



## Ustavna odločba z grenkim priokusom

Za razumevanje problematike v zvezi z odločitvijo Ustavnega sodišča RS je treba pojasniti, da je zakonodaja v naši državi posameznikom omogočala, da se prostovoljno vključijo v obvezno pokojninsko in invalidsko zavarovanje. Vanj so se vključile predvsem brezposelne osebe in po letu 2008 je bilo teh zavarovancev preko 30.000. Njihovo število pa se je začelo bistveno zmanjševati, med drugim zaradi pokojninske reforme, uveljavljene z ZPIZ-2. Ta zakon je zaostрил pogoje za upokojitev, hkrati pa uveljavil nov pojem »pokojninske dobe brez dokupa«, ki odločilno vpliva na izpolnitev pogojev za pridobitev pravice do starostne pokojnine pri najnižji možni starosti. Zavarovanec (moški in ženska) lahko pridobi pravico do starostne pokojnine, ko dopolni 60 let starosti in 40 let pokojninske dobe brez dokupa. V prehodnem obdobju moški pridobi pravico pri dopolnjeni nižji starosti, ženska pa pri nižji starosti in nižji pokojninski dobi brez dokupa in se zanjo prehodno obdobje konča z 31. 12. 2018.

Zakonska opredelitev pojma »pokojninske dobe brez dokupa« obsega obdobje obvezne vključitve v obvezno pokojninsko in invalidsko zavarovanje ter obdobje opravljanja kmetijske dejavnosti, vendar brez dokupa pokojninske dobe. S takšno definicijo je zakonodajalec pomembno zožil vrsto obdobji, ki vplivajo na izpolnitev pogojev za pravico do starostne pokojnine, še zlasti se to odraža glede obdobja prostovoljne vključitve v obvezno pokojninsko in invalidsko zavarovanje, ki se je po ZPIZ-1 štelo v »delovno dobo«, po ZPIZ-2 pa se ne šteje v »pokojninsko dobo brez dokupa«, čeprav tudi to obdobje šteje kot zavarovalna doba. S tako opredelitvijo je bila mnogim zavarovancem časovno odmaknjena možnost upokojitve, nekaterim celo za več let ali celo desetletje, odvisno od dolžine prostovoljne vključitve v obvezno pokojninsko in invalidsko zavarovanje.

Takšna ureditev je bila v javnosti deležna številnih kritik in polemik. Na Ustavno sodišče RS so bile vložene tudi pobude in predlogi za oceno ustavnosti zakonske ureditve. Zveza svobodnih sindikatov Slovenije in Sindikat delavcev trgovine Slovenije sta sporni zakonski ureditvi med drugim očitala neskladje z načelom varstva zaupanja v pravo, opredeljeno v ustavi, kolikor se nanaša na obravnavo te dobe, dopolnjene do 31. 12. 2012, torej v času veljavnosti prejšnjih predpisov. Sindikati so poudarjali, da naj bi takšna ureditev ogrožala pravice delavcev, ki so zaradi stečaja delodajalcev postali brezposelni, po poteku prejemanja nadomestila za čas brezposelnosti pa so se, da bi si še naprej zagotavljali zavarovalno dobo, prostovoljno vključili v obvezno zavarovanje. Vanj so se vključili tudi tisti brezposelni delavci, ki so se uspeli zaposliti le za krajši čas. Sindikata nista nasprotovala omenjeni ureditvi, kolikor zadeva njun učinek za naprej. Vztrajala pa sta, da bi se doba, dopolnjena s prostovoljno vključitvijo v obvezno zavarovanje do uveljavitve ZPIZ-2 morala obravnavati po pogojih, veljavnih v času njenega pridobivanja.



Ustavno sodišče je o predlogih in pobudah odločilo tri leta po uveljavitvi nove zakonske ureditve. Odločitev je sprejelo 21. 4. 2016 in je objavljena v Uradnem listu št. 35. Odločba obsega kar 40 točk in je namenjena utemeljevanju odločitve, da novi pogoji za izpolnitev pogojev za pridobitev pravice do starostne pokojnine niso v neskladju z ustavo. Pri tem je ustavno sodišče poudarjalo tudi vlogo zakonodajalca, ki jo mora izpolnjevati v zvezi z družbeno ekonomskimi spremembami, in cilje, ki jih je zasledovalo z reformo ZPIZ-2.

Odločbo Ustavnega sodišča RS je potrebno spoštovati, četudi z njo nismo vsi zadovoljni, mnogi pa so prizadeti in razočarani.

Anka Tomiňsek in Jože Kuhelj

## Vsebina

Ustavna odločba z grenkim priokusom . . . . .	1	Predlogov za priznanja ZDUS za leto 2016 . . . . .	10
Brez nas o najpomembnejšem zakonu . . . . .	2	»Cvetje je veselje« . . . . .	14
Vpliv organizacij starejših . . . . .	3	Sklad vzajemne samopomoči . . . . .	17
»Eppur si muove« – in vendar se vrtili . . . . .	4	Čestitka nagrajenki Terezi Novak . . . . .	19
Država mora urediti dolgotrajno oskrbo . . . . .	7	Festival zdravja . . . . .	19
Skupine starih za samopomoč . . . . .	7	Umirimo sladkor . . . . .	20
Za lepšo starost Pomurcev . . . . .	8	Organizatorji DŠI v letu 2016 . . . . .	22
Skupina zainteresiranih za sobivanje . . . . .	8	Zavod Modri Živko . . . . .	22
Nemčija: starost ima bodočnost . . . . .	9	Starejši turisti, dobrodošli! . . . . .	23



# Brez nas o najpomembnejšem zakonu

Na ZDUS-u smo pred kratkim neuradno izvedeli, da je Ministrstvo za zdravje že pred 3 meseci izdalo sklep o imenovanju delovne skupine za pripravo predloga novega Zakona o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju. Vanjo so imenovali izključno strokovnjakinje in strokovnjake z Ministrstva za zdravje in Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije (z le eno izjemo).

Nemudoma smo se odzvali in ponudili pomoč naših strokovnjakov, ki so z veliko strokovnostjo, izkušnjami in argumenti podprli vladne usmeritve, zapisane v Resoluciji NPZV, in zanje pridobili tudi široko podporo med svojim članstvom.

Bili smo presenečeni, da so se z Ministrstva za zdravje zahvalili za ponujeno pomoč in zapisali, »da nas bodo z osnutkom zakona seznanili in prosili za oblikovanje pripomb in predlogov« kot enega od ključnih deležnikov.

Menimo, da je za uspešno izdelavo tako pomembnega zakona, ki je prvenstveno namenjen ljudem ter ohranitvi in izboljšanju njihovega zdravja, vključitev strokovnjakov iz vrst civilne družbe na samem začetku oblikovanja zdravstvene zakonodaje bistvenega pomena. To je še toliko bolj pomembno, ker dosedanje prakse kažejo, da je v fazi osnutka vključitev predlogov civilne družbe zelo selekcionirana. Žal tudi sedanja vlada ne razume bistva sodelovanja s civilno družbo, ki bi nedvomno pripomoglo k hitrejšim odločitvam in boljšemu sprejemanju soglasij v družbi. Kljub takemu odnosu vlade in zdravstvene politike ne bomo dopustili, da bomo kot največja nevladna organizacija le eden izmed deležnikov, da se bodo tako pomembne odločitve sprejemale brez nas. Zato bomo naredili vse, da vlada in zdravstvena politika usmerita vse sile v razvoj javnega zdravstvenega sistema po meri ljudi za ljudi.



# Vpliv organizacij starejših

**Na konferenci, ki smo jo v začetku maja organizirali kot enega od spremnih dogodkov zasedanja Generalnega sveta EURAG v Ljubljani, so udeleženci iz nekaterih držav predstavili svoje dobre prakse, ki se nanašajo na stanje ali predloge njihovih organizacij za reševanje vprašanj, povezanih s staranjem prebivalstva.**

**Češka** zveza upokojencev je organizirala svetovalne skupine starejših za pogajanja z odločujočimi v vladi in javnem sektorju. Med drugim so okrepili prisotnost svojih članov v svetu češkega radia in televizije in sooblikovali programe, ki zadevajo starejše.



Njihov predsednik je član vladnega sveta za pokojninski sistem, imajo redne sestanke z ministri in predstavniki občin. Izdajajo mesečni časopis »Čas seniorjev«, kjer obravnavajo vroče teme iz življenja starejših. Vodijo pogajanja za sprejem »zakona o seniorjih«, ki bi jim dal več svobode pri financiranju aktivnosti, jim omogočil status zaščitene osebe in ponudil več prednosti in ugodnosti starejši populaciji. Pomagali so sprejeti zakon o usklajevanju pokojnin in so bili vključeni v odpravo nekaterih smešnih in neumnih obdavčitev. Predlagali so tudi zmanjšanje davka na dodano vrednost pri določenih proizvodih in storitvah. Na Češkem je 2,5 milijona upokojencev, kar predstavlja petino populacije in neznansko moč! Ko Svet starejših in Zveza upokojencev nekaj predlagata v imenu starejših, ju je zelo težko spregledati ali ignorirati. Čeprav so uspehi parcialni, odražajo značilen trend, medgeneracijski dialog, ki je bodoča prioriteta.

**Izrael** imamo za uspešno in tudi bogato državo. Vendar nas je predsednik njihove največje organizacije starejših, akademsko izobraženih strokovnjakov, postavil na realna tla z navedbo, da v Izraelu vse več starih ljudi živi v revščini. Trenutne številke kažejo, da je takih blizu 200.000, kar pomeni okoli 20 % starejšega prebivalstva. Glavni cilj organizacije v prihodnjih letih je vojna proti revščini. V eni od svojih akcij so se postavili ob bok akademskemu osebju ene od univerz, ki je stavkalo zaradi nizkih pokojnin kolegov. Vodstvo univerze stiske ni priznalo in se je obrnilo na regionalno delovno sodišče, ki je odločilo v prid stavekajočim. Po pritožbi univerze je šel spor na vrhovno sodišče in po več letih pravnega boja so stavekajoči s podporo svoje seniorske organizacije zmagali.

V nekaterih občinah ima njihova organizacija v mestnem svetu predstavnike, ki si prizadevajo za več ugodnosti za starejše: popuste pri mestnih taksah in komunalnih dajatvah, brezplačno parkiranje, popuste za obisk kulturnih dogodkov, več dnevne varstva v domovih za starejše itd. Zahtevajo tudi, da je na volitvah

pri vsaki politični stranki na listi kandidatov vsaj en upokojenec. Težak boj bijejo tudi z zavarovalnicami, ki so imele dovoljenje za izdajo zavarovalnih polic za kritje potreb starejšega prebivalstva. Pred tremi leti pa je komisar za zavarovanje nenadoma prekladal vse police in 1,2 milijona ljudi je ostalo brez zavarovanja. Ves denar, ki so ga vplačali, je šel neposredno v žep zavarovalnic. Seniorska organizacija je izvedla vrsto pritiskov na nosilce odločanja, podprli jih je tudi sindikat Delavska zveza in prvič v zgodovini Izraela se je zgodilo, da je bila zagrožena generalna stavka zaradi položaja upokojencev.

**Latvija** ima resne probleme z naraščanjem revščine starejšega prebivalstva. V starostni skupini 65+ je na ravni tveganja revščine 44 % žensk in 23 % moških.

Prizadevajo si za sprejem ukrepov za zmanjšanje revščine, najprej za dvig minimalnega zneska pokojnin, ki je daleč pod pragom revščine. Načrtujejo tudi spremembo usklajevanja pokojnin, ki drsijo navzdol in pehajo ljudi v vse večjo bedo. Pri ministrstvu za socialno varnost so ustanovili Svetovalni svet za zadeve starejših, kjer so zastopane različne organizacije starejših v Latviji, ministrstvo za zdravje in državna agencija za socialno zavarovanje. Po potrebi bodo k sodelovanju povabili še predstavnike drugih institucij, da bi v aktivno delovanje pritegnili čim širši krog starejših in organom odločanja posredovali čim bolj ustrezne predloge ukrepov za izboljšanje njihovega položaja.

**Nizozemska** ima pri 17 milijonih prebivalstva 3 milijone upokojencev, pretežno v starosti preko 65 let. Okoli 750.000 je včlanjenih v eno od seniorskih organizacij. Oblikovane so pri različnih verskih združenjih, imajo pa tudi dve večji krovni organizaciji. Vsi nizozemski upokojenci imajo osnovno državno pokojnino in del pokojnine, ki izvira iz plačevanja prispevkov v posebne pokojninske sklade – drugi steber. V državi je kar 350 pokojninskih skladov. Podpredsednik EURAG, ki je na konferenci predstavil svojo deželo, je volonterski predsednik ene od krovnih organizacij in koordinira delo vseh organizacij starejših v odnosih z vlado, s političnimi strankami, s krovnimi organizacijami pokojninskih skladov in z drugimi akterji na področju pokojnin, kupne moči, nege in zdravljenja. Zelo so odvisni od oblasti. Imeli so številne varčevalne ukrepe, ki so bili deloma tudi nujni, ker ima Nizozemska najdražje storitve nege in zdravljenja. Za upokojence so slaba nova pravila, po katerih delajo pokojninski skladi. Ti so v strahu pred finančnimi problemi, ki so jih imeli leta 2008, zdaj privarčevali 1300 milijard evrov, pa jih zaradi zakonodaje ne morejo usmeriti v izboljšanje pokojnin. Organizacije starejših so se aktivirale v vseh smereh, predlagale, lobirale, a ne dovolj uspešno. So pa optimisti, saj jih vsaj poslušajo, ker so partner v razpravah, kar jim daje upanje, da bodo predlogi sčasoma upoštevani.

**Francija** je presenetila s spletno mrežo »Globalni program izmenjave za pozitivno staranje«, ki lahko poveže pozitivne izkušnje staranja po vsem svetu. Ljudje lahko delijo svoje ideje in ustvarjajo inovativne, ponovljive programe. Nekaj primerov:

- TV produkcija: "Modrost Zorenje" iz Bashkortastana v Rusiji v Chilliwack v Kanadi;
- Transcijska podporna skupina: "Projekt Obnova" iz Los Angelesa na Kaliforniji v Parizu v Franciji in Reykjaviku na Islandiji;
- Vseživljenjsko učenje: Univerza tretjega obdobja – soprogramiranje od Reykjavika na Islandiji do Kijeva v Ukrajini in otoka Mauritius v južnem Pacifiku;
- Delo v pokoju: Encore, Mestno omrežje iz Bostona v ZDA v Johannesburgu v Južni Afriki in Honolulu na Havajih.

Iniciatorji in vodje programa vabijo k sodelovanju tudi posameznike in ustanove v Sloveniji, ki bi se bili pripravljeni vključiti v omrežje in posredovati svoje ideje ali projekte.

Jožica Puhar

# »Eppur si muove« — in vendar se vrti



**Konferenca z naslovom "Skupaj v spominih", organizirana in izvedena v okviru mednarodnega projekta »Digital Timelines – Spomini«, katerega vodenje sem prevzela leta 2014, je bila namenjena predstavitvi projekta Spomini, ki bo zaključen novembra, in programa RESje, ki se je začel davnega leta 2006 pri Slovenski Filantropiji in se bo nadaljeval, kjer koli že.**

Prvič v vseh letih delovanja programa RESje smo imeli primerne pogoje za izvedbo takšnega izobraževanja, kot smo si ga želeli. Majhne skupine, ki omogočajo večjo medsebojno povezanost, čas za postavljanje vprašanj, izmenjavo izkušenj, pridobivanje novih znanj. Prvič smo lahko izvedli izobraževanja in ne le predavanja kot doslej. Osebnostno sem se prvič srečala z vsemi prostovoljci, ki so se odločili delati v programu RESje. Prvič sem za imeni in priimki videla osebe, jih osebno spoznala, se z njimi družila. Zame je to neprecenljivo.

Izobraževanja v hotelu Delfin v Izoli so bila zgolj izhodišče, z njimi bo potrebno nadaljevati bolj poglobljeno. Področje demence je preobčutljivo in preširoko, da bi lahko znanje, pridobljeno v dveh dneh, res doseglo svoj cilj: zmanjšati stigmo, razbiti stereotipe in predvsem spremeniti sebe, dobiti znanje in vedenje o tem, kako pomagati osebam z demenco in njihovim svojcem ter jim pri tem nuditi neposredno pomoč.

Odzivi na konferenco in izobraževanja so izjemno dobri. Žal mi je, da v okviru ZDUS, znotraj katerega že od sredine leta 2009 izvajamo program RESje, še vedno govorimo o "vaših" in "naših" prostovoljcih, da program RESje ni enakovreden drugim programom in dejavnostim ZDUS. Vendar pa moram poudariti, da brez ljudi, ki imajo isti cilj – pomagati osebam z demenco in njihovim svojcem – program RESje ne bi mogel delovati.

Pred leti sem se odločila, da tem ljudem za zaklenjenimi vrati pomagam, da jim polepšam dan, praznike, sobote, nedelje. Poleg svoje mame sem jih vodila na sprehode, na kavico zunaj zaprtih vrat, jim priskrbela maske za pust, igrala domino z njimi, z njimi prepevala, jih spremljala na prireditve v domu, jim pomagala pri hranjenju, nalivala čaj in poskrbela, da je bil vedno pripravljen in dosegljiv, jih držala za roke in se pogovarjala, jokala in se veselila z njimi, iskala izgubljene proteze, sinove in hčere, ki jih ni bilo na obisk.

Skušala sem jim zaceliti rane na duši, ki so jih dobivali vsak dan od preobremenjenega in predvsem neprimerno izbranega osebja. Nagovarjala sem svojce, ki so večkrat prišli v dom, da si pomagamo, da se povežemo, da skupaj poskrbimo za te ljudi. Oblikovala se je skupina svojcev, ki so želeli kaj spremeniti. Včasih sem ostala sama, ker se je težko izpostavljati za druge, če še za svojega bližnjega ne moreš poskrbeti in se postaviti za njegove pravice. Ideje druženja sem prenesla na sorodnike, prijatelje in znance in vsak dan nas je bilo več v domu, kjer je bila moja mama. Takrat še nisem vedela, da vse to, kar smo počeli mi na zaprtem oddelku, počnejo že v tujini, organizirano in vodeno, kot eno od dejavnosti za osebe z demenco.

Ko smo postali opazni, so v domu ugotovili, da smo moteči, in so nam hoteli dejavnosti prepovedati, češ da motimo proces dela, da nimamo soglasja svojcev za druženje z osebami z demenco, hodimo po sobah in se pogovarjamo s tistimi, ki so vse dneve ležali. Pridobila sem pisna soglasja vseh svojcev, ki so se kdaj pojavili na oddelku. Za tiste, ki jih ni bilo na obiske v dom, pa je bilo težje. A smo se znašli. Skozi odprta vrata sobe se je slišalo, da pojemo, in marsikdo se nam je pridružil in prepeval z nami iz svoje

postelje. Ker so nas v domu še naprej ovirali pri teh dejavnostih, sem se odločila, da poiščem pomoč in podporo zunaj doma.

Na spletu sem objavila obvestilo, da iščem ljudi, ki mislijo enako kot jaz: da so osebe z demenco še vedno ljudje, čeprav ne znajo več razumno govoriti in ne vedo več, kje so in kdo so; ter takšne, ki bi jim želeli pomagati. Naletela sem na Matejo Kožuh Novak in ji povedala, kako hudo je v domovih za starejše za osebe z demenco in da jim želim pomagati. Skupaj sva stopili na Slovensko Filantropijo, kjer sem predstavila svojo zamisel, kako pomagati osebam z demenco in njihovim svojcem. Rodil se je program Prostovoljska pomoč osebam z demenco in njihovim svojcem, ki sem mu kasneje dodala ime RESje. Dvopomensko, jesensko cvetje in "res je" – ker nam ni nihče verjel, kaj vse morajo prestajati osebe z demenco v domovih. Z Matejo sva se napotili na Psihiatrično kliniko, kjer je imelo sedež društvo Spominčica. Predlagali sva sodelovanje, vendar dlje od njihovih predavanj, za katera smo včasih res težko zbrali denar, nismo prišli. Prostovoljcev na področju demence niso marali, češ da tu nimajo kaj iskati. Demenca je področje medicine. Nekaj let pozneje, ko je bil program RESje že bolj izdelan in so bile jasno začrtane meje



Z Gabriello Car sem se osebno srečala že pred konferenco v Izoli. Prvič sem jo osebno spoznala na usposabljanjih za pripravo osebnega digitalnega albuma spominov, ki so potekala v sklopu priprav za konferenco. Usposabljanje in priprava ODAS je ena od osnovnih nalog projekta Spomini.

Že v preteklem letu se je Gabriella prijavila za prostovoljstvo na področju programa RESje. Večkrat sva klepetali po telefonu in si pisali elektronska sporočila. Čakala je, kdaj jo bomo vključili v izobraževanja v program RESje kot prostovoljko.

Šele pozneje sem izvedela, da ima Alzheimerjevo bolezen, da je ona ena izmed oseb z demenco. Občudujem njeno voljo, pogum, da javno pove, se izpostavi in predvsem, da se je odločila pomagati prav na področju stigme in stereotipov, povezanih z demenco, ki so še vedno del našega vsakdana.





našega delovanja, so oni prišli na naša izobraževanja o potrebah oseb z demenco in ravnanju z njimi. Nas, mene zanimajo človek z demenco, njegove potrebe in ravnanje z njim, ne bolezen ter odkrivanje in zdravljenje le-te. To drugo je področje medicine. No, mi jim našega izobraževanja nismo zaračunali.

In toliko let kasneje, ob koncu leta 2015, ko smo prišli do prve nacionalne strategije za področje demence, se je zgodba ponovila. Samo medicina ima v strategiji svoje mesto, prostovoljci so komajda omenjeni, kot da ljudje z demenco potrebujejo zgolj medicinsko obravnavo in ne tudi psihosocialni pristop.

Kot avtorica programa sem nadaljevala z zbiranjem prostovoljcev, oblikovanjem delovne skupine in se pojavila v taistem domu kot vodja programa/projekta pri Slovenski Filantropiji. Pridružili so se nam študentje, praktikanti, nekateri so opravljali tudi prakso v okviru študija, svojci, starejši, zaposleni ... Vsi smo se družili in delali skupaj. Seveda je bilo potrebno poskrbeti za vse od mentorstva do vodenja evidenc, pripomočkov za izvajanje aktivnosti, parkiranja in vodenja prostovoljcev. Pa je šlo – kljub težavam, ki so nam jih delali zaposleni v domu, češ da motimo normalen potek njihovega dela. Prilagajali smo se, kolikor se je dalo. Zapletalo se je predvsem na področju kršenja pravic oseb z demenco, ker smo bili nezavedno njihovi zastopniki ter civilni nadzorniki nad delom in ravnanjem z osebami z demenco.

Težko je bilo, ker nikoli nismo imeli svoje pisarne ali koga, ki bi bil v programu zaposlen. Vedno je manjkalo denarja za to. Tako je bila večina dela opravljenega zunaj Slovenske Filantropije in sedaj tudi zunaj ZDUS. Občasno smo se selili, dobivali smo se v enem od prvih DCA, se dogovarjali z MZU, da program prenesemo pod njihovo okrilje. A je bolj ali manj ostajalo pri dogovorih in občasni pomoči. Brez podpore moje družine ne bi šlo. Sicer pa je tudi danes glavna pisarna z vsemi arhivi zunaj ZDUS.

Program RESje sem pripeljala v ZDUS leta 2009. To s Komisijo

za duševno zdravje se ni obneslo najbolje. Komisije pač delajo drugače kot mi, aktivisti, ki smo navajeni izvajati konkretne naloge in aktivnosti.

Da se znam boriti, sem dokazala. Da že dolgo več nisem sama v prepričanju, da prostovoljci res lahko pomagajo prav na področju izboljšanja življenja oseb z demenco in njihovih svojcev, se je pokazalo čez leta, ko se nam je pridruževalo vedno več prostovoljcev, to so pokazala tudi izobraževanja in konferenca v Izoli.

Odkar vodim program RESje, sem napisala že drugi priročnik za osebe z demenco in njihove svojce, pravzaprav tretji, če prištejem še tistega, ki je bil narejen za splet leta 2006.

Težko je delati brez enega samega redno zaposlenega v programu oz. projektu, s samo občasno strokovno pomočjo. Brez podpore družine in prostovoljcev tudi priprav na izobraževanja v Izoli ne bi zmogla, kaj šele izvedbo. Moj dom je pisarna, so ure dela za računalnikom, je kup fasciklov od leta 2003 in še prej pa vse do leta 2016. Kolikokrat sem selila svojo "pisarno" zdaj sem, zdaj tja, koliko prostovoljcev, ki so bili preobremenjeni, je medtem omagalo? Nekateri pa so ostali vse do danes, kot na primer Miljanka in Stanka, dolga leta je z mano tudi Jože, predvsem in zelo pa sta mi v pomoč Marija in od lanskega leta tudi Nevenka.

Še vedno je veliko težav, nekateri še vedno ne verjamejo v program RESje, vsakodnevni klici, elektronska pošta svojcev in ljudi, ki nam želijo pomagati, postati prostovoljci v programu RESje, pa mi dajejo moč, da nadaljujem. Ob zaključku lahko rečem, da so bila konferenca Skupaj v spominih mednarodnega projekta Digital Timelines – Spomini in izobraževanja programa RESje v Izoli 2016 uspešna. To nam dokazujejo številni predlogi za sodelovanje s programom RESje pa pohvale in zahvale kot tudi evalvacija anketirancev, ki so bili na izobraževanjih v Izoli. Naj ponovim stavek, ki ga je izrekel Galileo Galilei: "Eppur si muove" – In vendar se vrti!

*Ana Cajnkova*



# Preživite poletje na slovenski obali

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

**Ugodnost  
za družine:**

od 15.7. do 14.8.2016  
en otrok do vključno  
12. leta v sobi z dvema  
odraslima osebama  
**biva brezplačno!**



UPOKOJENCI      27.5.–16.6.   17.6.–14.7.   15.7.–14.8.   15.8.–10.9.

**Polni penzion**              51 €              53 €              57 €              53 €

**Polpenzion**                46 €              48 €              52 €              48 €

OSTALI GOSTJE

**Polni penzion**              57 €              59 €              63 €              59 €

**Polpenzion**                52 €              54 €              58 €              54 €

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.



  
**delfin** ★★★  
HOTEL

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

# Država mora urediti dolgotrajno oskrbo

Sodelujoči na konferenci o projektu ZDUS Starejši za starejše (SzS), ki jo je aprila v Ljubljani organiziral evropski poslanec Ivo Vajgl (Alde/DeSUS), so opozorili na nujnost sistemske ureditve dolgotrajne oskrbe. Poudarili so tudi pomen omenjenega projekta pod okriljem Zveze društev upokojencev Slovenije (ZDUS) in se zavzeli za ustrezno financiranje, da ne bi usahnil.

"Država prepušča skrb za starejše družini, večina otrok pa nima denarja za plačano oskrbo," je na problemski konferenci dejala častna predsednica ZDUS Mateja Kožuh Novak. Poudarila je koristi projekta SzS, v okviru katerega so v letih od 2004 do 2015 nudili pomoč približno 160.000 osebam, starim 69 let in več. "Tisti, ki načrtujejo slovensko bodočnost, naj jasno povedo, ali je medsebojna pomoč koristna za državo ali ne," je dejala. "Če je odgovor pritrdilen, je treba pristopiti resno in projekt financirati tako, da prostovoljci ne bomo obupavali," je pozvala. Meni, da mora država čim hitreje urediti tudi integrirano interdisciplinarno pomoč bolnim in invalidnim. "V nasprotnem primeru bo kakovost njihovega življenja in življenja njihovih družin zelo slaba," je dodala. Predsednik DeSUS in podpredsednik vlade Karl Erjavec je na konferenci zagotovil, da se bo v vladi zavzemal za nadaljnji razvoj projekta SzS. Zagotovil je, da je s predsednikom vlade Mirom Cerarjem in ministrico za delo Anjo Kopač Mrak že odprl razpravo za ustrezno finančno podprtost projekta.

O izredni uskladitvi pokojnin pa po njegovih besedah poteka "hud spopad" z ministrom za finance Dušanom Mramorjem. Kljub temu pričakuje, da bo uskladitev opravljena do poletja. Naslednjo uskladitev v višini 0,7% pričakuje januarja prihodnje leto.

Evropski poslanec Vajgl meni, da je treba financiranje projekta SzS rešiti sistemsko. "Treba je zagotoviti, da skrb za starejše ne



bo prepuščena le dobri volji sodelujočih v projektu, ampak jo mora ozaveščena družba sprejeti kot svojo obvezo," je poudaril. Predstavniki ministrstev za zdravje, za delo in za javno upravo se o pripravi zakona o dolgotrajni oskrbi pogovarjajo tedensko, je zagotovila državna sekretarka v kabinetu predsednika vlade Marija Pukl. Projekt SzS mora biti po njenih besedah vključen v sistem dolgotrajne oskrbe. "Neresno bi bilo, da bi tak projekt prekinili," je dejala. V projektu SzS, ki ga je predstavila vodja Rožca Šonc, sodeluje skoraj 3500 prostovoljcev društev upokojencev. Obiskujejo svoje vrstnike, stare 69 let in več, in jim nudijo pomoč, ki jo potrebujejo. Samo lani so opravili 112.000 obiskov in skoraj 860.000 ur prostovoljnega dela, je še povedala.

STA

## Skupine starih za samopomoč

**Po upokojitvi se položaj starejšega človeka bistveno spremeni. Ni več delovnih zadolžitvev in odgovornosti, nenadoma je na razpolago veliko prostega časa, ki ga je treba nekako zapolniti. Z upokojitvijo se starejšemu bistveno zoži dotedanja socialna mreža, z leti pa se ta še bolj oži zaradi izgube vrstnikov, znancev, partnerja. Starejši se počuti vedno bolj sam, čuti osamljenost in nepomembnost, čuti se zapuščenega. V skupini vrstnikov, ki je lahko tudi skupina za samopomoč, znova navezuje stike z drugimi.**

V razgovorih v skupini поблиže spoznava druge člane skupine in navezuje prijateljske stike z njimi, izmenjuje mnenja in izkušnje, čuti se sprejetega in znova pomembnega. Skupine starih za samopomoč smo začeli ustanavljati leta 1997. Najprej smo jih ustanavljali v domovih upokojencev, a so kmalu začele nastajati tudi zunaj domov, saj so se pokazale kot zelo ugodna oblika druženja in samopomoči starejših. Na območju občine Ptuj na primer deluje 13 skupin starih za samopomoč, od tega 6 zunaj doma upokojencev. Skupine štejejo od 6 do 12 članov, sestajajo pa se enkrat tedensko, vedno na isti dan, ob isti uri, v istem prostoru. Vsaka skupina ima voditelja in sovoditelja, ki skrbita, da se člani skupine dogovorijo za temo razgovora, da vsi sodelujejo in da vsak najde

svoj prostor v skupini. Skupine se osipajo zgolj po naravni poti, do izstopanja ne prihaja. To seveda kaže, da so udeleženci v skupini zadovoljni in ji pripadajo.

Kaj je tisto, kar povezuje starejše v skupini? Skupina daje udeležencem občutek varnosti, saj skrbijo drug za drugega. Če katerega ni na srečanje, ga pokličejo ali določijo nekoga, da ga obišče, da zvedo, zakaj ni prišel. Tako so članice ene od skupin pred časom verjetno rešile življenje eni svojih članic, ki se ni udeležila dogovorjenega srečanja. Ko so jo poklicale, so ugotovile, da se nekako čudno vede, obiskale so jo in ugotovile, da jo je zadela kap, ter poklicale zdravnika.

Skupine za samopomoč s svojo dinamiko zadovoljujejo potrebe starejših po druženju, pomenijo jim širitev njihove zožene socialne mreže, dajejo jim občutek sprejetosti in varnosti ter zmanjšujejo občutja osamljenosti in zapuščenosti. Potreba po človeški bližini ostaja v starosti enako prisotna, kot je bila vse življenje prej. Dejstvo pa je, da se v procesu staranja dogaja, da človek težko zadovolji to svojo potrebo, ker ostaja sam. Zato so različne oblike pomoči in samopomoči starejših tako zelo potrebne – starejšim zmanjšajo občutke osamljenosti in nemoči, njihovo staranje pa je tako bolj kakovostno.

Anka Ostrman



# Za lepšo starost Pomurcev

**Izkušnje projekta Nazdravje – Potenciali prebivalcev in institucij Pomurja v zmanjševanju zdravstvenih in socialnih neenakosti starejših v lokalnih okoljih, ki med različnimi partnerji poteka v Pomurju, kažejo, da je z dejavnim življenjem in zdravimi navadami v starajočih se okoljih mogoče vzdrževati zanimivo ter starosti in vsem prijazno bivanje. To smo slišali na predstavitvi projekta, v katerem poleg ZDUS sodelujejo še Center za zdravje in razvoj Murska Sobota, ljubljanski Inštitut Emonicum, zavod za aktivno in zdravo življenje, Inštitut za trajnostni razvoj lokalnih skupnosti iz Ljutomera ter Občina Razkrižje, Dom starejših občanov Radenci – Dosor in KUN, norveški center za enake možnosti.**

Pri obsežnem projektu sodeluje 26 (od skupno 35) društev upokojencev pomurske PZDU. Člani, predvsem pa marljive članice, so pomagali pri anketiranju starejših in prebivalcev tik pred upokojitvijo v petih pomurskih občinah: Razkrižje, Veržej, Ljutomer, Črenšovci in Hodoš, usposobili so blizu 500 domačinov, t. i. širitelev, ki bodo sovaščane ozaveščali o tem, kako je dejavno in zdravo

življenje mogoče uresničevati v njihovem okolju. Zbrani podatki bodo partnerjem v projektu omogočili zastaviti celovit program pomoči starejšim v Pomurju, v katerega naj bi vključili vse generacije. S tem ko starejši prebivalci izkazujejo svoje znanje, izkušnje in pripravljenost pomagati mlajšim generacijam, prispevajo velik delež k medgeneracijskemu sožitju.

Med drugim si bodo v pomurskih občinah prizadevali razviti programe za pripravo na starost, vzpostavili naj bi medsektorsko podporno mrežo storitev za starejše, da bi jih čim bolj vključevali v lokalno življenje in čim bolj zmanjšali razlike v skrbi za zdravje, zlasti pri domači oskrbi oslabelelih in kronično bolnih v primerjavi z institucionalno oskrbo. Ena izmed dobrih praks, ki jo že izvajajo na Razkrižju, do jeseni pa bi jo radi razširili še po drugih občinah, je Klub 65+, v katerem se družijo domačini, občasno pa medse povabijo predstavnike občine, centra za socialno delo ali zdravstvenega doma in se pogovorijo o težavah, ki tarejo prebivalce. Tako koristne in uporabne informacije dosežejo tudi prebivalce, ki zaradi oddaljenosti ali slabšega zdravja težko pridejo do mestnih uradov.

A. Ž.



## Skupina zainteresiranih za sobivanje

Že pol leta se v Ljubljani redno srečuje skupina starejših, zainteresiranih za skupnostno bivanje. Zаметki skupine segajo že nekaj let nazaj, ko so v ZDUS-u v okviru evropskega projekta HELPS raziskovali alternativne oblike bivanja starejših ter preverjali pripravljenost starejših v Sloveniji za sobivanje in druge, morda še manj poznane oblike bivanja v starosti. Na to temo so izdali tudi dva dela brošure »Da je skupaj lažje biti sam«. V objavljenih prispevkih so predstavili različne oblike bivanja ter njihove vidike, orisali finančni in pravni vidik takšnega načina bivanja, predstavili pa so še nekaj primerov dobre prakse iz tujine. Na njihov poziv se je javilo kar nekaj posameznikov, ki so izrazili interes za sobivanje starejših. Z njimi so se občasno srečevali, jih obveščali o napredku projekta in novostih, ki so jih v raziskovanju tega področja odkrili.

V skupini starejših, ki se od jeseni 2015 redno dobiva in razpravlja o vidikih sobivanja v starosti, so posamezniki, ki so se pridružili še v času projekta HELPS ali kasneje po vabilu Manje Vrenko, ki je prevzela pobudo in se ukvarja s skupino.

Skupina se srečuje na dva tedna, vsak drugi in četrti četrtek v mesecu. Na srečanjih se pogovarjamo o tem, kaj pravzaprav je bivanje v skupnosti, kakšni so različni vidiki takšnega načina življenja, na kaj moramo biti pozorni, ko o tem razmišljamo in se za to odločamo, kakšne so pozitivne in morebitne negativne plati in kaj ključni povezovalni ali razdruževalni momenti. Vsak ima možnost predstaviti svoje mnenje, pričakovanja, občutja do sobivanja. Vsaj enkrat mesečno tudi prevetrimo informacije – če je kaj novega na tem področju pri nas in kakšna je situacija s sobivanjem starejših v tujini ter kakšni so mehanizmi vzpostavljanja in ohranjanja takšnih skupnosti.

Cilj srečanj je vzpostavitev sobivanja starejših kot enega od načinov bivanja v starosti tudi v Sloveniji. Želimo si, da bi se oblikovala skupina, ki bi lahko resnično zaživela skupaj v bližnji prihodnosti. Od maja se bo skupina srečevala v Trubarjevi hiši literature na Stritarjevi ulici 7 v centru Ljubljane. Zainteresirane vabimo, da se nam javite na: **031 312 010** ali **karina.sirk@gmail.com**.

Karina Sirk



# Nemčija: starost ima bodočnost

**Serijo prispevkov o strateških dokumentih staranja v tujini končujemo s predstavitvijo nemške strategije. V nemškem strateškem dokumentu Das Alter hat Zukunft (2011, Starost ima bodočnost) so opisana naslednja področja, ki jih morajo v dolgoživi družbi razvijati in raziskovati:**

**1. Raziskovalno področje Osnovna vprašanja dolgožive družbe** – raziskovanje, ki se mora orientirati na iskanje konceptov, modelov in rešitev, se mora opreti na vprašanje, v kakšni družbi želijo živeti Nemci v bodočnosti:

- graditi bazo znanja za uspešno gradnjo dolgožive družbe,
- ustvariti realno sliko starosti,
- spoznati medgeneracijske konflikte in jih blažiti,
- razmišljati o sprejemljivosti tehnoloških rešitev.

**1.1. Raziskovalno področje Kako uporabiti znanja in izkušnje starejših:**

- kako znanja in izkušnje obdržati, izboljševati in širiti,
- kako uporabiti prednosti starostno mešanih skupin,
- kako ciljno izkoristiti individualna znanja in izkušnje,
- spodbujanje starostno občutljivih in spolno specifičnih delovnih modelov.

**1.2. Raziskovalno področje Kako vzdrževati dobro zdravje v starosti:**

- raziskati osnove staranja,
- promocija zdravja in preprečevanje bolezni,
- izboljšati diagnostiko in terapijo,
- spodbujati in vzdrževati telesne funkcije,
- zdravljenje na podlagi znanstvenih ugotovitev.

**1.3. Raziskovalno področje Kako ostati v starosti mobilni in med seboj povezani:**

- mobilnost starejših v mestu,
- dobro počutje in varnost starejših voznikov,
- brez težav na poti z drugimi oblikami prevoza,
- vedno pravilno povezani (uporaba moderne IT tehnologije),
- dobro informirani na potovanjih,
- skrb za starejše v odročnih krajih.

**1.4. Raziskovalno področje Varno in neodvisno bivanje:**

- stanovanje brez ovir,
- samostojna in varna starost,
- boljša kakovost življenja s pomočjo tehnike in servisnih dejavnosti,
- skupno življenje generacij v mestu in na vasi.

**1.5. Raziskovalno področje Z dobro nego do višje kakovosti življenja**

- vzdrževati samostojnost starejših,
- razbremenjevanje neformalnih negovalcev,
- dobro informirani in izobraženi negovalci,
- dobro znanje za prakso.

## Zdravo staranje, izziv za Evropo

Zanimiv je članek ekspertne skupine AGE z zgornjim naslovom. V uvodu avtorji postavijo svojo definicijo zdravega staranja: *zdravo staranje je proces optimiziranja priložnosti za fizično, socialno in duševno zdravje z namenom omogočiti starejšim sprejeti aktivni položaj v družbi brez diskriminacije, da bi lahko uživali neodvisno, kakovostno življenje.* V uvodu navajajo teme, ki so pomembne za aktivno staranje:

- čas pred upokojitvijo in pokoj,
- socialni kapital,
- duševno zdravje,
- okolje,
- prehrana,
- fizična aktivnost,
- preprečevanje padcev,

- zloraba alkohola in tobaka,
- uporaba zdravil in problemi v zvezi z njimi,
- preventivno zdravstvo,
- spol, revščino in neenakost v zdravju omenjajo na koncu kot presečne teme.

Ob pregledu primerov dobrih praks v deželah EU sta se celovito lotili teme zdravega staranja le Finska in Nizozemska. Vse druge navedene države so pisale le o tem, kako skrbeti za zdravje, in niso omenjale osnovnih pogojev, ki so potrebni, da lahko človek skrbi za zdravje. Dokument je bil res napisan že leta 2006, raziskava pa se je začela tri leta prej, kaže pa na sorazmerno slabo osveščenost držav EU o tem, kaj je treba spremeniti v hitro starajoči se družbi, da se bodo ljudje lahko čim bolj zdravo starali.

## Povzetek ugotovitev pregleda dokumentov izbranih držav

Determinante aktivnega in zdravega staranja (WHO 2002) so participacija, zdravje in varnost. V časovnem razdobju od 1998 do 2013), ko so nastale strategije aktivnega in zdravega staranja v državah, katerih dokumente smo uspeli najti, je vidno, da so si države aktivno in zdravo staranje razlagale različno. Medtem ko sta v starejših dokumentih imela prednost socialna varnost in vsem dostopno zdravstveno varstvo, novejši dokumenti postavljajo na prva mesta nujnost spremembe odnosa do starejših in opustitve stereotipov o starosti, aktivno in zdravo staranje, socialno vključenost, kamor sodi predvsem zmanjšanje revščine med starejšimi, zagotovitev in podaljšanje neodvisnosti starejšim (vključno z izboljšanjem odnosa do starejših delavcev), vseživljenjsko izobraževanje, nujnost vključevanja starejših v dogajanja v družbi in potrebo po izboljšanju dostopnosti in kakovosti dolgotrajne oskrbe.

Pisci strategij opozarjajo, da so starejši med seboj zelo različni, zato jih ne smemo obravnavati kot enotno skupino. V vseh državah so starejši ciljna skupina, ki sodi v sam vrh skupin, ogroženih z revščino; posebej ogrožene so starejše ženske.

Cilj večine strategij je dati možnost starejšim in jih podpirati, da bodo čim dlje samostojni, da bodo lahko skrbeli sami zase in pomagali drugim. Podpirati je treba samopomočne organizacije starejših, ki lahko z organizacijo prostovoljnega dela med starejšimi veliko prispevajo k zdravemu in aktivnemu staranju.

Nujna je resocializacija starejših – vključevanje starejših v razvojne procese na lokalni, regionalni in državni ravni. Za razvoj države je pomembno, da zna izrabiti znanje, izkušnje in modrost starejših. Ključni mnenjski voditelji morajo v smislu kohezivnosti družbe nujno spremeniti odnos do starejših in staranja. Načrtovalci razvoja se bodo morali resno posvetiti problemu diskriminacije, zanemarjanja in nasilja nad starejšimi.

Strategije so politični dokumenti. Da bi lahko njihove cilje izvedli v praksi, so potrebni vztrajnost in predanost strok, ki pišejo strateške dokumente, sodelovanje vseh ključnih skupin v družbi in nadzor civilne družbe nad izvajanjem ciljev.

Ob pregledu predstavljenih strateških načrtov je treba upoštevati, da morda nismo uspeli zajeti vseh najboljših, ker jih nismo našli, in da vsi dokumenti, katerih povzetke prikazujemo, niso bili napisani z enakim namenom, zato imajo različne prioritete. Avstrijsko strategijo zdravega in aktivnega staranja smo predstavili v celoti, ker je dokument izjemno kakovosten in presenetljivo socialen in ker je Avstrija sosednja država, s katero bi se lahko brez težav povezali pri izmenjavi izkušenj na tem področju. Intenzivno smo iskali dokument drugih dveh sosednjih držav, Italije in Hrvaške, a ju nismo našli.

Mateja Kožuh Novak

## OBVESTILO O PRIČETKU POSTOPKA ZA ZBIRANJE

# PREDLOGOV ZA PRIZNANJA ZDUS ZA LETO 2016

Na podlagi določb 29. do 31. člena Pravilnika o priznanjih (prečiščeno besedilo z dne 7.4.2016) Komisija za kadrovske, organizacijske in statutarne zadeve razpisuje

### POSTOPEK ZA ZBIRANJE PREDLOGOV ZA PRIZNANJA ZDUS ZA LETO 2016

#### Predlagatelji

Pri pripravi predlogov za priznanja ZDUS predlagatelji (to so organi ZDUS, PZDU, društev upokojencev in klubov) upoštevajte določbe Pravilnika o priznanjih (od 18. do 28. člena). V **obrazce za predlaganje priznanj** je potrebno zahtevane podatke natančno in dosledno navesti. Obrazci so na voljo na spletni strani ZDUS: <http://www.zdus-zveza.si/priznanja-in-obrazci>, v kolikor do spleta ne dostopate, se lahko obrnete na tajništvo ZDUS (01 5195-086).

#### Roki za predložitev priznanj

- 1. Predlagatelji društva upokojencev, aktivni in klubi predložijo obrazložene predloge na predpisanih obrazcih na PZDU do vključno 31.8.2016, da poda nanje soglasje (29. člen).**
- 2. PZDU tako pripravljene predloge in svoje predloge predložijo Komisiji za kadrovske, organizacijske in statutarne zadeve ZDUS do vključno 30.9.2016.**

Roke za vlaganje predlogov je potrebno spoštovati, **saj prepozno vloženi predlogi komisija ne bo upoštevala (31. člen).**

Zaradi lažje priprave predlogov, razpisu **prilagamo izpis členov od 18. do 28. Pravilnika o priznanjih ZDUS** (prečiščeno besedilo sprejeto 7.4.2016), celotno prečiščeno besedilo Pravilnika o priznanjih ZDUS pa je na voljo na spletni strani ZDUS ([www.zdus-zveza.si](http://www.zdus-zveza.si)), poslali pa smo ga tudi PZDU in DU po elektronski pošti.

**Za društva upokojencev, aktive in klube je rok za predložitev predlogov za priznanja na PZDU do vključno 31. 8. 2016. PZDU pa predloge na obrazcih s svojim soglasjem predložijo do vključno 30. 9. 2016 na tajništvo@zdus-zveza.si ali ZDUS, »priznanja 2016«, Kebetova 9, 1000 Ljubljana. Za več informacij sva na razpolago predsednica komisije Vida Karolina Rozman ([karolina.vida.rozman@siol.net](mailto:karolina.vida.rozman@siol.net)) in Nika Antolašič (01-6205-472 ali [tajnistvo@zdus-zveza.si](mailto:tajnistvo@zdus-zveza.si)).**

*Predsednica komisije  
Vida Karolina Rozman, l.r*

## Izpis členov od 18. do 28. Pravilnika o priznanjih ZDUS

(prečiščeno besedilo sprejeto 7.4.2016)

### Pogoji za podelitev priznanj

#### 18. člen

Prvo priznanje, ki ga ZDUS lahko podeli upokojencu je pisno priznanje ZDUS. Podeli se lahko članu upokojenske organizacije,

ki je že prejel priznanje ali društva oziroma kluba upokojencev ali PZDU in po preteku najmanj štiri letnega delovanja v upokojenski organizaciji. Naslednja priznanja ZDUS, tudi posebna priznanja ZDUS upokojencem, se lahko podelijo po preteku štirih (4) let od prejema prejšnjega priznanja.

Šteje se, da je pogoj števila let izpolnjen, če preteče četrto leto v tekočem letu.

#### 19. člen

Za podeljevanje priznanj ZDUS morajo pristojni organi upokojenskih organizacij, ki predlagajo podelitev, ob upoštevanju kriterijev, ki veljajo za posamezno priznanje, upoštevati tudi ustrezen časovni termin med enim in drugim priznanjem, pri čemur je potrebno upoštevati postopnost posameznih priznanj glede na pomembnost opravljenega dela.

Predlog, ki ne upošteva postopnosti dodeljevanja priznanj in časovne razmejitve je po tem pravilniku ničen, razen v izjemah, ki jih ta pravilnik določa.

Kandidat, ki je predlagan za priznanje ZDUS mora že imeti priznanje PZDU ali društva oziroma kluba upokojencev.

Vsako priznanje se kandidatu podeljuje le enkrat. Kandidatu, ki je že prejel višje priznanje ni mogoče podeliti nižjega priznanja.

### Priznanja ZDUS Pisno priznanje ZDUS

#### 20. člen

Pisno priznanje ZDUS se podeljuje upokojencem in organizacijam iz 2. člena pravilnika za več kot štiri letno uspešno delo na področjih iz 3. člena tega pravilnika, s katerim so pomembno prispevali k delu ZDUS in upokojenskih organizacij.

Prejemnik pisnega priznanja ZDUS mora pred tem prejeti najmanj eno priznanje društva, kluba ali pokrajinske zveze.

Pisno priznanje ZDUS e lahko podeli tudi tujim pravnim in fizičnim osebam za uspešno sodelovanje z upokojenskimi organizacijami.

### Mala plaketa ZDUS

#### 21. člen

Mala plaketa ZDUS se podeljuje upokojencu za več kot štiri letno uspešno delo s tem, da je bil v tem obdobju en mandat (4 leta) predsednik ali član organov upokojenske organizacije ali da je v tem obdobju vodil eno izmed področij delovanja društva kot npr.: humanitarnem, socialno - zdravstvenem, kulturno - umetniškem, športnem, športno - rekreativnem, izobraževalnem ali drugem področju in s tem pomembno prispeval k delovanju ZDUS in upokojenskih organizacij.

Prejemnik male plakete ZDUS mora prejeti pred tem najmanj pisno priznanje ZDUS.

Mala plaketa se lahko podeli tudi organizacijam iz 2. člena za uspešno štiri letno sodelovanje na področjih iz 3. člena Pravilnika. Mala plaketa ZDUS se lahko podeli tudi tujim pravnim in fizičnim osebam za uspešno sodelovanje z upokojenskimi organizacijami.

### Velika plaketa ZDUS

#### 22. člen

Velika plaketa ZDUS se podeljuje upokojencem za več kot osem letno uspešno delo s tem, da je bil v tem obdobju dva mandata (8 let) predsednik ali član organov upokojenske organizacije ali da je v tem obdobju vodil eno izmed področij delovanja društva kot npr.: humanitarnem, socialno - zdravstvenem, kulturno - umetniškem, športnem, športno -rekreativnem, izobraževalnem ali drugem področju in s tem pomembno prispeval k delovanju ZDUS in upokojenskih organizacij.

Prejemnik velike plakete ZDUS mora prejeti pred tem najmanj malo plaketo ZDUS.



Velika plaketa ZDUS se lahko podeli tudi organizacijam iz 2. člena za uspešno osem letno sodelovanje na področjih iz 3. člena Pravilnika.

Velika plaketa ZDUS se lahko podeli tudi mednarodnim oziroma tujim pravnim in fizičnim osebam za bistven prispevek pri sodelovanju z upokojenskimi organizacijami.

### **Naziv in listina častnega člana ZDUS**

#### 23. člen

Naziv in listina častnega člana ZDUS, v izjemnih primerih z nazivom funkcije, je najvišje priznanje ZDUS, ki se podeli za opravljeno večletno delo in izjemne dosežke vodilnemu funkcionarju ZDUS, ki jih je dosegel ter vpliv teh na uspešno delovanje, razvoj, ugled in uveljavitev ZDUS.

Predlagatelj priznanja mora v vlogi opredeliti izjemne dosežke, ki jih je upokojenec dosegel in vpliv teh dosežkov na delo, ugled in uveljavitev ZDUS.

ZDUS lahko podeli priznanje naziv in listina častnega člana ZDUS tudi posamezniku, ki ni član upokojenske organizacije in sicer za izredne zasluge in za pomoč pri delovanju ZDUS.

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

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

ZDUS je dolžna častne člane vabiti na seje zбора članov ZDUS in druge svečanosti, ki jih organizira ZDUS.

### **Posebna priznanja Priznanje za zasluge ZDUS**

#### 24. člen

Priznanje za zasluge ZDUS se podeljuje upokojencem, fizičnim osebam in organizacijam za uspešno delo pri krepitvi ugleda in vloge upokojenske organizacije v družbi, kakor tudi za izredno delo ali materialni doprinos na področju humanitarne, socialne, zdravstvene, izobraževalne, kulturne, športne, promocijske ali druge dejavnosti upokojenske organizacije.

Priznanje se podeljuje lahko tudi za izjemno pomemben prispevek ali materialno pomoč pri izvedbi enkratnih aktivnosti.

Priznanje se podeljuje tudi drugim domačim ali tujim osebam, ki so s svojim izrednim delom odločno pripomogle k napredku in ugledu upokojenske organizacije.

### **Plaketa za zasluge ZDUS**

#### 25. člen

Plaketa za zasluge ZDUS se podeljuje upokojencem in organizacijam za izjemno uspešno delo pri krepitvi ugleda in vloge upokojenske organizacije v družbi, kakor tudi za izredno uspešno delo ali velik materialni doprinos na področju humanitarne, socialne, zdravstvene, izobraževalne, kulturne, športne, promocijske ali drugih dejavnosti upokojenske organizacije.

Plaketa se podeljuje lahko tudi za izjemno pomemben prispevek ali večjo materialno pomoč pri izvedbi enkratnih aktivnosti.

Plaketa se podeljuje tudi drugim domačim ali tujim osebam, ki so s svojim izrednim delom odločno pripomogle k napredku in ugledu upokojenske organizacije.

### **Priznanje prostovoljec ZDUS**

#### 26. člen

Priznanje prostovoljec ZDUS se podeljuje vsako leto upokojencu za celovito delovanje na prostovoljskem področju znotraj upokojenske organizacije in ga lahko prejmejo samo člani upokojenske organizacije.

Kriteriji za podelitev teh priznanj se določijo z aktom ali sklepom.

### **Priznanje ZDUS za dolgoletno in uspešno delovanje društev upokojencev**

#### 27. člen

Društvom, klubom in aktivom upokojencev se ob njihovih obletnicah aktivnega in uspešnega dela podeljuje posebne spominske plakete in sicer:

- za 50 let – plaketa ZDUS za 50 let aktivnega in uspešnega delovanja;
- za 60 let – plaketa ZDUS za 60 let aktivnega in uspešnega delovanja;
- za 70 let – zlata plaketa ZDUS za 70 let aktivnega in uspešnega delovanja;
- za 80 let – biserna plaketa ZDUS za 80 let aktivnega in uspešnega delovanja;
- za 90 let – diamantna plaketa ZDUS za 90 let aktivnega in uspešnega delovanja;
- za 100 let – platinasta plaketa ZDUS za 100 let aktivnega in uspešnega delovanja.

Priznanja se delijo po potrebi, glede na število društev, ki v tekočem letu praznujejo posamezno obletnico.

Enake plakete se podeljujejo tudi pokrajinskim zvezam društev upokojencev ob obletnicah njihovega delovanja.

### **Priznanje ZDUS za dolgoletno in uspešno delovanje pevskih zborov in kulturnih skupin**

#### 28. člen

Pevskim zborom in kulturnim skupinam društev, klubov in aktivom upokojencev se ob njihovih obletnicah aktivnega in uspešnega dela podeljuje posebne spominske plakete in sicer:

- za 10 let – plaketa ZDUS za 10 let aktivnega in uspešnega delovanja;
- za 20 let – plaketa ZDUS za 20 let aktivnega in uspešnega delovanja;
- za 30 let – plaketa ZDUS za 30 let aktivnega in uspešnega delovanja;
- za 40 let – plaketa ZDUS za 40 let aktivnega in uspešnega delovanja;
- za 50 let – plaketa ZDUS za 50 let aktivnega in uspešnega delovanja;
- za 60 let – plaketa ZDUS za 60 let aktivnega in uspešnega delovanja;
- za 70 let – zlata plaketa ZDUS za 70 let aktivnega in uspešnega delovanja;
- za 80 let – biserna plaketa ZDUS za 80 let aktivnega in uspešnega delovanja;
- za 90 let – diamantna plaketa ZDUS za 90 let aktivnega in uspešnega delovanja;
- za 100 let – platinasta plaketa ZDUS za 100 let aktivnega in uspešnega delovanja.

Na plaketi je poleg društva ali kluba ali aktiva upokojencev navedeno tudi ime oziroma naziv pevskega zbora ali kulturne skupine ter v tekstu navedeno, da se plaketa podeli za delovanje na kulturnem področju.

Priznanja se delijo po potrebi, glede na število pevskih zborov in kulturnih skupin, ki v tekočem letu praznujejo posamezno obletnico.

## **Pravilnik o prostovoljskem delu**

Društva upokojencev obveščamo, da sta na spletni strani ZDUS [www.zdus-zveza.si](http://www.zdus-zveza.si) objavljena Pravilnik o prostovoljskem delu s prilogami in Pravilnik o priznanjih.

# PREDLOG za priznanje upokojencu: pisno priznanje, mala plaketa, velika plaketa, častni član



Predlagatelj (DU, PZDU): \_\_\_\_\_ Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Naslov predlagatelja: \_\_\_\_\_

Dosedanja priznanja (ustrezno obkrožite) **DU** **PZDU** **ZDUS** Naslov: \_\_\_\_\_

Doslej najvišje dodeljeno priznanje (naziv in datum dodelitve): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Rojstni datum: \_\_\_\_\_

Navedite sklep o dodelitvi priznanja in naziv organa, ki ga je sprejel: \_\_\_\_\_ Član(-ica) DU od leta: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Sedanja dolžnost: \_\_\_\_\_

Drugo: \_\_\_\_\_ Obdobje: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Predlog za priznanje upokojencu: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# PREDLOG za priznanje za organizacije in posameznike: pisno priznanje, mala in velika plaketa



Predlagatelj: \_\_\_\_\_ Doslej najvišje dodeljeno priznanje – naziv in datum dodelitve: \_\_\_\_\_

Naslov predlagatelja: \_\_\_\_\_

Naziv predlaganega: \_\_\_\_\_

Naslov: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Navedite sklep o dodelitvi priznanja in naziv organa, ki ga je sprejel: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Predlog za priznanje \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# PREDLOG za posebno priznanje: priznanje za zasluge, plaketa za zasluge



Predlagatelj (UO, PZDU): \_\_\_\_\_ Ime in priimek: \_\_\_\_\_  
Naslov predlagatelja: \_\_\_\_\_  
Naziv predlagane organizacije: \_\_\_\_\_ Naslov: \_\_\_\_\_  
Naslov: \_\_\_\_\_  
Datum predloga: \_\_\_\_\_ Predlog za posebno priznanje: \_\_\_\_\_

**Obrazložitev posebnih zaslug, zaradi katerih se mu naj podeli priznanje (izredno uspešno delo, materialna pomoč, pomemben prispevek,...):**

**Soglasje PZDU (aktivna pomoč v PZDU, zasluge,...):**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Podpis predsednika DU: \_\_\_\_\_ Podpis predsednika PZDU: \_\_\_\_\_  
Žig DU: \_\_\_\_\_ Žig PZDU: \_\_\_\_\_  
Datum posredovanja PZDU: \_\_\_\_\_ Datum posredovanja ZDUS: \_\_\_\_\_

# PREDLOG za posebno priznanje – obletnica upokojenske organizacije



Predlagatelj (DU, PZDU): \_\_\_\_\_ Komisije ali druga delovna telesa v DU: \_\_\_\_\_  
Naslov predlagatelja: \_\_\_\_\_  
Leto ustanovitve DU, PZDU: \_\_\_\_\_  
Število predsednikov do zdaj: \_\_\_\_\_ Dejavnosti v DU: \_\_\_\_\_  
Najvišje število članov DU ali PZDU: \_\_\_\_\_ v letu: \_\_\_\_\_  
Ali imate evidence DU: **da ne delne od leta:** \_\_\_\_\_  
Predsedniki DU od ustanovitve oz. od začetka evidenc (priimek, ime, obdobje): \_\_\_\_\_ Predlog za posebno priznanje: za obletnico \_\_\_\_\_

**Soglasje PZDU:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Podpis predsednika DU: \_\_\_\_\_ Podpis predsednika PZDU: \_\_\_\_\_  
Žig DU: \_\_\_\_\_ Žig PZDU: \_\_\_\_\_  
Datum posredovanja PZDU: \_\_\_\_\_ Datum posredovanja ZDUS: \_\_\_\_\_

Predlagatelj (DU, PZDU): \_\_\_\_\_ Obletnica pevskega zbora ali kulturne skupine: \_\_\_\_\_

Naslov predlagatelja: \_\_\_\_\_

Naziv kulturne skupine: \_\_\_\_\_

Leto ustanovitve: \_\_\_\_\_ Število članov: \_\_\_\_\_ Posebne prelomnice skupine: \_\_\_\_\_

Seznam vodij kulturne skupine (priimek, ime, obdobje): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Predlog za posebno priznanje: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Soglasje PZDU:

### Najvišji dosežki doslej (pomembni nastopi, tekmovanja, leto):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Mnenje Komisije za kulturo ZDUS (izpolni se v ZDUS):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Podpis predsednika DU:

Žig DU:

Datum posredovanja PZDU:

Podpis predsednika PZDU:

Žig PZDU:

Datum posredovanja ZDUS:

## »Cvetje je veselje«

Za nami je že 18. Likovna kolonija ZDUS, ki je potekala v hotelu Delfin v Izoli med 12. in 15. majem, tudi letos v sklopu Tedna ljubiteljske kulture JSKD. Letošnja je bila posvečena visokemu jubileju, ki ga praznuje ZDUS, to je 70 let organiziranega delovanja. V teh letih se skrivajo tudi zametki in ideje o prvi slikarski koloniji za člane, ki je potekala maja 1999 prav tako v hotelu Delfin v Izoli, udeleženci pa so bili člani tako imenovane slikarske skupine interesnih dejavnosti DU Novo mesto. Prve kolonije, ki se jih je udeleževalo do 17 članov, so tako postavile temelj današnji likovni koloniji.

Kolonija je po številu udeležencev in strokovnem mentorstvu prerasla v projekt, s katerim spodbujamo člane k vseživljenjskemu izobraževanju, aktivni udeležbi in ustvarjalnosti v pozni življenjski dobi. Vodenje kolonije je Komisija za kulturo ZDUS tudi letos zaupala sodelavki Emi Tibaut, ki z vsemi udeleženiimi vzdržuje odlične stike skozi vse leto, mentorstvo pa predsedniku Komisije za kulturo Šaleške PZDU Oskarju Sovincu, ki zna udeležence motivirati, predvsem pa vsakemu od njih nameni svoj čas za strokovni komentar in predloge. Letošnje kolonije, ki je potekala na temo »Cvetje je veselje«, se je udeležilo 45 članov. Med njimi so bili na koloniji štirje prvič, kar nas posebej veseli, saj želimo spodbuditi čim več novih članov, da se nam pridružijo, da prinesejo nove ideje in novo energijo. Po besedah mentorja je dajati božansko, prejemati pa človeško, zato je letošnja tematika ciljala na podobe cvetja iz našega

vsakdana, iz katerega so udeleženci črpali inovativno moč ustvarjanja pri nastajanju njihovih likovnih del. Uradni zaključek kolonije je bil v soboto, 14. maja, z odprtjem razstave nastalih del, ki jo je pospremil kulturni program glasbenikov NOB in Mef s sinom. Na razstavi so bila izbrana dela, ki bodo del ZDUS-ove razstave »Naših 70 let« v sklopu 16. F3ŽO od 28. do 30. septembra v Mali galeriji Cankarjevega doma v Ljubljani.

*Komisija za kulturo ZDUS*







Verižni eksperiment sestavlja veriga neodvisnih členov (naprav), ki jih izdelajo ekipe posameznikov. Členi se prožijo eden za drugim, podobno kot pri podiranju domin.

## PROGRAM PRIREDITVE 2016

### 28. maj 2016 - Kolpern, Jesenice

<b>13. 00</b>	<b>Odprtje 12. Verižnega eksperimenta</b>
<b>13.15</b>	<b>Prvi zagon verižnega eksperimenta</b>
<b>14.15</b>	<b>Drugi zagon verižnega eksperimenta</b>
<b>16.00</b>	<b>Zadnji zagon verižnega eksperimenta</b>
<b>16.15</b>	<b>Podelitev nagrad</b>

#### Spremljevalne dejavnosti:

od 10. do 18. ure	Ogled muzejske zbirke - Gornjesavski muzej Jesenice
od 11. do 16. ure	Železarske igre na prostem – Gornjesavski muzej Jesenice
od 13. do 16. ure	Svetlobni poskusi, iluzije – OŠ Koroška Bela

#### Med odmoroma ( 13.30 – 14.15 in 14.30 - 16.00) bomo organizirali

Fizikalni poskusi	Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani
Matematične delavnice	Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani
Zagoni Demo verižnega eksperimenta	Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani
Delamo velike balone iz milnice	Dalibor Šolar, Fizik.si
Spretnost zabijanja žebeljev	Društvo upokojencev Jesenice
Izdelovanje okraskov iz kronskih zamaškov	Društvo upokojencev Jesenice
Prikazovanje filmov o Jesenicah	Gornjesavski muzej Jesenice

Več o prireditvi na spletni strani: <http://www.verizni.si/>



Univerza v Ljubljani  
Pedagoška fakulteta



# SUPER 50

Življenje se je pravkar začelo.

SUPER 50 je mesečnik za aktivne bralce v zrelih letih – za vitalne in ustvarjalne, za vse, ki skrbite za svoje zdravje in dobro počutje, ste radovedni, radi potujete, raziskujete in uživate življenje.



Vabimo vas, da si vsak mesec **zagotovite** svoj izvod SUPER 50. Lahko pa ga tudi **podarite**.

SUPER 50 je priložen Delu in Slovenskim novicam brezplačno vsak prvi ponedeljek v mesecu. Kot samostojno edicijo (brez dnevnega časopisa) ga je mogoče naročiti samo ob plačilu 12 števil v vrednosti 6 evrov. Posamezni izvod edicije v prosti prodaji ni na voljo.

Informacije in naročila:

080 11 99 | 01 47 37 600

[narocnine@delo.si](mailto:narocnine@delo.si) | [www.delo.si](http://www.delo.si)

Delo d.o.o., Naročnine, Dunajska 5, 1509 Ljubljana

## Naročite SUPER 50: 1 leto, 12 števil, za samo 6 evrov.

Dostavimo ga povsod po Sloveniji, vsak prvi ponedeljek v mesecu.

Super 50 je novo ime priloge, ki je do maja 2016 izhajala z imenom Plus 50. V skoraj treh letih izhajanja priloge ugotovljamo, da si generacija, starejša od 50 let, zasluži bolj aktivno, superlativno ime. Vsebina priloge ostaja nespremenjena, saj je med bralci dosegla odličen odziv.





## PRIJAVA ZA ODPRTI ODER

ROK ZA PRIJAVO **24. junij 2016**

### A PODATKI ZA OBVEŠČANJE

**Kontaktna oseba:** \_\_\_\_\_

**Funkcija kontaktne osebe:** \_\_\_\_\_

**Poštni naslov za obveščanje:** \_\_\_\_\_

(ime in priimek ali organizacija, ulica,  
poštna številka, kraj)

**GSM kontaktne osebe:** \_\_\_\_\_

**E-pošta kontaktne osebe:** \_\_\_\_\_

### B PODATKI O PROGRAMU

**Ime skupine:** \_\_\_\_\_

**Naslov nastopa:** \_\_\_\_\_

**Naziv organizacije:** \_\_\_\_\_

(ime skupine, naslov nastopa in naziv organizacije kot želite, da so objavljeni v katalogu prireditve)

**Kratek napoved nastopa in**

**skupine:** \_\_\_\_\_

(za moderatorja)

**Reference skupine:** \_\_\_\_\_

**Podrobnosti nastopa:**  
(obkrožite)

**Vrsta nastopa:**

- pevski
- glasbeni
- gledališki
- 28. 9. (sre)
- 29. 9. (čet)
- 30. 9. (pet)

**Nastop je namenjen:**

- starejšim
- otrokom
- medgenerac.
- 9.00–12.00
- 12.00–15.00
- 15.00–18.00

**Želen datum izvedbe programa:**

**Želena ura izvedbe programa:**

**Dolžina nastopa:** \_\_\_\_\_

(največ 15 min)

**Št. nastopajočih:** \_\_\_\_\_

Če želite pripraviti daljši nastop, se oglasite koordinatorki programa (kontakt na vrhu strani). Za pripravo na odru imate na voljo največ 5 minut. Če zaradi kakršnega koli razloga potrebujete več časa za pripravo, to prosim sporočite koordinatorki programa (kontakt na vrhu strani.)

**Tehnična oprema, ki jo potrebujete za nastop:** \_\_\_\_\_

**Tehnični material, ki ga prinesete s seboj:** \_\_\_\_\_

(CD, USB-ključ, scena)

### C ŽIG IN PODPIS

S podpisom in žigom sodelujoči jamči za točnost podatkov in hkrati potrjuje priložene pogoje nastopa ter jih nepreklicno in izključno priznava in sprejema. Prosimo, da PRIJAVO ZA ODPRTI ODER izpolnite čitljivo ter jo žigosano in podpisano pošljete na naslov Proevent d. o. o., Dunajska cesta 10, p. p. 3558, 1000 Ljubljana s pripisom za 16. F3ŽO ali prek faksa 01 300 32 07.

Podpis odg. osebe: \_\_\_\_\_ ŽIG: \_\_\_\_\_ Kraj in datum: \_\_\_\_\_

# Čestitka nagrajenki Terezi Novak

Spoštovana izjemna prostovoljka Tereza Novak, zelo sem vesela, da sem vas osebno spoznala, saj ste mi s svojimi prijaznimi besedami in z izjemno toplino v očeh polepšali dan. S ponosom sem pripovedovala, da sva si stisnili roko na srečanju koordinatork PZDU Celje. Že od leta 2009 neutrudno vodite 15 prostovoljk v projektu Starejši za višjo kakovost življenja doma, ki je najpomembnejši projekt ZDUS. V vašem društvu upokojencev v Ločah ste nepogrešljivi, saj prenašate znanje in izkušnje, korajžo in dobro voljo med svoje prostovoljke in med ljudi, ki so potrebni pomoči.



Predsednik države Borut Pahor vam je izročil državno nagrado na področju prostovoljstva. Zaslužili ste si jo in vsi vemo, da je prišla v prave roke.


Draga Tereza, pomagajte vsem, ki so pomoči potrebni, mogoče vam pri tem pomaga vaše globoko prepričanje, da se dobro z dobrim vrača, saj ste mi povedali, da gresta tudi hčerki po vaši poti. S kakšnim žarom, toplino in odločnostjo ste sprejeli nagrado! Zato: hvala, draga in spoštovana Tereza, za vaše neutrudno prehojene poti, za poslušanje, kjer je to potrebno, za ure, dneve in leta vašega razdajanja ljudem, ki so tega najbolj potrebni. Hvala, da ste med nami, in hvala, da ste nas ob prevzemu nagrade spomnili na besede nekdanjega ameriškega predsednika Franklina D. Roosevelta, ki so še kako pomembne za vse: "Stori, kar moreš – s tem, kar imaš, in tam, kjer si."


V imenu vodstva ZDUS Vera Pečnik


## 3. FESTIVAL ZDRAVJA




**5. 6. 2016, KRIŽANKE V LJUBLJANI,  
MED 9. IN 17. URO**


Posvetovanje z magistri farmacije o pravilni in varni uporabi zdravil, svetovanje o zdravem življenjskem slogu ob diabetesu, povišanem holesterolu, visokem krvnem tlaku, prekomerni telesni teži, osteoporozni in težavah s prostato, pregled kože in svetovanje o negi kože, svetovanje o zdravi prehrani, program opustimo kajenje. 

Meritve s svetovanjem: glukoza v krvi, holesterol, krvni tlak, EKG, saturacija, venski pretok, CO v izdihanem zraku, kostna gostota. 

Žur za malčke: naredi svojo zobno pasto, izdelaj svoj inštrument, ustvari zeleni periskop za lažje raziskovanje narave, ustvarjalne in poučne delavnice, poslikava obraza, fotografiraj se z Robijem Kranjcem. 

Zdrava kuharija: kuharski šov enostavnih in zdravih jedi s kuharskim parom Tejani. Vsak obiskovalec prejme knjižico receptov. 

**VSTOPNICA = DOBRA VOLJA**

 **LEKARNA LJUBLJANA**

## 3. FESTIVAL ZDRAVJA

5. 6. 2016, KRIŽANKE V LJUBLJANI, MED 9. IN 17. URO

## Festival zdravja

Prvo junijsko nedeljo bodo ljubljanske Križanke ponovno postale središče zdravega načina življenja. Lekarna Ljubljana namreč v nedeljo, 5. junija, že tretje leto zapored pripravlja Festival zdravja. Obiskovalci festivala bodo lahko opravili brezplačne preventivne meritve, se posvetovali z magistri farmacije o pravilni in varni uporabi zdravil ter zdravem življenjskem slogu, spoznali ustrezne vaje za hrbtenico, medenico in ramenski obroč, otroci pa se bodo lahko udeležili različnih ustvarjalnih in poučnih delavnic ter se družili z Robijem Kranjcem. Na dan dogodka bodo na voljo ugodni nakupi izdelkov za ohranjanje zdravja.

Letošnja novost festivala bo kuharski šov s kuharskim parom Tejani. Pripravila bosta 4 tematske kuharske delavnice s poudarkom na zdravih jedeh, ki jih boste z lahkoto pripravili tudi doma.

**Nedeljo, 5. junija, si rezervirajte za Festival zdravja že danes!**

**Več: [www.lekarnaljubljana.si](http://www.lekarnaljubljana.si)**

# Umirimo sladkor

Kaj pomenijo izmerjene vrednosti krvnega sladkorja?

**ADA**  
Age Demands Action

HelpAge  
International  
global network

Age Demands Action is a HelpAge global network campaign



**»V laboratoriju vedno pogledam vse številke. Glukoza oziroma krvni sladkor imam pa zelo različno, številke so od 4,7 do 5,9, čeprav sem vedno na tešče in res nisem ničesar pojedel. Zakaj se sladkor zjutraj spreminja, tudi če ničesar ne pojem?«**

Koncentracija glukoze, kakor strokovno imenujemo krvni sladkor, se v telesu spreminja iz minute v minuto in ni ves čas enaka. V telesu je veliko mehanizmov, ki vplivajo na krvni sladkor, tako tistih, ki ga znižujejo, kot takšnih, ki povzročijo, da se krvni sladkor dvigne. Zato lahko v zvezi s sladkorno boleznijo govorimo le o najvišjih dopustnih mejah normalnih vrednosti krvnega sladkorja, za katere je znano, da še ne škodujejo telesnim tkivom. To je vrednost do 6,0 mmol/l na tešče (to pomeni vsaj 10 ur brez zaužite hrane ali pijače, ki bi pomenile vnos energije). Dovolj natančne so le meritve, določene iz venske krvi v standardiziranem laboratoriju. Vrednosti krvnega sladkorja, ki jih omenja gospod, so torej vse v mejah normale.

**»Že nekaj let se moj krvni sladkor na tešče giblje od 6,2 do 6,6 mmol/l, zdaj pa sem opravila test s sladko vodo pa so mi določili vrednost 6,4 na tešče in 7,1 mmol/l po dveh urah. Ali imam sladkorno? Stara sem 84 let.«**

Vrednosti na tešče so nad mejo normale in temu stanju strokovno rečemo mejna bazalna glikemija. Pri takšni osebi je potrebno napraviti oralni glukozni tolerančni test (poljudno mu rečemo tudi »test s sladko vodo«), s katerim lahko dokončno opredelimo, ali je sladkorna bolezen prisotna ali ne. Med tem testom se določi krvni sladkor na tešče in po dveh urah. Če je po dveh urah do 7,7 mmol/l, je odziv telesa na pitje sladkane tekočine normalen. Kadar je ta vrednost med 7,8 in 11,0 mmol/L, gre za tako imenovano moteno toleranco za glukozo. Če pa je 11,1 ali več, potem to že predstavlja en diagnostični kriterij, da gre za sladkorno bolezen. Za diagnozo sladkorne bolezni je namreč potrebno imeti vsaj dve določitvi v diagnostičnem območju. Sladkorna bolezen je namreč prisotna tudi, če bi bil krvni sladkor že na tešče 7,0 mmol/l ali več.

Gospa ima mejno bazalno glikemijo. To pomeni, da je pri njej večje tveganje za pojav sladkorne bolezni tipa 2 kasneje v življenju,

kar pomeni čez vsaj štiri leta ali še kasneje. Ukrepanje je torej odvisno od celokupnega stanja človeka. Vsekakor ni smiselno, da z nepotrebnimi nasveti omejimo posameznike, ko takšno stanje ni pomembno za kakovost njegovega življenja. V takšnem primeru je zato najbolj pomembna strokovna presoja splošnega/družinskega zdravnika in dogovor s pacientko. Poleg tega imajo starejši ljudje večje tveganje za pojav bolezni srca in ožilja, zato je potrebno urediti posamezniku prilagojeno zdravljenje glede povišanega krvnega tlaka in krvnih maščob oziroma holesterola.

**»Spraujem za sina. Star je 45 let in je imel na preventivnem pregledu krvni sladkor na tešče 6,8 mmol/l, izvida testa s sladko tekočino pa nima. Vem samo, da še ni sladkorna bolezen. Kaj naj naredi?«**

Gre za mejno bazalno glikemijo, kot kaže, sladkorna bolezen še ni prisotna. Glede na visoko tveganje za pojav sladkorne bolezni tipa 2 potrebuje ukrepe v zvezi s telesno težo, prehrano in gibanjem, upoštevajoč njegovo stanje. Diplomirana medicinska sestra oziroma zdravnik med preventivnim pregledom ocenita, ali so prehranjevalne in gibalne navade primerne oziroma ali je telesna teža v zaželenem območju. Glede na ugotovljeno ima gospod možnost, da se udeleži ustreznega programa v zdravstveno vzgojnem centru oziroma v centru za krepitev zdravja v svojem zdravstvenem domu. Tam že poteka tudi posebna delavnica, ki je namenjena ravno ljudem z zvišanim krvnim sladkorjem. Podatke o tem dobi pri svojem splošnem/družinskem zdravniku. Del zdravljenja tega stanja je tudi zdravljenje previsokega krvnega tlaka in previsokih krvnih maščob/holesterola, če jih gospod ima. Z uspešnim prilagajanjem prehranjevalnih in gibalnih navad lahko pojav sladkorne bolezni tipa 2 pomakne v zelo pozno življenjsko obdobje oziroma jo sploh prepreči.

Da bi sladkorno bolezen pri njem odkrili čim prej (če bi se že pojavila), potrebuje enkrat letno določitev krvnega sladkorja na tešče, še bolje pa ponovno »test s sladko vodo«, torej oralni glukozni tolerančni test.

**Kako »umirimo krvni sladkor«, ko se sladkorna bolezen pojavi? O tem pa v naslednjem prispevku.**

dr. Jelka Zaletel, dr. med.



# Enodnevni izleti v Delfinu

**Posebna  
cena kopanja  
za skupine:  
6 EUR (do 3 ure) in  
8 EUR (nad 3 ure)**

## I. MENI

„Bobiči“ - istrska  
mineštra s klobaso  
Sladica

Cena: 6 EUR

## II. MENI

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

Cena: 10 EUR

## III. MENI

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

Cena: 11 EUR

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

## NEKAJ PREDLOGOV ZA IZLETE ZA ZAKLJUČENE SKUPINE

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

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

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

Informacije in rezervacije:  
T: (05) 660 74 00  
E: rezervacije@hotel-delfin.si  
[www.hotel-delfin.si](http://www.hotel-delfin.si)

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

# Organizatorji DŠI v letu 2016

Komisija za šport, rekreacijo in gibalno kulturo je na 2. seji, ki je bila 20. aprila 2016 na sedežu ZDUS, opravila temeljit pregled vseh prispelih vlog za organizacijo DŠI v letu 2016. Upoštevala je predloge in pogoje društev za organizacijo posameznega tekmovanja, pregled organizatorjev od leta 2008 do leta 2015 ter posebnosti (npr. pomembna obletnica) in prišla do odločitve o organizatorjih, predstavljenih v preglednici.

Nadalje je komisija sprejela sklep, da v letu 2017 dodeli organizacijo (seveda, če se bodo prijavili) DU Litija.

Organizatorji bodo konec julija 2016 od ZDUS prejeli seznam upravičencev nastopa na DŠI, ker morajo PZDU rezultate PŠI posredovati do 15. 7. 2016. Prejeli bodo tudi Pravila športnih iger Zveze društev upokojencev Slovenije in Pravila posameznih športnih panog. Organizatorje opozarjamo, naj pazljivo pregledajo članske izkaznice, da po tekmovanju ne bo prihajalo do nepotrebnih zapletov. Športni pozdrav!

*Predsednik komisije ŠRGK ZDUS  
Miha Prosen, l.r.*

## Opomba:

**Izbrani organizatorji – DU bodo obvestilo prejeli po pošti!**



panoga	PZDU	DU	datum	delegat
balinanje	S. Primorska	Ajdovščina	7. september 2016	Franc KOMAC
kegljanje	J. Primorska	Pivka	21. in 22. september 2016	Dušan JAKOPIN
kegljanje s kroglo na vrvi	Celje	Andraž nad Polzelo	8. september 2016	Boris ZAJC
pikado	Šaleška	Šoštanj	30. september 2016	Stanislav TOMŠIČ
lov rib s plovcem	Sp. Podravje	Ptuj	14. september 2016	Anton PRAVIČEK
streljanje	Gorenjska	Kamnik	15. september 2016	Miha PROSEN
šah	Zg. Podravje	Maribor center	4. oktober 2016	Danijel VOVK

## Zavod Modri Živko – Prehranska dopolnila

Pred dobrim letom je pričel z delovanjem Zavod za izobraževanje, usposabljanje, posredovanje in pomoč ljudem v tretjem življenjskem obdobju – Zavod Modri Živko. Ker nismo uspeli razviti treh dodatnih vej našega zavoda, smo sklenili, da poslovanje prekinemo. Preden k temu pristopimo, vam ponujamo izredno priložnost za nakup prehranskih dopolnil, ki jih imamo na zalogi.

Naziv izdelka	Cena	Rok uporabe	Zaloga
<b>Forvita B Complex</b>	<b>2,66 €</b>	mar. 17	59
<b>Forvita Flexi</b>	<b>6,19 €</b>	mar. 17	56
<b>Forvita Femme</b>	<b>2,09 €</b>	mar. 17	44
<b>Forvita Anti Stress</b>	<b>4,55 €</b>	mar. 17	58
<b>Forvita Vitamini in Minerali</b>	<b>3,78 €</b>	mar. 17	72
<b>Poligenol</b>	<b>16,90 €</b>	okt. 16	172

### Prehranska dopolnila lahko kupite še ugodneje. Kako?

**Pri nakupu 3 Forvita izdelkov vam nudimo 3 % popusta.**

**Pri nakupu 5 Forvita izdelkov vam nudimo 5 % popusta.**

**Pri nakupu 10 Forvita izdelkov vam nudimo 8 % popusta.**

**Pri nakupu 11 in več Forvita izdelkov vam nudimo 10 % popusta.**

**Pri nakupu 1 ali več kosov Poligenola vam nudimo 10 % popusta.**

**Popust se obračuna na končni znesek**

*Anton Donko, predsednik ZDUS*

## NAROČILNICA

Izpolnjeno naročilnico pošljite na naslov: **Zavod Modri Živko (ZDUS), Kebetova ulica 9, 1000 Ljubljana**. Izdelke lahko naročite tudi na [kaja.klun@zdus-zveza.si](mailto:kaja.klun@zdus-zveza.si) ali **01 519 50 86**.

Ime in priimek: \_\_\_\_\_

Naslov: \_\_\_\_\_

Poštna številka: \_\_\_\_\_ Pošta: \_\_\_\_\_

Telefonska številka: \_\_\_\_\_

Označite	Naziv izdelka	Cena izdelka	Količina
<input type="checkbox"/>	<b>Forvita B Complex</b>	<b>2,66 €</b>	_____
<input type="checkbox"/>	<b>Forvita Flexi</b>	<b>6,19 €</b>	_____
<input type="checkbox"/>	<b>Forvita Femme</b>	<b>2,09 €</b>	_____
<input type="checkbox"/>	<b>Forvita Anti Stress</b>	<b>4,55 €</b>	_____
<input type="checkbox"/>	<b>Forvita Vitamini in Minerali</b>	<b>3,78 €</b>	_____
<input type="checkbox"/>	<b>Poligenol</b>	<b>16,90 €</b>	_____

Pomembno: Za naročila nad 30 EUR poštnine ne zaračunamo!



# Starejši turisti, dobrodošli!

**V okviru mednarodnega projekta DiscOver 55, kjer Slovenijo zastopa ZDUS skupaj s hotelom Delfin in Turističnim združenjem Izola, bomo pregledali obstoječe in raziskovali nove možnosti turizma za starejše: letovanja, izlete, potovanja, počitnice, ki so z več vidikov dostopni čim več starejšim. Nenazadnje nas je z razpisom COSME k temu spodbudila tudi Evropska komisija in lahko smo veseli, da Evropa ne pozablja na starejše.**

Sredi aprila smo se v Bruslju udeležili uvodnega srečanja vseh odobrenih projektov s področja seniorskega turizma in bili smo prijetno presenečeni ob ugotovitvi, da v osmih odobrenih projektih ni malo partnerjev iz Slovenije, med njimi sta celo dve lokalni društvi upokojencev. Vsi se bodo ukvarjali z enako nalogo: kako s ponudbo različnih oblik turizma za starejše izven sezone pomagati k zapolnitvi kapacitet in podaljšanjem sezone v turističnih destinacijah ter omogočiti letovanja in izlete čim več starejšim. V projektu EDEN – Razvoj mreže turističnih produktov za seniorje,

v katerem je vodilni partner Razvojni center Srce Slovenije, bodo raziskovali možnosti razvoja turistične ponudbe za starejše na izbranih destinacijah Solčavsko, Idrija in ob Kolpi. Pri tem se bodo še posebej osredotočili na starejše ženske, ki potujejo in letujejo same, ter starejše pare.

V projektu LAKETiv (»lake« kot jezero v angleščini in »aktivno«) sodelujejo »jezerske« destinacije, slovenski partner je naš turistični biser Bled oz. Občina Bled, sodeluje pa tudi Blejsko društvo upokojencev, ki bo kot predstavnik starejših pomagalo pri razvoju turistične ponudbe za starejše. Kdo drug kot starejši pa bo bolje vedel, kaj potrebujejo in želijo starejši?

Med predstavljenimi projekti je še nekaj zanimivih: eden se ukvarja s počitniško ponudbo za babice in dedke z vnuki, drugi pa z usposabljanjem starejših, da bodo znali uporabljati internet za iskanje ugodnih potovanj, počitnic, si rezervirati poceni prevoz, namestitev itd.

*Alenka Ogrin*

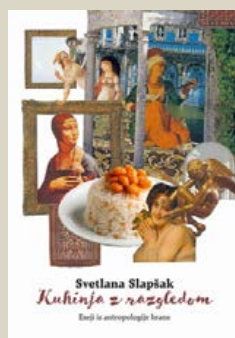


## Bralnica Zdus plus priporočča

**Gabriela Babnik**  
*Intimno,*  
roman



**Svetlana Slapšak**  
*Kuhinja z razgledom,*  
eseji



**Aleksandra Jelušič**  
*Stvari, kot so,*  
poezija







## Pomagajte svojemu društvu

### Spoštovani člani in članice.

Na ZDUS se že nekaj časa trudimo poiskati ugodne rešitve in načine za zagotavljanje dodatnih finančnih sredstev za promocijo in organizacijo zdravega, aktivnega in varnega staranja, predvsem za organizacijo športnih, rekreativnih in kulturnih dogodkov na lokalni in regionalni ravni.

Leta 2011 smo s tem namenom začeli projekt plačilne in kreditne kartice Diners Club. Kartico Diners Club ZDUS ima že več kot 2500 članov društev, vsak mesec pa se zanjo odloči več kot 100 upokojencev.

Namen projekta je bil že od začetka pridobivati sredstva na podlagi provizije od prometa in števila kartic, ki jih pridobi posamezno društvo. Ker so bili ti zneski zanemarljivi, smo se za tekoče leto odločili za nekaj novosti. Ugotovili smo, da to ni bila dovolj velika motivacija, in se z Erste Cardom dogovorili, da delitev prometa ostane, povečali pa bomo denarno nadomestilo na pridobljeno kartico. Po novem bo nadomestilo prvo leto pristopa 10 EUR za vsako kartico Diners Club ZDUS, ki jo priskrbi posamezno društvo (za društva, ki so v sistemu DDV, se na omenjeni znesek doda še DDV).

Vse članice in člane društev vabimo, da se skupaj z nami zavzamete za ta projekt, saj bomo le s tovrstnimi in podobnimi programi obdržali sedanje dejavnosti in jih morda lahko še popestrili.

Še posebej nagovarjamo vas, predsedniki pokrajin in društev, da si za začetek pridobite kartico tudi sami, saj bo to najboljši zgled vsem, ki bi jih povabili k pristopu.

V upanju, da boste tudi vi prepoznali vse prednosti sodelovanja, vas lepo pozdravljam.

Vaša ZDUS in Erste Card



## 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

## IZPOLNI PRIJAVNICO, PRIDOBITE BREZPLAČNO ČLANARINO\*

\*Akcija velja za nove člane ob prvi včlanitvi do 30.6.2016.

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](mailto:prijavnica@erstecard.si)



C912

Za več informacij pokličite 01 5617 800.