



Državni preventivni mehanizem

Državni preventivni mehanizem (DPM) je program, ki poteka pri Varuhu človekovih pravic Republike Slovenije (RS). Namenjen je varstvu oseb, ki jim je bila odvzeta prostost. Naloge DPM so opredeljene v Opcijskem protokolu h Konvenciji Združenih narodov proti mučenju in drugim krutim, nečloveškim ali poniževalnim kaznim ali ravnanju.

Kraj odvzema prostosti je katerikoli kraj, kjer so ali bi lahko bile osebe, ki jim je odvzeta prostost na podlagi odredbe javne oblasti. V RS se štejejo za prostore, kjer so nameščene osebe z odvzeto prostostjo, zlasti: varovani oddelki v domovih za starejše, oddelki pod posebnim nadzorom v psihiatričnih bolnišnicah, prevzgojni domovi in vzgojni zavodi za mladoletnike, zavodi za prestajanje kazni zapora, prostori za policijsko pridržanje, center za tujce in azilni dom ter druge podobne institucije.

Namen obiskov je ugotoviti ravnanje z osebami, ki jim je bila odvzeta prostost, dajati predloge za izboljšanje razmer in ravnanje z njimi ob upoštevanju norm Združenih narodov ter predložiti predloge in pripombe k veljavnim ali predlaganim zakonom.

V programu Varuha za človekove pravice Državni preventivni mehanizem že drugi mandat obiskujemo prostovoljci programa RESje, med drugim tudi zaprte oz. varovane oddelke za osebe z demenco v domovih za starejše po Sloveniji.

Prostovoljce v programu RESje prvenstveno zanimajo razmere in pogoji bivanja oseb z demenco na varovanih oddelkih domov za starejše, čeprav se vključujemo tudi v obiske drugih krajev odvzema prostosti. V začetku smo bili v dvomu, ali je obiskova-

nje zaporov, azilnih domov, psihiatričnih bolnišnic, prostorov za policijsko pridržanje, centrov za tujce in drugih krajev odvzema prostosti smiselno – glede na to da nas prvenstveno zanimajo razmere in pogoji bivanja oseb z demenco.

Ob izvajanju obiskov na različnih krajih odvzema prostosti smo se prepričali, da je potrebno dobiti vpogled tudi v razmere po drugih krajih odvzema prostosti, ne samo v varovanih oddelkih domov za starejše. Razlogov za to je več. Pridobili smo širši pogled na razmere in pogoje bivanja v najrazličnejših institucijah. To nam med drugim omogoča primerjavo pogojev bivanja med njimi.

V enem od svojih prispevkov sem opisala in primerjala pogoje bivanja in ravnanja oseb z demenco v varovanih oddelkih domov in pogoje bivanja ljudi, ki so v zaporih. Obisk najstrožjega zapora v RS, to je zapora na Dobu, me je presenetil in usmeril k razmišljanju o tem, ali res storimo dovolj za osebe z demenco, ki se zaradi narave svoje bolezni ne zmorejo postaviti zase.

Nedvomno imajo osebe, ki so v zaporih zaradi kaznivih dejanj, povsem drugačno izhodišče za dobre, boljše pogoje bivanja kot osebe z demenco. Osebe v zaporih se znajo postaviti zase, vedo, kako to narediti, in uspešno uveljavljajo svoje pravice. Osebe z demenco pa vsega tega zaradi svoje bolezni ne zmorejo.

Prav zato je tako pomembno, da se za njihove pravice postavijo svojci, prostovoljci, zastopniki, varuh človekovih pravic in drugi, ki menijo, da so tem ljudem kršene, odvzete pravice, ki so za druge, zdrave ljudi samoumevne. To je tudi ena od nalog programa RESje.

Ana Cajnkó



Vsebina

Državni preventivni mehanizem	1	Zgornjepodravci tokrat v Izoli	9
Z okrogle mize ZDUS.	2	Pomurski upokojenci v Moravskih Toplicah.	10
ZDUS začasno vodi Janez Sušnik	3	Korošci letos v Mislinji	10
Manifest primorskih upokojencev.	4	ZDUS v številkah	11
Prostovoljci, hvala!	5	16. F3ŽO – Program Zveze društev upokojencev Slovenije	12
Prostovoljstvo v številkah.	5	Prijavnica za nastop na prireditvi Večer pesmi in plesa . . .	13
Zadnji projektni sestanek Spominov v Lancastru	7	Umirimo sladkor	14
Asertivno komuniciranje!	7	Temne senice demence	15



Z okrogle mize ZDUS

Za korake naprej je treba parcialne interese pustiti ob strani, saj tako ne gre več naprej, smo slišali na okrogli mizi Kako lahko gospodarstvo prispeva več za zdravstveno, pokojninsko in invalidsko zavarovanje?, ki jo je v Ljubljani 29. junija organizirala Zveza društev upokojencev Slovenije (ZDUS). V vladi opozarjajo, da zdravstvo in pokojninski sistem brez sprememb ne bosta več vzdržna.

Bela knjiga o pokojninah je pripravljena, v razpravi o njej pa naj bi našli sistemske rešitve za pokojninski sistem po letu 2020, so povedali predstavniki ministrstva za delo. V ZDUS-u ugotavljajo, da bela knjiga odpira številna vprašanja. Predlagan točkovni sistem je res bolj pregleden, a se tudi v njem skrivajo pasti, je dejal Jože Kuhelj iz ZDUS-a. Točkovni sistem meri individualne dohodke v razmerju do povprečnega dohodka širšega gospodarstva, glede na ugotovljeno razmerje pa se določi število točk za vsako posamezno obdobje vplačanih prispevkov. Tako bo po zagotovitvi pripravljavcev bele knjige vsakemu zavarovancu v vsakem trenutku omogočen vpogled v pričakovano višino pokojnine. Kuhelj se je vprašal tudi, ali se ne bodo zaradi zviše-

vanja števila let za izračun pokojninske osnove pokojnine novih upokojencev drastično zniževale. Število let, ki se upoštevajo pri izračunu pokojnine, naj bi namreč z veljavnih 24 zaporednih najugodnejših let po beli knjigi zvišali na 34.

Predsednik Zveze svobodnih sindikatov Slovenije Dušan Semolič se je osredotočil na trg dela, ki je tesno povezan s pokojninskim sistemom. Nujno je zaposliti ljudi, ki so zdaj brez dela, je pozval. Več je treba narediti tudi za zdravje na delovnem mestu.

Ministrica za zdravje Milojka Kolar Celarc je povedala, da bodo do konca leta pripravili Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju, Zakon o vodenju zdravstvenih zavodov in Zakon o kakovosti. Opozorila je, da bomo morali povečati finančna sredstva za zdravstvo, saj iz proračuna zanj namenjamo le 3 odstotke. Terciarno dejavnost in izobraževanje zdravnikov bi morali plačevati iz proračuna in ne iz zdravstvene blagajne. Zagotovila je, da se bodo pri pripravi zakonodaje usklajevali z vsemi partnerji, vendar šele, ko bodo na ministrstvu pripravili zakonodajna izhodišča.

STA, ND

ZDUS začasno vodi Janez Sušnik

Zbor članov Zveze društev upokojencev Slovenije (ZDUS) je na zboru, ki je bil 29. junija v hotelu Delfin v Izoli, sprejel odstopno izjavo dosedanjega predsednika Antona Donka in za začasnega predsednika imenoval dosedanjega podpredsednika ZDUS-a Janeza Sušnika. Funkcijo bo opravljal do 15. decembra, ko bo ZDUS izvolil novega predsednika zveze.

Zbor članov je sprejel nepreklicno odstopno izjavo Donka, ki je v svojem nagovoru med drugim dejal: »Pred dobrim letom smo opravili volitve in vsi smo pričakovali, da bom nalogi kos. Žal je po dobrem začetku prišel nepričakovan trenutek, ki ga je treba vzeti kot življenjski izziv. Dobro sem pretehtal vse, prejel sem ogromno klicev z dobrimi željami za ozdravitev, a sem po pol leta ugotovil, da obveznosti, ki jih prinaša funkcija predsednika, ne bom mogel več opravljati. Po uspešno zaključenem zdravljenju mi je preostala terapija, ki zahteva samodisciplino od ranega jutra do večera, zato se poslavljam s funkcije predsednika ZDUS. Vse, ki ste trkali na moja vrata in me bodrili, da se ne izključim iz dela, prosim še za pol leta ali leto dni potrpljenja. Opravil sem številne razgovore, tudi s tujimi strokovnjaki, ki so mi svetovali, naj ostanem aktiven še naprej, a le toliko, kolikor mi dopušča ritem. Kar sem doživel, je dobra preizkušnja za vsakega človeka. Ko sem prebral knjige svetovno znanih strokovnjakov, ki jih je življenje pripeljalo do podobnih preizkušenj, sem videl, da se je potrebno boriti naprej. Se pa želim zahvaliti predvsem Janezu Sušniku in Veri Pečnik, ki sta v času mojega zdravljenja sprejela vodenje ZDUS, in vsem funkcionarjem ZDUS-a, ki so pri tem pomagali. Da bom razbremenjen skrbi, apeliram na Zbor članov ZDUS, da za novega začasnega predsednika sprejme Janeza Sušnika.«

Člane zbora je obiskala tudi ministrica za delo Anja Kopač Mrak, ki se je Donku zahvalila za uspešno vodenje ZDUS-a, hkrati pa izrazila upanje v dobro sodelovanje s Sušnikom. Ministrica se je ob tem zavezala h konstruktivnemu dialogu z zvezo društev upokojencev kot eno "najpomembnejših nevladnih organizacij, ki pokrivajo interese starejših".

Janezu Sušniku, ki so ga izvolili za začasnega predsednika, bo v času do izvolitve novega predsednika funkcija podpredsednika mirovala. Postopek evidentiranja kandidatov za novega predsednika bo stekel septembra, novega predsednika ZDUS-a pa bodo predvidoma izvolili 15. decembra.

Sušnik je po izvolitvi med prednostnimi nalogami, ki jih bo treba nasloviti do konca leta, navedel področja pokojnin, zdravstva in



Antonu Donku se je za opravljeno delo zahvalila tudi ministrica za delo, družino in socialne zadeve Anja Kopač Mrak

socialne ter vprašanji zakona o dolgotrajni oskrbi in demografskem skladu.

"Pokojnine stalno padajo, indeksacija pokojnin gre navzdol, tako je danes za 40-letno delo osnova samo še 60-odstotna, kar pomeni, da ljudje dobijo po 450, 460 evrov pokojnine, kar res ni dovolj za dostojno življenje," je ocenil Sušnik.

V ZDUS-u bodo na poslance naslovili pobudo, da bi tudi delodajalce pripravili do tega, da na osnovi povečanih osebnih dohodkov, zlasti najnižjih, dosežejo dostojne plače in tudi dostojne pokojnine. Pri tem se bodo v ZDUS-u navezali na vse stranke oz. poslanske skupine, je še napovedal Sušnik.

Zbor članov je med drugim sprejel tudi revidirano letno poročilo ZDUS-a in poročilo o poslovanju za leto 2015.

STA, ND



Zbor članov je za predsednika ZDUS do volitev, ki bodo 15. decembra, izvolil dosedanjega podpredsednika Janeza Sušnika

Manifest primorskih upokojencev

Primorski upokojenci smo zgroženi in žalostni, ko opazujemo dogajanja v naši državi Sloveniji, ki se je ujela v past kapitalizma, v katerem o porabi ustvarjenega družbenega bogastva odločajo mednarodne in zasebne finančne institucije v interesu ekonomsko najmočnejših držav. Gre za prikrito prenašanje ekonomske in politične moči na nosilce, ki ne spoštujejo demokracije, pravne in socialne države, še manj pa človeško dostojanstvo.

Smo generacija, ki se čuti odgovorna, da izborjenih pravic in pridobitev ne izgubimo, ampak jih obdržimo in po možnosti nadgradimo. Ne želimo si oblasti in ne želimo izbirati med političnimi opcijami. Z vso odločnostjo pa zahtevamo svobodno, pravično, solidarno in socialno državo. Našim prednikom je to uspelo, uspelo jim je, ker so bili enotni, junaški in vztrajni.



Ne smemo dovoliti, da bomo prva generacija, ki bo otrokom predala državo v slabšem stanju, kot jo je prevzela. Narediti moramo vse, da se nas naši otroci in vnuki ne bodo sramovali.

Kot velika civilna družba moramo doseči, da se elite, ki so nam ukradle državo, napisale zakone po svoji meri, zasedle parlament in se polastile oblasti, umaknejo s svojih položajev in vladanje države prepustijo poštenemu delu državljanov Slovenije. Vse kaže, da tisti, ki smo jih izvolili, ne zmorejo ali pa jim ni dovoljeno odločati po svoji vesti. Politične stranke so si prikrojile volilni sistem tako, da je izbor kandidatov izključno v njihovih rokah, zato zahtevamo tak volilni sistem, ki bo omogočil vsakemu poslancu delati samostojno, svobodno in pošteno in ki bo za svoje početje odgovarjal izključno svojim volivcem.

Nasprotujemo sedanjemu načinu vladanja, korupciji, zlorabi javnih pooblastil za interese političnih strank in posameznikov.

Zahtevamo večjo učinkovitost, pravičnost in nepristranskost sodišč. Nedopustno je, da znamo izpeljati rubež pri malem človeku za nekaj tisoč evrov, ne znamo ali nočemo pa ga izpeljati pri velikih tajkunih.

Zavzemamo se za nacionalizacijo lastnine, ki je bila pridobljena s krajom nekdanjega skupnega premoženja, in takojšnjo prekinitev razprodaje podjetij v državni lasti. Zavzemamo se za trajnostni razvoj Slovenije, ki vlaga v naravne danosti države in ljudi in s tem zagotavlja tak razvoj, da bo dovolj delovnih mest in mladim ne bo treba odhajati v tujino.

Obsojamo, kar se dogaja z našimi paradnimi podjetji (Luko Koper in ostalimi) na področju razvoja in kadrovanja. Obsojamo

dogajanje v zvezi z izgradnjo drugega tira in nameščanjem nadzornikov, verjetno po željah nam neznanih interesnih skupin. To je nesprejemljivo in zastrašujoče. Nasprotujemo privatizaciji javnega sektorja, do katerega imamo pravico vsi brez izjeme, saj bi privatizacija povečala revščino in socialno neenakost državljanov.

Namesto da spodbuja razmah dobredelnih organizacij ter z zasebno dobroteljnostjo in prostovoljstvom nadomešča socialno državo, mora država to storiti z dvigom pokojnin, minimalnih plač in socialnih prejemkov na raven, ki zagotavlja vsakemu človeku dostojno življenje. Nekateri politiki in poslanci doma in v tujini se hvalijo, kako imamo v Sloveniji razvito prostovoljstvo med starejšimi. Res je, saj nas je revščina pretežno med starejšimi prisilila v pomoč pomoči potrebnim. Vsa zahvala tistim, ki to plemenito delo

izvajajo. Te politike pa bi moralo biti sram za tako stanje, hvalili bi se lahko, če bi imeli urejeno državo, v kateri bi vsak državljan s svojimi prihodki živel dostojno življenje.

Aktualna gospodarska kriza je poleg številnih negativnih učinkov jasno pokazala, da je konec obdobja finančnih spekulacij in lahkih zaslužkov. Brez trdega in poštenega dela, s katerim smo si sedanji upokojenci zaslužili svojo pokojnino, preprosto ne bo šlo.

Postati moramo organizirana in povezana civilna družba, aktivni nosilec sprememb, ki bo na volitvah glasovala samo za ugledne, poštene, sposobne in odgovorne ljudi. Samo široko nepolitično gibanje civilne družbe in oster odpor državljanov proti nepodobnemu vodenju države ter množične zahteve po drugačni kulturi oblasti lahko popeljejo Slovenijo v boljše prihodnost.

V svoji 70-letni zgodovini si je Zveza društev upokojencev Slovenije močno prizadevala sodelovati pri oblikovanju zakonodaje, spre-

jemljive za poštene državljanke, še posebej za upokojeno generacijo, a ni bila vedno zaželeno. To se dogaja tudi pri sedanji vladi, zato smo se upokojenci primorani ustrezno organizirati, da bomo postali enakovreden partner v pogajanjih

Ustanoviti moramo sindikat upokojencev ZDUS, ki bo v Ekonomsko socialnem svetu enakovreden pogajalski partner, kot so vsi drugi (delodajalci, zaposleni – sindikati in vlada). Z ustanovitvijo bomo pohiteli, ker nam Evropa svetuje novo takojšnjo pokojninsko reformo. Vlada pripravlja še zdravstveno in davčno reformo. S tako organiziranostjo bomo pri teh reformah in drugih strateških odločitvah v državi konstruktivno sodelovali, da preprečimo nadaljnje siromašenje države, še posebej upokojenke in mlade generacije.

S posebno pozornostjo bomo skrbeli za pokojnine in realne vires za njih. Kot pomoč pokojninski blagajni zahtevamo čimprejšnjo ustanovitev Demografskega sklada z dodatnimi trajnimi viri sredstev. Naše pokojnine niso darilo države, ampak s poštenim delom pridobljena pravica. Vztrajali bomo pri javnem zdravstvu in čimprejšnji zagotovitvi dolgotrajne oskrbe. Pri izvajanju zdravstvenih storitev se bomo zavzemali za učinkovito, racionalno, dostopno in enako kakovostno zdravstvo za vse državljanke, brez dodatnih obremenitev prebivalstva za zdravstvene storitve.

Vladi in parlamentu RS sporočamo, da časa za odlašanje v postavitvi trdnih temeljev za nadaljnji razvoj Slovenije ni več in da smo za svojo usodo in svojo državo najbolj odgovorni Slovenci sami, zato zahtevamo, da se otreseta vseh zunanjih pritiskov in da odločanja o nas ne bo več brez nas.

Izola, 18. junija 2016, Mirko Miklavčič, predsednik PZDU JP

Prostovoljci, hvala!

Zjutraj sem kot po navadi pogledala elektronsko pošto. Nedelja je in že ob sedmih so začela prihajati prva sporočila. Še pred letom sem bila navajena zgodnjih in nočnih elektronskih sporočil naše bivše predsednice. Zdaj sporočil od nje ni več. Današnja pošta tudi ni prišla od upokojencev, ampak od mladih, naših, mojih, zlatih, odgovornih, delovnih prostovoljcev! Je kar težko verjeti.

Zase razumem, da vstajam zgodaj, ne morem izklopiti. Vse te mesece je bil tempo prehud, prenaporen, preveč stresen, ko sem kot prostovoljka vodila dva projekta in se ob tem dogovarjala, si dopisovala s tistimi, ki po vseh teh mesecih dela trdijo, da programa RESje ne poznajo dovolj, ne vedo, kaj delamo prostovoljci. Jemljejo pa si pravico odločati, kateri prostovoljec lahko dobi povrnjene stroške, kdo se lahko udeleži posameznega izobraževanja, posveta. Suvereno mimo odgovorne vodje projekta odločajo, kam bo šel denar, ki smo ga dobili za izvajanje programa/projekta. Menda je premalo papirjev, dokazil, obrazložitev, da bi prostovoljcem povrnili zgolj stroške, pravijo. Odločajo namesto tistih, ki vodimo in izvajamo program in projekt. Ni jim mar, da prostovoljci iz programa odhajajo tudi zato, ker ne dobijo povrnjenih stroškov, tudi zato, ker kot vodja nimam časa in možnosti, da bi jih vključila. Kam naj jih vpnem, če ni mreže, če svoj čas porabljam za papirje in dogovarjanje s tistimi, ki odločajo in katerih skrb je namenjena, kot pravijo, zgolj temu, da denarja ne bi zapravljali!

Pomislil na prostovoljko, ki mi je danes že pred sedmo uro poslala pošto. Po diplomi nadaljuje s študijem, dela vse, kar ji pride pod roke, da preživi. Čeprav je utrujena, prebere moja sporočila in naredi, kar jo prosim. Ne dela na področju, na katerem si najbolj želi delati. Čaka, da vzpostavimo mrežo, da se vključi in začne pomagati ljudem z demenco in dela v enem od domov za starejše. Zaradi svoje babice, zaradi tistega, kar je doživela, ko je skrbela zanjo. Ko je bila njena varuhinja in zaščitnica in se je borila zanjo, za njene pravice, da bi živela kot človek in ne kot predmet, ni bila uspešna. Babica je umrla zaradi

podhranjenosti, pravi, da so jo celo namerno izstradali! Hudo, da mlad človek to doživi, da je v to prepričan!

Zato želi pomagati drugim. Prevaja, lektorira, piše, obvešča, promovira program, se izobražuje na področju demence ... Ko smo v Izoli izobraževali prostovoljce, je bila ves čas vsem na razpolago. Vedno nasmejana, njeno najpogostejše vprašanje je bilo: »Ana, kje lahko še pomagam?« Za nič od tega ni dobila niti evra, saj ga tudi pričakovala ni. Niti potnih stroškov ni dobila povrnjenih, tudi nadomestila za uporabo lastnih sredstev ne, za ves čas, kar je naša prostovoljka. Pa se ne pritožuje, ne pogojuje, ampak me tolaži, ko se ji opravičujem in razlagam, da še vedno nisem nič uredila z ZDUS. Ni edina, ki dela, kar bi morali drugi – za to plačani. Žal vsi prostovoljci niso vzdržali, enostavno niso več zmogli stroškov. Če si brezposeln, si lahko doma v cunjah, če si prostovoljec, se moraš urediti, imeti avto, spletno povezavo, mobilni. Če nisi prostovoljec, ti vsega tega ni treba, teh stroškov nimaš!

Ne razumem! Res ne razumem in sram me je pred mladimi in manj mladimi prostovoljci, ki so pripravljeni delati z nami, starimi, kar ni vedno lahko. Dajejo svoje znanje, čas, energijo, da bi bilo babicam, dedkom, sosedom, tistim v zaprtih oddelkih domov, tistim, ki skupaj s svojci bijejo bitko z demenco vsak dan, brez pomoči, brez upanja, da bo kdaj bolje. Želijo pomagati, ponujajo roko – in mi?

Hvala, res hvala vsem, ki še vztrajate, tudi vsem, ki ste obupali nad nami, starimi, vsem, ki ste se namesto v programu RESje našli na drugih področjih prostovoljstva ali pa v Spominčici, ki vas je sprejela odprtih rok; tistim, ki še vztrajate v domovih za starejše, v katere smo vas vpeljali, vaše naslove pa že izgubili. Hvala tudi tistim, ki ste mi poslali voščilo za 70. rojstni dan.

Hvala za vašo energijo in podporo. Hvala, ker verjamete, da je vaša pomoč potrebna zdaj in za boljši jutri oseb z demenco ter tudi tistih, ki mislijo, da jih bo demenca obšla in zavračajo ponujeno roko, a jo bodo morda potrebovali že jutri.

Ana Cajnko, vodja programa RESje v odstopu

Prostovoljstvo v številkah

Vlada RS se je seznanila s skupnim poročilom o prostovoljstvu v Republiki Sloveniji za leto 2015, ki ga je pripravilo Ministrstvo za javno upravo. Nekaj ključnih poudarkov sledi v nadaljevanju. Ministrstvo pravi, da je „prostovoljstvo priložnost za aktivno odzivanje državljanov na družbene probleme, nove potrebe, velike spremembe in naravne nesreče. Poveže ljudi na lokalnem in nacionalnem nivoju ter prispeva k večjemu občutku socialne varnosti v skupnosti. S pomočjo prostovoljcev in prostovoljskega dela se uresničujejo vrednote solidarnosti, strpnosti in medsebojnega razumevanja“.

Na slavnostni podelitvi državne nagrade in priznanj zaslužnim prostovoljcem 18. aprila letos je predsednik Republike Slovenije Borut Pahor podelil državno nagrado za leto 2015 naši dolgoletni članici in prostovoljki Tereziji Novak.

Poročilo o prostovoljskem delu za leto 2015 je v skladu z Zakonom o prostovoljstvu oddalo 1.037 prostovoljskih organizacij, ki so evidentirale delo 96.822 prostovoljcev, ki so opravili

10.878.360 ur prostovoljnega dela. Največ prostovoljskega dela je bilo opravljenega na vsebinskem področju, to je kar 8.344.689 ur ali 76,71 odstotka vsega opravljenega dela, 1.633.708 ur ali 15,02 odstotka vsega opravljenega dela je bilo s področja organizacije in 899.963 ur ali 8,27 odstotka na drugih delih, ki so opredeljena kot pomožno delo ali podpora programu.

63.445 ali 65,53 odstotka prostovoljcev predstavljajo ženske, 33.377 ali 34,47 odstotka pa moški.

Ministrstvo je v zaključku ugotovilo, da je kljub porastu vpisov prostovoljskih organizacij poročanje ne celovito, zaradi česar je celosten pregled nad prostovoljskim delom pomanjkljiv. Glede na spremembe zakonodaje konec leta 2015 se pričakuje, da bo z odpravo nekaterih administrativnih ovir poročanje boljše. Ključna ugotovitev je tudi, da je večina prostovoljcev starejše populacije (skoraj 30 odstotkov vseh prostovoljcev predstavljajo prostovoljci ZDUS), zato je potrebno razmisliti o umestitvi prostovoljstva v vzgojno-izobraževalne procese.

Nika Antolašič, poslovna tajnica ZDUS

Počitnice s tradicijo!

*Vila Ana*** v Rogaški Slatini.*

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



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

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

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

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

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

PLAČATE 3, BIVATE 4 NOČI

(13.6.-13.9.2016)

Upokojenci, ki so člani društva upokojencev **89,10 EUR**

Ostali gostje **99,00 EUR**

Informacije in rezervacije:

T: (05) 660 74 00

E: rezervacije@hotel-delfin.si

www.hotel-delfin.si

D
delfin***

A
Vila Ana***

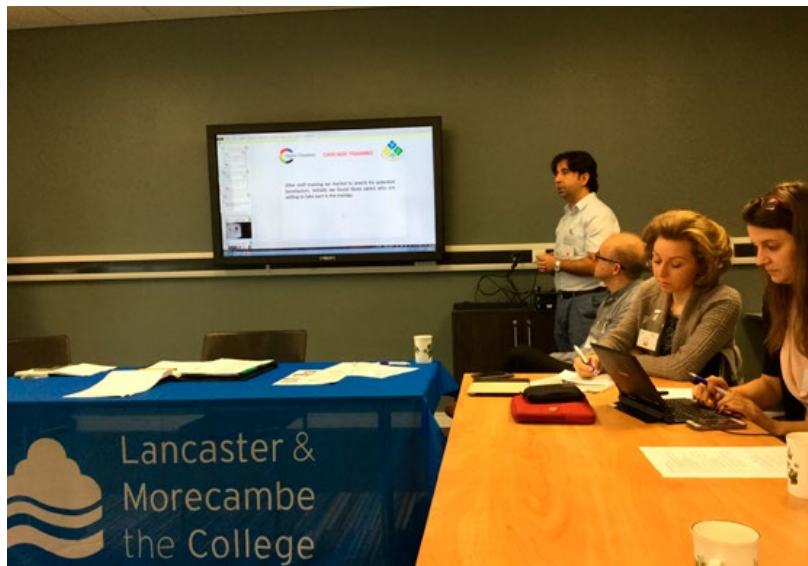
Zadnji projektni sestanek Spominov v Lancastru

Med 24. in 25. junijem sta v mestecu Lancaster v Veliki Britaniji potekala zadnji sestanek in zaključni dogodek projekta Digital Timelines, na ZDUS-u poznanega pod imenom »Spomini«. Sestanek je potekal v organizaciji angleškega partnerja Lancaster & Morecambe College, vzdušje pa je bilo blago rečeno precej duhamorno, saj smo prvi dan sestanka imeli ravno na dan, ko so bili objavljeni rezultati referendumu o izstopu Velike Britanije iz Evropske unije. Partnerji so bili vidno razočarani, takšno vzdušje pa je bilo precej nalezljivo, predvsem v razpravah, kjer smo se pogovarjali, kaj takšne odločitve pomenijo za bodoča partnerska sodelovanja v evropskih projektih.

Dolga leta sodelovanja v evropskih partnerstvih in projektih namreč pomenijo obilico truda, ki se vlaga v gradnjo trdnih in kakovostnih partnerstev, ki se kažejo v mnogih oblikah. Eno takšnih je bila tudi konferenca »Skupaj v spominih«, ki je v okviru projekta Spomini v organizaciji ZDUS potekala 5. 5. v Hotelu Delfin v Izoli. Te konference se je udeležil tudi partner David Evans, ki je na sestanku v Lancastru pohvalil dobro organizacijo ZDUS-a in prispevke, ki so bili predstavljeni. V čast mi je bilo, da sem lahko poročala o prispevkih domačih in tujih strokovnjakov na konferenci, predvsem, ker so bili podani z različnih stališč, tako stroke kot uporabnikov (prostovoljcev), in ker smo z njimi uspeli zajeti raznolika področja, s katerimi smo se srečali pri izvajanju projekta Spomini.

Naj spomnim, da je eden glavnih produktov projekta Spomini usposabljanje prostovoljcev za izdelavo osebne digitalnega albuma spominov, pripomočka oziroma orodja, s katerim želimo pomagati osebam z demenco ali z izgubo spomina pri vzpodbujanju njihovega spomina in vplivati na kakovost njihovega življenja. S priročnikom za izdelavo osebne digitalnega albuma spomina smo oblikovali trajni produkt, ki smo ga razvili z evropskimi partnerji, kar pomeni, da bo na voljo tudi po zaključku projekta in ker bo na voljo v elektronski obliki, bo dlje časa dostopen širši javnosti. Korak dalje pa bomo naredili z zadnjo fazo – s pripravo video navodil, ki bodo predstavila vsebino priročnika in omogočila tudi tistim, ki lažje sledijo ustnim in video navodilom, da se lotijo izdelave osebne digitalnega albuma spominov za osebe z izgubo spomina.

Drugi dan sestanka v Lancastru smo namenili zaključnemu dogodku, ki je potekal v Neuro Drop In Centru, neprofitni orga-



nizaciji, ki pomaga in svetuje vsem, ki se soočajo s kakršnimi koli nevrološkimi težavami. Partnerji smo bili obiskovalcem na voljo za vprašanja o izkušnjah iz naših držav. V intervjujih smo bili deležni predvsem vprašanja: »Kakšen učinek je imel projekt v vaši državi in kako boste nadaljevali z idejo?« Za ZDUS sem poročala, da smo pričeli z majhno skupino prostovoljcev programa RESje – prostovoljska pomoč osebam z demenco in njihovim svojcem, med katerimi smo našli tudi osebo z Alzheimerjevo boleznijo, ki je zase sestavila lasten osebni digitalni album spominov, kot tudi neformalne oskrbovalce, ki so to storili za svoje z demenco. Program RESje nam je/bo omogočil mrežo oseb, ki bi jim takšna usposabljanja in takšni pripomočki prišli prav, zato ni bojazni, da bi z aktivnostmi končali ravno z dnem zaključka projekta.

Evropski projekt Spomini in ZDUS-ov program RESje sta dober primer sodelovanja. Pomembno je, da se ZDUS vključuje v takšne evropske projekte, ki ZDUS-ovim obstoječim programom prinašajo dodano vrednost, nova orodja, pripomočke, da omogočajo usposabljanje prostovoljcev in drugo, po drugi strani pa se moramo zavedati, da z evropskimi projekti v partnerske države nosimo glas tudi o programih in aktivnostih ZDUS, kar je odličen primer promocije in mreženja.

*Dijana Lukić
koordinatorka projekta Digital Timelines*

Asertivno komuniciranje!

Letno srečanje prostovoljk Starejši za starejše (SzS) enote Ljubljana 2 je bilo maja v Ajdovščini. Srečanje je bilo delovno, saj smo se skupaj s skupino ajdovskih prostovoljk izobraževali v asertivni komunikaciji. To je komunikacija, pri kateri se zavzemamo za svoja stališča, ne da bi pri tem prizadeli sogovornika. Gre za predstavljanje lastnih stališč, odločno zagovarjanje svojih pravic, tudi izražanje nestrinjanja s stališči sogovornikov, vendar s spoštljivim odnosom in iskanjem rešitev.

Izobraževanje smo opravili na sedežu DU Ajdovščine, kjer nas je pozdravil ajdovski župan, za dobrodošlico pa zapel pevski zbor

članic društva upokojencev. Seznanili smo se z ustvarjalnostjo članov društva, prijetno pa so nas presenetili tudi s pogostitvijo. Druženje smo izkoristili še za ogled nekaterih znamenitosti. Najprej smo se ustavili v cerkvi v Vrhpolju z znanimi modernimi mozaiki, zatem smo se odpravili na Vipavski Križ, kjer smo imeli voden ogled in degustacijo vin, češenj pa zaradi dežja žal ni bilo. Pred odhodom smo se sprehodili ob izviri Hublja, se poslovili od Ajdovk in se proti večeru vrnili v Ljubljano. Zahvaljujemo se prostovoljkam DU Ajdovščina v programu Starejši za starejše in nasvidenje v Ljubljani.

Amalija Šiftar, koordinatorka programa SzS

Preživite poletje na slovenski obali

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

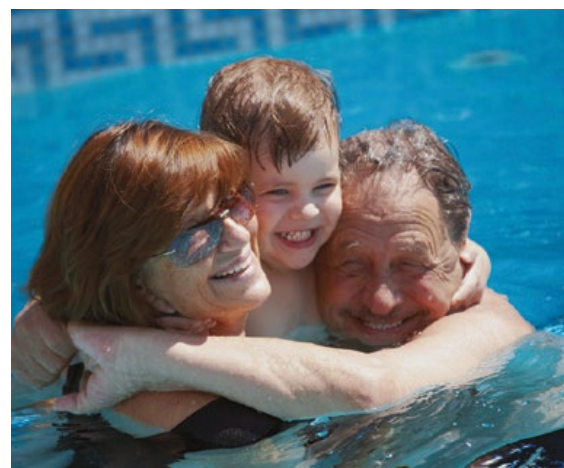
**Ugodnost
za družine:**

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



UPOKOJENCI	15.7.–14.8.	15.8.–10.9.	11.9.–1.10.
Polni penzion	57 €	53 €	51 €
Polpenzion	52 €	48 €	46 €
OSTALI GOSTJE			
Polni penzion	63 €	59 €	57 €
Polpenzion	58 €	54 €	52 €

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

Zgornjepodravci tokrat v Izoli



Zgornjepodravska pokrajinska zveza društev upokoencev Maribor združuje 55 društev upokoencev in ima približno 21.400 članov, pokrajinsko zvezo pa že več let uspešno združuje in vodi predsednik Franc Lobnik. Na sestanku upravnega odbora je predsednik predlagal, da bi se predstavniki društev v naši pokrajini maja sestali v hotelu Delfin v Izoli, da se seznanijo z novostmi in napredkom hotela, kjer letujejo naši člani, predsedniki društev, ki še niso vključena v organizirano letovanje v hotelu, pa za to navdušijo tudi svoje člane.

Na občni zbor PZDU Zgornje Podravje, ki je bil 14. aprila 2016, smo, kot že vrsto let, povabili tudi predstavnike hotela Delfin iz Izole. S svojim obiskom sta dogajanje na zboru prijetno popestrili direktorica Nina Golob in vodja prodaje Daša Ždrnja Gregorič, ki sta s svojo odprtostjo, prijetnim nasmehom in željo, ugoditi vsakemu obiskovalcu hotela, zelo priljubljeni. Bili sta veseli naše odločitve, zato sta ponudili, da nas hotel ob tej priložnosti počasti s kavo, kosilom in uporabo prostorov za izvedbo sestanka, ZPPZDU Maribor pa krije stroške avtobusnega prevoza.

Potrebno je povedati, da so po hotelski statistiki člani društev iz naše pokrajine po obiskih in nočitvah v hotelu Delfin že leta na drugem mestu, saj nekateri pogosto letujejo tudi dvakrat v sezoni, vsi prihajajo polni pričakovanj in zadovoljni zapuščajo hotel. Za naše Društvo upokoencev Fram naj navedem, da smo že nad trideset let, kolikor obstaja društvo in posluje hotel, redni obiskovalci hotela. V društvu imamo sekcijo, ki se nadvse prizadevno in odgovorno ukvarja s to dejavnostjo ter vabi člane na letovanje. Zaradi cenejšega prevoza imamo z DU Hoče že dolga leta dogovor, da na primer Framčani odidejo domov z avtobusom, s katerim se Hočani pripeljejo letovat, in obratno. Tako plačamo samo polovično ceno prevoza. Priporočam vsem društvom, ki te ugodnosti svojim članom še ne nudijo, da jim omogočijo organizirano letovanje v Izoli, saj bo le z zasedenostjo zagotovljena samostojnost in bodočnost edinega hotela upokoencev Slovenije. V sredo, 25. maja 2016, smo ob 7. uri jutraj odpotovali proti Izoli in hotelu Delfin. Avtobus je bil poln potnikov, ki smo veselo razpoloženi v pričakovanju novosti in tudi rešitve problemov, optimistično zrlji proti cilju.

Udeleženci sestanka smo obravnavali pester dnevni red: predstavitev novosti hotela Delfin in možnosti sodelovanja, predstavitev vodstva in delo ZDUS, aktualni problemi v delovanju PZDU Maribor in DU, predlogi za boljše sodelovanje med ZDUS, PZDU in DU ter razno. Vodstvo hotela nas je prisrčno pozdravi-

lo in predstavitvi hotela Delfin, urejenosti, novostim, možnostim za izlete in drugih dejavnosti kar ni bilo konca. Tako zanimivega opisovanja rasti, novosti in uspehov s pripadnostjo, ponosom in srčnostjo že dolgo nisem doživela. Rekla sem si: »Zato pa so tu iz leta v leto vidni uspehi in zanimiva ter raznolika ponudba!« Vse, kar delaš s srcem, vizijo in odgovornostjo, obrodi uspehe!

Nato so nas popeljali na ogled okoli hotela: odlično urejen Kneippov vrt, ki je na razpolago obiskovalcem, urejena okolica, čudovit pogled na morje z velike terase, enkratni bazeni, moderen mini vrt za popestritev ponudbe hotela in v veselje kuharjem. In še bi lahko naštevala. Hotel je glede na urejenost, ponudbo in prijazno osebje enakovreden marsikateremu hotelu s kakšno zvezdico več.

Pozdravila sta nas podpredsednika ZDUS Vera Pečnik in Janez Sušnik. Podpredsednica je govorila o programih in projektih ZDUS, predvsem o izvajanju programa »Starejši za starejše«. Kar nekaj vprašanj je bilo postavljenih in dobili smo zadovoljive odgovore. Podpredsednik pa nas je seznanil z delovanjem ZDUS, organizacijo, problematiko v zvezi s pokojninami, zdravstvenim varstvom in drugim, kar zadeva upokoence. Predstavitev tem obeh podpredsednikov je bila zelo zanimiva in strokovna. Bili smo zadovoljni in veseli, da imamo vodstvo, ki vzbuja zaupanje.

Pri obravnavi aktualnih problemov v delovanju PZDU Maribor in DU je predsednik Franc Lobnik nanizal nekaj problemov in dilem, ki jih urejamo, ali pa jih bo treba urediti. Največ časa smo zopet posvetili športu v društvih, tekmovanjem v okviru zveze in tudi uvrstitvam v ligo, financam, vodenju le-teh po društvih, ki tekmujejo, in naraščanju nezdrave tekmovalnosti, namesto da bi se posvetili druženju in skrbi za zdravo razgibanje telesa in vsemu drugemu, kar prinaša šport na naši ravni. Lahko trdim, da smo zelo zadovoljni z vodenjem in delom naše pokrajinske zveze, ki nas redno obvešča o vseh dejavnostih, problemih ter rešitvah in je pravi povezovalni most med ZDUS in DU.

Pod točko razno, ki je nastopila pol ure pred napovedanim odhodom avtobusa domov proti Štajerski, smo ugotovili, da še nismo videli morja od blizu in se vsaj za nekaj trenutkov nadihali svežega in zdravega morskega zraka, zato smo soglasno sklenili, da storimo tudi to.

Vožnja domov je bila primerna razpoloženju po uspešnem dnevu. Šale so kar deževale, pri mikrofону se je zvrstilo nekaj članov, ki to odlično obvladajo in znajo poskrbeti za smeh. Preden smo se razšli, smo sklenili, da takšen sestanek še kdaj ponovimo.

Gabrijela Grafenauer, predsednica DU Fram

Pomurski upokojenci v Moravskih Toplicah

Več kot 1250 pomurskih upokojencev se je zbralo na že 14 skupnem srečanju, ki je bilo 7. julija v Termah 3000, Moravske Toplice. Kot gosti so se srečanja udeležili podpredsednica ZDUS Vera Pečnik, župan občine Moravske Toplice Alojz Glavač, župan Mestne občine Murska Sobota dr. Aleksander Jevšek, predsedniki pokrajinskih zvez Slovenske Gorice in Spodnje Podravje ter predsednica Združenja upokojencev Medžimurske županije iz sosednje Hrvaške, člani UO PPZDU Murska Sobota, člani komisije za kulturo in komisije za šport ter ostali funkcionarji v PPZDU. Predsednica PPZDU Vijola Bertalanč je v svojem nagovoru predstavila delo v preteklem letu, predvsem v projektih Starejši za starejše in Nazdravje, delo na področju kulture in športa ter sodelovanje pri sprejemanju predpisov v okviru ZDUS. Posebej je izpostavila regijski projekt Nazdravje, v katerem smo bili eden od partnerjev projekta, ki se je končal letos aprila. Zahvalila se je vsem, ki delajo v društvih, še posebej prostovoljkam, ki obiskujejo starejše in jim pomagajo. Prisotne sta pozdravila tudi oba župana. Opozorila sta na pomen upokojencev v naši družbi in se jim zahvalila za delo, ki ga opravljajo za svoje sovrstnike v okoljih, kjer živijo.

Osrednja govornica srečanja podpredsednica ZDUS Vera Pečnik je izpostavila stanje pri slovenskih upokojencih in opozorila na problematiko, na katero moramo biti še posebej pozorni. To so zahteve po sprotnem usklajevanju pokojnin, dvig zneska najnižje pokojnine za polno pokojninsko dobo, izplačilo regresa za upokojenca ter pogrebnin in posmrtnin, ki so jih deležni le redki svojci. Opozorila je na belo knjigo o pokojninah in na nujnost čim prejšnjega sprejema zakona o dolgotrajni negi. Dotaknila se je tudi stanja v zdravstvu z zahtevo po ohranitvi javnega zdravstva. Predsednica PPZDU Vijola Bertalanč je predstavila Manifest ZDUS, ki postavlja zahteve za ohranitev vsem dostopnega javnega zdravstva, pokojninsko reformo, kjer ostajajo prioriteta prvi steber, pravičen sistem usklajevanja pokojnin in čim prejšnji



sprejem Zakona o dolgotrajni negi. Manifest so prisotni potrdili in bo posredovan vsem pristojnim institucijam.

Sledil je kulturni program z nastopom pevke Dorine Gujt, predstavila se je etno skupina Cvetje v Jeseni iz DU Tišina, na koncu pa so družno nastopili folkloristi iz društev upokojencev Pomurja. Ideja o skupnem nastopu je nastala med izobraževanjem organizatorjev aktivnega in zdravega staranja in tako so skupaj nastopali folkloristi z obeh bregov Mure in predstavili enake plesne v različnih prikazih in različnih nošah. Idejo so tako folkloristi kot občinstvo zelo lepo sprejeli.

Srečanje upokojencev, ki so ga med drugimi omogočili ZDUS, Hotel Delfin, Delavska hranilnica in Zavarovalnica Triglav ter Terme 3000, se je nadaljevalo do poznega popoldneva ob skupnem kosilu, druženju in plesu. Člani posameznih društev so popoldne izkoristili tudi za krajše izlete po okolici in se vrnili domov polni lepih vtisov.

Vijola Bertalanč

Korošci letos v Mislinji

Vsaki dve leti se upokojenci Koroške zberejo na druženju v drugem kraju. Letos so se zbrali v Mislinji, ker DU Mislinja praznuje 40 let uspešnega delovanja. Srečanje je bilo 24. junija, udeležilo se ga je 16 društev Koroške pokrajinske zveze. V velikem šotoru se je zbralo skoraj 900 ljudi.

Kulturni program je odprl slavnostni prihod praporščakov, predstavnikov udeleženih društev, ob koračnici veteranske godbe na pihala iz Velenja. Po svečani himni je prisotnim izrekel dobrodošlico Konrad Tržan, predsednik DU Mislinja. Udeležence so pozdravili še mislinjski župan Bojan Borovnik, podpredsednica ZDUS Vera Pečnik in predstavnica hotela Delfin Izola. Podpredsednik KPZ DU Željko Kljajič je podelil športna priznanja in pokale društvom za najboljše športne dosežke. Vmes smo prisluhnili ubranemu zborovskemu petju. Nastopili so ženski PZ Mislinja, Oktet Dolič in mešani PZ iz po-



bratnega Središča ob Dravi, ki je ob svoji 20-letnici pripravil pravi mali koncert. Sledilo je družabno srečanje s plesom, ki se je ob igranju ansambla Saša Avsenika podaljšalo pozno v večer.

Naslednji dan je DU Mislinja na svečani seji občinskega sveta prejelo Zlati grb občine Mislinja za 40 let aktivnega dela in izjemne vloge pri povezovanju starejših občanov in sodelovanju z občino. Listino sta sprejela sedanji predsednik društva Konrad Tržan in dolgoletni bivši predsednik Franc Gašper. Čestitamo.

Martina Korošec

ZDUS v številkah

Konec leta 2015 je bilo v ZDUS vključenih 13 Pokrajinskih zvez društev upokojencev, 509 društev upokojencev, aktivov in klubov ter 206.041 članov, kar predstavlja 41,7 odstotka vseh upokojencev v Republiki Sloveniji. V društva je bilo vključenih 76.283 ali 37,0 odstotkov moških in 129.869 ali 63,0 odstotkov žensk. Na novo je pristopilo 8.135 članov, umrlo 6.851 in izstopilo 7.146 članov. 2,3 odstotka članov članarine ne plača oz. je plačila oproščena.

Povprečna društvena članarina je znašala 9,82 EUR. Društva so imela povprečno 8 sestankov odborov, 42,2 odstotka se jih je ukvarjalo s socialno dejavnostjo, 45,8 odstotka s kulturno in 67,8 odstotka s športno dejavnostjo. 12 odstotkov vseh DU je članom nudilo svetovalno dejavnost s povprečno 9 strankami mesečno na društvo.

79 društev še vedno meni, da nimajo prostovoljcev, kar je 17 manj kot preteklo leto. Glede na način poročanja o prostovoljskem delu smo ugotovili, da poročanje ne poteka dobro in da področje prostovoljstva v društvih ni urejeno primerno. Največkrat temu botruje preveč administrativnega dela.

Društva so v letu 2015 organizirala 1.522 različnih predavanj in izobraževanj s 26.003 udeleženci.

S športno dejavnostjo se je ukvarjalo 305 društev, v katerih se je združevalo 18.859 športnikov. 208 društev je priredilo društvena športna tekmovanja, ki se jih je udeležilo 6.699 tekmovalcev, 243 društev je priredilo tekmovanja med DU, 203 DU so se s 4.733 člani udeležila pokrajinskih tekmovanj, 89 DU s 714 člani državnih tekmovanj, 23 DU s 331 člani pa meddržavnih tekmovanj.

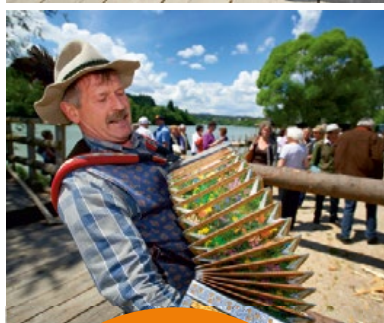
56.834 članov 296 društev se je udeležilo rekreacijskih pohodov, 16.574 članov 113 društev pohodov v gore, 12.799 članov 119 društev kolesarjenja, 49.050 članov 289 društev enodnevnih izletov, 12.115 članov 215 društev je organizirano letovalo v Sloveniji (od tega 8.141 članov v hotelu Delfin), 3.427 članov 78 DU pa je organizirano letovalo v tujini.

72,5 odstotka društev izvaja različne kulturne dejavnosti. V 128 društvih je bilo v 150 zborih združenih 2.752 pevcev, v 75 društvih pa v 81 vokalnih skupinah 620 pevcev. 33 društev je imelo v 48 skupinah združenih 319 instrumentalistov, 606 članov 41 skupin iz 36 društev je plesalo, 439 članov 67 skupin iz ravno toliko društev se je literarno udejstvovalo. 309 članov 39 skupin in 35 društev je bilo aktivnih na dramskem odru, 490 članov 60 skupin iz 50 društev jih je ljubiteljsko slikalo ...

232 ali 45,6 odstotka društev je izdalo povprečno 645 izvodov letnega programa dela, 37 ali 7,3 odstotka društev je izdalo povprečno 678 izvodov priložnostne publikacije.

Iz statističnih podatkov je med drugim mogoče razbrati, da informiranje članov v društvih pada na vseh področjih – pisno obveščanje, obveščanje preko poverjenikov, z lastnim ali drugim glasilom, preko lokalne radio-televizije, preko e-pošte ... Ugotovili smo tudi, da ima preko 80 odstotkov društev lastno pisarno, skoraj 60 odstotkov jih uporablja računalnik.

Nika Antolašič, poslovna tajnica ZDUS



Sofinanciramo
avtobusni
prevoz v znesku:
200€

ZARADI VELIKEGA ZANIMANJA
PODALJUJEMO AKCIJO ZA
**TERMINE V JESENI 2016 IN
POMLADI 2017. POKLIČITE ZA
NAROČILO VREDNOSTNEGA
BONA, S KATERIM LAHKO
KORISTITE UGODNOST POVRAČILA
STROŠKOV AVTOBUSNEGA
PREVOZA V VIŠINI 200 €.**

*Bon vam pošljemo po pošti, naročilo bona vas ne obvezuje k nakupu.

Doživite Koroško s Koroškimi splavarji

Na voljo posebni programi
**celodnevni izletov za društva
upokojencev in invalidov.**

02 87 23 333 | 040 186 508



16. F3ŽO – Program Zveze društev upokoјencev Slovenije



8. Večer pesmi in plesa:

sreda, 28. 9. 2016, ob 16.00 Linhartova dvorana
Cankarjevega doma

Napovednik: Na ravni ZDUS se bodo z raznovrstnim programom predstavili folklorne skupine, pevci in pevke ljudskih pesmi ter godci ljudskih viž, ki delujejo v okviru društev upokoјencev v 13 pokrajinskih zvezah. Prireditve bo osrednji kulturni dogodek, ki ga zveza pripravlja na letni ravni in s katerim se predstavi celoletno delovanje društev na področju poustvarjanja plesne in glasbene dediščine. Prireditve bo posvečena 70-letnici delovanja ZDUS. Nastopajoči bodo znani v začetku septembra.

Brezplačne vstopnice bodo na voljo za društva upokoјencev s poravnano članarino društva ZDUS-u za leto 2015, vstopnice pa bodo na voljo tudi za druge obiskovalce.

Rezervacija brezplačnih vstopnic, ki jih boste prevzeli na dan prireditve na Info točki ZDUS v Veliki sprejemni dvorani:
Dijana Lukić (ZDUS), **01 620 54 82** ali **051 656 532**, **dijana.lukic@zdus-zveza.si**

41. državno srečanje pevskih zborov društev upokoјencev Slovenije:

četrtek, 29. 9. 2016, ob 16.00 Linhartova dvorana
Cankarjevega doma

Napovednik: Na prireditvi bodo nastopili pevski zbori, ki delujejo v okviru društev upokoјencev, izbrani na 12 pokrajinskih srečanjih pevskih zborov, da zastopajo svojo pokrajino na državni ravni. Projekt je vrhunec kulturnega dogajanja za Zvezo društev upokoјencev Slovenije, saj je priložnost, da posamezna društva prikažejo dosežke in rezultate svojega celoletnega dela s področja ljubiteljske kulture. Prireditve bo posvečena 70-letnici delovanja ZDUS.

Nastopajoči: MePZ DU Novo mesto, ŽePZ »Mavrica« DU Litija, ŽePZ DU Radovljica, ŽePZ DU Krog, MoPZ DU Šempeter pri Novi Gorici, ŽePZ »Korošice« DU Ravne na Koroškem, ŽePZ »Pristan« U3ŽO Koper, Pevsko društvo upokoјencev Celje, MePZ DU Šoštanj, MePZ DU Ivanjkovci, MoPZ DU Podpeč-Preserje in MePZ DU Slivnica. Gostje: MoPZ Fran Venturini »Domjo«
Brezplačne vstopnice za prireditve bodo razdeljene po Pokrajinskih zvezah društev upokoјencev. Informacije o brezplačnih vstopnicah: Dijana Lukić (ZDUS), **01 620 54 82** ali **051 656 532**, **dijana.lukic@zdus-zveza.si**

Slavnostna akademija ob 70-letnici delovanja ZDUS v sklopu 16. F3ŽO:

petek, 30. 9. 2016, ob 14.00 Linhartova dvorana
Cankarjevega doma

Napovednik: ZDUS deluje že od leta 1946 in je po številu članstva in društev (509) ena največjih nevladnih organizacij v Sloveniji. Leto 2016 je za zvezo še posebej pomembno, saj praznuje visok jubilej – 70 let organiziranega delovanja. V ta namen zveza pripravlja več aktivnosti z vrhuncem na slavnostni akademiji, ki bo v sklopu 16. Festivala za tretje življenjsko obdobje v petek, 30. 9. 2016, ob 14. uri v Cankarjevem domu v Ljubljani.

Slavnostna akademija bo združila kulturni program društev upokoјencev, razvitje prapora in predstavitev jubilejnega zbornika ob 70-letnici v svečani dogodek, katerega namen je izpostaviti

ti pomen, ki ga ima tako pomembna organizacija pri ustvarjanju aktivne in dolgožive družbe.

V kulturnem programu bodo nastopili: Kulturno društvo godba ljubljanskih veteranov, Mešani pevski zbor DU Komenda, Moški pevski zbor »Rožmarin« DU Črešnjevce, Mešani pevski zbor DU Senovo, Pevsko društvo upokoјencev Celje ter folklorne skupine DU Črnomelj, DU Bočna in DU Moravče.

Slavnostni govornik in pokrovitelj akademije bo **predsednik vlade RS dr. Miro Cerar**.

Akademija bo hkrati zaključni dogodek 16. F3ŽO.

Informacije o vstopnicah bodo na voljo predvidoma septembra.

Odprtje razstave likovne kolonije Izola 2016

sreda, 28. september 2016, ob 12.30 Mala galerija
Cankarjevega doma

Vabljeni k ogledu razstave likovnih del, ki so nastala v času 18. likovne kolonije ZDUS »Cvetje je veselje« v mesecu maju v Izoli. Slikarji, člani društev upokoјencev, so se pod vodstvom Eme Tibaut in mentorstvom priznanega slikarja Oskarja Sovinca posvetili slikanju cvetličnih motivov v tehniki akril na platno. Rezultat štiridnevne delavnice je 44 del, med katerimi je Komisija za kulturo ZDUS letos nagradila tri dela. Odprtje razstave s kulturnim programom bo posvečeno 70-letnici ZDUS.

ZDUS-ov kotichek ob 70-letnici ZDUS

28. 9.–30. 9. 2016

Vabljeni v ZDUS-ov kotichek, kjer se bodo v treh dneh predstavila društva upokoјencev z dejavnostmi, ki potekajo v društvih na področju ročnih del, kulinarike in zeliščarstva. V koticčku bo na ogled tudi razstava voščilnic, ki so prispele na ZDUS-ov natečaj Voščilnica Srečno 2017 z letošnjimi nagrajenci. Obiskovalci se boste imeli priložnost seznaniti tudi z aktualnimi ZDUS-ovimi projekti.

Razpis za subvencioniranje letovanj DU v hotelu Delfin

Z dnem 20. 7. 2016 razpisujemo subvencioniranje letovanj DU v hotelu Delfin. Društva prosimo, da nam v razpisnem roku pošljejo vlogo (dopis) za subvencioniranje z obveznimi prilogami: seznam članov, ki so ali bodo letovali, točen termin letovanja in fotokopija računa organiziranega prevoza ali hotelskih storitev.

Kriterije za subvencioniranje je s sklepom določil UO ZDUS 13. 9. 2011, in sicer:

DU mora realizirati 150 nočitev v sezoni ali 100 nočitev izven sezone.

Dodeljen znesek bo izračunan na podlagi pravilno vloženi vlogi, lahko pa se zmanjša za odstotek neplačane članarine za preteklo leto.

Razpis je odprt do vključno 30. 9. 2016, takrat bo tudi pripravljen razdelilnik sredstev.

DU, ki so vlogo in dokazila že poslala, bodo že upoštevana pri pripravi razdelilnika in jim dokazil ni potrebno ponovno pošiljati. Če načrtujete letovanje po tem datumu, pa vas prosimo, da nam načrtovano letovanje napoveste pravočasno.

Za več informacij se lahko obrnete na Niko Antolašič: **01 620 54 72** ali **tajništvo@zdus-zveza.si**.

Prijavnica za nastop na prireditvi **Večer pesmi in plesa**



v sklopu 16. Festivala za tretje življenjsko obdobje, **28. september 2016 ob 16.00**, Linhartova dvorana Cankarjevega doma, Ljubljana

Prijavitelj, PZDU/DU: _____

Kontaktna oseba, ime in priimek: _____, naslov: _____

pošta: _____ e-pošta: _____ tel. št.: _____

Podatki o nastopajočih, število: _____ Nastopajoča skupina/skupine (polni naziv): _____

Posebej priložite **kratek opis** skupine oziroma nastopajočih in fotografijo (slednjo lahko v elektronski verziji posredujete na dijana.lukic@zdus-zveza.si). Z oddajo fotografije se strinjate, da jo ZDUS uporabi v namene promocije prireditve.

Podatki o programu, naslov programa: _____

Vrsta programa: _____

(petje ljudskih pesmi, godci ljudskih viž, folklorni nastop, plesni nastop, instrumentalna izvedba ...)

Trajanje točke (v minutah): _____

Za SAZAS: _____

(v kolikor je znano, navedite avtorja glasbe, avtorja besedila, avtorja aranžmaja)

Instrumenti: _____

(navedite vsa glasbila, s katerimi boste nastopali – npr. harmonika 1x, lončeni bas 1x ...)

Tehnična oprema: _____

(navedite, koliko mikrofонов potrebujete)

Kraj in datum: _____ Žig _____ Predsednik PZDU/DU (podpis)

Nastopajoči: Pevci ljudskih pesmi, ki lahko imajo tudi en inštrument za inštrumentalno spremljavo, s programom, ki naj obsega največ 3 pesmi s po tremi kiticami z refrenom. Enako velja za godce ljudskih viž in pevce. Plesna skupina lahko odpleše 2 plesa. Folklorne in druge skupine bodo imele na voljo za nastop do 8 minut. **Rok za prijavo:** Izpolnjeno prijavnico pošljite na **ZDUS, Kebetova 9, 1000 Ljubljana** ali na e-naslov **dijana.lukic@zdus-zveza.si** najkasneje **do 22. avgusta 2016**. Za več informacij pokličite **01 62 05 482** ali **051 656 532**. Komisija za kulturo ZDUS sporoča, da izpolnjena prijavnica še ne pomeni dejanskega izbora za nastop na prireditvi. Komisija se bo po preteku roka za prijave sestala in opravila izbor nastopajočih. Izbrani nastopajoči bodo o tem pisno obveščeni. Potne stroške nastopa na prireditvi krijejo nastopajoči sami.

Komisija za kulturo ZDUS

Zavod Modri Živko – Prehranska dopolnila

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** ali **01 519 50 86**.

Posebna ponudba:

**Pri nakupu 3 Forvita izdelkov,
vam nudimo 3 % popust na končni znesek.**

**Pri nakupu 5 Forvita izdelkov,
vam nudimo 5 % popust na končni znesek.**

**Pri nakupu 10 Forvita izdelkov,
vam nudimo 8 % popust na končni znesek.**

**Pri nakupu 11 in več Forvita izdelkov,
vam nudimo 10 % popust na končni znesek.**

**Pri nakupu 1 ali več Poligenol izdelka,
vam nudimo 10 % popust na končni znesek.**

Ime in priimek: _____

Naslov: _____

Poštna številka: _____ Pošta: _____

Telefonska številka: _____

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

Pomembno: Za naročila nad 30 EUR poštnine ne zaračunamo!

Umirimo sladkor

ADA
Age Demands Action

HelpAge
International

global network

Age Demands Action is a HelpAge global network campaign

V sklopu kampanje ADA (Age Demands Action) bomo v sodelovanju s Koordinativno skupino Nacionalnega programa za obvladovanje sladkorne bolezni v obdobju 2010–2020 na Ministrstvu za zdravje RS ob Svetovnem dnevu zdravja 2016 objavili 6 novic na temo sladkorne bolezni (kako jo prepoznati, na koga se obrniti za pomoč, koristni nasveti ...). Prosimo, da posredovane informacije posredujete svojim članom, družini, prijateljem, znancem ...

»Glede sladkorne bolezni se zdravi vsak drugje; poznam nekatere, ki hodijo k specialistu diabetologu, ene pa zdravi splošni zdravnik. Kaj je prav?«

Najpogostejša je sladkorna bolezen tipa 2, ki jo ima devet od desetih bolnikov. Zanj je značilen počasen začetek, ko bolnik še nima nobenih težav, krvni sladkor pa je že tako visok, da lahko povzroča okvare na žilju. Pri pravočasnem odkrivanju te vrste sladkorne bolezni je pomembno pravočasno izvajanje preventivnih pregledov, pri katerih poleg odkrivanja sladkorne bolezni tipa 2 odkrivamo tudi druge pomembne kronične bolezni, kot so arterijska hipertenzija, hiperholesterolemija, debelost pa tudi astma oziroma kronična obstruktivna pljučna bolezen, depresija, osteoporozna in še nekatere druge. Preglede izvajajo specialisti družinske medicine (ki jim v vsakodnevem pogovoru pogosto pravimo splošni zdravnik) že skoraj 15 let, v referenčnih ambulantah družinske medicine pa del tega pregleda opravi tudi di-

zvajajo insulin, nezadržno napreduje. Specialist diabetolog bolnika ne zdravi sam, sodeluje z diplomirano medicinsko sestro edukatorko, kakor strokovno imenujemo medicinsko sestro, ki je posebej izobražena za izobraževanje in usposabljanje bolnikov za življenje s sladkorno boleznijo. Poleg tega pogosto sodeluje z drugimi specialisti, še posebej, kadar je potrebno usklajeno zdravljenje kroničnih zapletov sladkorne bolezni.

Redkejša je sladkorna bolezen tipa 1. Ta nastane, ko zelo hitro propade velika večina tistih celic trebušne slinavke, ki izdelujejo insulin. Krvni sladkor naraste hitro in visoko, pojavi se huda žeja, posameznik lahko dnevno spiže tudi do 5 litrov tekočine in več, veliko hodi na vodo, je oslabel, nehote se mu znižuje telesna teža. Glede na težave zelo hitro obišče zdravnika, potrebno je takojšnje in doživljenjsko zdravljenje z insulinom, glede sladkorne bolezni pa bolnika vodi specialist diabetolog s svojim timom.

Manj pogosta, a izjemno pomembna je sladkorna bolezen, ki se pojavi v nosečnosti. Če po koncu nosečnosti in dojenja mine, ji rečemo nosečnostna sladkorna bolezen. Za pravočasno napotitev na preiskave je odgovoren ginekolog, zdravljenje pa praviloma poteka pri specialistu diabetologu.



plomirana medicinska sestra. Osebe pokličejo na preglede vsaj vsakih pet let. Glede na rezultate pregleda zdravnik specialist družinske medicine oziroma medicinska sestra osebo usmerita v enega od programov za krepitev zdravja, ki jih izvajajo v vsakem zdravstvenem domu, zdravnik pa postavi diagnozo in bolnika naroči na druge preglede ter uvede zdravljenje z zdravili, če je to potrebno. Pri bolniku s sladkorno boleznijo tipa 2 ima torej specialist družinske medicine s svojim timom zelo pomembno vlogo. Tako kot velja za vse bolezni, se tudi sladkorna bolezen tipa 2 razlikuje od posameznika do posameznika. Pri nekaterih bolnikih je npr. potrebno zdravljenje z zdravili, ki jih pri nas predpisuje samo zdravnik diabetolog, bolezen lahko ima netipičen potek ali pa so prisotne sočasne bolezni, zaradi katerih se specialist družinske medicine odloči za napotitev pacienta k specialistu diabetologu. Poleg tega sodi pri nas k specialistu diabetologu tudi uvajanje zdravljenja z insulinsko terapijo in nadaljevanje vodenja bolnikov. Ta korak, to je uvedba insulinske terapije, je pri sladkorni bolezni tipa 2 pričakovana, saj propadanje celic trebušne slinavke, ki proi-

Bolnik lahko dokaj pogosto obiskuje tudi lekarno, kjer mu o varni in pravilni rabi zdravil in medicinskih pripomočkov svetuje lekarniški farmacevt, še en zelo pomemben člen v zdravljenju sladkorne bolezni. Seveda se bolnik, ki se zaradi sladkorne bolezni zdravi pri timu specialista diabetologa, zdravi tudi pri timu specialista družinske medicine. Včasih zaradi drugih bolezni, nasploh pa ima v življenju ljudi »naš splošni zdravnik« neko posebno vlogo.

Pri »umirjanju krvnega sladkorja«, kakor se glasi geslo naše skupne akcije, torej sodeluje veliko zdravnikov, medicinskih sester in lekarniških farmacevtov. Bolniku prijazno zdravljenje pa je le takšno, ko ta »orkester« deluje usklajeno, pojasnila, ki jih »člani orkestra« dajejo bolniku, morajo biti enaka, saj le tako prispevajo k boljšemu razumevanju življenja s sladkorno boleznijo. To pa je velik izziv in eno od ključnih poslanstev Nacionalnega programa za obvladovanje sladkorne bolezni, o katerem si lahko preberete več v Nacionalnem programu za obvladovanje sladkorne bolezni 2010–2020, ki ga najdete na spletnem naslovu <http://sladkorna.ezdrav.si/>.

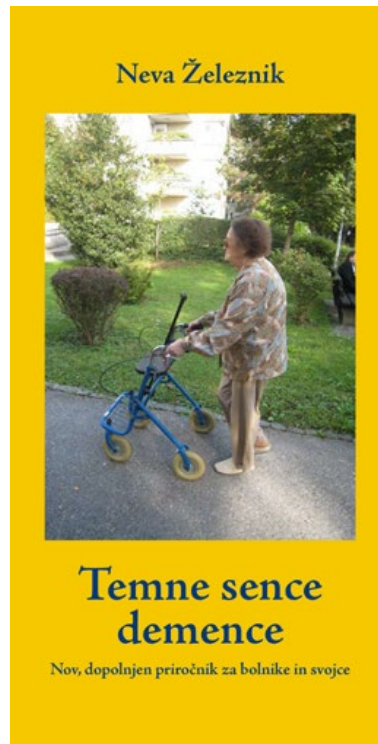
dr. Jelka Zaletel, dr. med.

Temne sence demence

Neva Železnik, novinarka in sodelavka Spominčice – Alzheimer Slovenija ter programa RESje - ZDUS, ki oba nudita pomoč svojcem z demenco, je na željo založbe Forma 7 napisala dopolnjeno izdajo svoje prve knjige z naslovom *Temne sence demence*. Vsebine svoje izpovedi o njeni izkušnji z mamo, ki je bila oseba z demenco, ni spreminjala. Ker o demenci predava po Sloveniji, je vanjo vključila vse tiste vsebine, ki so ljudi najbolj zanimala. Tako, denimo, kako prepoznati demenco, kdaj napisati oporoko, kdaj zaprositi za paliativno pomoč itd. Poleg njene izkušnje z demenco lahko v novi knjigi preberete še šest izpovedi oseb z demenco, da boste izvedeli, kako to bolezen doživljajo bolniki. Da jih boste lažje razumeli. Z osebami z demenco, ki so vse iz tujine in nastopajo v knjigi, se je srečevala na kongresih Alzheimer Europe in njihove pripovedi sprva objavila v različnih slovenskih medijih. Izpovedim je dodala še pogovor z dvema svojcema, ki imata eden ženo, druga pa moža z Alzheimerjevo demenco.

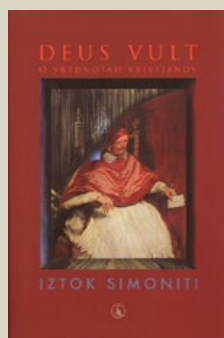
Tretji del knjige vsebuje pogovor z nevrologinjo asist. dr. Milico Gregorič Kramberger, dr. med., specialistko nevrologije in voditeljico Centra za kognitivne motnje na Nevrološki kliniki v Ljubljani. V njem nevrologinja pojasnjuje nejasnosti v zvezi s to boleznijo, ki postaja iz dneva v dan večji zdravstveni, finančni in socialni problem vseh razvitih držav. Tudi Slovenije.

Knjigo lahko kupite v knjigarnah ali pa jo naročite na naslovu Založba Forma 7, Koprška 94, 1000 Ljubljana, na tel. št. **01 25 72 171** ali na e-naslovu **forma7@siol.net**.



Bralnica Zdus plus priporočča

Iztok Simoniti
Deus vult,
eseji




Franc Sever - Franta
Letališče ali lovišče



Tomaž Šalamun
Ta, ki dviga tačko, spi,
poezija



POTUJETE V TUJINO?



Sklenite zavarovanje Tujina.

Zdravstveno zavarovanje Tujina vam z medicinsko asistenco zagotavlja dodatno varnost v primeru zdravstvenih težav ter krije morebitne stroške zdravstvenih storitev v tujini. Če v tujino potujete večkrat letno, sklenite letno zavarovanje **Tujina Multitrip*** – sklenete enkrat in velja celo leto, tudi za vso družino. Poleg tega dobite še **DARILO**.

* Vključite se v program Varuh zdravja in prejeli boste 10-odstotni popust.

www.vzajemna.si

☎ 080 20 60



VZAJEMNA
zdravstvena zavarovalnica