



Kako bomo preživljali praznike?

Nič dobrega se nam ne obeta v bližnji prihodnosti. Kapital vedno bolj grobo brani svoje privilegije, v svetu in pri nas. Brezposelnost je orodje za obvladovanje zaposlenih. Mnogi zaposleni se obupno trudijo zadovoljevati pričakovanja vedno bolj pogoltnih lastnikov kapitala, predvsem na račun svojega zdravja. Med zaposlenimi se izjemno hitro povečuje obolevnost zaradi težav v duševnem zdravju. Čakam, kdaj se bo ustavila rast pričakovanega trajanja življenja v Sloveniji. Sodobna družba nagrajuje samo iznajdljive, brezobzirne in pogumne. Upokojenci smo tako kot vsi tisti, ki jih je brezposelnost že uničila, odpadki družbe. Več kot 50 odstotkov pokojnin je prenizkih za osnovno preživetje. Nihče v politiki ne razmišlja o dvigu pokojnin ali o povišanju socialnih dodatkov. Denar najdejo le za tiste, ki imajo dovolj veliko moč, da izsiljujejo. Tako kot je za mlade pomembno javno šolstvo, je za nas in otroke pomembno javno zdravstvo. Kot je dejal kanadski profesor na evropski konferenci zdravstvenih ministrov v Ljubljani v začetku devetdesetih let, pomeni privatizacija zdravstva prenos bremena financiranja zdravstvenega varstva z bogatih na revne. Točno to se dogaja v Sloveniji v zadnjih desetletjih. 'Sodobni kapitalizem se lahko ohranja samo tako, da uničuje civilizacijske dosežke naših družb,' pravi sociologinja dr. Maja Breznik. Kljub trditvam politikov, da je kriza za nami, se število družin, ki živijo na robu revščine ali pa so že zdrknile pod ta rob, v Sloveniji večja. Pred dnevi smo slišali, da se z revščino v Sloveniji otepa že 300.000 ljudi. Starejše močno prizadevajo stiske potomcev. Večina upokojencev ne more več kaj dosti pomagati otrokom, saj so pokojnine premajhne za

preživetje njih samih. Najmanj 150.000 žensk, starejših od 59 let, potrebuje ob prenizkih pokojninah stalno pomoč svojcev. Kako naj prosijo za pomoč svoje otroke, ki s svojimi dohodki niti sami ne morejo preživeti? Kako naj se uprejo, če brezposelni otroci porabljajo njihove pokojnine za lastne potrebe?

Hrvaški filozof dr. Darko Suvin pravi, da je brezobzirno siromašenje prebivalstva na račun bogatenja manjšine kratkega daha in da se bo v dveh desetletjih sesulo. A kaj nas čaka potem? Se bodo proletarci vseh dežel združili in ugnali brezobzirno pohlepno manjšino?

Mi sprememb ne bomo dočakali, zato moramo storiti vse, da obdobje sebičnosti in nečloveškega odnosa do manj izobraženih, manj podjetnih in manj tekmovalnih preživimo čim manj stresno. Družina in prijatelji sta okolji, kjer najdemo toplino, tovarištvo, smeh in trenutke sreče. Prazniki, ki so pred nami, so čas, ko lažje pozabimo na zamere v družini, med sosedi in prijatelji, ko lahko znova obudimo stike, ki smo jih opustili, da zima ne bo predolga in leto pred nami ne bo preveč negotovo. Društva upokojencev so s svojimi programi idealno torišče prijateljstva, drobnih trenutkov zadovoljstva in smeha, so prostor, kjer se razvedrijo razočarani starši, dedki in babice pa tudi vsi tisti, ki si nikoli niso ustvarili družine. Zdaj je čas, da naše pridne prostovoljke in prostovoljci poiščejo vse osamljene in obupane in jih pripeljejo v društvo. Naj bo tudi letos naše geslo: ob božiču in na silvestrovo naj ne bo nihče sam.

Mateja Kožuh Novak



Vsebina

Kako bomo preživljali praznike?	1	Kramljali s predsednikom države	9
Zahvala	2	Boris Prejac naj prostofer 2015	10
Revščina, minimalni prihodek, minimalna pokojnina	3	Veselo srečanje upokojencev Ljubljana Vič-Rudnik	11
Čas za prenos delnic se izteka	3	Strokovna in kulturna ekskurzija v Trst	12
Razbijanje stereotipov o starosti v medijih	5	»To je ljubo veselje«	13
Aktivnosti in vloga AGE Platforme	6	Literatura izpod peres upokojencev	14
Naši prostovoljci	6	Čudovite nove voščilnice	14
Sadovi projekta Nazdravje	7	Vadba za ravnotežje	14
Z donacijami do vozila	9	Brali so o vinu in hrani	15



Zahvala

Vodstvo ZDUS se zahvaljuje vsem sodelujočim članicam in članom društev upokojencev, ki so na letošnjem Festivalu za tretje življenjsko obdobje predstavili bogate kulturne in druge dejavnosti naših društev, predsedniku Programskega sveta F3ŽO Davorju Dominkušu, podpredsedniku Programskega sveta F3ŽO Marjanu Šiftarju, članici Programskega sveta F3ŽO Anki Ostrman in direktorju projektov pri Proevent d.o.o. Tihomirju Kovačiču za res dobro sodelovanje in usmeritve pri organizaciji dogodka.

Zahvaljujemo se vsem pokroviteljem, sopokroviteljem in donatorjem, brez katerih ne bi mogli organizirati tako kakovostnega programa Slavnostne akademije. Posebej se zahvaljujemo partnerju Zavarovalnici Triglav d.d., ki nam je omogočila organizacijo akademije, Krki d.o.o. Novo mesto, da je prevzela pokroviteljstvo nad praporom, in partnerju Erste card d.o.o. – Diners Club, ki je v zahvalo za dobro dolgoletno sodelovanje pripravil posebno darilo za vse goste akademije.

Zahvaljujemo se predsednikom tujih delegacij, nekdanjim ožjim sodelavcem ZDUS, predsednicam in predsednikom organov in delovnih teles ZDUS, predsednici in predsednikom pokrajinskih zvez društev upokojencev, predsednicam in predsednikom ter drugim gostom iz vrst društev upokojencev, ki ste nam z udeležbo dali posebno priznanje za medsebojno dolgoletno dobro sodelovanje – nadejamo se ga tudi v prihodnje.

Opravičujemo se vsem, ki se zaradi prostorske stiske niste mogli udeležiti akademije, srčno si želimo, da boste to lahko nadoknadili ob naslednjem jubileju.

Hvala zunanjim sodelavcem ZDUS, strokovni službi ZDUS, prostovoljcem, strokovnim službam Proevent d.o.o. in Cankarjevega doma ter vsem ostalim, ki ste kakorkoli pripomogli, da smo mesec september sklenili tako kakovostno.

*Janez Sušnik,
predsednik ZDUS*

Revščina, minimalni prihodek, minimalna pokojnina

Na programski konferenci s tem naslovom, ki jo je 12. novembra v Cankarjevem domu v Ljubljani organizirala Evropska demokratska stranka v sodelovanju z DeSUS, so razpravljali o potrebnih spremembah za varno starost. Pokojninski sistem je v nezavidljivem položaju, pri ukrepanju pa je nujno sodelovanje vseh politik, so opozorili ter poudarili pomen ustvarjanja novih delovnih mest in zaposlovanja ranljivih skupin.

Profesor na ljubljanski ekonomski fakulteti Igor Masten meni, da imamo v slovenskem pokojninskem sistemu nezavidljiv položaj, ki je eden najbolj težavnih v evropskem merilu in zahteva takojšnje ukrepanje. Na konferenci je predstavil študijo o vplivu demografskih dejavnikov in pokojninske reforme na dohodkovni položaj zdajšnje in bodočih upokojenih generacij. Obvladovanje stabilnosti pokojninskega sistema se začne z zagotavljanjem ustrezne zaposlenosti mladih. Opozoril je na nizko zaposlenost starejših od 55 let ter starih med 15 in 25 let, kar posameznike podvrže tveganju revščine za čas starosti, ko nimajo več možnosti pridobivanja dohodka. Nekdo, ki se že kot mlad ujame v past prenizkih dohodkov in je podvržen tveganju revščine, ima zelo malo možnosti, da se iz te pasti izvleče do visoke starosti. Zato je potrebno takojšnje ciljno ukrepanje.

Karl Erjavec se je strinjal, da je najbolj učinkovit boj proti revščini večja zaposlenost. Možnost nastanka novih delovnih mest vidi med drugim v socialnem podjetništvu in večjih državnih investicijah, ki bi obenem pripomogle k stabilnejši gospodarski rasti. Menil je še, da je potrebno izboljšati poslovno okolje za male podjetnike. Poudaril je, da želi imeti DeSUS do volitev jasno sliko stanja, saj v nasprotnem primeru ne more pričakovati dobrega volilnega izida. Tudi v naslednjem mandatu pričakuje sodelovanje in še večjo odgovornost stranke pri vodenju vlade.

Evropska poslanka Marian Harkin (ALDE, Irska) je opozorila, da slovenski pokojninski sistem ne bo zdržal. »Nujno je potrebna pokojninska reforma, zato moramo sprejeti take politike, ki bodo pile vodo. Čas je, da se pri tem hitro zganemo in hitreje ukrepamo. Tako v Sloveniji kot na Irskem potrebujemo pokojninski program, ki bo omogočal pokojnino tudi našim otrokom,« in izpostavila, da so v vseh državah EU tveganju revščine bolj podvržene starejše ženske. Po mnenju Harkinove potrebujemo socialni steber, ki bo uravnotežen in vzdržan. »EU je končno spoznala, da je socialna politika



politična izbira. Velik poudarek je potrebno dati kohezivni politiki. Če ni sodelovanja, to uničuje tudi demokracijo. Če ne bomo imeli socialne Evrope, ne bomo imeli Evrope.«

Evropski poslanec Claude Rolin (EPP, Belgija) je izpostavil medgeneracijsko sodelovanje, ki omogoča nova delovna mesta, razlike med spoloma, ki se nadaljujejo po upokojitvi. »Ljudem moramo omogočiti, da bodo lahko bolje živeli skupaj. EP bi moral delovati pri tej vsebini enotno in se ne strankarsko prepirati. Naša odgovornost je, da sodelujemo in probleme rešujemo skupaj. To niso lahke teme, vendar moramo delovati usklajeno, da bomo našli ustrezne rešitve tako za delodajalce kot delojemalce.«

Evropski poslanec Ivo Vajgl (Alde/DeSUS) je opozoril, da so problemi revščine velikega dela prebivalstva Evrope problemi vseh držav članic EU. V večini držav so pokojnine v nesorazmerju s plačami, najnižje pokojnine pa blizu praga revščine. Vajgl meni, da bi morali v Sloveniji ob iskanju načinov, kako ustaviti naraščajočo revščino, pogledati rešitve v drugih državah in upoštevajoč domače razmere prevzeti najbolj primerne. Pomembno je ustvarjati nove priložnosti za zaposlovanja starejših in mlajših, da bodo lahko izboljšali svoj ekonomski in socialni položaj. Podpredsednik DeSUS Tomaž Gantar je poudaril, kako pomembno je, da pri reševanju teh vprašanj sodelujejo vsi vladni resorji.

ND, STA

Čas za prenos delnic se izteka

Delnice na registrskih računih fizičnih oseb pri KDD, ki do 1. 1. 2017 ne bodo prenesene na trgovni račun, se bodo v skladu z zakonodajo prenesle na račun pristojnega sodišča. Svetujemo vam, da se izognete nepotrebnim stroškom in poskrbite za prenos svojih delnic – preverite njihovo stanje v borznoposredniških hišah in bankah ter ustrezno ukrepajte.

Državni zbor RS je na seji 22. 11. 2016 soglasno sprejel avtentično razlago člena Zakona o nematerializiranih vrednostnih papirjih. Ta prinaša omejitev stroškov trgovnih računov na največ 0,5 % posameznega portfelja, kar pomeni konec izigravanja malih delničarjev, ki imajo zdaj možnost terjati vračilo preplačanih stroškov! Predstavniki Vseslovenskega združenja malih delničarjev (VZMD),

ki so bili eni od pobudnikov vložitve predloga, je pozdravil odločitev poslancev ter opozoril: »Avtentična razlaga velja retroaktivno, tako da imajo vsi, ki so jim borznoposredniške družbe in banke v času od uveljavitve tega zakona zaračunale previsoke stroške, možnost terjati vrnitev le-teh. Na morebitne tovrstne zahteve smo v VZMD že pripravljani.«

Obenem opozarja na program »Delniška OPORA«. Ta nudi nadaljevanje lastništva vrednostnih papirjev na fiduciarnem računu odvetnika, kar predstavlja najboljši približek sedanjemu registrskemu računu pri KDD, stroški, povezani z nadaljevanjem imetništva vrednostnih papirjev, pa naj bi bili dolgoročno najnižji. Več informacij: delnica@vzmd.si, opora@vzmd.si ter 031 770 771 in 01 42 65 018

**Praznujte
letošnji božič v
prijetni družbi
veselih ljudi!**



**Brez
doplačila
za enoposteljno
sobo v času
božičkovega
avtobusa.**

Brezplačen Božičkov avtobus

21.12.–28.12.2016

Avtobus bo potnike pobral na parkirišču pod Halo Tivoli v sredo, 21. 12. 2016, ob 10.00. Povratek iz Hotela Delfin bo v sredo, 28. 12. 2016, ob 10.00.

21. 12.–28. 12. 2016

upokojnenci

ostali gostje

7x polpenzion

245 eur

280 eur

- **dodaten popust za otroke:** en otrok do vključno 12. leta biva brezplačno
- obisk Božička in obdarovanje naših najmlajših

4. 12.–27. 12. 2016

upokojnenci

ostali gostje

3x polpenzion

105 eur

120 eur

5x polpenzion

175 eur

200 eur

7x polpenzion

245 eur

280 eur

Cene veljajo na osebo v dvoposteljni sobi za izbran termin.

Doplačilo na osebo na dan: turistična taksa 1,27 EUR. Ob rezervaciji prijavite prevoz z avtobusom. **Upokojnenci**, ki so člani društva, kluba ali aktiva upokojencev pri ZDUS in člani kluba revije **Vzajemnost** imajo **10 % popusta** (popusti se ne seštevajo).

**delfin**
HOTEL

T 05 660 74 00

E rezervacije@hotel-delfin.si

W www.hotel-delfin.si

Razbijanje stereotipov o starosti v medijih

Društvo novinarjev Slovenije (DNS) je v sodelovanju z Zvezo društev upokojencev Slovenije (ZDUS) uspešno izvedlo projekt Razbijanje stereotipov o starosti v medijih. Doc. dr. Ilija Tomanič Trivundža je analiziral novinarske prispevke o starosti, starejših in upokojencih v številnih nacionalnih in regionalnih medijih. Medijske vsebine je za potrebe analize spremljalo podjetje Observer Genion Clipping. Izvedli smo tri delavnice, 17. oktobra na Ptuj in v Izoli, 18. oktobra pa v Ljubljani. Na podlagi analize novinarskega poročanja in izsledkov razprav z novinarji na delavnicah smo oblikovali priporočila za ustreznejše portretiranje starih in starosti v medijih.

Analizo novinarskega poročanja smo skupaj s priporočili za ustreznejše poročanje poslali vsem članom DNS, Sindikatu novinarjev Slovenije, uredništvom slovenskih medijev, objavili smo ju na spletni strani društva novinarjev *novinar.com*, na strani Novinarskega častnega razsodišča *razsodisce.org* in na facebook strani društva novinarjev. Za tisk priporočil se nismo odločili, saj novinarji lažje dostopajo do spletnih vsebin. Z analizo smo ugotovili, da novinarji starejše le v 15 odstotkih vseh prispevkov navajajo kot vir, jih izberejo za sogovornike, zato bomo poleg analize in priporočil novinarjem poslali tudi listo starejših relevantnih sogovornikov s kontakti. Upamo, da bomo s tem povečali število novinarskih prispevkov, v katerih bodo novinarji besedo dali tudi starejšim osebam. Čeprav tega v prijavi projekta nismo napovedali, smo se odločili, da bomo delavnico izvedli tudi za študente novinarstva v okviru njihovih študijskih obveznosti na Fakulteti za družbene vede.

Na delavnicah Portretiranje starosti v medijih – izziv za novinarje smo z novinarji spregovorili o stereotipih, ki se pojavljajo pri poročanju o starosti, o napakah, ki jih pogosto nevede naredi novinar pri poročanju, in rešitvah za bolj kakovostno in kredibilnejše poročanje brez reproduciranja stereotipov. Novinarjem smo še pred predstavitvijo poročila/analize razdelili ankete, v katerih so napisali, katere vidike posameznih izbranih tematik (pokojninska reforma, staranje prebivalstva, (pre)zasedenost domov za starejše, omejevanje veljave voznških dovoljenj v starosti in nasilje nad starejšimi) bi sami odprli kot novinarji in kdo bi bili njihovi sogovorniki.

Nato jim je avtor analize, opravljene v okviru projekta, doc. dr. Ilija Tomanič Trivundža predstavil izsledke te analize. S predstavniki starejše generacije oziroma ZDUS, na Ptuj z Anko Ostrman, v Izoli z Aldom Trnovcem in v Ljubljani z Ano Bilbija, pa smo spregovorili o tem, kako oni dojemajo svojo starost in poročanje o starosti. Zatem smo v razpravi z udeleženci analizirali, kako se novinarji lotevamo tem, povezanih s starostjo, katere vidike običajno izpostavljamo in zakaj ter katere sogovornike izbiramo. Skupaj z novinarji različnih medijev, tako tiskanih kot elektronskih, smo na konkretnih primerih, do katerih so se opredelili ob začetku delavnice, ob koncu opravili tudi razmislek o tem, ali se da k poročanju pristopiti tudi drugače, katere vidike bi še lahko novinarsko obdelali in kdo vse je še lahko kredibilen vir informacij o teh temah.

Povzetek razprav in ugotovitev

Novinarji so v razpravi ugotavljali, da tudi sami večkrat stereotipizirajo generacijo starejših, jo v svojih prispevkih neupravičeno homogenizirajo in pasivizirajo. Ozavestili so, da lahko z določenimi pristopi, kot je denimo povezovanje podaljševanja delovne dobe

z brezposelnostjo mladih, krepijo konflikt med starejšo in mlajšo generacijo. Da je v medijskih prispevkih o starejših treba dati priložnost in prostor starejšim. Da se ob poročanju o tem, kako se prebivalstvo stara, ne smejo ujeti v past večne teme o bremenu za javne finance in morajo v poročanje o tej temi vključiti tudi druge vidike – denimo vidik produktivnosti starejše generacije, ki vsakodnevno pomaga mlajši in jo podpira, vidik pomena izkušenj, ki jih ima starejša generacija ... Da je namesto poročanja o neobgledenih starejših dobro predstaviti tudi primere uspešnih starejših, ki so še vedno aktivni, so celo na visokih, vplivnih funkcijah in podobno. Populacija starejših ni homogena, ampak je raznolika, kot so raznolike tudi vse ostale kategorije prebivalstva, kar se mora odražati tudi v medijski predstavitvi starosti in starejših. Novinarji so se s predstavniki ZDUS pogovarjali o aktualnih temah, ki bi jih veljalo osvetliti v medijih, a tja sploh ne pridejo: od kakovostnih projektov in programov ZDUS do generacijskega prstovoljstva med starejšimi, pomena deinstitucionalizacije, finančnega ovrednotenja prispevka starejše generacije in podobno. Sogovorniki iz vrst ZDUS so novinarje seznanili z nekaterimi ključnimi podatki, ki rišejo drugačno sliko od prevladujoče v javnosti in medijih, na primer:

- da je upokojencev v Sloveniji 630.000, predstavljajo pa tudi veliko potrošniško skupino,
- da bi ji tudi mediji morali nameniti več pozornosti,
- da raziskave kažejo, da 75 odstotkov starejših od 65 let nudi pomoč mlajši generaciji (pomagajo svojim otrokom, vnukom tako finančno kot sicer s skrbjo za otroke in podobno) in ne obratno,
- da v domovih za starejše živi zgolj 5 odstotkov starejših od 65 let,
- da je pričakovano število let, ko starejši potrebuje nego oziroma pomoč pri moških 3,4 leta, pri ženskah pa 7 let in je torej ta doba bistveno krajša od povprečne dobe, preživete v pokoju,
- da starejši torej niso breme, ampak celo soustvarjajo gospodarsko rast,
- da so starejši odrasli ljudje in ne otroci, mnogi z ogromno znanja in z izkušnjami, ki niso izginile z dnem, ko so šli v pokoj,
- da mnogi uporabljajo računalnik in ostalo moderno tehnologijo (pametne telefone, družbena omrežja in podobno),
- da se 37 odstotkov starejših občasno ali stalno čuti osamljene ipd.

Novinarji so izpostavili tudi nekatere ovire, ki jih imajo pri svojem delu, pri čemer so večkrat izpostavili predvsem pomanjkanje razumevanja urednikov, da za pripravo kvalitetnih novinarskih prispevkov potrebujejo čas in da je starost tema, ki potrebuje večkrat tudi drugačen pristop. Torej pisanje zgolj o številkah in zakonih ni dovolj, saj se za temi številkami skrivajo konkretni ljudje s konkretnimi sposobnostmi, problemi, željami, hotenji ... Izpostavili so, da jim večkrat primanjkuje časa pa tudi, da imajo večkrat težave poiskati sogovornike v vrstah starejših, ki bi se bili pripravljene izpostaviti v javnosti. Zato smo na DNS skupaj z ZDUS pripravili nabor možnih sogovornikov iz vrst ZDUS in drugih organizacij, ki delujejo v polju starejših, posredovali smo ga novinarjem in jim tako olajšali delo.

Novinarji so po delavnicah izrazili zadovoljstvo, da so lahko spregovorili o tej temi in se v veliki meri zavezali, da bodo pri svojem delu poskušali bolj odpirati prave teme in v poročanje vključevati tudi vidik starejših.

Špela Stare, ND

Aktivnosti in vloga AGE Platforme

AGE Platform Europe je evropska mreža organizacij starejših in za starejše od 50 let, njen cilj pa je izražati in podpirati interese 150 milijonov starejših ljudi v Evropski uniji ter spodbujati zavest o zadevah, ki so zanje najpomembnejše. AGE je vključena v vrsto političnih in informativnih dejavnosti, da bi tako vprašanja, ki zadevajo starejše, postavila na dnevni red delovanja Evropske unije in hkrati podprla mreženje med organizacijami starejših. Naše vodilno načelo pravi, da je treba spreminjati navade, če hočemo ustvariti evropsko družbo za vse starosti, in da je treba zagotoviti takšno solidarnost med generacijami, ki bo priznala prispevek, ki ga družbi dajejo starejši ljudje.

Pred osmimi leti je izbruhnila gospodarska kriza in prinesla veliko neprijetnih presenečenj zlasti starejši generaciji, to je generaciji, ki je z desetletji trdega dela v Evropi ustvarila neizmerna bogastva in ki zato po pravici pričakuje, da bo užila svojo starost v skladu s svojim prispevkom k blaginji naroda. In ki še vedno, zvečine neopazno, prispeva k blaginji svoje družine, soseske in skupnosti. Leta 2015 se je AGE lotila ugotavljanja vpliva politik Evropske skupnosti in njenih članic na pravice starejših. Skozi celoto naših politik smo usmerjali pozornost na problematiko sovraštva do starejših, diskriminacijo, zlorabe, družbeno izključenost in revščino, hkrati pa tudi na dobre prakse, ki postavljajo v ospredje pozitiven pogled na starost in ki obravnavajo starejše ljudi kot posameznike s pravicami, ne le kot prejemnike socialne pomoči. Opirajoč se na odzive naših članic smo opozarjali na dejstvo, da utegnejo pokojninske reforme v posameznih državah ter reforme zdravstva in dolgotrajne oskrbe povečati revščino, neenakost in družbeno izključenost starejših. Prizadevali smo si opolnomočiti starejše, da bodo sposobni braniti človekove pravice, ki jim grede, in se v ta namen tudi učinkovito organizirati. Uspehi pri tem so utri pot za delo, ki naj bi ga opravili v letu 2016, to je za vključevanje pravic starejših v vse politike Evropske unije, vključno s krepitvijo sposobnosti naših članov, da spremljajo kršitve človekovih pravic v vsakdanjem življenju ter ocenjujejo uresničevanje Madridskega mednarodnega akcijskega načrta za starejše (MIPAA). Če povzamem, se je AGE Platform Europe ukvarjala: z uveljavljanjem pravic starejših na ravni Evropske unije in na globalni ravni, s kampanjami v prid starosti prijaznemu okolju, z mobilizacijo v prid starosti prijazni Evropski uniji, z Evropskim semestrom, z zadevami, ki so bile povezane s človekovimi pravicami, problemi zaposlovanja starejših, z aktivnim državljanstvom in socialno

vključenostjo, s primernim dohodkom in z bojem zoper revščino v starosti, s pravicami potrošnika, z zdravim in dostojanstvenim staranjem, z dostopnostjo in standardizacijo ter celo s seniorskim turizmom.

AGE je leta 2012 sprožila kampanjo pod naslovom »Za starosti prijazno Evropo do leta 2020«, njen cilj pa je oblikovati pošteno in vzdržno družbo za vse generacije.

Kot nadaljevanje Evropskega leta 2012 za aktivno staranje in solidarnost med generacijami je program European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing (EIP AHA) ponudil AGE ključno izhodišče za promocijo starosti prijaznega okolja. Po zaslugi aktivnega vključevanja v ta proces je naši evropski organizaciji starejših uspelo okrepiti zavest o pomenu takšnega okolja in pridobiti podporo za novo akcijo, ki se imenuje Evropski sporazum o demografskih spremembah.

Leto 2015 je bilo zahtevno leto, a če strnem, je bilo tudi dvakrat bolj hvaležno. Leta 2015 se je morala AGE Platform Europe odzivati na nekatere stare probleme in poiskati številne odgovore na nove. In spet smo ugotavljali, da smo bolj uspešni, če gre predstavniki demokracija z roko v roki s participativno, če gre etablirana politika z roko v roki s civilno družbo, vlada pa s skupnostjo. In ponovno smo lahko ugotovili, da ostaja pisano pravo, fixo aere, tisto torej, ki je zapisano v bron, kot pravi pesnik Ovid, nepopolno brez visokih etičnih standardov. Ni bilo prvič v zadnjih 15 letih, da je morala AGE Platform Europe prepričevati evropske ustanove o svoji vlogi in pomenu v procesu demokratične izmenjave mnenj in sugestij, potrebnih za celostno odločanje o zadevah. Na teh področjih je včasih težavno meriti uspeh, toda: mar je boljši in z dokazi bolj podprt uspeh teh naporov, kot je Evropski sporazum o demografskih spremembah decembra 2015 in visoko število nosilcev, ki so se vanj vključili? Prav s tem sporazumom smo ugotovili, da je starosti prijazno okolje vsem prijazno okolje in da so generacije, ki živijo vsaksebi, manj uspešne od tistih, ki živijo skupaj.

Odmevi krize se še niso poglobili, ko smo soočeni z novo platjo krize – na naša vrata trkajo begunci, ki iščejo varen pristan. Zato bi se morali zavedati – in razumeti, da živimo v enem svetu in da se človeške katastrofe, vojne, lakota, ne dogajajo več nekje daleč proč in da lahko, četudi so zemljepisno oddaljene, usodno potrkajo na naša vrata. Žrtve teh tragedij so tudi starejši ljudje in otroci. Živimo pač v enem svetu in te tragedije konec koncev nalagajo obveznosti tudi nam.

Marjan Sedmak, predsednik AGE Platform Europe

Naši prostovoljci

Vesela sem, da v DU Šmartno pri Slovenj Gradcu delujemo zelo aktivno v programu Starejši za višjo kakovost življenja doma. Naši prostovoljci so zelo delavni, saj obiskujejo starejše skoraj vsak mesec in jih vabijo na naše aktivnosti. Obiskujejo tudi tiste, ki niso člani našega društva, stari pa so nad 69 let. Tako smo iz prve roke obveščeni, kako živijo naši starejši.

Program SzS smo v maju predstavljali na tednu vseživljenjskega učenja, ki ga pripravlja Univerza za tretje življenjsko obdobje na Mocisu. Predstavili smo se tudi na srečanju Koroških upokojevcev v Mislinji. Obe predstavitvi sta bili izvedeni na pobudo koordinatorko za Koroško Duške Zdovc Mavrin. Na povabilo Vaške skupnosti Šmartno smo aktivnosti DU Šmartno predstavili tudi v Szombathelyju na Madžarskem. Na svoji stojnici smo predstavili program Starejši za starejše za višjo kakovost življenja doma. V programu



smo že deset let in opažam, da gre za program, ki postaja vedno bolj cenjen, naši prostovoljci pa so nepogrešljivi pri delu s starejšimi.

Mojca Zdovc, društvena koordinatorka SzS

Sadovi projekta Nazdravje

V projektu Nazdravje, ki poteka preko programa Norveškega finančnega mehanizma 2009–2014, smo eden izmed partnerjev, ki želimo približati naše storitve vsem pomoči potrebnim. V okviru projekta smo razvijali in testirali pilotni model zdravstvene in socialne oskrbe, ki omogoča čim daljše bivanje v domačem okolju. Namen projekta je zmanjševanje neenakosti v zdravju z omogočanjem enake dostopnosti do zdravstvenih, socialnih in rehabilitacijskih storitev. Na ta način se Dom starejših občanov Radenci (DOSOR) vključuje v reševanje problematike starejših oseb, ki obolevajo za različnimi kroničnimi obolenji. V okviru projekta Nazdravje smo razširili svojo ponudbo tudi na področje rehabilitacijskih storitev, in sicer rehabilitacije na domu, katere namen je dvigovanje kakovosti življenja. V okviru projekta smo testirali 5 uporabnikov in pri vsakem opravili 6 obiskov.

S starostjo pride do psihofizičnega upada kondicije in funkcionalnih sprememb. Problem so kronična obolenja in polimorbidnost, kar ima za posledico uporabo več različnih zdravil, ki močno vplivajo na delovanje posameznika. Kronična obolenja so večinoma neozdravljiva, jih pa lahko obvladujemo z rehabilitacijo in primerno terapijo ter tako bistveno vplivamo na dvig kakovosti življenja.

Pri svojem delu opažamo, da so starostniki zapostavljena skupina, ko govorimo o dostopnosti rehabilitacijskih storitev po težji bolezni ali poškodbi. Rehabilitacija je starejšim težje dostopna zaradi nepokretnosti, inkontinence in nekaterih drugih kontraindikacij, ki so posledica kroničnih obolenj. Tudi programi v zdraviliščih so velikokrat prezahtevni za psihofizično stanje starostnika, ki potrebuje individualno celostno obravnavo. V DOSOR-ju si prizadevamo za kakovosten razvoj storitev za starejše in na ta način pomagamo pri reševanju problematike svojcev: kam s posameznikom, ki po zaključenem bolnišničnem zdravljenju še ni okreval do te mere, da bi se lahko vrnil v domače okolje, kjer bi bil samostojen. Po bolezni ali poškodbi se starostnikova telesna zmogljivost bistveno poslabša, zato je zgodnja rehabilitacija ključnega pomena za ponovno aktivacijo posameznika in izboljšanje končnega funkcijskega izida.

Izvajamo rehabilitacijo po različnih poškodbah (zlom kolka, stegnenice, zapestja, zlomi vretenc hrbtenice ...) in boleznih (možganska kap ...). Namen je izboljšanje zdravstvenega stanja posameznika in dvig kakovosti življenja. Osnovni cilj je doseganje čim večje stopnje neodvisnosti in samostojnosti. Kadar so posledice bolezni hude in ne pričakujemo izboljšanja zdravstvenega stanja, je terapija usmerjena v vzdrževanje obstoječega stanja in preprečevanje poslabšanja. Posameznika, ki je utrpel trajne posledice bolezni, učimo, kako funkcionirati v okolju z določenimi omejitvami in sprejemati posledice bolezni ter življenje z njimi.

Na rehabilitacijo lahko prihaja posameznik ambulantno po izdelanem urniku ali stacionarno, kjer ima vključeno bivanje, storitve zdravstvene nege in oskrbe ter rehabilitacijo. Rehabilitacijski tim sestavljajo strokovnjaki različnih služb (fizioterapevt, delovni terapevt, socialni delavec, med. sestra, zdravnik), ki se vključujejo glede na potrebe posameznika. Osebe, ki so na rehabilitaciji, imajo tudi možnost obravnave pri fiziatru – specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine. Osnovno vodilo pri rehabilitaciji starejših je individualni pristop, kjer upoštevamo posameznika z vsemi njegovimi značilnostmi in prilagajamo obravnave glede na posameznikovo zdravstveno stanje in zmogljivost. V terapevtskem procesu tako aktivno sodelujejo posameznik, ki je prišel na rehabilitacijo, terapevt in svojec. Po pregledu zdravstvene dokumentacije fizioterapevt opravi oceno stanja uporabnika in sestavi terapevtski program (število in trajanje obravnave). Čas

trajanja rehabilitacije je zelo različen – od nekaj tednov pa do nekaj mesecev. Odvisen je od resnosti zdravstvenega stanja posameznika, njegove sposobnosti sodelovanja v procesu in zastavljenih ciljev v terapiji. Rehabilitacija je samoplačniška storitev, cena velike obravnave (trajanje 60 min) je 40 eur, cena male obravnave (trajanje 30 min) pa 20 eur.

Rehabilitacija na domu je prav tako ena izmed možnih rešitev, ko je starostnik zaradi bolezni ali poškodbe nezmožen sodelovati v procesu rehabilitacije v instituciji, saj pride terapevt na dom uporabnika. Po oceni stanja se fizioterapevt odloči o primernih tehnikah in postopkih, ki jih izvaja skupaj z uporabnikom. V sklopu rehabilitacije na domu izvajamo tudi protibolečinsko terapijo za obravnavo akutne ali kronične bolečine, saj razpolagamo s prenosno opremo (ultrazvok, TENS, IFT, DD, elektrostimulacija, laser).

Kot obliko vzdrževalne ali nadaljevalne terapije po zaključeni rehabilitaciji, ki se prenese na uporabnikov dom, ponujamo tudi storitev telerehabilitacije. Ta poteka preko avdio in video komunikacije s terapevtom. Sistem deluje preko spletne povezave, kjer sta uporabnik in ponudnik storitve ločena. Takšna oblika terapije



se je izkazala kot primernejša za ljudi, ki jim je tehnologija blizu in jim stik s terapevtom ni toliko pomemben.

Poudariti je potrebno, da se prebivalstvo stara, zaradi česar narašča pojavnost kroničnih obolenj. Vedno več starejših, ki so specifična skupina, potrebuje kakovostne storitve terapije in rehabilitacije za dvig kakovosti življenja ter lajšanje zdravstvenih težav. Z individualnim pristopom in aktivnim sodelovanjem različnih strokovnjakov, uporabnika in svojcev lahko prispevamo h kakovostnejši starosti. Vsak posameznik pa se mora zavedati odgovornosti za svoje zdravje in aktivno prispevati k njegovemu ohranjanju.

Katja Peček Poredoš, dipl. fizioterapevt



Iz osrčja Slovenije po vsej Evropi.

Hitro, varno in zanesljivo.

www.dbschenker.com/si

Schenker d.d.

Brnčičeva 51, 1231 Ljubljana - Črnuče

tel: +386 1 5885 700

e-pošta: si.sm.lju.prodaja@dbschenker.com

Z donacijami do vozila

Zg. Kungota je majhna občina s 5000 prebivalci, med njimi je skoraj petina starejših občanov. V dveh društvih upokojencev je 800 članov, kjer počasi tkemo nove vezi, ki nas povezujejo, nekaterim dajo nov smisel življenja, drugim popestritev in zadovoljstvo. Naši starostniki živijo na geografsko zelo raznolikem terenu, oddaljenost od avtobusne postaje je tudi do 4 km. Ker smo jim želeli približati dogajanja, smo se odločili, da bomo z donatorskimi sredstvi kupili osebno vozilo za izvajanje programa Starejši za starejše.

V občini imamo neprecenljiv objekt Hišo vseh generacij. Tam se družimo starejši in mladi, tudi najmlajši nas pridejo obiskat in pogosto ob budnem očesu babic in dedkov zasadijo svoje rožice na gredice ob hiši. S pomočjo avtomobila jim bomo lahko približali zdravstvene storitve, družabne aktivnosti v Hiši vseh generacij Zg. Kungota in še niz prepotrebnih storitev, kot so opravitve na občini, pošti, v lekarni ... Uporabili bi ga tudi za razvoz paketov Karitas in Rdečega križa, saj upravičenci do paketov praviloma nimajo avtomobila. Od ideje do realizacije je minilo le pol leta, donatorji so se pozitivno odzvali. Veseli smo bili, da smo naše aktivnosti v zvezi z nabavo osebne vozila za program Starejši za starejše hitro zaključili. Kupili smo rabljeno, izredno lepo ohranjeno vozilo Citroen Picasso in prepričani smo, da bo kar nekaj let uspešno služilo svojemu namenu.

Dobrodelnost imamo v genih, v teh časih je še kako pomembna na skoraj vseh področjih in skorajda ni človeka, ki ne bi komu kaj



daroval. Običajno se to zgodi povsem spontano in večina se niti ne zaveda, kakšno veselje naredi posamezniku ali skupini pomoči potrebnih. Da, v genih imamo prostovoljstvo, in na to smo lahko ponosni. Razumemo, da nekdo potrebuje pomoč, znamo jo nuditi in tudi s hvaležnostjo sprejemati.

Za operacionalizacijo prevozov smo morali narediti še marsikaj, na kar ob ideji nismo niti pomislili, toda premagali smo tudi birokratske prepreke in uspelo nam je. Naše starostnike prevaža 10 voznikov prostovoljcev. Vsak dežura dvakrat na mesec, vsi smo z veseljem in s potrpežljivostjo sprejeli nov izziv. In vsi se zavedamo, da sprejeti tako delo ni samo veselje, je tudi dolžnost.

Edi Sever, predsednik DU

Kramljali s predsednikom države

Društvo upokojenih podjetnikov in obrtnikov Slovenije (DUPOS) je 25. oktobra, ob letošnjem dnevu suverenosti, ob pomoči goriškega poslanca in podpredsednika Državnega zbora RS Matjaža Nemca za svoje člane organiziralo ogled nekaterih ljubljanskih znamenitosti. Obiskali smo parlament, predsedniško palačo in program »Časovni stroj« na Ljubljanskem gradu, ki so nam ga predstavili ljubljanski turistični delavci. Izleta se je udeležilo 50 članov.

Po ogledu protokolarnih objektov, kjer smo pri delu videli državne poslance in predsednika republike, bomo poročila v medijih o njihovem delu v bodoče razumeli drugače. Na obisku smo bili tako bivši obrtniki, ki skoraj nikoli niso bili v Ljubljani, kakor tisti, ki smo to zelo lepo mesto poslovno obiskovali kar pogosto, a praviloma brez časa in volje, da bi si takrat vzeli čas – ne le za posel, zaradi katerega smo bili tam, temveč tudi za ogled.

Predstavniki parlamenta in uslužbenke za protokolarne zadeve so nas sprejeli zelo prijazno, še posebej predsednik Borut Pahor. Kljub natrpanemu urniku si je vzela več kot 20 minut časa, nam razkazal predsedniški kabinet, se slikal z nami in zelo pristržno pokramljal s celo skupino. V imenu DUPOS se je predsedniku Pahorju in tudi poslancu Nemcu za sprejem zahvalila podpredsednica DUPOS Vera Mužič, vodja izleta.

Marsikaj novega smo spoznali na zaključni prireditvi na Ljubljanskem gradu, kjer so nam zelo nazorno in na prijeten način prikazali zgodovino Ljubljane od rimskih časov do nedavnega, še zlasti potek gradnje in obnove Ljubljanskega gradu. Ogled smo zaključili s prijetnim druženjem v gostilni na obrobju Ljubljane.

Prepričani smo, da bo glas o za nas res čudovitem izletu zaokrožil med članstvom. Upamo, da tudi med še aktivnimi obrtniki. Čeprav sami v preteklosti nismo izkoriščali svojega časa



za podobne ogledne, prav njim najtopleje priporočamo, da od časa do časa le prekinejo z delom in se odpravijo na podoben skupinski izlet. Za bogatenje osebnega znanja in predvsem za obogatitev lastnega duha.

Upravni odbor DUPOS

Vse upokojene obrtnike in male podjetnike vabimo, da se včlanijo v društvo DUPOS. Številnejši bomo močnejši in močnejšim bo zagotovo bolj prisluhnila tudi državna administracija. Željo za včlanitev nam posredujte po e-pošti dupos@siol.net ali na naslov: **Društvo DUPOS, Celovška cesta 71, 1000 Ljubljana**. V odgovoru vam bomo posredovali potrebno dokumentacijo, **zato nujno potrebujemo kontaktne podatke vsakega interesenta za včlanitev (ime in priimek, telefonsko številko, poštni naslov in elektronski naslov, kdor ga ima).**

Boris Prejac naj prostofer 2015

Pod častnim pokroviteljstvom ministra za javno upravo Borisa Koprivnikarja in župana Mestne občine Ljubljana Zorana Jankoviča smo letos že tretjič podelili naziv 'naj prostofer' in se slovesno zahvalili najbolj prizadevnim slovenskim prostovoljnim šoferjem oz. prostoferjem. Tokrat je naziv naj prostoferja pripadel Mariborčanu Borisu Prejacu, najbolje so uporabniki prostoferskih storitev ocenili Edvarda Kužnerja, nagrado za več kot 5000 prevoženih prostoferskih kilometrov pa je prejel Rajko Primc.

Projekt Zlate mreže – t. i. PROSToFER je trajnostni vseslovenski prostovoljski projekt za mobilnost starejših, ki povezuje starejše osebe, ki potrebujejo prevoz in ne zmorejo uporabljati javnih in plačljivih prevozov, s starejšimi aktivnimi vozniki. Številni starejši imajo velike težave s prevozi, sploh če so doma zunaj mestnih središč, kjer ni razvite avtobusne mreže. Bolj oddaljeni se velikokrat ne morejo odpraviti po opravkih, kadar si želijo, temveč se prilagajajo možnostim oziroma času, ko jim lahko pomagajo družinski člani ali prijatelji. Nekateri uporabljajo taksi, ker pa to prinaša dodatne stroške, številni starejši tovrstnih storitev ne uporabljajo.



Boris Prejac – naj prostofer 2015 zase pravi, da njegovo srce bije za pomoč starejšim in invalidnim. Prostoferstvo je del njegovega vsakdana že tri leta. »Nismo zgolj vozniki, temveč neke vrste asistenti, ki pomagamo starejšim in invalidnim pri nakupih, dostavi na dom, pri spremstvu k zdravniku ...«, dodaja Boris, ki je kot prostofer dnevno **S SRCEM NA POTI**. Po odzivih, ki jih spremljamo pri **Zlati mreži**, je prostoferstvo za starejše neprecenljiva pomoč, za prostoferje pa humano in častno dejanje. Boris je letos s svojim avtomobilom na lastne stroške opravil več kot 6100 prostovoljskih kilometrov.

Eva Jelnicar Mrak, vodja projekta Zlata mreža, je povedala: »Prevozi v okviru projekta Prostofer so popolnoma prostovoljni in vsak prevoz, ki ga pri **Zlati mreži** pomagamo organizirati uporabnikom, je dragocen. Med številnimi vozniki in uporabniki se stkejo prijateljske vezi in uporabniki se navežejo na prostovoljce, ki jim pogosto pomagajo tudi pri spremstvu in drugih opravkih. Vse večje povpraševanje po prostoferskih prevozih pomeni tudi, da prostovoljni šoferji ne morejo vedno zagotoviti prevoza, zato pri Zlati mreži pozivamo dobrosrčne ljudi iz vse Slovenije, da pokličejo na 080 10 10 in se pridružijo naši prostoferski mreži, ki trenutno šteje od 80 do 100 prostoferjev.«

V Zlati mreži si želimo v prihodnje razbremeniti prostoferje – bodisi z zagotovitvijo bonov za bencin, s pomočjo pri registraciji vozil ali izvedbi tehničnih pregledov pa tudi z zagotovitvijo brezplačnih pnevmatik – zato pozivamo vse, da se nam pridružijo pri zbiranju sponzorskih sredstev, pomagajo vzpostaviti stike ali nas povežejo z ljudmi, ki imajo možnost podpreti ta humanitarni projekt. Veliko naših podpornikov, med katerimi so **Mercator, AMZS, Triglav, Marand, Polycom, Pošta Slovenije, Avantcar**, tiskarni **Prima**



in **Titula**, medijski pokroviteljji **vživo.si** ter radijske postaje **Radio Velenje, Radio City, Radio Ognjišče, Radio Sora** ter **Radio 1**, so prepoznali ta projekt kot vreden pozornosti in podpore, kar je še eden od dokazov, da smo skupaj močnejši, da v nas ostaja dobro in solidarnostno srce.

S t.i. prostoferstvom se povečujeta udeležba starejših v cestnem prometu in njihova mobilnost. Izboljšujejo se varnost starejših voznikov in drugih udeležencev v prometu, socialna vključenost starejših ter cenovna dostopnost prevozov. Zlata mreža preko **brezplačne številke 080 10 10** povezuje iskalce prevoza z lokalnimi »Prostoferji« in tako izpolnjuje svoje dobrosrčno poslanstvo.

Prijetno popoldne sta z glasbenim nastopom spremljala **Vasko Atanasovski** in njegov sin **Ariel Vei Atanasovski**, s čutnim glasbenim soustvarjanjem. Izjemna virtuoza, mojstra svojih glasbil, prepletata ljubeče družinske in glasbene vezi. Slišali smo avtorska dela mlajšega od dueta, Ariela Veia Atanasovskega z naslovom Na valovih sanj in Krogi.

Platforma Refugees Welcome

Spletna stran www.refugees-welcome.si je vabilo za vse tiste, ki želijo z begunci sobivati ali po svojih zmožnostih sodelovati pri ideji sobivanja.



Kako lahko sodelujete?

- Lahko oddate sobo ali stanovanje, ter s tem olajšate ovire, s katerimi se soočajo begunci pri iskanju namestitev, ter pripomorete k medsebojnemu spoznavanju in sobivanju
- Nimate sobe, vendar vam je všeč ideja. V tem primeru lahko sodelujete kot finančni pokrovitelj – vsak znesek šteje!
- Preprosto širite ideje refugees-welcome.si in se s tem zavzemajte za medkulturni dialog in sobivanje.

Veselo srečanje upokojencev Ljubljana Vič-Rudnik

Na prekrasno sončno in toplo soboto 10. septembra je bilo pri zadružnem domu v Notranjih Goricah že 4. srečanje Zveze društev upokojencev Ljubljana Vič-Rudnik.

Organizacijskemu odboru ZDU je v soorganizaciji z DU Notranje Gorice-Plešivica in s pomočjo župana Občine Brezovica spet uspelo pripraviti enkratno druženje upokojencev iz 18 društev območja Ljubljana Vič-Rudnik. Pripravili so kulturni program, ki je navdušil 330 udeležencev.

Srečanje je s pozdravnim govorom začela predsednica DU Notranje Gorice-Plešivica Metka Marinčič, zatem pa so udeleženci pozdravili še župana Občine Brezovica Metod Ropret, predsednik ZDULJ Vič-Rudnik Anton Slak in podpredsednica ZDUS Vera Pečnik. Prireditev, ki jo je odlično povezoval Matko Zdešar, se je nadaljevala s kulturnim programom. Učenci POŠ Notranje Gorice so zaigrali na flavte in zapeli, nato pa nas je z eno najlepših arij iz opere Turandot »Nessun dorma« navdušil še Branko Robinšak, ki je po nastopu dejal, da mu je bilo v čast, da je lahko zapel upokojencem.

Člani KUD Janez Jalen so odlično uprizorili skeč »Šefi ulice«. Zatem so nas s pesmijo razvajali Trio Žažar iz Vrzdencev ter mešani pevski zbori društev upokojencev Tulipan iz Vnanjih Goric, Krim-Rudnik, Vič, Trnovo, Kozarje, Podpeč-Preserje in »Pevci izpod Rožnika« DU Rožnik. Ob koncu so zapeli še skupaj, pritegnili pa so jim tudi poslušalci. Sledil je nastop folklorne skupine »Kolovrat«, zatem pa je Ciril Mrak na kratko predstavil zgodovino Notranjih Goric.



Po izvrstnem kosilu, ki so ga postregli mladi iz Cateringa »Mozart« z Jezera pri Preserju, smo uživali še ob sladica, ki so jih napekle članice sodelujočih društev upokojencev. Ko so se zaslišali zvoki glasbe, se je veselo zavrtelo kar nekaj parov. Prijetno druženje je trajalo do večera, ko smo ob melodiji »Mi se imamo radi« zaplesali prav vsi in odšli domov res dobre volje.

Darinka Omahen, tajnica ZDU



Vzajemnost je prava izbira!

*Podarite letno naročnino
na priljubljen mesečnik
za zrela leta.*

*Letna
naročnina
je samo
23 evrov.*

Pokličite: 01/530 78 44 ali izpolnite naročilnico na spletni strani www.vzajemnost.si ali pošljite naročilnico na naslov: **Zavod Vzajemnost**, Dunajska cesta 109, 1000 Ljubljana.

Na leto izide 11 številčk na najmanj 100 straneh.

Več na: www.vzajemnost.si

Strokovna in kulturna ekskurzija v Trst

Društvo upokojenih pedagoških delavcev Slovenije za svoje članice in člane vsako leto organizira strokovne in kulturne ekskurzije po domovini in čez mejo. Letos je program pripravila Sekcija UPD Celje in 6. oktobra smo se Celjanom na potovanju v Trst, na obisk Tržaške knjigarne, pridružili udeleženci iz Zasavja, Ljubljane in Dolenjske.

V Sežani smo si ogledali spominsko sobo Srečka Kosovela, v kateri je preživel otroštvo. Zdaj je cela stavba preurejena v kulturni center, ki letos slavi 25-letnico obstoja. O Srečku smo marsikaj vedeli še iz šole, film o njegovem življenju in delu pa nas je znova spomnil, kako velik človek je bil. Nedoumljivo je, da je pri 22 letih zmogel takšno vizionarsko razmišljanje in izrazno moč v pesmih, prozi in esejistiki (Ekstaza smrti, Rdeči atom). Obenem se je znal presenetljivo približati otroški duši v nežnih pesmicah. Spominska soba je edinstveno arhitekturno opremljena (arhitekt Janez Suhadolc), na osrednjem trgu pa je domiselno postavljeno spominsko obeležje, simbolično oblikovano po Kosovelovi zbirki pesmi Zlati čoln.

Pot nas je vodila v Bolnišnico Sežana, kjer se poleg običajne bolnišnične dejavnosti posvečajo tudi posebnemu programu za bolnike s pljučnimi obolenji. Višja medicinska sestra Zdenka je predstavila ugodne učinke na paciente, ki pod budnim vodenjem strokovnjakov tri tedne izvajajo program v edinstveni terapevtski podzemni jami, ki ji ni para v Evropi. V njej je stalna temperatura 12 stopinj, primerna vlaga in skorajda sterilni zrak, kar omogoča hitrejšo okrevanje. Verjamem, da si bolniki, ki prihajajo tudi iz obmejnih držav, v takem okolju med prijaznim osebjem hitreje opomorejo.

Naša naslednja postaja, Vinska klet Vinakras Sežana, ima 150-letno tradicijo. Spet smo spoznali, kako se lahko rodi slovenska zgodba o uspehu z domačimi strokovnjaki, ki jih pri delu vodijo trud, ljubezen in lastno znanje. Pri ogledu velbane kleti nam je prijazni voditelj Igor predstavil postopke pridelave in zorenja kar 114 milijonov litrov vin! Ob degustaciji odličnih avtohtonih sort, terana in terantona nas je počastil še z novostjo – s teranovim likerjem. K odličnemu pršutu in siru se je imenito podalo posebno vino – vitovska grganja. Arhivska vina zorijo v hrastovih sodih. Največ vin izvažajo, celo v Ameriko in na Kitajsko. Ko smo doživeli to pašo za oči, paleto vonjav, okus Krasa, smo se zahvalili in ubrano zapeli nekaj slovenskih napitnic. Gospod Branko, dramski igralec in pevec iz Celja, pa je naše spontano petje obogatil še z arijo iz Figara.

Z nami je bil tudi predstavnik MORS-a Peter Košak, ki je poudaril stične točke med pedagoškim in vojaškim poklicem: pri obeh so nujni odgovornost, velik psihofizični napor in v pogostih stresnih situacijah huda emocionalna obremenitev, kar lahko vpliva na izgorevanje. Le-to se pojavlja tudi ob upokojitvi. Zato imajo različne programe druženja za zaposlene pred upokojitvijo, ki olajšajo prehod v upokojitev, in se potem nadaljujejo ter premostijo morebitne stiske ob spremenjenem statusu. Zelo dobrodošle so delavnice z različnimi aktivnostmi, športnim udejstvovanjem, s kakovostnimi predavanji strokovnjakov različnih področij, ki pripomorejo k boljšemu počutju, sprejemanju aktivnega staranja v tretjem (ali celo četrtem) življenjskem obdobju. Za dejavnosti imajo na voljo prostorske zmogljivosti, tudi počitniške objekte, ki jih s pridom koristijo. Naše društvo je povabil, da se povežemo in skupaj uresničimo kakšno dejavnost v dobro članic in članov.



Prešerne volje smo prispeli v Trst in ob krajšem sprehodu takoj začutili utrip obmejnega mesta. V sodobno opremljeni knjigarni nas je sprejela knjižničarka Ivana. Žal smo pogrešali druge tržaške Slovence – pridružili naj bi se nam ob kulturnem programu, ki ga je pripravila Sekcija UPD Celje. Voditelja Vida Bukovac in Branko Dobravec sta predstavila častnega člana DUPDS, zanimivega umetnika, slikarja ex librista, Arpada Šalamona. Povedal je svojo ganljivo življenjsko zgodbo, kako si je po šolanju v Subotici, Beogradu in Ljubljani služil kruh v Hodošu, Bitoli, Lendavi, Velenju, pristal med izbrisanimi in končno ga je ljubezen pripeljala v Slovenske Konjice. Življenjska sopotnica Heda, tudi sama priznana umetnica, Arpada podpira, mu daje moč, da s »čarobnim svinčnikom« še pri 86 letih ustvarja umetniška dela. Njegov svet je tudi tehnično modelarstvo, a najbolj se je uveljavil z ex librisi. Doslej jih je ustvaril čez 400, razstavljal je v kar 18 državah. Je član več svetovnih združenj ex libristov, prejel je mnoge nagrade, dejaven pa je tudi na humanitarnem področju. Goji topel odnos do otrok s posebnimi potrebami in zanje prireja različne delavnice. Sam pravi: »Za vsako stvaritev sta potrebna ideja in pogum, da jo uresničiš. In hvala, ljuba Slovenija, da mi to omogočaš, hvala, da si moja dobra mati!« Bil je res lep večer, ki so ga dopolnili literati našega društva. Več jih sodeluje v Knjižnem klubu ZDUS, ki obstaja že 27 let. Njihove zapisane izpovedi in svoja dela je tenkočutno prebrala Mila Konradi. Nazadnje je raznežil srca Branko Dobravec s prelepo arijo iz opere Seviljski brivec.

Ob slovesu smo gospe Ivani predali knjižno darilo in zaželeli, da bi upraviteljica Ilda Košuta uspešno vodila Tržaško knjigarno, da bi obiskovalci, zamejski Slovenci, imeli vsak dan na voljo slovenske časopise in pestro ponudbo knjig slovenskih matičnih in zamejskih založb, da bi radostno prihajali na kulturne prireditve, ki negujejo in ohranjajo slovenski jezik. Domov smo se vrnili z mislimi, kako ponosni smo lahko na imenitne ljudi, ki jih imamo v naši deželi, in kakšno bogastvo premoremo v stanovskem združenju, Društvu UPD Slovenije.

Marinka Bučar

»To je ljubo veselje«

Med 19. in 21. novembrom se je v hotelu Delfin na prvih dram-
skih delavnicah, ki jih je organi-
zirala Komisija za kulturo ZDUS
v sodelovanju z mentorjem,
igralcem Rajkom Stuparjem,
usposabljal 20 članov. Namen
delavnice je bil strokovno izpo-
polnjevanje v ljubiteljski gleda-
liški ustvarjalnosti, svetovanje,
kako razviti uprizoritvene ideje
in izvedba praktičnih vaj.

Precej pester je bil prvi dan, ko
so se udeleženci spoznavali in
predstavljali svoje izkušnje, mentor
pa jih je postavil pred izziv z vpraša-
njem: »Zakaj se greste gledališča?«
Razvila se je aktivna in živahna raz-
prava, kjer so udeleženci delili svoje
izkušnje z amaterskim gledališčem
in nastopi v DU, nemalo pa je bilo
tudi vtisov, ki jih doživljajo, ko so
sami onstran odra kot obiskovalci.
Neverjetne so zgodbe o iznajdljivosti
članov, ki se v društvenih lotevan-
jih ustvarjalnosti v pogojih, ko ni
odra, ni scene in vsega, kar pogojuje
nastop, in ko mora priti na plano
ravno iznajdljivost članov. Njihova
želja je osrečiti publiko in ji dati
nekaj drugačnega, kot jim ponuja
vsakdan, sledi pa lastno zadovoljstvo
oziroma, kot



je povedala udeleženka Jožica Mozetič iz DU Ajdovščina, »to je ljubo veselje«. Upamo, da bo to še eden od vsakoletnih projektov Komisije za kulturo za člane, ki v dramski dejavnosti najdejo tisti vznemirljiv občutek, ko nas »umetnost pogloblja«, kot je povzel mentor Rajko Stupar.

Za Komisijo za kulturo Dijana Lukić



Izboljšana prekritev za večjo moč uma.

Redna uporaba Bilobila:

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



Bilobil vsebuje izvleček iz listov *Ginkga bilobe*.

Bilobil®

Vaš um v vrhunski formi.

 KRKA

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

Literatura izpod peres upokojujencev

Sedmo srečanje gorenjskih literarnih ustvarjalcev, ki ga prireja Pokrajinska zveza društev upokojujencev Gorenjske, je letos ob sodelovanju tamkajšnjega društva upokojujencev potekalo v Šenčurju. Na razpis pokrajinske zveze se je odzvalo 28 pesnikov in pisateljev, večinoma ženske, le štirje moški. Prihajajo iz 14 gorenjskih upokojujenskih društev, na literarnem večeru (pravzaprav popoldnevu) v Šenčurju pa so predstavili največ pesmi, nekaj kratke pripovedne proze in en dramsko zasnovan zapis. Kot je v uvodni besedi v knjižico, ki so jo izdali ob tej priložnosti, zapisal Martin Kadivec, prevladuje pretežno ljubezenska tematika, veliko je besed o ločitvi in željah po bližini ljubljenega bitja z bližajočo se starostjo,

ponovno zблиžanje najpogosteje ni več mogoče. Želja pa ostaja ... Literarno srečanje je povezovala Slavica Bučan, pozdravili pa so ga župan Občine Šenčur Ciril Kozjek, predsednik šenčurskih upokojujencev Ciril Sitar, predsednik gorenjske upokojujenske zveze Zdravko Malnar in predsednik Zveze društev upokojujencev Slovenije Janez Sušnik. Ustvarjalcem je čestital in jih s cvetom nagradil predsednik komisije za kulturo pri pokrajinski upokojujenski zvezi Janez Šutar. Z glasbo sta srečanje prepletli Vesna Štefe in njena vnukinja Julija, organizatorji pa so ob tej priložnosti čestitali sodelavcu literarnega srečanja, profesorju Martinu Kadivcu, ki je praznoval 80. rojstni dan.

Danica Zavrl Žlebir

Čudovite nove voščilnice

V torek, 15. novembra, je na sedežu ZDUS v organizaciji Komisije za kulturo potekala druga delavnica izdelovanja voščilnic pod mentorstvom članic DU Litija Milene Dimec in Mire Uličević. Udeleženske so na delavnici osvežile znanje o osnovah izdelovanja voščilnic in spoznale nove tehnike, ki jim bodo v pomoč pri izdelavi voščilnic v bližajočih se prazničnih časih. Sodelovalo je 21 članic iz DU Mozirje, Vižmarje Brod, Boris Kidrič, Ljubljana-Tabor, Smlednik, Šmartno pri Slovenj Gradcu, Radlje ob Dravi, Žirovnica, Vrhnika, Muta, Višnja Gora, Rimske Toplice, Žabnica in Dobrnich.

Udeleženske, ki so bile navdušene nad čudovitimi izdelki, so tako komentirale tokratno delovno druženje:

»Res je bilo lepo in pridobile smo še nekaj novih izkušenj, predvsem pa ideje, kako lahko uporabimo material z malo stroškov.« Liljana Rakun (DU Mozirje)

»Bila sem resnično zadovoljna s to delavnico v vseh pogledih. Želim si, da bi bilo kaj takega še večkrat. Splačalo se je priti iz Višnje Gore v Šiško.« (Anica Zupančič, DU Višnja Gora)

»Prvič sem bila na vaši delavnici in moram povedati, da sem bila navdušena. Mentorici ga. Mira in ga. Milena sta imeli resnično

ogromno potrpljenja in dobre volje, naučili sta nas ogromno lepega. Končni izdelki so čudoviti. Z veseljem se bom udeležila naslednjih delavnic.« (Irena Kužel in Anka Pavelič, DU Boris Kidrič in DU Ljubljana-Tabor)

Zaradi izrednega zanimanja, za delavnico se je prijavilo dvakrat več članic, kot je bilo razpisanih mest, se je Komisija za kulturo ZDUS odločila za ponovitev delavnice, ki je bila 22. novembra.



Vadba za ravnotežje

Aktiven življenjski slog in ohranjanje gibalnih sposobnosti sta v zrelih letih velikega pomena za ohranjanje samostojnosti, zdravja in zadovoljstva. Težave z ravnotežjem lahko omejujejo posameznika pri vsakdanjih opravilih in predstavljajo tveganje za padce. Na to pa lahko vplivamo z vadbo za ravnotežje, ki nam bo pomagala, da se bomo lažje vzpeli na prste, ko bomo želeli doseči visoko polico, se vzpenjali in spuščali po stopnicah, da bomo bolj stabilni pri hoji po neravni podlagi (travi, koreninah, pesku ...) in okretnejši, ko bomo delali obrate pri plesu ...

Vadba ravnotežja vključuje ohranjanje pokončnega položaja v statičnih (na mestu) in dinamičnih pogojih (v gibanju). Primer enostavne vaje je stoja, ki jo otežujemo tako, da zmanjšujemo velikost podorne površine, to so stopala in površina med njimi. Najlažja je stoja s stopali v širini bokov, malo težja je stoja s stopali skupaj, še težja s stopali eno pred drugim (tandemska stoja) in najtežja stoja na eni nogi. Vajo lahko otežimo tudi s spreminjanjem kvalitete podlage (trda, mehka, nestabilna). Dodaten izziv lahko predstavlja spreminjanje položaja glave (pogled naprej, premiki levo–desno, gor–dol), še težje pa bo, če izključimo vidno informacijo, torej zapremo oči. Vaje lahko popestrimo še s prenosi težišča telesa, npr.

seganjem, prepriemanjem žoge za hrbtom, podajanjem žoge ... Prehajamo lahko v bolj dinamične oblike, npr. hoja po ravni črti, tandemska hoja (hoja po ravni črti s polaganjem stopal eno pred drugo, peta–prsti). Bolj zahtevne naloge dinamičnega ravnotežja vsebujejo še več koordinacije in funkcionalnih nalog, kot npr. presstopanje ovir, hitre menjave smeri, obrate ... Vajam za ravnotežje pa lahko dodamo še različne miselne naloge, saj v vsakdanjem življenju pogosto opravljamo več stvari hkrati. Tako lahko npr. med stojo na eni nogi rešujemo poštevanko ali med hojo po ravni črti ponovimo, kaj moramo kupiti v trgovini.

Vadba za ravnotežje mora biti prilagojena sposobnostim posameznika. Postopoma moramo podaljševati čas vztrajanja v ravnotežnem položaju (od 10 do 30 sekund), kakor tudi število ponovitev (od 2 do 5) in dodajati nove naloge. Vadbo za ravnotežje lahko vključimo tudi v vsakdanje aktivnosti. Pri vadbi je potrebno poskrbeti za **varnost**, zato naj bo opora, ki jo lahko primemo ob izgubi ravnotežja, blizu. V začetku se lahko opore tudi držimo. Če imamo težave z ravnotežjem ali se nam pogosto vrti, moramo vaje opravljati pod nadzorom.

Dr. Petra Prevc, sodelavka v projektu LPŠ 2016 v sodelovanju z MIZŠ, ZDUS in FŠ

Brali so o vinu in hrani

Ptuj, starosta slovenskih mest, letos obeležuje 777-letnico organiziranega kletarjenja. Z njim so se prvi začeli resno ukvarjati minoriti, danes pa tradicijo na svetovni ravni nadaljujejo Ptujška vinska klet, priznani enologi ter ljubiteljski vinogradniki in vinarji. To je Liljano Klemenčič, vodjo mladinskega oddelka ptujške knjižnice in pravljíčarko, ki je pred enajstimi leti skupaj s sodelavko Jožico Sajko pripravila prvo bralno značko za odrasle v Sloveniji, spodbudilo k izbiri rdeče niti letošnje – kulinarika in kultura pitja vina. Povezala se je s Klubom ptujskih študentov, organizatorjem tradicionalne prireditve **Vino ni voda, in tako poskrbela še za medgeneracijsko sodelovanje, saj je med bralci veliko starejših.**

»Letos smo naše »značkarje« povabili, da v svoje bralne sezname poleg 20 predlaganih avtorjev uvrstijo še svoje predloge na temo hrane in vina. Prebrati je bilo potrebno pet knjig, izpolnjene zgibanke z izpisanimi naslovi prebranih knjig, morebitnimi ocenami, mislimi pa tudi recepti je vrnilo 106 bralcev. Skupno so izpisali 855 naslovov prebranih knjig, povprečno po 8 vsak.

V zgibanke so zapisali mnogo lepih razmišljanj. Med najzanimivejšimi je družinski recept bralkine praprababice iz leta 1898 za sladico z imenom »Pijana Liza«, ki med sestavinami vsebuje tudi vino. Letošnjo novost so dodali še naši mladi knjižničarji. Bralno značko smo posodobili z vpisom na družbeno omrežje Facebook in ustanovili skupino **bralna značka za odrasle (Ptuj)**, ki ima že krepko čez 100 članov,« je povedala Liljana Klemenčič. ki tudi idejno zasnuje vsakoletni izbor knjig in dogajanje okrog bralne značke, izvede pa jo s pomočjo sodelavcev z vseh oddelkov.

Udeleženci značke so bili letos nagradjeni s čitanko Draga Jančarja Sedel sem sam in srkal svoj čaj (Cankarjeva založba) in s spomin-skim bralnim znamenjem. V enajstih letih je izpolnjene zgibanke vrnilo povprečno 97 bralcev na leto, ponujena dela pa jih je seveda bralo veliko več. Kot primer dobre prakse je takšno ali zelo podobno obliko dela z odraslimi bralci vključilo v svoj program veliko knjižnic po Sloveniji. Primere bralnih projektov, ki potekajo po slovenskih knjižnicah, najdemo tudi na spletnem portalu **Dobreknjige.si** (<http://www.dobreknjige.si/Bralni-Projekti.aspx>).

Nevenka Dobljekar



Bralnica Zdus plus priporočja

Štefan Kardoš
Veter in odmev,
roman



Zdenko Kodrič
Zadnja noč v Teheranu,
roman



Tone Pavček
Same pesmi o ljubezni,
poezija



ŠE VEDNO VERJAMETE V ZOBNO MIŠKO?

DENTAL
SPECIALIZIRANO
ZOBOZDRAVSTVENO
ZAVAROVANJE

Imamo eno slabo in eno dobro novico za vas. Prva je, da vam zobna miška skoraj gotovo ne bo plačala popravila zob. Druga pa je zavarovanje Dental, s katerim si za samo 4,99 evra na mesec zagotovite:

- strokovno obravnavo v sodobni zobozdravstveni kliniki,
- kakovostne storitve brez čakanja,
- brezplačen letni pregled zob z ortopanom,
- visoke popuste na zobozdravstvene storitve in material iz rednega cenika,
- izplačilo zavarovalne vsote v primeru raka ustne votline.

Z zavarovanjem Dental do prihrankov!

NOV ZOB Z IMPLANTATOM	PROTEZA NA ENI ČELJUSTI	BELA ZALIVKA (VELIKA - CEL ZOB)
od 1200 EUR naprej*	od 500 EUR naprej*	od 80 EUR naprej*
Z ZAVAROVANJEM DENTAL: od 660 EUR naprej	Z ZAVAROVANJEM DENTAL: od 390 EUR naprej	Z ZAVAROVANJEM DENTAL: od 30 EUR naprej



VZAJEMNA
zdravstvena zavarovalnica

www.vzajemna.si ☎ 080 20 60

*Ocene stroškov v Sloveniji so narejene na osnovi cenikov 8 izvajalcev, pri čemer je lahko kakovost uporabljenih materialov pri posameznih izvajalcih precej različna.