



Bo vstala Slovenija?

Leta 1991 smo dosanjali sanje o lastni državi, po četrto stoletja samostojnosti pa javnomnenjske raziskave kažejo, da kar 73,5 odstotka vprašanih meni, da država ni uresničila njihovih pričakovanj. Kljub gospodarskim, znanstvenim, umetniškim, športnim in še kakšnim dosežkom, ki Slovenijo umeščajo v svetovni vrh, nismo zadovoljni. Politiki so nam ukradli državo in v imenu kapitala v pičlih 25 letih uspeli do neznosnosti poglobiti prepad med bogatimi in revnimi. Od osamosvojitvene vojne dalje politika ljudi razdvaja, namesto da bi jih združevala.

Zakaj smo dovolili, da so tisti pri koritu in njihovi pomagači povečini nekaznovano pokradli skoraj vse, kar je bilo vredno ukrasti, in v veliki meri tudi uničili, zdaj pa se tepejo še za tisto, kar je ostalo? Nič več skrivaj in v zakulisju! Javno in pregledno! Zakaj na primer ne bi verjeli delavcem, vodstvu in nadzornikom Luke Koper? Zakaj bi verjeli politikom, da so njihova dejanja naenkrat poštena in brez sence dvoma?

Upokojenci smo v samostojni Sloveniji še posebej lahek plen politikov, ki se vse bolj zavedajo moči več kot 614.000 volivcev. Polovica upokojencev živi pod pragom revščine. Ob visoki brezposelnosti vse bolj jeznih in obupanih mladih so številni žrtve eko-

nomskega, psihičnega in fizičnega nasilja. Vse več upokojencev z že tako skromnimi prihodki preživlja svoje otroke ali vnuke. Za mnoge so domovi za starejše nedostopni, ker so predragi, četudi jih je država zgradila z njihovim denarjem.

Zakaj bi vse bolj revni upokojenci še verjeli politikom, ki jih ni nič sram, da pokojnine že leta zaostajajo za rastjo življenjskih stroškov? Medtem ko je povprečna starostna pokojnina leta 1992 predstavljala 78,4 odstotka povprečne plače, je to razmerje lani znašalo le še 60,2 odstotka. Zakaj bi verjeli tistim, ki o nas odločajo brez nas in mnogi niti ne vedo, da Zveza društev upokojencev Slovenije s svojimi 3600 prostovoljci iz programa Starejši za starejše brez zadostne finančne podpore države že štirinajsto leto pomaga lajšati tegobe vsakdana na tisoče starostnikom? In opravlja delo vse bolj zbirokratiziranih institucij, ki jih plačujemo iz državnega proračuna.

Razdvojene, razočarane, oropane sanj in dostojanstva nas zmorejo poenotiti in vzbuditi v nas ponos, da smo Slovenci, samo še športniki. Namesto da bi zastave vihrale v čast praznika države, vihrajo zaradi njih. Je Luka Koper kaplja čez rob?

Nevenka Dobljekar



Vsebina

Bo vstala Slovenija?	1	Razpis natečaja za ljubiteljske mojstrice in mojstre rokodelskih izdelkov	10
Brez davčnih blagajn za manjše NVO	2	Umirimo sladkor	11
Izjava o Projektu 2. tir in Luki Koper	3	Praznovanje upokojencev z Ormoškega	11
Anton Donko je odstopil.	3	Natečaj za oblikovanje novoletne voščilnice Srečno 2017	13
Ali politiki vedo, kaj potrebuje dolgoživa družba?	4	Zlati kotički za vse generacije	13
Sodobna tehnologija za varnost na domu.	5	Letos že 16. Festival za tretje življenjsko obdobje	14
Starejši potrebujejo nova znanja.	7	Prijavnica za sodelovanje v ZDUS-ovem kotičku	15
Pokrajinska srečanja pevskih zborov 2016	9		
Pridružite se Verižnemu eksperimentu	9		



Brez davčnih blagajn za manjše NVO

V Uradnem listu so bile objavljene spremembe Pravilnika o Zakonu o DDV, ki določajo, da manjšim NVO ni več potrebno izdajati računov ob prodaji svojih izdelkov ali storitev in uporabljati davčnih blagajn. Na CNVOS spremembo pozdravljamo, nadaljujemo pa z aktivnostmi pri reševanju vprašanja, kaj naj z davčnim potrjevanjem računov storijo društva brez spletnega signala. Po večmesečnih prizadevanjih CNVOS, Olimpijskega komiteja, Planinske zveze Slovenije in Zveze društev upokojencev Slovenije za ukinitev davčnih blagajn za manjše nevladne organizacije je minister za finance v Uradnem listu št. 39/2016 objavil Pravilnik o dopolnitvah Pravilnika o izvajanju Zakona o davku na dodano vrednost. Ta določa, da računa ob opravljanju pridobitne dejavnosti (društveni izleti, prodaja na stojnici, kotizacije, vstopnice ...) od 4. 6. 2016 ni več potrebno izdati nevladnim organizacijam, ki izpolnjujejo naslednje pogoje:

- blago ali storitev **prodaja posameznikom** (sem ne sodijo sa-

- mostojni podjetniki ali druge osebe, ki opravljajo dejavnost na trgu),
- organizacija ima v koledarskem letu **manj kot 5.000 evrov prihodkov iz pridobitne dejavnosti** oz. se predvideva, da te meje ne bo presegla (prag se nanaša samo na prihodke iz pridobitne dejavnosti, tako da so lahko celotni prihodki NVO, ki zajemajo npr. tudi prihodke iz javnih sredstev ali donacije, višji),
- **upravljajo in vodijo jih večinoma prostovoljci** (kar pomeni, da npr. predsednik društva ali člani upravnega odbora ali člani sveta zavoda za svoje delo niso plačani),
- njihove **cene so nižje, kot jih za podobne dobave zaračunavajo pridobitne organizacije** (npr. turistične agencije, trgovine, gostilničarji itd.).

CNVOS skupaj z ZDUS, OK in PZS Ministrstvu za finance predlaga, da društva račune na območjih brez spletnega signala izdajajo z uporabo elektronske blagajne, ki jo v roku 10 dni odnesejo na območje, kjer bo lahko blagajna davčno potrdila račune.

CNVOS

Izjava o Projektu 2. tir in Luki Koper

V Koaliciji civilne družbe za prenovo SINTEZA-KCD, Zvezi društev upokojencev Slovenije (ZDUS) in Zvezi združenj borcev za vrednote NOB Slovenije (ZZB NOB) s čedalje večjo zaskrbljenostjo spremljamo priprave na graditev drugega železniškega tira Koper–Sežana (2. tir) in dogajanje v Luki Koper (Luka), ki je s tem nedvomno povezano.

Kar zadeva Projekt 2. tir, postaja očitno, da v vladi ne želite ali pa ne najdete potrebne odločnosti in politične enotnosti, da bi se uprli nastajajoči mreži načrtovalcev in potencialnih izvajalcev, ki vam in s tem slovenskim davkoplačevalcem vsiljujejo najdražjo možno izvedbo projekta. Kljub številnim opozorilom, da se tudi v tem projektu vse razvidneje uveljavlja model, ki nam je v Projektu TEŠ6 povzročil skoraj polmilijardno škodo (in za sabo pustil ne dovolj preverjeno tehnologijo, nerazčiščene okoljske posledice in številne kršitve zakonodaje), v vladi očitno ne želite pri neodvisnih ekspertih preveriti dvomljivih ekspertiz in izvedbenih študij, na katerih je zasnovan ta projekt. Prav tako ne sprejemate naših predlogov in pobud, da se za nastajanje, predvsem pa za izvedbo Projekta 2. tir takoj oblikuje strokovno in politično neodvisno nadzorno komisijo, ki bi direktno odgovarjala DZ. To dejstvo samo po sebi vsiljuje pomislek, da so z izvedbo, kot je predlagana zdaj, interesno povezani tudi številni vplivni funkcionarji koalicijskih strank. To je nesprejemljivo, zato zahtevamo, da Vlada RS oz. pristojni ministri v najkrajšem času konkretno in prepričljivo odgovorite na številna vprašanja, ki so vam jih javno zastavili ekonomist J. P. Damijan, SINTEZA in številni drugi.

Še bolj šokirani smo ob načrtu zamenjave vodstva NS v državnem podjetju Luka Koper. Podjetje je po številnih in pogosto nerazumljivih kadrovskih preturbacijah v preteklosti očitno spet konsolidirano in dobro posluje, zato ni razlogov za nove kadrovske čistke. Razlogi, ki so jih za to navedli predstavniki SDH, so tako prazni in neverodostojni ter ne samo žaljivi za

normalne strokovnjake, temveč direktno napeljujejo v prepričanje, da se za načrtom obglavljanja vodstva Luke skrivajo povsem drugi razlogi, ki jih niti vodstvo SDH niti resorni minister ne želijo razkriti. Očitno ne gre samo za netransparentnost delovanja, temveč za načrte, ki so za prave lastnike podjetja, torej državljane Republike Slovenije, nesprejemljivi, zato jih je očitno treba skrivati in celoten načrt, kakršen koli že je, izvajati v tajnosti in po načelu "izvršenih dejstev", ki je bil tako dobro izpeljan pri Projektu TEŠ6.

Odločno zavračamo tak način delovanja SDH. Tudi če ta kadrovska čistka ni namenjena pripravam na nelegitimno prodajo Luke in mogoče tudi SŽ, o čemer je slovenska javnost čedalje bolj prepričana, s takim delovanjem SDH vnaša nemir v neodvisno strokovno javnost in civilno družbo, kar še povečuje nezaupanje v politične stranke in institucije države (vlado, DZ itd). To nezaupanje že danes dosega raven, ko je ogroženo normalno delovanje države in je državljanska strpnost na težki preizkušnji. Neodgovorno igranje s potrpežljivostjo državljanov, izmučenih od desetletne krize, kar delovanje SDH v tem primeru nedvomno je, zato meji na kaznivo rušenje države oz. poskuse destabilizacije družbe in države.

Zato Zveza društev upokojencev Slovenije (ZDUS), Koalicija civilne družbe za prenovo SINTEZA-KCD, Zveza združenj borcev za vrednote NOB Slovenije (ZZB NOB) in številni drugi zahtevamo od vlade, da to močno škodljivo ravnanje zaustavi in nemudoma razreši vse funkcionarje SDH in vlade oz. ministrstva za infrastrukturo, ki so v tem poskusu kadrovskega puča v Luki Koper sodelovali.

V Ljubljani, 21. junija 2016

Janez Sušnik, ZDUS
Emil Milan Pintar, SINTEZA-KCD
Tit Turnšek, ZZB NOB

Anton Donko je odstopil

Predsednik ZDUS Anton Donko je obvestil Zbor članov ZDUS-a, da zaradi zdravstvenih razlogov nepreklicno odstopa z mesta predsednika. Donko je v odstopni izjavi zapisal, da se je po dokončni rehabilitaciji in skladno z zdravstvenim stanjem pripravljen vključiti v delo ZDUS-a pri manj zahtevnih nalogah.

Zbor članov ZDUS, ki je bil 29. junija v hotelu Delfin v Izoli, je odstopno izjavo sprejel in se Donku zahvalil za opravljeno delo. Organi ZDUS-a bodo pripravili vse potrebno za pričetek volilnih postopkov, o čemer bo članstvo pravočasno obveščeno v internem časopisu ZDUS plus in na spletni strani www.zdus-zveza.si. Volitve bodo predvidoma sredi decembra. Kdo bo nasledil Antona Donka, očitno ne zanima le članstva ZDUS, temveč tudi politične stranke, ki se vse bolj zavedajo moči 614.000 upokojencev. Čeprav je Janez Sušnik, podpredsednik ZDUS, izjavil, da ne namerava kandidirati za predsednika, je vrata vendarle zgolj priprl. V primeru, da bi katera od političnih strank hotela na predsedniški položaj ene največjih nevladnih organizacij v državi nastavit svojega človeka, pa je pripravljen kandidirati.

Zbor članov je obravnaval in sprejel poročila o delu in poslovanju ZDUS v minulem letu ter poročili nadzornega obora in častnega razsodišča. Pred Zborom članov je potekala skupščina hotela Delfin, potem pa še seja Upravnega odbora ZDUS.



Ali politiki vedo, kaj potrebuje dolgoživa družba?

V junijskih dneh se je v zvezi z zaupnico ministrici dr. Anji Kopač Mrak v javnosti vedno znova pojavljalo ime programa medsebojne pomoči starejših, ki ga prostovoljke in prostovoljci Zveze društev upokojencev Slovenije (ZDUS) izvajajo že štirinajsto leto. 3.600 starejših prostovoljcev iz društev upokojencev (DU) je v tem času v 141 slovenskih občinah pričelo periodično obiskovati 152.110 prebivalcev Slovenije, starejših od 69 let. Izvedeti so želeli, kako živijo, in od 20 do 30 % (letno) vseh tistih, ki so potrebovali pomoč, so pomagali premagovati težave, ki jih prinaša starost, bodisi z lastnim prostovoljnim delom bodisi z obveščanjem strokovnih služb in drugih humanitarnih organizacij, če so obiskani, ki so potrebovali pomoč, na to pristali. Zadnjih pet let, ko je v program vključenih že 290 DU, prostovoljci opravijo okoli 100.000 obiskov letno in ob tem naredijo skoraj 900.000 prostovoljskih ur.

Ekipa upokojenih strokovnjakov, ki razvija organizirano medsebojno pomoč starejših že 18 let, je prepričana, da slovenska država ob hitro naraščajočem številu starejših za ohranjanje kakovosti njihovega življenja in življenja njihovih družin nujno potrebuje organizirano medsebojno pomoč starejših. Ali tako mislijo tudi načrtovalci razvoja slovenske družbe?

Letos je dosegla 70 let prva generacija 'baby booma' po drugi svetovni vojni, kar pomeni, da se bo letos v Sloveniji skupini sedemdesetletnikov, ki jih je zadnja leta okoli 15.000, pridružilo novih 8000. Število starejših od 69 let se bo hitro dvigovalo še osem let, leta 2023 bo samo sedemdesetletnikov 28.000, skoraj dvakrat toliko, kot jih je bilo lani. Ta velik prirast starejših se bo pričel zniževati šele v drugi polovici tega stoletja.

Povprečen slovenski moški, star 64 let, lahko po rezultatih evropske raziskave iz leta 2010 pričakuje še 17 let življenja, od tega bo 3, 4 leta povsem odvisen od pomoči okolja. Enako stara prebivalka Slovenije lahko po rezultatih iste raziskave pričakuje še 21 let življenja, od tega bo 7 let odvisna od pomoči drugih. Ali je Slovenija na to pripravljena?

Zniževanje nivoja socialne države v Sloveniji je v razcvetu. Ljudje zapuščajo domove za starejše, ker ne sami ne njihove družine ne zmorejo več plačila oskrbe v domu. Oskrba na domu se zaradi več kot 60 % starejših, ki se otepajo revščine, in zniževanja subvencij občin ne širi tako, kot smo pričakovali. Država je drastično omejila dostop do varstvenega dodatka, nobena vlada do sedaj ni izpeljala zavarovanja za dolgotrajno oskrbo, torej so bolni in invalidni starejši prepuščeni na milost in nemilost svojim v liberalni ekonomiji preobremenjenim potomcem.

Mnogi starejši potrebujejo pomoč naših prostovoljcev. Pomoč potrebujejo tudi strokovnjaki, ki se ukvarjajo z bolnimi in invalidnimi starejšimi. Koliko lažje je delati, če veš, da imaš na svojem terenu ljudi dobre volje, ki te bodo opozorili na pomoči potrebne, da boš lahko ukrepal, preden bodo razmere tako hude, da bodo zbudile pozornost javnosti. Pa se tega vsi zavedajo?

Organizacija in vzdrževanje tako velikega programa (če bo ZDUS uspelo zajeti celo Slovenijo, bo potrebovala na terenu več kot 8.000 dolgotrajnih prostovoljcev) terja določena sredstva, četudi



večino organizacijskega dela opravimo upokojeni strokovnjaki prostovoljno, kot smo to delali do sedaj. Prostovoljcem moramo pokriti stroške, ki jih imajo ob svojem delu, z njimi se je treba redno sestajati, organizirati pomoč in preverjati, če je bila učinkovita, poskrbeti moramo tudi za minimalno pokrivanje (ne finančnih) pričakovanj tako velikega števila ljudi dobre volje in toplega srca, da bodo vztrajali pri tako zahtevnem delu. Kot je dejal evropski poslanec Ivo Vajgl na posvetu, ki ga je organiziral prav zato, da bi se dogovorili o pomenu tega projekta za slovensko državo in o korektnem sofinanciranju s strani države, so dodatna sredstva, ki jih potrebujemo ob sedanjem sofinanciranju, da bi lahko projekt tekel dalje, manjša, kot jih da slovenska poslovna elita za prestop enega slovenskega nogometaša. Tisti, ki jim je bil ta poziv namenjen, se posveta sploh niso udeležili.

To, da vodimo projekt upokojeni strokovnjaki, od 15 upokojenih socialnih delavk do doktorice znanosti, pri novodobnih načrtovalcih razvoja ne šteje. Tudi to ne, da smo njihovi nekdanji učitelji in mentorji. Smo le nestrokovni starci, ki naj sedejo v kot in počakajo na smrt. Ali veste, da v sodobni Sloveniji upokojena socialna delavka ne more biti mentorica začetnikom v socialnem delu? Nič čudnega, da imajo pri svojem zahtevnem delu toliko težav. To je eden redkih poklicev, kjer teorija v praksi ne pomaga dosti, največ so vredne izkušnje, ki si jih socialna delavka nabira od primera do primera.

Starejši smo za mnoge podjetnike in politike le tržna niša. Očitno jemljejo naše aktivnosti v tem projektu kot konkurenco tem, ki vidijo v pomoči bolnim in invalidnim le zaslužek. Vesela sem, da so stiske, ki jih imamo v projektu, prišle v javnost. Vesela sem, da jih je obelodanila politika, saj je največje poslanstvo političnih strank pomagati prebivalcem. Me pa skrbi, da je predmet obračunavanja med strankami. Projekt bi morale brez razmišljanja podpreti vse politične stranke, ki razmišljajo o razvoju dolgožive družbe, priznati in podpreti naš trud, ko skušamo biti vrstnikom, mlajšim generacijam in državi koristni, ne pa v breme.

Mateja Kožuh Novak

Sodobna tehnologija za varnost na domu

Zdravstvo in oskrba sta področji, ki ju digitalizacija večinoma še čaka. Danes veliko bančnih storitev opravimo brez obiska bančnega okna – od doma oz. na daljavo. S pomočjo sodobnih tehnologij, pametnih telefonov in merilnikov bo v prihodnje tako tudi na področju zdravstva in oskrbe na domu. Ko greste danes k svojemu osebnemu zdravniku, ta nima na voljo vseh podatkov in informacij o vašem zdravljenju pri drugem zdravniku, npr. specialistu, prav tako nima informacij o poteku oskrbe na domu (razen izvida, ki ga prinesete v papirni obliki), kar predstavlja tveganje za neakovostno zdravstveno obravnavo oz. zaplete. Sistemi so danes ločeni drug od drugega, delujejo nepovezano in z zakasnitvijo, ob tem pa zdravniki nimajo jasnega in sprotnega vpogleda v potek bolezni, ko je bolnik doma (ali si redno meri krvni tlak ali sladkor v krvi in kakšni so rezultati meritev, saj jih mora bolnik zdaj voditi ročno in lahko odstopajo od dejanskih). Podobno je tudi na področju oskrbe – oskrbovalci ne prejemajo podatkov o stanju oskrbovancev na domu v realnem času, zaradi česar ljudem na domu ni omogočena celovita varnost 24 ur na dan vse dni v letu.

Uporaba sodobnih in celovitih tehnologij za potrebe zdravstva in oskrbe na domu pri nas trenutno še ni razširjena. Slovenija na tem področju zaostaja tako za ZDA kot za razvitimi državami EU, ki že imajo oz. uvajajo nacionalne sisteme telemedicine in teleoskrbe. V prihodnjih letih se v Sloveniji pričakuje na tem področju hitrejša rast, in sicer predvsem zaradi:

- obvladovanja naraščanja potreb po zdravstveni in socialni oskrbi hitro starajoče se populacije ter kroničnih bolnikov,
- finančne vzdržnosti sistemov zdravstvenega varstva in oskrbe,
- zagotavljanja enakopravne obravnave oseb, ki bivajo na domu, v primerjavi z osebami, ki bivajo v institucionalnem varstvu.

Ena od pomembnih prioritet slovenske vlade na nacionalnem nivoju je omogočanje daljšega in varnejšega bivanja doma, kar je prijaznejše za oskrbovance (večina oskrbovancev se doma počuti bolj prijetno in predstavlja pomemben dejavnik kakovosti življenja), hkrati pa ceneje in finančno bolj vzdržno z nacionalnega vidika socialnega varstva.

Telekom Slovenije je skupaj z ZDUS in drugimi partnerji pripravil predlog vzpostavitve celovitega sistema oskrbe in zdravja na daljavo, v katerem bodo oskrbovalci, zdravniki in pacienti med seboj povezani s pomočjo sodobne tehnologije, določene oskrbovalne in zdravstvene storitve pa bodo dostopne na daljavo (od doma). To bo omogočilo hitrejšo, učinkovitejšo in bolj kakovostno zdravljenje oz. oskrbo, boljše dostopnost storitev od doma ter varnejše bivanje doma.

Prvi korak na tej poti predstavlja projekt vzpostavitve storitev teleoskrbe, torej pomoči na daljavo. Storitve teleoskrbe so namenjene vsem, ki potrebujejo podporo za daljše in samostojnejše bivanje v svojem domu ter ohranjanje dobrega zdravstvenega stanja in socialnih stikov. Storitve vključuje napredne rešitve, ki omogočajo alarmiranje v primeru zdravstvenih težav oz. padcev v realnem času, ne da bi moral posameznik sprožiti kakršnokoli tipko, s čimer je zagotovljena večja varnost od dosedanjih rešitev (npr. t. i. rdeči gumb). Uporabnikom, ki nimajo svojcev oz. svoje socialne mreže, bo varnost zagotavljal asistenčni center.

Pri starejših so pogosta težava padci, kar se vsaj enkrat letno zgodi kar tretjini starejših od 65 let. S staranjem pa se ta nevarnost še povečuje, saj vsak drugi 80-letnik pade enkrat letno. Pri tem se kar tretjina starejših pri padcu hudo poškoduje. Padec močno

vpliva na zmožnost za samostojno in varno bivanje v lastnem domu. Strah pred ponovnim padcem namreč povzroči, da starejši opuščajo svoje vsakodnevne aktivnosti, posledično pa postopoma prihaja tudi do socialne izolacije. Druga velika težava pa je, da morajo poškodovanci pogosto dolgo čakati na pomoč, saj so svojci o padcu obveščeni z zakasnitvijo. Skoraj polovica starejših namreč po padcu zaradi poškodbe ne more vstati, neredki so tudi primeri smrti. Stroški zdravljenja posledic padcev



pri starejših so dvakrat večji kot stroški zdravljenja posledic prometnih nesreč (v EU so ocenjeni na 22 mrd EUR). Podobni problemi so na področju obvladovanja demence. Slabo obvladovanje padcev in demence starejših znižuje kakovost in varnost življenja oseb, ki bivajo v svojem domu.

Prav v obvladovanje oz. reševanje teh težav so usmerjene nove storitve teleoskrbe, ki jih bomo člani ZDUS-a (prostovoljci) skupaj s Telekomom Slovenije testirali v pilotnem projektu, ki se bo začel izvajati v juniju, končal pa se bo avgusta. Testirali bomo različne rešitve, in sicer od senzorskih rešitev za dom (sprotno spremljanje na daljavo, aktivnost, hitrost gibanja, asistenčni center ...) do pametnih ur in pametnih telefonov za detekcijo padca, lociranje osebe na prostem (GPS), klic na pomoč in podobno. Namen testiranja je dokončni izbor tehnologije za izvajanje storitve oskrbe na daljavo. V naslednjem koraku bodo tem storitvam dodane tudi storitve zdravja na daljavo (telemonitoring, telekonzultacije z zdravnikom oz. zdravstvenim osebjem ...).

Peter Pustatičnik

Preživite poletje na slovenski obali

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

Ugodnost za družine:

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



UPOKOJENCI	17.6.–14.7.	15.7.–14.8.	15.8.–10.9.
Polni penzion	53 €	57 €	53 €
Polpenzion	48 €	52 €	48 €

OSTALI GOSTJE

Polni penzion	59 €	63 €	59 €
Polpenzion	54 €	58 €	54 €

Ceno so v EUR na osebo na dan. **Doplačila:** enoposteljna soba 11,00 EUR, penzion 5,00 EUR, turistična taksa 1,27 EUR. Otroški popusti.



delfin ***
HOTEL

T 05 660 74 00
rezervacije@hotel-delfin.si
www.hotel-delfin.si

Starejši potrebujejo nova znanja

Starejši in družba

Dolgoživa družba je prednost in dosežek razvoja. Tretje življenjsko obdobje traja 30 do 40 let. Zaradi velikih sprememb je izobraževanje starejših nujni del vseživljenjskega izobraževanja. Vseživljenjsko učenje in vseživljenjsko delo sta dva vzporedna, tesno povezana procesa sodobne informacijske družbe, ki omogočata dejavno starost in medgeneracijsko sodelovanje. V primerjavi s preteklostjo se današnja podoba starosti bistveno spreminja. Dejavna starost je pogoj za družbeno vključenost. Stari način gledanja na starost (družbeni stereotip) ne ustreza več današnji stvarnosti. Vključujoča družba v dopolnjujočem (so) delovanju zajame vse generacije. Ko razpravljamo o eni generaciji, moramo o vseh treh hkrati.

Značilnosti tretjega življenjskega obdobja

V tretjem življenjskem obdobju se ljudem zmanjšajo zunanji družbeni pritiski (služba, družina, javne funkcije), poveča se osebna svoboda in možnost za osebno samouresničevanje. Obdobje po upokojitvi je čas, ki ga lahko končno namenimo sebi, svojim interesom, željam in potrebam. Ljudje si takrat zaželijo, da bi počeli, česar prej niso mogli, a čutijo svoje neuporabljene sposobnosti. Za to, da bi počeli nove stvari, pa se morajo še česa naučiti. Vračajo se k svojim neuresničenim željam. Človek potrebuje strukturiran čas. Z upokojitvijo izgubi svojo strukturo časa, cilje, socialno pripadnost in številne medosebne odnose. Prirojene čustvene potrebe ostanejo nezadovoljene, če ne vzpostavi nove strukture časa, če si ne poišče novih ciljev. Izpraznjeno družinsko gnezdo odpira pri starejših veliko potrebo po novih medsebojnih odnosih. Utrjena socialna struktura, ki deluje v okolju, kot je denimo mreža Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje, daje objektivne možnosti za ponovno socialno vraščanje starejših. Ljudje se povezujemo ob neki dejavnosti, pri nas se to dogaja pri izobraževanju. Z upokojitvijo izgubljen socialni status si ponovno oblikujemo na nov način.

Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje

Za seboj ima že 32-letno tradicijo in razvoj. Vključuje 51 UTŽO v 50 krajih Slovenije s približno 21.000 starejšimi študenti (od 55 do 95 let starosti). Je nevladna organizacija v javnem interesu. Odziva se na osebne in družbene potrebe po izobraževanju starejših.

Po podatkih EUROSTAT-a je to najbolj razvit sistem izobraževanja starejših v Evropi. Izhaja iz ljudi in je namenjen za ljudi. Študij poteka vse študijsko leto. Študijski krožki (12–15 oseb) so osnovna enota delovanja vsake UTŽO. Vodi ga profesionalni mentor in animator (eden od študentov). Poleg učnih uspehov zaznamo, da se v študijskih krožkih odvija pomemben del psihosocialnega življenja starejših študentov.

Cilji izobraževanja starejših – novo znanje in delovanje

Samo želeli in vedeti ni dovolj. Tudi ni dovolj, da ima nekdo bogate izkušnje. Šele takrat, ko človek z znanjem in izkušnjami lahko nekaj počne, se znanje družbeno uveljavi. Zato imajo študijski programi dvojni cilj: novo znanje in delovanje (razvijanje osebne dejavne starosti). Starejši imajo močno primarno motivacijo, osebno vedoželjnost. Uresničujejo svoje sanje, da z novim znanjem nekaj počnejo, srečajo nove ljudi. Medgeneracijsko povezovanje nastaja ob nekih dejavnostih.

Dvojni cilj – da bi to znal (znala) in da bi s tem kaj počel (počela), je v študijskih krožkih prisoten od samih začetkov in se vsi vpleteni zavestno trudijo, da študentje pridejo do novih znanj in jih tudi

uporabljajo (druga kariera, umetniško ustvarjanje, novinarstvo, prostovoljstvo, vrtnarjenje, hortikultura, sodelovanje v družinskih podjetjih in podpora za doseganje kvalitete izdelkov, računalništvo, avtorsko delo). Velika ovira pri razvijanju dejavne starosti je nasprotujoča zakonodaja, ki starejšim odvzema ustavno pravico do dela, čeprav človek ostaja do smrti tudi »homo economicus«. Pri nas, žal, z odvzetimi javnimi možnostmi, kar je velika ovira za nastajanje sodobne podobe (dejavne) starosti.

Za radovedneže ni nikoli dovolj znanja

Značilnosti izobraževanja starejših kažejo drugačno podobo izobraževanja, kot jo vidimo pri mlajših generacijah. Starejši študentje ostajajo v študijskih krožkih tudi 22 let in več. Vedoželjnim ni nikoli dovolj znanja. Učenje je življenjski proces. Še vedno se lahko naučimo kaj novega. In ravno po tem principu delujejo naše UTŽO.

Pri izobraževanju imajo ljudje možnost, da zadovoljijo tudi svoje prirojene psihosocialne potrebe. Te možnosti starejši drugje običajno nimajo. Človek se razvija in ohranja svoje sposobnosti, ohranja vitalnost ob ljudeh in z ljudmi, nikoli pa v osamljenosti. Drugi ljudje postavljajo človeku meje in ob njih se razvija (pomisli še na nove stvari, dobiva širino za odločanje in delovanje, čuti oporo drugih, narašča in upada osebna samozavest in kompetentnost, socialna pripadnost itd.). Študijski krožek deluje kot primarna socialna skupina (družina). Tega »socialnega gnezdeca« človek noče zapustiti, ker v družbi razen društev upokojencev še ni drugih socialnih struktur, kjer bi starejši zase našel, kar potrebuje – drugo »socialno gnezdece«.

Prof. dr. Ana Krajnc

*Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje,
združenje za izobraževanje in družbeno vključenost*



Počitnice s tradicijo!

*Vila Ana*** v Rogaški Slatini.*

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



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

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

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

Za vse tiste, ki uživajte v objemu termalnih 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
(13.6.-13.9.2016)

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

Ostali gostje **99,00 EUR**

Informacije in rezervacije:
T: (05) 660 74 00
E: rezervacije@hotel-delfin.si
www.hotel-delfin.si

D
delfin***

A
Vila Ana***

Pokrajinska srečanja pevskih zborov 2016

Srečanja so za pokrajine vidnejši kulturni dogodki, katerih namen je spodbujanje in ustvarjanje priložnosti za promocijo zborovske dejavnosti starejših. Organizirajo jih posamezna društva ali PZDU, zato je pomembno, da srečanja promovirate v lokalnih medijih, na ravni ZDUS pa priznanje trudu in delu vaše samoorganiziranosti ljubiteljske dejavnosti izpostavimo na Državnem srečanju pevskih zborov. Letos bo v sklopu 16. F3ŽO v četrtek, 29. 9. 2016, ob 16. uri v Linhartovi dvorani Cankarjevega doma v Ljubljani.

Letošnja pokrajinska srečanja so obiskali tudi člani Komisije za kulturo, kolikor so uspeli, saj je v komisiji le 5 članov. Člani Komisije za kulturo so tudi predsedniki komisij na pokrajinski ravni, zato kulturno dejavnost svojih pokrajin dobro poznajo. Kot delegati se udeležijo srečanj v drugih pokrajinah, da lahko ocenijo, primerjajo, svetujejo in predlagajo, predvsem pa, da na ravni ZDUS poročajo o aktivnostih posameznih pokrajin. Zaradi poročil delegatov, ki so pokrajinska srečanja pevskih zborov obiskovali v preteklosti in imeli priložnost govoriti z organizatorji, je komisija letos spremenila pogoje za organizacijo srečanj pevskih zborov, z najmanj 6 pevskih zborov DU na vsaj pet. Pomembno je, da pridobimo čim več informacij, da lahko prisluhnemo željam in potrebam s terena.

Vtisi delegatov z letošnjih srečanj so zgovorni:

»Pohvalno je vztrajanje pevcev in pevk, njihova ljubezen in pripravljenost za posredovanje petja in pesmi na mnogih prireditvah po vsej pokrajini in izven nje.«

Marija Orešnik, predsednica Komisije za kulturo na 26. Reviji PZ PZDU Zgornje Podravje v Mariboru

»Pevci in pevke so svoj program izvedli kakovostno, z veseljem in v zadovoljstvo vseh prisotnih, ki jih ni manjkalo. Vsako leto se opaža, da pevski zbori kakovost petja izboljšujejo, pohvala zborovodjem, ki raven petja in izbor pesmi prilagodijo zmoglostim pevcev.«

Jožef Žnidarič, predsednik PZDU Posavja na 14. Reviji PZ PZDU Dolenjske in Bele krajine v Kočevju

»Nastopi so bili dobri, zbori dokaj izenačeni. Pevci so peli dinamično, uglašeno, tudi program pesmi je bil primeren. Program je prisrčno vodila Nataša Petrovič.«

Jožica Ovnič, članica Komisije za kulturo ZDUS na 16. Reviji PZ PZDU Spodnje Podravje na Ptuj

Zahvaljujemo se vsem pokrajinam in društvom, ki so na srečanjih obeležili tudi 70 let organiziranega delovanja ZDUS. Še posebej domiselni so bili v DU Ravne na Koroškem, ki so na koncertnem listu zapisali naslednje dobre želje: »Sedemdeset let ZDUS združuje in skrbi za vse, ki jim cvet mladosti je le še spomin. Štirideset let dela zase in za domovino, da v miru uživamo zaslužen pokojnino. Teh sedemdeset let naj bo za vzgled, da ta voz skrbi bo peljal naprej še vsaj sedemdeset let, za dobro, za ljudi.«

Dijana Lukić,

strokovna sodelavka Komisije za kulturo ZDUS



Pridružite se Verižnemu eksperimentu

Društvo upokojencev Jesenice je v soboto, 28. maja 2016, v sodelovanju še z nekaterimi organizacijami organiziralo mednarodno prireditev 12. Verižni eksperiment. Prireditev je potekala v Kolpernu na Stari Savi, Jesenice. Verigo je sestavljalo 19 naprav, ki so jih izdelale skupine iz Slovenije in dve skupini študentov iz tujine. Skupaj se je zbralo okoli 70 konstruktorjev. Celoten eksperiment je trajal okoli 9 minut, ponovili pa so ga trikrat. Dogajanju so obiskovalci lahko sledili tudi na velikem zaslonu. Posnetek prireditve je objavljen na spletu: <https://www.youtube.com/watch?v=IkGPXpWNst8&feature=youtu.be>.

Gledalci, bilo jih je okoli 300, so bili navdušeni nad delovanjem in konstrukcijami posameznih naprav. Prireditev je bila manifestacija znanosti in tehnike, saj je med posameznimi zagoni potekal še bogat spremljevalni program: fizikalni poskusi, matematične delavnice, demo veriga, železarske igre, napihovanje velikih balonov iz milnice, optične iluzije, izdelava okrasov iz kronskih zamaškov, ogled Gornjesavskega muzeja, ogled filma o Jesenicah.

Društvo upokojencev Jesenice že peto leto deluje v projektu Verižni eksperiment. Začelo ga je z namenom, da imajo tudi moški upokojenci svoja »ročna dela« in se jim omogoči, da timsko zadovoljijo želje po ustvarjanju in medsebojnem sodelovanju. Projekt je z leti prerasel v medgeneracijsko sodelovanje, ki rojeva odlične rezultate. Upokojenci delujejo kot mentorji v šolah, z verižnim eksperimentom pa širijo zanimanje za naravoslovje in tehniko

med mladimi. Letos so z mentorskim delom uspeli, da so vse tri osnovne šole in dve srednji šoli na Jesenicah naredile vsaka svojo napravo, tako da so na prireditvi Verižni eksperiment 2016 sodelovale kar s šestimi napravami. Med njimi je Osnovna šola Prežihovega Voranca Jesenice z napravo »Klič 112« prepričala obiskovalce in zasluženoma prejela nagrado občinstva, Gimnaziji Jesenice pa je pripadla nagrada strokovne komisije.

Vabimo vsa društva upokojencev, da se prihodnje leto z lastno napravo pridružijo 13. Verižnemu eksperimentu. Več informacij dobite na spletni strani: <http://www.verizni.si/>.

Stane Arh



Razpis natečaja za ljubiteljske mojstrice in mojstre **rokodelskih izdelkov**, ki bodo vodili rokodelske delavnice Delfin 2016 decembra 2016 v Izoli

Rokodelke in rokodelci, Zveza društev upokojencev Slovenije – Komisija za tehnično kulturo razpisuje natečaj za izbor ljubiteljskih mojstric in mojstrov rokodelskih izdelkov med upokojenci s ciljem, da bi svoja znanja prenesli na vrstnike in mlade v svojih okoljih. Z natečajem želimo izbrati ljubiteljske mojstre in mojstrice, ki bi se vključili v različne izobraževalne procese in v ustvarjanje novih izdelkov. Izbrani bodo vodili delavnice za izbrane izdelke na Rokodelskih delavnicah Delfin 2016 v Izoli decembra 2016. Izbrane bomo povabili na enodnevno delavnico oktobra letos v prostorih ZDUS v Ljubljani, na kateri bodo predstavili proces izdelave svojega izdelka, uporabljene materiale, potrebno orodje in pribor ter ostale podrobnosti. Predstavili jim bomo program in pogoje udeležbe ter vodenja Rokodelskih delavnic Delfin 2016 v Izoli.

Pogoji za prijavo in izbor:

- Iz vsakega društva se lahko prijavi samo en/a kandidat/ka.
- Iz PZDU bomo praviloma izbrali samo enega/o kandidata/ko.
- Upoštevali bomo prijave kandidatov/k samo iz DU, ki so plačala članarino ZDUS-u v letu 2015.
- Izbrali bomo kandidate, ki so v svojih okoljih izvedli najmanj dve podobni delavnici in sodelovali na najmanj eni razstavi rokodelskih izdelkov v obdobju zadnjih 12 mesecev.
- Izbrali bomo kandidate/ke po principu 40 % novih in 60 % tistih, ki so že bili udeleženci preteklih rokodelskih delavnic v Delfinu.
- Izbrani kandidati bodo vodili eno od rokodelskih delavnic za mentorje/ice na Rokodelskih delavnicah Delfin 2016 v Izoli decembra 2016.

Izbrali bomo kandidate, ki se bodo prijavili na eno od naslednjih delavnic:

1. Oblikovanje izdelkov iz modelirne mase (das masa)
2. Izdelovanje cvetja iz različnega papirja
3. Tradicionalna peka kruha in piškotov
4. Izdelava različnih vrst nakita
5. Ponovna uporaba materiala za recikliranje – papir, les, blago, plastika
6. Poslikava tkanin – bombaž, svila, ostalo
7. Ročno tkanje na različne načine
8. Izdelovanje krpank
9. Izdelava sveč
10. Izdelava različnih vezenin
11. Izdelovanje dekorativnih in okrasnih predmetov, sestavljenih iz različnih materialov
12. Poslikava različnih predmetov – steklo, les, kovina
13. Dekorativno oblikovanje testa – slano testo ...
14. Šivane slike
15. Sodobno unikatno oblikovanje usnja – mošnjički, nakit, denarnice

16. Pletenje nogavic in kap – nasutek, peta, prsti, nasutek in snemanje pri kapi

17. Izdelava tipanke

18. Izdelava pobarvank za starejše

19. Izdelava svilenega cvetja, brošk ...

20. Montaža hišic za žuželke in divje čebele

21. Montaža krmilnic/valilnic/gnezdišč za ptice

– Izdelki in tehnike, ki zahtevajo strojno obdelavo, naj bodo pripravljeni v obliki polizdelkov, narejenih na strojih, dokončali pa naj bi se z ročnim delom ter manjšimi pripomočki in orodjem na delavnicah.

– V prijavi je potrebno upoštevati vse **tehnične in varnostne pogoje za izdelavo** predlaganih izdelkov v hotelskih prostorih (prah, priključki, varnostne zahteve, smrad itd.).

– Predlagajte čim več tipičnih izdelkov iz svojega okolja.

– Prednost bodo imeli izdelki in tehnike, v katerih bo uporabljen material za recikliranje – okoljsko osveščanje.

Kandidati naj pošljejo prijavo **izključno na elektronski naslov** kaja.klun@zdus-zveza.si, izdelke pa na naslov ZDUS, Kebetova 9, 1000 Ljubljana (s pripisom **Prijava na natečaj ljubiteljskih mojstric in mojstrov**).

V obrazcu obvezno vpišite naslednje podatke:

- kontaktne podatke prijavitelja, telefonsko številko in elektronski naslov,
- 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, uporabljeni materiali, uporabljeni stroji, orodje, pripomočki in okvirni stroški materiala.
- **Vsi podatki, označeni z *, so obvezni, nepopolnih prijaviteljev ne bomo upoštevali.**

Vrsto, število izdelkov in kandidatov bo pregledal in izbral Organizacijski odbor Rokodelskih delavnic Delfin 2016, njegova odločitev je dokončna.

Rok za prijavo je 31. julij 2016.

Kandidati bodo obveščeni o rezultatih izbora do 31. 8. 2016. Izdelki neizbranih kandidatov bodo le-tim vrnjeni v septembru 2016, izbrani kandidati pa jih bodo prevzeli na delavnici. Informacije: Kaja Klun, **kaja.klun@zdus-zveza.si**, **01 51 95 086** in **051 442 465**, ali Branko Suhadolnik, **branko.suhadolnik@telemach.net**, **041 665 719**.

PRIJAVNICA ZA LJUBITELJSKE MOJSTRICE IN MOJSTRE ZA VODENJE ROKODELSKIH DELAVNIC DELFIN 2016

Ime in priimek prijavitelja*: _____

Naslov bivališča*: _____

Telefonska številka*: _____

Elektronska pošta*: _____

Član društva upokojencev*: _____

Rokodelska sekcija*: _____

Članstvo v drugih društvih, sekcijah: _____

Naziv in kratek opis poslanega izdelka: _____

Zaporedna številka delavnice*: _____

Kratek opis postopka izdelave*: _____

Opis uporabljenega materiala*: _____

Opis uporabljenega orodja in pribora*: _____

Okvirni stroški materiala za izdelavo*: _____

Obvezne priloge:

Kratek opis vaše dejavnosti:

– Vrste delavnic, ki ste jih vodili v letu 2015 in 2016 v svojem okolju – naziv, čas, kraj, število udeležencev (opišite najmanj dve delavnici)*

– Sodelovanje na rokodelski razstavi v letih 2015/2016 v svojem okolju: naziv, čas, lokacija, organizator (opišite največ dve različni razstavi v tem obdobju)*

– Sodelovanje na delavnicah za mlade v svojem okolju v 2015/16 – naziv, čas, kraj

Umirimo sladkor

»Sladkorno so mi odkrili. Kaj naj zdaj jem?«

To je zagotovo najpogostejše vprašanje, ki ne sme ostati neodgovorjeno. V osnovi velja, da je priporočena takšna prehrana, kot velja za zdravo prehranjevanje. Več obrokov dnevno, ki jih vedno sestavljajo beljakovine, škrobna živila in primerna količina ustreznih maščob, brez pretiravanj. Pri sladkorni bolezni koristi nekaj več razumevanja, katera hrana vsebuje ogljikove hidrate, priporočljiva so tista škrobna živila, ki imajo več vlaknin. Priporoča se veliko zelenjave, najraje sveže. Hrana naj bo pripravljena na zdrav način, torej v lastnem soku kuhana ali pečena, brez mastnih omak, ocvrta pa naj bo prihranjena le za praznične dni. Takšna so pravila na splošno, glede na obstoječe prehranske navade in zdravstveno stanje pa se prilagodijo posamezniku, kar je še posebej pomembno v zrelih letih, ki s seboj prinašajo posebnosti tudi glede prehrane. Morda je še najbolje, da zdravniku oziroma medicinski sestri, s katerima se srečujete v zvezi s sladkorno boleznijo, poveste, kaj jeste najraje in najpogostejše, tako da vam bosta lahko konkretno svetovala pri vaši prehrani, ki ste je navajeni. Nekateri so razočarani, ker ob odkritju sladkorne bolezni ne prejmejo »jedilnikov« ali »dietnih priporočil«. Včasih smo se tega res posluževali, sedaj pa velja, da je v splošnem priporočena zdrava prehrana. In ne le to, tudi gibanje, ki je primerno telesnim zmognostim in pri katerem ne obstaja nevarnost za dodatne poškodbe ali padce, je zelo priporočljivo.

»Kaj lahko sama naredim za svojo sladkorno, malo me je strah, da se mi kam ne udari.«

Z uspešnim zdravljenjem glede krvnega sladkorja, krvnega tlaka in krvnih maščob/holesterola se tveganje za resno okvaro telesa razpolovi. Z rednimi pregledi lahko odkrijemo težave tako zgodaj, da uspešno preprečujemo njihove najtežje oblike.

Srce in žilje: zdravniku povejte za težave, ki se pojavijo ob naporu, in druge težave, ki ste jih opazili. Glede na telesni pregled bodo morda potrebne še dodatne preiskave, ki vam jih bo pojasnil zdravnik. **Oči** potrebujejo pregled enkrat letno, če se najdejo okvare, pa praviloma pogostejše. Zdravljenje s sladkorno boleznijo povezane okvare očesnega ozadja je zelo uspešno, slepota je redek zaplet. Delovanje **ledvic** se enkrat letno preveri

ADA
Age Demands Action

HelpAge
International
global network

Age Demands Action is a HelpAge global network campaign

s pregledom krvi in urina, rezultate in nadaljnje ukrepe – če so potrebni – vam vsakokrat razloži zdravnik. Pregled oživčenja in prekrvitve **nog** je ključen za zagotavljanje zdravih nog. V Sloveniji nam to ne gre najbolje. Kdaj so vam nazadnje pregledali noge? Ali veste, kaj lahko zanje naredite sami? Če imate težave z **erekcijo**, ne bodite plahi, pogovorite se z zdravnikom, obstajajo rešitve. **Stres in depresija** sta pogosta spremljevalca sladkorne bolezni in slabo vplivata tudi na vašo skrb za sladkorno bolezen. Pogovorite se o tem z zdravnikom.

Zdravje ohranjate tako, da imate dovolj znanja, verodostojne informacije in da sprašujete prava vprašanja. Ničesar o vas brez vas.

dr. Jelka Zaletel, dr. med.

Kako sta »umirila svojo sladkorno«, lahko dobro povesta kar dva bolnika sama:

»S sladkorno se mi je svet podrl. Najprej sem mislil, da je pomota, saj nihče od mojih nima sladkorne, jaz pa tudi nisem bil ravno nekam zelo debel pa tudi ta sladek nisem bil. Sem rabil kar precej, da sem razumel, da je moje telo tako narejeno, da bi sladkorno dobil še prej, če bi imel več kil. To je bilo najtežje. Potem pa strah za oči, poznam nekoga, ki je oslepel, pa drugi so nogo odrezali. Čisto otrpel sem bil nekaj časa, kot da ne bi možgani delali. Zdravnik in sestra sta se veliko ukvarjala z mano. Zdaj sem sladkorno sprejel, razumem to s prehrano, pa zdravila, pa redni pregledi. Zdaj ko sem ven iz ta hudega, pa prav rad delam v društvu diabetikov. Ko daš to skozi, res lahko okorajšiš še druge ...« (*Andrej, 43 let*)

»Svojo sladkorno imam kar na koledarju. Pregled oči, pregled nog, laboratorij za holesterol pa ledvica preverit. Pri zdravniku pa še meritve za povprečen sladkor za zadnja dva meseca pa meritve pritiska. Saj je veliko tega, ampak ko je ta letni remont za mano, si pa oddahnem. Se mi kar zdi pol, da sem na varnem ...« (*Marija, 69 let*)

Praznovanje upokojencev z Ormoškega

Upokojenci Medobčinske zveze društev upokojencev občin Ormož, Središče ob Dravi in Sveti Tomaž (MZDU Ormož) smo se v soboto, 4. junija 2016, zbrali v Ivanjovcih na svojem že 32. srečanju.

Srečanje je tradicionalno in ga pripravimo vsako leto v drugi krajevni skupnosti oziroma občini, kjer se dobimo dolgoletni prijatelji, nekdanji sodelavci in znanci.

Pod velikim šotorom, ki je postal pravi čebelnjak, se je zbralo okrog 670 upokojencev, ki so del dneva preživeli in uživali v prijetni družbi sovrstnikov. Kulturni program je pričela Godba na pihala Ivanjovci, nadaljevali so pevci Društva upokojencev Ivanjovci in recitatorka, zaključili pa so ga folkloristi Društva upokojencev Sveti Tomaž.

Predsednik MZDU Stanko Pignar je v imenu zveze tudi letos izročil priznanja posameznikom za dolgoletno aktivno in plodno delo v društvih. Podeljenih je bilo 10 priznanj, ki so jih prejeli člani iz vseh osmih društev, vključenih v MZDU Ormož. Ob pogostitvi in zvokih ansambla je v prijetni družbi čas kar prehitro minil. Že zdaj se veselimo srečanja, ki bo naslednje leto v Ormožu.

Danica Majč



Kartica Diners Club – ZDUS preprosto za vsakega upokojenca!



- Članarina znaša za prvo leto uporabe 1,5 € /mesec.
- Z vsakim nakupom s kartico pomagate svojim društvom, pri tem pa vaš račun porabe ne bo nič višji.
- Omogoča vam nakup na obroke od 2 do 24 obrokov – preprosto, samo s podpisom.
- Omogoča vam nakupe na obroke v tujini.
- Nagradne točke (1 EUR – 2 nagradni točki) – popusti tudi do 50 %.
- Vsak mesec nove akcije in popusti na različnih prodajnih mestih.
- Brez zamenjave banke in tekočega računa.



PRIJAVNICA:

Da, želim kartico Diners Club ZDUS.

Naziv društva
upokojencev:

Ime in priimek:

Tel.: e-naslov:

S podpisom soglašam, da družba Erste Card d.o.o. zgoraj navedene podatke obdeluje z namenom posredovanja ponudbe za kartico Diners Club Zdus ter s tem namenom z menoj vzpostavi stik preko zgoraj navedene telefonske številke oziroma elektronskega naslova.

Podpis prosilca:

X

KARTICA DINERS CLUB – ZDUS PREPROSTO ZA VSAKEGA UPOKOJENCA!

Pridružite se več kot 60.000 zadovoljnim
uporabnikom kartice Diners Club.

Izpolnjeno prijavnico pošljite na sedež podjetja
Erste Card, d. o. o., Dunajska 129, 1000 Ljubljana
ali skenirano pošljete prek elektronske pošte na
naslov: prijavnica@erstecard.si



Za več informacij pokličite 01 5617 800.

Komisija za kulturo ZDUS z dnem 13. 6. 2016 objavlja Natečaj za oblikovanje novoletne voščilnice **Srečno 2017**

Razpisujemo natečaj za oblikovanje novoletne voščilnice. Poudarek je na spodbujanju ustvarjalnosti in delovanju starejše populacije na področju likovnega ustvarjanja.

1. Pogoji za sodelovanje

Pravico do sodelovanja imajo starejši, ki se ljubiteljsko ukvarjajo s slikarstvom in drugimi oblikami likovnega ustvarjanja in so člani Društva upokojencev. Likovni prispevki so lahko v poljubni risarski, slikarski ali grafični tehniki. Tema in motiv voščilnic sta prav tako poljubna in ju je mogoče razumeti v najširšem smislu.

2. Prijava del in označitev

Na natečaju sodelujejo vsa dela, ki bodo prispela na ZDUS najkasneje **do 29. avgusta 2016**.

Avtorji pošljejo voščilnice z različnimi novoletnimi motivi in tehnikami v predlaganem formatu: 16 cm x 11 cm (ni obvezujoč). K voščilnicam priložite listič z naslednjimi podatki: ime in priimek avtorja, domači naslov, naslov dela in tehnika izdelave. Poslanega materiala organizator ne bo vračal. Shranjen bo v arhivu ZDUS kot del natečajne dokumentacije.

S prijavo avtor zagotavlja, da je delo avtorsko, ZDUS-u pa dovoljuje fotografiranje in objavo del za namene promocije dejavnosti. V nasprotnem primeru si organizator natečaja pridržuje pravico do izključitve dela z natečaja.

3. Ocenjevanje del

Poslana dela bo pregledala in ocenila Komisija za kulturo ZDUS v sodelovanju z nekaterimi izdelovalci voščilnic.

Upoštevala bo naslednje kriterije:

- izvirnost, kreativnost,
- kvaliteta dela,
- moč umetniškega izraza,
- vsebina (likovni pristop, motiv),
- duhovitost.



Ovojnico z voščilnicami pošljite na:

Zveza društev upokojencev Slovenije
Kebetova 9, 1000 Ljubljana

S pripisom: Natečaj za voščilnico 2017.

4. Izbor del in obveščanje avtorjev

Izbor na podlagi prejetega materiala bo potekal do sredine septembra 2016. Opravila ga bo Komisija za kulturo ZDUS – med prispelimi predlogami voščilnic bo izbrala dela, ki bodo nagrajena. Vse prispеле voščilnice bodo razstavljene v Cankarjevem domu v času 16. Festivala za 3. življenjsko obdobje (28. 9.–30. 9. 2016). O prejemu nagrad bodo dobitniki pravočasno obveščeni.

Vsa prispela dela postanejo last ZDUS.

Informacije:

Dijana Lukić, strokovna sodelavka Komisije za kulturo ZDUS

01 515 52 41 ali 051 656 532; dijana.lukic@zdus-zveza.si

Zlati kotički za vse generacije

V četrtek, 2. junija, je Zlata mreža v sodelovanju z glavnim donatorjem Mercator sistemom in Društvom upokojencev Velenje odprla drugi Zlati kotiček, prostor, namenjen druženju starejše generacije iz Mestne občine Velenje. Prvi že deluje v Kopru. Zlati kotički, katerih delovanje omogoča Mercator, so del širšega vseslovenskega projekta Zlata mreža. Eva Jelnicar Mrak, vodja projekta Zlata mreža, pravi: »Zlati kotički so namenjeni za ustvarjalne in medgeneracijske delavnice, zmenkarije ter kopico drugih aktivnosti. Naš cilj je ustvariti prijetno, toplo in domačno okolje za naše seniorje, ki bo služilo tudi zblizovanju lokalne skupnosti, krepilo medsebojno sodelovanje, omogočalo druženje, sprostitve in zabavo ter spodbujalo izobraževanje zlate generacije.«

Otvoritev se je pričela s tombolo, predstavnica Mercatorja Diana Oblak in vodja projekta Zlata mreža Eva Jelnicar Mrak pa sta odprli ter Zlati kotiček slavnostno predali v uporabo in upravljanje predsedniku Društva upokojencev Velenje Črtomirju Urbašku. Podžupan MO Velenje se je zahvalil Mercatorju, Zlati mreži,

A-softu, Mestni občini Velenje in Centru za ponovno uporabo Velenje za vso pomoč ob kreiranju in otvoritvi Zlatega kotička. Predstavil je tudi program delovanja Zlatega kotička, v katerem so k dejavnostim vabljeni vsa društva upokojencev iz Velenja, pa tudi druga društva in skupine, ki želijo predstaviti in ponuditi svoje delo srebrni in zlati generaciji, dobrodošle pa so seveda tudi druge generacije. Glavne dejavnosti bodo druženje, ob četrtkih TV tombola, družabne igre, uporaba lastne knjižnice po sistemu preberi tu ali prinesi svojo knjigo in odnesi drugo, razna ročna dela, izobraževalne vsebine s pomočjo gostov zdravnikov in drugih medicinskih delavcev ter različnih društev. Organizirali bomo nastope pevskih zborov in skupin, v goste bomo povabili tudi dijake in šolarje, da popestrijo naš vsakdan. Imeli bomo oglasni pano, kjer bodo lahko društva in skupine objavljale svoje že izvedene aktivnosti in napovedovale prihodnje. Pod vodstvom medicinske sestre ali drugih zdravstvenih delavcev bomo merili krvni tlak, občasno izvajali meritve sladkorja in še marsikaj drugega, za kar se bomo dogovorili.



Mercator



ZLATA MREŽA
Živeti z nasmehom

Letos že 16. Festival za tretje življenjsko obdobje



Festival za tretje življenjsko obdobje (F3ŽO) vas ponovno z veseljem pričakuje v Cankarjevem domu v Ljubljani od 28. do 30. septembra 2016. Letos poteka že šestnajstič, že nekaj let pa je njegovo geslo *Vsi smo ena generacija!*, s katerim organizatorji želijo poudariti, da družbo skupaj soustvarjamo prav vse generacije. V letošnjem letu festival gosti tudi Slavnostno akademijo ob 70-letnici delovanja Zveze društev upokojencev Slovenije (ZDUS). Častni pokrovitelj festivala bo že drugo leto predsednik Vlade RS dr. Miro Cerar.

Izobraževalni program za vse okuse

Tudi v letošnjem letu boste obiskovalci izobraževalnega programa deležni pestrega izbora predavanj in odprtih delavnic. ZDUS pripravlja predavanje na temo Skupaj je lažje biti sam - alternativne oblike bivanja starejših, kjer bodo predstavili izzive sobivanja, skupnostno bivanje in druge oblike sobivanja. Zavod Vzajemnost bo predstavil načine za izboljšanje spomina s predavanjem in programom Možganski fitnes, zakaj pozabljamo in kaj sami lahko naredimo za boljši spomin. Program parka alternativnih metod zdravljenja bo vodila simpatična televizijska producentka in voditeljica Klepeta ob kavi Jasmina Kandorfer, ki bo z gosti govorila o bioenergiji, šamanskih tehnikah, bioresonanci in drugih alternativah. Za zamuditi pa ne bo niti predavanja Osteoporoza, inkontinenca, nespečnost in bolečina v naturopatiji, ki ga pripravlja Naturopatski center Saeka. Obiskovalci se boste lahko kot vsako leto pridružili vsem dogodkom v štirih predavalnicah M ter v Odprti delavnici, kjer se boste med drugim lahko preizkusili v vajah za ravnotežje in ročnih spretnostih, v klekljanju in še marsičem.

Kulturni program društev iz vse Slovenije

Bogat kulturni program v letošnjem letu sestavljajo številna društva upokojencev, osnovne šole in posamezniki, ki se bodo predstavili z različnimi pevskimi, plesnimi in gledališkimi nastopi. Slišala se bo domača ljudska pesem številnih pevskih zborov, plesalo se bo skupaj z različnimi folklornimi društvi, ki bodo obiskovalce ponesla v čase starih šeg in navad, ogrele pa nas bodo tudi orientalske plesalke. Ogledati si bo mogoče še nastope dramskih skupin, katerih člani so tudi najmlajši.

Slavnostna akademija ob 70-letnici ZDUS

Zveza društev upokojencev Slovenije deluje že od leta 1946 in je po številu članstva in društev (509) ena največjih nevladnih organizacij v Sloveniji. Leto 2016 je za zvezo še posebej pomembno, saj praznuje visok jubilej: 70 let organiziranega delovanja v slovenskem prostoru. V počastitev častitljivega jubileja zveza pripravlja več aktivnosti z vrhuncem na slavnostni akademiji, ki bo v petek, 30. septembra 2016, s pričetkom ob 14. uri. Slavnostna akademija bo združila kulturni program članov društev upokojencev, razvite prapore in predstavitev zbornika, ki bo izšel ob jubileju. Slavnosti govornik in pokrovitelj akademije bo predsednik Vlade RS dr. Miro Cerar. Akademija bo hkrati zaključni dogodek 16. festivala.

Izdelki in storitve za aktivno preživljanje prostega časa

Na sejmskih prostorih se bodo predstavili: društva upokojencev, zdravilišča, kulturne ustanove, farmacevtska podjetja, domovi za starejše, športna društva, izobraževalne institucije, medijske hiše, založniki, IT-podjetja, občine idr. Letošnja novost je Park alternativnih metod zdravljenja, dodatno pa bomo obogatili tudi program Festivalске kuhinje. Obiskovalci bodo lahko v času sejma po ugodnejših cenah kupovali različne izdelke in preizkusili številne meritve. Pri vходу na sejem vas bo čakala publikacija, v kateri bodo navedeni vsi sodelujoči na sejmski razstavi ter bogat nabor izobraževalnega, strokovnega in kulturnega programa. V družabnem Si.mobilovem kotičku se boste lahko vse tri dni festivala opremljali z uporabnimi nasveti za enostavno uporabo pametnega telefona. Nasvete bodo delili zaposleni na Si.mobilu (Od ljudi za ljudi).

Strokovni program festivala

Strokovni program festivala se vsako leto dotika pomena staranja prebivalstva in vplivov, ki jih ima na celotno družbo. Potekale bodo okrogle mize in razprave o strategijah dolgožive družbe, vključujoč program dolgotrajne oskrbe, predstavljene pa bodo tudi dobre prakse v Sloveniji. Letos bo strokovni program festivala namenjen tudi ustvarjalnosti starejših pod geslom Talent se ne stara.

Spremljajte dogajanje na: www.f3zo.si in www.facebook.com/F3ZO.festival.

Prijavnica za sodelovanje v ZDUS-ovem kotičku

Na **16. Festivalu za tretje življenjsko obdobje** bo v drugem predddverju Cankarjevega doma **od 28. do 30. septembra med 9. in 18. uro ZDUS-ov kotiček**, namenjen predstavitvi ročnih del, kulinarike in zeliščarstva – dejavnosti, ki se izvajajo v društvih upokoencev. Poleg razstave lahko vaše društvo organizira delavnico, na kateri boste prikazali postopek izdelovanja razstavljenih izdelkov.

Izbor izdelkov in delavnic bo opravila Komisija za tehnično kulturo na podlagi naslednjih kriterijev: kakovost in izvirnost izdelkov, etnografski pomen, lokalna značilnost, uporaba recikliranih materialov in zahtevnost izdelave. Pogoj za udeležbo na razstavi je plačana članarina društva ZDUS-u za leto 2015.

Organizator bo razstavljalcem omogočil mizo, tri stole, manjši pano in električni priključek.

Rok za prijavo:

Izpolnjeno prijavnico pošljite na ZDUS, Kebetova 9, 1000 Ljubljana ali na: kaja.klun@zdus-zveza.si **najkasneje do 23. 8. 2016.** Za več informacij pokličite

01 51 95 086 ali 051 442 465.

Vsi prijavljeni kandidati za razstavo in delavnico bodo o izboru pisno obveščeni do 15. 9. 2016.

Izbrani razstavljalci sami krijejo prevozne in druge stroške nastopa, organizator pa nudi brezplačno stojnico in navedeno opremo.



PRIJAVNICA ZA SODELOVANJE V ZDUS-ovem kotičku

Prijavitelj (DU, PZDU): _____

Naslov delavnice in razstave: _____

Ime in priimek izvajalca: _____ Telefonska št.: _____ E-naslov: _____

Kontaktna oseba, če je druga kot izvajalec: _____ Telefonska št.: _____ E-naslov: _____

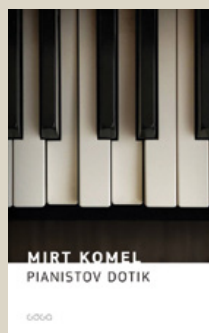
Dan predstavitve (obkrožite): 29. 9. 30. 9. 1. 10. Podpis predsednika DU/PZDU in žig

Bralnica Zdus plus priporoča

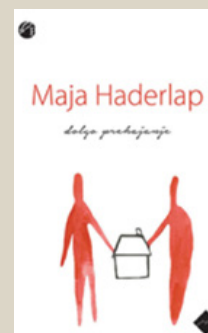
Miha Mazzini
Otroštvo



Mirt Komel
Pianistov dotik, roman



Maja Haderlap
Dolgo prehajanje, poezija



POTUJETE V TUJINO?

Sklenite zavarovanje Tujina.

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

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

www.vzajemna.si

☎ 080 20 60



VZAJEMNA
zdravstvena zavarovalnica