



Državljan Evrope 2017



Programu Starejši za starejše, katerega nosilec je od leta 2004 Zveza društev upokojencev Slovenije, je Evropski parlament podelil nagrado Državljan Evrope za leto 2017. Evropski parlament nagrado na predlog evropskih poslank in poslancev podeljuje vsako leto, prejme pa jo izbrana peščica posameznikov ali skupin, ki s svojim delovanjem konkretno prispevajo k uresničevanju načel Listine temeljnih pravic EU. Program Starejši za starejše sta za nagrado predlagala evropska poslanca Ivo Vajgl in dr. Igor Šoltes, za kar se jima iskreno zahvaljujemo. Evropski parlament je prepoznal pomen prostovoljske medsebojne pomoči in nagrado utemeljil takole:

„Evropski parlament ugotavlja, da program predstavlja izjemen primer dobre prakse na področju prostovoljstva, ki omogoča bolj kakovostno in neodvisno življenje starejših. Skozi prizadevanja za boljše razumevanje in razvoj kulture sodelovanja med generacijami pa odseva pomembne evropske vrednote prostovoljstva, humanizma, solidarnosti, povezanosti, vzajemnega razumevanja in sočutja.“

Slovesna izročitev nagrade v Sloveniji je bila 30. junija v Hiši Evropske unije v Ljubljani ob prisotnosti več kot 100 prostovoljcev iz vseh pokrajin, v Evropskem parlamentu pa bo oktobra v Bruslju. Udeležence so nagovorili Ivo Vajgl in dr. Igor Šoltes, predsednik ZDUS Janez Sušnik, dr. Mateja Kožuh Novak in mag. Klemen Žumer, vodja informacijske pisarne Evropskega parlamenta v Sloveniji, ki je nagrado tudi izročil. Program ob izročitvi je bil izraz priznanja prostovoljcem. Ponosni smo na nagrado, ki pripada prav vsakemu izmed 3500 prostovoljcev, vsem društvom upokojencev, vključenim v program, in vodstvu ZDUS, ki mu zagotavlja delovanje in utira pot. Iskrene čestitke vsem, saj brez vas programa ne bi bilo. Rezultati 13-letnega dela so vredni vsega spoštovanja. Vanj je vključenih 170.000 ali 64,2 % starejših,

opravljenih je bilo 885.000 obiskov, organiziranih in izvedenih 320.500 pomoči in skoraj osem milijonov ur prostovoljnega dela. Program ne sledi le zastavljenim ciljem – zagotavljanje in organiziranje pomoči in storitev, ki omogočajo daljše življenje doma. Je tudi pomemben vir podatkov za načrtovanje socialnih programov in politik. Analize programa, narejene na vzorcu 55.000 od 109.000 vključenih uporabnikov, od tega 35,8 % moških in 62,6 % žensk, so pokazatelj realne slike kakovosti življenja. Več kot 22 % jih živi samih, 18 % v razširjeni družini, 23 % je odvisnih od drugih za dobavo iz trgovine. Pri osebni negi jih 8 %, pri zdravstveni pa 11 % potrebuje dnevno in občasno pomoč. Skrb zbujaajoči so podatki, da 2 % vključenih nima nobenega rednega obroka, 1 % pa en obrok, da 26 % ne zadostuje lastni prihodek za preživetje, da jih 36 % ne zmore plačila pomoči, 25 % pa bi to zmoglo le delno. Analiza pove, da se ekonomski in socialni položaj vključenih v posameznih pokrajinah močno razlikujeta. 51 % vključenih v program je lastnikov nepremičnin, a jih med njimi od 6 do 9 % nima niti minimalnih standardov – tekoče in tople vode.

Zakaj ob podelitvi nagrade navajam pomembnost zbranih podatkov? Veseli smo vrste čestitk in priznanj županov, predsednikov društev in posameznikov. Prizadeli pa sta me mnenji, da delamo nekaj, kar je naloga države in otrok, ki so po zakonu zavezani, da poskrbijo za svoje starše. Da samo izpolnjujemo ankete. Zato vrednost programa predstavljam še z vidika vira podatkov, ki so podpora spreminjanju odlokov in utemeljitev za spremembo zakonov. Saj me mnenji ne bi prizadeli, če ju ne bi izrekla funkcionarja iz vrst upokojencev. Upam, da neprecenljive vrednosti dela prostovoljcev programa ne bosta spoznala šele, ko bosta pomoč potrebovala tudi sama.

Rožca Šonc

Vsebina

Državljan Evrope 2017	1	70 let DU Ormož in 33. srečanje upokojencev	8
Nova podpredsednica ZDUS Mija Pukl	2	Zveza društev upokojencev Slovenije na 17. F3ŽO	10
Proti predlaganemu zakonu o demografskem skladu in za 2. tir.	3	Razpis za sodelovanje v ZDUS-ovem kotičku na F3ŽO 2017	13
Starejši za starejše	4	Druženje spodnjepodravskih prostovoljcev	13
Preprosto sem bila z njim.	5	Hvala tenkočutnim prostovoljcem	14
Varnost nekoč in danes	5	7. fotografski natečaj »prijateljstvo«	14
Ob mednarodnem dnevu telekomunikacij in informacijske družbe	6	Razpis natečaja za ljubiteljske mojstrice in mojstre rokodelskih izdelkov	15
Razpis za subvencioniranje organiziranih letovanj članov DU v kapacitetah hotela Delfin	6	Pokrajinska srečanja pevskih zborov	17
Obetajoči rezultati projekta DiscOver55	7	Zapustila nas je mag. Dunja Obersnel Kveder	18
Zaključna konferenca projekta Mostovi za Evropo	8	Poslovili smo se od Marjana Pavliča	18
		Poletne počitnice 2017	19



Nova podpredsednica ZDUS Mija Pukl

Na volilnem Zboru članov ZDUS, ki je bil 29. junija, so prisotni izvolili še drugo podpredsednico ZDUS. Na razpis za nadomestne volitve dodatnega podpredsednika ZDUS je prispela samo ena popolna prijava kandidature. Za podpredsednico ZDUS je bila predlagana Marija Pukl. Komisija za kadrovske, organizacijske in statutarne zadeve je kandidatko glede na njeno izobrazbo, strokovno znanje in izkušnje izrecno podprla. Marija Pukl se je upokojila sredi julija 2017 in takoj pričela opravljati funkcijo podpredsednice ZDUS.

Kandidaturo Marije Pukl za podpredsednico ZDUS sta podprla tudi Upravni odbor in Zbor članov ZDUS. Tako ima ZDUS od sedaj skladno s statutom dve podpredsednici – Vero Pečnik in Marijo Pukl. Predsednik ZDUS in obe podpredsednici bodo delo opravljali vsaj do leta 2019, ko bodo volitve novega vodstva ZDUS. Zbor članov ZDUS je pritrdil sklepu Upravnega odbora, da podpira izgradnjo 2. tira, torej se je strinjal, da referendum o tem pomembnem projektu ni potreben in ga ne podpira.



Proti predlaganemu zakonu o demografskem skladu in za 2. tir



Zveza društev upokojencev Slovenije (ZDUS) nasprotuje predlogu zakona o demografskem rezervnem skladu, ki ga je ministrstvo za finance dalo v javno razpravo do sredine avgusta. Opozarja, da mora biti sklad samostojen in neodvisen, česar pa predlog ne zagotavlja. Glede na to je treba zakon napisati na novo, so povedali na novinarski konferenci 24. julija.

Demografski sklad mora biti dolgoročno stabilen vir dodatnih sredstev za pokojninsko blagajno, je dejala podpredsednica ZDUS Mija Pukl. Torej je treba zagotoviti samostojnost in neodvisnost sklada pri upravljanju strateških in pomembnih naložb, vključno z naložbo v Zavarovalnici Triglav. Členi predloga so nejasni in nedosledni, tako da lahko prihaja do različnih interpretacij posameznih členov, je opozorila.

ZDUS se ne strinja s tem, da bo Slovenski državni holding (SDH) še naprej upravljal z vsemi naložbami, v katerih bo imel svoj delež demografski sklad. Prav tako so proti temu, da bi SDH vodil prodajo in uresničeval glasovalne pravice na skupščini in imenu sklada.

Naložbena politika sklada naj se po besedah zunanje strokovne sodelavke Katje Božič prilagaja namenu in ciljem delovanja sklada, torej njegovim obveznostim, ki jih bo imel do pokojninske blagajne v prihodnosti. Ključne naložbe naj ostanejo v lasti demografskega sklada, ki naj ima tudi možnost povečevanja deleža v teh naložbah, je dejala.

Večina članov v nadzornem svetu naj po predlogu ZDUS prihaja iz civilne družbe. Po predlogu v javni razpravi bo imel nadzorni svet devet članov, ki jih bo imenovala vlada. Ministrstvo za finance bo predlagalo tri kandidate, ministrstvo za delo dva, po enega pa ZDUS, Mladinski svet Slovenije ter delodajalci in delojemalci iz Ekonomsko-socialnega sveta.

V ZDUS tudi niso zadovoljni s predlogom, da se bodo naložbene nepremičnine upravljale v nepremičninski družbi z omejeno odgovornostjo, ki bo nastala z dokapitalizacijo sklada z nepremičninskim skladom Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje (ZPIZ) in družbo DSU. „Nepremičninski sklad ZPIZ mora ostati samostojen subjekt in od tega ne bomo odstopili,“ je poudarila podpredsednica ZDUS Mija Pukl.

Demografski rezervni sklad bo po zakonskem predlogu nastal s prevzemom pristojnosti in obveznosti Kapitalske družbe z dnem uveljavitve zakona 1. januarja 2018. Ohranil se bo koncept upravljanja kapitalskih naložb države. SDH bo še naprej upravljal z vsemi naložbami, v katerih ima delež tudi demografski sklad. Ta pa bo samostojno upravljal z naložbami v družbah, v katerih ni naložb države ali SDH, še navaja predlog.

Podpora izgradnji 2. tira

Janez Sušnik, predsednik ZDUS, je predstavil dodatne argumente za uveljavitev Zakona o izgradnji, upravljanju in gospodarjenju z drugim tirom Divača–Koper. Zakon po mnenju ZDUS omogoča, da lahko Republika Slovenija pristopi k realizaciji tega projekta brez prevelike obremenitve javnih financ. Nedvomno gre za enega največjih projektov na področju infrastrukture v zadnjem obdobju, zato je posebej skrbna obravnava vseh vprašanj, povezanih s tem projektom, na mestu.

ZDUS podpira omenjeni zakon, saj bi bila brez njegove uveljavitve realizacija tako velikega in zahtevnega projekta odložena za nekaj let. Zakon je vpeljal nove načine financiranja železniške infrastrukture, saj predvideva, da stroške nosijo uporabniki infrastrukture. K investicijskim stroškom prav tako prispevajo težka tovorna vozila na avtocestah, uporabniki železniške infrastrukture, ki so v glavnem logistični železniški operaterji (Slovenske železnice – tovorni promet, Rail Cargo Austria in drugi) in logistični operaterji v pristanišču. S tem Zakon razbremeni davkoplačevalce. Novi namenski viri za izgradnjo drugega tira omogočajo, da se bodo preostala vlaganja v cestno in železniško infrastrukturo v celotni Sloveniji lahko nadaljevala skladno z načrti.

Po Sušnikovem mnenju kritike o trasi drugega tira, četudi so nekatere upravičene, ne upoštevajo dolgotrajnih postopkov umeščanja v prostor katere koli nove ali spremenjene trase. „V ZDUS smo mnenja, da so kritike o predragem projektu pavšalne, saj je projekt vrednostno zahteven. Z odgovornim vodenjem projekta bomo zagotovili, da vrednost projekta ne bo preseгла načrtovane višine 984 milijonov eur. Menimo, da Slovenija nujno potrebuje odpravo ozkega grla na povezavi koprškega pristanišča z zaledjem. Projekt bo na ta način pospešil razvoj logistike in spremljajočih gospodarskih dejavnosti.“

Dejal je tudi, da obstajajo številni argumenti za podporo zakona in luči dolgoročne razvojno naravnane razvojne vizije Slovenije in bolj konkurenčne pozicije koprškega pristanišča med severnojadranskimi pristanišči (Reka in Trst).

Sušnik je poudaril, da bo najpomembnejši civilni nadzor, ki bo redno spremljal vse dogodke, kot so: redni kontakti s projektanti, izvajalci gradbenih, strojnih in elektro storitev, sodelovanje pri vseh razpisih in odpiranju ponudb ter sklepanju pogodb, reden nadzor v sodelovanju z vsemi nadzorniki, ki jih po zakonu določa država, ter redno spremljanje investicije za obdobje 9 let do zaključka projekta. ZDUS bo predlagala vsaj enega člana za skupino civilnega nadzora. Dokument o imenovanju je že pripravljen.

Vodstvo ZDUS predlaga, da člani ZDUS na referendumu podprejo zakon o izgradnji 2. tira.

STA, ZDUS

Starejši za starejše

Ko govorimo o programu Starejši za starejše (SzS) skozi številke, zapisane v uvodniku časopisa, premalo pomislimo na izvajalce programa, ki stojijo za pohvale vrednimi rezultati, zato želim predstaviti njihovo delo.

Pričujem s **prostovoljci, ki so temelj izvajanja programa – brez njih ga ne bi bilo**. Ob izjavi *opravili smo 885 tisoč obiskov* redko pomislimo, da je bilo za to potrebnih nič koliko korakov, prevoženih kilometrov, odprtih vrat, stiskov rok, objemov. Da je za 170.000 vključenimi uporabniki 173.500 osebnih stikov in stkanih vezi, ki preprečujejo občutke osamljenosti, zapuščenosti, pozabljenosti, slišanih in povedanih stisk, zaupanih težav, ustvarjanja medsebojne povezanosti in pomoči. Da opravljajo svoje poslanstvo, so zavezani še k vsakoletnemu izobraževanju in usvajanju znanja o medsebojnih odnosih, komunikaciji, prepoznavanju osebnostnih lastnosti, socialni zakonodaji. Kaj jim pomeni prostovoljno delo? Zadovoljstvo, da lahko pomagajo, ko slišijo odgovor na vprašanje *kdaj naj bo ponovni obisk* „lahko kar vsak dan“ ... Obiskom sledijo še tedenska srečanja z društveno koordinatorico, poročila o opravljenih obiskih, potrebnih pomočeh, načrtovanje pomonih obiskov ter izvedba pomoči in storitev.

Od tu naprej **smo pri društvenem koordinatorju, ki je ključna oseba programa v društvu, za kar potrebuje** podporo in sodelovanje **predsednika društva**. Koordinator načrtuje in koordinira delo prostovoljcev, organizira izvedbo pomoči in storitev, načrtuje porabo sredstev dotacije in jo predlaga v odobritev predsedniku. Tu se šele prične zahtevno delo koordinatorja, ki mora podatke o obisku vnesti v program BOPRO, sledi pa še najzahtevnejše delo: organiziranje in izvedba pomoči. Najprej v lastnem društvu, kar 86 % vseh potrebnih pomoči izvedejo društveni prostovoljci, zatem organizacija pomoči drugih deležnikov – patronaže, centra za socialno delo, organizacij za pomoč na domu, lokalne skupnosti, RK in Karitas. Tako kot prostovoljci se mora udeležiti obveznega letnega izobraževanja njihov mentor, izvesti uvodno seznanitev s programom za nove prostovoljce, prostovoljce opremiti z načrtom obiskov in se tedensko srečevati z njimi. Kaj je njihova motivacija za to res zahtevno delo? Njihov odgovor je: zadovoljstvo, ko uspejo rešiti kakšen hud primer potrebne pomoči, zlorabe, ko njihovi prostovoljci postanejo „mala družina“, stkejo medsebojna prijateljstva, se družijo tudi zunaj obveznosti, kadar jim uspe uskladiti medsebojne odnose, da delo teče nemoteno. In kdaj jim je težko? Kadar ni podpore v lastnem društvu, ko slišijo, da delajo nekaj, kar bi morali narediti država in otroci uporabnikov, in očitke, da so za svoje delo plačani, pa vsi vemo, da niso!

13 pokrajin in 17 koordinatorjev

Izvajanja programa zaradi razvejanosti na celotnem območju države v več kot 287 društvih in 136 občinah ni mogoče voditi z enega mesta – iz strokovne službe in vodstva programa na ZDUS. Z vstopanjem društev v program z vseh koncev države je bilo nujno vzpostaviti koordinacijo na ravni vseh 13 pokrajin. V pokrajinah Celje, Osrednja slovenska in Zgornje Podravje je bilo zaradi velikega števila društev v programu potrebno razdeliti društva še na Zg. Podravje 1 in 2, Celje vzhod in Savinjsko območje, na LJ 1 in 2 ter Notranjsko, tako da v 13 pokrajinah koordinacijo društvenih koordinatorjev vodi 17 pokrajinskih koordinatorjev. Njihova glavna naloga je koordinacija dela na mesečnih srečanjih z društvenimi koordinatorji, ki pomenijo intervizijo na ravni pokrajine – tej smo zavezani na osnovi verifikacije programa. Zadolženi so za promocijo in predstavljanje programa na ravni pokrajine, povezovanje in usklajevanje dela društvenih koordinatorjev ter podporo koordinatorjem in predsednikom društev pri stikih z lokalnimi skupnostmi, javnimi zavodi in nevladnimi organizacijami. Njihova skrb so izvedba obveznih

izobraževanj v društvih, ki jih vsako leto določi komisija za izobraževanje programa, pomoč koordinatorjem DU pri izobraževanju novih prostovoljcev in priprava pokrajinskih poročil na osnovi društvenih poročil.

Letna pokrajinska srečanja prostovoljcev, kot priznanje za celoletno prostovoljno delo, so namenjena izmenjavi mnenj in dobrih praks društev, tkanju mreže v pokrajini ter povezovanju in druženju. Med njimi je tudi veliko izobraževalcev. Izobražujejo se o temah obveznega programa letnega izobraževanja društvenih koordinatorjev in prostovoljcev, so pa tudi predavatelji na izobraževanju društvenih prostovoljcev. Kaj jih motivira za to zahtevno delo? Zadovoljstvo ob doseženih rezultatih dela v društvih, ko se med društvenimi koordinatorji razvije medsebojno spoštovanje, ko se povezujejo in so pripravljeni medsebojno deliti izkušnje, ko se povežejo z drugimi pokrajinskimi koordinatorji in delijo pomoč, ko društva z njihovo pomočjo pridobijo podporo lokalne skupnosti in podatke, ki jih potrebujejo za delo. Zadovoljni so, ko je prepoznano delo programa, ko v društvih z njihovo podporo rešijo probleme, ki presežejo društvene obveze, ko na letnih srečanjih povežejo prostovoljce vseh društev in vsi skupaj postanejo velika družina.

Tako kot pri vseh programih, ki se izvajajo na osnovi razpisov socialno varstvenih programov ministrstva za delo, FIHO in verifikacije Socialne zbornice Slovenije ter njihovih pogodbenih zavez, je na ravni **ZDUS potrebno zagotoviti strokovne in organizacijske pogoje**. ZDUS organizacijske pogoje izpolnjuje s svojo mrežo DU, vključenih v program, z zaposlitvijo strokovnih sodelavk, zahtevanimi strokovnimi pogoji ter imenovanjem Programskega sveta, ki ima za izpolnitev strokovnih pogojev še Komisijo za izobraževanje in informatiko. Programski in strokovni svet izpolnjujeta še zahtevani pogoj Zakona o humanitarnih organizacijah.

Zakonodaja temelji na naših podatkih

Na ravni ZDUS smo ponosni ne le na dosežene rezultate obiskov in pomoči, ampak tudi na druge dosežke. Z vključitvijo v program se je informacijsko opremito več kot 300 društev, skozi program BOPRO se je usposobilo za delo z računalnikom več kot 600 koordinatorjev in vnašalcev. Slednji letno nadgrajujejo svoje znanje, podatki iz analiz vključenih uporabnikov so pokazatelji položaja starejših, ki opozarjajo na probleme starejših, na njihove potrebe sedaj in v prihodnosti. **Vse to so na ravni države edini zbrani podatki na tako velikem vzorcu**. Na ravni društva služijo za načrtovanje socialnega programa, na lokalni ravni, kjer so župani spoznali vrednost teh podatkov, pa za načrtovanje socialne politike. Podatki, posredovani Inštitutu za socialno varstvo, ki spremlja položaj ranljivih skupin, so podpora predlogom za spremembo socialne zakonodaje. Celotno analizo bomo predstavili na letošnjem F3ŽO. Zavedam se, da se bo med bralci našel kdo, ki se ne bo strinjal z napisanim, ki meni, da je skrb za pomoči potrebne obveza države in zaveza otrok, ki bo imel pripombo na delo katerega od izvajalcev programa. Vsak od 3.500 prostovoljcev, 287 predsednikov in društvenih koordinatorjev je svoja osebnost. Družijo nas empatija do sovrstnikov in želja deliti znanje, čas, del sebe ... Med nami je tudi kdo, ki kdaj ne zmore najti poti do sogovornika, a na posameznih primerih ne bi smeli graditi ocen. Zahvaljujem se vsem skupaj in vsakemu posebej za prispevek v programu, ponosna sem na vse. Zato je nagrada Državljan Evrope 2017 in lme tedna na Valu 202 nagrada za vsakega izmed 3787 prostovoljcev, med katere štejem tudi predsednike vključenih društev. Združimo moči in vključimo še 36 % nevklučenih, med njimi veliko takih, ki naš obisk pričakujejo, in takih, ki potrebujejo pomoč.

Rožca Šonc, vodja programa SzS

Preprosto sem bila z njim

Bil je meglen jesenski dan. Po zajtrku sem se odpravila na kratek sprehod. Na poti sem dohitela starejšega gospoda s palico in z majhno torbico prek ramen. Tudi on je bil na sprehodu. Lahko rečem, da se dobro poznavam, čeprav sva se spoznala šele pred kratkim, ko sem pri njem opravila prvi obisk kot prostovoljka v programu Starejši za starejše. Takrat sva v pogovoru izpolnila vprašalnik, s pomočjo katerega sem o njem izvedela veliko zanimivega. Tudi njega je zanimalo veliko stvari o meni in tako sva enakovredno odgovarjala na vprašanja. Takrat mi je povedal, da ima slabo srce in zato nikoli ne gre nikamor brez svoje torbice, v kateri ima razpršilo za srce in telefon. Ko sva se tega dne ponovno srečala, sva se drug drugega razveselila kot stara, dobra prijatelja. Vprašala sem ga, kdaj lahko spet pridem na obisk, pa je malo za šalo, malo zares dejal, da lahko prihajam kar vsak dan.

Veliko časa preživlja sam, žena mu je umrla pred 20 leti, ta mladi pa hodijo v službe in šole. V pritličju hiše so mu uredili majhno stanovanje, za katerega zelo lepo skrbi sam. Rad bere in se zanima za precej stvari. Ko sva prispela do njegovega doma, me je prijazno povabil na obisk. Kot vsak dan sem imela na seznamu veliko več opravil, kot jih je sposobna narediti ena sama upokojenka v 24 urah, lahko bi mirno naštel nekaj obveznosti in šla dalje – sva že malo pokramljala in bi se tako odločila brez slabe vesti. Po kratkem razmisleku pa sem si rekla, da ni nič tako nujno, da ne bi moglo počakati na jutrišnji dan, in vstopila.

Med pripravljanjem čaja je potožil, da se že nekaj dni ne počuti najbolje, najbrž zaradi meglenega in težkega jesenskega vremena. Kar naenkrat pa se je opotekel in zadnji hip sem ga pridržala, da ni padel na tla. „Kaj pa zdaj?“ sem vprašala samo sebe in si isti trenutek odgovorila: „Hitro pomagaj!“ Tipala sem pulz, ki je bil zelo neenakomeren in komaj zaznaven, gospod pa je ležal pred menoj moder v obraz, zelo slaboten in mi ni mogel odgovoriti. Iz njegove

torbice sem vzela zdravilo in mu ga dala pod jezik, hkrati pa poklicala reševalce. Spraševala sem se, kaj naj še storim. Gospa iz klicnega centra mi je svetovala, naj gospodu podložim noge in preprosto ostanem z njim. Naj preprosto ostanem z njim. To me je pomirilo.

Med tem, ko sem preprosto bila z njim, je gospod prišel k sebi in mi že lahko odgovoril na kakšno vprašanje. Povedal mi je, da nima bolečin in pod katerim imenom ima shranjeno svojo hčerko v telefonu. Ko je prišlo reševalno vozilo, je zdravnik prevzel skrb zanj, jaz pa sem poklicala njegovo hčerko.

Po vsem tem sem odšla domov in še dolgo prihajala k sebi. Seznam opravil za tisti dan ni imel nobene kljukice. Vse je počakalo na jutri ali na pojutrišnjem ali na naslednji teden ali na pravi trenutek. Naredila pa sem veliko kljukico pri najpomembnejšem opravilu tistega dne: bila sem s človekom, ki me je potreboval. Preprosto sem bila z njim. Kako prav je, da sem se odzvala na njegovo vabilo. Kako prav je, da sem prostovoljka v programu Starejši za starejše. Kako prav je, da program Starejši za starejše je. Kako prav je, da starejši pomagamo drug drugemu lajšati osamljenost, polepšati dneve in reševati različne težave. Kako prav je, da sledimo svojemu srcu, da smo drug drugemu v pomoč, da imamo čas drug za drugega in da v danem trenutku morda celo rešimo življenje, pa čeprav smo mislili samo malo poklepetati, popiti čaj in iti dalje.

Gospod je okrevljal in se vrnil domov. Še vedno je samostojen in še vedno skrbi sam zase. Domači so mu priskrbeli dodatno tehnično pomoč v obliki rdečega gumba in vsakodnevni dopoldanski obisk prijazne upokojene sosedice, ki preveri, če je z njim vse v redu. Jaz še vedno prihajam na občasne obiske, ki mi pomenijo zelo veliko in me vsakič obogatijo. Gospod mi vedno znova pove, da je vesel, da sem bila tisti trenutek preprosto tam, kjer me je potreboval. Tega sem vesela tudi jaz

Prostovoljka programa SzS

Varnost nekoč in danes

Ob 46. obletnici ustanovitve Kluba upokojenih delavcev Ministrstva za notranje zadeve Maribor je izvršni odbor kluba organiziral okroglo mizo z naslovom: Varnost nekoč in danes. Okrogle mize so se udeležili predstavniki zveze klubov iz celotne Slovenije. Izjemno aktualno tematiko so predstavili: dr. Branko Lobnikar iz Fakultete za varnostne vede, Pavle Čelik, nekdanji šef Slovenske milice, Niko Jurišič, predsednik Zveze klubov Slovenije, Tomaž Pečjak iz generalne policijske uprave in Branko Viher, vodja uniformirane policije na Policijski upravi Maribor.

Na koncu so si bili udeleženci okrogle mize enotni v spoznanju, da upokojeni delavci Policije zaradi profesionalne 'deformiranosti' ne

morejo 'iz svoje kože'. Ves čas zelo aktivno spremljajo varnostno dogajanje tako doma, v svoji ožji domovini kot po svetu. Prizadevajo si svetovati, pomagati in v okviru možnosti opravljati poslanstvo „varuha“ v kraju, kjer živijo. Zavedajo se, da lahko za varnost storijo največ na preventivnem področju, predvsem v svojem bivalnem oziroma življenjskem okolju, kjer poznajo ljudi in njihove življenjske navade. Izrazili pa so tudi svojo zaskrbljenost zaradi varnostnih dogodkov v naši bližini in po svetu.

Druženje so zaključili z ogledom in predstavitvijo osebne varovalne in zaščitne opreme policistov.

Mirko Ploj



Ob mednarodnem dnevu telekomunikacij in informacijske družbe

Mreža nevladnih organizacij za vključujočo informacijsko družbo je ob Mednarodnem dnevu telekomunikacij in informacijske družbe opozorila na razvojni zaostanek Slovenije na področju vključevanja v informacijsko družbo s pomočjo e-veščin. Nevladne organizacije kot posebej problematična področja izpostavljajo pomanjkljivo obvladovanje veščin za komuniciranje v digitalnem okolju in reševanje problemov. Neobvladovanje e-veščin hkrati predstavlja drugi najpomembnejši razlog, zaradi katerega gospodinjstva v Sloveniji ne uporabljajo interneta.

Ob mednarodnem dnevu telekomunikacij in informacijske družbe je Mreža nevladnih organizacij za vključujočo informacijsko družbo v sodelovanju z nevladnimi organizacijami, socialnimi podjetji in skupnostni organizirala dogodek z naslovom „Problemi razvoja digitalnih veščin v Sloveniji in kako jih reševati?“ Namen dogodka, ki je potekal v Rampa laboratoriju v Ljubljani, je bil širšo javnost informirati o stanju e-veščin v Sloveniji, izpostaviti aktualne probleme na tem področju, predstaviti prispevek nevladnih organizacij pri njihovem naslavljanju ter pri tem opozoriti na nujnost sodelovanja z gospodarstvom, občinami, univerzami in državo.

Slovenija se po podatkih Statističnega urada Republike Slovenije ter evropskega indeksa digitalnega gospodarstva in družbe uvršča blizu povprečja Evropske unije po razvitosti digitalnih znanj in spretnosti med prebivalstvom. Vendar pa primerjalno zaostaja na področju digitalnih veščin za komuniciranje v digitalnem okolju in reševanje problemov. Razlike v deležih oseb z e-veščinami pri reševanju problemov so med Slovenijo in povprečjem EU najbolj izrazite pri nameščanju programske opreme in aplikacij (SLO 30 %, EU 44 %), nakupih prek spleta (SLO 39 %, EU 53 %) in uporabi storitev e-bančništva (SLO 34 %, EU 46 %). Na področju komunikacijskih e-veščin je razlika v deležih oseb največja pri sodelovanju v spletnih družabnih omrežjih (SLO 37 %, EU 50%). Neobvladovanje e-veščin je povezano tudi z izobrazbo in spolom. Osebe z osnovno- in srednješolsko izobrazbo v manjši meri obvladajo e-veščine za komuniciranje v digitalnem okolju, prav tako so stopnje obvladovanja e-veščin za reševanje problemov nekoliko nižje pri

ženskah. Neobvladovanje e-veščin hkrati predstavlja drugi najpomembnejši razlog, zaradi katerega gospodinjstva v Sloveniji ne uporabljajo interneta.

Govorci so v prvem delu dogodka, ki je bil namenjen pogovoru o izzivih na področju krepitev e-veščin v Sloveniji, poudarili, da obvladovanje e-veščin še posebej izrazito upada s starostjo, kar je povezano z neuporabo računalnika in interneta. V Sloveniji polovica (52 %) upokojencev in drugih neaktivnih oseb še nikoli ni uporabljala računalnika (povprečje EU 38 %). Prav tako je bilo med upokojenci in drugimi neaktivnimi osebami neuporabnikov interneta 56 % (povprečje EU 40 %). Poleg neobvladovanja e-veščin so razlogi za neuporabo interneta tudi ekonomske narave. Predraga oprema in previsoki stroški dostopa do interneta pomenita prepreko predvsem za socialno šibke družbene skupine. Dodatno oviro pri vključevanju v informacijsko družbo predstavlja slaba prilagojenost spletnih strani slepim in slabovidnim ter drugim ranljivim družbenim skupinam.

Sklepni del dogodka je bil namenjen okrogli mizi predstavnikov gospodarstva, občin, univerz, države in nevladnih organizacij v Slovenski digitalni koaliciji. Govorci so poudarili, da je potrebno izboljšati sodelovanje med različnimi sektorji pri krepitev e-veščin vseh družbenih skupin. Pri tem je ključnega pomena zagotavljanje dostopa do financiranja za digitalno tehnologijo in razvoj digitalnih veščin, posebno pozornost pa je potrebno nameniti zmanjševanju digitalnega razkoraka, s posebnim poudarkom na kategorijah posameznikov, ki nimajo digitalnih veščin, zaradi česar jim grozi socialna izključenost. V povezavi s slednjim si bo Mreža nevladnih organizacij še naprej prizadevala tako za večjo prepoznavnost projektov na področju e-pismenosti in e-vključevanja kot tudi za krepitev in razvoj nevladnih organizacij na področju informacijske družbe.

Program Dneva vključujoče informacijske družbe 2017 je dostopen na povezavi: <http://www.nevladni.info/dan-vkljucujoce-informacijske-druzbe-2017/>.

(Povzeto po spletni strani Digitalna Slovenija <http://digitalna.si/sporocilo-za-javnost--ob-mednarodnem-dnevu-telekomunikacij-in-informacijske-druzbe-19-05-2017.html>)

Razpis za subvencioniranje organiziranih letovanj članov DU v kapacitetah hotela Delfin

S 1. 7. 2017 razpisujemo subvencioniranje organiziranih letovanj članov društev upokojencev v kapacitetah hotela Delfin.

Društva upokojencev naj do roka na ZDUS pošljejo vlogo z dokazili: seznam članov, ki so ali bodo letovali, točen termin letovanja in fotokopijo računa organiziranega prevoza ali hotelskih storitev.

Kriterije za subvencioniranje je s sklepom določil Upravni odbor ZDUS dne 13. 9. 2011, in sicer mora DU realizirati 150 nočitev v sezoni ali 100 nočitev izven sezone.

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

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

POMEMBNO

Društva upokojencev, ki so vlogo in dokazila že poslala, bodo upoštevana pri pripravi razdelilnika in jim dokazil ni potrebno ponovno pošiljati. Če načrtujete letovanje po 30. 9. 2017, nam letovanje napovejte v danem roku.

Če bo pri pregledu ugotovljeno, da posamezno društvo upokojencev ni priložilo dokazil, bo pozvano k dopolnitvi v določenem roku. Če dopolnitve ne bodo prispele na ZDUS v danem roku, bo vloga zavržena.

Vloga bo zavržena tudi v primeru, če bo društvo upokojencev letovanje organiziralo po 30. 9. 2017 in nam do tega termina ne bo najavilo letovanja.

Dodatne informacije: Nika Antolašić,
01 620 54 72, tajnistvo@zdus-zveza.si

Obetajoči rezultati projekta DiscOver55



V Izoli smo 3. julija 2017 z mednarodno konferenco v imenitnem okolju palače Besenghi v starem delu Izole zaključili projekt DiscOver55, v katerem je ZDUS sodeloval skupaj s hotelom Delfin in Turističnim združenjem Izola. Poglavitni namen projekta je bil razviti starejšim turistom prilagojeno ponudbo, ki bo prispevala k povečanju obiska turističnih destinacij tudi zunaj glavne sezone. Poleg naše Izole oziroma slovenske Istre je projekt potekal še v nam bližnjem avstrijskem Vulkanlandu, italijanskem Monte Pisanu in ob jezeru Saimaa na Finskem.

Projektni partnerji, tako seniorske organizacije kot turistične agencije, so po raziskavi in obisku destinacij pripravili oceno

primernosti s priporočili in zaključni priročnik, agencije in drugi ponudniki storitev pa so sestavili več prilagojenih turističnih paketov, ki bodo na voljo starejšim.

Vsi paketi bodo predstavljeni na spletni strani www.discover55.eu in na spletni strani ZDUS, na voljo pa bodo tudi v brošuri, ki je v pripravi.

Udeležence konference je uvodoma pozdravila Jožica Puhar, odgovorna za mednarodno sodelovanje v ZDUS. Direktor Turističnega združenja Izola Dean Kocjančič je v pozdravnem nagovoru poudaril, da je seniorski turizem v Izoli eden ključnih in strateško pomembnih segmentov, saj seniorji prispevajo kar dobro tretjino nočitev v Izoli. Poleg projektnih partnerjev se je konference udeležil in vse zbrane nagovoril tudi Alan Vella, predstavnik programa COSME iz Bruslja, ki je sofinancer tega projekta.

V sklopu projekta je Turistično združenje Izola na pobudo direktorice hotela Delfin Nine Golob pripravilo zloženko Sprehod skozi izolske parke. Izola je sicer bolj prepoznavna po plažah in čistem morju, lahko pa se pohvali tudi s šestnajstimi zimzelenimi in bujnimi parki, ki obiskovalcem poleti nudijo prijeten oddih v zeleni senci. Nina Golob je pozdravila dobre rezultate projekta: „Najbolj me veseli, da smo skozi projekt dobili informacije o tem, kaj goste sploh privablja v naš kraj.“ Pohvalila je tudi izmenjavo dobrih praks in priložnost za nove ideje, ki še dodatno popestrijo turistično ponudbo. Sodelujoči in obiskovalci so uspešno konferenco zaključili ob pogostitvi na Manziolijevem trgu.

V hotel Delfin se za jesen že najavljajo skupine starejših iz Avstrije, Italije in Finske, kar priča o uspešnosti projekta, ki se sicer zaključuje, njegovih pozitivnih učinkov in rezultatov pa se nadejamo še daleč v prihodnosti.

Alenka Ogrin, koordinatorka projekta



Mednarodni projekti so pomembni in koristni

Odzivi upokojencev, ki so sodelovali v aktivnostih projekta DiscOver55 – seniorski turizem

Ljuba Fišer iz Sodincev o udeležbi na testiranju ponudbe v Vulkanlandu novembra 2016:

... "Zelo mi je bila všeč ponudba in organizacija aktivnosti v tej deželi. Potrudili so se in namesto nas razmišljali, kaj si bomo ogledali in kako bomo preživeli dan, istočasno pa poskrbeli, da smo se lepo imeli, spoznali znamenitosti, začutili utrip časa in krajev, ki smo jih obiskali. Bila sem malo jezna le nase, ker sem pozabila uporabljati tuj jezik. Sklenila sem, da obnovim znanje in se vpišem v kakšen tečaj. Spoznala sem deželo, ki nam je geografsko zelo blizu, a smo odkrili toliko novih stvari na vseh področjih. Zares zanimivo. S tem, ko sem se vključila v skupino, pa sem imela tudi priložnost, da se družim z vrstniki, da sem spoznala veliko novih ljudi in z izmenjavami mnenj potrjevala svoj status, svoja znanja, svoje hobije ..."

Marija Orešnik iz Ljubljane o zaključni konferenci v Izoli julija 2017 in o novih spoznanjih, uporabnih za društva upokojencev:

... "Za nas udeležence, ki smo testirali eno od destinacij projekta, je bilo zanimivo slišati tudi poročila o ostalih delih programa. Vsak od njih ima svoje značilne posebnosti, ki bodo po mojem mnenju zanimive za populacijo, ki ji je program namenjen. Medsebojne izkušnje organizatorjev bodo lahko v pomoč in spodbudo drugim,

kar je verjetno eden od ciljev programa. Menim, da smo odšli s konference bogatejši za nekaj zanimivih spoznanj, predvsem pa smo utrdili prijateljske vezi in navezali nove, kar vsekakor ni zanemarljivo. Na »svojem terenu« bomo lahko z novimi spoznanji svetovali našim društvom, kje bodo naši privlačne teme za popestritev programov izletov za svoje člane ..."

Jožica Puhar iz Kranja o zaključni konferenci v Izoli in o projektu: "Dogodek v Izoli je bil izjemno zanimiv, koristen in tudi sproščujoč za vse, ki nas tematika vsaj malo zanima. Tako čas kot vsebina sta bila dobro odmerjena, dobra udeležba pa je potrdila aktualnost projekta. Predstavnik iz Evropske komisije nam je razložil organiziranost in dejavnosti komisije ter navodila za vodenje projektov. Mislim, da ima projekt res uporabno vrednost, saj lahko rezultati služijo dopolnitvam turistične ponudbe organizacij in agencij, ki imajo za ciljno skupino starejše osebe."

Branka Bizjan o pomenu sodelovanja članov ZDUS v tovrstnih projektih:

"Pri takih projektih moramo sodelovati, saj se skozi njih razvije tudi kaj v prid našemu delu, povezovanje, izmenjava idej, nekatere že izvajamo. Upokojenci imamo veliko znanja in ustvarjalne energije, ki ju je treba deliti in s pridom uporabljati. Hvala, ker sem lahko bila zraven."

Alenka Ogrin

Zaključna konferenca projekta Mostovi za Evropo



Trinajst članov slovenske skupine projekta Mostovi za Evropo in ZDUS-ova koordinatorka projekta so se med 8. in 10. junijem udeležili zaključne konference projekta Mostovi za Evropo, ki je potekala v Chemnitzu v Nemčiji. Istočasno je potekala tudi konferenca Evropske federacije starejših študentov, na kateri so predstavili svoj projekt. Vodja projekta slovenske skupine, dr. Anton Jezernik, je predstavil delo, ki ga je v projektu opravila slovenska skupina. Na konferenci so poudarili spodbujanje sodelovanja mladih in starejših v korist celotne družbe. Eden od govornikov se je dotaknil tudi aktualne teme – demence: lahko bi privarčevali do 40.000 eur na osebo pri demenci, če bi delovali na preventivi ter vložili sredstva in prizadevanja v vseživljenjsko izobraževanje. Omenjena so bila tudi on-line izobraževanja, ki postajajo vedno bolj aktualna.

Ogledali smo si Ustvarjalni center Tehnične univerze v Chemnitzu, kjer lahko študentje preizkusijo svoje tehnično znanje, mlajši šolarji pa se lahko seznanijo s tehniko, z reševanjem izzivov in razmišljanjem zunaj okvirjev. Vsak udeleženec je prejel brošuro projekta Mostovi za Evropo, ki je zaključno delo sodelujočih partnerjev. Koordinatorji projekta Mostovi za Evropo smo se dogovorili o nalogah, ki jih moramo še opraviti, in o zaključku projekta.

Vodilni partnerji iz Nemčije so zadnji dan pred odhodom v Slovenijo organizirali še izlet po mestu in ogled okolice. Prevzeli so nas zelo lepi gradovi in muzeji, nad naravnimi lepotami Nemčije pa smo bili preprosto navdušeni. Slovenski partnerji smo se zadovoljni, polni novih vtisov in poznanstev srečno vrnil v Slovenijo, kjer zaključujemo z delom v projektu.

Anja Šonc, koordinatorka projekta Mostovi za Evropo



70 let DU Ormož in 33. srečanje upokojencev

V soboto, 3. junija, je bil v Ormožu pomemben dan. Letošnje že 33. srečanje upokojencev Medobčinske zveze društev upokojencev Ormož (MZDU Ormož), Središče ob Dravi in Sveti Tomaž je organiziralo Društvo upokojencev Ormož, ki letos praznuje 70 let delovanja. Zbralo se je čez 600 udeležencev iz osmih društev upokojencev, povezanih v MZDU Ormož.

Med nami so bili tudi župan Občine Ormož Alojz Sok, podžupan in nekdanji predsednik MZDU Ormož Mirko Novak, župan Občine Sveti Tomaž Mirko Cvetko, podžupan Občine Središče ob Dravi Roman Medik, predsednik ZDUS Janez Sušnik, predsednik Pokrajinske zveze DU Sp. Podravje Ptuj (PZDU) Franc Hojnik in direktorica hotela Delfin Nina Golob. Gostje so zbrane pozdravili s kratkimi nagovori in izrekli čestitke ob visoki obletnici DU Ormož. Slavnostni govornik Janez Sušnik, predsednik ZDUS, je poudaril velik pomen vključevanja upokojencev v družbeno življenje, DU Ormož pa ob 70. obletnici delovanja izročil veliko zlato plaketo ZDUS. Zbrane je pozdravila tudi predsednica DU Ormož Danica Majč in orisala delo društva od ustanovitve do danes.

V pestrem kulturnem programu so nastopili učenci nižjih razredov OŠ Ormož, trio devetošolk OŠ Velika Nedelja in Kvartet Jeruzalem DU Miklavž pri Ormožu. Kulturni program so s plesi zaključili člani Folklorne skupine DU Sveti Tomaž.

Ob 70-letnici sta predsednica DU Ormož Danica Majč in podpredsednik Mijo Kurpes podelila priznanja Milanu Zoretu za vodenje društva med letoma 1991 in 2011 ter Andreju Pučku za vodenje društva v mandatu 2011–2015. Ostalih predsednikov žal ni več med nami. Priznanje sta prejela tudi 99-letna Pavla Lah, najstarejša članica društva, in Ivan Leskovar z najdaljšim stažem v društvu.

Predsednik MZDU Ormož Stanko Pignar in tajnica MZDU Danica Majč sta zaslužnim članom podelila priznanja MZDU Ormož. Prejeli

so jih Ivanka Lukič (DU Ivanjkovci), Zdravko Hlebec (DU Kog), Karel Paušner (DU Miklavž pri Ormožu), Darinka Rakovec (DU Ormož), Ida Gladnjak (DU Podgorci), Alenka Horvat (DU Središče ob Dravi), Franc Zelenjak (DU Sveti Tomaž) in Danilo Furjan (DU Velika Nedelja). Na slovesnosti sta si DU Ormož in DU Cestica iz Hrvaške izmenjali „Listino o sodelovanju“ z namenom, da dobre odnose poglobita predvsem na športnem, kulturnem in družbenem področju.

Uradni del je z govorom končal predsednik MZDU Ormož Stanko Pignar, ki je poudaril dobro sodelovanje vseh osmih društev in odlične rezultate na športnem področju, kar pa je težje reči za sodelovanje s PZDU Spodnje Podravje. Med športnimi panogami je kegljanje s kroglo na vrvi še vedno najmnogičnejša aktivnost. Sicer pa so upokojenci v vseh treh občinah aktivni na vseh področjih družbenega življenja in pomemben člen pri načrtovanju prihodnosti. Poudarjamo, da smo potrebni čez vse leto in ne le v predvolilnih časih. Po uradnem delu srečanja je sledilo skupno kosilo, nato pa še veselo druženje ob glasbi in plesu.

Danica Majč, tajnica MZDU Ormož



Patentirana slovenska učinkovina Belinal® iz vej bele jelke uravnava vrednost krvnega sladkorja

Zaskrbljujoča dejstva o sladkorni bolezni. Najbolj ogrožena je starejša populacija.

Sladkorna bolezen je postala epidemija tretjega tisočletja. V Sloveniji živi z diagnozo diabetesa že več kot 125.000 ljudi. Skoraj vsak peti prebivalec Slovenije, ki je starejši od 65 let, trpi za posledicami sladkorne bolezni. Diabetes tipa 2 je posledica nezdravega življenjskega sloga, ki se širi skupaj z debelostjo. Razlog za polovico amputacij nog v razvitem svetu je diabetes. Bolniki z diabetesom tipa 2 imajo tudi močno povečano tveganje za srčni infarkt, pri moških vseh starostnih skupin pa je glavni vzrok za impotenco.



Sedem odstotkov odrasle populacije trpi za posledicami sladkorne bolezni

Metabolni sindrom je zadnji opozorilni znak pred sladkorno boleznijo

Stalen presežek sladkorja v krvi povzroči, da je oseba nenehno utrujena in izčrpana. Telo višek sladkorja v krvnem obtoku pretvori v maščobo. To povzroči pridobivanje telesne teže in nabiranje maščobnih oblog predvsem na predelu trebuha. Ko je vedno več celic odpornih na hormon inzulin, le-te ne morejo sprejeti glukoze. Inzulin zato glukozo pelje v jetra, kjer se pretvori v maščobo in se odlaga na različne dele telesa. Skupino dejavnikov, ki kažejo na motnjo presnove imenujemo metabolni sindrom. Sestavljajo jih: odpornost na inzulin, visok krvni tlak, visoka vrednost trigliceridov v krvi ter odvečna maščoba okoli pasu. Metabolni sindrom ima že petina svetovnega prebivalstva.



Ljudje s trebušno debelostjo ali debelostjo v obliki jabolka pogostejše obolevajo za srčno-žilnimi boleznimi. Presnovki okoli pasu nakopičenih maščobnih celic povečujejo tveganje za nastanek sladkorne bolezni tipa 2

Povišane vrednosti krvnega sladkorja vodijo v kronične bolezni

Povišane vrednosti krvnega sladkorja so glavni povzročitelj degenerativnih bolezni, saj povzročajo vnetne procese v telesu. Povišan krvni sladkor slabo vpliva na oči, ledvica, možgane, ožilje in pospešuje staranje telesa. Kakšna je vloga inzulina? Inzulin je glavni hormon, ki ga izloča trebušna slinavka in uravnava naš metabolizem.

Približno pol ure po obroku, krvni sladkor močno naraste. Trebušna slinavka prične takoj izločati v kri hormon inzulin, ki deluje kot »ključ«, ki odpira celice, da lahko sprejmejo glukozo. Največji porabnik glukoze so mišične celice. Inzulinska odpornost pomeni, da je trebušna slinavka preobremenjena. Vprašanje časa je, kdaj se beta celice, ki proizvajajo inzulin izčrpajo in krvni sladkor kronično naraste. Težave s krvnim sladkorjem preidejo v resno kronično bolezen diabetes tipa 2.

Bodite pozorni na znake, ki kažejo na povišane vrednosti krvnega sladkorja

Najpogostejši znaki trajnega presežka glukoze v krvi so utrujenost, izčrpanost, žeja, srbeča koža ter pogoste okužbe z glivicami. Znak za neurejen krvni sladkor je tudi debelost.

Zniževanje krvnega sladkorja je pomemben del zdravlja vsakega človeka, saj povišan krvni sladkor sproža vnetne procese v telesu in poškoduje telesna tkiva. Trajno povišane vrednosti glukoze v krvi so namreč glavni povzročitelj diabetesa tipa 2.



Znak za neurejen krvni sladkor je tudi debelost

Belinal® gluco znižuje glikemični indeks obrokov in pospešuje privzem glukoze v mišične celice

Belinal® je patentirana slovenska učinkovina iz vej bele jelke, ki močno zniža glikemični indeks obroka z ogljikovimi hidrati in prispeva k znižanju porasta glukoze. Rezultati klinične raziskave, pri kateri so sodelovali znanstveniki Fakultete za farmacijo v Ljubljani, Medicinske fakultete v Mariboru in UKC Maribor, so bili nedavno objavljeni v ugledni znanstveni reviji »Pharmazie«.

Belinal® se nahaja v prehranskem dodatku Belinal® gluco, ki zavira razgradnjo ogljikovih hidratov ter posledično zmanjšuje porast glukoze v krvi. Zaradi svoje bogate polifonolne sestave varuje celice pred poškodbami prostih radikalov, ki jih povzroča povišan krvni sladkor. Dodatek vsebuje mineral krom v trivalentni obliki, ki je ključen, da receptorji celic »prepoznajo inzulin« in sprejmejo glukozo v celice. Po 55. letu ima večina ljudi premajhne zaloge kroma v celicah, kar pomeni, da celice ne sprejemajo glukoze in postanejo odporne na inzulin.

Vabimo vas, da se priključite raziskavi študije vpliva pripravka Belinal® gluco na splošno počutje in urejenost krvnega sladkorja na tešče pri bolnikih s sladkorno boleznijo tipa 2. Raziskava poteka v izbranih lekarnah v sodelovanju s Fakulteto za farmacijo v Ljubljani.



Belinal® gluco zavira razgradnjo ogljikovih hidratov ter posledično zmanjšuje porast glukoze v krvi, prav tako prispeva k boljšemu privzemu glukoze v celice

Največ kar lahko storite za svoje zdravje je, da skrbite za normalno raven krvnega sladkorja

Zelo pomemben je nadzor nad telesno težo. Spremljajte, koliko sladkorja zaužijete na dan. Prehrana naj vsebuje čim manj enostavnih sladkorjev in sladkih pijač ter veliko zelenjave in vlaknin. Bodite aktivni in pojdite v naravo, da bodo mišice porabile krvni sladkor. Izogibajte se stresu in dovolj spite. Belinal® gluco priporočajo strokovnjaki, zato ga tudi vi vključite v svojo prehrano.



Ugodnost. Če ste član »Varuh zdravja« zavarovalnice Vzajemna, vam za vsak kupljen izdelek Belinal® gluco podarimo promocijsko pakiranje s 15 tabletami izdelka Belinal® gluco.*



*Kako do nagrade, si preberite na spletni strani www.belinal.com ali nas pokličite na brezplačno številko 080 29 91. Veseli bomo vašega klica.

Zveza društev upokojencev Slovenije na 17. F3ŽO

26.–28. 9. 2017, Cankarjev dom, Ljubljana

a) STROKOVNI PROGRAM ZDUS

torek, 26. 9. 2017, ob 14.00, Dvorana M4

Memorandum Zveze društev upokojencev Slovenije za leto 2018 poteka v okviru osrednje okrogle mize **Predstavitev krovnih strategij**

V predstavitvi Memoranduma ZDUS za leto 2018 bodo strokovnjaki Zveze opozorili predstavnike Vlade RS in Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti na ključne težave starejših v slovenski družbi, izpostavili aktualna pričakovanja upokojenskih organizacij in predstavili strokovno usklajena izražena stališča seniorjev za prihajajoči čas.

VODITELJA:

Tomaž Banovec, član Strokovnega sveta ZDUS in vodja skupine za pripravo Memoranduma ZDUS za leto 2018
Mija Pukl, podpredsednica ZDUS

sreda, 27. 9. 2017, ob 10.00

Položaj starejših skozi program Starejši za starejše
okrogla miza

Program Starejši za starejše, letošnji prejemnik nagrade Državljan Evrope za posebne dosežke, se izvaja 13 let in temelji na prostovoljnem delu članov društev upokojencev. Ti v lokalnih okoljih obiskujejo starejše nad 69 let, ki še živijo doma in potrebujejo različne oblike pomoči. Po zbranih podatkih so prostovoljci v vseh teh letih opravili približno 7,5 milijona ur prostovoljskega dela ali več kot 800.000 obiskov starejših. Pomagali so več kot 160.000 ljudem, starejšim od 69 let. Na okrogli mizi bo predstavljena analiza položaja starejših v Sloveniji.

VODITELJICE:

Rožica Šonc, vodja programa Starejši za starejše
Anka Ostrman, predsednica programskega sveta
Vera Pečnik, podpredsednica ZDUS

b) IZOBRAŽEVALNI PROGRAM ZDUS

sreda, 27. 9. 2017, ob 14.00

Je skupaj lažje biti sam?
okrogla miza

Sobivamo! Predstavitev možnosti razvoja alternativnih oblik bivanja za starejše: Kaj je medgeneracijska bivalna skupnost? Kako bi funkcionirala stanovanjska zadruga, kaj so prednosti tovrstnega bivanja za starejše? Kaj nam na to temo prinaša nov nacionalni stanovanjski program za obdobje 2015–2025? Tudi o drugih oblikah podpore starejšim, da lahko čim dlje samostojno in varno bivajo doma, o kampanji Sobivamo, projektu iCareCoops in drugih pobudah bo tekla beseda. Sodelovali bodo predstavniki nevladnih organizacij, ministrstev, stanovanjskih skladov in drugi.

VODITELJICA:

Alenka Ogrin, koordinatorka projektov ZDUS

SODELUJOČI:

- **Janja Romih**, Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve
- **Klemen Ploštajner** in drugi predstavniki stanovanjske zadruge Zadrugator

sreda, 27. 9. 2017, ob 12.00

Medgeneracijsko sodelovanje na lokalni ravni
okrogla miza

ZDUS letos zaključuje evropski projekt Mostovi za Evropo, ki spodbuja sodelovanje med generacijami, oblike mentorstva v lokalnem okolju in učenje zgodovine z neposrednimi udeleženci takratnih zgodovinskih dogajanj. Na okrogli mizi bodo predstavljene rezultati projekta, izkušnje članov v projektu in možnosti nadaljevanja medgeneracijskega sodelovanja.

VODITELJA:

- **dr. Anton Jezernik**, vodja projekta Mostovi za Evropo
- **Anton Rifelj**, koordinator projekta na terenu

SODELUJOČI:

- **Vera Pečnik**, podpredsednica ZDUS
- **prof. dr. Stane Pejovnik**, nekdanji rektor Univerze v Ljubljani
- **prof. dr. Jurij Tasič**, upokojeni redni profesor Univerze v Ljubljani

četrtek, 28. 9. 2017, ob 14.30

Projekcija dokumentarnega filma »Just eat it« – »Ne meč'mo hrane stran!«
predstavitev

Vsak Slovenec zavrže 73 kilogramov hrane na leto. K skupni vrednosti zavržkov skoraj 151 tisoč ton največ prispevajo gospodinjstva, ki so oblegana z akcijskimi ponudbami trgovcev ter z



nepremišljenim nakupovanjem in pripravi preobilnih obrokov. Z dokumentarnim filmom, ki je del projekta v izvedbi Društva Ekologi brez meja v sodelovanju z ZDUS, pozivamo vse: „Ne meč' mo hrane stran!“ Kanadska dokumentarista Jen in Grant se v filmu lotevata raziskovanja zavržkov hrane na kmetijah, v trgovini in tudi v njunem hladilniku.

IZVAJALEC:

Društvo Ekologi brez meja v sodelovanju z ZDUS

torek, 26. 9. 2017, ob 14.00

Posvetovanje ZDUS o splošnem stanju športa, rekreacije in gibalne kulture starejših v Sloveniji

interno posvetovanje

Programi gibanja in rekreacije pomembno prispevajo h kakovostnemu in aktivnemu življenjskemu slogu starejših. Gibanje je življenje, življenje je gibanje. Komisija za šport, rekreacijo in gibalno kulturo ZDUS za svoje člane organizira posvetovanje z namenom priprave aktivnosti ter oblikovanja načrta dolgoročnih ciljev na področju športa, rekreacije in gibalne kulture starejših v Sloveniji.

VODITELJA:

- **Mihael Prosen**, predsednik Komisije za šport, rekreacijo in gibalno kulturo ZDUS
- **Janez Matoh**, neformalni član Komisije za šport, rekreacijo in gibalno kulturo ZDUS

SODELUJOČI:

člani Komisije za šport, rekreacijo in gibalno kulturo pri ZDUS, predsedniki športnih komisij PZDU, predsedniki PZDU

torek, 26. 9. 2017, ob 15.00

Telesna kultura starejših

okrogla miza

Namen okrogle mize je odpreti pogled na stereotip o športu starejših in v razmislek ponuditi organiziranje in vsebinsko izvajanje celostnega programskega spektra telesne kulture po meri starejših.

VODITELJ:

Janez Matoh, neformalni član Komisije za šport, rekreacijo in gibalno kulturo ZDUS

SODELUJOČI:

- **Mihael Prosen**, predsednik Komisije za šport, rekreacijo in gibalno kulturo ZDUS
- **dr. Boro Štrumbelj**, direktor Direktorata za šport Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport
- **primarij dr. Janez Poles**, kardiolog
- **Majda Adamič**, upokojena višja fizioterapevtka

četrtek, 28. 9. 2017, ob 10.00

Vseslovenski projekt zgodnjega odkrivanja demence ADAM

okrogla miza

Projekt je namenjen osveščanju o problematiki demence, zgodnjem odkrivanju spominskih in miselnih motenj ter znanstveno-raziskovalnem delu, usmerjenem k razvoju novih diagnostičnih metod za demenco s pomočjo EEG tehnologije. ZDUS sodeluje v projektu kot partner pri izvedbi testiranj.

VODITELJ:

mag. Manuel Kuran, vodja projekta Adam

ZDUS Info točka

Od torka do četrta, 26.–28. 9., od 9.00 do 18.00

Velika sprejemna dvorana Cankarjevega doma

c) KULTURNO-USTVARJALNI PROGRAM ZDUS

Druugo preddverje

od torka do četrta, 26.–28. september 2017

ZDUSOV KOTIČEK

Obiskovalce festivala vabimo na ustvarjalne urice in druženje v ZDUS-ov kotiček, kjer bodo na ogled najrazličnejše dejavnosti društev upokojencev iz vse Slovenije. Članice in člani društev bodo predstavljali rokodelske izdelke, ki so jih oblikovali in



izdelale njihove pridne roke, vas v kreativnih delavnicah naučili kaj novega, vam ponudili kulinarčne dobrote in vas popeljali v zdravilni svet zeliščarstva. Pričakujemo pravi vrvež, kjer boste lahko klepetali, se družili, ocenjevali letošnje voščilnice ZDUS-ovega natečaja „Srečno 2018“ ter spoznali kampanje, programe in projekte ZDUS.

Vabljeni v družbo naših aktivnih članic in članov, zagotovo se bo našlo kaj za vsak okus!

Linhartova dvorana

torek, 26. september 2017, ob 16.00

9. Večer pesmi in plesa

To bo osrednji kulturni dogodek Zveze na letni ravni. Na njem bo nastopilo 10 folklornih skupin, pevcev in pevk ljudskih pesmi ter godcev ljudskih viž, ki delujejo v okviru društev upokojencev v trinajstih pokrajinskih zvezah. Gre za promocijo poustvarjanja plesne in glasbene dediščine.

Nastopajoči:

Mešani pevski zbor DU Šentrupert

Pevke ljudskih pesmi „Vesele Ribničanke“ DU Ribnica

Pevke ljudskih pesmi DU Lenart

Hišni ansambel DU Markovci

Vesele babice z Zdravkom DU Šmartno ob Paki

Folklorna skupina DU Moravče

Dramsko-pevska skupina „Zarja“ DU Ajdovščina in OŠ Šturje

Pevke ljudskih pesmi DU Ptuj

Pevska skupina „Holcarji“ DU Vitanje

Gostje: Folklorna skupina Društva upokojencev Gjorče Petrov Skopje (Makedonija)

Gostje: Pevska skupina »Lenka Pingova« Društvo upokojencev Štip (Makedonija)

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

sreda, 27. september 2017, ob 16.00

42. državno srečanje pevskih zborov društev upokojencev

Srečanje pevskih zborov je osrednji kulturni dogodek zveze na letni ravni na področju ljubiteljske zborovske dejavnosti. Na prireditvi bo nastopilo 12 pevskih zborov društev upokojencev, ki zastopajo posamezne pokrajinske zveze na državni ravni, in gostujoči pevski zbori. Slavnostni govornik na prireditvi bo predsednik ZDUS Janez Sušnik.

Nastopajoči:

MePZ DU Straža
MoPZ »Rožmarin« DU Črešnjevec
ŽePZ »Večernica« DU Ajdovščina
Me PZ DU Senovo
MoPZ »Jezero« KD in DU Budina Brstje
MePZ DU Kamnik
ŽePZ »Klasje« DU Muta
MePZ »Nimam časa« DU Lendava
MePZ DU Šoštanj
Ženski pevski zbor »Neven«, Zveza društev upokojencev mesta Leskovec (Srbija)
MoPZ DU Podpreč Preserje
MePZ »Avgust Šuligoj« DU Ilirska Bistrica
ŽePZ Društva slovenskih upokojencev za Goriško
MePZ upokojencev in invalidov Mozirje
MoPZ Fran Venturini
Brezplačne vstopnice za prireditev bodo razdeljene po Pokrajinskih zvezah društev upokojencev. Za informacije o vstopnicah (brezplačno): Dijana Lukić (ZDUS), 01 620 54 82 ali 051 656 532, dijana.lukic@zdus-zveza.si. Vstopnice boste prevzeli na dan prireditve na Info točki ZDUS v Veliki sprejemni dvorani. Mala galerija CD

torek, 26. september 2017, ob 12.30

Odprtje razstave Likovne kolonije Izola 2017

Razstavljenih 42 likovnih del je nastalo izpod čopičev članic in članov društev upokojencev v času 19. likovne kolonije ZDUS, ki je potekala na temo „Impresije – vtisi iz narave“ v mesecu maju v Izoli. Dela so nastala pod mentorstvom Oskarja Sovinca, kolonija pa je potekala pod vodstvom Eme Tibaut. Vabimo vas v likovni svet starejših, ljubiteljskih slikarjev – preko svojih del predstavljajo unikatne veščine, ki so jih v obliki slikarske govorice in doživetih impresij z obale in morja prenesli na platno.



d) TISKOVNE KONFERENCE ZDUS

Klub Lili Novy Cankarjevega doma

sreda, 27. september 2017, ob 11.00

Tiskovna konferenca ob predstavitvi prenovljene revije ZDUS Plus

V septembru bo ZDUS javnost seznanil s prenovljeno izdajo revije ZDUS Plus, ki jo bo predstavilo novo uredništvo. Predstavljena vsebinska in vizualna prenova bosta uporabnikom ponudili revijo z vsebinami, ki jih v medijih redko preberejo, slišijo ali vidijo oziroma informacije, ki se dotikajo življenja upokojencev in ki jim prinašajo dodano vrednost pri njihovem vključevanju v prostčasne aktivnosti.

VODITELJA:

- **Janez Sušnik**, predsednik Zveze društev upokojencev Slovenije
- **Črt Kanoni**, odgovorni urednik revije ZDUS Plus

Klub Lili Novy Cankarjevega doma

sreda, 27. september 2017, ob 12.00

Tiskovna konferenca ob podpisu pogodb o sodelovanju s partnerji ZDUS

Vodstvo ZDUS se bo sestalo s ponudniki storitev ugodnosti za starejše in podpisalo partnerske pogodbe o sodelovanju: Zavarovalnica Triglav d.d., Krka d.d. Novo mesto, Avto-moto zveza Slovenije, Zadruga Zveza Slovenije z.o.o., Erste Card d.o.o. in drugi.

VODITELJICA:

- **Nika Antolašić**, poslovna tajnica ZDUS

**Dobrodošli v Železnikih
na Fužinarsko – kovaški poti!**

Kaj imajo Železniki skupnega s Postojnsko jamo, Francetom Prešernom in z Jakobom Aljažem?

Poleg odgovora na zgornje vprašanje boste izvedeli veliko zanimivega o času, ko so Železniki živeli s **kovaštvom**. Ohranjene so še mnoge mogočne stavbe fužinarjev – najstarejša iz leta 1348, dva kamnita mostova, videli boste dve cerkvi, neogotsko grobnico, plavž, nekdanji živalski vrt, rojstne hiše zavednih slovenskih mož, vhod v rudarski rov...

Po ogledu mesta vas lahko odpeljemo še v najbolj razpotegnjeno slovensko vas Davčo, v slikovito Groharjevo Sorico, v sončne Dražgoše ali v srednjeveško Škofjo Loko. Dan prilagodimo vašim željam.

Z veseljem vas povabimo tudi na kosilo!

Več informacij dobite na E-naslovu: vigenjc@gmail.com ali na tel. št.: 031-647-604 (Špela).

Vabljeni tudi na pohod po treh tematskih poteh.

Več na: www.vigenjc.com

Prisrčno vas vabi

KULTURNO IN TURISTIČNO DRUŠTVO VIGENJC!

Razpis za sodelovanje v ZDUS-ovem kotičku na F3ŽO 2017

1. Razstava in/oz. delavnica

Na 17. Festivalu za tretje življenjsko obdobje bomo v drugem preddverju Cankarjevega doma od 26. do 28. septembra 2017 med 9. in 18. uro organizirali ZDUS-ov kotiček, namenjen predstavitvi dejavnosti, ki jih društva upokojencev izvajajo na področju ročnih del, kulinarike in zeliščarstva. Obenem se bo lahko na stojnici izvajala tudi delavnica s prikazom postopka izdelovanja razstavljenih izdelkov.

2. Pogoji za prijavo na razstavo in/oz. delavnico

Izbor izdelkov in delavnic bo izvedel OO Rokodelskih delavnic Delfin na osnovi kakovosti in izvirnosti izdelkov, etnografskega pomena, lokalne značilnosti, uporabe materialov za recikliranje in zahtevnosti izdelave.

Pogoji za udeležbo na razstavi:

- V ZDUS-ovem kotičku bo lahko praviloma samo razstava in/oz. delavnica.
- Članarina prijavljenega društva za leto 2016 mora biti plačana PZDU in ZDUS.
- Prijavljeni kandidati za razstavo in/oz. delavnico, ki imajo s.p. ali d.o.o. s področja razstavljenih izdelkov ali delavnice, bodo izločeni iz izbora.
- Iz posameznega DU so lahko na stojnici istočasno največ trije udeleženci.
- Vsakemu izbranemu razstavljavcu bodo na voljo ena miza, trije stoli, manjši pano in električni priključek.
- V primeru več prijav na isti termin si OO pridruži pravico za časovno prerazporeditev, da bi omogočili nastop čim večjemu številu kandidatov.

3. Prijava

- Rok za dostavo prijav je do vključno 15. avgusta 2017.
- Izpolnjene in podpisane prijave sprejemamo **izključno po elektronski pošti** na e-naslov: kaja.klun@zdus-zveza.si.
- Prijavi se priložijo tudi fotografije izdelkov, ki bodo na razstavi.

- Informacije dobite pri Kaji Klun (01 51 95 086 in 051 442 465) ali Branku Suhadolniku (branko.suhadolnik@telemach.net, 041 665 719).
- **O izboru bodo prijavljeni kandidati za razstavo in/oz. delavnico pisno obveščeni po elektronski pošti do 10. 9. 2017.**
- **Izbrani razstavljalci sami krijejo stroške nastopa (prevozni in ostali stroški), organizator nudi samo brezplačno stojnico z navedeno opremo.**
- **Razstavljalci nastopajo na razstavi oz. delavnici na svojo odgovornost.**

Prijavnica je objavljena na spletni www.zdus-zveza.si

Organizacijski odbor
Rokodelske delavnice Delfin
Branko Suhadolnik



Druženje spodnjepodravskih prostovoljcev

Tudi letošnje srečanje prostovoljcev Spodnjega Podravja, ki je bilo 28. junija v Kidričevem, je potrdilo pomembnost in neprecenljivost pomoči starejšim od 69 let. Prostovoljci so v letu 2016 odprli vrata 12.538-krat in obiskali 5.393 oseb, 1.612 pa nudili tudi konkretno pomoč. Opravljenih je bilo 117.216 ur prostovoljnega dela, katerega vrednost je 1.452.990 eur. Koordinatorica projekta Starejši za starejše v Spodnjem Podravju Silva Gorjup je v svojem nagovoru med drugim poudarila: „Danes je v Sloveniji vključenih v projekt 63,3 % vseh starejših ali 163.817 v 287 društvih, za katere skrbi več kot 3.500 starejših prostovoljk in prostovoljcev. V društvih upokojencev bomo morali posvetiti več pozornosti pridobivanju novih prostovoljcev iz mlajše generacije upokojencev, saj moči nekaterih zaradi starosti že pešajo. Najti bomo morali nove vire tako v ZDUS kot v DU ter v financiranje prostovoljstva vključiti tudi lokalne skupnosti. Na ta način to delamo v Mestni občini Ptuj, ki tej dejavnosti že tretje leto zagotavlja proračunska sredstva. Več bomo morali storiti pri povezovanju z nekaterimi humanitarnimi organizacijami, ki že sodelujejo pri pomoči

starejšim, in povečati pomoč mlajše generacije predvsem bolnim in osamljenim. V letu 2016 smo izvedli izobraževanje prostovoljcev na področjih komunikacije z ljudmi in demence, premalo pa smo storili na področju spoznavanja zakonodaje, ki zadeva slehernega pri iskanju svojih pravic. Več bomo morali storiti pri povezovanju z organizacijami, ki se ukvarjajo s preprečevanjem nasilja nad starejšimi. Priznanje evropskega parlamenta Državljan Evrope 2017, ki ga je prav za program Starejši za starejše prejela ZDUS, je priznanje za vsak naš korak, za vsakega prostovoljca posebej in za vse skupaj ...“

Zbrane, od 407 prostovoljcev se jih je srečanja udeležilo 244, sta pozdravila Franc Hojnik, predsednik PZDU Spodnje Podravje, in predsednica programskega sveta programa Starejši za starejše pri ZDUS Anka Ostrman. V kulturnem programu so nastopili Tajda Špes iz Zasebne glasbene šole v samostanu sv. Petra in Pavla na harfi, Cecilija Bernjak, članica Literarnega kluba Ptuj, Ljudske pevke Jezero in ansambel Prlekija.

Nataša Petrovič

Hvala tenkočutnim prostovoljcem

Tiho je stopil v pisarno in ker je bilo pred njim še par strank, sem ga povabila, da se usede. Moj pogled od strani je zaznal njegovo hudo stisko. Ko sva bila sama, je jokajoč povedal, da je prišel prijaviti smrt svoje žene. Stisnila sem mu roko in izrekla sožalje. Zelo dobro se je spominjam z lanskega praznovanja, ki ga vsako leto priredimo vsem, ki dopolnijo 80 let. Njegova žena je bila med njimi. Zapisala sem formalnosti o pogrebu, on pa je jokal in jokal. Teden po pogrebu je prišel spet. Ves obupan je v joku krčevito iztisnil iz sebe, da bi rad končal svoje življenje in šel za njo. »To pa ne gre. Imate dve hčerki in vnukinjo. Vse tri vas potrebujejo.« Gospod je nemočen prenehal jokati, popil kozarec vode, ki sem mu ga prinesla, in kar nekaj časa sva se pogovarjala. Nenehno sem premišljevala, kako mu pomagati. Odločila sem se, da ga obiščem in spoznam njegove domače razmere. Po telefonu sem se domenila za obisk in skupaj s prostovoljcem iz programa Starejši za starejše sva šla na obisk. Bil je nekoliko zadržan, a

ne dolgo. Izročila sva mu skromno darilo in začela izpolnjevati anketni list. Nič nismo hiteli, razgovoril se je o svojem rojstnem kraju, o delu in veselju do poezije. »Ali znate katero svojo pesem na pamet?« Povedala sem mu, da imava čas in mu z veseljem prisluhneva. Kar nekaj svojih pesmi je zdeklamiral, njegov glas je zvenel po kuhinji, ne zvenel, donel. Bila sem navdušena in zmenila sva se za nastop v društvu upokojencev pred jubileji, pesnikom in županom. Potrudila sem se, da sem ga spoštljivo napovedala, on pa je s pravim igralskim zanosom Kajuhovo pesem Pismo materi povedal brez napake. Deležen je bil aplavza in zahvale. Vsi smo videli in čutili, da je potreboval samopotrdiv in dali mu bomo priliko, da se še kdaj izkaže.

Hvala vsem prostovoljcem iz programa Starejši za starejše, ki znajo prisluhniti starejšim, saj je vsak njihov obisk tenkočutno dejanje in hkrati način, da nekomu pomagajo.

Članica DU z Gorenjske

Komisija za tehnično kulturo pri Zvezi društev upokojencev Slovenije in Festival za tretje življenjsko obdobje razpisujeta:

7. fotografski natečaj »prijateljstvo«

Dragi ljubitelji fotografije!

S tem natečajem vabimo vse zainteresirane, da z nami delite v vaše objektivne ujete prizore na temo »PRIJATELJSTVO«. Življenje v tretjem življenjskem obdobju je lahko izjemno zanimivo in srečno. V tem obdobju lahko uresničimo veliko želja in potreb, ki jih v prejšnjih obdobjih nismo mogli. Pomembno je, da se zavedamo, da bo kvaliteta našega življenja v največji meri odvisna od nas samih in od širše skupnosti, v kateri delujemo. Druženja in potrditve naših aktivnosti v širši skupnosti so lahko velika spodbuda za naše doživljenjsko delo. Prijateljstvo je izjemno pomembno za naš razvoj in za razvoj skupnosti, v njem pa so skrite potrditve našega dela in aktivnosti. Skupaj ustvarjamo nove vrednote, več glav več ve!

V objektiv ujemite človeka in skupnosti, v katerih ustvarjamo, živimo in se s svojim delom in aktivnostjo vsakodnevno potrjujemo. Ko boste v svoj objektiv želeli ujeti različne motive in dogodke, imejte v mislih dejstvo, da s fotografijo motiviramo in spodbujamo prijateljstva, ustvarjalnost, delavnost, humanitarnost in zdrav življenjski slog.

Vabimo vse, ki svoj prosti čas posvečate fotografiji, da sodelujete v fotografskem natečaju 17. Festivala za tretje življenjsko obdobje.

POGOJI SODELOVANJA:	
KAJ?	Tema: PRIJATELJSTVO
KDO?	Fotografskega natečaja se lahko udeležijo vsi ljubitelji fotografije (starost ni omejena).
DO KDAJ?	Fotografski natečaj poteka do 1. septembra 2017.
KAKO?	Udeleženec lahko prispeva največ pet (5) fotografij. Komisija lahko za sodelovanje od vsakega posameznika izbere najboljše ocenjene fotografije. Fotografije skupaj s podatki o avtorju pošljite na vanja.sitar@proevent.si ali prek spletne prijavnice na povezavi http://www.f3zo.si/ljubljana/natecaji/fotografski-natecaj .
TEHNIČNE ZAHTEVE:	Fotografija, ki jo avtor odda po elektronski pošti, naj ne bo večja od 2 MB. Pri tem je pogoj le, da lahko avtor v primeru, da je njegova fotografija nagrajena, fotografijo zagotovi v velikosti, primerni za tisk, tj. v ločljivosti najmanj 12 mil pikslov (Mpix). Ločljivost je lahko tudi večja. Fotografije morajo biti oddane v elektronski obliki v RGB barvnem prostoru. Ob fotografiji morajo avtorji navesti naslednje podatke: • naslov fotografij(e) in kratek opis (do 3 stavke); • ime, priimek in letnico rojstva avtorja; • kontaktni podatki avtorja (e-naslov, kontaktna telefonska številka), preko katerih lahko organizator stopi v stik z avtorjem; • če je zbiranje urejeno preko PZDU-ja – podatki o odgovorni osebi. S prijavo avtor da dovoljenje za nujne tehnične popravke, ki pa ne posegajo v sporočilo avtorskega dela.
NAJBOLJŠI:	Prispele fotografije bo pregledala in ocenila strokovna žirija, ki jo bo sestavil organizator. Med prispelimi fotografijami bo izbrala finaliste in glavnega nagrajenca. Vse izbrane fotografije bodo objavljene v posebni publikaciji, glavni zmagovalc pa bo predstavljen tudi v okviru kulturnega programa in bo prejel posebno priznanje za svoj dosežek.
Za vse dodatne informacije se lahko obrnete na koordinatorko natečaja: Vanja Sitar; T: 01 300 32 04; E-pošta: vanja.sitar@proevent.si	

Natečaj vključuje objavo izbranih fotografskih izdelkov v posebni publikaciji. Objav ne honoriramo. S prijavo soglašate, da se v publikaciji objavi fotografske izdelke in podatke o avtorstvu. Sodelujoči dovoljete uporabo vaših podatkov za interne namene in za obveščanje o Festivalu za tretje življenjsko obdobje. Vaši podatki so varovani v skladu z Zakonom o varovanju osebnih podatkov.

Razpis

natečaja za ljubiteljske mojstrice in mojstre rokodelskih izdelkov,
ki bodo vodili **rokodelske delavnice Delfin 2017**
od 11. do 15. decembra 2017 v hotelu Delfin v Izoli

Komisija za tehnično kulturo in Organizacijski odbor Rokodelskih delavnic Delfin v okviru ZDUS razpisujeta natečaj za izbor ljubiteljskih mojstric in mojstrov rokodelskih izdelkov med upokojenci. Z natečajem želimo izbrati ljubiteljske mojstre in mojstrice – ustvarjalce in ustvarjalke, ki bi se nato vključili v različne izobraževalne procese ter svoja znanja prenesli na vrstnike in na mlade v svojih okoljih, v ustvarjanje novih izdelkov.

Izbrani ljubiteljski mojstri in mojstrice bodo vodili delavnice za izbrane izdelke na Rokodelskih delavnicah Delfin 2017 od 11. do 15. decembra 2017 v Hotelu Delfin v Izoli.

Vse izbrane ljubiteljske mojstre in mojstrice bomo povabili na enodnevno delavnico, ki bo v oktobru letos v prostorih ZDUS v Ljubljani. Na njej bodo podrobno predstavili vsak svoj izdelek, proces izdelave izdelka, uporabljene materiale, potrebno orodje in pribor ter ostale podrobnosti. Predstavili jim bomo tudi program ter ostale pogoje za udeležbo in vodenje Rokodelskih delavnic Delfin 2017 v Izoli.

Pogoji za prijavo in izbor:

- Iz vsakega društva se lahko praviloma prijavi samo en/a kandidat/ka.
- Upoštevali bomo prijave kandidatov/k samo iz DU, ki so plačala članarino svojemu DU, to pa PZDU in ZDUS v letu 2016.
- Izbrali bomo kandidate, ki so v svojih okoljih izvedli najmanj dve podobni delavnici in so v obdobju zadnjih 12 mesecev sodelovali na vsaj eni razstavi rokodelskih izdelkov.
- Kandidati/ke ne smejo imeti svojega s.p. ali d.o.o., povezanega s predlaganim področjem za delavnico (lahko pa imajo registrirano Osebo dopolnilno delo).
- Izbrani kandidati bodo vodili eno od rokodelskih delavnic za mentorje/ice na Rokodelskih delavnicah Delfin 2017 v Hotelu Delfin v Izoli od 11. do 15. decembra 2017.

Vrste rokodelskih delavnic na RDD 2017:

- Na Rokodelskih delavnicah Delfin 2017 bomo izvedli 16 različnih delavnic.
- OO je določil naslove treh delavnic: klekljanje, peka, izdelava priponk. Kandidati pošljejo v prijavi tudi predloge za vsebine omenjenih delavnic.
- Letos bodo jubilejne pete Rokodelske delavnice Delfin, OO bo vsebino ostalih delavnic izbral na osnovi prijav posameznih kandidatov za ljubiteljskega mojstra in mojstrico.
- OO RDD 2017 prilaga razpisu na spletni strani ZDUS v pomoč za prijavo tudi pregled naslovov dosedanjih delavnic v letih 2013–2016 in rezultate ankete iz RDD 2016, v kateri so udeleženci izrazili svoje želje in predloge za nove rokodelske delavnice.
- Izdelki in tehnike, ki zahtevajo strojno obdelavo, naj bodo pripravljeni v obliki polizdelkov, narejenih na strojih, z ročnim delom ter manjšimi pripomočki in orodjem pa bi se dokončali na delavnicah.
- V prijavi je potrebno upoštevati vse **tehnične, varnostne in higienske pogoje za izdelavo** predlaganih izdelkov v hotelskih prostorih (prah, priključki, varnostne zahteve, smrad, požarna varnost ...).
- Izdelek se mora izdelati v času dveh ur in pol (tudi manj spretni udeleženci).
- Pri izdelku ali tehniki izdelave bo pomembna izvirnost, ohranja naj se tehnična in kulturna dediščina vašega okolja.
- Prednost bodo imeli izdelki iz materiala, namenjenega za recikliranje, tako bo upoštevan tudi vidik okoljske osveščenosti.



Vsi kandidati naj pošljejo pisno prijavo **izključno** po elektronski pošti na naslov: **kaja.klun@zdus-zveza.si**.

Na isti e-naslov se pošljejo tudi pisno izpolnjene in skenirane prijavnice iz tiskanih medijev.

Vzorke izdelkov naj kandidati pošljejo ali dostavijo na naslov ZDUS, Kebetova 9, 1000 Ljubljana s pripisom **Prijava na natečaj ljubiteljskih mojstric in mojstrov (obvezno je potrebno napisati ime in priimek pošiljatelja oz. kandidata za delavnico).**

V obrazec obvezno vpišite:

- kontaktne podatke prijavitelja s telefonsko številko in e-naslovom,
- podatke o članstvu v DU, PZDU,
- podatke o članstvu v drugih rokodelskih organizacijah in združenjih,
- kratek opis svoje dejavnosti, strokovni življenjepis s svojega interesnega področja (večletno delo na določenem področju, **izvajanje delavnic, medgeneracijsko sodelovanje, nastopi na razstavah, osvojene nagrade**),
- 2 tipična izdelka prijavitelja z interesnega področja,
- opis postopka izdelave teh izdelkov, spisek uporabljenih materialov, strojev, orodij in pripomočkov ter okvirnih stroškov materiala.

Vsi podatki, označeni z *, so obvezni, nepopolno izpolnjenih prijavnice ne bomo upoštevali!

Vrsto in število izdelkov in kandidatov bo pregledal in izbral Organizacijski odbor Rokodelskih delavnic Delfin 2017, njegova odločitev je dokončna.

Rok za prijavo je 15. avgust 2017.

Vsi kandidati bodo obveščeni o rezultatih izbora do 31. 8. 2017. Izdelki neizbranih kandidatov bodo vrnjeni v začetku septembra 2017, izbrani kandidati pa jih bodo prevzeli na delavnici za ljubiteljske mojstre in mojstrice.

Več informacij:

Kaja Klun – kaja.klun@zdus-zveza.si, 01 51 95 086, 051 442 465
Branko Suhadolnik – branko.suhadolnik@telemach.net, bsuh.rdo@gmail.com, 041 665 719

Organizacijski odbor
Rokodelske delavnice Delfin
Branko Suhadolnik

Počitnice s tradicijo!

*Vila Ana^{***} v Rogaški*

Za tiste, ki uživajo 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 uživajo v objemu termalnih vrelcev, 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
(12.6.-10.9.2017)

Upokoјenci, ki so člani društva upokoјencev **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^{***}

Pokrajinska srečanja pevskih zborov

Kot vsako leto sta tudi letošnja maj in junij postregla s pokrajinskimi srečanji pevskih zborov DU, ki so bila v dvanajstih krajih po Sloveniji. Letos posebej izpostavljamo, da smo zadovoljni z izvedbo, saj je več kot 100 pevskih zborov DU ocenjevalo 12 selektorjev oziroma zunanjih ocenjevalcev. Prisotnost glasbenega strokovnjaka na posameznem srečanju je bistvo tega organizacijsko zahtevnega projekta, ki ga organizirate pokrajine, ponekod pa to nalogo zaupate posameznemu DU. Pisna ocena zbora, priporočila, usmeritve in napotki selektorja so dragocen prispevek k usposabljanju in izboljšanju kakovosti petja, zato – pevke in pevci – bodite dojemljivi in skupaj z zborovodji vsrkajte ponujeno znanje,



na katerega je ZDUS ponosna na državnem srečanju pevskih zborov. Nekaj vtisov selektorjev in članov Komisije za kulturo, ki so obiskali srečanja:

„Zaznati je prijeten napredek v smeri ubranega večglasnega petja ženskih in mešanih sestavov. Zbori se oblikujejo v prijetno zveneče pevske družbe, ki jim je mar za vsebino besedila. Dobra odločitev je predstaviti dela avtorjev iz domačega kraja.“

Tomaž Kuhar, selektor pokrajinskega srečanja PZ Pomurske PZDU

„Sedmo srečanje pevskih zborov DU je bilo za meščane Logatca lep kulturni dogodek. Po prireditvi je sledilo družabno srečanje vseh nastopajočih s pogostitvijo v prostorih DU Logatec, kar dodatno povezuje upokojujence in jih spodbuja k tej dejavnosti.“

Marija Orešnik, predsednica Komisije za kulturo o pokrajinskem srečanju PZ Osrednjeslovenske PZDU

„Petje ni namenjeno le doseganju visokih glasbenih standardov, je tudi družabna dejavnost, ki krepi življenjsko energijo in radost v vseh obdobjih življenja. Zato posebna zahvala in pohvala zborovodjem in predsednikom zborov, ki se trudijo, da se pevska dejavnost ohranja.“

Tatjana Mihelčič Gregorčič, selektorica pokrajinskega srečanja PZ PZDU Dolenjske in Bele krajine

„V zaključku dogajanja sem čestital vsem pevkam in pevcem, zborovodjem in organizatorjem prireditve. Prireditev ocenjujem kot izredno uspešno, saj so zbori predstavili svoj program na dokaj visoki ravni, kar so menili tudi ostali. Da je zaključna pesem vseh zborov Moja dekle je še mlada dvignila na noge dvorano, ni potrebno posebej poudarjati.“

Franc Gombač, podpredsednik Komisije za kulturo o pokrajinskem srečanju PZ Pomurske PZDU

Srečanje posavskih prostovoljcev

Prostovoljci projekta Starejši za starejše – za višjo kakovost življenja doma se enkrat letno srečujemo po regijah. Srečanje prostovoljcev Posavja je bilo 5. junija v Savinjsko-Šaleški pokrajini. To je bil poseben in prijeten dan tako za prostovoljce kot za tiste, ki se s prostovoljnimi delom vključujejo v reševanje problematike starajoče se družbe. Koordinatorji in nekateri predsedniki DU smo soglašali, da želimo prostovoljcem ponuditi nekaj več kot toplo malico in bližino prebivališč, saj cenimo njihovo delo in menimo, da si zaslužijo vsaj en dan posebne pozornosti! Ta dan je igrala harmonika, odmevalo je petje in zaužili smo veliko dobrot, ki so jih s seboj prinesle prostovoljke. Izbira sladice je bila res pestra!

Med potovanjem na prizorišče srečanja ob Velenjskem jezeru smo obiskali še Žalec in znano Fontano piv, si z zanimanjem ogledali Vrt zdravilnih in aromatičnih rastlin, nato pa smo se odpeljali v Velenje, kjer ni bilo ne časa ne sredstev za voden ogled mesta, smo si pa z navdušenjem ogledali Muzej premogovništva Slovenije v rovih premogovnika Velenje in se zbrali v Restavraciji ob jezeru, kjer sta nas čakala kosilo in prijetno druženje 123 udeležencev. V veliko veselje nam je bilo, da se nam je pridružila vodja projekta Rožca Šonc, v Velenju pa nas je obiskala tudi pokrajinska koordinatorka SzS Šaleške doline Slavka Mijoč. Za tovrstna srečanja si želimo več denarja, saj bogatijo prostovoljce in jim dajejo energijo za prostovoljno delo.

Ida Križanec, pokrajinska koordinatorka



Zapustila nas je mag. Dunja Obersnel Kveder

Z mag. dr. Dunjo Obersnel Kveder, slovensko ginekologinjo in strokovnjakinjo na področju javnega zdravstva sva bili sodelavki 40 let. Sodelavki sva bili vse od takrat, ko se nam je mlada, tiha, skromna, negotova pridružila na Inštitutu za načrtovanje družine, kjer smo ustvarjali eno največjih zgodb o uspehu sodobne Slovenije. Dosegli smo, da so slovenske ženske nehale umirati zaradi nestrokovno opravljenih splavov, ko smo jih naučili uporabljati kontracepcijo, ko smo pomagali tedanjim izjemno pogumnim in osveščenim slovenskim političarkam izbojevati bitko za pravice rodni parov do svobodnega odločanja o rojstvu svojih otrok, kar so nam zavidali povsod po svetu, tudi v najbolj razvitih državah.

Na Inštitutu za varovanje zdravja, kjer sva delovali v devetdesetih letih prejšnjega stoletja, je nadgradila svoja prizadevanja na področju zdravja žensk in otrok. Pod njenim vodstvom so na Oddelku za zdravje mater in otrok uredili podatke o porodih, splavih, maternalni smrtnosti in smrtnosti dojenčkov ter osveščali slovensko javnost o tem, kako pomembno je zdravje mater in otrok za zdravje celotnega prebivalstva. Na področju javnega zdravstva se je izpopolnjevala tudi v Veliki Britaniji. Do upokojitve je delala na Oddelku za zdravstveno in socialno varstvo MOL, kjer je bila zadolžena za organizacijo primarnega zdravstva v Ljubljani. Kot prostovoljka je dve desetletji delovala na področju reproduktivnega zdravja na Slovenski filantropiji.

Po upokojitvi se nam je z veseljem pridružila na ZDUS in od leta 2007 vodila Komisijo za zdravstvo. V njej je zbrala vrhunske slovenske strokovnjake na področju organizacije zdravstva. Skupaj so pripravili vrsto dokumentov, s katerimi so skušali ustaviti nenadzorovano privatizacijo slovenskega zdravstva, ki posebej škoduje starejšim ljudem. Zelo aktivno so sodelovali pri usmerjanju politike Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije.



Bila je izjemna poznavalka zdravstvenih sistemov v svetu, vsa leta je spremljala analize in priporočila vrhunskih strokovnjakov Svetovne zdravstvene organizacije in jih posredovala slovenskim zdravstvenim politikom. S svojo ekipo je na ZDUS nedvomno prispevala k upočasnitvi razgradnje slovenskega javnega zdravstvenega sistema. Hudo bolna je vztrajala pri svojem nesebičnem delu vse do smrti. Njeno slovo prinaša izgubo tako slovenski javnosti kot ZDUS, predvsem pa vsem tistim, ki smo jo poznali, jo spoštovali, občudovali njeno vztrajnost in jo imeli radi.

Mateja Kožuh Novak

Poslovali smo se od Marjana Pavliča

Dragi Marjan, naš dragi prijatelj! Kako težko je sprejeti dejstvo, da se je nenadoma zgodilo nekaj dokončnega, česar ni mogoče povrniti v nekdanje stanje. Da ti ne bomo nikoli več segli v roke, te potrepjali po rami, se nasmejali tvojim šalam in duhovitim domislicam. Kako težko dojemamo, da smo še pred mesecem dni s teboj klepetali ob kavici, skupaj navijali za naše tekmovalce na športnih igrah v Pivki in da nikoli več ne bomo slišali tvojega glasu, videli tvojega nasmeha, začutili tvojega optimizma.

Živel si polno in plodno življenje ter v Izoli in širšem okolju pustil sledove svoje izjemne dejavnosti v poklicnem in športnem življenju. V izrednem poklicnem razvoju si prehodil pot od mizarja v izolski Mali Opremi preko komercialista v Tomosu in Cimosu, kjer si postal pomemben sogovornik pri sklepanju poslov s francoskimi partnerji tudi zato, ker si se ob delu ves čas izpopolnjeval in izobraževal, naredil izpite za mednarodno carinsko poslovanje in kasneje prevzel direktorsko mesto v slovenski enoti splitskega Transjuga. Bil si resnično poln energije! Že zelo zgodaj si se vključil v veslaški klub Argo, ki si mu ostal zvest še dolgo potem, ko nisi več tekmovalno veslal. Bil si državni prvak v skiffu in skupaj s Stankom Kočevarjem tudi državni prvak v double scull-u. Po končani tekmovalni karieri si prevzel treniranje fantov, ki si jih sistematično vodil skozi tekmovalna do najvišjih mednarodnih naslovov. Obenem si pridobil status mednarodnega sodnika v veslanju, nekaj let predsedoval veslaškemu klubu Argo ter utiral pot našim najboljšim veslačicam in veslačem.

Svoje poslanstvo v družbi si vedno dojemal kot neke vrste nalogo, da svojo sposobnost in nadarjenost uporabiš v dobro svojega okolja. Aktivno si deloval kot svetnik v izolskem občinskem svetu, kmalu po upokojitvi za dva mandata prevzel vodenje Društva upokojujencev Izola,



obenem pa si bil tudi predsednik Pokrajinske zveze društev upokojujencev Južne Primorske. Kasneje si zaradi bolezni nalogi opustil, a ves čas aktivno sodeloval v upravnem odboru izolskega DU in se udeleževal vrste prostovoljskih akcij društva.

S tvojim odhodom je nastala tudi v naših življenjih nenavadna praznina, ki je ne bo mogel zapolniti nihče, saj tvoje iskristnosti, prijetnih pogovorov, zanimivega pripovedovanja, a obenem načelnosti in doslednosti v stališčih, ki si jih izoblikoval, ni mogoče nadomestiti.

Breda Pečan

Poletne počitnice 2017

Po zaslugi neumornih voditeljev Društva upokojencev Kanal, predvsem Sonje, je naša poletna ogrica bogatejša za prelep biserček iz Jadrana – to je Luka na Dugem otoku! Vem, da se je ob prihodu v Luko, ki nas je pričakala kot speča Trnuljčica, marsikomu porodilo vprašanje: Le kam nas je tokrat pripeljala pot?! Pa ni bilo treba dolgo čakati, da smo odkrili skrite zaklade. Vsak je našel svojega, saj je bila izbira obilna. Njihov sijaj je z lahkoto prekril tiste drobne malenkosti, ki so nas na začetku morda motile.

Za mano je teden, prepoln sonca, kopanja, prijetnih presenečenj, druženja, raziskovanja kraja in otoka, smeha, kramljanja ... Težko bi izbrala najboljšo! Gotovo je bilo pomembno to, da je cela skupina delovala kot družina, v njej pa je lahko vsak svobodno dihal. Prijetni so bili večeri ob glasbi in plesu. Zame pa je bil poseben užitek plavanje ob zori. Potopiti se v osvežilno kopel in zarezati brazdo proti soncu v trenutku, ko prvi žarki pozlatijo

popolnoma zlikano morsko gladino, je nepozabno doživetje, ki ga bom gotovo pogrešala.

Košček srca je ostal v tem lepem, mirnem kraju s hišami, stisnjenimi ob morsko obrežje, kjer se v varnem zalivu zibajo stari ribiški čolni, skrbno privezani in pripravljeni, da za njihova vesla poprimejo krepke roke domačih ribičev. Vsak dan smo jih lahko srečevali, ko so pred majhno kantino ob kozarčku pijače sedeli na klopi in živahno kramljali. Turistov je bilo le za vzorec. Morda bosta prihodnja meseca pokazala drugačen obraz.

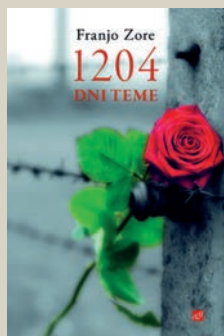
Predvsem pa upam, da bodo mladi prebivalci otoka, ki se množično selijo v Zadar, pravočasno spoznali, kako dragocen biser spuščajo iz svojih rok. Težko je gledati, kako se žulji mnogih generacij spreminjajo v ruševine in prah. S prelepih počitnic smo se vrnili srečno, bogatejši za dobro izkušnjo in z željo, da ob letu izbrusimo nov biserček.

Nevenka Malnič



Bralnica Zdus plus priporočča

Franjo Zore
1204 dni teme,
dnevnik



Igor Karlovšek
Bahamski dokumenti,
roman



Brigita Šolar
Pesmi,
poezija



KOPANJE ZA SKUPINE



Za kopanje v notranjih bazenih lahko izbirate med:

- **3 urna vstopnica** po ceni **6,00 eur** na osebo (enkratni vstop),
- **Celodnevna vstopnica** po ceni **7,00 eur** na osebo (večkratni vstop).

Za kopanje v zunanjem bazenu vam je na voljo:

- **Celodnevna vstopnica** po ceni **7,00 eur** na osebo (večkratni vstop).
- Celodnevna vstopnica velja za kopanje in omogoča prehajanje med zunanjim in notranjimi bazeni.

Ponudba velja za skupino vsaj 15-ih oseb.
Vsaka 15. vstopnica je brezplačna.

Dogodek letošnje
jeseni!

Delfinfest

od 21.10.
do 28.10.2017

