



Za trenutke pozabljene težave

Pevski zbor društva upokojencev Jesenice praznuje letos petdesetletnico obstoja. »Pridite«, so me povabili, »praznujte z nami«.

Petek je zadnji delovni dan v tednu, ko že obupno potrebujem počitek, ko komaj čakam, da se za dva dni umaknem med borovce in smreke, da lahko na samotnem tavanju po širnih planjavah mojega hriba v miru pretehtam vse, kar se je zgodilo med tednom, premislim, kaj smo v upokojenski zvezi naredili dobrega in kje se nam je zatikalo, ter zberem novo energijo za naprej. Utrojena sem in brezvoljna, prav težko se odpravim kamorkoli.

Ta petek so me čakali tudi vnuki. Tolikokrat sem se jim že zaradi dela v ZDUS izneverila, da se me bodo še odrekli.

Ko me je poklical predsednik DU Jesenice Boris Janez Bregant, sem se mu že začela opravičevati. »Ne morem«, sem dejala, »tokrat moram k vnukom«. To razumejo vsi dedki in babice. Pa sem seštelala ure, ki jih potrebujem, da zadostim prvim in drugim, pa se je nekako še izšlo. Srečanje je bilo enkratno. Človek ob vsakodnevnem delu kar pozabi, kako zelo ga sprostita petje in dobra volja. Kako ga spodbudi energija teh, ki se srečujejo vsak teden in pojejo, da bi razveseljevali sebe in druge. Kako lahko je pozabiti na lastne težave in utrujenost, ko vidiš na odru človeka, ki brez palice ne more več stati, poje pa kot slavček, ki hoče peti in hoče nastopiti. Vsa utrujenost in slaba volja me je minila, roke so me bolele od ploskanja. Ti dve uri sta mi izbrisali vse stiske, s katerimi sem se soočala med tednom. Pevci in pevke so mi prinesli toliko nove energije in poleta, kot mi ga nikoli ne more prinesiti premišljevanje v domači samoti in tehtanje, kaj sem naredila prav in kaj narobe. Med poslušanjem ubranih glasov sem se zavedla, kako pomembno je njihovo delo. V petdesetih letih se je zamenjalo 6 generacij pevcev, 5 ali 6 zborovodij, družila jih je potreba po petju, po druženju, po smehu, po radosti ob pevskih uspehih. Najbrž nikoli niso niti pomislili na to, da s petjem skrbijo za svoje zdravje, da s pevskimi nastopi skrbijo za zdravje nas, poslušalcev, ko nam s pesmijo ogrejejo srca, ko skrbijo za pomlajevanje zbora, skrbijo za medgeneracijsko sožitje, s svojo vztrajnostjo – na Jesenicah držita zbor skupaj vodja moškega pevskega zbora Franc Jelenc in zborovodkinja Marija Mesarič, pa nam vsem, starim in mladim, sporočajo, da je starost lahko lepa, če jo le znaš osmisлити in če se znaš sprijazniti s tegobami, ki jih prinaša. Petje pomaga.

Še na mnoga uspešna leta, slavčki z Jesenic!

Mateja Kožuh Novak

PRIŠLA BO POMLAD

Diarino

1. Prišle so pomlad, sva-hal to jo rad, da bi zave, re-vel slodka vin-ov pol, to me
2. Prišle ku-kav'ca, me-je su-ri-va, ki bo bu-va-va in pre-pe-va-va ku-ka-

1. ve-se-š, travica se-le-ri, drobna pi-š-va pa žer-go-š, to me
2. šo: bu-ka, bu-ka-la: bu-ka! da bi re-dra nam tó laš-vo šlo ku-ka-

Zelo

Zelo

vsebina

Društvena obvestila	2
Sprejeti zakoni, zakoni v obravnavi	4
Za varno in zdravo starost	6
Evropska listina pravic in odgovornosti starejših	7
Zaključna projekta SETIP in LARA	12
Sklepi sej ZDUS	14



Zaključno srečanje udeležencev projekta LARA, Hamburg, str.12

Društvena obvestila

Čas je za digitalno televizijo

Analogni televiziji se čas hitro izteka, saj bodo 1. decembra po vsej državi nepreklicno izklopili analogne oddajnike. O prehodu na digitalno televizijo se sicer veliko govori in piše, nanj nas opozarjajo objave na televiziji, a se vseeno utegne zgoditi, da bo koga 1. decembra na televizijskem zaslonu presenetilo »sneženje«.

Marsikoga skrbi, da bo moral kupiti nov televizor; a brez strahu, televizijske oddaje boste lahko še naprej gledali s starim televizorjem, le digitalni sprejemnik (pretvornik) boste morda morali kupiti, pa še to nikakor ne vsi, le tisti, ki uporabljate bodisi klasično televizijsko anteno, pa naj bo zunanjo, na strehi ali balkonu, bodisi manjšo sobno, nimate pa najnovejšega televizorja. Če ne veste, kakšno anteno uporabljate, vprašajte sosedo ali prosite za nasvet sorodnika. Omenimo še, da boste lahko zdajšnje televizijsko anteno uporabljali tudi za sprejem digitalnega signala, morda jo boste morali le malo drugače obrniti.

Najcenejši digitalni sprejemniki (pretvorniki) stanejo kakih 45 evrov, za 60 ali 70 evrov pa dobite modele, ki podpirajo visoko ločljivost in znajo snemati. Če uporabljate kabelsko ali internetno televizijo, ste lahko brez skrbi, saj vas izklop analognih oddajnikov ne bo prizadel in tudi po 1. decembru bo vse ostalo tako kot doslej.

Strokovna predavanja

Obveščamo društva upokojencev in posameznike, da imamo v decembru še nekaj prostih terminov za uvodna predavanja - delavnice Ravnanje z osebamami z demenco. Prijave sprejemamo na tel. štev.: 051 442 497. Predavanja so brezplačna.

Ana Cajnko, vodja projekta RESje

Vsem, ki so zaradi ogroženega socialnega položaja oproščeni plačila RTV prispevka, bo osnovni digitalni sprejemnik (pretvornik) kupila država.

Predvsem pa z nakupom digitalnega sprejemnika (pretvornika) ne odlašajte do zadnjega dne, saj se utegne zgoditi, da jih bo takrat ponekod zmanjkalo, poleg tega pa večina oddajnikov že nekaj časa oddaja v digitalni tehniki, tako da lahko po skoraj vsej Sloveniji že danes preklopite na digitalno televizijo.

V teh nekaj vrsticah seveda nismo mogli povedati vsega, kar bi vas utegnilo zanimati. Če imate dostop do interneta, boste dodatne informacije našli na spletni strani www.digitv.si, sicer pa pokličite na brezplačno telefonsko številko 080 22 22, kjer vam bodo z veseljem razložili vse potrebno.

Sporočilo ministrstva za visoko šolstvo, znanost in tehnologijo

Izšel rokovnik in koledar 2011

Mini priročnik o pravicah in soodgovornosti starejših.

V njem boste našli vse pomembne telefonske številke, sezname centrov za socialno delo, domov starejših občanov, varuhov pacientovih pravic po pokrajinah, zanimivosti s področja zdravstva, zdravlil ipd.

Priročnik z rokovnikom je namenjen starejšim, DU, prostovoljcem in drugim uresničevalcem programov za starejše. Naročite ga lahko pri založbi POZOJ, 3320 Velenje, Efenkova cesta 61, telefon 03/897 01 22 ali 041/610 371 ali po e-pošti info@pozoj.si

Cena 10 izvodov je po 6.80 evra izvod, še več izvodov pa po ceni na izvod 5,44 evra.



ZDUS

Obiskujte strani www.zdus-zveza.si

SPOMLADI BODO V SEŽANI ODPRLA VRATA PRVA OSKRBOVANA STANOVANJA NA KRASU



Oskrbovana stanovanja omogočajo udobnejše in varnejše bivanje starejšim, ki še lahko živijo samostojno, a si že želijo ali pa morda potrebujejo delno pomoč strokovnega osebja.

Nekoč je bilo v navadi, da je pod isto streho živelo več generacij ene družine. Dedki in babice so varovali svoje odraščajoče potomce, ti pa so kasneje, ko so oni postali nekoliko manj okretni, skrbeli za njih.

Današnji tempo življenja tega sožitja ne omogoča več, zato vse več starejših ljudi razmišlja o preživljanju varne starosti v okolju domov za upokojence. Trendi oskrbe starejšega prebivalstva so domovom za ostarele dodali še nekakšno vmesno stopnjo, oskrbovana stanovanja. Primerna so za starejše, ki so si še vedno želijo in so sposobni samostojnega življenja, hkrati pa jim je v primeru potrebe zagotovljena pomoč ali oskrba strokovno usposobljenega osebja. Taka, starejšim arhitekturno posebej prilagojena stanovanja, so primerna tudi še vitalnim parom ali posameznikom, ki ne zmorejo več stroškov vzdrževanja morda zdaj prazne družinske hiše ali stanovanja in se odločajo za selitev v manjše stanovanje.

Prilagojena stanovanja

»Pri načrtovanju in gradnji oskrbovanih stanovanj je arhitekturo in prostore potrebno prilagoditi potrebam starejšim in gibalno oviranim ljudem. Vsako stanovanje je opremljeno tudi z rdečim gumbom. S pritiskom nanj je poskrbljeno za pomoč v primeru, ko je potrebno organizirati zdravniško pomoč, asistenco pri padcu, nenadni slabosti in podobno,« nam je povedal Jure Smole, vodja inženiringa v gradbenem podjetju Kraški zidar, ki v Sežani ob že obstoječem domu za starejše, gradi objekt Resje z dvainsedemdesetimi oskrbovanimi stanovanjskimi enotami v velikosti od 35 do 72 m².

»V objektu Resje bo recepcija, skupni prostori za druženje, predvidena je tudi zdravniška ordinacija, fitnes ter druge storitvene dejavnosti, v prvem nadstropju bo posebna kopalnica za osebe z omejenimi gibalnimi sposobnostmi, v drugem in tretjem pa bo tudi družabni kotiček. Posebno pozornost je treba nameniti dostopu do stavbe in vhodu, dimenzijam osebnega dvigala z lastnim napajanjem ob morebitnem izpadu elektrike iz omrežja, širini hodnikov in drugim prilagoditvam primernih za starejše stanovalce. Sežana je prijetno mesto za bivanje, saj je pozimi mila klima, kraj pa je tudi dobra izhodiščna točka za izlete po Krasu, pa tudi do morja je samo nekaj kilometrov. Pri načrtovanju in gradnji tovrstnih stanovanj se sicer moramo ravnati po Pravilniku o minimalnih tehničnih zahtevah za graditev oskrbovanih stanovanj za starejše ter o načinu zagotavljanja pogojev za njihovo obratovanje, ki ga je izdalo Ministrstvo za okolje in prostor,« je sogovornik še orisal zahteve pri gradnji oskrbovanih stanovanj.

Druženje v krogu svoje generacije

Oskrbovana stanovanja so najpogosteje v bližini domov za ostarele, kjer lahko nudijo tudi funkcionalno in zdravstveno pomoč v trenutku, ko jo starostnik potrebuje. V dogovoru s posameznim stanovalcem oskrbovanega stanovanja je možno z osebjem doma poskrbeti tudi za čiščenje in pospravljanje prostorov, pranje in likanje perila, nakup ali prinašanje hrane, možna je pomoč pri vzdrževanju osebne higijene ali patronažne, fizioterapevtske in frizerske storitve ali pa pedikurske nege.

»Stanovalcem oskrbovanih stanovanj bo na voljo tudi naša restavracija. Funkcionalna navezanost oskrbovanih stanovanj z domovi upokojencev je pozitivna tudi zato, ker tako sožitje ponuja več možnosti za spoznavanje in druženje v krogu svoje generacije, v domovih pa redno skrbimo tudi za vrsto družabnih aktivnosti,« nam je povedala direktorica Doma upokojencev Sežana, Miranda Urh.

Dodala je, da se v domu že pripravljajo na nove sosede, v ta namen načrtujejo preureditev pritličja v bolj prijazne, odprte, razgibane in svetle prostore namenjene druženju stanovalcev in svojcev, ki prihajajo v dom.

»Uvedli bomo tudi nekaj novosti pri oskrbi naših varovancev. Tako bomo kadre še dodatno izobrazili v smeri razvijanja prostočasnih dejavnosti in tehnik alternativnih oblik zdravljenja, ki jih bodo lahko koristili tudi stanovalci oskrbovanih stanovanj. Za še pestrejše sodelovanje med njimi in Domom bi potrebovali še animatora za prostočasne dejavnosti, ki bi bil nekakšen povezovalac med stanovalci oskrbovanih stanovanj in doma,« še razmišlja direktorica sežanskega doma upokojencev o dejavnostih, ki bi starostnikom še polepšalo življenje v njihovem okolju.

Upokojenci potrebujejo varovana stanovanja

Sardoč Marjan, predsednik sežanskega društva upokojencev nam je povedal, da so člani društva pred leti v anketi izrazili veliko potrebo po oskrbovanih stanovanjih. Marsikdo po odhodu mladih iz družinskega kroga ne more več vzdrževati svojega stanovanja ali hiše. Pogosto jih kar malo strah osamljenosti v veliki prazni hiši. »A starejši smo vajeni svojih vogalov in poti in bi radi še naprej živeli v svojem kraju, naš sežanski dom upokojencev pa je za vse, ki bi si tu želeli varno preživeti jesen svojega življenja, premajhen. V občini je namreč kar za štiri odstotke več starejšega prebivalstva kot povprečno v drugih slovenskih krajih. Zelo smo zadovoljni, da bomo končno le dobili možnost kakovostnega in varnejšega preživljanja naših upokojenskih let,« je poudaril predsednik Društva upokojencev Sežana.

PROMOCIJSKO SPOROČILO

kraški zidar
Življenju dajemo prostor

Najraje smo doma!

Prva oskrbovana stanovanja na Krasu. Priložnost za vse, ki so jim kakovost bivanja, varnost in individualnost na prvem mestu. Mirna lokacija, sončna lega, narava in vse, kar potrebujete, bo blizu. V soseski bo vedno živahno. Vabile bodo številne športne aktivnosti, krožki, delavnice in dogodki.

RES JE! Resje bo dom, ki ga ne boste hoteli zapustiti.

Vseljivo: marca 2011 • Velikost: od 35 do 72 m² • Cena z ddv: od 67.000 do 154.000 €

Resje
OSKRBOVANA STANOVANJA V SEŽANI

05 731 25 29
www.kras.kizidar.si

Za društva in njihove člane organiziramo osebne predstavitve.

Pokličite nas na 05 73 12 529.

Sprejeti zakoni, zakoni v obravnavi

Prve pripombe ZDUS k predlogu zakona o davku na nepremičnine

I. Kratka vsebina predloga zakona

Zakon naj bi stopil v veljavo 1. januarja 2011, prvič pa bi lastniki nepremičnin morali plačati davek za leto 2011. Najnižja davčna stopnja bo 0,03 odstotka in ne bo omejena navzgor. Davčna osnova bo 80 odstotkov posplošene tržne vrednosti nepremičnin. Olajšave za stanovanjske nepremičnine niso predvidene. Prvo leto bodo davčne stopnje po posameznih občinah zakonsko določene.

Predlagatelj navaja, da je namen zakona zagotoviti celovit, enoten in pravičen sistem obdavčitve nepremičnin ter s tem zagotoviti za občine primeren vir finančnih sredstev. Odpravljen bo davek na nepremičnine po zakonu o davkih, pa nadomestilo za uporabo stavbnih zemljišč in pristojbina za vzdrževanje gozdnih cest, ki jo plačujejo lastniki gozdnih zemljišč. Obdavčene bodo vse nepremičnine v Sloveniji, v številni kmetijska zemljišča in druge kmetijske nepremičnine. Davčna osnova bo določena na podlagi posplošene tržne vrednosti, ki jo s sistemom množičnega vrednotenja nepremičnin izračunava Geodetska uprava RS. Zavezanci za plačilo bodo vsi lastniki nepremičnin, ki bodo 1. januarja v letu, za katerega se odmerja davek, vpisani v register nepremičnin.

Najnižja predvidena davčna stopnja bo 0,03 odstotka od 80 odstotkov posplošene tržne vrednosti, višino davčne stopnje pa bodo določale občine. Davčna stopnja navzgor ni omejena. Davčna stopnja se bo lahko razlikovala v odvisnosti od vrste nepremičnine, kar bo omogočalo uresničevanje nepremičninske in prostorske politike občin. Oprostitev plačila davka je predvidena za nepremičnine, ki so javno dobro lokalnega ali državnega pomena, za kulturne spomenike, objekte, ki se uporabljajo za verske dejavnosti in nepremičnine v lasti tujih držav in mednarodnih organizacij. Druge oprostitve, o katerih se je veliko ugovarjalo (denimo oprostitev plačila do določene stanovanjske površine glede na število stanovalcev), niso predvidene.

Davčne stopnje za leto 2011 bodo zakonsko predpisane. Najnižja davčna stopnja je predpisana za občino Destrnik in Komenda (0,028 odstotka), najvišja pa za občino Šalevci (0,375 odstotka). Če ne bo sprememb, bodo občine za leto 2012 same določile davčne stopnje.

Predlog novega zakona ima nekaj pomanjklivosti, ki bi jih

moral zakonodajalec odpraviti. Ena od pomanjklivosti je, da bo moral lastnik nepremičnine skrbeti za pravilnost podatkov o lastništvu v registru nepremičnin, kar pa v sodobni informacijski družbi, kjer so vse pomembne evidence elektronsko vodene, ni sprejemljivo. Nadalje bo problem zagotovo to, da ne bo določena zgornja meja davčne stopnje. Problem je tudi davčna osnova (posplošena tržna vrednost), ki smo jo pridobili z množičnim vrednotenjem nepremičnin, ki poteka v Geodetski upravi RS.

Poleg navedenih pomanjklivosti predloga zakona o davkih na nepremičnine, je Zveza društev upokojujencev Slovenije k posameznim rešitvam sprejela še druge pripombe k posameznim členom zakona.

II. Pripombe ZDUS k posameznim členom predloga zakona o davku na nepremičnine

1. Obveznost lastnika nepremičnine, da sam skrbi za pravilnost podatkov o lastništvu v registru nepremičnin.

Prva pomanjkljivost zakona, na katero opozarjamo, je obveznost lastnika nepremičnine, da sam skrbi za pravilnost podatkov o lastništvu, vpisanih v register nepremičnin. Ocenjujemo, da je ta obveznost lastnika nepremičnin v sodobni informacijski družbi, kjer so vse pomembne evidence elektronsko vodene, ni sprejemljiva. Podatki v registru nepremičnin bi se morali samodejno usklajevati s podatki v zemljiški knjigi in v drugih evidencah. To bi omogočalo samodejno odmerjanje davka vsem lastnikom posamezne nepremičnine v posameznem letu glede na trajanje lastništva. Ker bodo morali zavezanci sami skrbeti za ustreznost podatkov v registru nepremičnin, lahko pričakujemo, da bo prihajalo do zlorab.

2. K 6. členu - Zgornja meja davčne stopnje ni določena

Predlog zakona v 2. tč. člena 6 določa, da občina določi stopnjo davka v višini najmanj 0,03 odstotka, zgornja meja davčne stopnje ni določena. Avtorji predloga zakona sicer zagotavljajo, da naj predlagani davek ne bi bil višji od zdajšnjega nadomestila za uporabo stavbnega zemljišča, vendar predlog zakona v nobenem členu nobeni občini ne preprečuje, da bi davek dvignila na 1 odstotek ali celo več.

Tako obstaja bojazen, da se bo višina davka prilagajala dnevni politiki in finančnim potrebam v lokalnem okolju. V obrazložitvi predloga avtorji zagovarjajo enakopravnost obdavčitve, vendar z navzgor neomejeno stopnjo omogočajo, da obdavčitev ne bo enakopravna in prepuščajo lokalnim politikom del socialne politike, ki bi jo sicer morali uveljavljati na državni ravni.

3. K 4. členu - Davčna osnova (posplošena tržna vrednost)

Pripomba zadeva davčno osnovo (80 odstotkov posplošene tržne vrednosti), ki je pridobljena z množičnim vrednotenjem nepremičnin, ki poteka v Geodetski upravi RS. Tako je z množičnim vrednotenjem določena vrednost nepremičnin, ki naj bi bile bolj ali manj podobna tržnim vrednostim. Ker pa prenove starejšim nepremičninam dvigajo tržno vrednost, se bo dvignila tudi davčna osnova in posledično tudi davek. Davek bo tako neposredno zaviral vlaganja v prenovo zgradb za zmanjšanje škodljivih vplivov na okolje ali vlaganja v energetsko manj potratne nepremičnine. Pri nizki davčni stopnji bo vpliv seveda majhen, a čim višja kot bo stopnja, večji bo tudi vpliv. Zakon bi bilo treba popraviti tako, da bo spodbujal vlaganja v okolju prijaznejše stavbe.

4. Olajšave za stanovanjske nepremičnine

V zakonu ni predvidena davčna olajšava na osebo po kvadraturi stanovanjske nepremičnine. Tako zakon določa obdavčitev nepremičnine ne glede na število stanovalcev. Zakon ne upošteva socialne komponente lastnikov in uporabnikov nepremičnin. Predlagamo, da zakon, upošteva socialne razmere lastnikov ali uporabnikov nepremičnin, uveljavi ustrezno davčno oprostitev na osebo po kvadraturi nepremičnine, kot to predvidevajo drugi predpisi, na primer novi zakon o socialno varstvenih prejemkih, ki se glede določanja površinskih stanovanjskih normativov sklicuje na normative, ki jih določa pravilnik o dodeljevanju neprofitnih stanovanj v najem.

5. K 11. členu – Fizičnim osebam ni mogoče odpisati davka

11. člen predloga zakona o davku na nepremičnine ne glede na določbo zakona, ki ureja davčni postopek, izrecno ne dopušča odpisa davka na nepremičnino, ko bi bilo zavoljo plačila davka ogroženo preživljanje davčnih zavezancev in njihovih družinskih članov.

Iz obrazložitve zakona sledi, da se v primeru neplačila davka na nepremičnine fizičnim osebam davka ne odpiše, saj razpolagajo z ustreznim premoženjem, ki v skrajnih primerih omogoča poplačilo davka. Menimo, da je taka rešitev skrajno nesocialna in zato tudi ni sprejemljiva.

Poleg navedenega tudi ni dopustno, da zakon o davku na nepremičnine za davčne zavezance določa strožje pogoje, kot jih za primer odpisa ali delnega odpisa davka določa

zakon o davčnem postopku (v nadaljevanju: ZDavP-2), ki omogoča odpis ali delen odpis davka. Navedena rešitev zakona bo globoko posegla v najbolj občutljive socialne primere posameznika – davčnega zavezanca in njegovih družinskih članov, ki mu kljub temu, da razpolaga z ustreznim premoženjem, ne bo mogoče odpisati davka tudi v primeru, če bi bilo s plačilom davčne obveznosti ogroženo preživljanje davčnega zavezanca in njegovih družinskih članov. Nesprejemljivost take rešitve utemeljujemo z dejstvom, da večina posameznikov, ki bodo zavezanci za plačilo davka na nepremičnino, uporabljajo nepremičnino kot stanovanje zase in za svoje družinske člane.

Zato predlagamo, da se v celoti črta besedila 11. člena zakona ali pa naj zakon glede možnosti odpisa davka na nepremičnino ločeno obravnava tiste davčne dolžnike, ki jim nepremičnina predstavlja stalno prebivališče, in tiste davčne dolžnike, ki nepremičnine ne uporabljajo kot stanovanje, temveč jo dajejo v najem, ali pa gre za počitniško hišo ali stanovanje.

6. K 12. členu – Izvršba na nepremičnino

V povezavi z določbo 11. člena zakona, ki ne dopušča odpisa davka, tudi nista sprejemljivi določba člena 12 (izvršba na nepremičnino) in določba člena 13 (konverzija terjatve v lastniški delež).

12. člen zakona določa, da se davčna izvršba na nepremičnini lahko opravi tudi tedaj, ko je razlika med vrednostjo nepremičnine in davčnim dolgom nesorazmerno velika, kar bo pomenilo, da bo lahko davčni zavezanec, ki je hkrati davčni dolжник, na podlagi te zakonske rešitve zaradi sorazmerno nizkega zneska davčnega dolga izgubil svojo nepremičnino, katere vrednost je neprimerno višja, kot je davčni dolg. Taka rešitev bi pomenila odstop in neupoštevanje določbe 142. člena ZDavP-2 o sorazmernosti davčne izvršbe.

Predlagamo, da zakon postopek za davčno izvršbo na nepremičninah obravnava skladno z določbo 142. člena ZDavP-2, saj vsaka druga rešitev ni sprejemljiva.

7. K 13. členu – Konverzija terjatve v lastniški delež

Prav tako ni sprejemljiva določba 13. člena, kjer uvaja možnost posebne ureditve konverzije davčnega dolga ali terjatve iz naslova davka na nepremičnine in spet pomeni drugačno rešitev, kot jo določa 92. člen ZDavP-2.

V skladu z navedenim, predlagamo črtanje tako člena 12 kot člena 13, saj je postopek davčne izvršbe in konverzije davčnega dolga primerno urejen v ZDavP-2.



Obiskujte strani www.zdus-zveza.si

Za varno in zdravo starost

Izobraževanje za varno in zdravo starost se mora začeti že veliko pred tem, ko številne tegobe spremenijo življenje starega človeka. Najbolje bi bilo, če bi se o tem, kaj nas čaka v starosti, poučili takrat, ko smo še aktivni in še ni okrnjena sposobnost pomnjenja in dojemljivosti, zaradi česar je možen pravočasen razmislek o nekaterih spremembah, ki bodo s starostjo postale nujne in neizbežne.

Starejši človek težko hodi po stopnicah, še težje si sam po stopnicah prinese, kar potrebuje iz trgovine in podobno. Na primernost bivališča je treba misliti veliko prej, preden nas dohiti opešanost telesa. Za pravočasno spremembo bivališča je treba poskrbeti še takrat, ko smo svežega duha in sposobni zamenjati okolje, se navaditi nanj in v njem med sosedi pridobiti prijatelje. Čim starejši je človek, tem manj sposoben je zamenjati bivališče, nanj se le težko navadi, novo okolje ga plaši, novi ljudje ga odbijajo.

Misliti na te reči pravočasno je treba tudi zato, ker so v aktivnem življenju finančne možnosti večje kot v času, ko je človeku na voljo le skromna pokojnina. S tem je povezana tudi misel na ureditev skromnega doma, kajti starejša oseba ne potrebuje vsega tistega, kar potrebuje mlada družina, po drugi strani pa starejša oseba za varno bivanje doma potrebuje drugačno opremo, in to od primernejšega ležišča do dobre komunikacijske opreme. Radio, televizor in prenosni telefon, pa tudi računalnik si je dobro omisliti takrat, ko smo se še sposobni naučiti, kako delujejo te reči.

No, seveda se lahko vsega tega posameznik nauči tudi pozneje, vsaj prvo obdobje tretjega življenjskega obdobja je večinoma še primerno za pridobivanje novih znanj. Med najnujnejše priprave na tretje življenjsko obdobje, ki se začnejo že zelo zgodaj, pa sodi pozornost, ki jo mora človek namenjati svojim vsakodnevnim navadam, higienskimi, prehrabnim, rekreativnim in družabnim. Na vseh teh ravneh so potrebna pravila, ki si jih mora starajoči se človek sam določiti, če si jih ni že prej, in pri pravih in navadah nepopustljivo vztrajati.

Nepoučeni ljudje pogosto zabredejo v starost, ne da bi se zavedali nevarnosti, ki prežijo nanje. Družabno življenje počasi usiha in ne mine dolgo, da se ljudje neopazno znajdejo v socialnem vakuumu, da vse manj hodijo iz hiše, temu primerno se tudi higiensko in prehrabno zanemarjajo, saj ni več ničesar in nikogar, ki bi jih spodbujal. Možgani pred televizijo počasi zaspijo, ob slabi prehrani shirajo, demenca je vsak dan bolj opazna, umazanija, samota in naposled je tu še depresija. Pomoč od zunaj včasih sicer pride v obliki prostovoljcev, a največkrat prepozno. Črn scenarij, ki ga je treba predvideti in preprečiti.

Problemi, le površno naštet, ne pestijo samo slovenskih starostnikov, ampak hkrati tudi vse starejše generacije v Evropi. Prav zato se je v Evropski skupnosti izkristalizirala ideja, da je treba ljudi naučiti vsega, kar morajo vedeti in poznati na pragu tretjega življenjskega obdobja. Najprej se je projekt, imenovan Lena osredotočil na ustvarjanje specifičnih modulov učenja, s katerimi je mogoče spodbujati sposobnosti posameznika za pravilno odločanje, sodelovanje, za izboljšanje samozavesti in ga hkrati navajati k vzdrževanju fizičnega in duševnega zdravja v poznih letih življenja.

Nadgradnja spoznanj iz LENE je bil projekt LARA, ki je zastavljena teorije, izdelke in promocijske tehnike preizkusil s skupinami učencev in izobraževalcev. Slovenski partner je bila ZDUS.

Priročnik projekta LARA, ki se mu je ZDUS aktivno pridružila, je izšel te dni, namenjen pa je najprej tistim, ki učijo odrasle, nato tistim, ki financirajo, tržijo in upravljajo vseživljenjsko učenje in izobraževanje odraslih, pa tudi tistim, ki izobražujejo izobraževalce, na koncu pa seveda vsakemu posamezniku, ki razmišlja o svojem staranju in o odločitvah, ki jih je potrebno sprejeti pri tem.

Ovire, ki jih je treba preskočiti pri učenju starejše populacije, so številne, a premagljive, kar je dokazal poskusni projekt v državah Evropske unije. Na nas je, da ga skušamo spraviti v življenje in imeti korist od tega.

Lada Zei



Evropska listina pravic in odgovornosti starejših!

Preambula

Evropska listina pravic in odgovornosti starejših, potrebnih dolgotrajne oskrbe in podpore. Človekovo dostojanstvo je nedotakljivo. Starost in odvisnost sama po sebi ne upravičujeta omejevanja katerekoli od neodtujljivih človekovih pravic in državljanskih svoboščin, kot jih priznavajo mednarodni standardi in kot so vtkane v demokratične ustave.

Vsakdo ima ne glede na spol, starost ali odvisnost pravico, da te pravice in svoboščine uživa, in vsak posameznik je pooblaščen, da brani svoje človekove pravice in svoboščine.

Tistim starejšim, za katere je bolj verjetno, da bo njihova oskrba postala odvisna od drugih, Evropska unija priznava in spoštuje pravico do življenja v dostojanstvu in neodvisnosti ter do vključenosti v družbeno in kulturno življenje (Listina temeljnih pravic EU, 25. člen). Sleherno krčenje teh pravic, če ga povzročita starost in odvisnost, se mora opirati na jasne zakonske temelje in pregledne zakonske postopke, biti mora sorazmerno, odprto za revizijo in predvsem obravnavano tako, da bo v najboljšo korist prizadete osebe. Neupoštevanje in podcenjevanje teh pravic je treba obravnavati kot nekaj, kar ni sprejemljivo. Države članice morajo izoblikovati politike, ki krepijo te pravice v domačem okolju in v institucionalni oskrbi, ter podpirati tiste, ki uveljavljajo te pravice.

Evropska listina pravic in odgovornosti starejših, potrebnih dolgotrajne oskrbe in podpore

Ko partnerji v projektu EUSTACEA v okviru programa Daphne III zoper zlorabo starejših predlagajo to evropsko listino »pravic in odgovornosti starejših, potrebnih dolgotrajne oskrbe in podpore«, želijo v državah članicah EU spodbuditi razpravo o vprašanju, kako je mogoče na najprimernejši način priznavati in uveljavljati pravice najbolj ranljivih starejših ljudi. Njihov cilj je, da bi bili glas teh starejših in da bi zagotovili, da jih bo slišala vsa družba.

Članice AGE in partnerji v projektu poudarjajo, da staranje ni povezano s krčenjem pravic, obveznosti in odgovornosti posameznika, opozarjajo pa na to, da je lahko človek stalno ali začasno oviran ter tako ni sposoben braniti svojih pravic.

Listina ugotavlja, da ženske predstavljajo veliko večino krhkih in ranljivih starejših: v Evropi sta kar dve ženski od treh prebivalcev, ki imajo več kot 80 let. Od tega jih več kot tretjina trpi zaradi alzheimerjeve bolezni ali demence ter so zato toliko bolj izpostavljene zlorabam.

Zdravja in dolgotrajne oskrbe, vključno s preventivnimi ukrepi in zgodnjim zdravljenjem, ne bi smeli obravnavati kot strošek, marveč kot naložbo, od katere imajo korist vse starostne skupine. Zdravstvena oskrba in storitve dolgotrajne oskrbe v EU bi morale temeljiti na medgeneracijski solidarnosti ter odsevati določbe Lizbonske pogodbe, v kateri je rečeno, da se EU bojuje »proti socialni izključenosti in diskriminaciji ter spodbuja socialno

pravičnost in varstvo, enakost moških in žensk, solidarnost med generacijami in varstvo pravic otroka«.

Evropska listina pravic in odgovornosti starejših, potrebnih dolgotrajne oskrbe in podpore 5.

Stanje odvisnosti od drugih in ranljivost sta zapletena pojava: tako starejši sami, kot tudi njihove družine, poklicni in prostovoljni oskrbovalci bi morali upoštevati navedene pravice. Namen listine je olajšati starejšim dostop do njihovih temeljnih pravic.

Cilj listine ni nadomestiti, marveč dopolniti in podpreti listine in druge ukrepe, ki so že uveljavljeni v nekaterih državah Evropske unije. Prav tako je namen Listine okrepiti zavest širše javnosti, opozoriti na pravice vse večjega števila ljudi, ki so uporabniki dolgotrajne oskrbe, ter spodbujati najboljše prakse v državah članicah in prek njihovih meja. Gre za pravice, ki dandanes še niso v celoti upoštevane, naša želja pa je, da bi bile.

V tem duhu si listina prizadeva, da bi postala referenčni dokument, ki postavlja v ospredje temelja načela in pravice, potrebne za dobro počutje tistih, ki so zaradi starosti, bolezni ali invalidnosti odvisni od pomoči in oskrbe drugih.

Spremljevalni priročnik listino dopolnjuje in pojasnjuje. Predstavlja sestavni del listine in jo osvetljuje s številnimi primeri izkušenj in pobud, ki so jih odkrile partnerske organizacije, ki so sodelovale pri nastajanju osnutka.

Priročnik naj bi vsem dejavnikom omogočil, da si prisvojijo načela, navedena v listini, in jih prilagodijo svojemu nacionalnemu ali lokalnemu kontekstu.

Člen 1

Evropska listina pravic in odgovornosti starejših, potrebnih dolgotrajne oskrbe in podpore

Pravica do dostojanstva, telesne in duševne blaginje, svobode in varnosti. Ko se starate in ko lahko postanete odvisni od pomoči in oskrbe drugih, še naprej ohranjate pravico, da drugi upoštevajo vaše človeško dostojanstvo, telesno in duševno blaginjo ter svobodo in varnost.

Še zlasti imate pravico do:

1.1. Upoštevanja svojega človeškega dostojanstva in blaginje ne glede na starost, raso, barvo kože, narodnost ali družbeni izvor, finančna sredstva, prepričanje, spol ali spolno usmerjenost ter identiteto in stopnjo oskrbe in pomoči, ki jo potrebujete.

1.2. Upoštevanje in varovanje svojega telesne, duševne, psihološke, čustvene, finančne in gmotne blaginje.

Telesna blaginja pomeni:

1.2.1. Upoštevanje in varovanje vaše telesne blaginje in varstvo pred sleherno obliko telesne zlorabe, ki vključuje: trpinčenje in zanemarjanje, nedohranjenost in dehidracijo, izčrpanost, prenašanje prekomerne vročine ali mraza ter sleherno telesno bolezen, ki bi jo bilo mogoče preprečiti .

1.2.2. Varnost pred sleherno obliko spolne zlorabe ali trpinčenja.

Psihična in čustvena blaginja pomeni:

1.2.3. Upoštevanje in varovanje vaše psihične in čustvene blaginje ter varovanje pred sleherno obliko psihične ali čustvene zlorabe in trpinčenja.

1.2.4. Pričakovanje, da vam drugi ne bodo namerno povzročali občutkov nelagodnosti in nemira, občutkov manjvrednosti in potlačenosti.

1.2.5. Varnost pred slehernim poskusom, da bi vas ločili od drugega, s katerim želite biti.

Finančna in gmotna varnost pomeni:

1.2.6. Varnost pred sleherno in vsakršno obliko finančne in gmotne zlorabe.

1.2.7. Pričakovanje, da bodo tisti, ki skrbijo za vaše denarno in gmotno premoženje, ko tega ne zmorete sami, ravnali v vašo najboljšo korist.

1.2.8. Pravico, da ohranjate svoje reči pri sebi, dokler se jim sami ne odrečete.

Vaša pravica je, da ste varni pred možnostjo, da vas silijo k spreminjanju svoje poslednje volje ali k odstopanju kakršnihkoli finančnih ali gmotnih sredstev, ki so po zakonu vaša.

Varovanje pred zdravstveno in farmakološko zlorabo pomeni:

1.2.9. Varstvo pred sleherno zdravstveno in farmacevtsko zlorabo, trpinčenjem in zanemarjanjem, vključno z neustreznim, nepotrebnim ali pretiranim zdravljenjem ter uporabo zdravil ali odrekanjem zdravljenja.

Varovanje pred zanemarjanjem pomeni:

1.2.10. Varstvo pred zanemarjanjem in pomanjkanjem prizadevnosti pri zagotavljanju pomoči, oskrbe ali zdravljenja.

1.3. Varstvo pred grožnjami ne glede na njihovo naravo. Omogočeno vam mora biti, da se boste v svojem okolju in z ljudmi okoli sebe počutili varne in mirne.

1.4. Dostopnost do socialnega varstva in socialnega skrbstva.

Člen 2

Pravica do samoodločanja

Ko se starate in ko lahko postanete odvisni od pomoči in oskrbe drugih, še naprej ohranjate pravico do sprejemanja svojih življenjskih odločitev ter do spoštovanja svobodne volje.

Ta pravica zadeva tudi skrbnika, ki ste si ga izbrali sami.

Svoboda izbire:

2.1. Pravico imate živeti življenje s toliko samoodločanja in neodvisnosti, kolikor vam dopuščajo telesne in duševne zmogljivosti, ter pravico dobiti nasvet in pomoč za takšno življenje.

2.2. Pravico imate pričakovati, da bo okolje upoštevalo vašo mnenja, želje in izbor, čeprav niste večji izražanja in niste posebej zgovorni. Pravico imate, da se posvetujejo z vami in da sodelujete v postopku sprejemanja odločitev, ki vas zadevajo. Pravico imate izbrati tak kraj bivanja, ki je prilagojen vašim potrebam, pa naj gre za vaš dom ali za bivanje v oblikah institucionalnega varstva.

2.3. Pravico imate ohraniti nadzor nad svojo lastnino in dohodkom ter opravljati finančne in pravne posle ter postopke pred oblastmi.

Pravico imate zahtevati vso pomoč, ki jo potrebujete v ta namen.

2.4. Pravico imate imenovati ustreznega skrbnika, ki vas bo zastopal in sprejemal odločitve v vašo korist.

2.5. Preden sprejmete odločitev o poteku zdravljenja, imate pravico zahtevati še drugo mnenje o svojem zdravstvenem stanju.

2.6. Pravico imate dobiti dovolj časa za skrben razmislek o svojih odločitvah, za dostop do ustreznih dokumentov in za sprejem odločitve, potem ko ste dobili neodvisno informacijo, nasvet in usmeritev.

2.7. Če se zgodi, da odločitve ne morete sprejeti sami ali se sami izrekati, imate pravico, da opustite vnaprejšnja navodila o tistih odločitvah, ki se zadevajo vašo oskrbo in ki naj jih izpelje izbrani skrbnik. Vaše želje morajo biti upoštevane vedno, četudi niso izražene z besedami ali pa jih izrazi skrbnik, ki ste ga določili.

Omejitve samoopredeljevanja:

2.8. Ne smete biti žrtev nikakršne oblike telesne ali duševne prisile, razen v primeru, ko gre za sorazmeren odziv na potencialno tveganje, da bo povzročena škoda. V takem primeru mora biti prisila določena v preglednem in preverljivem neodvisnem postopku, tako da bo najugodnejša za vas, hkrati pa morate imeti tudi možnost, da jo prekličete. Ugotavljanje ravni vaše duševne sposobnosti za sprejemanje odločitev ni absolutno in tudi ne trajno ter mora biti predmet rednega preverjanja.

Člen 3

Pravica do zasebnosti

Ko se starate in ko lahko postanete odvisni od pomoči in oskrbe drugih, še naprej ohranjate pravico do upoštevanja in varovanja svoje zasebnosti in intimnosti.

Pravica do zasebnega informiranja in komuniciranja:

3.1. Pravico imate zahtevati od drugih, da upoštevajo vašo potrebo po zasebnosti. Če tako želite, morate imeti priložnost, čas in prostor, da ste na samem ali z osebo, ki ste jo izbrali.

3.2. Vašo zasebnost je treba obravnavati s spoštovanjem ne glede na kraj bivanja ter stopnjo oskrbe in pomoči, ki ju potrebujete. Vsi, ki so vključeni v pomoč, oskrbo in nego, si morajo prizadevati, da se bodo izogibali slehernemu omejevanju vaše zasebnosti ali vaših intimnih odnosov.

3.3. Upoštevanje vaše zasebnosti se kaže tudi v upoštevanju vašega občutka za spodobnost. Pravico imate, da vas vaši oskrbovalci obravnavajo razumevajoče in diskretno.

3.4. Pravico imate do zasebnosti pri dopisovanju. Vaših pisem ali elektronskih sporočil brez vašega dovoljenja ne smejo sprejemati, odpirati ali prebirati tretji. Pravico imate do zasebnih telefonskih klicev.

3.5. Vaša pravica do zasebnosti se mora kazati tudi v zaupnem ravnanju z vašimi podatki in dokumenti. Vaši osebni podatki so zakonsko varovani.

3.6. Pravico imate pričakovati, da se bo razpravljanje o vašem stanju, oskrbi in zdravljenju, pa naj ste navzoči ali ne - potekalo razumevajoče in diskretno ter z upoštevanjem vaše zasebnosti.

Člen 4

Pravica do kakovostne in prilagojene oskrbe

Ko se starate in ko lahko postanete odvisni od oskrbe in pomoči drugih, še naprej ohranjate pravico do najbolj kakovostne pomoči in



ZDUS

Obiskujte strani www.zdus-zveza.si

obravnave, ki bosta krepili vaše zdravje in skladni z vašimi osebnimi in željami.

Kakovost oskrbe:

4.1. Pravico imate do kakovostnih, pravočasnih in dostopnih zdravstvenih in dolgoročnih oskrbe s storitvami, ki prilagojene vašim individualnim potrebam in željam ter brez kakršnekoli diskriminacije.

4.2. Pravico imate, da za vas skrbijo ljudje, ki imajo potrebna znanja za to, da ustrezajo vašim potrebam po pomoči, oskrbi in zdravljenju. Ne glede na to, ali za vas skrbijo poklicno osebje, družinski člani ali druge, zaupanja vredne osebe, morajo dobiti in še nadalje pridobivati tiste tehnične, strukturne in finančne vire, ki jim bodo specializirano urjenje in usposabljanje za pomoč, ki jo potrebujete.

4.3. Pravico imate do ukrepov, ki preprečujejo slabšanje vašega telesnega stanja ali pa ga izboljšujejo in ki v največji možni meri povečujejo vašo samostojnost.

4.4. Pravico imate dobiti pravočasno pomoč za svoje vsakodnevne potrebe.

4.5. Pravico imate pričakovati, da bodo vsi posamezniki, ustanove in poklicne skupine, ki sodelujejo pri vaši oskrbi, pomoči in zdravljenju, med seboj komunicirali in sodelovali ter dosledno usklajevali svoje storitve, da vam bodo najbolj koristile.

4.6. Pravico imate do pravočasne pomoči za svoje vsakodnevne potrebe.

Prilagojena oskrba:

4.7. Če se vključite v domsko varstvo, morajo biti pogoji in stroški vašega bivanja podrobno določeni v pogodbi. Podatki o vaših pravicah in obveznostih morajo biti jasni in pregledni. Pravico imate do ustreznih informacij, preden se vključite v ustanovo in v trenutku, ko boste vanjo sprejeti.

4.8. Pravico imate do prostega gibanja v svojem okolju. Pravico imate do pomoči in do spodbujanja svoje mobilnosti.

4.9. Pravico imate pričakovati, da bodo upoštevane vse tiste strani vaše življenjske poti in minulega načina življenja, ki so za vas pomembne.

Člen 5

Pravica do zasebne in vašim potrebam prilagojene informacije

Pravica do informacije po vaših potrebah, do nasveta in informiranega soglasja. Ko se starate in ko lahko postanete odvisni od pomoči in oskrbe drugih, še naprej ohranjate pravico, da zahtevate in dobite svojim potrebam prilagojeno informacijo in nasvet o vseh možnostih, ki jih potrebujete za svojo oskrbo, pomoč in zdravljenje, da bi lahko na njihovi podlagi sprejemali premišljene odločitve.

5.1. Pravico imate, da ste obveščeni o svojem zdravstvenem stanju in o vseh dostopnih možnostih zdravljenja in oskrbe. To zajema informacijo in nasvet o možnostih za uspeh ali neuspeh ter o morebitnih učinkih zdravil, pregledov ali drugih zdravniških posegov na vaše telesno ali duševno zdravje in vsakodnevno življenje ter o dostopnih alternativnih možnostih.

5.2. Sami in skrbnik, ki ste ga izbrali, ohranjata pravico dostopa do osebnih zdravstvenih podatkov, in pravico, da zahtevata vpogled v vse dokumente, ki so pomembni za vaše zdravje.

5.3. Spoštovati je treba tudi vašo pravico, da se odrečete informiranju.



5.4. Pravico imate do informacij o vseh dostopnih prostočasnih dejavnostih, bivalnih možnostih in ukrepih socialnega varstva, ki bi vam koristili ne glede na ceno. Omogočiti vam je treba, da sami odločate, kaj od tega si lahko privoščite, prav tako pa bi morali dobiti sleherno informacijo, potrebno za premišljeno odločitev.

Obveščeno soglasje in nasvet:

5.5. Vaše soglasje ali soglasje skrbnika, ki ste ga določili, mora biti doseženo pri odločitvah, ki se zadevajo vašo oskrbo in zdravljenje, pa tudi vse posledice vključevanja v raziskovalne projekte in medicinske poskuse.

5.6. Pravico imate do pravnega nasveta, zastopanja in obrambe. Pravna pomoč vam mora biti zagotovljena, čeprav morda zanjo nimate dovolj sredstev.

5.7. Del vaše pravice do informiranosti in premišljenega soglasja je tudi vaša pravica do odkritega, taktnega pogovora, v katerem so uporabljeni izrazi, ki so vam razumljivi.

5.8. Sami ali osebe, ki ste jih določili, imate pravico pridobiti pravočasno, jasno in celovito informacijo o vseh storitvah, ki so vam na voljo. To velja tudi za njihovo ceno in za stroške prilagoditve vašim potrebam.

5.9. Pred podpisom ali dopolnitvijo sporazuma ali pogodbe o institucionalni oskrbi ali drugih storitvah imate pravico do popolne informacije in nasveta o vsebini in možnostih kasnejše dopolnitve pogodbe, vključno z obsegom storitev in cenami.

Člen 6

Informacija o vaših pravicah in obveznostih mora biti jasna in pregledna

6.1. Seznanjeni bi morali biti z možnostmi za prostovoljno sodelovanje v družbenem življenju v skladu s svojimi interesi in sposobnostmi ter v duhu solidarnosti med generacijami. Prav tako bi vam morale biti na voljo možnosti za opravljanje plačanega ali prostovoljnega dela ter vključevanja v vseživljenjsko učenje.

6.2. Pravico imate do pomoči, da se usposobite za komuniciranje. Prav tako imate tudi pravico, da upoštevane vaše komunikacijske potrebe in pričakovanja.

6.3. Pravico imate do prostega gibanja pri uresničevanju svojih interesov in dejavnosti. Če ste gibalno ovirani, imate pravico do pomoči.

Pravica do stalne komunikacije, participacije v družbi in kulturnega udejstvovanja:

Ko se starate in ko lahko postanete odvisni od pomoči in oskrbe drugih, še naprej ohranjate pravico do stikov z drugimi, do udeležbe v življenju občanov, do vseživljenjskega učenja in do kulturnega udejstvovanja.

6.4. Pravico imate do enakopravnega dostopa do novih tehnologij ter do pouka in pomoči pri njihovi uporabi.

6.5. Pravico imate do uresničevanja vseh svojih državljskih pravic, vključno s pravico udeležbe na volitvah, na vašo zahtevo pa tudi do nepristranske pomoči pri tem. Vaša pravica do proste izbire

mora biti upoštevana, oseba, ki vam je v pomoč, pa mora varovati tajnost vašega glasu.

Člen 7

Pravica do svobode izražanja, misli in vesti: prepričanje, kultura in religija

Ko se starate in lahko postanete odvisni od pomoči in oskrbe drugih, še naprej ohranjate pravico do življenja v skladu s svojim prepričanjem, verovanjem in vrednotami.

7.1. Pravico imate do upoštevanja svojih vrednot in prepričanja, življenjskega nazora in verske svobode ne glede na to, ali te vrednote delijo tudi tisti, ki jim je zaupana vaša oskrba.

7.2. Pravico imate udeležati in upoštevati svojo vero ali duhovno prepričanje.

Prav tako imate pravico do verske ali duhovne oskrbe ali da vas usmerjajo predstavniki vaše vere ali duhovnega prepričanja, ko to želite. Pravico imate odkloniti udeležbo pri verskih dejavnostih ter zavrniti dostop predstavnikov religij, ver ali svetovnih nazorov do vas.

7.3. Vsak ima ne glede na svojo kulturno dediščino, verske vrednote ali dejavnosti enako pravico do spoštovanja vzajemne strpnosti.

7.4. Pravico imate ustanoviti združenje in se vključiti v skupino, prav tako pa tudi pravico, da jo zavnete.

7.5. Pravico imate razvijati svoje politično in družbeno razgledanost in prepričanje ter širiti svoje znanje in vedenje na tem področju.

7.6. Pravico imate zavrniti sleherni nezaželen pritisk ideološke, politične ali verske narave, prav tako pa imate pravico zahtevati varstvo pred takšnimi poskusi.

Člen 8

Pravica do paliativne oskrbe in pomoči ter do spoštovanja in dostojanstva pri umiranju in v smrti

Pravico imate do dostojanstvenega umiranja in v okoliščinah, ki so v skladu z vašimi željami ter v skladu z zakonodaje države, v kateri prebivate.

8.1. Pravico imate do sočutne podpore in paliativne oskrbe, ko se vaše življenje izteka in vse do trenutka svoje smrti. Pravico imate do ukrepov za lajšanje bolečine in drugih znamenj stiske.

8.2. Pravico imate pričakovati, da bo storjeno vse, da bo proces umiranja dostojanstven in znosen. Tisti, ki vas tedaj zdravijo in spremljajo, so dolžni spoštovati vaše želje in jih upoštevati v največji možni meri.

8.3. Pravico imate pričakovati, da bodo zdravniki in oskrbovalno osebje, vključeni v predsmrtno oskrbo, vključili tudi vaše bližnje in druge zaupne osebe ter jim nudili oporo, če boste tako želeli. Upoštevati je treba vašo željo, da nekaterih ljudi ne želite imeti ob sebi.

8.4. Pravico imate določiti, v kakšnem obsegu se je treba lotiti zdravljenja ali ga nadaljevati, vključno z ukrepi za podaljševanje življenja. Če je ugotovljeno, da duševno niste več prisebni, je treba upoštevati vaša prejšnja navodila.

8.5. Nihče nima pravice sprejemati ukrepov, ki bi načrtno pripeljali do vaše smrti, razen če tako dopušča nacionalna zakonodaja države, kjer živite, in ste o tem dali izrecna navodila.

8.6. Če se ne boste več mogli izreči, je treba uresničiti vaša vnaprejšnja navodila o predsmrtni oskrbi v mejah nacionalne zakonodaje države, kjer prebivate.



ZDUS

Obiskujte strani www.zdus-zveza.si

8.7. Pravico imate do spoštovanja in upoštevanja svojega verskega prepričanja in želja, ki ste jih izrekli o tem, kako naj se po vaši smrti ravna z vašim telesom.

Člen 9

Pravica do zadoščenja

Ko se starate in ko lahko postanete odvisni od pomoči in oskrbe drugih, še naprej ohranjate pravico do zadoščenja v primerih trpinčenja, zlorabe ali zanemarjanja.

9.1. Pravico imate do pomoči ali zavračanja pomoči kadarkoli ste žrtev zlorabe ali trpinčenja ne glede na to, ali ste v institucionalni ali domači oskrbi.

9.2. Pravico imate pričakovati, da bodo poklicni oskrbovalci izurjeni za prepoznavanje znamenj zlorab in trpinčenja ter da se bodo ustrezno odzvali ter vas zavarovali pred takim nadaljnjim ravnanjem.

9.3. Vaša pravica je, da ste seznanjeni z načini, s pomočjo katerih lahko sporočate o zlorabah. Vaša pravica je, da brez strahu pred negativnimi posledicami obveščate o zlorabah in trpinčenju, pa tudi, da se bodo oblasti ustrezno odzivale, ko jih boste obveščali. To pravico imajo tudi vaši bližnji, zlasti tisti, ki so odgovorni za vašo oskrbo in pomoč.

9.4. Ko vlagate pritožbo, imate pravico, da zahtevate varstvo pred domnevno zlorabo ali trpinčenjem, dokler primer ni v celoti raziskan; to ne pomeni nujno spremembe bivališča, če bi bilo to v nasprotju z vašimi željami.

9.5. Pravico imate do zdravljenja, ki vam zagotavlja, da si popolnoma opomorete od sleherne telesne ali duševne travme, ki ste jo utrpeli kot posledico zlorabe ali trpinčenja. V celoti vam mora biti na voljo čas, potreben za okrevanje v skladu z vašimi potrebami.

Člen 10

Vaše odgovornosti

Ko se starate in lahko postanete odvisni od pomoči in oskrbe drugih, morate:

10.1. Upoštovati pravice in potrebe drugih, ki živijo in delajo v vašem okolju, ter upoštovati obče interese skupnosti, v kateri živite; vaše pravice in svoboščine so omejene s potrebo po upoštevanju podobnih pravic drugih pripadnikov skupnosti.

10.2. Upoštovati pravice oskrbovalcev in osebja, ki jih je treba obravnavati civilizirano in delovati v okolju, kjer ni trpinčenja in zlorab.

10.3. Načrtovati prihodnost in v skladu z nacionalno zakonodajo sprejemati odgovornost za posledice lastnega ravnanja, ki bi nastale za oskrbovalce in sorodnike.

To vključuje:

10.3.1. Imenovanje primernega skrbnika, ki naj v vašem imenu sprejema odločitve in vas zastopa v vašo korist.

10.3.2. Pripravo vnaprejšnjih navodil s podrobnostmi o vaši izbiri glede vašega zdravja in blaginje, vključno z oskrbo in zdravljenjem tako za časa življenja kot tudi ob koncu življenja, prav tako pa tudi o ravnanju z vašim premoženjem in finančnimi zadevami. Če tega ne morete več storiti, je dolžnost vašega najbližjega sorodnika ali skrbnika, ki ste ga določili, da sprejema odločitve v vašem imenu, pri čemer mora upoštovati vaše želje, kolikor je to mogoče.

10.4. Seznanjati pristojne oblasti in vse v okolju s primeri zlorabe, trpinčenja ali zanemarjanja, ki ga doživljate ali ste mu priča.



Projekt SETIP lepo uspel

Projekt SETIP (izobraževanje starejših s pomočjo internetne platforme) je eden od evropskih multilateralnih projektov vseživljenjskega izobraževanja Grundtvig. Projekt je stekel 1. oktobra pred dvema letoma, končal pa 31. oktobra letos. V njem so sodelovale štiri države:

- Češka z dvema organizacijama, in sicer CVIV (Centrum vizualizace a interaktivity vzdělávání, s. r. o.) iz Ostrave, ki je koordiniral projekt, ter ostravska univerza,
- Portugalska, kjer sta bila partnerja Rutis in Almeirima, organizaciji, ki se ukvarjata z izobraževanjem starejših,
- Slovenija s partnerjem ZDUS, v njegovem imenu pa je program izpeljala Zasavska pokrajinska zveza društev upokojencev ter
- Španija s predstavnikom s Centro de Investigación para el desarrollo iz Kartagene.

Cilj projekta je bil računalniško opismeniti 80 starejših iz teh držav, kar je po moji oceni tudi uspelo sodelujočim.

Projekt je potekal tako, da so v vseh državah udeleženkah zbrali skupine starejših slušateljev. Pri nas je v programu sodelovalo 24 slušateljev iz Zasavja. V začetku minulega leta se je začelo osnovno usposabljanje o uporabi računalnika, kjer so slušatelji v 40 urah spoznali delo z računalnikom in dostop do interneta in elektronske pošte. V drugem delu tečaja pa smo v 16 urah spoznali virtualno učilnico Moodle in delo z njo. Do junija lani je bilo končano usposabljanje, nato pa smo testirali znanje tako, da so slušatelji v vseh državah izbirali najpomembnejšo osebnost naroda.

Projekt je zbudil veliko zanimanje, saj se je v vseh državah prijavilo za sodelovanje bistveno več interesentov, kot je bilo možnosti.

Oglejmo si nekaj števil:

- V projektu je sodelovalo 96 slušateljev in 20 članov vodstva (učitelji, administratorji, vodje) iz 4 držav udeleženk. Vodstvo tečaja je od 25. marca 2009 do 31. oktobra 2009 na platformo naložilo 16 prispevkov, od tega 5 mednarodnih, tri češke, štiri portugalske in po dva slovenska in španska.
- V tečajih smo v opazovanem času zabeležili 206.376 dostopov (slušateljev in organizatorjev), pri čemer je šlo za različne aktivnosti, kot na primer branje dokumentov, nalaganje tekstov, reševanje testov in vprašalnikov.
- V tem času se je v platformo prijavilo 5.167 klicateljev, najvišjo aktivnost pa so pokazali češki udeleženci s 100.790 dostopi. Udeleženci v projektu so dokazali, da je s primernim treningom mogoče dokaj hitro usposobiti starejše, da se izobražujejo s pomočjo interneta.

Zaradi velikega zanimanja smo dodali še nekaj tečajev. Čehi so na primer dodali tečaj univerzitetni klub seniorjev, mi pa tečaja digitalni video in ekologija.

Platforma je še vedno aktivna in je nanjo možen dostop na <http://setip.osu.cz/> z uporabo user name: setip in geslom: setipsetip. Ogledate si lahko tečaj Audiovisual project outputs, kjer so naloženi videi o delu pri projektu po posameznih državah. Na Tečaju Communication through SETIP pa si lahko ogledate, kaj zanima udeležence v projektu in o čem je tekla beseda. Posebej je zanimiva komunikacija med češkimi in slovenskimi udeleženci, ki komunicirajo vsak v svojem materinem jeziku, saj sta si oba jezika podobna.

*Janez Malovrh,
vodja projekta SETIP Slovenija*



Learning - a Response to Ageing

Uspešen zaključek projekta LARA

Zveza društev upokojencev Slovenije je v zadnjih petih letih sodelovala v dveh mednarodnih projektih s področja izobraževanja starejših, in sicer v projektih LENA in LARA, v katerih so sodelovale institucije in nevladne organizacije iz šestih in petih držav EU.

Cilj prvega projekta je bil, da na podlagi evropskih znanj in izkušenj pripravi programe za izobraževanje starejših, cilj drugega projekta pa je bil pripraviti program za izobraževanje tistih, ki izobražujejo starejše.

Starejši se v izobraževanje vključujejo z avtoriteto različnih vzgibov, imajo različna obsežna strokovna in druga znanja, izkušnje in sposobnosti, predvsem pa se želijo aktivno vključevati v izobraževalni proces, saj so vsi »lahko drug drugemu tudi učitelji«. Udeleženci projekta so pripravili gradivo, ki naj bi pripomoglo k uresničitvi teh ciljev in bo objavljeno v vseh petih jezikih sodelavcev projekta.

Na zaključnem kongresu, ki ga je pripravila organizatorica projekta Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg, so sodelavci projekta predstavili opravljeno delo številnim strokovnjakom in prostovoljcem, med njimi naj omenimo dva, predstavnika programa evropske komisije GRUNDTWIK Alana Smitha in predstavnico AGE (evropske platforme nevladnih organizacij) Dušano Findeisen. Oba sta poudarila pomen izobraževanja starejših, ki postaja spričo demografskih sprememb čedalje pomembnejše. Izrazila sta željo, da bi programi zaživeli v praksi držav udeleženk in tudi drugod po Evropi.

Delo se bo torej kljub zaključku projekta nadaljevalo po društvi, šolah za starejše, tretjih univerzah in še kje. Upamo, da bomo vsaj toliko uspešni kot doslej. V Sloveniji so bili še posebej prizadevni DU Medvode in koordinatori projekta Starejši za starejše.

Irena Koželj Levičnik



GD Izobraževanje in kultura

Program Vseživljenjsko učenje

Za tiste, ki želijo nekaj več

Oskrbovana stanovanja so ena od možnosti za samostojno, a varno bivanje starejših. V zadnjem desetletju so jih različni investitorji zgradili kar nekaj. Večinoma so najemna in vseljiva pod določenimi pogoji, vse bolj pa se povečuje povpraševanje tovrstnih lastniških stanovanj.

Dejstvo, da je kar 90 odstotkov Slovencev lastnikov stanovanja ali hiše in da je veliko starejših, ki ne želijo tretjega življenjskega obdobja preživljati v ustanovi, kakršen je dom starejših občanov, je v Mihi Jarcu, direktorju družbe Mijaks investicije d.o.o., porodilo zamisel, da bi na trgu ponudil lastniška oskrbovana stanovanja. Dobrih deset let si je prizadeval uresničiti projekt, ki ga je zasnoval po vzoru skandinavskih dežel. Tudi anketa, ki jo družba Mijaks pred leti opravila med Ljubljančani, je pokazala, da je zanimanje za tovrstna stanovanja veliko.

Tako v Murglah, v bližini trgovsko-poslovnega centra začenejo graditi 65 nadstandardnih oskrbovanih stanovanj. V treh objektih bodo enosobna (od 30 do 37 kvadratnih metrov), dvosobna (od 54 do 71 kvadratnih metrov) in trisobna stanovanja, ki bodo merila od 90 pa vse do 130 kvadratnih metrov. Vsako stanovanje bo imelo še lodžo, odprto teraso ali v pritličju atrij ter shrambo v kleti. Dograjena naj bi bila novembra prihodnjega leta. Dvanajst stanovanj in deset parkirnih prostorov je dobila v zamenjavo za 2749 kvadratnih metrov zemljišča Mestna občina Ljubljana, ki jih bo oddajala v najem. Preostalih 53 stanovanj in 33 podzemnih parkirnih mest pa je že na prodaj. In povpraševanje je zares veliko, saj so za več kot 40 odstotkov stanovanj že sklenili prodajne pogodbe, čeprav so šele 13. septembra položili temeljni kamen za objekt. In ker gre za nadstandardna stanovanja, tudi cena ni najnižja. Za kvadratni meter je treba odšteti od 2800 do 3800 evrov, kolikor bodo plačali kupci stanovanj na vrhu s teraso in z najlepšim razgledom.

»Kar pa ne pomeni, da si jih lahko privoščijo samo bogataši,« trdi Jarc. »Mnogi Ljubljančani so pred leti dokaj poceni kupili stanovanja, ki imajo danes veliko večjo vrednost. Številni bloki nimajo dvigal, kar je velika ovira za starejšega človeka, ali pa starejši živijo v hišah, ki potrebujejo temeljito obnovo. Zanje je oskrbovano stanovanje veliko boljše rešitev. Prednost je tudi v lastništvu. Stanovanja so res namenjena starejšim, po njihovi smrti pa bodo lahko v njih živeli dediči ali sorodniki. Dokler stanovanja ne bodo potrebovali, ga bodo lahko oddajali ali pa prodali.«

Ob tem Miha Jarc prizna, da kot investitor seveda gleda tudi na dobiček, »a v posebno zadovoljstvo mi je, če lahko ljudem ponudim nekaj več. Tokrat sem, ker gre za stanovanja za starejše, upošteval potrebe moje mame, ki ima devetdeset let. Želim, da bi se v stanovanja vselili ljudje, ki bi aktivno, varno in zdravo preživljali tretje življenjsko obdobje. Vse to jim lahko tudi ponudimo,« pravi in našteje temeljne prednosti novega stanovanjskega kompleksa.

Med najpomembnejšimi so vsekakor zeleno okolje z lepo urejenimi sprehajalnimi potmi ob robu centra mesta in odlične bivanjske razmere, saj bodo stanovanja prilagojena potrebam starejših. Ob tem pa bodo stanovalci deležni dodatnega udobja, kot je hišni fitnes, kasneje, v drugi fazi gradnje, bodo zgradili tudi bazen. Poskrbeli bodo tudi za sodoben sistem prezračevanja, ki v stanovanjih zagotavlja filtriran, čist in svež zrak, s stalno 55-odstotno vlažnostjo, kar je po mnenju strokovnjakov najbolj zdravo za ljudi.

Ker pa so stanovanja vendarle namenjena starejšim ljudem, je zanje posebej pomembna hitra in kakovostna oskrba, ko potrebujejo pomoč pri vsakdanjih opravilih ali zdravstveno oskrbo. Lastniki murgelskih oskrbovanih stanovanj bodo imeli na voljo sistem za klic v sili (rdeči gumb) in možnost izbrati subvencionirano tako



socialno, kot zdravstveno oskrbo, ki jo nudijo javni zavodi. Kdor bo želel, pa bo lahko dobil nadstandardne storitve, ki pa jih bo sam plačal. To velja tudi za zdravstveni nadstandard, kar pomeni obisk zdravnika na domu, možnost pregleda pri specialistu v treh dneh in podobno ...

Velika prednost pa je vsekakor ta, da bodo imeli stanovalci možnost izbire po načinu, ko potrebuješ oskrbo, jo vzameš, in odpoveš, ko je ne potrebuješ več. Nihče ne bo plačeval vnaprej, poudarja Miha Jarc in dodaja, da so oskrbovana stanovanja v Murglah šele začetek večjega projekta. V Ljubljani namreč namerava v prihodnjih letih zgraditi še petsto podobnih stanovanj. Kot pravi, ima zagotovljenih pet odličnih lokacij, kje so, pa nam še ni želel razkriti.

Sklepi sej ZDUS

Sklepi 23. seje upravnega odbora ZDUS.

Datum: 26. oktober 2010.

Prisotni: Janez Gologranc, Emil Hedžet, Mirko Lebarič, Janez Malovrh, Karlo Pavlin (po pooblastilu predsednika PZDU Južne Primorske), Marjan Sedmak, Karl Drago Seme, Janez Šolar, Alojz Vitežnik.

Odsotnost so opravičili: Slavica Golob, Marija Krušič, Tomaž Banovec, Jože Bučer, Jože Jazbec, Franc Koderman, Milan Pavliha, Marjan Prinčič, Aldo Ternovec.

Drugi prisotni: Zdenka Ferfila, Cecilija Lumbar, Mateja Kožuh Novak, Rožca Šonc, Anka Tominšek, Vlasta Vivod (državna sekretarka), Angelca Žiberna in Anton Donko, Mirko Miklavčič, Branko Simonovič, Matjaž Vizjak.

1. Pregled in potrditev zapisnika 22. seje upravnega odbora.

Sklep: Soglasno se sprejme zapisnik 22. seje upravnega odbora ZDUS.

2. Kratko poročilo o uspešnosti 10. festivala za 3. življenjsko obdobje.

Sklep: UO ZDUS bo februarja ali marca 2011 obravnaval končno poročilo 10. festivala za 3. življenjsko obdobje, izoblikoval stališča ter sprejel pobude, povezane z organizacijo festivala.

3. Kratka informacija o Vzajemni.

Mirko Miklavčič je pripravil kratko informacijo o tem, da je Urad za varstvo konkurence poslal sklep, s katerim začenja preverjati morebitne koncentracije pri nadzoru Vzajemne. ZDUS je pravočasno odgovoril tako uradu, kot tudi medijem, da je zgolj pomagal organizirati članstvo Vzajemne, da bi lahko s pomočjo pooblaščenecv odločali na skupščini Vzajemne. ZDUS pri tem ni pridobila nobenega pooblastila niti nima odločujoče vloge pri glasovanju na skupščinah Vzajemne.

4. Potek informatizacije ZDUS.

Anton Donko, ki v imenu ZDUS skrbi za nabavo računalnikov, je predstavil potek informatizacije DU. Članom UO ZDUS je razdelil mape z gradivom, v katerih so zbrane ponudbe za nakup prenosnih računalnikov in ponudbe za internetne povezave. Predlagal je, da predsedniki PZDU preučijo ponudbe, in če se odločijo za nakup, da o tem obvestijo njega. Rok za posredovanje podatkov je 14 dni.

5. Finančno poročilo ZDUS - 30. september 2010.

Predsednica ZDUS je pripravila informacijo o izpolnjevanju finančnega načrta in napoved finančne realizacije do konca leta. Poudarila je, da v letošnjem letu ne računamo na načrtovane prihodke iz naslova projekta ROJ, predvidena realizacija prihodkov nekaterih projektov (projekta Ekonomska participacija, Starejši za starejše in oglaševanje) pa bo nižja. Tako je poslovni izid ZDUS s 30. septembrom 2010 negativen (- 3.318,21 evra). Projekcija do konca leta je v tem trenutku prav tako negativna. Zato si ZDUS prizadeva še znižati stroške in hkrati pridobiti nove finančne vire. Predsednica je še pozvala člane UO, da pomagajo pri vplačevanju članarine (do vključno 20. oktobra 2010 je bilo še vedno 32,39 odstotka neplačnikov).

6. Tekoči projekti ZDUS.

Članom UO so bile razdeljene tabele, iz katerih je vidno, kateri projekti še potekajo. Dogovorjeno je bilo, da bo podrobnejša informacija pripravljena do sprejemanja zaključnega računa.

7. Razno.

• DU Sveti Anton iz Pobegov je ZDUS zaprosil za oprostitev plačila prispevka 0,5 evra na člana. UO je menil, naj ZDUS ne ugodi prošnji.

• Angelca Žiberna je predstavila rokovnik za upokojence Ko postane življenje modro in izkušeno in predlagala vsem nakup priročnika kot novoletno darilo.

Sklepi 9. seje komisije ZDUS za kadrovske zadeve.

Datum: 9. november 2010.

Prisotni: Ana Bilbija, Martina Kralj, Vida Karolina Rozman in Emil Hedžet, Igor Lazar, Vladislav Puc, Anton Šoba, Franc Weindorfer.

Odsotnost je opravičila: Mojca Zdovc.

Drugi prisotni: Milan Zabavnik, ZDUS.

1. Pregled in potrditev zapisnika 8. seje ZDUS za kadrovske zadeve.

Sklep: Soglasno se sprejme zapisnik 22. seje upravnega odbora ZDUS.

2. Potrditev zapisnika za kadrovske in organizacijske zadeve.

Sklep: Soglasno se sprejme zapisnik 8. seje ZDUS za kadrovske zadeve.

3. Obravnava predlogov za priznanja ZDUS.

Sklep: Komisija je v skladu s pravilnikom o priznanjih ZDUS obravnavala predloge za priznanja in soglasno sklenila, da se priznanja podeli 169 od 310 predlaganih kandidatov. Za nepopolnih 112 predlogov pa naložila strokovnemu sodelavcu Milanu Zabavniku, da poskrbi za to, da bodo predlagatelji dopolnili vloge z manjkajočimi podatki. Za to imajo po 31. členu pravilnika o priznanjih na voljo 7 dni po prejemu obvestila o nepopolni vlogi. Komisija je zavrnila 29 predlogov, ker predlagani kandidati ne izpolnjujejo predpisanih pogojev pravilnika.

4. Pobude in vprašanja članov.

Sklep: Komisija je tudi obravnavala pobudo predsednice, da se je treba pripraviti na volilno leto 2011. Tako bo treba pripraviti vprašalnik za PZDU, kar je naloga strokovnih služb ZDUS.

5. Razno.

Sklepi:

• Kar zadeva pobudo Spodnjepodravske PZDU, Ptuj, da bi omogočili vključitev člana iz njihove pokrajine v komisijo ZDUS za tehnično kulturo, so člani komisije sklenili odstopiti vlogo komisiji ZDUS za tehnično kulturo, ki naj nato posreduje predlog UO ZDUS.

• Na prošnje DU Veliki Gaber za prispevek pri nabavi prapora, je komisija soglasno sklenila, da bo vlogo odstopila UO ZDUS.

• Na predlog predsednika DU Lavrica Jožeta Sebanca so člani komisije sklenili, da bodo do prihodnje seje pripravili predlog odloka o nošenju prapora.

S kosom pice

človek dobi
za ves dan
dovolj soli.



PRETIRANO UŽIVANJE SOLI ŠKODUJE VAŠEMU ZDRAVJU, saj je dokazano, da lahko povzroči zvišanje krvnega tlaka in posledično možgansko kap ter druge bolezni srca in ožilja. V svetu in pri nas so prav bolezni srca in ožilja vodilni vzrok smrti. Prevelik vnos soli v telo povezujejo tudi z želodčnim rakom, osteoporozo, astmo, ledvičnimi kamni, z debelostjo in s sladkorno boleznijo. Statistika kaže, da državljani Slovenije z našim načinom prehranjevanja kar za 140 % presegamo priporočila o za zdravje varnem uživanju soli.

UŽIVAJTE ŽIVILA Z MANJŠO KOLIČINO SOLI. Pri nakupu živil vedno preberite, koliko soli (natrija) vsebujejo. Zmerno uživajte živila, ki vsebujejo veliko soli, kot so: mesni izdelki, slan kruh in krušni izdelki, predpripravljene jedi in hitra hrana.

NE DODAJATE SOLI PRI MIZI KAR IZ NAVADE. Dokazano je, da se človek v razmeroma kratkem času lahko prilagodi na manj slan okus. Zato že danes dodajte v obroke manj soli ter na novo odkrijte vonj in aromo sveže hrane. Začnite uporabljati naravne začimbe in dišavnice ter se tako izognite čezmernemu soljenju pri pripravi in uživanju hrane.

Solite manj in izbirajte manj slane izdelke – tako boste ohranili svoje zdravje!

www.nesoli.si



PREVEČ SOLI ŠKODI

SREČO JE LEPO DELITI.



PRISTOP

www.triglav.si

ZAVAROVANJE
ZA VARNE
VOZNIKE

-10%

PAMETNO JE IMETI DOBRO ZAVAROVAN AVTO.

 **triglav**

POPUST VELJA ZA ZAVAROVANCE, STARE 33 LET IN VEČ, PRI ZAVAROVANJU AVTOMOBILSKE ODGOVORNOSTI IN ZAVAROVANJU VOZNIKA ZA ŠKODO ZARADI TELESNIH POŠKODB, IN SICER ZA OSEBNA VOZILA V LASTI IN UPORABI FIZIČNIH OSEB. VEČ INFORMACIJ NA AVTO.TRIGLAV.SI.