



# ZDUS<sup>plus</sup>



CIVI EUROPAEO PRAEMIUM



Dnevi  
medgeneracijskega  
sožitja



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA KULTURO

**Revija Zveze društev upokojencev Slovenije**

Junij–julij 2021,  
leto XIV, številka 6/7

**Predsednik SSD  
obiskal ZDUS**

**Državni  
preventivni  
mehanizmi**



**AGE Strategija  
2022 do 2025**

**Javni poziv k  
cepljenju**

**Letno srečanje  
rokodelcev v Kočevju**



**BESEDA VODSTVA**

Spoštovane in spoštovani! . . . . .3

**V ŽARIŠČU**

Stališča ZDUS k Predlogu Zakona o dolgotrajni oskrbi . . . . .4

Predsednik Strateškega sveta za digitalizacijo obiskal ZDUS . . .5

Državni preventivni mehanizmi . . . . .6

Poročilo o razgovoru

pri Varuhu človekovih pravic . . . . .7

**STROKOVNO PERO**

Izzivi Srebrne generacije — izobraževanje IKT v ZDUS . . . . .8

**MEDNARODNA DEJAVNOST**

AGE Strategija za obdobje od 2022 do 2025 . . . . .9

Kratek povzetek načrtov in zavez . . . . .9

**KULTURA**

Letno srečanje rokodelcev ZDUS . . . . .11

Obisk prof. dr. Janeza Bogataja na ZDUS . . . . .11

Primorska poje 2021 . . . . .12

Ljubiteljski slikarji Pomurja ustvarjalni tudi med epidemijo . . . .12

**UTRIPI V POKRAJINSKIH ZVEZAH . . . . .14****EVROPSKO PISMO**Pandemija je bila presenečenje za ves svet,  
a je vsem dala nova spoznanja! . . . . .23**GIBALNA KULTURA,  
ŠPORT IN REKREACIJA**

Konjičani gostili dve pokrajinski tekmovanji . . . . .24

Srečanje kolesarjev petih društev . . . . .24

V Mali Brezi so streljali . . . . .25

Športni projekt Darka Flisa ob 30-letnici Slovenije . . . . .25

**SPOROČILA UREDNIŠTVA IN VODSTVA**

Spoštovani člani ZDUS! . . . . .26

Spodbujajmo komunikacijo z osebami z demenco . . . . .27

**JUBILEJI NAŠIH ČLANOV . . . . .28****SPOROČILA NAŠIH PARTNERJEV**

Kako se pripraviti na prihod psa? . . . . .31

Če ne bi imela E-oskrbe, ne vem,  
kako bi se vse skupaj končalo... . . . .31

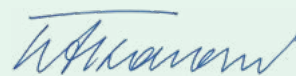
No, ta je pa dobra! Na vsem lepem smo pristali pod žarometom, v soju reflektorjev, uprtih v tiste medije, ki so naklonjeni predsedniku vlade RS, Janezu Janši. Vlade, ne prejšnje ne zdajšnje, nismo nikoli hvalili. Res pa je tudi, da je (jih) nismo kritizirali, saj je naša želja pisati o rečeh, ki bralce zanimajo, predvsem o delovanju naših organov in komisij, o delu Strokovnega sveta pa Strokovnega tima za razvoj, našega mednarodnega sodelovanja in seveda – kaj počnejo društva v posameznih pokrajinskih zvezah. Vedno pa smo bili v uredništvu veseli še kakega avtorskega prispevka, bodisi člana Upravnega odbora, Strokovnega sveta ali člana strokovnega tima za razvoj.

V ZDUS smo zbrani na enem mestu ljudje različnih političnih preferenc. Skupno delo nas druži, to pa je skrb za boljši in znosnejši jutrišnji dan slovenskega upokojenca, ne pa pihanje na dušo politiki.

Ja, uspeli smo na letošnjem razpisu za financiranje medijev, ki ga je razpisalo Ministrstvo za kulturo! Uspeli smo, ker so člani komisije prepoznali pomembnost in težo prispevkov, rubrik in intervjujev, s katerimi nagovarjamo naše bralke in bralce in ... uspeli smo, ker smo razpis, prvič od kar delujemo kot uredništvo, pripravili tako, da smo prepričali »Janševe uradnike.« Tudi ministra dr. Simonitija! Vidite, nič desnega, nič levega. Upokojenci smo pač nekaj posebnege, zato hvala komisiji in hvala ministru, dr. Vasku Simonitiju!

Črt Kanoni,

odgovorni urednik


**ZDUS PLUS - MESEČNA REVIIA ZVEZE DRUŠTEV UPOKOJENCEV SLOVENIJE**

**Za izdajatelja Janez Sušnik, predsednik ZDUS. Odgovorni urednik Črt Kanoni. Tel: 01/62 05 481 e-pošta: crt.kanoni@zdus-zveza.si Naslov uredništva: ZDUSplus, Kebetova 9, 1000 Ljubljana. Tel: 01/519 50 86 e-pošta: urednistvo@zdus-zveza.si Uredniški odbor:** Jožica Puhar, Vera Pečnik, Slavica Bučan, Jože Miklavc in Črt Kanoni. **Celjska:** Milena Brečko Poklič, milena.poklic@gmail.com 041/629 820; **Dolenjska in B. krajina:** Marija Golob 041 370 560, **Gorenjska:** Slavica Bučan, slavica.bucan56@gmail.com 041 347 030, **Koroška:** Željko Kljajič, zkljajic.kljajic@gmail.com 031 387 660, **Pomurska:** Vijola Bertalanič, vijola.ppzdzums@gmail.com; **Posavska:** Marija Krušič, makru27@gmail.com 051 725 412, **S. Primorska:** Majda Marinič, babicamm@gmail.com; **Šaleška:** Jože Miklavc, joze.miklavc@gmail.com 041 693 369; **Zasavje:** Milena Dimec, dimec.milena@gmail.com 051 438 236 **Z. Podravje:** Irena Ferluga; **Ljubljana:** Aleš Kardelj, ales.kardelj@gmail.com; 041 613 692 - **Tajništvo ZDUSPlus:** Karmen Šparovec – Terekhov, **Lektorica:** Barbara Borko; **Tisk:** Schwarz print d. o. o., Ljubljana; Oblikovanje in priprava za tisk: **NEBIA d. o. o.**, Nepodpisani članki so last ZDUS. **Naklada** 3.500 izvodov **Cena** 0,99 EUR **ISSN** 2591-0205 **Revija ZDUSPlus je vpisana v razvid medijev pri Ministrstvu za kulturo RS pod zaporedno številko 2192.**

**Naslovnica:** Manica Rošker, Velikani na ulici iz pomladnega fotonatečaja Živ – žav na ulici



Dnevi  
medgeneracijskega  
sožitja

**ZDUS**plus

# Spoštovane in spoštovani!

**Vstopili smo v vroče dopustniško poletje. Hladno pomlad in covid epidemijo puščamo za sabo. To zadnje je seveda predvsem upanje, brez otipljivih zagotovil. Verjetnost je seveda tem večja, čim bolje smo poskrbeli za svojo zaščito, če smo se cepili v zadostnem obsegu.**

In potem – ali bo naše poletje res dopustniško? Na to bi seveda vsak odgovoril drugače, glede na to, kako preživlja svoje »proste dni«, v katerih ni z bolj resnimi vsebinami izpolnjenih druženj, srečanj, športnih dogodkov, izletov, ustvarjalnih delavnic, dnevne rekreacije in še vsega, kar sicer počnemo skupaj. Letos bomo lahko še turisti s pomočjo turističnih bonov za nekaj oddiha v turističnih kapacitetah in gostinskih ali rekreativnih storitvah. V našem Delfinu pa bo možnosti gotovo manj kot je povpraševanja. Dolgotrajna nujna prekinitev obratovanja je pustila neuresničene želje mnogih, ki so se prijavili že v preteklem letu.

Ko se podamo na počitnice, si želimo oddiha, sprehodov kar brez cilja, če smo bolj hodni tudi daljših pohodov, uživanja naravnih lepot, plavanja, udobja, ko nas nekdo drugi razvaja s pripravo hrane in njeno strežbo, z možnostjo prebrati kako knjigo, ki drugače ni na dnevnem redu, mogoče obiskati kako poletno kulturno prireditev, se posvetiti sorodnikom in prijateljem, za katere drugače ni dovolj časa. Vse to in še kaj, kar nisem omenila, je znak polnega in aktivnega življenja naše starejše generacije, ne glede na to, kje prebiva. Želim si, da bi bilo čim več navedenega dostopno in omogočeno doživljati tudi tistim starejšim osebam, ki živijo same doma ali prebivajo v domovih za starejše.

Glede na dolgotrajni premor ali zmanjšane možnosti delovanja pa zdaj potekajo številne aktivnosti v društvih in pokrajinskih zvezah, ki so bile odložene ali izvajane v prilagojeni obliki. Nekaj se bo dalo nadoknaditi, vse pa verjetno ne.

Programom, ki ste jih za to leto načrtovali, in jih zdaj izvajate, dodajamo nekaj pobud tudi s strani zveze. V okviru letnega programa delovanja, sprejetega na UO in Zboru članov, želimo pospešiti usposobljenost našega članstva za uporabo digitalnih orodij in po možnosti zagotoviti tudi potrebno opremo, kjer je še nimamo. Z vašo pomočjo smo do-

polnili v preteklem letu zbrane podatke, ki nam bodo omogočili bolj poglobljene razgovore po pokrajinskih zvezah, kjer bomo govorili tako o oprepi kot tudi o tem, koliko in kakšno vsebino potrebnega učenja/usposabljanja in katere kandidate iz vrst članstva bomo lahko vključili v ta proces, glede na potrebe in na njihovo pripravljenost.

Delovanje vodstva zveze in komisij, ki so jih zadevala aktualna dogajanja, kljub nujnim virtualnim sestankom in zdravstvenim omejitvam, ni bilo nič manj živahno od preteklega obdobja. Vztrajno smo posredovali svoje pobude za zakonske spremembe ali dopolnitve ter pripombe in predloge na zakonodajo v postopku (Zakon o pokojninskem in invalidskem zavarovanju, Zakon o dolgotrajni oskrbi, Zakon o demografskem skladu) ter na druge dokumente, ki jih oblikuje in sprejema vlada. Nismo opustili prizadevanj za tekoče usklajevanje pokojnin, za izplačilo zaostalih 3,5 % iz časa ekonomske krize, za izplačilo letnega dodatka v skladu z veljavnim zakonom in še nekaterih zahtev s tega področja, ki jih stalno ponavljamo. Do nekaterih zakonov, ki so bili že sprejeti v zadnjem času na področju trga dela in socialnih dajatev, pa se niti nismo mogli opredeliti, ker nam niso bili posredovani v obravnavo. So tudi primeri, ko se kljub dobri volji, zaradi poznega dostopa do gradiv, ne moremo vključiti pravočasno v razpravo, kar pomeni, da so stvari odločene brez naših pomislekov ali predlogov. Čeprav doživljamo naše notranje razmere kot najbolj pomembne in za nas vplivne, se ne moremo izogniti temu, kar se dogaja in kakor se ukrepa v naši evropski povezavi – EU. Prej ali slej se posledice evropskih direktiv, ukrepov in drugih odločitev odrazijo v naši zakonodaji in naših življenjskih ter razvojnih možnostih. Zato je potrebno vključevanje in kolikor je v naši moči tudi vplivanje na odločitve, ki se sprejemajo v Bruslju. Od tam pa je dobro, da pravočasno dobivamo informacije, ki nam pomagajo, da se hitreje prilagajamo na novosti.

Jesen, v času slovenskega predsedovanja Svetu EU, nas čaka mednarodna konferenca na temo vseživljenjskega pristopa in medgeneracijskega sodelovanja ter solidarnosti za obvladovanje stereotipov in predsodkov o staranju, kot boja proti starizmu, v organizaciji MDDSZ,



AGE in ZDUS. Za združevanje pogledov in krepitev glasu civilne družbe bomo na posebni delavnici v septembru oblikovali stališča in predloge za prispevek konferenci. Pri tem si želimo več sodelovanja z organizacijami mladih, pa tudi več udeležbe organizacij starejših, kar poskušamo doseči preko obeh koordinacij – MEKOS in SEKOS. Ne bi bilo odveč, če bi se dejavno vključili, lahko individualno, vsak po svojih močeh, tudi v odprto razpravo o prihodnosti EU.

V juniju smo praznovali 30-letnico državnosti. Čeprav smo nevladna organizacija, je dobro da se zavedamo naporne poti gradnje svoje države, ki ni bila vedno čisto premočrtna. V mnogočem smo napredovali in naše življenje, gledano v celoti, je danes gotovo boljše in bolj varno kot pred tridesetimi leti. Na posameznih segmentih, kamor spadajo na eni strani mladi, posebej študenti, na drugi pa starejši ljudje, posebej upokojenci, pa smo daleč od pričakovanj. Nismo zmanjšali revščine, otepamo se s posledicami ekonomske in zdaj še zdravstvene in oskrbne krize. Nekako smo stalno v razkoraku med pričakovani in njihovim uresničevanjem in naša družba se, kljub naporom storiti nekaj ob spreminjanju starostne slike prebivalstva, premalo zaveda možnosti in potencialov, ki jih premore naša starejša generacija.

Želim vam in nam vsem prijazno poletje, malo odmora in pridobitev novih moč za dinamično jesen.

*Jožica Puhar,  
podpredsednica*

# Stališča ZDUS k Predlogu Zakona o dolgotrajni oskrbi

Po skoraj 20 letih priprav, obravnav in debat okrog Zakona o dolgotrajni oskrbi bi bil že čas, da se zakon o tem sprejme, vendar v besedilu, ki bo ljudem dejansko omogočil koriščenje storitev dolgotrajne oskrbe. Predlog Zakona, ki ga je potrdila Vlada, ni tak kot smo pričakovali, zato imamo nanj kar nekaj tehničnih pripomb in menimo, da je še čas, da se besedilo zakona izboljša oziroma dopolni. Zakon prinaša nekatere novosti in rešitve, ki jih dosednji osnutki niso vsebovali. Predvsem je novo to, da Vlada želi to področje zakonsko urediti v čim krajšem časovnem obdobju. Zato predlaga, da bi predloženi zakon bil le začasen, in sicer za obdobje 2022–2025, nakar bi bil sprejet nov sistemski zakon. Novo je tudi to, da po predlogu zakona ne bi šlo za zavarovanje za dolgotrajno oskrbo kot vejo socialnega zavarovanja, ampak za področje, ki bi ga urejala in vodila država oziroma njeni organi. Pri tem bi določene administrativne naloge morala prevzeti služba Zavoda za zdravstveno zavarovanje (ZZZS). Obe rešitvi sta neobčajni in vprašljivi.

Menimo, da bi zakon moral biti zasnovan po načelih socialnih zavarovanj, kot je to urejeno v primerljivih evropskih državah s sistemom socialnih zavarovanj in kot to določa 50. člen Ustave Republike Slovenije. V tem primeru bi bilo nedvoumno jasno, kdo je zavarovanec oziroma obvezno zavarovan in kakšne obveznosti oziroma pravice mu iz tega sledijo.

Ne strinjamo se s predlogom, da brez ustrezne spremembe ZZVZZ administrativna opravila na področju dolgotrajne oskrbe opravlja služba Zavoda

za zdravstveno zavarovanje Slovenije (v nadaljnjem: ZZZS). Če bi bilo tako, bi bile potrebne še nekatere zakonske spremembe, ki v 140. členu Predloga ZDO niso navedene, verjetno pa tudi spremembe v organizaciji in upravljanju ZZZS. Zakonodajalcu predlagamo, da glede tega sledi nemškemu vzoru. Tam namreč „bolniške blagajne“ upravljajo tudi s področjem dolgotrajne oskrbe, vendar imajo ločene račune in področje delovanja službe, pri čemer z obema področjema (zdravstveno zavarovanje, zavarovanje za dolgotrajno oskrbo) upravljajo isti organi (skupščina, upravni odbor). Tako bi bila zagotovljena transparentnost o porabi sredstev in jasna razmejitev med področjema ter pristojnostmi pri odločanju o vseh vprašanih izvajanja zavarovanja.

Ocenjevanje upravičenosti do storitev dolgotrajne oskrbe je občutljivo in za zavarovance pomembno opravilo, saj morajo poznati in razumeti zakonske pogoje in kriterije za uresničevanje zakonskih pravic. V tem delu so potrebne spremembe zakona tudi že v predvidenem prehodnem obdobju (2022–2024). Predviden način ocenjevanja upravičenosti oziroma potreb po storitvah dolgotrajne oskrbe je dodatni razlog, da upokojenci zakona ne moremo podpreti. Zato predlagamo, da zakonodajalec pripravi bolj enostavno in razumljivo metodologijo upravičenosti do storitev oziroma pravic do dolgotrajne oskrbe. Zakon nadalje določa, da naj bi bili posamezniki upravičeni do storitev dolgotrajne oskrbe ali do ustreznega denarnega nadomestila, katerega višina naj bi bila odvisna od kategorije, v katero bodo razvrščeni (od I. do V.). Nato bi si morali sami poiskati oskrbovalce oziroma osebe ali zavode, ki bi jim pomoč tudi nudili. **Pri nas namreč še nimamo usposobljenih oskrbovalcev oziroma izvajalcev oskrbe na domu oziroma je njihovo število premajhno glede na ocenjene potrebe. Povsem so izpuščene možnosti do dodatnega izobraževanja oziroma usposabljanja prostovoljcev, brezposelnih**

**ter drugih ljudi z visoko stopnjo empatije do starejših, ki bi bili primerni za tako delo in bi jih bilo potrebno vključiti v mrežo izvajalcev dolgotrajne oskrbe na domu, ne pa da se iščejo rešitve samo v privatizaciji in vključevanju tujih izvajalcev.** Predlagamo tudi hitrejšo uvedbo e-oskrbe. Ta razkorak med potrebnimi in obstoječimi izvajalci se bo z leti samo povečeval, saj se bo ob staranju prebivalstva države, še bolj povečeval delež starostnikov, med katerimi pa je največ takih, ki potrebujejo dolgotrajno oskrbo. Ne želimo, da bi sprejeli zakon o dolgotrajni oskrbi, če potencialni upravičenci do nje ne bodo mogli uveljaviti svojih pravic, ker ne bo na voljo zadosti oskrbovalcev. **Uresničevanje pravic bo onemogočeno, če ne bodo zagotovljeni kadri in zmogljivosti za izvajanje dolgotrajne oskrbe.**

V predvidenem državno reguliranem in vodenem sistemu v prehodnem obdobju bi vse pomembne odločitve v zvezi z dolgotrajno oskrbo opravljal država oziroma Vlada. Nosilec zavarovanja ZZZS pa bi opravljal le nekatera administrativna opravila. **Izvajalci dolgotrajne oskrbe tako ne bi imeli nobene možnosti pogajanj o financiranju dolgotrajne oskrbe, saj bi jim cene storitev (enot) določala Vlada. Kakšna bi potem bila na tem področju vloga ZZZS kot glavnega financerja izvajalcev in odnos med plačnikom in izvajalci? Predlagamo, da se v zakonu uredi upravljanje s področjem dolgotrajne oskrbe po vzoru držav s sistemi socialnih zavarovanj („Bismarckov model“), kar pomeni prepustiti upravljanje področja zavarovancem in delodajalcem.** Kljub kritičnim pripombam k zakonu, pozdravljamo, da se o dolgotrajni oskrbi ponovno razpravlja. Celo več! Zahtevamo, da tak zakon končno sprejmemo! K temu nas vodi dejstvo, da tak zakon v Sloveniji pripravljamo že skoraj 20 let in smo ena od redkih držav v Evropi, ki takega zakona (še) nima.

*Komisija ZDUS za zdravstveno in socialno varstvo*

*Predsednica Rosvita Svenšek,  
Janez Sušnik, predsednik ZDUS*



# Predsednik Strateškega sveta za digitalizacijo obiskal ZDUS



Od leve, Janez Sušnik, Vera Pečnik in Mark Boris Andrijanič

**Zadnji junijski dan je ZDUS obiskal Mark Boris Andrijanič, predsednik strateškega sveta za digitalizacijo. Delovnemu obisku je prisostvovalo vodstvo Zveze in pa predsednik Komisije za izobraževanje, informatiko in publiciteto. Namen obiska pa je bil seznanitev z dokumentom 1. paketa ukrepov Strateškega sveta za digitalizacijo in našimi pripombami nanj.**

Predsednik ZDUS **Janez Sušnik** je gostu pojasnil pričakovanja ZDUS in na kratko komentiral prvi paket 40-tih ukrepov za digitalizacijo. Dejal je, da se upokoјenci vedno čutijo zapostavljene pri ukrepih, čeprav so populacija, ki najbolj potrebuje usposabljanja in podporo pri uvajanju digitalnih novosti. ZDUS namerava društva opremiti z računalniško opremo ter usposobiti članstvo za pridobivanje e-veščin in digitalnih kompetenc.

**Vera Pečnik** je poudarila, da je za starejše pomembno zagotoviti izobraževanje ena-na-ena in se strinjala, da je potrebno ponuditi priložnost pri uvajanju novosti starejšim študentom, večjim IKT tehnologij in e-storitev. Poudarila je še prizadevanja ZDUS za sistemsko uvajanje možnosti storitev e-oskrbe, saj na letni ravni zaradi padcev umre več kot 1.800 starejših, ki živijo sami doma, pa temu ne bi bilo tako, če bi imeli možnost oskrbe na daljavo.

**Milan Osterc** je na praktičnem primeru s področja e-zdravja osvetlil, kako so sistemi med seboj nepovezani in povzročajo starejšim preglavice v vsakodnevnem življenju. Z digitalizacijo se nam utegne zgoditi, da bo 60–70 % starejših in drugih ranljivih skupin, ki nimajo dostopa do IKT, ostalo pred vrati napovedanih sprememb. Kar pa zadeva usposabljanja na tem področju: kakšna usposabljanja

3 zadeve: kako zajeti čim več uporabnikov, kako vključiti ranljive skupine in kako Slovenijo izstreliti med najboljše v Evropi na tem področju. Svet intenzivno sodeluje tudi z Ministrstvom za javno upravo, zato bo pripombo ZDUS o potrebnem, večletnem in bolj konsistentnem sofinanciranju NVO s tega področja prenesel pristojnim, saj je ta povsem razumljiva in upravičena. V nadaljevanju se je še zahvalil ZDUS za

---

**Pri oblikovanju paketov so upoštevali 3 zadeve: kako zajeti čim več uporabnikov, kako vključiti ranljive skupine in kako Slovenijo izstreliti med najboljše v Evropi na tem področju. Svet intenzivno sodeluje tudi z Ministrstvom za javno upravo, zato bo pripombo ZDUS o potrebnem, večletnem in bolj konsistentnem sofinanciranju NVO s tega področja prenesel pristojnim, saj je ta povsem razumljiva in upravičena.**

---

nja pa lahko pričakujemo, če niti Zakon o izobraževanju odraslih ne predvideva oziroma ne priznava izobraževanja starejših od 65 let?

**Mark Boris Andrijanič** se je zahvalil ZDUS za povabilo in priložnost za izmenjavo mnenj. Dejal je, da je mandat sveta omejen in da so se osredotočili na digitalno preobrazbo v celoti in za vse generacije. Pri oblikovanju paketov so upoštevali

podroben pregled paketa ukrepov saj ocenjuje, da je ZDUS podal vsebinske in strokovne pripombe in da so te upravičene. Povedal je še, da svet pripravlja že drugi paket ukrepov, ki bo predstavljen v septembru in da so odprti za predloge ZDUS, zato je pozval k pripravi predlogov projektov, ki bi jih ZDUS želel vključiti v naslednji paket ukrepov.

*Pripravil TK, foto D. Lukič*

# Državni preventivni mehanizmi



**Namestnik varuha človekovih pravic, Ivan Šelih, je sredi junija obiskal vodstvo ZDUS s številno delegacijo za nadaljevanje razprave o programu Državnih preventivnih mehanizmov. Koordinatorica programa pri VČP, prof. Vida Bogataj, je v pozdravnem nagovoru predlagala neformalno in prosto razpravo po vnaprej predvidenih vsebinah, predsednik ZDUS Janez Sušnik pa je predstavil aktivnosti ZDUS, pomembne za izboljšanje položaja starejših.**

**Ivan Šelih**, namestnik varuha se je zahvalil za dosedanje sodelovanje ter dejal, da se ga veseli tudi v prihodnje, saj je drugo leto pričakovati podaljšanje sodelovanja z aneksom k pogodbi. Državni preventivni mehanizmi (DPM) pri Varuhu predstavljajo priznan model v evropskem merilu in predstavnike ZDUS štejejo za strokovnjake na področju dela, zlasti, kadar gre za vprašanja starejših. Omenil je še sodelovanje na matični komisiji za človekove pravice v DS RS in prosil za sodelovanje v razpravah v prihodnje.

**Marija Krušić** je dejala, da je potrebno opažanja zapisati, saj se pojavlja veliko težav, sploh med epidemijo. Izmed obiskov domov za starejše je izpostavila dom v Rogaški Slatini, kjer imajo urejen oddelek za dementne z vzpostavljeno infrastrukturo.

**Vida Bogataj** je k besedi povabila Rožco Šonc, operativno vodjo programa Starejši

za starejše in ji čestitala za državno priznanje na področju prostovoljstva za leto 2020. **Rožca Šonc** je dejala, da to priznanje sprejema kot priznanje vsem 3.500 prostovoljcem programa, saj programa ne bi bilo mogoče izvajati brez njih. Z novim, prilagojenim načinom organiziranja dela so pridobili 200 novih uporabnikov, ki so potrebovali pomoč.

**Državni preventivni mehanizmi (DPM) pri Varuhu predstavljajo priznan model v evropskem merilu in predstavnike ZDUS štejejo za strokovnjake na področju dela, zlasti, kadar gre za vprašanja starejših.**

**Slavica Frelj** je opozorila, da se na terenu opaža drago 24-urno varovanje starejših, ki poteka brez vsakršnega nadzora pristojnih institucij. Predstavila je tudi problem invalidne osebe, ki je brez pomoči in ima neprimerne bivalne razmere (pojav glodavcev). Tudi tu so institucije popolnoma zatajile.

**Ivan Šelih** je predlagal, naj se na Varuha naslovi obvestilo o izpostavljeni problematiki in bodo po svoji pristojnosti opravili nadzor.

**Vera Pečnik** se je odzvala na povedano in dodala, da ZDUS opravi veliko dela namesto državnih institucij. Opozorila pa je tudi na neenakopravnost pri finančnem ovrednotenju kovidnih bolnikov/oskrbovancev.

**Jožica Puhar** je v zaključnem delu povzela delo na Zeleni knjigi o staranju, ki predstavlja dragocen material. Ugotovljeno je bilo, da je potrebno v Evropi več narediti za starejše. Pripravila je povzetek gradiva in predstavila naše ugotovitve po sklopih (izobraževanje, aktivno staranje, potrebe starejših ljudi. Dejala je še, da se tudi Age Platform letos loteva te problematike. Cilj je, da bi Evrop-

ska Komisija dala enotne standarde za oskrbo na domu in v domovih za starejše.

**Vida Bogataj** se je vsem zahvalila za razpravo, glede Zelene knjige o staranju pa izrazila bojazen, da bo vse skupaj ostalo na deklarativni ravni. Kot pomemben člen je izpostavila tudi informiranje o pripravah na upokožitev, namestnik Varuha g. Šelih pa je dodal, da bo problematika staranja prebivalstva morala postati glavna tematika EU. Vera Pečnik je Jožico Puhar prosila še za informacijo glede Akcijskega načrta dolgožive družbe, na kar je slednja povedala, da so potekali sestanki delovne skupine in usklajevanja z resorji, pripombe so dali tudi delodajalci in sindikati – od tu naprej pa se ni zgodilo nič.

*Toni Krčan, foto ZDUS*



# Poročilo o razgovoru pri Varuhu človekovih pravic

**Varuh organizira serijo razgovorov s predstavniki organizacij civilne družbe. Ob dnevu medgeneracijske solidarnosti se je pogovoril s predstavniki starejših – ZDUS in vodstvi študentskih organizacij ter mladinske organizacije.**

V začetku maja smo se sestanka v prostorih Varuha udeležili: predstavniki Študentske organizacije Slovenije, Študentske organizacije primorske univerze, Mladinskega sveta Slovenije, Kluba Študentov Kranj in ZDUS. Tema razgovora je bila problematika medgeneracijskega sodelovanja s posebnim ozirom na težave v času epidemije in možnimi posledicami. Ker je dal varuh besedo najprej meni, sem obrazložila način sodelovanja s študentskimi in mladinsko organizacijo, predstavila MEKOS in njegov program, skupne točke in vprašanja obojestranskega interesa, ki jih v obliki pobud za potrebne spremembe in rešitve naslavljam o odločevalcem z medsebojno podporo v zahtevah in predlogih. Ugotovila sem, da smo tudi mi starejši občutili ekonomsko in osebno

stisko mladih, nezadovoljstvo s svojim položajem. S predolgo spremenjenim načinom študija, z vsemi vrstami omejitev, saj se stiska ene generacije prenaša na druge in povečuje stiske vseh. Pohvalila sem mlade prostovoljce v času najstrožjih omejitvenih ukrepov in njihovo pomoč starejšim osebam, ki se je v številnih okoljih kombinirala z našimi prostovoljci v programu SzS. Med posebnimi nalogami ZDUS sem omenila zagovarjanje pravic starejših, ki v mnogih primerih sploh ne prepoznajo kršenja svojih pravic in diskriminacije. Vsaka od organizacij mladih je razložila, s kakšnimi težavami so se srečevali v času covid ukrepov. Poudarili so, da so najbolj spregledana družbena skupina kar zadeva pomoč vlade, da je znesek pomoči predstavljal le simbolično pomoč, da pogrešajo možnost dela, s katerim se jih mnogo preživlja v času študija, da je nevdržno ne-funkcioniranje študentskih domov, zaradi česar so bili mnogi potisnjeni v krog svoje izvirne družine, kjer ni pogojev za študij, da si želijo normalnega študija. Ko epidemija še ni presežena, pa

se že spopadajo s posledicami izolacije in nenormalnih razmer za svoje bivanje in študij v smislu psihosocialnih motenj in novih stisk. Začenjajo s psihosocialnim svetovanjem kolegom, imajo pa tudi pravna svetovanja.

Dotaknili smo se aktualne zakonodaje v nastajanju, interventnih zakonov za pomoč ob epidemiji in Zakona o dolgotrajni oskrbi, ki lahko zadeva tudi mlajše osebe ali predstavnike vseh generacij, na primer po poškodbah z dolgotrajnimi posledicami, v primeru invalidnosti ... Kar zadeva ta zakon, varuh misli, da je slab, da nima uravnoteženih rešitev za socialni in zdravstveni del oskrbe, da ima številne pomanjkljivosti, da ne bo pokrila potreb starejših ljudi in da je boljše, če tak kot je zdaj, sploh ni sprejet. Na to je pred časom opozoril tudi predlagatelj.

Varuh je na koncu vse prisotne pozval, da mu posreduje informacije v primerih, ki potrebujejo njegovo posredovanje, saj gre lahko v akcijo na osnovi konkretnih pobud.

*Jožica Puhar, podpredsednica*



Vera Pečnik, Peter Svetina, Janez Sušnik in Jožica Puhar

# Izzivi Srebrne generacije — izobraževanje IKT v ZDUS

**Intervju se pogosto uporablja pri raziskovalnem delu. Z njim raziskovalec neposredno sprašuje izbrano osebo in tako pridobiva podatke in informacije za svojo raziskavo. Poznamo različne vrste intervjujev, ki se med seboj razlikujejo po strukturiranosti vprašanj, ki se v njih pojavljajo. Ločimo strukturirani oz. standardizirani in nestrukturirani (nestandardizirani) tip intervjuja.**

**Strukturiran (standardiziran) intervju** – vprašanja in odgovori nanje so vnaprej določeni, npr. DA ali NE; tako dobljene informacije so bolj skope. Tako vrsto intervjuja se običajno uporablja v obširnejših študijah, kjer v kratkem času potrebujemo čim več informacij in čim jasnejše odgovore, npr. pri raziskavah tržišča. Pri strukturiranem inter-

opise, pojasnjevanja, razlage ... Pogosto intervju naslonimo na osebne dokumente, zapise (npr. dnevnik, pisma, fotografije ...). Najbolj nestrukturirana oblika intervjuja je pripovedni intervju, pri katerem spraševalec pove temo, nato pa pusti, da intervjuvanec pripoveduje. **Spraševalec igra vlogo za-interesiranega poslušalca!**

Povzemam svoj zadnji intervju 26. marca 2021 ob 10. uri z novinarko TV Slovenija Nevo Novljan, ki ga je opravila pred sedežem ZDUS. Seznani me je s tematiko, ki je tudi naslov tega članka. Če prebiram definicijo intervjuja, je novinarka uporabljala nestrukturirano obliko intervjuja. Celotna ekipa RTV je pripravila prostor za snemanje, izmerila svetlobo, zorni kot snemanja, ter postavila dva stola. Zame in za novinarko.



Milan Osterc

**Novinarka me je z vprašanji vodila skozi tematiko oz. nekako v kontekstu celotne oddaje želela odgovore na različna vprašanja, ki pa so vedno potekala v smeri izobraževanja naše generacije ter seveda izzivi sodobnega časa, v katerem se trenutno nahajamo.**

vjuju je proces pridobivanja podatkov poenoten pri vseh. Vsi intervjuvanci odgovarjajo na enaka vprašanja, pri vseh intervjujih so enaka navodila, vedno uporabimo enak postopek zapisovanja odgovorov, pri vseh intervjujih je enak odnos med spraševalcem in intervjuvancem, prvi pa naj bi bili povsem nevtralni, iz njihovih odgovorov naj ne bi bilo mogoče razbrati osebnega stališča do obravnavane teme. S strukturiranostjo zagotovimo primerljivost rezultatov merjenja in omogočimo kvantitativno obdelavo.

**Nestrukturiran (nestandardiziran) intervju** (tudi globinski, nevezani, odprt intervju) je odprta, bistveno manj formalna in bistveno bolj fleksibilna pogovorna situacija, kot je strukturirani intervju. Običajno je usmerjen v proučevanje vsakdanjih problemov ljudi in v raziskovanje doživljanja ljudi. Pri tej vrsti intervjuja je vnaprej določen le cilj poizvedovanja, konkretna vprašanja pa spraševalec oblikuje sproti. Vzdušje je bolj sproščeno, prijazno, zaupno ipd., zato lahko govorimo tudi o bolj občutljivih temah. Vprašanja so odprtega tipa, oblikujejo se sproti, saj pogosto izzovejo odgovore v obliki pripovedi. Posegamo lahko globlje v

Seveda imam pred vsakim intervjujem malo treme, ki pa po navadi, ko se prične snemanje, mine. Ko me je naš urednik Črt Kanoni obvestil, da TVS pripravlja pogovor, ki ga bo vodila Neva Novljan, in ker je področje izobraževanja področje, ki ga pokrivam, sem seveda želel vedeti več. Kaj bo tema pogovora in katera področja bova z novinarko predebatirala? Črt mi je dal vedeti, da naju bo z novinarko povezal na način, da ji bo dal mojo telefonsko številko in se bova slišala osebno. Novinarka me je približno tri tedne pred snemanjem intervjuja res poklicala in mi razložila, da bova snemala pogovor na temo izobraževanja starejših v trenutni in prihodnji digitalizaciji Slovenije, kako in na kakšen način pristopamo v ZDUS do tega problema, kako in koliko so sofinancirana takšna izobraževanja s strani države, naše statistike o uspešnosti, naši cilji in uspehi pri tem. Pogovorno naj bi bil v tej dokumentarni oddaji moj prispevek prikazan v 2-3 minutah in bo le eden izmed prispevkov tudi drugih vidnih strokovnjakov in oseb, ki delujejo na področju izobraževanja v digitalni dobi srebrne, torej naše generacije. Snemanje je potekalo dobro uro.

Novinarka me je z vprašanji vodila skozi tematiko oz. nekako v kontekstu celotne oddaje želela odgovore na različna vprašanja, ki pa so vedno potekala v smeri izobraževanja naše generacije ter seveda izzivi sodobnega časa, v katerem se trenutno nahajamo. Moje priprave za intervju so bile tako obsežne, da sem si osvežil spomin s statističnimi podatki o udeležbi generacije 55+ v sistemu e-usposabljanja v ZDUS, seveda pa tudi širše, saj je srebrna generacija v Sloveniji številčnejša od članstva v ZDUS. Zahvala gre tudi našim sodelavkam na ZDUS, ki so mi pomagale z zadnjimi dosegljivimi podatki. Pri oziroma po samem intervjuju sem ugotovil, da sem mestoma sicer nizal podatke, s katerimi sem se ubadal večino časa, vsebina pa je bila bolj splošna. Namenjena osebnemu razmišljanju o problematiki dostopnosti digitalnim storitvam za starejše, o mojih dosedanjih izkušnjah s to problematiko in pa seveda naših načrtih za vnaprej. Imel sem, kot pravijo, tri male opomnike na lističih, ki bi jih mogoče v skrajni nuji uporabil, če bi kakšen podatek pozabil. Tako nekako je potekala naša predstavitev v omenjeni oddaji. Pa saj boste o načrtovanju e-pismenosti v prihodnje še obveščeni, saj v ZDUS pripravljamo program izobraževanja s področja IKT tehnologije. Sama oddaja bo pripravljena in montirana do jeseni 2021 in boste o predvajanju pravočasno obveščeni.

Milan Osterc, Predsednik KIPI in član Strokovnega sveta ZDUS



# AGE Strategija za obdobje od 2022 do 2025

## Kratek povzetek načrtov in zavez

**Strategija razvoja te evropske povezave nevladnih organizacij starejših in za starejše, ki jo je sprejela skupščina 1. junija, je vsebinsko bogat dokument, ki bo usmerjal njeno delovanje in delovanje članic v naslednjem štiriletnem ciklu. Eden od namenov je zagotoviti, da bodo članice delovale v smeri skupnih ciljev, prilagojenih z letnimi programi dela.**

### ZAKAJ STRATEGIJA – Smeri delovanja in kontekst

Razvojna **vizija** AGE zajema vključujočo družbo, ki temelji na blaginji za vse, solidarnosti med generacijami, možnostih za uživanje življenja ter sodelovanja in prispevanja k družbi. Ob tem opozarja, da je treba v celoti spoštovati pravice in odgovornosti vsake osebe v celotnem življenju. AGE kot svoje poslanstvo pozdravlja dolgoživost kot enega največjih dosežkov človeštva. V tem okviru si vsi skupaj prizadevamo za boj proti starizmu (ageizmu), za človekove pravice skozi celotno življenjsko dobo, zmanjšanje neenakosti in omogočanje vsakomur polno in dostojanstveno življenje. Strategija je oblikovana na temeljnih vrednotah, ki so tudi temeljne vrednote Evropske unije (v nadaljevanju EU): spoštovanje človekovega dostojanstva in človekovih pravic, svobode, demokracije, enakosti in pravne države. V AGE so še posebej poudarjene: pravice in dostojanstvo skozi celotno življenjsko pot vsakega posameznika; samo-zagovorništvo, po katerem je treba podpirati vsakogar, da govori v svojem imenu in o svojem življenju; prispevki starejših našim družbam – preko dela, prostovoljstva, neformalne oskrbe, ustvarjalnosti, izkušenj in kot potrošniki; medgeneracijska solidarnost – krepi vključenost in pravičnost med generacijami, ki spoštujejo in koristijo izkušnje, občutljivosti in pričakovanja vseh; starosti prijazno okolje – je bistvenega pomena za pravične in vključujoče skupnosti vseh starosti. Strategija ugotavlja, da je daljše življenje zgodba o uspehu, ki jo mora spremljati več zdravja, dobrega počutja in osebne izpolnitve za vse, ob spoznanju,

da pretekle in sedanje izkušnje posameznikov in skupin vplivajo na prihodnost.

**Po COVID-19 ugotavljamo, da nikoli človekove pravice starejših niso bile tako izpodbijane ali nepriznane kot med pandemijo.** Nikoli niso bile slabosti in izzivi zdravstva in sistemov dolgotrajne oskrbe tako vidni.

Pandemija poleg svojih tragičnih vplivov in posledic ponuja našim družbam veliko priložnost, da preučijo strukturne vrzeli in probleme naših gospodarstev in sistemov socialne zaščite.

o starejših ljudeh, promocijo umetnosti staranja ob upoštevanju, da se staranje pojavlja skozi vse življenje. Cilji AGE so usklajeni z načeloma subsidiarnosti in sorazmernosti, ki urejata izvajanje EU v primerjavi z nacionalnimi pristojnostmi. Pomeni prioriteto urejanja stvari na nacionalni ravni, če tega ni, se ureja na evropski. Delo AGE odraža te meje in poskuša podpreti in okrepiti zagovorniško delo članic na nacionalni ravni. Ob naraščajočem evro-skepticizmu bo AGE nadaljeval svoj pro-evropski pristop k politikam sta-



*Jožica Puhar, podpredsednica, članica ožje delovne skupine AGE za pripravo Strategij*

Starejši smo zelo raznoliki, bodisi glede na kronološko in fizično starost, spol, izobrazbo, zdravje, šibkost, prebivališče, ... Ta raznolikost je naša moč in se bo v zagovorniškem delu prenesla v politične odzive, ki obravnavajo celoten spekter realnosti, s katerimi se srečujemo starejši ljudje.

### Omejitve pri uresničevanju (Zunanje)

Staranje je še vedno tabu tema. Trenutne negativne predstave, pripovedi in jezik o staranju moramo spremeniti v bolj pozitivno, v prihodnost usmerjeno in realnejšo vizijo, z ustvarjanjem pozitivnih zgodb

ranja s spodbujanjem temeljnih vrednot Evropske unije in poudarjanjem dodane vrednosti, ki jo ta predstavlja.

**Med notranjimi omejitvami** so zaznane velike razlike med članskimi organizacijami, reprezentativnost mreže, ki bi morala predstavljati raznolikosti starajočega se prebivalstva ter erozija članstva, povzročena z omenjenimi razlikami in usmeritvami nacionalnih programov.

### Prednostne naloge na ravni EU

Skupaj bomo uresničevali ciljno specifične in merljive ukrepe, ki jih bomo določili in pregledali letno. V okviru nalog zagovorništva, kot prispevka k napredku

strategije EU za enakost starosti, bo AGE prednostno zagovarjal: sprejetje zakona EU o starostni diskriminaciji; nadaljevanje Zelene knjige o staranju, v idealnem primeru v obliki bele knjige o staranju; na novo premislil model dolgotrajne oskrbe, ki bo omogočal dostop do zdravstvene in kakovostne oskrbe; ustrezne pokojnine in minimalno varnostno mrežo, ki omogočata dostojno življenje in socialno vključenost; spremljanje izvajanja direktive EU o enakosti pri zaposlovanju in uporaba izkušenj iz Covid-19, kar zadeva ne-uresničevanje človekovih pravic dostojanstva starejših.

Stalne naloge bodo: vključevanje enakosti spolov v politike EU, vključevanje perspektiv starejših v strategije enakosti EU; zagotovitev pravilnega izvajanja pobud EU o dostopnosti - evropski zakon o dostopnosti; spremljanje pobude EU za zagotovitev vključujoče digitalizacije na podlagi sklepov Sveta EU o človekovih pravicah; spremljanje načrta za oživitve in odpornost po COVID-19 - njegovega instrumenta „Naslednja generacija EU“ - paket ukrepov in večletnega finančnega okvira 2021–2027. Prizadeval si bo tudi za aktivno razpravo v okviru Konference o prihodnosti Evrope - spodbude za socialno, državljansko in politično udeležbo starejših kot imetnikov enakih pravic ter vplival na agendo EU za srebrno gospodarstvo.

### Na širši mednarodni ravni

Da bi dosegel bistven napredek v smeri Konvencije ZN (Združeni narodi - OZN) o pravicah starejših, bo AGE zagovarjal doseganje kritične mase med državami članicami EU za podporo konvenciji ter pridobitev ustrezne podpore glavnih institucij EU za pospeševanje in izdelavo predlagane konvencije. Stalno bo prispeval k odprti delovni skupini ZN za staranje; izkoristil uresničevanje Konvencije ZN o pravicah invalidov za rešitve v dokumentu za starejše; prispeval k desetletju zdravega staranja ZN 2021–2030; sodeloval v Svetovni mreži starosti prijaznih mest in skupnosti Svetovne zdravstvene organizacije; prispeval k evropskemu programu 2020–2025 in sodeloval v procesih UNECE (Ekonomska komisija ZN za Evropo) pri spremljanju uresničevanja Madridskega mednarodnega akcijskega načrta za staranje (MIPAA). Prizadeval si bo prispevati k ključnim procesom Sveta Evrope (Revidirana Evropska socialna listina, Priporočilo o spodbujanju človekovih pravic starejših) in spremljal agendo trajnostnega razvoja ZN do leta 2030. Še

naprej bo izvajal projekte zaradi njihove dodane vrednosti pri informiranju in vplivanju na politično delo. Cilj je uveljaviti videnje starejših, kar zadeva staranje in izboljšanje kakovosti življenja starejših ljudi.

### Notranji cilji

V notranjih odnosih bo uveljavil glas starejših v vsej njihovi raznolikosti. Bo reprezentativna mreža v celotni EU, vplival na politiko in predlagal nove rešitve, ki temeljijo na lokalnih razmerah in sodelovanju. Olajšal bo mreženje in učne platforme, kjer se odražajo, delijo in uporabljajo raznolikosti, ideje in izkušnje članov ter pomagal članicam izboljšati svojo podobo v odnosu do nacionalnih oblikovalcev politik. Prizadeval si bo za ustrezne in vzdržne finančne in človeške vire. Prednost bo dal diverzifikaciji lastnih in zunanjih finančnih virov, ob uporabi sredstev EU - novega programa „Državljan, enakost, pravice in vrednote“. Zmanjšal bo pritisk na članice za del obveznosti, ki se morajo pokrivati ob operativni subvenciji EK (Evropska komisija), s povečanjem baze članstva, iskanjem novih donatorjev in razvojem sodelovanja s fundacijami ali drugimi zunanjimi partnerji, ki bodo finančno podpirali zagovorniške akcije. Da bi članice močnejše občutile solastništvo omrežja, bo AGE redno obveščal o razvoju EU in mednarodnih politikah glede staranja (s tem bo podkrepil in spodbujal njihovo lastno delo in povečal njihovo prepoznavnost na nacionalni ravni). Pogosteje bo zbiral informacije o posebnih situacijah na ravni držav po Evropi in s tem povečal sposobnost članic, za zagovarjanje vizije družb za vse starosti; ustvaril multiplikacijski učinek in nadgradil znanje in spretnosti članov. Razvil bo in dal članicam na voljo zbirko podatkov o dobrih praksah staranja ter spodbujal močnejšo interakcijo in mreženje med člani s povečanjem možnosti za izmenjavo izkušenj in idej.

### KDO - Kadrovski in finančni viri

**Kadrovski viri** so članice, ki preko statutarne organov in delovnih skupin AGE prispevajo svoje sposobnosti in znanje o položaju starejših in nacionalnih politikah v svojih državah.

**Sekretariat AGE** je odgovoren za vsakodnevno upravno vodenje združenja, za izvajanje delovnih programov in drugih obveznosti in za povezavo z vsemi stranmi vključenimi v to tematiko. Zagotavlja redne stike z zunanjimi deležniki, z institucijami EU ter se povezuje s projektni-

mi partnerji. Namen finančne strategije je poiskati dolgoročno finančno podporo po letu 2021. Finančna sredstva AGE za delo 2022–2025 so lastni dohodki (notranji in zunanji) in sredstva EU. Viri lastnih notranjih dohodkov izhajajo iz članarin, prispevkov članov ali drugih izjemnih notranjih dohodkov. Viri zunanjih lastnih dohodkov, trajni ali časovno omejeni, izvirajo od tretjih oseb, kot so donatorji, podjetja ali institucije. Sredstva EU se realizirajo v obliki subvencij (letne dotacije za poslovanje) in financiranja projektov.

### KAKO - Delovne metode in partnerstva

Strategija opisuje organizacijsko strukturo AGE in njene organe. Posebej naglašajo delovne skupine. Te so pomembni instrumenti za oblikovanje predlogov in podlag političnega dela, saj omogočajo uporabo raznolikega strokovnega znanja in izkušenj članov in bolje odražajo položaj in skrbi starejših v EU.

**Komunikacijska strategija** je posebna priloga Strategiji AGE 2022–2025. Njeni cilji in poudarki: zagotoviti, da se perspektive starejših vključijo v javne razprave; krepitev prepoznavnosti in učinkovitosti našega zagovorniškega dela; izmenjava informacij o politikah staranja med našimi člani in drugimi ciljnim skupinami. Strategija gradi na notranjih in zunanjih komunikacijah. Notranje poudarjajo obveščanje članstva od zgoraj navzdol, od spodaj navzgor in vodoravno - med članicami. Zunanje komunikacije pa se usmerjajo na določene ciljne skupine in vplivanje na politične procese.

**Zainteresirane strani sodelovanja** so mednarodne institucije, javni organi, akademski svet, mediji, zasebni sektor in civilna družba. Dejavnosti teh neposredno in posredno vplivajo na oblikovanje politike o staranju in starejših.

**Sodelovanje z mediji** in uporaba različnih oblik komunikacije in omrežij se bo še naprej razvijalo, da bo doseglo širši krog zainteresiranih strani in javnosti.

**Spremljanje in vrednotenje** opravljenega dela se bo izvajalo **letno**, na podlagi notranjega pregleda in zunanjega vrednotenja, kar bo po potrebi privedlo do ponovne ocene ciljev in orodij.

Ocenjevanje rezultatov bo trajalo najmanj tri leta. Zunanja vrednotenja, opravljena vsako leto, bodo uporabljena kot kazalniki za dolgoročno oceno učinkov.

*Jožica Puhar, podpredsednica, članica ožje delovne skupine AGE za pripravo Strategije*



# Letno srečanje rokodelcev ZDUS

**Komisija za Tehnično kulturo pri ZDUS pod vodstvom predsednika Branka Suhadolnika je tudi letos organizirala letno srečanje, ki se ga je udeležilo 56 mojstrov, mojstric in vodij iz posameznih društev, iz 25 DU in 10 PZDU, letos v Kočevju. Začetek srečanj je bil 2015, srečali smo se v Gornjem gradu, nato Puconcih, Gorišnici, Višnji Gori in Radljah ob Dravi.**

V programu so v nagovoru sodelovali: Barbka Bižal-Kolar, predsednica DU Kočevje, ki je predstavila zgodovino in aktivnosti DU Kočevje, Janez Sušnik, predsednik ZDUS, ki je poudaril pomen rokodelstva v ZDUS, Milica Korošec, podpredsednica PZDU Dolenjske in Bele Krajine, ki je opisala rokodelske aktivnosti na Dolenjskem in Beli Krajini in Branko Suhadolnik, predsednik komisije za Tehnično kulturo ZDUS, ki je prikazal vse letošnje aktivnosti na področju rokodelstva ZDUS. Srečanja se je udeležila tudi podpredsednica ZDUS Vera Pečnik.

V pestrem kulturnem programu je nastopila društvena pevska skupina Mavrica, ki je ob spremljavi harmonikarja Gregorja Kuzme zapela slovenske ljudske pesmi. Dramska skupina Kafetarice je zaigrala upokojenski skeč, ki je privabila vsem nasmeš na obraz. Plesna skupina Zimzelenke pa je zaplesala



*Foto utrinek s srečanja v Kočevju*

z dežniki Ples v dežju. Vodja rokodelskega krožka Tatjana Novak je opisala rokodelsko dejavnost v DU, predstavila razstavo, ki so jo pripravile tamkajšnje rokodelke DU. Da pa v tej vročini nismo bili ne žejni ne lačni, in je bilo na mizah dovolj hrane in hladne pijače, je poskrbela društvena skupina 34 članov za postrežbo. Po končanem kulturnem programu smo si ogledali po ekipah razstavo ročnih del, ki je bila zelo skrbno in lepo pripravljena v društvenih prostorih z izdelki, ki so jih izdelali v času korone. Vsa skupina se je odpravila na ogled mestnega jedra pod vodstvom vodiča Mihajla Petroviča. Ogledali smo si cerkev Sv. Jerneja in središče mesta, ter slišali kar nekaj zgodb



*Nadvse prijazni in prizadevni mojstri rokodelstva*

iz zgodovine posameznih zgradb. Srečanje smo nadaljevali s kosilom in druženjem v gostišču Tušek Jezero ob Rudniškem jezeru. Veselja in klepeta kar ni bilo konca, saj se nam je po kovid zaporah le uspelo zopet srečati, to nam je dalo energije in veselja za nadaljnje ustvarjanje. Hvala DU Kočevje in Branku Suhadolniku za super odlično izpeljano srečanje in čudovit dan. Udeleženci so ocenili, da je srečanje uspelo in naslednje leto se vidimo zopet v drugi PZDU. Vam rokodelkam in rokodelcem pa želim lepe, zdrave in ustvarjajoče dni do decembra, ko se zopet srečamo v Delfinu v upanju, da nas tokrat nič ne ustavi.

*Besedilo in foto, Marija Golob*

## Obisk prof. dr. Janeza Bogataja na ZDUS

**Konec meseca maja nas je obiskal prof. dr. Janez Bogataj, eden najbolj prepoznavnih slovenskih etnologov, s katerim smo se pogovarjali o rokodelski dejavnosti med upokojenci v ZDUS. Profesor Bogataj si je ogledal tudi rokodelsko razstavo z naslovom *Da nam bo toplo* in fotografsko razstavo *Z ročnimi deli si krajšamo čas*.**

Na sestanku, na katerem smo v imenu krovne organizacije sodelovali predsednik ZDUS Janez Sušnik, podpredsednica ZDUS Vera Pečnik in predsednik Komisije za tehnično kulturo Branko Suhadolnik, smo profesorju Janezu Bogataju podrobno predstavili aktivnosti, usmeritve in tudi težave na področju rokodelstva. Ob predstavitvi posameznih tem nam je predlagal veliko zanimivih nasvetov, kako oplemeniti naše aktivnosti. Razgovor je



bil zelo konstruktiven in dogovorili smo se za sodelovanje, predvsem na področju prenosa rokodelskega znanja na sovostnike in mlade. Dogovorili smo se tudi, da bomo skupaj obiskali eno od rokodelskih razstav v PZDU, nato pa sklenili,

da ga povabimo na Rokodelske delavnice Delfin letošnjega decembra, kjer mu bomo predstavili edinstven prenos znanja v Sloveniji.

*Branko Suhadolnik, predsednik KTK, foto ZDUS*

# Primorska poje 2021

**Pevska revija Primorska poje je 52. izvedbo doživela na poseben način. Lansko sezono so se predstavili le nekateri zbori, saj je nastope prekinila epidemija. Pevci so za lep čas obmolnili, a so vsi komaj čakali na priložnost, da se zberejo in spet zapojejo. Zveza primorskih pevskih zborov je zaradi še vedno veljavnih epidemioloških ukrepov predlagala dru-**

**gačen način izvedbe prireditev. Zato smo se v društvu upokojencev Pivka odločili, da pevke našega Ženskega pevskega zbora povabijo na skupni nastop še Moški pevski zbor Pivka, Žensko vokalno skupino Rožmarinke in Žensko vokalno skupino Šmihel.**

Prireditev je potekala v nedeljo, 20. 6. 2021, pred Krpanovim domom v Pivki. Vsak zbor je zapel tri pesmi, revijo so zaključili tradi-

cionalno – vsi zbori so skupaj zapeli Vstajenje Primorske. Veselo vzdušje ni zmotilo niti huda vročina, ki je spremljala nastopajoče. Poslušalcev nismo posebej vabili na prireditev, vendar je petje pritegnilo kar nekaj mimoidočih občanov. Za vse, ki ste Primorsko poje 2021 v Pivki zamudili, pa bo objavljen posnetek na pivški Vascom TV, ki je celoten dogodek posnela.

*Besedilo in foto, Jožica Knafelc*



*Pred Krpanovim domom.*

## Ljubiteljski slikarji Pomurja ustvarjalni tudi med epidemijo

**V društvih upokojencev Pomurja je precej dejavno tudi ljubiteljsko slikarstvo. Vsako leto se dela naših slikarjev predstavi na skupni razstavi, ki je bila vrsto let organizirana v Ljutomeru v Galeriji Antona Trstenjaka, zadnja leta pa prirejamo razstavo v Pokrajinski in študijski knjižnici v Murski Soboti.**

V času epidemije med upokojenci ni bilo druženj in slikarskih delavnic, nas je pa veliko slikalo doma, da smo zapolnili čas med korono. Prav te slike smo sedaj zbrali in jih postavili na razstavi v knjižnici, ki bo na ogled od 1. 6. do 30. 6. 2021. Uradne otvoritve nismo pripravili, smo pa na ogled razstave povabili preko medijev in z obvestilom članom društev upokojencev. Upamo, da nam bodo razmere dovoljevale, da bomo v jesenskem času lahko pripravili slikarsko kolonijo za ljubiteljske slikarje iz naših DU, kar smo načrtovali že lansko leto.



*Tri zaslužne za slike z razstave ...*

Na razstavi je predstavljeno 29 slikarskih del članov in članic iz društev upokojencev v pokrajini. V nekaterih društvih so po eden

ali dva slikarja, ponekod jih ni, največ pa se nas združuje preko likovne sekcije Mozaik v DU Murska Sobota in to tudi iz drugih društev upokojencev. Tu se občasno pripravijo slikarske kolonije ali delavnice z namenom, da pridobimo dodatna znanja in predvsem, da pri slikanju napredujemo, pomembno pa je, da se družimo. Nekateri pomurski ljubiteljski slikarji-upokojenci prejemajo tudi priznanja na nivoju države in ZDUS-a. Zelo aktivni so tudi slikarji na radgonskem in lendavskem koncu. Slikarji iz našega konca radi sodelujejo tudi na slikarskih kolonijah v Hotelu Delfin v Izoli, na Sladki Istri in v drugih pomembnih kolonijah po Sloveniji, kjer so naši slikarji stkali svoje prijateljske vezi.

Za starejše je pomembna vsaka aktivnost in zato v pokrajini vzpodbujamo različne aktivnosti starejših tako na področju kulture, športa itd. in k tem aktivnostim tudi vabimo vse starejše.

*Besedilo in foto, Vijola Bertalanč*





ZA SAMOSTOJNO  
IN BREZSKRBNO  
BIVANJE V DOMAČEM  
OKOLJU

# DOMA JE NAJLEPŠE

z E-oskrbo, ki mi daje občutek  
varnosti s preprostim klicem  
na pomoč, ko jo potrebujem.

E-oskrbo enostavno naročite s klicem na številko  
**080 8000** ali obiščite prodajno mesto Telekoma Slovenije.



PREVERITE  
MOŽNOST  
do **100 %**\*  
OBČINSKE  
SUBVENCije



TelekomSlovenije

[www.telekom.si/e-oskrba](http://www.telekom.si/e-oskrba)

\*Uporabnikom svetujemo, da preverijo, ali njihova občina sodeluje v projektu Varni in povezani na domu ter tako zagotavlja delno ali celotno subvencioniranje storitve E-oskrba, s čimer je storitev za uporabnike lahko celo brezplačna. Za več informacij o ponudbi obiščite [www.telekom.si](http://www.telekom.si), Telekomov center, pooblaščen prodajno mesto ali pokličite 080 8000. Telekom Slovenije, d.d., Ljubljana



## LJUBLJANA Z OKOLICO

### 70 let DU Vrhnika

V torek, 1. junija, je DU Vrhnika praznovalo svojih sedemdeset let delovanja. Na ta dan so odprli čudovito razstavo z naslovom **S čipkami in voščilnicami so dnevi lepši**. Predsednica društva, Gabrijela Brelih, je na kratko orisala prehojeno društveno pot, poudarila njihovo delovanje na vseh področjih in se zahvalila vsem, ki pomagajo, da je njihovo delo opaženo, cenjeno in vredno spoštovanja.



Praznovanja sta se udeležila tudi podpredsednica ZDUS Vera Pečnik in predsednik Komisije za TK, Branko Suhadolnik.

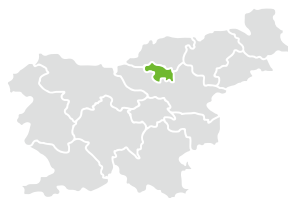
Vse članice, ki vodijo različna področja dela so se predstavila s svojimi prispevki, nanizala pa je še področja delovanja s tkanjem medsebojnih vezi. Tako lepo je bilo povedano, da tudi, če jih presenetijo nepredvidljivi svetovni dogodki, zastane korak, a sami ne ostanemo za dolgo, saj s čudovitimi voščilnicami drug drugemu priskočijo na pomoč v težkih in lepih trenutkih, se obiskujejo in si povedo, da niso sami. Prav tako so aktivni na športnem področju, pohodništvu, kulturi, literaturi in medsebojni pomoči pri programu Starejši za starejše. Predsednica se je vsem, ki vodijo posamezna področja, zahvalila in jim podarila cvet, ki naj jih spominja na to, da so nepogrešljive. Seveda se je dogodka udeležil tudi Branko Suhadolnik, predsednik Komisije za tehnično kulturo, ki jim je čestital in zaželel dobro delo za naprej in izrekel priznanje za opravljeno delo. Podpredsednica ZDUS, Vera Pečnik, jim je v imenu krovne organizacije podelila veliko plaketo ZDUS za njihovo delo in praznik, kot tudi za tista leta, ki bodo še sledila. Opravičilo predsednika ZDUS Janeza Sušnika zaradi okrevanja po prebolelem Covid-19 kot njena čestitka ob njihovem prazniku je med prisotnimi požela resnično dobrohoten in spontan aplavz. Ponosni smo lahko, da imamo takšne ljudi med člani in taka društva med društvi, saj lahko le upamo, da članstvo ne bo zamrlo in da bodo še naprej prenašali svoja znanja, prijateljstvo in empatijo do vseh generacij tudi na prihodnje rodove.

Nika V. Čeper

## Redno letno izobraževanje

Na prvi junijski dan smo v veliki sejni dvorani ZPIZ na Kolodvorski ulici v Ljubljani v okviru programa **Starejši za starejše** organizirali in izpeljali redno letno izobraževanje izobraževalk. Letos se ga je udeležilo 18 slušateljic, ki bodo pridobljeno znanje širile med prostovoljci programa, ki delujejo v okviru društev upokojencev v svojih pokrajinah. Strokovno temo je za nas pripravila in jo predstavila izr. prof. dr. Jana Mali, predstojnica Katedre za dolgotrajno oskrbo na Fakulteti za socialno delo. Naslov letošnje teme je **Priložnosti za negovanje medsebojnih odnosov v času epidemije**. Izvedli smo tudi interaktivno delavnico, ki bo prostovoljcem olajšala spoznavanje svojih uporabnikov in njihovih potreb. V drugem delu izobraževanja smo s pomočjo gospe Marinke Lampreht osvežili lanskoletno temo **Pametno gibanje** – najpreprostejše tehnike za ohranjanje spomina in življenjske vitalnosti.

Besedilo in foto, Sabina Črnila



## ŠALEŠKA

### DU Šoštanj o delu v letih 2020 in 2021

V juniju so se zbrali predstavniki krajevnih odborov Društva upokojencev Šoštanj (DUŠ) na redni letni skupščini. Potekala je v Kulturnem domu Šoštanj kot pregled dela, finančnega poslovanja ter o načrtih za tekoče leto 21. V dveh zaporednih letih (lanska je odpadla zaradi epidemije korona virusa) je bilo kljub nekaj manj izvedenih aktivnosti veliko nedorečenega, vloženega precej napora, da bi izvedli možne nujne naloge.

Potrebno je bilo novelirati že precej star statut društva ter ga uskladiti z obstoječo društveno in upravno zakonodajo. Bil pa je tudi čas za zahvale nekaterim zvestim članicam in članom ter velika zahvala nekdanjemu dolgoletnemu tajniku in prav tako izjemno podjetnemu dolgoletnemu predsedniku DU Šoštanj. Pred člani upravnega in nadzornega odbora ter vodstvi krajevnih odborov ter gostov je predsednik DUŠ Janko Zelcer poročal o opravljenem delu in razmerah, v katerih so izvajali okrnjen program. Kljub nekaterim odloženim aktivnostim pa so v ožjih skupinah in posamezniki opravili veliko dela, kljub omejitvam in korona ukrepom. Po Zelcerjevem so storili veliko, predvsem nosilci in skupine že delujočih projektov (Starejši za starejše, pomoč starejšim in bolnim na domu, sodelovanje v okviru Šaleške pokrajinske zveze (ŠPZDU) ter posredno z ZDUS-om). Janko Zelcer je izpostavil tudi visoko odgovornost njihovih delovnih posameznikov in odborov, uspešnih športnih posameznikov in ekip ter preko pokrajinske zveze tudi vključevanja v dejavnost ZDUS. In nenazadnje dobro obiskane izlete ter organizirano bivanje v hotelu upokojencev Delfin v Izoli. Še najbolj so bile okrnjene vse kolektivne in kulturne dejavnosti, saj je bilo druženje in kolektivne akcije domala preprečene s kovid ukrepi in preventivnim vedenjem za zaustavitev širjenja epidemije. Izvedenih je bilo le nekaj pohodov, prostovoljci projekta Starejši za starejše pa so imeli kontakte s starejšimi občani le preko telefona. Mešani pevski zbor DUŠ je





Prejemniki priznanj in nazivov častni član DU Šoštanj

imel skupaj tri pevske vaje ter eno javno vajo na Glavnem trgu v Šoštanju. Športni treningi so se začeli konec meseca maja in potekajo do začetka poletne sezone, z načrtovanim nadaljevanjem zgodaj jeseni. Nekatere druge aktivnosti pa bodo postopoma spodbujene glede na sezono dejavnosti. V juniju pa je bilo izvedenih ali razpisanih nekaj tekmovanj v okviru ŠPZDU, ki se jih bodo udeležili posamezno ali ekipno. Ob zaključku poročil je v krajšem nastopu vse pozdravil predstavnik Šaleške pokrajinske zveze DU Velenje in izrazil priznanje vodstvu prijateljskega društva in kolektivnega člana ŠPZDU DU Šoštanj, podpredsednik **Milan Tepej**. Čestital je prejemnikom priznanj in dveh častnih plaket in dvema novima častnima članoma. Kot predsednik DU Škale pa je izrazil veselje in pričakovanje tudi ob nadaljnjem sodelovanju med sosednjima društvoma.

Po sprejemu finančnih poročil, poročila nadzornega odbora ter še nekaterih drugih, so obravnavali in sprejeli prenovljeni in usklajeni statut društva s pravili delovanja na ravni ZDUS ter lokalno. Letni delovni načrt za tekoče obdobje je pripravila ožja skupina upravnega in nadzornega odbora in ga ponudila v potrditev na redni letni skupščini. Potrdili so še načrte za drugo poletje letošnjega leta, uresničili ga bodo, če bo obstala vsaj sedanja dobra zdravstvena klima. V juliju je načrtovan kopalni izlet DUŠ v Izolo, sodelovanje na prireditvah ŠPZDUV, poročni pari in dan upokojencev Šaleške doline, avgusta načrtujemo srečanje članov DU Šoštanj pod kozolcem Kulturnice v Gaberkah, oktobra pa letovanje v hotelu Delfin v Izoli (od 2. do 9. oktobra) in sodelovanje na različnih krajevnih prireditvah (ob 110-letnici Šoštanja, v juniju do septembra). Novembrsko martinovanje je del naših srečanj, decembra pa zaključki po pododborih (praviloma v različnih krajevnih skupnostih ali večjih naseljih občine Šoštanj). Udeležba na različnih športnih tekmovanjih, ki jih razpiše ŠPZDUV ali ZDUS preko vsega leta, ter preko celega leta, po letnem razporedu, aktivni pohodi treh skupin pohodnikov. Vse leto so aktivni prostovoljci v projektu Starejši za starejše, aktivnih je 13 članov. Pevska sezona Mešanega pevskega zbora DUŠ se prične vsako leto meseca septembra in s tem tudi redne vaje ter nastopi z zaključkom konce maja prihodnje leto, torej v letu 2022. Sledil je še slovesni del, ko so podelili priznanja; imenovali so dva častna člana. Za izjemne zasluge za delo v društvu sta prejela naziv častnega člana tri mandate (2002–2014) uspešen predsednik **Leopold Kušar** iz Lokovice in dolgo obdobje, skoraj 30 let delovni in vsestranski tajnik, Šoštanjčan **Stane Mazej**. Za večletno uspešno delo v društvu so priznanja podelili **Mariji Kuzman, Mihaeli Brglez in Ratku Stanisavljeviću**. Za prizadevno in izredno uspešno ter strokovno opravljanje dela v organih DU Šoštanj pa so se zahvalili in čestitali **Jožici Rednjak** in sedanji

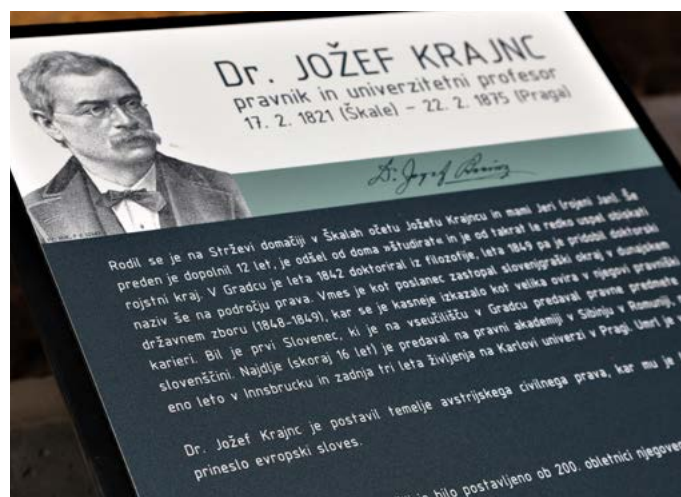
tajnici **Marici Kovač**. Ko bo družba in lokalno okolje spet ozdravljeno korona-virusne bolezni, bo tudi med upokojenci in starejšimi občani zavladalo spodbudnejše in upanja polnejše vzdušje.

Besedilo in foto, Jože Miklavc

## Društvo REVIVAS in DU Škale

### Delavnica o dr. Jožefu Krajncu na Strževi domačiji v Škalah

Društvo upokojencev Škale si je v programu za leto 2021 med drugim zastavilo niz izobraževalnih srečanj z delavnicami. Eno od teh srečanj je potekalo v sredo, 30. junija 2021, dopoldne na Strževi domačiji v Škalah, kjer je bil pred 200 leti rojen dr. Jožef Krajnc, pravnik in univerzitetni profesor, utemeljitelj avstrijskega civilnega prava in še kaj. Za izvedbo dogodka se je Društvo upokojencev Škale povežalo z društvom REVIVAS Škale, ki že dobrih 12 let proučuje in dokumentira lokalno zgodovino in je večino letošnjih aktivnosti podredilo obeleženju 200-letnice rojstva slavnega rojaka. V začetku leta so na Strževi domačiji s pomočjo Mestne občine Velenje postavili počivališče z razgledno točko in obeležjem dr. Jožefu Krajncu ter poskrbeli za promocijski material, od maja dalje pa izvajajo predstavitve za naključne obiskovalce (dvakrat mesečno) in za zaključene skupine (po dogovoru). Za Društvo REVIVAS Škale so pripravili predstavitev življenja in dela dr. Jožefa Krajnc, sledila pa je delavnica, katere namen je bil



Ob počivališču z razgledom na paleško dolino je postavljeno obeležje znamenitemu rojaku, dr. Jožefu Krajncu.



Skupina Vingosi

prediskutirati in dopolniti rodovnik rodbine Strž, kjer sedaj živi mlada družina Miklavžina, ki razume pomen obuditve spomina na izjemnega domačina, ki je že kmalu po letu 1850 predstavljal intelektualni potencial naše dežele in s svojo študijsko ustvarjalnostjo prispeval na področju juristike sredi Evrope. Udeleženci delavnice so preživeli zanimivo dopoldne v prijetni senci in v dobri družbi dr. Jožefa Krajncja in predstavnic društva REVIVAS Škale **Verice Pogačar**.

*Jože Miklavc*

## V Vinski Gori se je pelo, igralo in plesalo

***Naša pesem je domača pesem, ki v srcu nam zveni toplo in ker zmoremo, kar hočemo, vam zapojemo le-to!***



*Poročna slika zakoncev Poprask s podelitelji jubilejne diplome.*

V društvu upokojencev Vinska Gora že pet let ustvarjalno prepeva in igra enajst članska seniorska skupina muzikantov, ki si je nadelala ime VINGOSI. Za trideseti rojstni dan domovine Slovenije, za župnijski praznik in seveda za svojih pet, več kot uspešnih glasbenih let, smo pripravili koncert, čudovito glasbeno druženje desetih prijateljskih glasbenih skupin.

Koncert je potekal 26. junija v našem lepem Krstnikovem domu. Obiskovalci so odhajali domov z nasmehi in čestitkami na ustnicah, ter v srcih bogatejši za lep ljudski kulturni dogodek. Naj se taka doživetja še ponovijo!

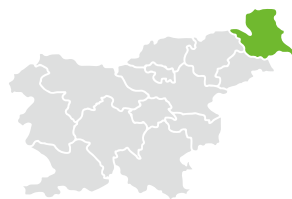
*Besedilo in foto, Anica Drev*

## Šaleška pokrajinska zveza tokrat »ženila« v Vinski Gori

**V veliki večnamenski dvorani v Vinski Gori, kjer deluje Društvo upokojencev Vinska Gora (DUVG) in znamenita glasbeno-zabavna skupina ljudski ansambel Vingosi, se je 8. julija dopoldne zgodil eden pomembnejših dogodkov Šaleške pokrajinske zveze DU Velenje.**

Tradicionalno srečanje s počastitvijo spomina na poroke naših članic in članov, t. i. »zlatih« parov (ter diamantnih in železnih poročenih parov) s kulturnim programom in družabnim srečanjem. V preteklem letu zaradi epidemije korona virusa in omejitev ni bilo mogoče izvesti, zato so vsi, prireditelji in jublanti, težko pričakovali ta dogodek. Poročne jublante kot običajno povabijo posamezna društva upokojencev, program pa omogoči kulturniško-vodstvena ekipa ŠPZDU Velenje. V septembrski številki ZP bomo zapisali še kaj več o tako imenitnem praznovanju zvestobe in vzajemnega življenja naših upokojenih parov.

*Besedilo in foto, Jože Miklavc*



**POMURSKA**

## Obiskali smo ZDUS

**Komisija za tehnično kulturo pri ZDUS je zgodaj spomladi razpisala fotografski natečaj na temo rokodelstva. Prijavili smo kar nekaj fotografij naših članov, izbrani pa sta bili dve, obe našega fotografa Borisa Osterca. Vse fotografije pa so na ogled v prostorih ZDUS, na Kebe-tovi 9.**

Tako smo se na seji Upravnega odbora našega društva dogovorili, da bomo organizirali ogled omenjene razstave na povabilo ZDUS. V petek, 14. maja 2021, smo se staro in novo vodstvo Društva upokojencev Lendava odpeljali v Ljubljano. Poleg ogleda razstave smo bili povabljeni še na podelitev male plakete ZDUS naši sekciji ročnih del za 20 let delovanja. Na ZDUS nas je vodstvo prisrčno sprejelo. Sledila je predstavitev ZDUS, na kateri je predsednik g. Janez Sušnik vse navzoče seznanil z delom in prizadevanji zveze za izboljšanje položaja upokojencev.





Sušnik izroča plaketo

Bistveni poudarki predstavitve so bili: **usklajevanje pokojnin in izboljšanje gmotnega položaja upokojencev, povečanje dodatnih kapacitet v hotelu Delfin v Izoli z namenom omogočiti starejšim zdravstveno rehabilitacijo, uvedba članske izkaznice ZDUS in nadaljevanje dela na vseh projektih ZDUS, še posebej pa na projektu Starejši za višjo kakovost življenja doma.**

Predsednik Društva upokojencev Lendava, g. Aleksander Varga, se je gostiteljem zahvalil za prisrčen sprejem ter predstavil delovanje našega društva s predvidenimi nalogami v prihodnje. Naloge ZDUS s področja tehnične kulture pa je podal njen predsednik g. Branko Suhadolnik. Za 20-letno delovanje sekcije ročnih del Društva upokojencev Lendava je predsednik krovne organizacije g. Sušnik predal malo plaketo ZDUS ga. Dragici Marič, vodji sekcije ročnih del in predsedniku DU Lendava. Sledil je sproščen razgovor, v katerem sta sodelovala tudi podpredsednica ZDUS ga. Vera Pečnik in odgovorni urednik ZDUSPlus g. Črt Kanoni. Zahvaljujemo se vodstvu ZDUS za prijetno druženje, še posebej pa se zahvaljujemo g. Branku Suhadolniku za sodelovanje pri organizaciji omenjenega srečanja.

DU Lendava, foto ZDUS

## Rokodelska razstava v DU Turnišče

Pri DU Turnišče smo se odločili za razstavo nekaterih ročnih del ustvarjalk in ustvarjalcev naše občine. Že kar nekaj časa nam kroji življenje koronavirus in ukrepi NIJZ za zaježitev epidemije. Nekateri naši občani so te dni preživljali zelo ustvarjalno. Odziv na razstavo je nas, organizatorje, presenetil.

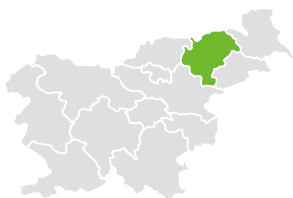
Razstava, ki je potekala od 14. do 17. maja, je bila pestra in bogata. Seznam sodelujočih je dolg. Pravzaprav smo bili žalostni, ko smo opazili, da je marsikateri ustvarjalec moral odnesti veliko svojih izdelkov domov pred začetkom razstave, ker enostavno ni bilo več prostora. Sam prostor pa je tudi narekoval in nekoliko omejeval možnosti načina postavitve razstave. Kljub vsemu je dvorana Polanščekove domačije prijetno zadihala. Za ogled razstave si je po naši oceni vzelo čas veliko obiskovalcev. Obiskali so nas tudi predstavniki šestih rokodelskih sekcij bližnjih društev upokojencev in približno 100 otrok iz 4 oddelkov domače osnovne šole. Odziv na razstavo nas je razveselil in to nam daje potrditev o pravilni odločitvi. Ustvarjalci so se predstavili z izdelki iz koruznega bilja, izdelki narejeni s prepletanjem volne ali kakšnih drugačnih niti, različno vezeni vzorci na prtihi, kvačkani izdelki, klekljani izdelki, izdelki reciklažne narave iz različnih časopisnih ali reklamnih papirjev, razne ogrlice iz različnih materialov in še nekaj likovnih izdelkov, ki so nastali kot rezultat zaprtih vrat v minulem letu. V Društvu upokojencev Turnišče že razmišljamo, da bi razstava postala tradicionalna. Na ta način smo se kot društvo vključili v projekt Ohranjanja kulturne dediščine, ki ga je pred dvema letoma že začela izvajati Občina Turnišče. Vanj je vključen ogled kužnih znamenj naše Občine, rastišče Sibirske perunike in rdečega zvončka, ogled Čevljarškega muzeja, muzejski prikaz Kupinarjev, Domačija Štefana Kovača z muzejsko zbirko in prekmursko hišo, naš največji biser Stara cerkev z neprecenljivimi freskami in z najboljšo zvočno akustiko v Evropi. Vse to si obiskovalec Turnišča lahko ogleda. To zajema projekt, ki še ni v celoti zaživel preprosto zaradi obi-



Številni razstavljalci in izdelovalci so stopili skupaj, da ne pozabimo veličastnega dogodka.

čajnih ovir na začetku vsake take poti, prav tako pa nam je tudi epidemija prekrizala marsikatero načrte. Upamo, in vsak zase naj napravi to, kar lahko, da se nam bo življenje vrnilo na prejšnje tirnice. Rada bi se še zahvalila vsem, ki ste kakorkoli podprli ta dogodek, posebej še vodji rokodelske sekcije pri DU Turnišče, Doroteji Balažic.

*Besedilo in foto, Danica Kocet*



## ZGORNJE PODRAVJE

### Slovenski in avstrijski policisti družno obeležili svetovni dan čebel

**Pomembnosti varovanja okolja in nujnosti zaščite čebel se zavedajo tudi upokojeni policisti, člani Kluba upokojenih delavcev Ministrstva za notranje zadeve Maribor. Zato je med njimi veliko čebelarjev. Še kako jih namreč skrbi prihodnost nenadomestljive vloge čebel, teh marljivih opravevalk in nabiralk cvetnega prahu.**

Prav čebele so najboljše pokazateljice čistosti lokalnega okolja, v katerem živimo. Imajo pa tudi vrline, kot so delavnost in pri-dnost, s katerimi se tudi Slovenci radi poistovetimo. Zato se trudijo, da bi čim bolj ohranjeno naravo in čim več čebeljih družin zapustili prihodnjim generacijam. Na tej osnovi je prišlo do so-delovanja med Veleposlaništvom Republike Slovenije na Dunaju ter člani kluba upokojenih policistov iz Maribora in Čebelar-skim društvom Alojz Greif iz Hoč. Čebelarja Marjana Lovrec in Peter Kolar sta podarila družini krajskih čebel, ki jih je slovenska de-legacija odpeljala na Dunaj.

Ob svetovnem dnevu čebel je slovenski čebelnjak, ki nudi dom dvema družinama kranjskih čebel, predsedniku deželne poli-cije Dunaj, **Gerhardu Pürstlu**, podarila slovenska veleposla-nica **Ksenija Škrilec**. Čebelnjak domuje na strehi dunajske policijske uprave. Za podarjeni čebelji družini bo skrbel policist dunajske policijske uprave, pridelane čebelje produkte pa bodo namenili za protokolarna darila. V Avstriji se tudi sicer zavzemajo za aktivno urbano čebelarstvo. Tako imajo v mestu postavljenih že več čebeljih panjev. Med drugim na strehi dunajske opere, umetnostno-zgodovinskega muzeja, na Mestni hiši, univerzah, šolah, hotelih.

Slovesnost ob predaji čebelnjaka so poleg gostov iz Slovenije, predstavnikov slovenskega veleposlaništva in deželne policijske uprave, spremljali tudi pomembni mediji Republike Avstrije. Slo-vesnost je z glasbo Slavka Avsenika popestril kvintet avstrijskega policijskega orkestra. Toda najlepša pesem, ki so jo slišali zbrani, je bilo brenčanje čebel. Te so se po izpustu podale na krajši let in spoznavanje novega okolja. In prav v tem okolju so gostje po prireditvi okušali dobrote tradicionalne slovenske hrane.

Tako so upokojeni policisti na najlepši možen način in z lastnim vzgledom opozorili na nujnost varovanja okolja ter na izjemen pomen čebel in drugih opravevalcev za človeštvo. Čebele najbolj ogroža namreč prav človek, čeprav živi v soodvisnosti s



*Vladimir Pocek, Gerhard Pürstl, Miran Pregl, Slovenska veleposlanica v Avstriji Ksenija Škrilec, Bojan Lunežnik in Mirko Ploj.*

čebelami. Eden brez drugega namreč ne moreta preživeti. Zato bi se morali še bolj zavedati, da lahko za čebele veliko stori prav vsak posameznik. Balkone, terase in vrtove bi morali zasaditi z medovitimi rastlinami ter o pomenu čebel vseskozi ozaveščati že najmlajše.

In še čebelarški pozdrav – Naj medi!

*Besedilo in foto, Mirko Ploj*



## ZASAVSKA

### Priprave na 70-letnico DU Litija

**Prav v času izida majskega Občana, natančneje 22. maja, mineva 70 let odkar je bila v Litiji ustanovljena Podružnica društva upokojencev Ljudske Republike Slovenije, s prvim predsednikom Andrejem Voljčanškom. V Društvo upokojencev Litija se je preimenovala leta 1976, ko je društvu predsedoval Marjan Šeruga. Za njim so se do da-našnjega dne zvrstili še štirje predsedniki, zadnja, peta, pa je v tem nizu moških, postala ženska, naša sedanja predsednica, Irena Kramar.**

Korona čas nam je preprečil, da bi jubilej obeležili v mesecu maju in srčno upamo, da bo to možno vsaj jeseni. Prireditve sama je še v osnutku, resno pa smo se lotili priprave **knjige 70 Let DU Litija**, s poudarkom na delovanju društva zadnjih deset let. V veliko pomoč sta vsem nam, ki smo to nalogo prevzeli, obe knjižici, izdani ob 50 in 60 letnici. V obeh knjigah je prispevke skrbno in natančno zbral Ivan Godec, takratni član društva, sicer pa poznan kot družbeno politični in kulturni delavec, publicist, po poklicu učitelj, ki je nam Litijanom, poleg omenjenih knjig, s svojimi drugimi deli ohranil zgodovinski spomin na osebnosti in dediščino Litije. V zadnjih desetih letih se nam je zgodilo dvoje. Število članstva je upadlo, dejavnosti pa je bilo več in so bile vsebinsko bogatejše. Morda to dvoje ne gre skupaj, a tako pač je in težko bi našli prave vzroke za prvi podatek, medtem ko je drugi plod pridnih, vestnih in sposobnih članov našega društva,



ki s svojim znanjem in odrekanjem bogatijo naš vsakdan in hkrati skrbijo tudi za svojo osebno rast. Na področju društvenih dejavnosti, predvsem športa, načrtovanih prireditev, pohodov, izletov in družabnih srečanj, jo je tudi nam korona pošteno zagodla. Naše delovanje je v večini primerov skupinsko, zato smo ves čas omejeni, predvsem je težko pevcem, saj oba zbora ne vadita, s kratkim jesenskim presledkom, že več kot leto dni. Kljub vsemu pa računamo na bolj sproščene jesenske mesece, tako da bi lahko naš jubilej dostojno proslavili nekje v začetku meseca novembra. Do takrat pa potekajo intenzivne priprave na našo novo knjigo, za katero močno upam, da bo dostojna naslednica prvih dveh. Hkrati pa bi bili veseli tudi vaših pobud za naše praznovanje, dragi člani DU Litija, kajti 70-letnica društva bo praznik nas vseh.

*Besedilo, Iva Slabe*

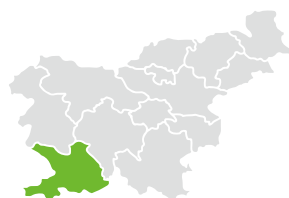
## Potep po Goriških brdih

**Prostovoljke programa Starejši za starejše DU Hrastnik smo se v soboto, 29. 5. 2021, odpravile na letni izlet. Kljub malce zaskrbljenosti, glede muhastega vremena, datuma nismo spreminjale in se, kot po navadi, zanesle na našo dobro voljo in srčno željo preživeti skupaj en lep dan. Verjeli ali ne, tako je tudi bilo.**

Pot nas je vodila iz našega lepega Zasavja, ki se v tem času bohoti z vsemi odtenki zelene barve, in ponesla v nove, nam kar malce neznane kraje naše Slovenije. Željni druženja in sproščenega klepeta smo presenečeno ugotovili, da se pred nami že vidijo mogočen Sabotin, Solkanski most, smaragdna Soča in na drugem hribu Sveta gora. Po vijugasti cesti smo se dvigovali in s pogledi objeli prelepa Goriška Brda, ki so nas pozdravila z nepreglednimi trtami, sadovnjaki z zorečimi češnjami in slikovitimi zaselki. Od tu naprej je naše raziskovanje prevzela lokalna vodička Helena, ki je svoje delo opravila odlično. Med sprehodi in postanki smo spoznavali bogato zgodovino o življenju Bricev. Med drugim tudi o spomeniku umetnika Janeza Boljke v Gonjačah, ki je posvečen 315 žrtvam druge svetovne vojne na desnem bregu Soče in ima vtisnjen verz, ki ga je zapisal pisatelj France Bevk **“Sinovom Brd in Benečije, čuvarem zvestim naše govorice, ...”**, nato smo se povzpeli na **23 m visok razgledni stolp s 144 stopnicami, iz katerega je** veličasten razgled na vse štiri strani neba od Brd, Julijskih in Karnijskih Alp, Dolomitov, Furlanije, Tržaškega zaliva, Krasa, Vipavske doline in do Trnovskega gozda. V Dobrovem, ki je tudi upravno središče Brd, smo si ogledali

grad, ki je v prvotni obliki tu stal že v 13. stoletju. Povsem pa nas je očarala starodavna vasica Šmartno, ki za svojimi zidovi skriva zgodbe preteklih **Beneško-Habsburških vojn iz 16. in 17. stoletja**, ko je bila vasica obdana z neuničljivim obzidjem in sedmimi stolpi. Sprehodili smo se po ozkih šmartenskih gasah in spoznali posebnosti Šmartenske arhitekture: gank z zunanji stopnišči, široke napušče, okrasne dimnike, ki so bili ponos vsakega Šmartenca, mostovžje, spahnjenco ali žbatafur (saj vem, da je to težko razumeti – zato si vzemite prosti dan in pojdite v Brda). Ogledali smo si **cerkev sv. Martina**, ki je eden najbolj priljubljenih svetnikov vse od srednjega veka do danes kot zaščitnik vina in pivcev ter posodobljeno etnološko zbirko v muzeju »**Briška hiša**«, kjer je predstavljena bivalna kultura Brd. V nadstropju je razstava razvoja briške hiše od prazgodovine do danes s filmskim prikazom Brd ter življenja v Brdih v prvi polovici 20. stoletja. V prijetnem ambientu vasice smo si privoščili tudi kozarček rujnega in kratek počitek. Naše potepanje po Brdih pa smo zaključili z ogledom vile Vipolže, ki je najlepša renesančna vila v Sloveniji in se ponaša z novim kongresnim, kulturnim in družabnim središčem s pridihom beneške elegancije in briškega gostoljubja. Ne smem pa pozabiti na češnje, ki so jih na lepo urejenih stojnicah ponujali domačini in smo jih z veseljem zobali. Pot med vsemi omenjenimi kraji pa nas je vodila po zeleni in izjemno lepo in z ljubeznijo obdelanimi trtami, sadovnjaki, sivko in vrtnicami, ki veliko povedo o pripadnosti, zavednosti in ljubezni Bricev do svoje zemlje in doma. Prijetno utrujeni in polni vtisov o našem potepanju po Brdih smo dan zaključili na poznem kosilu pri Metuljčku v Novi Gorici, ki je našemu dnevu dodalo piko na i.

*Besedilo in foto, Jerica Laznik*



**JUŽNA  
PRIMORSKA**

## Občni zbor in praznovanje rojstnega dne DU Jagodje-Dobrava

**Po več kot letu zatišja smo se uspeli zbrati na terasi gostišča Jasna in ob zapovedanih ukrepih izpeljati občni zbor društva s pomembno točko dnevnega reda: to je volitev vodstva in organov društva. V mesecu februarju je potekalo kandidiranje članstva in ponovno ugotavljamo, da ni pretirane gneče za prevzem vodenja in ostalih mest v organih, zato so sprejeli mandat za naslednja 4 leta več ali manj dosedanji člani.**

S sklepom smo potrdili Jožico Radujko za predsednico, Bojana Marinška za podpredsednika, tajnica bo še naprej Anita Bubola, blagajničarka Nadja Mejak, preostali člani UO so: Slavica Margon, Vanda Hlaj, Nadja Gregorovič, Dušan Pangerc, Ecijo Žigante, Toni Cerovac in Vlado Šetina. Člani nadzornega odbora bodo naslednje 4 leta: Silvo Filipič, Novko Jenko in Jolando Rumin. Zahvalili smo se dosedanjim članom in članicam za večletno delo, in sicer: Mladenu Markulinu, Hermini Jerman in Magdi Pahor. Tudi disciplinsko komisijo smo izvolili, čeprav v preteklih mandatih ni imela nikakršnega dela.



Še skupinska fotografija, da se ne pozabi ...



Predsednik PZDU J. Primorska Mirko Miklavčič je bil navdušen ...

Še naprej bodo v njej članice in člani: Danilo Adamič, Mirjana Vidakovič in Ana Staver.

Predsednica društva je podala kratko poročilo o letošnjih aktivnostih društva, vse povabila na izlet v Volčji potok in Kamnik kot tudi na referendum za pitno vodo, ki bo v mesecu juliju. Prenesla je pozdrav od predsednika KS Matjaža Gergeta, ki se je opravičil. Izglasovali smo članarino za letos v višini 5€, to je v polovični višini lanske, saj so tudi aktivnosti skrčene. Naslednje srečanje bo povezano s praznovanjem 70-letnikov, kar smo izpeljali tudi lani in to veselo in s pesmijo na ustih. Letošnja priznanja ob dnevu društva, 29. je letos po redu, drugo leto bo jubilejno, so prejeli zaslužni člani in članice. Priznanja zveze upokojencev Slovenije je podelil že tradicionalno predsednik pokrajinske zveze Mirko Miklavčič. Dobitniki so:

pisno priznanje ZDUS je prejel Mladen Markulin za dolgoletno delo v UO in tudi Vanda Hlaj za dolgoletno vodenje prostovoljk v programu Starejši za starejše in ostalo delo v UO.

Male plakete ZDUS sta prejeli: Anita Bubola za 12 letno delo kot tajnica društva in Nadja Mejak za 12 letno delo kot blagajničarka društva. Iskrene čestitke in hvala za požrtvovalno delo.

Kulturni del srečanja so nam kot vedno popestrili naši pevci iz MPZ Delfin s pevovodkinjo Majo Cetin, venček pesmi pa je odpela tudi Marjetka Popovski, ki je povezovala program, da je vse teklo kot namazano. Za konec smo vsi vstali ob Primorski himni, Krisztina pa je opravila fotkanje in nas ovekovčela za zgodovino.

*Besedilo in foto, Jožica R.*

## Obiskali smo Kozjansko

Članice in člani DU Piran so končno, tako kot mnogi naši prijatelji iz drugih DU širom Slovenije, dočakali sprostitve ukrepov in z množičnim odzivom dokazali, da se po osmih mesecih "zaprtja" ponovno družijo in odpotujejo na izlet po naši lepi domovini. Tokrat so se odločili za raziskovanje Kozjanskega.

Z dvema avtobusoma so v soboto zarana zjutraj krenili mimo Kopra in se na Lomu ustavili na jutranji kavici. Pot jih je vodila mimo Ljubljane in Celja, v Dramljah pa smo zavili proti Kozjem. Zaradi obvoza se jim je nekoliko podaljšala pot in v Kozjem sta jih sprejela prijazna vodiča.

Na turistični kmetiji so se okrepčali in pokušali domačo kapljico, si ogledali vinsko klet, nato pa obiskali še star mlin, staro šolo, in seveda trško središče. Po ogledu Kozjega so se odpeljali na



Čas za druženje in sprostitve

prireditve čokolade in vina v Olimje. Po sladki čokoladi in nekaj kapljicah rujnega vina so odšli še v Kozji dvor na domače kosilo. S skromnimi darili so se zahvalili vodičema, le ti pa so se jim zahvalili za pokoronski obisk.

Pred odhodom iz Kozjega si je nastop privoščil še društveni MPZ Bonaca DU Piran in s krajšim programom zaključil popotovanje po Kozjanskem. Njihove glasilke pa niso mirovale niti na avtobusu na poti proti domu. Nihče od prisotnih upokojencev ni bil slabe volje. Z novimi doživetji so se vračali proti domu in sicer po krožni poti proti Novemu mestu. Tako so izlet zaokrožili z ogledom celotnega Kozjanskega in se ob poti naužili lepote razpotegnjenih dolenskih gričev. Bilo nam je lepo, zato se zahvaljujemo pripravljavcem programa izleta, vsem udeležencem izleta, vodičem, prijaznim domačinom in šoferjema, ki sta nas varno vozila in pripeljala do doma.

*Besedilo in foto, Zdravko Taškar*

## Garažna razprodaja

Društvo upokojencev Piran ima v svojem temeljnem aktu »pravila društva« zapisano, da društvo skrbi med drugim tudi za zdravo življenje in kulturno dejavnost članov in starejših občanov. Na pobudo Centra za krepitev ZD Piran, s katerim društvo zelo dobro sodeluje,



Vsakič presenetljivo dober obisk ni izjema.

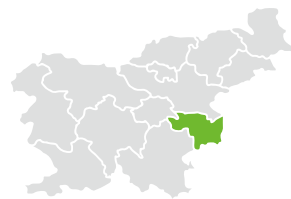


**smo se odzvali in se udeležili s svojimi člani pozivu »Nalezimo se dobrih navad – cepimo se«, ki je bilo organizirano pri zdravstvenem domu Piran v Luciji.**

Ker v letu 2020 zaradi pandemije nismo mogli organizirati »tretje garažne razprodaje stvari in oblačil«, smo se odločili, da to storimo na tem dogodku z namenom, da zbiramo prostovoljne prispevke v humanitarni namen. Tako so članice pod budnim očesom predsednice komisije za socialna vprašanja Nives, namestnice predsednice, tajnice in drugih članic zbrale stara oblačila in reči, ki jih občani ne potrebujejo in jih ponudile obiskovalcem na lično pripravljenih stojnicah. Prav tako pa so na stojnici predstavljali še aktivnosti in delo našega društva.

Da gresta zdravje in kultura z roko z roki, je društveni pevski zbor »MZP DU Piran – Bonaca« pod vodstvom neumorne vodje Barbare pripravil krajši kulturni program in razveselil vse tiste, ki so se odzvali na cepljenje, kot tudi vse druge obiskovalce. Pevke in pevci so zaradi pandemije »počivali« kar 8 mesecev in niso imeli vaj, vendar so pokazali, da so njihove glasilke še vedno uglašene ter pripravljene za nastope. Prireditelj je uspela; tako potek cepljena, kot predstavitev društva s kulturnim programom. Hvala CKZ Piran in vsem pridnim članom in članicam DU Piran.

*Besedilo in foto, Zdravko Taškar*



## POSAVJE

### Dan za spremembe - Premagajmo osamljenost

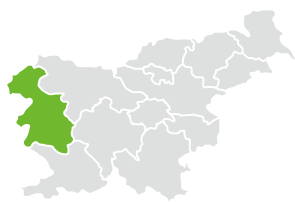
**Vseslovenska prostovoljska akcija Dan za spremembe je nastala z namenom spodbujanja ljudi, da aktivno pristopijo k odzivanju na potrebe svoje skupnosti. Tako Slovenska filantropija že vse od leta 2010 v začetku pomladi vabi ljudi, da stopijo iz ustaljenih smernic, zavijajo rokave in za en dan postanejo prostovoljci. Na ta dan se v različnih okoljih loteva konkretnih dejanj, s katerimi izboljšuje življenje v svojem okolju in v širši družbi.**

Že 12. leto Slovenska filantropija ob vsakoletnem Dnevu za spremembe v državi organizira prostovoljsko akcijo, namenjeno starejšim po vsej Sloveniji. Letošnji slogan se glasi *Premagajmo osamljenost*. Prostovoljske akcije v Dnevih za spremembe vsako leto potekajo v mesecu aprilu, lani pa glede na takratne epidemiološke razmere niso bile izvedene in so bile izvedene šele v septembru. Društvo upokojencev Brežice, program Starejši za starejše, ki ga vodi gospa Ana Kalin, se je akciji pridružila in je v soboto, 9. maja, organizirala za stanovalce Doma upokojencev Brežice kratek glasbeni program. Letos sta varovance doma prijetno presenetila s svojo glasbo profesor glasbe v Glasbeni šoli Brežice Niko Ogorevc z vokalno izvedbo nekaj znanih ljudskih pesmi ob spremljavi na klasični harmoniki ter učenec te glasbene šole na popularni »frajtonarci«. Oskrbovanci, zbrani na balkonih ter pred domom ter na kar štirih lokacijah doma v varni medsebojni fizični razdalji, so s ploskanjem izražali navdušenje nad nevsakdanjim glasbenim dogodkom.

V času, ko korona kriza močno ogroža predvsem starejše, tudi po domovih za upokojence po Sloveniji, je tak glasbeni dogodek ljudem, ki jim bivanje v domu nalaga zelo omejene socialne stike zaradi nevarnosti širitve korona virusa, prava poslastica in zelo dobrodošla sprememba.



*Dogodek, ki razsvetli dan.*



## SEVERNA PRIMORSKA

### DU Ajdovščina v Termah Dobrna

**Člani društva upokojencev so se 18. aprila udeležili Strokovne edukativne delavnice v Termah Dobrna, ker je v teh negotovih razmerah za vsakega od nas postala zelo pomembna pravilna in odgovorna skrb za Zdravo življenje in kaj lahko pri tem storimo sami. Program je bil razdeljen na štiri sklope: terapija, predavanje, pohodništvo in plavanje v bazenu.**

Dodeljene so bile tri terapije: svetlobna protibolečinska terapija z biotonom, fango oblogo in kopel v naravni termalni vodi. Poslušali smo predavanja na temo zdrave prehrane in zdravega načina življenja posameznika. Prvi dan je bil organiziran voden sprehod po 200 let starem Zdraviliškem parku z ogledom termalnega vrelca in pitjem termalne vode. Drugi dan je bil eno urni tečaj nordijske hoje, tretji dan izvedba vaj na trim stezi in četrti dan voden sprehod od Zdravilišča do ribnika. Ob našem obisku so naslednji dan bivanja odprli tudi zunanji bazen in spremenili urnik koriščenja vadbe od 8.00 do 18.00. Vsi udeleženci so ob strokovnem delu imeli tudi nekaj prostega časa, ki so ga izkoristili po lastni želji. V večernih urah smo se družili v kavarni in si privoščili zabaven večer, ki ga je spremljalo veliko smeha. Med drugim smo izpeljali še turnir v briškoli in igranju priljubljene igre, Človek ne jezi se.

Zadnji dan strokovnega obiska so se s težkim srcem poslovili od prijaznih ljudi in se v en glas pohvalno izrazili s programom bivanja v Dobrni.

*Besedilo, Metka Marušič*

Pred glasbenim dogodkom so varovance doma pozdravili in jim zaželeli obilico zdravja in hiter izgon koronske epidemije iz dežele: v imenu organizatorja DU Brežice gospa Ana Kalin, podpredsednica DU Brežice gospa Milka Cizelj, direktorica Doma upokojencev Brežice mag. Valentina Vuk in brežiška podžupanja gospa Mila Levec.

Glasbenike in organizatorje te prostovoljske akcije so varovanci zbrani pred domom na balkonih in oknih zgradbe nagradili z aplavzom in vidnim zadovoljstvom.

*Besedilo in foto, Saša Pohar*

## DU Brežice na potepanju

**Društvo upokojencev Brežice je po dolgem premoru, ki ga je povzročila epidemija, v letošnjem juniju organiziralo izlet svojih članov v nam malo manj znane kraje na obrobju Ljubljane v ozki dolini Črnega grabna ob potoku Radomlje, od Prevoj pri Domžalah do Trojan. Gre za kraje kot so Brdo pri Lukovici, Lukovica kot center področja, Spodnje Prapreče in Trojan.**



*Klepet in izmenjava mnenj.*

Društvo ima v svojem programu, z naslovom Objemimo Ljubljano, letno organizacijo izleta v kraje, ki obkrožajo Ljubljano in jih malo poznamo. Izletu je botrovalo pripravljenost Društva upokojencev Lukovica, ki nas je prijazno sprejelo in nam pomagalo odkriti vso lepoto teh krajev, njihovo bogato kulturno-zgodovinsko dediščino (najbolj znani sta furmanstvo in rokovnjaštvo, a ne samo to) ter življenje in delo njihovega društva.

Ob zanimivem vodenju ogledov gospe Marjane je udeležence izleta najprej pot vodila do gradu Brdo pri Lukovici, kjer je živel, deloval in ustvarjal Janko Kersnik (1852–1897). Ogledali smo si grad, pristavo, kostanjev in gabrov drevored in Kersnikov ribnik. V neposredni bližini je čebelarški center s sedežem Čebelarске zveze Slovenije, kjer nas je podpredsednik društva in zavzet čebelar poučil o zapletenem, a za človeka zelo koristnem življenju čebel, ki je nazorno prikazano tudi na številnih panojih pred centrom. Izletniki smo se posladkali z dobro medico. Nadaljevali smo z ogledom čudovite troladijske gotske cerkve v Spodnjih Praprečah, kjer je bil posnet film o Primožu Trubarju. Ob ogledu umetnega Gradiškega jezera in nastajajoče turistične točke ob njem so nas presenetili s predstavitvijo rokovnjačev, rokomavh, ki so v teh krajih gospodovali v času Ilirskih provinc in so

napadali Francoze. Domačini radi turistom predstavijo to etnološko posebnost Črnega grabna. V Lukovici smo se tudi srečali z vodstvom DU Lukovica, kjer so se nam predstavili z eno od njihovih številnih dejavnosti, rokodelsko delavnico. Veliko čudovitih ročno izdelanih izdelkov so nam pokazali na razstavi pred gostiščem Furman. Tam se nam je predstavila trudi kulturna skupina društva s kratkim skečem.

Seveda smo izlet v teh lepih in zanimivih krajih zaključili s slastnimi daleč naokrog znanimi trojanskimi krofi.

Velika vrednost našega izleta v navedene kraje pa je brez dvoma vzpostavitev novih znanstev in številne povezave s tamkajšnjim društvom upokojencev, njihovimi prijaznimi in gostoljubnimi člani, ki so se zelo potrudili prikazati zanimivosti svojega kraja. Med brežiškim in lukovškim društvom se je vzpostavila močna vez in člani tamkajšnjega društva so obljubili, da se bodo odzvali na naše vabilo in nas v prihodnosti obiskali v Brežicah.

*Besedilo in foto, Saša Pohar*

## Naredimo nekaj lepega

**Živimo v času, ko so naši medosebni odnosi na posebni preizkušnji. V teh, za nas nekoliko nenavadnih časih, sta hvaležnost in sposobnost poiskati radost v majhnih stvareh vrednoti, ki ju je potrebno v srcih vedno znova odkrivati in ju skrbno negovati.**

V mesecu marcu je prišla iz ZDUS-a ideja, da v društvih upokojencev za svoje dolgoletne člane, prostovoljce in vse, ki z njimi sodelujemo, naredimo nekaj lepega.

Vodilnim v Društvu upokojencev Brestanica se je zdela ideja naravnost čudovita. Lepo je narediti nekaj dobrega za ljudi, ki s svojim delom in življenjem doprinašajo k lepoti bivanja, odnosov in življenja v njihovem društvu.

S hvaležnostjo za vse, kar so lepega in dobrega storili, smo se dolgoletnim članom, sodelavcem, prostovoljkam in prostovoljcem zahvalili z drobno pozornostjo, ki smo jo izdelale brestaniške rokodelke, tako imenovane Pridne roke Rajhenburga. To smo storili z željo, da bi vsi skupaj postali in ostali člani v verigi dobrega in lepega, ki naj nas vse povezuje v tem nenavadnem »korona času«.

**Če najdemo radost v malih stvareh, je lahko vsak dan izjemno barvit, topel in poučen, dan, za katerega smo lahko iz srca hvaležni.**

*Besedilo in foto, DU Brestanica*



*Ne le lepega, tudi marsikaj slastnega so naredili ...*



# Pandemija je bila presenečenje za ves svet, a je vsem dala nova spoznanja!

Na posvetu z naslovom: »Nauki Covid-19 krize«, ki je v organizaciji Inštituta dr. Antona Korošca ter Inštituta Wilfried Martens centra za evropske študije potekal 28. junija 2021 v Kočevju, in na katerem so ob meni sodelovali še župan Občine Kočevje, član predsedstva Združenja občin Slovenije in član predsedstva Skupnosti občin Slovenije ter član Vzhodne kohezijske regije dr. Vladimir Prebilič, minister za gospodarski razvoj in tehnologijo in podpredsednik Vlade RS Zdravko Počivalšek, državna sekretarka Službe Vlade Republike Slovenije za razvoj in evropsko kohezijsko politiko mag. Monika Kirbiš Rojs; državni sekretar na Ministrstvu za gospodarski razvoj in tehnologijo RS Andrej Čuš ter biolog, mikolog in pobudnik prireditve Čar lesa prof. dr. Franc Pohleven, so bili prikazani nauki, ki smo jih v Sloveniji spoznali na različnih področjih.

Pandemija je bila presenečenje za ves svet, tudi za Svetovno zdravstveno organizacijo (WHO), a je vsem dala nova spoznanja. Pokazala se je velika ranljivost delovanja sveta: letalski in ladijski promet sta čez noč praktično zamrla, kot tudi drug promet znotraj EU. Meje v EU so se zapirale, tako za ljudi, potnike, kot za gospodarske tokove. In šele kasneje, po začetnem šoku, je v EU stekla solidarnost med državami članicami, da so začele sprejemati tudi obbolele iz drugih držav in si pomagale z nujno medicinsko opremo.

Pokazala se je tudi velika ranljivost turističnega sektorja, globalno povezane proizvodne verige so bile prekinjene, prav tako dobave strateških surovin in zdravstvene opreme. **Izjemna pomembnost strateške suverenosti Evrope se je tako pokazala kot nujna.** Spoznali smo, da ni bilo najbolj modro, da je Evropa v preteklosti določeno proizvodnjo selila na druge konce sveta, in da v EU vendarle potrebujemo tudi lokalno proizvodnjo strateških surovin

tudi za področje zdravil in samooskrbo z njimi, zato je nujno, da v prihodnje postavimo novo evropsko farmacevtsko, kemično in industrijsko strategijo, kot tudi zagotavljamo prehransko varnost z dovolj zdrave hrane po za vse dostopni ceni. Pri prehranski varnosti v EU, (tudi v Sloveniji,) so se v Covid-19 krizi pokazale težave v logistiki s prehranskimi proizvodi. Po mojem trdnem prepričanju pač ni dovolj, da imamo hrano v EU. To je seveda nujno, ta hrana mora biti tudi dostopna v vsaki posamezni državi, hkrati pa mora biti kakovostna. Kljub že povedanemu, se je v tej krizi prehranski sistem tako pri nas kot v Evropi pokazal za dovolj robustnega. Še bolj smo spoznali izjemen pomen lokalno pridelane hrane, pri čemer bo v prihodnje pomembna zlasti krepitev razvoja novih oblik digitalne prodaje hrane prek številnih digitalnih platform.

Poseben nauk Covid-19 krize je zame tudi ta, da se je podeželje izkazalo kot varno okolje! Resnično, ni mest brez podeželja, in podeželja brez mest, zato si ne znam predstavljati, kako bi pol leta v času krize preživel v več milijonskem mestu ali strnjених mestnih naseljih brez bližine gozdov, denimo v Bruslju.

Nam, živčim na podeželju, je bilo v času najostrejših ukrepov socialnega distanciranja za zaježitev epidemije veliko lažje, kot ljudem v mestih. Sam sem lahko šel na sprehod okoli hiše, ki stoji na samem ali v bližnji gozd. Podeželje je bilo v epidemiji mnogo varnejše okolje kot pa je bilo mesto, in to z zdravstvenega kot mentalnega vidika. Je pa podeželje, tako slovensko kot tudi evropsko, v času epidemije marsikje imelo druge težave. Področje dostopnosti do kakovostnega interneta je že ena takšnih, ki jih v mestih ne poznajo. Velika vrzel v dostopu do širokopasovnih povezav na podeželju, tako v Sloveniji kot v EU, zaradi česar vsi ljudje niso imeli primerljivih možnosti za kakovostno delo ali šolanje na daljavo, je izziv, na katerega mora z ukrepi odgovoriti tako Slovenija kot Evropska unija. Prav tako pa tudi na izzive s pomanjkanjem dostopnosti storitev na podeželju na področju zdravstva, sociale in mobilnosti.

»Slovenske težave« v času krize so bile po moji oceni predvsem pomanjkljivosti v zdravstvenem sistemu; pomanjkanje ustrezne opreme (maske, ventilatorji, razkužila),



Franc Bogovič

premalo sob intenzivne nege, ne-obstoj negovalnih bolnic, zelo različni organizacijski pristopi, prenatrpani domovi starejših občanov, slaba oprema v njih in brez ločenih prostorov za izolacijo okuženih in na splošno pomanjkanje de-institucionaliziranih oblik dolgotrajne oskrbe starejših. Prav tako je bila pri nas v času epidemije zelo zapletena še notranjepolitična situacija: zamenjava vlade, nadaljevanje velike politične polarizacije, neodgovorno obnašanje opozicije, medijev in protestnikov, hkrati pa je potekal nenehen boj proti vladi, ki so ga izenačevali z bojem proti vladnim ukrepom za ustavitev pandemije. Da vendarle vsaka kriza prinese tudi pozitivne nauke se je izkazalo tudi v tej krizi, zato naj svoj prispevek sklenem z njimi.

Covid-19 kriza nam je prinesla večje zavedanje o pomenu javnega zdravja in etičnosti v medsebojnih družbenih odnosih, da s tem, ko skrbimo za svoje zdravje in se ne okužimo z virusom, skrbimo tudi za zdravje drugih. Pokazala je na sposobnost naše medgeneracijske solidarnosti, ko smo pomagali starejšim. Mnogi mladi so s svojim digitalnim znanjem in veščinami pomagali starejšim komunicirati ali kaj kupiti na daljavo prek digitalnih naprav. Epidemija nas je spomnila tudi na nujnost digitalizacije in njene pospešitve na veliko področjih. Zavedanje o nujnosti širokopasovnih povezav in digitalizacije javne uprave ter izobraževanja, denimo. Širše smo sprejeli možnosti dela na daljavo, nakupovanja na daljavo, pozitivni učinki so se pokazali na podnebjem. Vsi skupaj smo dobili opomin o zavedanju človeške majhnosti.

Franc Bogovič, poslanec v Evropskem parlamentu (EPP Group)

# Konjičani gostili dve pokrajinski tekmovanji

**Društvo upokojencev Slovenske Konjice je v začetku junija pripravilo pokrajinsko tekmovanje društev upokojencev v šahu, sredi meseca pa še športne igre v steznem kegljanju PZDU Celje.**

**V šahu** je nastopilo 8 ekip. Zmagovalna je bila ekipa DU Šentjur, na drugo mesto se je uvrstila ekipa DU Žalec in na tretje mesto prva ekipa DU Slovenske Konjice. K uspešnemu poteku tekmovanja sta z izkušnjami prispevala predsednik Šahovskega društva Slovenske Konjice Ivo Marinovič in arbiter Boris Perkovič. Sredi minulega meseca so pripravili še pokrajinsko tekmovanje **v steznem kegljanju**. Kot je to domala že pravilo, sta zmagali tako moška prva ekipa kot ženska prva ekipa Društva upokojencev Slovenske Konjice. V zmagovalni moški ekipi so bili: Srečko Bornšek, Boris Šalamun, Janez Petek in Marjan Grosman. Med posamezniki je



*Tekmovanje v šahu je bilo v dvorani Konjičanka.*

prvo mesto zasedel Janez Petek, drugi je bil Drago Vengust in tretji Žarko Vogrin. Za zmagovalno žensko ekipo so nastopile: Vera Malič, Darinka Bogatin, Valerija Košič

in Jožica Zrnc. Med posameznicami je slavila Vera Malič, druga je bila Valerija Košič in tretja Darinka Bogatin.

*Besedilo in foto, Milena B. Poklič*

## Srečanje kolesarjev petih društev

**Prijateljstvo je nekaj izjemno lepega in dragocenega, pa naj bom med posamezniki ali organiziranimi skupinami ljudi. Tako se je že dolga leta nazaj spletlo prijateljstvo med sosednjimi Društvi upokojencev Kamnik, Komenda, Bukovica-Šinkov Turn, Vodice in Cerklje, ki večkrat kaj skupaj organizirajo. Med drugim se od leta 2009, že 12 let torej, enkrat letno dobijo na kolesarski turi.**

Srečanje vsako leto organizira drugo društvo, ki tudi določi traso, po kateri kolesarijo in pripravi še dodatni program. Letos

je kolesarjenje, potekalo je 10. junija, organiziralo DU Cerklje, pri čemer je bila posebej aktivna vodja kolesarjev Ivanka Vertnik, ki je ob tej priložnosti poudarila, da je namen vsakoletne akcije rekreacija in druženje. Udeleženci, bilo jih je kar 40, so se zbrali pred Avto moto društvom v Cerkljah, od koder so se peljali do Predddvora in nazaj v Cerklje. Najstarejši kolesar je bil 83-letni Janez Podgoršek iz Vodic.

V Cerkljah so jim pripravili zanimiv program. Prof. Daniela Močnik jim je predstavila kulturno zgodovinske znamenitosti kraja in spominski park z doprskimi kipi pomembnih

cerkljanskih mož, še prej pa jih je pozdravila predsednica DU Cerklje Marta Hočevnar. Družabno srečanje se je nadaljevalo Pod Jenkovo lipo v Dvorjah, kjer je za dodatno veselo razpoloženje poskrbel harmonikar Vinko Vertnik. Srečanje kolesarjev je bilo po besedah predsednice društva upokojencev Cerklje tudi uvod v praznovanje 70-letnice društva, ki je bilo ustanovljeno 17. junija 1951 leta, trenutno pa je v njem okoli tisoč članov. Osrednja jubilejna slovesnost bo predvidoma jeseni, ko bodo, tako upajo, sproščene tudi omejitve glede druženja.

*Slavica Bučan foto Janez Kuhar*



*Ne gasilca, pač pa kolesarska fotografija.*



## V Mali Brezi so streljali

**V začetku junija je bilo v Mali Brezi tekmovanje v streljanju z zračno puško PZDU Celje v organizaciji DU Šentrupert nad Laškim.**

Med ženskimi ekipami je zmagala ekipa DU Vrbje, na drugo mesto se je uvrstila ekipa DU Slovenske Konjice. Posamezno je med ženskami zmagala Karolina Ferme, druga je bila Romana Jurhar in tretja Martina Kelemina. Med moškimi ekipami je slavila ekipa DU Žalec, na drugo mesto se je uvrstilo DU Štore in na tretje mesto DU Šentrupert. Moški posamezno: 1. mesto Milan Goubar, 2. mesto Jože Pavlič in 3. mesto Jože Jeram, vsi trije iz DU Žalec.



*Najboljši strelci med upokojenci na Celjskem*

## Športni projekt Darka Flisa ob 30-letnici Slovenije

**Darko Flis, član Društva upokojencev Domžale, je 30-letnico samostojne Slovenije počastil s prav posebnim projektom »1000 karate kat do konca leta 2020«.**

Projekt je začel 24. junija lani, na predvečer praznika državnosti, in ga do konca leta uspešno končal oz. celo presegel, saj je naredil več kot 4000 karate kat. Pri njihovem izvajanju ga je podpiralo tudi DU Domžale, ing. Boris Čampa, v društvu zadovolžen za šport, mu je bil s svojo prisotnostjo velikokrat v moralno podporo. Vse te karate kate so seveda tudi pisno eviden tirane.

Kot zanimivost velja omeniti, da so Darku omogočili karate nastop v Centru Noordung v Vitanju, kjer odkrivajo skrivnosti veselja z virtualno resničnostjo, projekcijami in razstavami, in to na dan, ko je šestko lesnik iz Nase pristal na Marsu. Darko je s tem želel pokazati svojo navdušenost nad sodobno znanostjo. Vesel je tudi, da je lahko nastopil na domžalskem stadionu, ko je Domžale obiskala slovenska olimpijska bakla na svoji poti proti Tokiu na Japonskem, kjer bodo letošnje olimpijske igre. Nastop na prireditvi mu je omogočilo Društvo upokojencev Domžale, katerega predsednik je Toni Prus.

Celotni projekt v počastitev 30-letnice samostojne Slovenije je Darko končal 23. junija letos v enem od čudovitih parkov



*Darko Flis*

na Gorenjskem. V enem letu je naredil kar **8400 karate kat**.

Darko Flis je začel trenirati karate, stil shoto kan, leta 1971. Njegov dolgoletni trener je bil Takashi Tokuhisa, ki je ravno v tistem času prišel v Slovenijo iz svoje dežele Japonske, da bi tukaj poučeval omenjeno borilno veščino. Ob učenju karateja pri

japonskem mojstru je spoznaval kakovost japonskih treningov in tako pridobival tudi širše znanje o borilni veščini, ki je bila v sedemdesetih letih v Evropi zelo popularna. V osemdesetih letih se je profesionalno boril v full-contaktu, nadaljeval pa je tudi z ne navadnimi telesnimi rekordi, kot je razbijanje strešnih opek itd. Zaradi njegove velike ljubezni do karateja in domovine Slovenije je bila nekako logična njegova odločitev o projektu ob 30-letnici samostojnosti. Poleg tega da je član DU Domžale, je včlanjen tudi v Karate klub Olimpija Ljubljana in v Težkoatletski klub Domžale, kjer je tudi začel omenjeni projekt.

P. s.: Ker mi je bila beseda »kata« neznana, verjamem pa, da še komu drugemu, sem razlago poiskala na spletu, da bomo vedeli, o kakšnem projektu pravzaprav govorimo. Kata je serija tehnik karateja, ki v nekem pogledu spominjajo na gimnastiko in kjer je nasprotnik neviden. Razumemo jo lahko kot izvrševanje velikega števila osnovnih tehnik (drže, blokov, ročnih in nožnih udarcev) v boju proti namišljenemu nasprotniku. Je test profesionalnosti, čistosti in harmonije izvajanja osnovnih tehnik. Izkušeni mojstri karateja poudarjajo, da se le-ta začne in konča s kato, saj je bistvo, esenca ter temelj, ki obsega stoletna znanja in raziskovanja, vse plod predanega dela in raziskovanja s strani mojstrov.

*Slavica Bučan, foto zasebni arhiv DF*

# Spoštovani člani ZDUS!

Tretje življenjsko obdobje zaznamujejo življenjske izkušnje, modrost in znanje ter veščine, s pomočjo katerih lažje obvladujemo nepredvidljive okoliščine in se soočamo z negotovimi razmerami. Kljub temu je povsem človeško, da na čisto vse okoliščine ne moremo biti pripravljeni. Prav čas epidemije novega koronavirusa SARS-Cov-2 in bolezen covid-19 sta nas vnovič dodobra soočila z ranljivostjo, krhkostjo in neznankami. Zdravje ni samoumevno, zato je izjemno pomembno, da našo pozornost usmerimo tudi v preventivo, katere pomemben del je cepljenje, ki prispeva k zmanjševanju obolevnosti in ohranjanju dobrega zdravja.

Vemo, da sta za dobro zdravje pomembna tudi telesna dejavnost in skrb za naš imunski sistem, ki je prvi branik pred okužbami in obolenji. Ljudje s slabšo odpornostjo in slabim življenjskim slogom so bolj dovzetni za različna virusna obolenja in bakterijske okužbe. Značilnost novega koronavirusa SARS-Cov-2 je, da v primeru zbolevanja za Covid-19 pri starejših, še posebej pa pri kroničnih bolnikih, ta lahko poteka v težji obliki, ima zelo dolgotrajne posledice in kar je najhuje, prežgodnjo smrt. **Verjamemo, da se temu želimo vsi izogniti in obvarovati svoje zdravje ter zdravje naših najbližjih ter zaščititi tiste, ki se iz zdravstvenih**



**razlogov ne smejo cepiti.** S cepljenjem bomo dosegli skupni cilj, vrnitev v ustaljene tirnice življenja in preprečili pojav morebitnih novih valov epidemije. Cepiva, ki jih imamo na voljo v Sloveniji, so varna in učinkovita, čeprav se v javnosti pojavljajo netočne in neresnične informacije, ki vzbujajo dodatne pomisleke in strahove. Varni bomo šele tedaj, ko bomo dosegli ustrezno stopnjo precepljenosti, to je vsaj 60 %. Za več informacij o cepivih in cepljenju lahko pokličete osebnega zdravnika ali pa odgovore poiščete tudi na spletni strani <https://www.cepimose.si/>

**Kolektivna imunost v državi realno predstavlja zaščito pred okužbo do katere pride, kadar je velik delež prebivalstva že imun, pred okužbo pa so zaščiteni tudi ne imuni posamezniki.** Bolezen se namreč v populaciji zaradi večjega dela cepljenih posameznikov ne more več prenašati, ker se verige prenosov okužbe prekinejo oziroma omejijo.

**Za dosego takih razmer pa je zelo pomembno, da se cepi kar največ prebivalcev. ZDUS zato poziva vse svoje člane, da se zdaj, ko je cepiva dovolj in je tudi izbira cepiva odločitev posameznika, cepijo na najbližjem cepilnem mestu. Zavedamo se, da vsi člani nimajo enakih možnosti za dostopanje do cepilnih mest, zato pozivamo vse svojce oz. osebe, ki skrbijo za starejše, da jim olajšate dostop do cepljenja. V prihodnjih dneh bo Ministrstvo za zdravje to možnost vsem prebivalcem Slovenije približalo tudi z vzpostavitvijo mobilnih cepilnih enot, ki bodo izvajale cepljenje širom Slovenije. Informacije o cepljenju prek mobilnih enot so dostopne na: <https://www.cepimose.si/mobilne-cepilne-enote/>**

**Zaščitimo torej svoje zdravje, cepimo se, saj bomo le tako preprečili morebitno okužbo z virusom Sars-Cov-2 in starost preživljali brez negotovosti in strahu.**

**Stopimo skupaj – cepimo se!**

Janez Sušnik predsednik ZDUS in  
Milan Krek, direktor NIJZ



## NALEZIMO SE DOBRIH NAVAD

## CEPIMO SE



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

NIJZ  
Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE  
Nacionalni inštitut za javno zdravje



# Spodbujajmo komunikacijo z osebami z demenco



**Preden se lotite branja, si odgovorite na naslednja vprašanja: Ali poznate koga z demenco v vaši skupnosti? Ali ste kdaj srečali osebo, za katero ste pomislili, da ima morda demenco? Bi znali pravilno komunicirati z njim in mu pomagati, če bi bilo potrebno? Ta vprašanja smo si zastavili tudi na ZDUS pri pisanju vsebin, kakšna znanja in kompetence človek potrebuje za komunikacijo z dementsnimi ljudmi.**

Komuniciramo na različne načine in iz različnih razlogov. Izražamo svoje ideje, misli, potrebe in občutke. Komunikacija je uspešna tedaj, ko se sodelujoči med seboj razumemo. Pri osebah z demenco pa je ta proces pogosto prekinjen. Prihaja do komunikacijskih šumov, saj imajo osebe z demenco težave pri oblikovanju lastnih idej in razumevanju drugih. Zato je lahko kakršna koli komunikacija izziv, saj je potrebno razviti določene komunikacijske spretnosti. Poglobiti je potrebno lastne sposobnosti poslušanja in okrepiti neverbalno in verbalno komunikacijo, da se bomo v interakciji z osebami z demenco znali prijazno in pomenljivo pogovarjati, predvsem pa z veliko mero strpnosti in empatije.

## Poslušajte. Razvijajte veščine aktivnega poslušanja.

Po nekaterih raziskavah so najpogostejše komunikacijske težave, s katerimi se srečujejo oskrbovalci dementsnih oseb naslednje: nenehno ponavljajo vprašanja ali določene informacije med stavki, imajo težave na začetku pogovora, izgubljajo nit pogovora, spreminjajo temo, govorijo le o preteklosti, začno pogovor in pozabijo nadaljevati, govorijo reči, ki niso resnične in drugo. Vprašamo se lahko, kako se na takšne šume primerno odzvati? Pristopi in prijemi so seveda različni. Tu ni pravih in napačnih odgovorov. Raziskovalka Jennie Powell (2000) predlaga, da se držimo metode »Poskusim« in »Učimo se iz napak.« Pa si vseeno pogledajmo še nekaj koristnih napotkov, kako lahko postanete aktiven poslušalec v pogovoru s tako osebo:

- Bodite potrpežljivi in si vzemite čas za poslušanje.
- Odpravite morebitne motnje, zmanjšajte hrup radia, televizorja, zunanjega hrupa.
- Osebi v celoti posvetite pozornost. Poslušajte pozorno.

- Vzpostavite očesni stik, osebo pobožajte po roki ali po možnosti jo držite za roko. »Poslušajte« z očmi.
- Ne motite jih, ko govorijo. Bodite spoštljivi.
- Poskusite razumeti, o čem govorijo, ujemite splošno sporočilo in sledite pogovoru naprej.

## Opazujte, pogovarjajte se s kretnji

Ko ne steče vse kot pričakujemo in se v pogovoru počutite izgubljeno, lahko uspešna neverbalna komunikacija odpre druga vrata. Zelo pomembno je, da ste pozorni na lastno telesno govorico, ker bo vaš sogovornik(ca) razbrala in si razlagala vaše izraze obraza, ton vašega glasu, vse to pa v nadaljevanju lahko vpliva na njihovo razpoloženje. Pa tudi obratno! Pozorni morate biti na govorico njihovega telesa, saj lahko razkrije njihove občutke, ki lahko prehajajo od sreče in zadovoljstva do jeze, žalosti, stresa in tesnobe. Ker se stanje dementsnih sčasoma poslabša, lahko fizični stik postane edino sredstvo smiselne komunikacije z njimi. Nekaj koristnih nasvetov, kako izboljšati neverbalno komunikacijo:

- Vzpostavite očesni stik in bodite vedno v višini njihovih oči. Sledite njihovemu pogledu.
- Sprostite obrazne mišice in imejte čuteč izraz, ko govorite o prijetnih stvareh.
- Bodite pozorni na govorico in držo telesa: poskušajte sedeti ali stati na ustrezni razdalji in spoštovati njihov osebni prostor. Med pogovorom ne obračajte hrbta, približajte se jim frontalno. Ne delajte nenadnih potez, zlasti zunaj njihovega pogleda. Ne križajte rok.
- Dotik rame ali roke, objem ali druge kretnje lahko služijo kot sredstvo za pomiritev in zagotavljanje občutka varnosti. Nikar pa se jih ne dotikajte s silo. Bodite spontani!
- Bodite pozorni na lasten videz. Na garderobo in vonj. Samo primer. Rdeča, modra ali zelena barva oblačil deluje pomirjujoče na vse ljudi.

## Pogovarjajte se, vzpostavite verbalno komunikacijo.

Predstavljajte si poln kozarec vode in poskusite doliti vodo. Ne gre, saj se neprestano preliva. To je plastičen prikaz težav, s katerimi se srečuje dementsna oseba v vsakdanjem življenju, ko poskuša izraziti svoje misli in ideje. Težave s sestavljanjem stavkov, iskanje

pravih besed, ponavljanje le-teh, težave s priklicem kratkoročnega spomina, težave pri ohranjanju pogovora ... ogromno težav imajo, zato je lahko pogovor z njimi izziv, saj imajo tudi težave pri razumevanju tega, kaj jim kdo govori. Naučiti se pravilnega pogovora je ključna kompetenca, ki vam lahko pomaga do smiselnega razumevanja.

Raziskovalka Jennie Powell (2000) priporoča upoštevanje naslednjih 3 pravil: **izogibajte se konfrontaciji, bodite previdni in poskusite razbrati njihova čustva, pomirite jih.**

Vaša komunikacija mora sloneti na odzivni empatiji, ne pa opozarjati na težave, ki jih taka oseba ima. Če želite spodbuditi smislen pogovor, se pogovorite o dolgoročnih spominih, ki lahko priključijo in sprožijo topla čustva sreče: na primer pogovor o družini, šolskih letih, prijateljih, glasbi, ki jim je bila všeč itd. Še nekaj koristnih napotkov, ki jim lahko sledite:

- Uporabljajte kratke in jasno izgovorjene besede in stavke. Poudarite pomembne besede.
- Ponovite stavek, če opazite ali čutite, da vas oseba ne razume.
- Pogosto se ustavite, dajte jim čas, da razumejo povedano.
- Ne postavljajte preveč vprašanj naenkrat, izogibajte se odprtim vprašanjem.
- V daljšem pogovoru jim razložite, o čem želite govoriti, in jih vključite v pogovor.

Za take ljudi je ključnega pomena, da se kot skupnost naučimo komunicirati z njimi, saj je to eden od načinov, da jim pomagamo premostiti socialno izključenost in zmanjševati tveganje, da bi zapadli v depresijo ali se počutili zapostavljeni in prezrti. »Biti v stiku« je tisto, kar izboljša kakovost njihovega življenja. Z branjem tega prispevka ste se že nekaj naučili. Uporabite ga pri naslednjem pogovoru z znanko in znancem, ki ima demenco.

## Viri:

- (1) Powell, Jennie. (2000). *Care to communicate. Helping older people with dementia, a practical guide for careworkers*. Cardiff: University Department for Geriatric Medicine.
- (2) Social Care Institute for Excellence. *Having a conversation with someone with dementia*. Marec 2021, <https://www.scie.org.uk/dementia/after-diagnosis/communication/conversation.asp>.
- (3) Social Care Institute for Excellence. *Dementia Gateway: Communicating well*. Marec 2021, <https://www.scie.org.uk/dementia/resources/files/communicating-well.pdf?res=true>.

Vsebinska je pripravljena v sklopu Erasmus+ projekta *Move your Hands for Dementia (MYHAD)*. Za projektno skupino, Dijana Lukić

## 100 let Jazbeške Pepce z Lipja v Vinski Gori



Svetnica in podžupanja MOV Aleksandra Vasiljevič je voščila občanki, stoletnici Jožici, v imenu celotne skupnosti.

V Vinski Gori v MOV deluje DU Vinska Gora z dolgoletno tradicijo. V bližnjem zaselku Lipje je bil zanjo in za sorodnike **Jožefe Jablanšek**, Jazbečeve mame, zares velik dan. Njihova krajan-ka, sovaščanka, sestra, mama, babica, prababica, praprababica, teta in sestrična »Jazbeška Pepca« je praznovala 100. rojstni dan. Za povrh še na svoj imen dan, ko so praznovali Jožice in Jožeti. V času, ko je po svoje sloviti praznik jožefovo dodobra zavrla epidemija strašljive bolezni kovid, so se domači in krajevni organizatorji znašli v težavnem položaju. Ob najavi uradnih in sorodstvenih skupin, ki so prihajale z voščili, so storili vse, da ne bi prišlo do nezaščitene kontaktov ter več od dovoljenega števila obiskovalcev. Slavljenci so ob visoki obletnici čestitali podžupanja MO Velenje **Aleksandra Vasiljevič**, predsednik KS Vinska Gora **Jože Ograjenšek**, ter priljubljeni domači župnik z župnije Šentjanž na Vinski Gori **Anton Krašovec**. Kasneje so se zvrstili še predstavniki društev upokojencev Vinska Gora, Društva invalidov Velenje, predstavnici župnijske Karitas, sorodniki in sosedje. A so se med njimi kaj kmalu znašli tudi glasbeni prijatelji slavljenke, sami poznani vrhunski glasbeniki ter sorodniki, ansambel Sredenšek, **Franci Žerdoner** ter drugi. Jazbeški Pepci so zaigrali in zapeli nekaj najbolj zaželenih pesmi in viž. Slavljenci je poslal čestitko tudi predsednik države **Borut Pahor**, ki je stoletnico še posebej razveselila. Življenjska zgodba Tuševe Jožice se je pričela v rojstnem letu 1921 na Tuševem na Lopatniku, le streljaj nad njenim kasnejšim novim domom. Kot prvorojenka med sedmimi otroci, brat in še pet sester, se je rodila na Banovškovi staršem na Tuševi kmetiji na Lopatniku. Kot najstarejša je morala na vse po vrsti paziti kot druga mama. Tudi na kmetiji je že kot otrok opravljala razna kmečka opravila, ko je odrasla, je znala vse. Nanjo so težak pečat pustili tudi časi 2. svetovne vojne, kar so njeni, še zdaj živi bridki spomini, a se je tisto obdobje za vse srečno končalo. Sorodniki Tuševih so bili od nekdaj odlični pevci in glasbeniki. To je bil tudi povod, da se je Pepca že kot mladinka priključila mešanemu pevskemu zboru domače župnije Šentjanž. Pri 18. letih je ob pevskih vajah spoznala fanta, kasneje moža **Franca Jablanška** iz Lipja, dve leti kasneje sta povila hčerko Zorico, poročila sta se po 11. srečnih letih, ko sta se s Tuševga preselila na možev dom v Lipje. Pepca je bila vseskozi cerkvena pevka, a je že zgodaj

prepevala tudi pri ŽPZ DU Velenje, kjer je vztrajala vse do 85. leta. Vsi se še danes radi spominjajo njenega izjemnega glasbenega talenta in čudovitega glasu.

Besedilo in foto, Jože Miklavc

**Nekoč, ko smo se razšli, so nam vaše besede, mati, dale moči. Vi ste nas učili živeti, kako ostati pošten in iskren! Kako v nesreči tiho trpeti! Učili ste nas z delom srečo graditi, znali ste v revščini bogastvo deliti. (po M. P.)**

## Antonija Kamenik, naša stoletnica in sokrajanka!



Nagovor 100 letni Antoniji Kamenik.

7. junija 1921 ste s svojim rojstvom očetu Jakobu in mami Elizabeti prinesli na svet obilo sreče. Bili ste dekle, ki je v Paki pri Vitanju odraščala v družini 9 otrok. Komaj 12-letna ste izgubili mamo in odšli za varuško na bližnjo kmetijo. Vaša velika obveza je bilo nabiranje borovnic za gospodarja. Leta 1941 ste svoje srce za vedno obljubili Kuzmanovemu Tončku – možu Antonu Kameniku. V zakonu se vama je v težkih vojnih časih in po njih rodilo **10 otrok**: Karlina, Marija, Rezka, Anton, Lojze, dvojčka Slavica in Slavko, dvojčka Metka in Janko ter Milan. Mož in oče se je za vedno poslovil 1996. leta. Vi, mama Antonija, ste naprej sami skrbeli za toplo družinsko ognjišče in se veselili vsakega obiska svojih otrok in njihovih družin. Tudi danes še vsi sinovi in hčere žive in so ob vaši stoletnici tukaj z vami. Slehera novica, da ste dobili vnuka ali vnukinjo, vas je kar pomladila. Danes naštejete 18 vnukov, 28 pravnukov in 3 prapravnike. Do leta 2017 ste živeli v Mislinji, nakar vas je hči Marija s svojo družino vzela pod okrilje sem, v Vinsko Goro v MO Velenje. Še vedno ste dobrega zdravja in polni nežnih nasmehov. Razmišljate zelo razumno. Z vami se radi pogovarjamo. Iz vas sije hvaležnost za topel, prijazen dom pri hčerki in njenih. Odražate skromnost, prijaznost in hvaležnost za vse, kar vam namenjajo. Iskrovost v vaših očeh oddaja sporočilo, da smo v družbi po srcu res bogate osebnosti. Ob častitljivi 100. obletnici rojstva vam danes čestitamo in želimo zdravja: Peter Dermol, župan MOV, podžupanja Aleksandra Vasiljevič, Jože Ograjenšek, predsednik Sveta KS Vinska Gora, Tone Krašovec, domači župnik, prostovoljke programa Starejši za starejše Vinska Gora, sorodniki in sosedje.

Še mnogo zdravih let vam želimo!



## 100 let Angele Košmrlj s Polzele

*Predana vrednotam NOB, še vedno zdrava, bistrega duha, prijetna za pogovor*



Angela Košmrlj z Zlato plaketo ZZZB NOB Slovenije, ki jo je prejela v tednu praznovanja.

Angelo Košmrlj, ki živi na svojem domu na Polzeli skupaj s sinom Petrom in njegovo družino, so ob stotem rojstnem dnevu, dan pred dnevom državnosti, obiskali župan Občine Polzela, Jože Kužnik, poslanec v DZ Ljubo Žnidar, predsednik ZB za vrednote NOB Žalec, Marijan Turičnik, predsednik KBO, Franci Žagar in član Jože Germ, predsednik DU Polzela, Igor Pungartnik, in predsednica KO RK Polzela, Olga Hočevar. Angela jih je pričakala vsa vesela in zadovoljna. Skupaj so nazdravili ter se po čestitkah in prijetnem pogovoru o vsakdanjih stvareh poglobili v spomine. Njeno življenje je bilo in je predano vrednotam narodnoosvobodilne borbe, katere akter je bila tudi sama kot mladinska partizanska obveščevalka in kurirka. Vojna ji je vzela štiri brate: eden je umrl kot zajeti partizan v taborišču na Rabu, drugega, ki je bil prav tako na Rabu, so po kapitulaciji Italije ubili, tretji je bil ranjen v brigadi in je umrl, četrty je umrl med vračanjem iz taborišča Dachau. Izguba bratov in medvojno trpljenje sta vplivali na vse njeno povojno delovanje. Angela se je rodila 20. junija 1921 v Sarskem, občina Ig pri Ljubljani, v zavedni delavsko kmečki družini z devetimi otroki. Med petimi fanti in štirimi deklety je bila najmlajša. Po osnovni šoli na Igu je ostala doma na kmetiji, kjer je opravljala vsa kmečka in gospodinjska dela. V času narodnoosvobodilnega boja je bila kot mladinka vključena v kurirsko in aktivistično delovanje vse od začetka vojne. Bila je kurirka in obveščevalka na Dolenjskem. Po končani vojni se je vključila v aktivnosti v svojem kraju. V letu 1948, ko sta se z možem Jožetom preselila v Savinjsko dolino, na Polzelo, in si zgradila svoj dom, sta bila tudi ustanovitelja organizacije ZB na Polzeli. Tako je pred dvema letoma Angela praznovala 70. let članstva v organizaciji ZB. Ob poverjeništvu je tudi vzorna in natančna skrbnica vseh spominskih obeležij (štiri) na njenem območju. Štiri mandate je bila članica upravnega odbora, od leta 1998 dalje je

bila tri mandate tudi članica Nadzornega odbora v KO. Vseskozi je tudi zelo predana pri širjenju vrednot in spomina NOB. Za vso to aktivnost je poleg vseh prejšnjih priznanj prejela ob 100-letnici Zlato plaketo ZB za vrednote NOB Slovenije.

V partizanih je spoznala tudi svojega izvoljenca Jožeta, ki je bil prav tako kurir, in se z njim poročila leta 1944. Leta 1946 sta se skupaj preselila na Polzelo, kjer je mož dobil službo logarja. Zgradila sta hišo in toplo gnezdo za svoje tri otroke: Jožeta, Dano in Petra. Poleg skrbi za otroke in gospodinjstvo je Angela delala v Keramični industriji Liboje, od koder je tudi šla v zaslužen pokoj. Že 41 let je, odkar ji je umrl mož. V oporo so ji bili otroci, sedaj pa jo razveseljujejo vnuki in pravnuki. Tudi po upokojitvi je ostala vsestransko aktivna. Dolgčas ji ni. Veliko bere, še vedno brez očal, in vsakodnevno spremlja politično dogajanje v državi. Ob tem se včasih tudi pošteno razjezi.

*Besedilo in foto, Tone Tavčer*

## 100 let Jožice Sternad



Jožica Sternad s hčero Jožeto in predsednik DU LI-PE Drago Koletnik.

V času, ko se je zima poslavljala in se je narava pričela prebujati, se je v Pekrah pri Mariboru, 6. marca 1921, rodila gospa Jožica Sternad. Bila je nezakonska hči, prvorojenka v družini, kjer je bilo osem otrok. Življenje v času med obema vojnama je bilo zelo težko. Mama, ki je skrbela za tako veliko družino, je delala pri kmetih in kmetijskih posestih. Tudi sama je morala zelo zgodaj prijeti za vsako ponujeno delo. Po naravi je bila pridna in živahna dekle. Svoj prosti čas je rada izkoristila za telovadbo pri Sokolih v Limbušu, prav tako je rada prepevala na koru cerkve Sv. Jakoba v Limbušu.

Kot mlado, lepo dekle je spoznala Jožeta. Vzklila je ljubezen. Na pragu druge svetovne vojne se jima je rodila hčerka Jožefa. Oče je bil vpoklican v nemško vojsko, Jožica pa je prejela obvestilo, da je na fronti padel. Na srečo se je izkazalo, da je bil le ranjen in sta se leta 1944 poročila civilno, po vojni pa še cerkveno. Jožica je imela štiri hčere (tri so že umrle), ima 11 vnukov in 4 pravnuke, njen Jože pa se je poslovil pred 32 leti. Jožefa se je kasneje zaposlila v tekstilni tovarni MTT – Merinka, kjer je delala vse do upokojitve in se leta 1986 tudi včlanila v naše DU LI-PE, kjer je članica že polnih 35 let. Na njen 100. rojstni dan so ji pripravili slavlje hčera, vnuki in pravnuki, obiskal jo je tudi župan Mestne občine Maribor Sašo Arsenovič in gasilci PGD Pekre. Zaradi pandemije in COVID-19 ter vseh ukrepov, ki so nas omejevali, smo gospo Sternad obiskali šele 28. aprila 2021. Drago Koletnik, predsednik DU LI-PE Limbuš-Pekre, ter dve članici društva smo bili ponosni, da smo lahko obeležili

100. rojstni dan naše članice. Ob jubileju smo ji iskreno čestitali in poleg šopka cvetja podarili tudi zbornika Limbuš in Pekre v ogledalu časa izpod peresa ljubiteljskega zgodovinarja in častnega krajana Limbuša, Franja Šauperla. Jožica in hčera Jožefa, ki tudi skrbi za mamo, sta nas prijazno sprejeli v majhni, skromni kuhinji v mansardi več stanovanjske hiše, kjer preživlja svoje jesenske dni življenja. Še vedno je živahna in temperamentna, zdravje ji služi zelo dobro, le noge jo manj ubogajo in mora za hojo uporabljati bergle. V mladosti je rada hodila na društvene izlete in zabave. Gospa Pepca, tako jo kličejo bližnji, je bila vedno nasmejana in vedra. Danes rada spremlja TV nadaljevanke in se v dogajanja vživi tako, kot da je del njih. Dejala nam je, da si je ob 100. rojstnem dnevu želela rojstno dnevno zabavo z 100 povablenci in muzikanti. Žal ji je to korona preprečila. Glede na njeno zdravje pa sem prepričan, da bo zaplesala še na kakšnem svojem življenjskem jubileju. Čas obiska je hitro minil. Polni vtisov in pozitivne energije smo se poslovili od jubilatke in ji zaželeli še veliko lepih, srečnih dni.

*Besedilo in foto, Drago Koletnik*

## 100 let Antona Vidmarja



Anton Vidmar

Prvega februarja leta 1921 se je v vasi Otlica rodil **Anton Vidmar**, šesti med enajstimi otroki. Doma so ga klicali Tonče. Na Angelski Gori, kot se sedaj imenuje planota nad Vipavsko dolino, je bilo življenje neizprosno. Dolge zime, skromna zemlja, ki so jo stoletja pokrivala kamnite gmote in so jo ljudje kos za kosom iztrgali izpod kamenja. Mali pastir Tonče je prekmalu zrastel in bil 1942 mobiliziran v italijansko vojsko in poslan v Libijo. Za njim se je izgubila vsaka sled. Starši so prejeli obvestilo, da je pogrešan v bitki pri El Alameinu. Sreča pa ga ni pustila na cedilu, kruto vojno je preživel v ujetniškem taborišču Zonderwater v Južni Afriki in se leta 1947 vrnil domov. Začelo se je lepše obdobje. Spoznal je sedanjo ženo Danico. Ustvarila sta si dom in družino. V dobrem in slabem, kot sta si obljubila, krmarita že 70 let. Obkrožajo ju tri hčerke, dva sinova, štirinajst vnukov in enajst pravnukov. Tonče je še vedno čil in poln energije. Njegov dom, ki je skoraj na robu planote, je pravi mali raj.

Z izbranim okusom so posajene stotere grmovnice, drevesa, rože. Vso pomoč mu nudijo domači, najmlajši sin z družino, ki živi pod isto streho, in z njim deli ljubezen do narave. V Društvu upokojencev Ajdovščina je že 42 let. V maju, ko je bilo vreme prijazno, so člani društva in pevke Zarja izrekli slavljenču čestitke in mu zapeli. Dragi Tonče, naj vaš nasmeh, dobrota in pozitivna energija vsem nam še dolgo bogati življenje. Vam pa želimo trdnega zdravja.

*Besedilo in foto, Nevenka Vidmar*

## 90 let Ivana Blažiča



Ivo Blažič

Samo nekaj podatkov, da poudarimo tvoje delo, ki je vpeto v delovanje DU Litija. V članske vrste si vstopil v letu 1988. Leta 1990 pa si že prevzel delo predsednika društva, snoval njegovo dejavnost in množil članstvo. Med člane si sejal toplino, vnašal medsebojno spoštovanje, nove zamisli in ideje. Ko se je bližalo leto 2000, si poiskal pravega človeka, da stopi na tvoje mesto, zato si imel osebni vzrok. A ti nisi odšel na zapeček. Na svoja ramena si prevzemal različna dela v društvu. Leta 2007 si prevzel delo socialne sekcije. Vsa tvoja osebnost z bogato vsebino se je razlila v to delo. Z vsem spoštovanjem povem, da je bilo v socialni sekciji mnogo narejenega. Na noge si postavil skupino optimistov in postal njihov kažipot. Ko se je pokazala želja po učenju igranja na citre, prav nič nisi odlašal s to nalogo, še celo sam si se prijavil in delo je steklo. Ja, bogata je tvoja bera v našem društvu. Veš, nikoli ne bom pozabila besed naše Verice, takratne tajnice društva, ki je dejala: »Naš predsednik je dober kot kruh. Kruh narejen z ljubeznijo iz najboljše moke.« Resnica teh besed še danes živi in je oplemenitenjena z žlahtno patino vseh preživetih dni tvojega dela v društvu. Za tvojih 90 let ti povemo, da nam je lepo pri srcu, ker si naš in med nami. Si človek z veliko začetnico in vedno odprtih dlani za ljudi.

Hvala ti, od srca, da bi tvoja vez z nami še trajala, saj devetica ni težja od osmice, naj ti desetica ponudi svoje lice. Srečno!

*Besedilo in foto, Mila Grošelj*



# Kako se pripraviti na prihod psa?

**Prihod novega štirinožnega prijatelja je dogodek, ki se ga razveseli vsak ljubitelj živali. Čeprav je biti pasji vodnik nekaj najlepšega, to prinaša tudi odgovornost in skrb. Začne se s tem, da svoj dom pripravite na prihod psa in poskrbite za varnost vašega pasjega ljubljénčka.**

## Varen dom, varen pes

Preden domov pripeljete psa, je nujno, da svoj dom ustrezno pripravite, da bo vaš novi pasji družinski član v njem varen in vi brez skrbi.

Preverite, kaj vse lahko pes doseže z gobčkom in tačkami ter skrijte in zaščitite vse električne kable. Pospravite vsa zdravila, kemikalije in druge gospodinjske predmete, ki so lahko nevarni, sobne rastline umaknite na mesto, kjer jih vaš pes ne bo mogel doseči in žvečiti listov, koš za smeti pa je najbolje pospraviti v omaro. Umaknite tudi perilo, obutev in druge drobne predmete, ki bi jih vaš pes lahko prežvečil in ponesreči pogoltnil. Če bo vas pes bival zunaj, mu postavite velik pesjak z dovolj prostorno uto, v kateri bo dovolj

prostora, da se bo ulegel, vstal in obrnil. Prav tako morate pasjo uto ustrezno zaščititi, da bo psa ščitila pred poletno vročino in pred zimskim mrazom. Tudi, če bo pes bival z vami v notranjosti vašega doma, pazite, da bo njegov kotiček, kamor se bo lahko umaknil, ko bo potreboval počitek, dovolj velik.

## Prvi obisk pri veterinarju

Psa morate v nekaj dneh po tem, ko ga pripeljete domov, peljati tudi k veterinarju. V večini veterinarskih klinik je prvi obisk, ki je namenjen kliničnemu pregledu mladička, ki je star do 3 mesece, ponavadi brezplačen. Ob prvem obisku bo veterinar vašega psa, če je ta mladiček, cepil, po potrebi ga bo tudi razglistil, če to še ni bilo urejeno, in ga tudi čipiral ter mu izdal potni list.

## Psa tudi zavarujte

Poleg tega, da skrbite za zdravje psa in ga redno cepite, je dobro, da ga tudi zavarujete. Če pes zboli, se poškoduje ali povzroči škodo, hitro nastanejo stroški, ki so lahko tudi zelo visoki. Za vašega psa lahko pri Zavarovalnici Triglav sklenete **zavarovanje**



**stroškov zdravljenja** zaradi bolezni ali nezgode, ki je vseživljenjsko, kar pomeni, da nima zgornje starostne omejitve. Zavarujete lahko vse zdrave in čipirane pse od 2. meseca starosti do izpolnjenega 7. leta. Zavarovanje pa lahko razširite še z dodatnimi zavarovanji: asistenca, stroški nastanitve živali zaradi hospitalizacije zavarovanja, odgovornost lastnika psa za škodo na osebah ali stvarih, nastalo zaradi napada ali ugriza, stroški iskanja izginule ali ukradene živali, zavarovanje psa med prevozom, zavarovanje psa v tujini, pogin psa, stroški pokopa psa in izguba namenskih sposobnosti.

**Več o zavarovanju psov, ki je del novega zavarovanja malih živali pri Zavarovalnici Triglav, najdete na spletni strani <https://www.triglav.si/zavarovanja/zasebni/zavarovanje-malih-zivali/zavarovanje-psov>**

# Če ne bi imela E-oskrbe, ne vem, kako bi se vse skupaj končalo...

**Vse več starejših ljudi se odloča za samostojno življenje tudi v poznih letih, ko pomoč ni odveč. Zato je še posebej pomembno, da je starejšim na voljo oblika oskrbe na daljavo, ki jim omogoča dostopnost do zdravstvene pomoči, hkrati pa bolj brezskrbno samostojno bivanje.**

Govorili smo z gospo Elizabeto, ki pri svojih 84-ih letih živi sama, večkrat pa je že prišlo do situacije, ko je pomoč nujno potrebovala. V takšnih primerih se je vedno lahko zanesla na E-oskrbo, s katero ima veliko pozitivnih izkušenj, predvsem pa ji je ključno, da na ta način lahko ostaja varna in samostojna v svojem stanovanju ne glede na svoje zdravstvene težave. Gospa Elizabeta pravi, da se zaveda kako ji E-oskrba lahko pomaga, saj bi sicer glede na svojo gibljivo oviranost po vsej verjetnosti morala v dom za

starejše. Elizabeto je E-oskrba že večkrat rešila v težkih situacijah: prvič ob nesrečnem padcu, katerega posledica je bil izpah kolka, drugič ob nenadnem dvigu krvnega tlaka, ko so jo odpeljali v bolnišnico zaradi suma možganske kapi, in tretjič pred kratkim ob infarktu.

**“S storitvijo E-oskrbe nimam niti ene slabe izkušnje. Osebe v asistenčnem centru se odzove takoj, ko pokličem, prav tako hitro pride pomoč na dom, če je to potrebno. Zaradi E-oskrbe grem brez skrbi spat ali v kopalnico; okoli vratu namreč nosim obesek z gumbom, s pomočjo katerega lahko z enim samim pritiskom pokličem na pomoč. V enem letu sem tako pomoč poklicala že štirikrat. Živim sama. Sicer imam dva odrasla otroka, ki imata svoji družini, a v primeru poškodbe ali padca ne morem čakati na**



**Telekom Slovenije**

**njiju, saj se ne moreta vedno pripeljati takoj, ko kaj potrebujem. Letos junija sem doživela tudi infarkt in nujno sem potrebovala nekoga, da me odpelje v bolnišnico. Če ne bi imela E-oskrbe, ne vem, kako bi se vse skupaj končalo. Tudi moji sosede so starejši in jih prav tako ne bi mogla doklicati. E-oskrba mi pomeni ogromno, saj vem, na koga se lahko zanesem, ko je hudo.**

*Elizabeta, 84*

**Če bi si tudi vi radi zagotovili varnost na daljavo, za več informacij ter naročilo E-oskrbe pokličite na 080 8000 ali obiščite [www.telekom.si/e-oskrba](http://www.telekom.si/e-oskrba).**

# DOPUST

SVET NA  
DLANI

## LAST MINUTE

## DOGODIVŠČINE

## KRITJE MORJE

## COVID

## VKLJUČENO



**Sklenite zavarovanje**

**Tujina Multitrip:**

- posebno ugodna cena v času akcije
- kritje stroškov v povezavi z obolenjem Covid-19
- Dr. Posvet – posvet z zdravnikom na daljavo (24/7)

 **tujina**

080 20 60  
vzajemna.si

**VARUH  
ZDRAVJA**  
VZAJEMNA