

## DRUŠTVO UPOKOJENCEV MEDVODE

Gorenjska cesta 12, Medvode

Datum: 6. 2. 2017

25. seja UO, dne 6. 2. 2017

### POROČILO O DELU DRUŠTVA UPOKOJENCEV MEDVODE ZA LETO 2016

#### VSEBINA

#### I. STATISTIČNI PODATKI O DRUŠTVU

#### II. DELO ORGANOV DRUŠTVA

#### III. CENTER DRUŽENJA

- Šport, Telesna vadba starejših, Plesna skupina »Diamantke«
- Izleti, Planinski izleti, Ekскурzije »Spoznavajmo svoj domači kraj«
- Ročna dela, Ustvarjalne delavnice, Likovni krožek
- Glasbena skupina »Sončna jesen
- Izobraževanje, Socialna dejavnost, Prostovoljstvo
- Skupina starih ljudi za samopomoč »Rožice«
- Sodelovanje s pobratenim Društvom upokojencev Kočevje

#### IV. PRIZNANJA ČLANOM DRUŠTVA

#### I. STATISTIČNI PODATKI O DRUŠTVU

Ob koncu leta 2016 je bilo v Društvu 1016 članov, in sicer 655 žensk in 361 moških. Pridobili smo 32 novih članov, izstopilo je 27 članov, umrlo je 37 članov. Skupno število članov se je v zadnjem letu zmanjšalo za 40, predvsem zaradi manjšega vpisa novih in večjega števila umrlih članov.

Vzajemno samopomoč plačuje vse manj članov in sicer 342 članov ali 33, %.

#### II. DELO ORGANOV DRUŠTVA

**OBČNI ZBOR** Društva je imel redni letni sestanek 27. februarja v gostišču Bencak. Udeležilo se ga je 157 članov in vabljeni gostje: župan Nejc Smole, predsednik Mestne zveze upokojencev Ljubljana Marjan Sedmak, predsedniki oziroma predstavniki društev upokojencev Pirniče, Smladnik, Vodice, Šinkov Turn – Bukovica in Šmartno Tacen.

Občni zbor je snemala TV Medvode.

Občni zbor je vodil Ivo Sabol, predsednik delovnega predsedstva.

PREJETA POŠTA			
Datum prejema	21. 02. 2017		
Prejemnik	NA		
PP	ZAP. ST. 15A	LETO 2017	MESEC 3

**Poročilo o delu Društva za leto 2015** je posredovala predsednica Marija Tome ter mentorji posameznih dejavnosti in sicer:

Majda Tratar - ustvarjalne delavnice in ročna dela

Vladimir Bertonec - ekskurzije »Spoznavajmo domači kraj«

Marko Sešek - športne dejavnosti

Majda Rechberger in Irena Krasnik - izleti

Alojz Izlakar (v odsotnosti vodje Dušana Brekiča) - planinski izleti

Franc Križaj - pevsko - instrumentalno skupina »Sončna jesen«.

Elena Kastelic Tolmacheva – tečaj Ruskega jezika

**Finančno poročilo za leto 2015**, je v odsotnosti računovodkinje Marije Luzar, podal namestnik predsednice Franc Križaj in poudaril skladnost med prihodki ter odhodki.

**Poročilo Nadzornega odbora** je posredovala predsednica Anica Kavčič in poudarila varčnost ter korektnost poslovanja Društva.

**Poročilo Častnega razsodišča** je, v odsotnosti predsednika Antona Edra, posredovala tajnica Ljuba Pučko in poudarila, da ni bilo ugotovljenih nepravilnosti, ki bi zahtevale obravnavo Častnega razsodišča.

**Program dela za leto 2016** je predstavila Marija Tome in izpostavila veliko število dejavnosti ter uvajanje novih. Društvo je bilo organizator 13. srečanja društev upokojencev Občine Medvode, na katerem so v kulturnem programu sodelovali tudi člani pobratenega Društva upokojencev Kočevje ter nova plesna skupina Društva »Diamantke«.

**Finančni plan za leto 2016** je predstavil Franc Križaj in poudaril skladnost med predvidenimi prihodki in odhodki.

**Udeleženci Občnega zbora so z javnim glasovanjem potrdili Poročilo o delu in Finančno poročilo za leto 2015, poročilo Nadzornega odbora, poročilo Častnega razsodišča ter sprejeli Program dela in Finančni plan za leto 2016.**

**Občni zbor je sprejel tudi spremembe nekaterih členov PRAVIL Društva**, ki se nanašajo na plačevanje članarine, prenehanje članstva in imenovanje nadomestnega člana Upravnega odbora.

**Občni zbor je sprejel SKLEP o ukinitvi KOORDINACIJA GORENJSKA**, ki je združevala društva upokojencev Medvode, Pirniče, Smlednik in Bukovica – Šinkov Turn. Sklep o ukinitvi KOORDINACIJE GORENJSKA so, na predlog upravnih odborov navedenih društev, sprejeli njihovi občni zbori. Sklepi so bili posredovani Mestni zvezi društev upokojencev Ljubljana.

**Občni zbor se je zahvalil za dolgoletno vodenje izletov Majdi Rechberger**, ki jo je nadomestila Irena Krasnik.

**Občni zbor se je zahvalil za dolgoletno vodenje računovodstva Mariji Luzar**, ki jo je nadomestila Cirila Masnikosa.

**UPRAVNI ODBOR** je obravnaval pomembne strateške, vsebinske in finančne naloge ter dokumente Društva in sicer:

- Kandidiranje Društva za pridobitev finančnih sredstev na podlagi Javnega razpisa Občine Medvode za leto 2016.
- Uresničevanje Programa dela in Finančnega plana.
- Spremljanje programov izobraževanja in dejavnosti v okviru »Centra druženja«.

- Razvijanje socialne dejavnosti in prostovoljstva v okviru projekta »Starejši pomagajo starejšim«.
- Oprostitev plačevanja članarine za člane, ki so v domovih za starejše.
- Organizacija 13. srečanja društev upokojencev Občine Medvode.
- Program sodelovanja s pobratenim društvom DU Kočevje.
- Priprava predlogov priznanj Društva, Občine Medvode, Mestne zveze društev upokojencev Ljubljana ter ZDUS.
- Meddruštveno sodelovanje in sodelovanje z organizacijami, strokovnimi ustanovami in humanitarnimi društvi.
- Sodelovanje v projektih Občine Medvode: Varna pot v šolo, varnost starejših v cestnem prometu, Tržnica znanj, Čistilna akcija...
- Program prednovoletnih srečanj in obdaritev članov.

**NADZORNI ODBOR** je spremljal poslovanje Društva in ugotavlja, da je društvo z denarjem in materialom poslovalo gospodarno.

**ČASTNO RAZSODIŠČE** je spremljalo upoštevanje Pravil Društva in ugotavlja vestno opravljanje nalog.

### III. CENTER DRUŽENJA

Delovanje Centra druženja temelji na prizadevanjih Društva, da za starejše razvija različne dejavnosti in oblike druženja ter pomoči na domu in tako prispeva k zmanjšanju občutka osamljenosti, ogroženosti ter lastne nemoči. Center razvija tudi nove dejavnosti in medgeneracijsko sodelovanje ter povezovanje med društvi in ustanovami.

#### **Šport, Telesna vadba starejših, Plesna skupina »Diamantke«.**

Športniki sodelujejo v treh športnih panogah in sicer kegljanje, balinanje in streljanje (moška in ženska ekipa. Mestna zveza upokojencev Ljubljana organizira tekmovanja tudi v ostalih športih, kjer pa naše Društvo ne sodeluje (šah, namizni tenis, pikado, kegljanje s kroglo na vrvi- lov rib s plovcem).

Na tekmovanjih dosegajo naši športniki kar dobre rezultate.

**KEGLJANJE:** kegljači se dobivajo na kegljišču HIDRO Medvode ob četrtek ob 17. uri. Prihaja do 12 kegljačev. Na pokrajinskem tekmovanju so dosegli 1. mesto in se uvrstili na državno prvenstvo, kjer so dosegli 11. mesto.

**BALINANJE:** balinarji trenirajo na vadišču Balinarskega društva Medvode v petkih od 17. ure dalje. Treninge obiskuje do 11 balinarjev. Na prvenstvu Mestne zveze upokojencev Ljubljana so osvojili 6.mesto od 9 ekip.

**STRELJANJE:** Strelci se zbirajo na strelišču Elektrarne Medvode. Na treninge prihaja od 12 - 15 strelcev in strelk. Vodijo točen dnevnik obiskov treningov in rezultatov. Na tekmovanju Mestne zveze upokojencev Ljubljana je bila ženska ekipa druga, moška pa četrta.

Tudi posamezniki so dosegli dobre rezultate, saj je dosegel Brane Merkovič 3. mesto to od 30. tekmovalcev. Strelka Mira Jamnik je dosegla 2. mesto od 13. tekmovalk.

Športnikom se zahvaljujemo za njihov trud in dobre rezultate. Tako kot vsako leto, tudi letos zaključujemo poročilo z mislijo, da niso pomembni rezultati, ampak skrb za zdravje in dobro voljo do druženja.

### **Telesna vadba starejših**

Telesna vadba starejših poteka že šestnajsto leto, vsako sredo v Športni dvorani Medvode. Skupinske vadbe se udeležuje 15 do 20 članic, ki v celoti same krijejo stroške najema dvorane in vaditeljico Eufenijo Štorga. Udeleženke so zelo zadovoljne z intenzivnostjo vaj ter vodenjem.

### **Plesna skupina »Diamantke«**

Plesno gibanje ob glasbi je nova dejavnost, ki ima svoje korenine v preteklih poskusih, ki pa niso uspeli. Meseca septembra 2015 je Društvo ponovno povabilo člane na tečaj »Ujemi ritem v plesu«, pod vodstvom plesne vaditeljice Anje Kos. Plesni tečaj redno obiskuje 10 članic v prostorih Centra starejših Medvode. Udeleženke tečaja same financirajo ure za vaditeljico, medtem ko je uporaba prostora brezplačna.

Plesna skupina »Diamantke« je imela svoj javni nastop v Kulturnem domu Medvode, v sklopu plesne produkcije različnih plesnih skupin iz Medvod.

Anja Kos

»Šola zdravja« oziroma Telovadba 1000 gibov se je začela letos. Izvaja se vsak dan, v vsakem vremenu, razen sobote in nedelje, od 8. do 9. ure na igrišču v Preski. Telovadbe se udeležuje 35 do 40 udeleženk, pod vodstvom usposobljenih vodij Stanke Kozel in Marije Rožič.

### **Izleti**

V letu 2016 so se člani Društva odpravili na šest izletov, poleg tega so imeli še 9 kopalnih izletov v Izoli, srečanje z zamejskimi Slovenci v Pliberku in prednovoletno srečanje v gostilni Bencak.

15. 3. 2016 : Štanjel – Miren Kostanjevica – Slap – Vipava	40 udeležencev
19. 4. 2016 Kočevje – Gotenica – Kočevska Reka – Osilniška dolina	59 udeležencev
17. 5. 2016: Desnič (HR) – Olimje – Rogaška Slatina	46 udeležencev
21. 6. 2016: Železniki – Bolnica Franja – Davča	53 udeležencev
3. 9. 2016: Srečanje v Pliberku,	45 udeležencev
20. 9. 2016: Gornji Grad – Solčava,	51 udeležencev
18. 10. 2016: Metlika – Rosalnice – Adlešiči,	47 udeležencev
15. 11. 2016: Družinska vas pri Šmarjeških Toplicah – Martinovanje,	59 udeležencev
20. 12. 2016: Prednovoletno srečanje v gostilni Bencak Medvode,	88 udeležencev

Devetih izletov se je udeležilo skupaj 488 članov. Če upoštevamo skupaj udeležence izletov, kopalnih izletov, planinskih pohodov in ekskurzij »Spoznavajmo domači kraj«, je bilo vseh udeležencev skupaj 1140.

Predvidevamo, da so bili vsi izleti uspešni in predvsem sprejemljivih cen in destinacij. Kopalne izlete v mesecu juliju in avgustu je vodila Majda Rechberger.

Irena Krasnik  
Majda Rechberger

### **Planinski izleti**

Za leto 2016 je bilo planiranih 20 planinskih izletov. Zaradi slabih vremenskih razmer je odpadlo 5 izletov. Bolje rečeno, zaradi slabih oziroma napačnih vremenskih napovedi so po nepotrebnem odpadli vsaj trije planinski izleti.

Na 15 planinskih izletih je bilo skupno 431 udeležencev ali povprečno 29 na posameznem izletu, kar je za 6 manj kot v letu 2015. Največ udeležencev in sicer 38 je bilo na Socebu in Tinjanu ter na Matajurju. Najmanj udeležencev je bilo na Malem Golaku v Trnovskem gozdu in sicer 19. Kljub vsemu so to še vedno zavirljive številke, ki kažejo, da so planinski pohodi, poleg izletov, najbolj množična dejavnost v Društvu.

Planinski izleti so primerni za vse tiste, ki zmorejo vsaj malo napora in imajo veliko dobre volje. Vsi planinski izleti so bili lahki, le včasih se je bilo potrebno malo potruditi v bolj strm hrib. In kje vse so bili člani:

- Januarja v domačih Polhograjskih
- Februarja na Socerbu in Tinjanu
- Marca na Joštu nad Zgornjo Besnico
- Aprila na Osojnici nad Bledom in Špilniku nad Horjulom
- Maja na Donački gori
- Junija na Matajurju in Malem Golaku
- Septembra na planini Jezerca in na Uskovnici ter v soteski Čepa v Avstriji
- Oktobra v Črnih hribih na Krasu in v muzeju 1. svetovne vojne na Cerju
- Novembra na Sv. Ani nad Ribnico
- Decembra na Ključu nad Horjulom in neznano po naših Polhograjskih.

Za vse izlete je bil organiziran avtobusni prevoz, ki ga v zadovoljstvo vseh opravlja podjetje Majk, d.o.o. iz Kranja. Na vseh izletih je tudi organizirana topla malica.

Za marsikateri izlet je potrebno predhodno opraviti ogledno turo, ugotoviti do kam lahko pripelje avtobus, kje bo pobral udeležence in seveda poiskati gostilno za dobro malico.

Na vseh izletih v šestih letih doslej, ni bilo ene resnejše poškodbe, kar je pripisati fizični in psihični pripravljenosti udeležencev in tudi vodjema Marjani Jelen ter Dušanu Brekiču, ki te izlete organizira. Prijave za izlet zbira Meta Bokan, ki ima s tem veliko dela, zlasti še zato, ker vsi do zadnjega čakajo, kakšno bo vreme. To je težava in zato vse bodoče udeležence prosimo, da se prijavijo vsaj dva dni pred izletom.

Zaključek planinskih pohodov je bil v gostilni Bormes, kjer nas je pozdravila predsednica Marija Tome, z igranjem na harmoniko pa pričakala Mira Plešec in Franc Križaj.

Na koncu se zahvaljujemo TV Medvode za redno objavljanje naših planinskih izletov.

Dušan Brekič

### **Ekскурzije »Spoznavajmo svoj domači kraj«**

Člani Društva upokojencev Medvode so se že meseca januarja dogovorili, da bodo obiskali nekaj domačih in bližnjih zanimivih krajev, ki jih premalo poznajo. Žal načrtovanih obiskov ni bilo možno uresničiti po predvidenem programu.

Načeloma je bilo dogovorjeno z ostalimi voditelji izletniških dejavnosti, da bo za ekskurzije »Spoznavajmo svoj domači kraj« prost termin eno sredo na mesec, kar pa žal ni bilo možno uresničiti. Prišlo je do upravičene odpovedi posameznih ekskurzij, bodisi zaradi slabega vremena ali drugega pomembnega dogodka na izbrani datum.

Upamo, da ni nič zamujeno, saj je še kakšno leto pred nami, da uresničimo predvideni izlet.

Z velikim veseljem je bilo opaziti udeležbo naših članov na državnih in drugih spominskih prireditvah v počastitev Narodnoosvobodilnega boja Slovenskega naroda.

Mogoče bi bilo v prihodnje smotrno, da bi program »Spoznavajmo svoj domači kraj« razširili in povezali z našimi najmlajšimi prebivalci Medvod in se dogovorili z vodstvom vrtcev ter tudi Knjižnico Medvode.

Tudi z vodstvi osnovnih šol v Medvodah bi bilo smotrno vzpostaviti sodelovanje, da bi skupaj z učitelji »prvošolčke« v izbirnem delu programa seznanjali z našo prelepo deželo, v kateri še posebno mesto zasedajo kraji Občine Medvode.

Vladimir Bertonec

### **Ročna dela, Ustvarjalne delavnice, Likovni krožek**

V letu 2016 je skupina štela 18 stalnih članic, občasno jih je bilo na delavnicah nekaj več. Dobivajo se ob torkih popoldne v Društvu, kjer največ pletejo, kvačkajo in se ukvarjajo tudi z drugimi ročnimi deli. Malo delajo, malo klepetajo, izmenjujejo vzorce, se učijo novih tehnik, ampak najpomembnejše je druženje in prijateljevanje.

Kot vsako leto, so tudi letos spletle okrog 180 copatk za medvoške novorojenčke, nekaj pa so jih podarile novorojenčkom v jeseniški porodnišnici.

#### **Razstave:**

- V marcu je bila, tako kot vsako leto, velika razstava v Knjižnici Medvode z naslovom » Nekaj novega, nekaj starega«. Tema razstave je bila predstavitev, kaj delajo in da pri tem ne pozabijo prelepih ročnih del naših mam, babic in prababic, ki jih skrbno hranijo. Velika skrb je ohraniti kulturno dediščino v našem okolju. Glede na odzive, je razstava zelo uspela.
- Junija so članice sodelovale na skupni razstavi ročnih del v Zbiljski Dobravi ob srečanju treh društev.
- Septembra so se predstavile skupaj z DU Piriče in DU Smlednik na Festivalu za tretje življenjsko obdobje v Cankarjevem domu v Ljubljani.
- Oktobra so sodelovale na razstavi ročnih del, ki so jo pripravile članice DU Kočevje.

#### **Dogodki:**

- Marca so nas obiskale članice DU Kočevje. Sodelovale so s programom na otvoritvi naše razstave in si ogledale razstavo v Knjižnici Medvode.
- Aprila so sodelovale z delavnico na Tržnici znanj pred Občino Medvode
- Junija so aktivno sodelovale pri pripravi in izvedbi programa in organizaciji razstave ročnih del na srečanju treh društev upokojencev Občine Medvode v Zbiljski Dobravi.
- Konec junija so zaključile pomladansko delovno obdobje in se malo poveselile pri Bencaku.
- Oktobra so se udeležile otvoritve razstave ročnih del v DU Kočevje.
- Novembra smo organizirale in sodelovale pri izvedbi že tretjega Krompirjevega dne v DU Medvode. Sodelovale so vse članice krožka in pripravile 17 različnih krompirjevih jedi, ki so šle v slast okrog sto udeležencem.

#### **Ustvarjalne delavnice:**

Vse delavnice so bile organizirane dvakrat ali trikrat za eno temo.

- Januarja so nadaljevale v jeseni začeto izdelavo nakita iz perlic.
- Februarja in marca so delale kvačkane in pletene prtičke, ki so jih delile vsem nastopajočim na otvoritvi razstave v Knjižnici Medvode.
- Maja so na treh delavnicah spekle preko 600 piškotov, ki so jih poimenovala »Povezovalčki«. Vsak nastopajoči na srečanju treh društev v Zbiljski Dobravi je dobil vrečko piškotov z lepo mislijo.
- Septembra in oktobra so na več delavnicah delale nakit iz FIMO mase. Delale so tudi prstane, kot spominček na obisk v DU Kočevje.
- Oktobra so delale Gumbe za srečo in jih opremile z lepo mislijo. Vsak aktivni član društva je dobil gumb.
- Novembra so na treh delavnicah izdelale 137 novoletnih voščilnic za potrebe Društva.

Majda Tratar

### **»Krompirjev dan, » Češnjev dan «**

Za »Krompirjev dan« so članice ustvarjalnih delavnic, ročnih del in likovnega krožka pripravile tri vrste praženega krompirja, ki je mimogrede kralj krompirjevih jedi; krompirjev golaž, njoke, cmoke, krompirjev zavitek, krompirjevo potico, tri vrste krompirjeve solate, gonč in grenadirmarš.

Junija so pripravile drugi »Češnjev dan« v Društvu in ponudile obiskovalcem več kot deset različnih odličnih češnjevih sladici.

Majda Tratar

### **Likovni krožek**

Likovni krožek obiskuje 5 članic pod vodstvom mentorice Renate Grmovšek. Letos so se preizkusile v slikanju v impresionističnem slogu. Slikale so večje formate s širokimi čopiči z akrilnimi barvami. Široke in krajše poteze čopiča so prepoznavne značilnosti impresionizma kjer ni prostora za detajle. Barve nanašajo tako, da dobimo migetajočo površino. V ospredju je likovni element barva in enotna tekstura.

Na srečanjih so najprej naredili kopijo impresionistične slike, potem so po slikovni predlogi naslikali svojo avtorsko sliko. Nadaljuje se s slikanjem z lopatko.

#### **Razstave:**

- Marca, ob materinskem dnevu, je bila razstava likovnih del v Društvu.
- Celoletna predstavitev likovnih del, Mercator center, Piramida bar.
- Junij 2016, Zbiljska Dobrava, srečanje društev upokojencev Medvode, Pirniče in Smlednik.

Renata Grmovšek

### **Glasbena skupina »Sončna jesen«**

Glasba prinaša veselje in dobro voljo, ki vpliva na duševno in telesno počutje ter zdravje posameznika. Glasbeno instrumentalna skupina »Sončna jesen« deluje sedmo leto, ob spremljavi Franca Križaja in Mire Plešec na harmoniki. Pevski zbor je imel največ javnih nastopov meseca marca, ob dnevu žensk in Materinskem dnevu, ter ob koncu leta. »Sončna jesen« je prisotna tudi na otvoritvah razstave članic ustvarjalnih delavnic, ročnih del in Likovnega krožka ter na drugih prireditvah v Občini Medvode. Junija je bil nastop v kulturnem programu ob srečanju treh društev upokojencev Občine Medvode, septembra pa nastop na odprtem odru na 24. srečanju upokojencev Slovenije in zamejske Koroške v Pliberku. Mesec december je bil napolnjen s pevskimi nastopi na prednovoletnih srečanjih članov v Društvu in Centru starejših.

Franco Križaj

### **Izobraževanje, Socialna dejavnost in prostovoljstvo**

Obiski in obdaritev članov društva ob jubilejih 80, 85, 90 let so zaupani poverjenikom, ki obišejo rojstno dnevnike na njihovem domu ali v Centru starejših in jim s stiskom roke in objemom voščijo in izročijo darilo. Poverjeniki so tudi letos pripravili 92 predlogov za obiske in obdaritev članov ob koncu leta. Mira in Branka - točajki, sta pripravili zakusko za prednovoletna srečanja članov krožkov, pevsko instrumentalna skupina »Sončna jesen« pa je poskrbela za petje in glasbo.

Ob koncu leta smo pripravili, skupaj z društvoma upokojencev Pirniče in Smlednik, prednovoletno srečanje s kulturnim programom, pogostitvijo in obdaritvijo članov vseh treh društev v Centru starejših Medvode.

**Izobraževalni seminarji** so bili organizirani za prostovoljce, vendar je tematika pritegnila tudi druge člani društva.

**Pomoč na domu ter denarno pomoč v Občini Medvode je predstavila Tatjana Komac**, vodja oddelka za družbene dejavnosti. Posredovala je informacije o tem, komu je pomoč na domu namenjena, kdo jo nudi, kaj obsega, ceno storitve v delavnikih, sobotah, nedeljah in praznikih. Osebe s statusom invalida ter osebe, ki prejemajo denarno socialno pomoč, so v celoti ali deloma oproščeni plačila storitve.

**Direktor podjetja CAREDESING, sistemi povezovanja, d.o.o., Škofja Loka**, je prostovoljcem predstavil mrežo MATIJA, ki preko klicnega centra nudi informacijo o dejavnosti različnih prostovoljskih organizacijah, javnih in zasebnih izvajalcih storitev za starejše. Informacije o pomoči starejšim so dostopne na brezplačni številki 080 10 10.

**Za nove prostovoljce je ZDUS v prvi polovici leta organiziral uvajalni seminar.** Koordinatorica Marija Tome se je udeležila 4 izobraževanj na ZDUS in štirih sestankov s pokrajinsko koordinatorico.

Program »**Aktiven dan za aktivno staranje**« je predstavil Blaž Razvornik, direktor Centra za starejše Medvode. Program se izvaja dvakrat tedensko dopoldne in je namenjen ohranjanju fizičnih in psihičnih sposobnosti varovancev Centra. Program, vključno s kosilom, stane za zunanje udeležence 45 eur.

**Aktivno staranje** je predstavila domačinka Katarina Galof in posredovala vrsto koristnih praktičnih napotkov prostovoljcem pri njihovem druženju s starejšimi.

**Knjiga življenja** je bila za večino članov novost, o kateri je spregovorila Darija Dežman, navdušena biografinja, ekonomistka, bioterapevtka, osebna svetovalka za življenje in odnose ter socialna oskrbovalka, z dolgoletnimi izkušnjami pri delu z ljudmi. Članom Društva je predstavila, kako z njeno pomočjo nastane knjiga življenja, zakaj bi jo napisali, kaj vsebuje in zakaj bi bilo sorodnikom ali prijateljem vredno pustiti sled in podariti knjigo. Darija Dežman je ponudila svojo pomoč, da prisluhne posamezniku in zapiše povzetek njegovega življenja.

**Varčevanje v starosti** je predstavila Mateja Barle, ekonomistka in mobilna finančna svetovalka NLB d. d. Medvode. Predstavila je različne varčevalne sheme, varčno plačevanje z bančno kartico, možnosti posojil za upokojence in se v individualnem razgovoru posvetila posamezniku.

**Poročilo o projektu » Starejši za višjo kakovost življenja doma » za obdobje 2010 – 2016** je predstavila Rozi Strojani, avtorica statistične obdelave 321 anketnih vprašalnikov za starejše nad 69 let v Občini Medvode. Vsebinski del poročila s predstavitvijo dosedanjega izvajanja projekta v društvu upokojencev Medvode in Pirniče, je pripravila Marija Tome. Poročilo je bilo posredovano Zvezi društev upokojencev Slovenije in županu Občine Medvode s predlogom, da ga obravnava občinski svet.

**Humanitarna prireditev »Podarim – Dobim«**

Prireditev je bila 28. maja na Tržnici Medvode, za kar je bilo treba pridobiti soglasje Občine Medvode in plačati takso. Med krajani je humanitarna prireditev dobro znana in privabi vse več darovalcev in obiskovalcev. Darila, ki so nekemu odveč, drugemu pridejo prav.



**Sodelujejo tudi zunanji sodelavci, ki jim gre zahvala:** Občini Medvode za uporabo tržnega prostora; Turistični zadrugi Dragočajna - Moše za izposojajo miz in klopi; izposoja šotora; Marjanu Bezlaju, MBB Čistilni servis za prevoz klopi in šotora.

Marija Tome

### **Delovanje Skupine starih ljudi za samopomoč »Rožice«**

Skupina starih ljudi za samopomoč je leta 2016 praznovala četrto obletnico delovanja (od septembra 2012). V tem obdobju je bilo 90 srečanj. Skupino sestavlja 9 članic, starih od 66 do 79 let. Skupino vodi Danijela Gutić.

V letu 2016 je imela skupina 23 srečanj, v povprečju dvakrat mesečno.

Pogovorne teme so bile naslednje: predstavitev harvardske raziskave o sreči v odrasli dobi; zeliščarstvo in zdravilne rastline; zaupanje; človekova vest in morala; predstavitev knjige Umovadba; žalovanje; intuicija; uspeh; visoke pete – razvoj ženskih čevljev skozi zgodovino; samozavest in samozaupanje.

V mesecu oktobru so tri članice skupine skupaj z vodjo gostovale na srečanju skupine starih ljudi za samopomoč » Naša srečanja«, ki deluje v okviru medgeneracijskega društva » Jesenski cvet« v Domžalah.

Novembra so se tri članice skupaj z voditeljico udeležile tretjega tradicionalnega srečanja voditeljev in članov skupin starih ljudi za samopomoč ljubljanske mreže skupin, ki deluje pod okriljem Medgeneracijskega društva za samopomoč Tromostovje. Dogodek je potekal v Domu starejših občanov Ljubljana Vič – Rudnik, enota Bokalce.

### **Jeseni 2016 so članice skupine sprejele »Pravila vedenja za dobro počutje v skupini:**

- Negujmo kulturo poslušanja, ki je pogoj za poglobljen pogovor. Tistega, ki govori, ne prekinjamo.
- Pogovarjamo se o temah, ki nas povezujejo. Tudi če se pogovarjamo o občutljivih temah (vera, politika...), govorimo spoštljivo, povemo svoje mnenje, vendar ne z namenom, da bi dokazali »svoj prav«.
- V pogovoru sodelujemo s svojimi izkušnjami. Ne govorimo o ljudeh, ki niso prisotni. Ne ocenjujemo in ne kritiziramo, kar povedo drugi.
- Kar nam je zaupano, skrbno varujemo.
- Ko imamo besedo, poskrbimo, da ne govorimo predolgo in pustimo čas tudi drugim v skupini. Držimo se pogovorne teme.
- Za svoje besede je odgovoren vsak sam. Za to, kako bodo moje besede sprejete, so odgovorni drugi. Za prijetno vzdušje v skupini smo odgovorni vsi.
- Prijaznost dela čudeže.

Z rednimi srečanji in drugimi aktivnostmi skupina nadaljuje tudi v letu 2017.

### **Sodelovanje s pobratenim Društvom upokojencev Kočevje**

Za naše Društvo je to prvo pobratenje, ki ima svoje korenine v dolgoletnem sodelovanju vodje ustvarjalnih delavnic Majde Tratar z Društvom upokojencev Kočevje. Pobratenje obeh društev in podpis Listine o pobratenuju je bilo 10. 10. 2015. V letnem delovnem programu za leto 2016 sta obe društvi zapisali, da bosta sodelovali zlasti na področju ročnih delih in ustvarjalnih delavnicah, petju, plesu in športu.

Oktobra so članice našega Društva sodelovale na razstavi ročnih del, ki so jo pripravile članice DU Kočevje.

Marca so člani DU Kočevje vrnili obisk. Sodelovali so v programu ob otvoritvi naše razstave in si ogledale razstavo v Knjižnici Medvode.

Najbolj množičen je bil obisk članov pobratenega DU Kočevje meseca junija na družabnem srečanju društev upokojencev Občina Medvode na Zbiljski Dobravi.

#### **IV. PRIZNANJA ČLANOM**

##### **Pisna priznanja Zveze društev upokojencev Slovenije**

Leta 2016 so bila podeljena pisna priznanja Zveze društev upokojencev Slovenije našim članom, ki jih je predlagal Upravni odbor že leta 2015 (13. redna seja, dne 22. 6. 2015).

##### **Pisno priznanje Zveze društev upokojencev Slovenije so dobili:**

Ivanka Gaber – dolgoletna vodja krožka ročnih del  
Majda Rechberger – dolgoletna vodja izletov  
Marko Sešek – dolgoletni vodja športa  
Urška Jenko – dolgoletna vodja blagajne

##### **Pisna zahvala Društva upokojencev Medvode so dobili:**

Vladimir Bertoncely  
Dušan Brekič  
Marjeta Bokan  
Alojz Izlakar  
Franc Križaj  
Geni Knific  
Mira Majetič  
Majda Tratar  
Helena Zajc  
Vzgojno – izobraževalni zavod Frana Milčinskega, Smlednik

##### **Priznanje - plaketo Občine Medvode so dobili:**

Ivanka Gaber  
Majda Rechberger

**V obrazložitvi posameznega predlog je Upravni odbor poudaril:** dolgoletno aktivno delo v Društvu, osebno angažiranost pri vodenju posamezne dejavnosti ter priljubljenost in množičnost dejavnosti. Društvo je predloge za pisna priznanja Zveze društev upokojencev Slovenije pripravilo na predpisanih obrazcih in jih poslalo Komisiji za priznanja Mestni zvezi društev upokojencev Ljubljana. Komisija za priznanja je svoja mnenja posredovala Zvezi društev upokojencev Slovenije, ki je priznanja posredovalo Društvu konec leta 2015. Društvo je predloge za priznanje - plaketo Občine Medvode pripravilo na predpisanih obrazcih in jih posredovalo Komisiji za priznanja Občine Medvode.

**Poročilo o delu Društva upokojencev za leto 2016 je obravnaval in sprejel Upravni odbor na svoji 25. seji, dne 6. 2. 2017 in potrdil redni letni volilni Občni zbor Društva, dne 25. 2. 2017.**

Predsednica  
mag. Marija Tome

