen za druženja, raje nakupuje, tudi stvari, ki jih niti ne potrebuje. Tako sicer dobi pozornost in se počuti bolje, ker zglada mlajši, lepši, ni pa družaben, nima interesa za nove stvari, zato tudi umsko ni aktiven.

Pogovor, druženje, strokovna pomoč

Ljudje potrebujemo družbo, občutek pripadnosti zakoncu, družini, družbi. Ko se družimo in pogovarjamo, izražamo svoje mnenje, premišljujemo, smo skoncentrirani na sogovornika in temo pogovora, pridobivamo nove informacije, obnavljamo dolgoročni spomin. Nekateri starostniki sami zaznajo spremembe pri sebi. Poiščejo strokovno pomoč, psihosocialno oskrbo pri demenci na domu. Nekateri intenzivno izvajajo različne aktivnosti, vaje za krepitev spomina. Berejo, počnejo nove stvari. Čprav nekdo ne živi sam, še ne pomeni, da ni socialno izoliran in da nima težav s spominom, pozabljivostjo. Potrebne so vsakodnevne načrtne fizične in umske aktivnosti in močna volja. Je trdo, naporno delo, rezultati pa so neverjetni!

*Svetlana Novak, diplomirana medicinska sestra
www.drugaasistenca.si, 041 55 66 74*

Temne senice demence

Neva Železnik, novinarka in sodelavka Spominčice – Alzheimer Slovenija ter RESje – ZDUS, institucij, ki nudita pomoč svojcem oseb z demenco, je napisala novo, dopolnjeno izdajo svoje prve knjige Temne senice demence, ki bo izšla v kratkem.

Vsebine izpovedi o njeni izkušnji z mamo, ki je bila oseba z demenco, ni spreminjala. Ker o demenci predava po Sloveniji, je vanjo vključila vsebine, ki so ljudi najbolj zanimale: kako prepoznati demenco, kdaj napisati oporoko, kdaj zaprositi za paliativno pomoč itd. V novi knjigi je devet zgodb oseb z demenco, ob prebiranju pa boste izvedeli, kako to bolezen doživljajo bolniki, da jih boste lažje razumeli. Izpovedim je dodala še pogovor z Gabrielo

Car iz Maribora, prvo Slovenko, ki je javno spregovorila, da ima diagnozo Alzheimerjeva demenca.

V tretjem delu knjige je pogovor z nevrologinjo asist. dr. Milico Gregorič Kramberger, dr. med., specialistko nevrologije in voditeljico Centra za kognitivne motnje na Nevrološki kliniki v Ljubljani. V pogovoru pojasnjuje nejasnosti v zvezi z boleznijo, ki postaja vedno večji zdravstveni, finančni in socialni problem vseh razvitih držav. Tudi Slovenije. Za knjigo bo treba v knjigarni odšteti 24,50 eur, v prednaročilu pa boste zanj plačali le 20 eur. Naročila: Založba Forma 7, Koprška 94, 1000 Ljubljana ali 01 25 72 171 ali forma7@siol.net.



Izboljšana prekrvitev za večjo moč uma.

Redna uporaba Bilobila:

- ➔ razširi krvne žile in izboljša pretok krvi v možganih,
- ➔ krepi delovanje možganskih celic, saj izboljša izrabo kisika in glukoze,
- ➔ varuje možganske celice pred škodljivimi vplivi radikalov.

www.bilobil.si



Bilobil vsebuje izvleček iz listov Ginkga bilobe.

Bilobil®

Vaš um v vrhunski formi.

KRKA

*Naša inovativnost in znanje
za učinkovite in varne
izdelke vrhunske kakovosti.*

Počitnice s tradicijo!

*Vila Ana*** v Rogaški Slatini.*

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



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

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

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

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

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

PLAČATE 3, BIVATE 4 NOČI

(1.3.–12.6.2016)

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

Ostali gostje **87,00 EUR**

Informacije in rezervacije:

T: (05) 660 74 00

E: rezervacije@hotel-delfin.si

www.hotel-delfin.si

D
delfin***

A
Vila Ana***

70 let društva in 60 let pevskega zbora

Jubilejno leto, v katerem Novo mesto proslavlja 650-letnico, je pomembno tudi za novomeške upokojence. 70 let je minilo, odkar je bila ustanovljena podružnica upokojencev v Novem mestu. Prerasla je v homogeno društvo, ki razveseljuje in lepša življenje starejšim. Društvo se s ponosom ozira na uspešno prehojeno pot, ki je bila polna iskanja in vzponov pri reševanju problemov upokojenih starostnikov. Hkrati mineva tudi 60 let od ustanovitve društvenega Mešanega pevskega zbora, ki v veselje sebi in v užitek poslušalcem ubrano poje pod vodstvom zborovodje Mateja Burgerja.

V Trdinovi dvorani novomeškega kulturnega centra je DU Novo mesto 5. aprila priredilo kulturni program in ga ob svojem jubileju poklonilo mestu. Spored je vodila Nina Štampohar, ki je z ubrano prisrčnostjo profesionalno izpeljala zastavljeni repertoar. Vezna nit prireditve je bil jubilejni koncert pevskega zbora, ki je s priredbami trinajstih skladb prikazal čustveno razgibanost in temperament, pozornost in glasovno tenkočutnost, kakovost ter zborovsko homogenost ženskih in moških glasov. Pevci in pevke, ki nimajo glasbene izobrazbe in so tudi različni po starosti, so navdušili. Predsednica MePZ Francka Štampohar je orisala pot pevskega zbora od utrujajočih trenutkov do sprostitve in veselja, ki je vezni člen med društvom, zborom in poslušalstvom. Pevci so na jubilejnem koncertu prejeli bronasta, srebrna in zlata Gallusova priznanja, kar potrjuje njihovo kakovost. Na koncertu so sodelovali mladi glasbeniki iz Glasbene šole Marjana Kozine in Glasbene šole Lipičnik s klavirsko spremljavo in udeležence slovesnosti medgeneracijsko povezali. Tereza Balažević je s svojo pesmijo *Krka* zastopala literarno sekcijo Snovanja, mladi recitator Nejc Kirn je prebral pesem Vere Tončič *Živeti v Novem mestu je navdih*, ki je prikazala, kako likovnike navdušuje naše lepo mesto. Mirnopeški harmonikarji, ki so razvneli mlado in staro občinstvo v polni dvorani, so poslušalce zazibali v žuboreči dolenski ritem valujočih gričev in zelene lepote Krke.



Predsednica DU Rožca Šonc je v nagovoru opisala poslanstvo društva in društvenih dejavnosti. Vsem se je zahvalila za delo, pripadnost društvu in sponzorjem, še posebej pa donatorjem za prispevek h kakovosti življenja starejših.

Župan občine Novo mesto Gregor Macedoni je čestital ter se zahvalil vsem neutrudnim članom in članicam društva, ki so v novomeško družbo prispevali svoje znanje, izkušnje in modrost, društvu pa izročil občinsko priznanje.

Predstavniki ZDUS-a, podpredsednika Janez Sušnik in Vera Pečnik ter Anton Kotar, predsednik komisije za kulturo in izobraževanje pri ZDUS, so poudarili, da je skupno življenje pomembno za kakovost bivanja posameznika in družbe. Vsem so zaželeli veliko uspehov in zadovoljstva tudi v prihodnje.

Prireditve Mojemu mestu je pospremil tudi zbornik *Sedemdeset let Društva upokojencev Novo mesto*, s katerim je društvo obdarilo častne goste. Predstavitev bogatega zbornika, ki ga je uredil, oblikoval in pripravil za tisk Milan Markelj, bo društvo oktobra predstavilo v Študijski knjižnici Mirana Jarca. Ob prijetnem druženju v avli kulturnega centra pa smo si lahko ogledali tudi izdelke sekcije za ohranjanje domače obrti.

Rezka Povše

Prostovoljci in donatorji, pozor!

Mladinsko zdravilišče in letovišče Rdečega križa Slovenije na Debelem rtiču, ki je danes sodoben center zdravja za otroke, mladostnike, družine in seniorje, letos praznuje 60 let. Temelje zanj so postavili donatorji in prostovoljci daljnega leta 1955, že naslednje leto pa je tu letovalo prvih sto otrok.

Ste vi eden od njih? Ste s svojim prostovoljnim delom ali donacijo pomagali sto tisočem otrok sanjati svoje sanje? Ste eden od stotih, katerega sanje so rastle tudi med počitnicami na Debelem rtiču? Ste eden od prvih pacientov, ki so bili tukaj na zdravljenju zaradi astme ali drugih pljučnih obolenj?

Z vami in vašimi najdražjimi, še posebej vnuki in pravnuki, bi radi praznovali 60. rojstni dan, zato vas vabimo, da čim prej, najpozne-

je pa do 15. maja 2016: **pokličete** Eriko Ražman na tel. št. 05 909 7005 ali Veroniko Grmek Vilhar na tel. št. 05 909 7224 oziroma **pišete na e-naslov:** erika.razman@mzl-rks.si ali veronika.grmek@mzl-rks.si, lahko pa nam **pišete na naslov:** Mladinsko zdravilišče in letovišče RKS Debeli rtič, Erika Ražman, Jadranska cesta 73, 6280 Ankaran.

V vsakem primeru pa nam zaupajte svoj domači naslov, kamor vam bomo lahko poslali osebno vabilo na praznovanje 60. rojstnega dne, ki bo 12. junija 2016 v Mladinskem zdravilišču in letovišču RKS Debeli rtič s pričetkom ob 11. uri, ali pa nas kar obvestite o svoji udeležbi.

Hvala, ker ste s svojim prispevkom otrokom, mladostnikom, družinam in seniorjem poklonili kotichek, v katerem rastejo sanje!

Veselimo se srečanja z vami!

Leto uspešno, načrti pa smeli

Pokrajinska zveza društev upokojencev Posavje pod vodstvom Jožeta Žnidariča povezuje 13 društev in šteje skoraj 7000 članov, zato ni čudno, da je njena dejavnost zelo raznolika. Izletništvo, pohodništvo, udejstvovanje na kulturnem in športnem področju, sodelovanje v mednarodnih projektih, čezmejno sodelovanje, prostovoljstvo, kjer je angažiranih kar 350 posavskih upokojencev, predstavljajo le del dejavnosti, s katerimi se ukvarjajo upokojenci. Pomembno vlogo igra tudi skrb za starejše, pri čemer je treba izpostaviti projekt Starejši za starejše, v katerega je vključenih kar 170 prostovoljcev, ki obiskujejo starejše od 69 let in jim po potrebi pomagajo ali priskrbijo ustrezno pomoč. Posavska pokrajinska zveza je ena najmanjših v Sloveniji, a v tem projektu dosega najboljše rezultate.

Svoje delo so posavski upokojenci, ki se sicer enkrat letno množično zberejo na regijskem srečanju, ocenili na skupnem sestanku upravnega odbora in zbora članov pokrajinske zveze. Z opravljenim so zadovoljni, čeprav bi si za svoje nemoteno delovanje želeli več finančnih sredstev in manj administracije. Na zboru so govorili tudi o stanovanjski problematiki. Zaradi nizkih pokojnin in strogih, skoraj neživljenjskih pravil nepremičninskega sklada stanovanja, namenjena upokojencem, ostajajo prazna. Kljub vsemu so zadovoljni, da so še lahko aktivni in da imajo organizacijo, ki jih povezuje in izpolnjuje njihova pričakovanja. Ob koncu zбора so nekaj lepih misli in besed namenili tudi predsedniku društva Antonu Donku, ki so mu zaželeli čimprejšnje okrevanje in vrnitev na čelo Zveze društev upokojencev Slovenije.

Nada Černič Cvetanovski



Dobra volja je najbolja

V sredo, 23. marca, se je za ženske, vključene v projekt Starejši za starejše v Hrastniku, dan začel z dobro voljo, saj smo zanje v knjižnici Antona Sovreta že tradicionalno pripravili program, s katerim počastimo mednarodni dan žena, materinski dan in prihod pomladi.

Nasmeh na lica so s petjem in prisrčnostjo priklicali že najmlajši iz vrtca Sonček, glasno smo zaploskali trobentaču Marku in harmonikarju Domnu, učencema glasbene šole, z veseljem prisluhnili recitatorjem Sari, Brini, Juretu in Rostani, učencem hrastniške osnovne šole, se ob Matejevem žametnem glasu raznežili med Pavčkovo Uspavanko in glasno nasmejali ob po knapovsko prebrani pripovedi Vašava. Tudi tokrat je vse zbrane pozdravil ter nam zaželel zdravja, dobre volje in voščil za oba praznika župan Miran Jerič, ki je ob koncu prireditve z nami tudi zapel. Na kratko sta zbrane pozdravila še predsednik DU Franjo Krsnik in predsednik medobčinske zveze društev upokojencev Jani Hočever.

Z nami so bili, že tradicionalno, pevci moškega pevskega zbora Svoboda I. in večina navzočih je bolj ali manj glasno prepevala z njimi, saj so izbrali pesmi, ki jih znamo vsi. Največ smeha sta poželi humoristki Joca in

Mira, ki sta se predstavili s skečem Potujoča lekarna.com.

Da je prireditev uspela, se moramo zahvaliti: Andreji Peterlin, pod katere vodstvom so nastali krasni papirnati labodi, ki so jih poleg rdečega nageljna dobile vse udeleženske, vsem nastopajočim, županu, ki že vsa leta podpira naš projekt, in seveda naši knjižnici, kjer nas vedno lepo sprejmejo. Kar je najbolj važno, na koncu smo bili zadovoljni, dobre volje in srečni vsi.

Joži Umek



Zveza društev upokojencev Slovenije

Članarina ZDUS za leto 2016 po sklepu Zbora članov ZDUS z dne 24. 6. 2015 znaša 0,5 eur po članu. Članarina se nakaže na TRR ZDUS št. 05100-8010471821 (Abanka d.d.).

Sodelovanje DU z ZDUS obsega: zagovarjanje in varstvo pravic starejših in članov društva, brezplačno pravno svetovalnico, brezplačno zdravstveno svetovalnico za pacientove pravice in zdravstvena zavarovanja, brezplačno svetovalnico za izboljšanje bivanja, brezplačno kandidiranje na razpisu za priznanja in izdelavo priznanj v skladu s pravilnikom, nalepke za plačano članarino, prejemanje glasila ZDUSplus, dnevno telefonsko, elektronsko in spletno podporo, uporabo spletne aplikacije za statistiko z vpogledom za pretekla leta, kandidiranje na razpisu za volitve v organe ZDUS, brezplačna izobraževanja, mednarodno sodelovanje funkcionarjev DU, kandidiranje za sredstva ZPIZ

preko ZDUS za sofinanciranje športnih, kulturnih, rekreativnih in drugih dejavnosti, iskanje sredstev za projekt Starejši za starejše, iskanje različnih ugodnosti za DU in člane ...

Novim društvom upokojencev

Društva upokojencev, ki ste ali boste na letošnjih občnih zborih zamenjala vodstvo (predsednik, tajnik, blagajnik) in referente (šport, kultura, izleti), nam za vse novo imenovane sporočite podatke na **tajnistvo@zduk-zveza.si** ali **01 519 50 86**. Potrebujemo naslednje podatke: ime in priimek, naslov bivališča, telefonska številka in elektronski naslov. **http://www.zduk-zveza.si/ste-novonastalo-drustvo-upokojencev-oz-ste-se-izstopili-iz-osnovnega-du-in-se-odlocili-za-ustanovitev-lastnega**

Svetovalnice ZDUS

ZA IZBOLJŠANJE BIVANJA STAREJŠIH

Cilj svetovalnice je izboljšati kakovost bivanja v starosti. Svetovalnica ponuja pomoč starejšim, ki se srečujejo s težavami na bivanjskem področju in potrebujejo neposreden nasvet strokovnjaka oz. strokovne skupine, ki v te namene deluje v okviru ZDUS-a. Svetovalnica ponuja nasvete in informacije o naslednjih področjih: oskrbi na domu, razpoložljivosti mest v domovih za starejše, ponudbi namenskih in oskrbovanih stanovanj za starejše, možnosti menjave stanovanj, rentnem odkupu, hišnih adaptacijah, sobivanju starejših, aktivnostih ter storitvah društev upokojencev in centrov dnevnih aktivnosti za starejše. Svetovalnica ozavešča javnost o drugačnih možnostih preživljanja starosti: sobivanje in stanovanjske skupnosti starejših, medgeneracijske bivanjske skupnosti, t. i. inteligentne hiše. **Kontakt: 01 620 54 80 ali 070 806 614 in www.zduk-zveza.si/svetovalnica-bivanje**

RAČUNOVODSKA SVETOVALNICA

ZDUS ponuja tudi brezplačno računovodsko svetovalnico. Na vprašanja odgovarja ZDUS-ova računovodkinja Mojca Adam Derganc vsako sredo med 11. in 14. uro. **Kontakt: 01 519 51 45 in racunovodstvo@zduk-zveza.si**

PРАВNA SVETOVALNICA

Na ZDUS-u deluje pravna svetovalnica o pravicah iz pokojninskega, socialnega varstva in o vseh drugih pravnih vprašanjih, s katerimi se soočajo starejši. Odgovarja ZDUS-ova pravna svetovalka Branka Kastelic, univ. dipl. iur., ki vam lahko svetuje tudi glede drugih pravnih vprašanj. **Kontakt: 051 424 516 in pravna-svetovalnica@zduk-zveza.si**

SPLETNA SVETOVALNICA O PRAVICAH V ZDRAVSTVENEM VARSTVU

V okviru ZDUS-a deluje brezplačna svetovalnica o pravicah v zdravstvenem varstvu (ne gre za zdravniško svetovanje!). Na vprašanja v zvezi s plačilom ali doplačilom zdravstvenih storitev, o čakalnih dobah ipd. odgovarja ZDUS-ov strokovnjak dr. Martin Toth. **Kontakt: svetovalnica@zduk-zveza.si**

ZDUS SVETOVALNICA SVOJCEM OBOLELIH Z DEMENCO

Na voljo je tudi brezplačna svetovalnica za svojce obolelih z demenco. Na vprašanja odgovarja ZDUS-va strokovnjakinja prof. Ana A. Cajnko. **Kontakt: 051 442 497 in resje.zduk@gmail.com**

Kontakti

ime in priimek	področje	telefonska št.	elektronski naslov
Nika Antolašič	poslovna tajnica, UO ZDUS, NO ZDUS, ČR ZDUS, komisija za kadrovske, organizacijske in statutarne zadeve ter komisija za šport, rekreacijo in gibalno kulturo, pomoč Kaji Klun pri komisiji za tehnično kulturo	01 6205 472 041 474 941	tajnistvo@zduk-zveza.si
Kaja Klun	referentka za splošne zadeve, članarine, obračun potnih stroškov, komisija za tehnično kulturo (pomoč NA), pomoč Anji Šonc pri komisiji za zdravstveno varstvo in duševno zdravje	01 5195 086 051 442 465	kaja.klun@zduk-zveza.si
Breda Popek	sklad vzajemne samopomoči	01 5195 145 041 480 418	vzajemna@zduk-zveza.si
Alenka Ogrin	projektna svetovalka, mednarodno sodelovanje, komisija za gospodarstvo in turizem, komisija za bivanjski standard in pokojninsko politiko	01 6205 480 051 351 335	alenka.ogrin@zduk-zveza.si
Irena Zajec	starejši za starejše, strokovna pomoč komisije za socialna vprašanja	01 5155 241 051 442 496	irena.zajec@zduk-zveza.si
Janja Česnik	starejši za starejše, strokovna pomoč komisije za socialna vprašanja	01 5155 241 051 442 496	janja.cesnik@zduk-zveza.si
Dijana Lukić	koordinatorka projekta, Strokovni svet ZDUS, komisija za kulturo ter komisija za izobraževanje, publiciteto in informatiko, F3ZO	01 6205 482 051 656 532	dijana.lukic@zduk-zveza.si
Anja Šonc	koordinatorka projekta, spletna stran, komisija za zdravstveno varstvo in duševno zdravje (pomoč KK)	01 5194 117 041 480 395	anja.sonc@zduk-zveza.si
Mateja Slapnik	projekt Na Zdravje	01 6205 487 051 656 569	mateja.slapnik@zduk-zveza.si
Jasmina Štefanec	projekt Na Zdravje – teren	051 656 578	jasmina.stefanec@zduk-zveza.si

Kartica Diners Club – ZDUS preprosto za vsakega upokojenca!



- Članarina znaša za prvo leto uporabe 1,5 € /mesec.
- Z vsakim nakupom s kartico pomagate 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:

Tel.: e-naslov:

S podpisom soglašam, da družba Erste Card d.o.o. zgoraj navedene podatke obdeluje z namenom posredovanja ponudbe za kartico Diners Club Zdus ter s tem namenom z menoj vzpostavi stik preko zgoraj navedene telefonske številke oziroma elektronskega naslova.

Podpis prosilca:

X

**KARTICA DINERS CLUB – ZDUS
PREPROSTO ZA VSAKEGA UPOKOJENCA!**

**Pridružite se več kot 60.000 zadovoljnim
uporabnikom kartice Diners Club.**

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

ERSTE 
Card

 Diners Club
INTERNATIONAL

Za več informacij pokličite 01 5617 800.

»Umirimo sladkor«

Kako naj vem, ali imam sladkorno bolezen?

»Stara sem 73 let. Nisem navdušena, da bi hodila k zdravniku, ko mi vendar nič ni, me pa vseeno malo gloda, če imam tudi jaz sladkorno bolezen, zdaj ko se o tem toliko govori. Pravijo, da začneš hujšati, postaneš žejen, veliko hodiš na vodo, jaz nimam takšnih znakov, vseeno pa bi rada vedela, če imam sladkorno.«

Sladkorna bolezen je lahko prisotna, ne da bi posameznik zaznal težave. Ojačana žeja, ko posameznik spije dnevno 3 ali 4 litre tekočine, odvaja večje količine urina in ob tem nehoteno hujša, so težave, ki se pojavijo zelo pozno v razvoju sladkorne bolezni, ko je krvni sladkor višji od 10 mmol/l. Glede na to, da so telesu škodljive že nižje vrednosti krvnega sladkorja, pa je za posameznika dobro, da se sladkorna bolezen odkrije čimprej, ko se ta pojavi. Edini zanesljivi način za postavitev diagnoze je določanje koncentracije glukoze (kakor strokovno rečemo krvnemu sladkorju) v venski krvi, v standardiziranem laboratoriju. Kljub temu pa lahko tudi tej gospe »umirimo skrbi v zvezi s sladkorno boleznijo«, kakor lahko nekoliko predru-gačimo geslo te akcije. Gospa naj odgovori na spodnja vprašanja in sešteje število dobljenih točk. Glede na seštevek je nekaj osnovnih informacij že navedenih, več pa v naslednjem prispevku.



Ocena tveganja za sladkorno bolezen tipa 2

(vprašalnik FINDRISC)

Izberite odgovor, ki velja za vas, in seštejte število točk.

1. Starost

Manj kot 45 let	(0 točk)
45–54 let	(2 točki)
55–64 let	(3 točke)
Več kot 64 let	(4 točke)

2. Indeks telesne mase

(glejte izračun spodaj)

Manj kot 25	(0 točk)
25–30	(1 točka)
Več kot 30	(3 točke)

3. Obseg pasu (v višini popka)

Moški	Ženske	
Manj kot 94 cm	Manj kot 80 cm	(0 točk)
94–102 cm	80–88 cm	(3 točke)
Več kot 102 cm	Več kot 88 cm	(4 točke)

4. Ali ste vsak dan vsaj 30 minut telesno aktivni v službi ali doma?

Da	(0 točk)
Ne	(2 točki)

5. Kako pogosto jeste zelenjavo oziroma sadje?

Vsak dan	(0 točk)
Ne vsak dan	(1 točka)

6. Ali ste kdaj redno jemali zdravila za znižanje krvnega tlaka?

Ne	(0 točk)
Da	(2 točki)

7. Ali so vam že kdaj izmerili zvišan krvni sladkor (npr. pri rednem pregledu, med drugo boleznijo, med nosečnostjo?)

Ne	(0 točk)
Da	(5 točk)

8. Ali je imel oziroma ima kateri od vaših krvnih sorodnikov sladkorno bolezen (tipa 2 ali tipa 1)?

Ne	(0 točk)
Da (stari starši, tete, strici, bratranci, sestrične)	(3 točke)
Da (starši, bratje, sestre, otroci)	(5 točk)

Indeks telesne mase lahko izračunate takole:

Telesno težo (v kilogramih) delite s kvadratom telesne višine (v metrih): telesna teža (kg)/telesna višina x telesna višina

SEŠTEVEK TOČK: _____

Vaše tveganje za pojav sladkorne bolezni v naslednjih desetih letih je:

Seštevek točk

Manj kot 7
7–11
12–14
15–20
Več kot 20

Tveganje za sladkorno bolezen

Nizko: zbolijo približno 1 od 100
Zvečano: zbolijo približno 1 od 25
Zmerno: zbolijo približno 1 od 6
Visoko: zbolijo približno 1 od 3
Zelo visoko: zbolijo približno 1 od 2

Kaj lahko storite, da zmanjšate tveganje za sladkorno bolezen tipa 2?

Glede vaše starosti in genetske nagnjenosti ne morete storiti ničesar. Od vas pa so odvisni: vaša prekomerna telesna teža, povečan obseg pasu, premalo gibanja, prehranjevalne navade, kajenje. Zdrav način življenja lahko prepreči nastanek sladkorne bolezni tipa 2 ali pa vsaj odloži njen nastanek v kasnejša leta.

Če imate sladkorno bolezen v družini, skrbite za svojo telesno težo, ki se z leti rada poveča. Še posebej je nevarno povečevanje obsega pasu. Tveganje za sladkorno bolezen pa zmanjša redna, zmerna telesna dejavnost. Zdrava prehrana je enako pomembna – vsebuje naj veliko vlaknin, zelenjavo jejte vsak dan. Namesto živalskih uporabljajte rastlinske maščobe.

Zgodnje obdobje sladkorne bolezni lahko poteka tiho, brez težav!

Če ste dosegli 12–14 točk, resno presodite, ali se dovolj gibljete in ustrezno prehranujete ter ali obvladujete telesno težo. Obrnite se na družinskega/splošnega zdravnika ali medicinsko sestro za več informacij.

Če ste dosegli 15 točk ali več, vsekakor obiščite družinskega/splošnega zdravnika. Potrebujete določitev krvnega sladkorja v laboratoriju. Morda že imate sladkorno bolezen tipa 2, čeprav ne čutite nikakršnih težav.

dr. Jelka Zaletel, dr. med.

Prostovoljki Tereziji Novak nagrada Republike Slovenije

Predsednik republike Borut Pahor in predsednik odbora za podelitev državnih priznanj na področju prostovoljstva Primož Jamšek sta 18. aprila izročila državno nagrado in priznanja za prostovoljstvo za leto 2015. Nagrado je prejela Terezija Novak, priznanja pa Jan Einspieler, Ana Palovšnik, Jelka Verbič, Cvetka Vereš in Irena Sirotič Dobrila.



Terezija Novak je nagrado prejela za izjemne dosežke na področju prostovoljstva, njegove promocije in razvoja. Začetki njenega prostovoljstva segajo leta nazaj, ko je postala članica Gasilskega društva Loče in Rdečega križa Slovenske Konjice. Pozneje se je pridružila Društvu upokojencev Loče, kjer je prevzela tajništvo društva. Po seznanitvi s programom Starejši za višjo kakovost starejših doma je pričela delovati kot koordinatorka programa. Usposobila se je za delo in k dejavnosti pritegnila še 15 somišljenikov, na katere je prenašala znanja in izkušnje, piše v utemeljitvi nagrade. Novakova je ob prejemu nagrade citirala misel nekdanjega ameriškega predsednika Franklina D. Roosevelta "naredi kar moreš, s tistim, kar imaš, kjerkoli si že", ki je, kot je dejala, napisana prav za prostovoljstvo. Dodala je, da je slednje človeku lahko položeno v zibelko, lahko pa dobi navdih ali se zanj zavestno odloči po hudih travmah in čustvenih ranah.

Jan Einspieler je priznanje prejel za izjemne dosežke na področju dela z otroki in mladostniki, Ana Palovšnik za prostovoljsko delo z otroki z avtizmom, Jelka Verbič za dolgoletno prostovoljsko delo na področju psihosocialne pomoči, Cvetka Vereš za dolgoletno prostovoljsko delo v okviru Dobrodelnega društva Pomagajmo odprtih src, Irena Sirotič Dobrila pa za izjemen prispevek pri ureničenju ciljev Rdečega Križa Slovenije – Območnega združenja Koper. Na javni poziv odbora za podelitev državnih priznanj na področju prostovoljstva je prišlo 20 prijav, od tega osem za nagrado in 12 za priznanje.

STA

BABICE IN DEDKI

Odlična ideja za izlet z vašimi najmlajšimi.

11. in 12. 6. 2016
sobota in nedelja

PRIREDITEV „NA KOROŠKEM JE FAJN“
Na izlet po promocijski ceni.



Akcija se izključuje z morebitnimi drugimi akcijami.

Ves dan na izlet
že za 19,90€ po osebi

Cena vključuje tri ogledne točke po ponudbi, avtobusni prevoz po Koroškem in celodnevno vodenje. Otroci do 5,99 let gratis, od 6 do 12 let 50% popust.

Ste za izlet?

Koroški splavarji smo za vas pripravili prav poseben izlet. Vabimo vas, da se nam pridružite in z vašo družino ali najmlajšimi doživite res nepozaben dan na Koroškem. Na dan prireditve »Na koroškem je fajn« vas vabimo na družinski izlet po promocijski ceni, ki vključuje tudi avtobusni prevoz po Koroškem in vodenje. Izleta se lahko udeležite v soboto 11. junija ali v nedeljo 12. junija. Na Koroško se pripeljete s svojim avtomobilom, sprejmejo vas naši vodniki in z avtobusom se odpravite na odkrivanje Koroške. Obiskali boste turistično kmetijo Klančnik, poizkusili njihove dobrote pridelane na kmetiji in se podali na čudovito vožnjo s turističnim vlakcem skozi oboro gojene divjadi. Le to boste lahko opazovali čisto ob blizu. Pa gremo naprej! V splavarskem pristanu vas bomo sprejeli Koroški splavarji in splavarsko doživetje se prične. Zabaval vas bo splavarski humorist, privoščili si boste lahko pravo splavarsko malico in uživali ob prijetni vožnji po najlepšem delu reke Drave (Trbojsko jezero). Srečanje z dravskimi labodi, ki nas radi spremljajo na vsaki vožnji, bo še dodatno popestrilo dan poln smeha in dobre volje. Sledi tudi obisk medicinarja in medenega raja. Vas zanima kako naredijo prave domače bonbone, medenjakce in druge medene izdelke? Obiščite nas in lahko jih boste tudi poizkusili.

Zagotavljamo vam nepozabno doživetje. Predlagamo, da nas čim prej pokličete in si rezervirate svoj termin. Število mest je omejeno.

Lepo vas pozdravljamo Koroški splavarji na Dravi.

Informacije: 02 87 23 333 | 040 186 508 | www.splavarjenje.com

Preživite provmajske počitnice z vnuki na morju!

Upokoenci, ki so članu društva, kluba in aktiva upokoencev pri ZDUS, imajo 10% popusta na penzijske storitve.

Ugodnost za družine:

od 22.4. do 2.5.2016
en otrok do vključno
12. leta v sobi z dvema
odraslima osebama
biva brezplačno!



UPOKOJENCI	1.4.–23.4.	24.4.–26.5.	27.5.–16.6.	17.6.–14.7.	15.7.–14.8.	15.8.–10.9.
Polni penzion	47 45 €	48 €	51 €	53 €	57 €	53 €
Polpenzion	42 40 €	43 €	46 €	48 €	52 €	48 €

OSTALI GOSTJE

Polni penzion	50 €	52 €	57 €	59 €	63 €	59 €
Polpenzion	45 €	47 €	52 €	54 €	58 €	54 €



Majska fešta v Delfinu!
2.5.-9.5.2016
Otvorite sezone s posebnimi gosti.

Ceno so v EUR na osebo na dan.

Doplačila: enoposteljna soba 11,00 EUR, penzion 5,00 EUR, turistična taksa 1,27 EUR. Otroški popusti.



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

delfin ***
HOTEL

Zahvala Mateji Kožuh Novak

Ugledni svetovni strokovnjaki in politiki, ki so na prvi mednarodni konferenci na evropskih tleh razpravljali, kako nujno je sprejeti konvencijo Organizacije združenih narodov o človekovih pravicah starejših v Evropi, so bili zelo zadovoljni z opravljenim na Brdu pri Kranju. Na konferenci je v panelni razpravi o človekovih pravicah starejših sodelovala tudi naša članica, častna predsednica Zveze upokojencev Slovenije, dr. Mateja Kožuh Novak. Vodja Odprte ekspertne skupine OZN Mateo Estreme, ki je predstavnik Argentine v OZN, je bil očitno izredno zadovoljen, da sta sode-

lovala v panelni razpravi »Promocija in zaščita človekovih pravic starejših – kje smo«, saj ji je izrekel posebno zahvalo. Med drugim je zapisal:

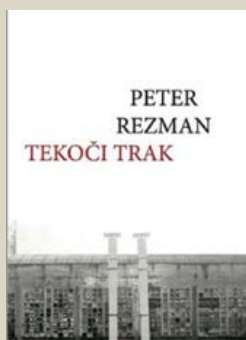
»Vedno sem navdušen in inspiriran ob vaših razpravah in odločnosti v prizadevanjih za izboljšanje razmer za starejše ne le v Sloveniji temveč po vsem svetu. Iskreno upam, da bova tudi v bodoče sodelovala, čudovito bi vas bilo spet srečati v New Yorku. Prepričan sem, da bi vaše ideje in entuziazem pomembno prispevali k našim diskusijam v OZN«.

Bralnica Zdus plus priporoča

Branko Šömen
1. april,
humoreske



Peter Rezman,
Tekoči trak,
roman



Maja Vidmar
Minute prednosti,
poezija



STOMATOLOŠKA
POLIKLINIKA
dr. Blašković

Dragi upokojenke in upokojenci!

Ob 20-letnici naše Stomatološke poliklinike vam podarjamo brezplačen pregled in 20 % popust na storitve. (Popust velja od 1.5 do 1.7.2016.)

Nudimo vam specialistične storitve iz paradontologije, implantologije in oralne kirurgije ter dajemo garancije na svoje storitve!

Naši cilji so:

- zadovoljen pacient
- nudenje vseh storitev na enem mestu
- vzdrževati enkrat doseženo zdravje ustne votline
- spodbujati in ozaveščati (poučevati) paciente o pomembnosti zdravlja zob in ustne votline.

Naše prednosti so:

- prilagajamo se vašim željam in smo v koraku z vašimi potrebami
- ko najdemo estetske rešitve, jih prilagodimo vašim biološkim potrebam
- uporabljamo najkvalitetnejše materiale, najmodernejšo opremo in najsodobnejše tehnike.

Na vsa vaša vprašanja vam bomo z veseljem odgovorili, tudi v slovenskem jeziku. Naša ekipa vas pričakuje!

Poliklinika dentalne medicine dr. Blašković

Naslov: Linićeva 16, 51000 Rijeka, Hrvaška • tel.: 00385 51216 217

e-mail: info@blaskovic.com • spleť : www.blaskovic.com • Spremljajte nas na Facebook-u

POTUJETE V TUJINO?

Sklenite zavarovanje Tujina.

Za brezskrbne počitnice v tujini poskrbite za svojo varnost in varnost najbližjih. Pred odhodom **sklenite zavarovanje Tujina**, ki vam z medicinsko asistenco zagotavlja dodatno varnost v primeru zdravstvenih težav ter krije morebitne stroške zdravstvenih storitev.

