

Program



STAREJŠI ZA STAREJŠE

2004 - 2024

20 let nesebičnega dela

ZBORNIK

PRISPEVKOV

ZA VIŠJO KAKOVOST ŽIVLJENJA DOMA



Zvezi društev upokojencev Slovenije, ZDUS, čestitam, da v slovensko družbo uspešno uvaja koncept medgeneracijskega sožitja. To se vsekakor občuti tudi v politiki! Ob izzivih vse bolj starajoče se družbe bo medgeneracijska solidarnost na preizkušnji, saj naj bi se po projekcijah delež prebivalcev starejših od 65 let pri nas do leta 2050 povečal za kar 50 %. **Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in Ministrstvo za solidarno prihodnost** sta si pripravo na tak izziv vzeli za ključni nalogi tega mandata.

V prvem resorju aktivno delamo na pokojninski reformi, ki bo zagotovila vzdržen in solidaren sistem za prihajajoča desetletja, v drugem pa smo po več kot dvajsetih letih uspeli sprejeti zakon o dolgotrajni oskrbi. Ne enega ne drugega si ne predstavljamo brez vašega sodelovanja in pomoči, za kar se vam osebno zahvaljujem in vam želim uspešno izvedbo Medgeneracijskih dni sožitja, vsem prostovoljkam programa **Starejši za starejše** pa se ob dvajsetletnici delovanja vašega programa najiskrenejše zahvaljujem za vso požrtvovalnost, ki so jo in jo še vlagajo v znosnejši vsakdan tistih, ki so sami, osamljeni in si želijo človeške bližine in toplo besedo prijateljskega razumevanja.

Luka Mesec



Spoštovane prijateljice in prijatelji vseh generacij, David Bowie je nekoč predal čudovito modrost: »Staranje je izjemen proces, v katerem postaneš, kar bi vedno moral biti.« Kar velja za posameznika, velja tudi za skupnost. Naša družba in naša skupnost sta v zadnjem obdobju vstopili v izjemen in bogat proces staranja in dolgoživosti. Slednja združuje modrost, napredek, solidarnost in medsebojno pomoč. Torej vse, kar bi človeštvo že moralo biti, pa je na poti naglega tehnološkega napredka, neprestanih konfliktov in tekmovanj morda izgubilo. Dolgoživost se v skupnosti uteleša na različne načine. O njej se pogovarjamo in pišemo razprave, a najbolj štejejo dejanja, roke, ure, delo in trud. Eden od takšnih prijaznih ekosistemov medgeneracijske solidarnosti je gotovo program Starejši za starejše. Ob njegovi dvajseti obletnici poudarjam, kako izjemno pomemben socialnovarstveni program je! Pravi ambasador družbene dolgoživosti. Ne obravnava le potreb najstarejših, v gradnjo bolj solidarne in povezane družbe aktivno vključuje tudi druge generacije. Je tudi eden najpomembnejših gradnikov nove skupnostne ureditve socialnega varstva, zato naša skupna dolžnost ostaja, da ga krepimo kot del javne in univerzalno dostopne storitve. Ob obletnici izrekam srčno zahvalo vsem prostovoljkam in prostovoljcem, ki svoj čas, trud in energijo vlagate v ta program ter omogočate njegov uspeh. Skupaj ustvarjamo prijazno in zrelo družbo za vse generacije. Takšno, kot bi - po Bowiejevih besedah - od nekdaj morala biti.

Simon Maljevac



V zadnjih treh desetletjih dobivajo v Sloveniji problemi, s katerimi se sooča starajoča se družba, vedno večji pomen. O revščini starejših, o njihovih socialnih in zdravstvenih problemih pri nas pišejo časopisi, se pogovarjajo strokovnjaki na simpozijih, poslanci v Državnem zboru, državni svetniki in ministri. Zelo malo pa upoštevajo dejstvo, da pojem 'starejši' zajema ljudi v starostnem razponu petdesetih let, od najmanj izobraženih do doktorjev znanosti, da je večina 'starejših' ob vstopu v pokoj še v dokaj dobri kondiciji, da z vstopom v pokoj svojih znanj in izkušenj ne izgubimo, da nas je večina dolgo sposobnih skrbeti sama zase in da je obdobje, ko potrebujemo pomoč drugih večinoma dokaj dolgo in pestro, od tega, da nam nekdo zamenja žarnico na stropu do potrebe po 24-urnemu strokovnem nadzoru. Na Slovenski filantropiji, kjer sem delala kot prostovoljka, smo se ukvarjali s pomočjo pomoči potrebnim, med temi so bili poleg beguncev pretežno osamljeni, siromašni starejši. V okviru svoje tedanje službe sem se velikokrat srečevala z upokojenci. Presenetila me je življenjska energija in aktivnosti mnogih med njimi, zlasti teh, vključenih v društva upokojencev. Pa sva s sociologinjo Anko Ostrman, tudi prostovoljko na Filantropiji, skupaj s predstavniki društev upokojencev na Ptuju in v Slovenskih goricah zastavili prvi projekt medsebojne pomoči starejših, v katerem so prostovoljke in prostovoljci društev obiskovali v svojem okolju svoje vrstnike, jih povprašali o potrebah, ki jih imajo, in o tem, ali bi sprejeli pomoč prostovoljcev. V drugem projektu, ki smo ga izvedli v nekaterih društvih upokojencev v Ljubljani, smo izboljševali metodologijo dela. Tretji projekt smo zastavili v okviru Zveze društev upokojencev Slovenije. V desetih letih smo s projektom medsebojne pomoči uspeli pokriti 60 % Slovenije. Letos praznuje projekt dvajseto obletnico svojega dela. Žal nam v tem času ni uspelo pokriti cele Slovenije. Namen projekta je bil vzpostaviti trajno medsebojno pomoč starejših v vseh lokalnih skupnostih v Sloveniji. Prostovoljke in prostovoljci lokalnih društev upokojencev, ki so se odločili vstopiti v projekt, so dobili nalogo v svojem okolju obiskati vse starejše od 69 let, ki živijo zunaj domov za starejše in so se pripravljene z njimi srečati, jih povprašati po njihovih potrebah in jim poizkušati pomagati bodisi s prostovoljno pomočjo, ali pa opozoriti na njihove potrebe javne službe, ki se ukvarjajo s pomočjo starejšim. Organizirati in voditi delo nekaj tisoč prostovoljcev, jim pomagati, jih izobraževati in pokrивati stroške, ki nastajajo ob obiskih vrstnikov, je zelo zahtevno delo. Zahteva predano, prostovoljno delo upokojenih strokovnjakov, podporo koordinatorjem prostovoljcev z zaposlitvijo administrativnih sodelavcev po pokrajinah, organizacijo izobraževanja vseh prostovoljcev, predvsem pa zagotovitev nujno potrebnih sredstev za pokrivanje stroškov, ki nastajajo v projektu. Mnogo patronažnih sester in socialnih delavk, to je strokovnjakinj, ki se največ ukvarjajo s problemi starejših, je projekt dobro sprejelo, saj jim prostovoljci pomagajo najti starejše, ki potrebujejo njihovo pomoč. Žal pa ne vsi. Tudi na Ministrstvu za delo, družino in socialne zadeve, ki finančno podpira projekt, bi potrebovali več pomoči, da bi lahko projekt razširili na celo Slovenijo in da bi postal trajni član mreže pomoči starejšim. V časih, ko se slovensko prebivalstvo intenzivno razslojuje, je dobro sodelovanje vseh, ki so pripravljene pomagati pomoči potrebnim starejšim, nujnost, saj je tiste, ki najbolj potrebujejo pomoč družbe, najtežje najti. V Sloveniji, ki se šteje za razvito deželo, bi ne smel nihče umirati sam, lačen, prezebel in higiensko zanemarjen. Vsem številnim prostovoljkam in prostovoljcem v projektu iskrena hvala za sodelovanje in iskrene čestitke k dvajsetletnici!

Mateja Kožuh Novak



S prostovoljstvom sem se srečevala že v času mojega službovanja, ko sem kot predstavnica Policije posameznim nevladnim organizacijam predstavljala naše delo, ki smo jih z leti, ko smo si vedno bolj zaupali, tudi uspešno vključevali v timsko obravnavo nasilja. Že takrat sem prostovoljcem obljubila, da se jim bom po svoji upokojitvi pridružila in vesela sem, da sem to obljubo držala. Tako sem se pred desetimi leti, poleg aktivnega sodelovanja z lokalno skupnostjo, pridružila prostovoljcem pri izvajanju aktivnosti društva upokojencev. Ko so mi pred šestimi leti zaupali vodenje celjske pokrajinske zveze, sem si obzorje prostovoljstva le še širila. Danes z gotovostjo trdim, da je prostovoljstvo poslanstvo, ki ni dano vsakomur. V tej izkušnji se bogatita oba, tako prostovoljec kot tisti, ki je deležen njegove pozornosti v obliki obiskov in pomoči. Pravijo, da je čas, ki ga nameniš drugemu, najdragocenejši čas in v programu Starejši za starejše se lahko upravičeno pohvalimo s to dragocenostjo. Kot predsednica Zveze društev upokojencev (ZDUS) sem imela priložnost spoznati vse vidike našega programa, od zahtev sofinancerjev, do pričakovanj Socialne zbornice Slovenije in sodelovanja s prostovoljci ter z ostalim podpornim okoljem programa. Po več kot dveh desetletjih delovanja programa smo skupaj ugotovili, da je čas za posodobitev in spremembe. Naš cilj je olajšati delo vsem prostovoljcem, ki so v neposrednem stiku z uporabniki. Zato delamo na tem, da program posodobimo na način, da bo prilagojen sodobnim potrebam in izzivom, s katerimi se srečujemo. Ob tem bomo ohranili vse dobro, vse dobre prakse, hkrati pa bomo vnesli spremembe, na katere prostovoljci že nekaj časa opozarjajo. Torej pri načrtovanju sprememb bomo izhajali iz potreb prostovoljcev, saj želimo ustvariti okolje, ki bo prostovoljcem omogočilo še bolj učinkovito in uspešno delo ter obenem izboljšalo kakovost storitev, ki jih nudimo našim uporabnikom. Obeleževanje 20. letnice programa je tudi opomnik, kakšno moč ima povezovanje in seveda tudi spodbuda za nadaljnje delo v korist vseh starejših, naših uporabnikov. Seveda je to tudi priložnost, da poudarimo, kako pomembno je, da celotna družba prepozna pomen prostovoljstva in njihov prispevek za boljšo kakovost življenja posameznikov kot nepogrešljiv in temu nameni ustrezno veljavo. Izredno me veseli, da bomo v tem zborniku delili izkušnje, zgodbe tistih, ki v programu delujejo že od samega začetka in dosežke, ki so zaznamovali našo skupno pot sodelovanja. Tako se s prebiranjem Zbornika, spoštovani bralci, lahko prepustite spominom in se skupaj ozremo na vse dosežke in vse, kar smo ustvarili skozi leta. Pravijo, da starejši dajejo svoj čas, izkušnje, znanje in kulturo na razpolago le, če čutijo, da družba njihovo darovanje želi, sprejme in ceni ...

Ob tej posebni priložnosti, 20. obletnici programa, želim izraziti hvaležnost vsem, ki so me podprli na začetku mojega dela in mi zaupali vodenje največje slovenske nevladne organizacije. Sodelovanje v programu ima izjemen pomen, ki ga ne morem dovolj poudariti, saj imajo prostovoljci s svojim delom ključno vlogo pri ustvarjanju boljšega življenja za starejše in krepitvi solidarnosti. Hvala torej vsem prostovoljcem za vaš trud in neprecenljiv prispevek k dobrobiti naših uporabnikov. Zahvala gre tudi zaposlenim v strokovni službi programa, ki ste s svojim trudom, predanostjo in strokovnostjo omogočili nemoteno izvajanje programa ter njegovo rast skozi vsa ta leta. Prav tako hvala tudi ostalim sodelavcem, ki vsak na svojem področju dela poskrbi za nemoteno uresničevanje vizije ZDUS.

*Zdenka Jan,
predsednica Zveze društev
upokojencev Slovenije*

Jubilej nesebičnega prostovoljskega dela pod okriljem ZDUS

Zveza društev upokojencev Slovenije (ZDUS) že vrsto let uspešno izvaja socialnovarstveni program Starejši za starejše, ki temelji na plemenitem poslanstvu prostovoljstva in medgeneracijskega sodelovanja. Bistvo programa je v tem, da starejši prostovoljci obiskujejo svoje vrstnike, ki še vedno živijo v domačem okolju ter jim nudijo dragoceno podporo in družbo. Kot motivacija za prostovoljstvo so največkrat izpostavljeni potreba po pomoči ljudem, osebni razvoju, možnosti pridobivanja različnih kompetenc in negovanje čuta za delo z ljudmi. Tisti starejši prostovoljci, ki so družbeno ozaveščeni in razumejo svoj generacijski položaj, razmišljajo o tem, kako bi lahko smiselno prispevali k drugim pomoči potrebnim starejšim in delujejo v programu Starejši za starejše.

Ključni pomen programa tako izhaja iz organiziranega izvajanja prostovoljstva in mentorstva prostovoljcev pri njihovem delu, ki ga že vrsto let zagotavlja strokovna služba pod okriljem ZDUS. Na takšen način zagotavljamo kakovostno in strokovno podporo za izvajanje dejavnosti programa, obenem pa prostovoljcem omogočamo osebno rast in razvoj. Organiziranje prostovoljskega dela je torej pomemben element uspešnega socialnovarstvenega programa, kot je program Starejši za starejše, saj se njegovi učinki kažejo na več ravneh, od zagotavljanja kakovostnih storitev do osebne izpolnjenosti prostovoljcev. Prvi korak je zagotovo ustrezno načrtovanje in usklajevanje aktivnosti programa. To vključuje določitev jasnih ciljev, nalog in pričakovanj ter razvoj ustreznih protokolov in smernic za izvajanje programa. Strokovna služba programa Starejši za starejše s svojimi izkušnjami in znanjem prostovoljcem nudi strokovno usmerjanje, svetovanje, pomoč pri razumevanju potreb uporabnikov, podporo pri reševanju težav ter priložnosti za razbremenitev. S spremljanjem dela prostovoljcev in evalvacijo programa prepoznavamo uspehe, izzive in potencialne izboljšave pri samem izvajanju programa. Pomembno je poudariti, da strokovne delavke ne le podpiramo prostovoljce pri njihovem delu, temveč tudi prispevamo k dvigu kakovosti in učinkovitosti programa ter nenehno vplivamo na izboljšanje zadovoljstva prostovoljcev in uporabnikov.

Medtem ko strokovna služba zagotavlja strokovno vodenje, podporo in usmerjanje na ravni organizacije, so delovna telesa programa in pokrajinski koordinatorski odgovorni za operativno izvajanje prostovoljskih dejavnosti ter za neposreden stik s prostovoljci na terenu in uporabniki. Skupaj tvorijo celovito in učinkovito strukturo za organizirano izvajanje programa. Organizacija prostovoljcev v interne pokrajine, ki jih usmerjajo in koordinirajo pokrajinski koordinatorski, je pomemben del izvajanja programa, zato jim je



Zdenka Jan, Karlina Mermal in Sintija Mundar

treba nameniti posebno pozornost. Ta model omogoča boljšo organiziranost in učinkovitost prostovoljstva na lokalni ravni ter omogoča boljše zadovoljevanje potreb in želja uporabnikov. Pokrajinski koordinatorji so predani prostovoljci, ki so zadolženi za organizacijo in koordinacijo prostovoljskih dejavnosti v posamezni pokrajini. Njihova vloga je usmerjanje in podpora drugih prostovoljcev v pokrajini, vzpostavljanje komunikacijskih kanalov in skrb za nemoten potek aktivnosti programa. Nosijo družbeno odgovornost za povezovanje z lokalnimi skupnostmi, ugotavljanje potreb uporabnikov in nadzorovanje izvajanja programa v svoji pokrajini. Pokrajinski koordinatorji imajo pomembno vlogo tudi pri motivaciji in spodbudi vseh prostovoljcev k aktivnemu sodelovanju ter pri izgradnji skupnostnega duha in povezanosti. S tem se krepí ne le sodelovanje, temveč tudi njihov družbeni prispevek in vrednost prostovoljskega dela v skupnosti. Obstoječ sistem pokrajinskih koordinatorjev tako predstavlja pomembno strukturo za delovanje prostovoljstva na lokalni ravni. Njihova vloga je ključna pri ustvarjanju pozitivnega in spodbudnega okolja za prostovoljce, kar vpliva na njihovo zadovoljstvo in vztrajnost v prostovoljski organizaciji.

Izobraževanje prostovoljcev

je ključna sestavina organiziranja prostovoljskega dela, saj zagotavlja njihovo usposobljenost pri nujenju laičnih oblik pomoči ter razumevanje potreb in želja starejših. V okviru programa organiziramo in izvajamo izobraževalne programe za prostovoljce, kjer ti pridobijo potrebna znanja in veščine za opravljanje svojih nalog. To vključuje tudi strokovna oziroma praktična znanja kot tudi teoretično in formalno-pravno podlago s področja, na katerem delujejo. Koristi izobraževanja prostovoljcev se kažejo na različnih ravneh – organizacija pridobiva bolj kompetentne prostovoljce, prostovoljci sami pa pridobijo dragocene veščine in znanja ter občutek izpolnjenosti pri izvajanju aktivnosti programa. V okviru programa Starejši za starejše se izvaja posebno izobraževanje za prostovoljce – izobraževalce. Izobraževanja, ki jih izvedejo strokovnjaki s področja socialnega varstva, zagotavljajo prostovoljcem – izobraževalcem potrebno strokovno znanje in veščine za učinkovito poučevanje prostovoljcev na terenu. Ta praksa je ključni korak k učinkovitemu delovanju in omogoča, da znanja oziroma informacije s področja socialnega varstva in dela s starejšimi dosežejo vsakega prostovoljca v posameznem društvu upokojencev. Na takšen način zagotavljamo celovito usposobljenost, ki je prilagojena specifičnim potrebam prostovoljcev v programu. S tem se zagotavlja enakomerna distribucija znanja in standardov kakovosti v celotni mreži prostovoljcev, kar omogoča dosledno in usklajeno delovanje ter zagotavlja enako kakovost storitev za vse uporabnike.

Poudarek na izobraževanju prostovoljcev prinaša številne koristi, ne samo za same prostovoljce, vendar tudi za organizacijo in končne uporabnike. S pridobljenimi kompetencami prostovoljci postanejo bolj samozavestni in učinkoviti pri nujenju pomoči ter vzpostavljanju medčloveških odnosov. Izobraževanje prostovoljcev vključuje širok spekter tem, kot so komunikacijske veščine, empatija, razumevanje staranja,





Izobraževanje izobraževalk je ustaljen način osvajanja novih znanj

pravice in potrebe starejših, pridobivanje digitalnih kompetenc ter praktične veščine za pomoč pri vsakodnevni opravilih. S tem prostovoljci pridobijo celovit nabor znanj, ki jim omogoča boljše razumevanje in nudenje podpore uporabnikom. Prav tako jim je omogočeno in se jih spodbuja k sodelovanju na različnih javnih dogodkih, kot so okrogle mize, konference in medijsko podprti dogodki. Izobraževanje prostovoljcev ima hkrati pozitiven učinek povezovanja s ključnimi družbenimi akterji in učinek nagrade, kar predstavlja dodatno obliko motivacije. Pomemben vidik izobraževanja je tudi ozaveščanje prostovoljcev o njihovem družbenem vplivu in pomenu njihovega dela. Sodelovanje v programu nudi prostovoljcem različne možnosti in priložnosti, kot so podpora za učinkovitost in pomembnost, družbeno varnost, priložnosti za razvijanje spretnosti, ustrezno strukturo, pozitivne družbene norme, priložnosti za pripadnost, podporne odnose ipd. S svojim prostovoljskim delom prav tako prispevajo k boljšemu počutju in kakovosti življenja starejših uporabnikov ter krepitvi socialne povezanosti v skupnosti, kar ima dolgoročne pozitivne učinke na celotno družbo. Poleg tega izobraževanje prostovoljcev prispeva k izboljšanju storitev za uporabnike, saj usposobljeni prostovoljci lažje prepoznajo in zadovoljijo njihove potrebe in želje. S svojim znanjem in spretnostmi prostovoljci omogočajo starejšim boljše in bolj samostojno življenje v domačem okolju in krepijo kvaliteto njihovega življenja in občutek pripadnosti skupnosti.

Program Starejši za starejše je tako dragocen most med generacijami, ki krepi socialno vez med starejšimi in omogoča bolj kakovostno in izpolnjeno življenje za vse, ki sodelujejo v programu, in širše družbe. Ob 20. obletnici programa je čas, da se zahvalimo vsem prostovoljcem za njihovo nesebično delo in predanost skupnosti. V zadnjih 20. letih so prostovoljci s svojim trudom, požrtvovalnostjo in srčnostjo pustili neizbrisen pečat v življenju mnogih ljudi, ki so se znašli v težkih situacijah, ali potrebovali njihovo pomoč in podporo. Neomajna predanost prostovoljskemu delu je prepoznana kot neprecenljiv prispevek k izboljšanju kakovosti življenja starejših in celotne skupnosti. Delo prostovoljcev, bodisi skozi obiske starejših občanov v njihovih domovih, organizacijo različnih aktivnosti ali nudenje laičnih oblik pomoči, so svetlila mnoga življenja in naredila svet lepši in prijaznejši. Poleg pomembnega prispevka k fizičnemu, duševnemu in čustvenemu stanju starejših, so prostovoljci s svojim zgledom in požrtvovalnostjo tudi navdih mnogim, ki si želijo narediti pozitiven vpliv na svoje okolje. Vera v moč prostovoljstva je tako osnovno vodilo za razvoj širše družbene zavesti o pomenu medsebojne pomoči, solidarnosti in sočutja.

Velika zahvala vsem prostovoljcem za njihovo srčno delo in neprecenljiv prispevek v zadnjih 20. letih. Naj nadaljnja leta prinašajo še več sodelovanja, skupnih dosežkov in srčnih trenutkov. Po znanih besedah Margaret Mead: "Nikoli ne dvomite, da lahko majhna skupina premišljenih in predanih ljudi spremeni svet; pravzaprav je to edina stvar, ki je kdajkoli spremenila svet."

Sintija Munđar, Strokovna vodja programa Starejši za starejše ZDUS



Odločitev UO ZDUS pred dvajsetimi leti, da prevzame vlogo nosilnega izvajalca, takrat še projekta **Starejši za višjo kakovost življenja doma**, je bila brez dvoma odločitev, ki je in omogoča mnogim starejšim, da svoje tretje življenjsko obdobje preživijo v svojem domu in okolju. Tri izjemne ženske, upokojene strokovnjakinje in prostovoljke **dr. Mateja Kožuh Novak**, sociologinja **Anka Ostrman** in socialna delavka **Angelca Žiberna**, podpredsednica ZDUS, so zamisel organizirane medsebojne prostovoljske pomoči starejšim starejšim večkrat preverile v krajših raziskavah na različnih koncih države. Te predhodne raziskave so potrdile tako želje po življenju v svojem domu kot potrebe starejših po pomoči, kar je vodilo k pripravi projekta. Priprava je ob zahtevnih pogojih socialnovarstvenih programov za implementacijo do izvajalcev dozorela leta 2004 in ZDUS je bila s svojo mrežo društev upokojencev edina, ki je zmogla uresničiti tak projekt. Z vlogo nosilnega izvajalca je prevzela tudi zagotavljanje pogojev strokovnosti, organiziranosti, prostorskih in tehničnih pogojev, kar je bil poleg statusa humanitarne organizacije pogoj razpisne dokumentacije ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti za izvajanje projekta.

Da bi projekt zaživel in dosegel zastavljene cilje - vključiti vse starejše od 69 let - je bilo potrebno nagovoriti društva upokojencev, jih seznaniti s cilji in nameni projekta in potrebnimi pogoji, ter skleniti pogodbe o medsebojnih obveznostih. Veliko težav je bilo s tehnično opremljenostjo društev z internetno povezavo, kar v tistem času ni bilo lahko. Prav gotovo pa si predsedniki društev, ki so vstopala v program, zaslužijo pohvalo in priznanje, da so prepoznali pomen medsebojne prostovoljske pomoči, tako za svoje člane kot tudi starejše v njihovem okolju.

Velik izziv je bila izbira društvenih koordinatorjev in prostovoljcev, saj so predstavljali nosilni steber programa v lokalnem okolju in prostovoljec programa je lahko le nekdo, ki mu je mar za sočloveka, medsebojna pomoč blizu, je sočuten in solidaren, skratka je človek z veliko začetnico.

Imeli smo ambiciozne načrte vključiti vsa društva upokojencev, kar nam iz več razlogov ni uspelo vse do danes. Število prvih 16 vključenih društev v letu 2004 je hitro rastlo do leta 2014, ko je program izvajalo že 293 društev. Hitra rast vključenih društev je zahtevala koordinacijo in spremljanje izvajanja programa na terenu, zato smo oblikovali pokrajinske koordinacije v okviru Pokrajinskih zvez društev upokojencev. Najprej po eno, kasneje so se zaradi števila društev ter razseljenosti terena v Celjsko Savinjski pokrajini oblikovali dve koordinaciji, prav tako v Zg. Podravju. V Osrednji slovenski pokrajini so se oblikovale Lj - 1 z okolico, Lj - 2 mesto in Notranjska. Razdelila se je tudi Primorska, in sicer na Južno in Severno Primorsko, tako da imamo danes 17 pokrajinskih koordinacij s 16. pokrajinskimi koordinatorkami in 1 koordinatorjem. Ti povezujejo in usklajujejo aktivnosti društvenih koordinatorjev na ravni pokrajin. So podaljšana roka strokovne službe, Programskega sveta in vodstva programa pri izvajanju programa.

Hitri rasti programa so sledila leta krize z zmanjšanjem proračunskih sredstev za socialno varstvene programe. Sledila je stagnacija, ponekod je program usahnil, drugod pa so se društva združila, tako da je v letu 2023 program izvajalo 286 društev s 3.419 prostovoljci. Zahvaliti se moramo vsakemu posebej, da vztrajajo v programu tudi v težkih razmerah, kar so še posebej dokazali v času covida, ko smo morali čez noč poiskati načine, kako ohranjati stike in nuditi več pomoči našim uporabnikom. Prav tako so se izkazali v času poplav in plazenja tal z vsemi vrstami oblik pomoči in storitev v lanskem letu.

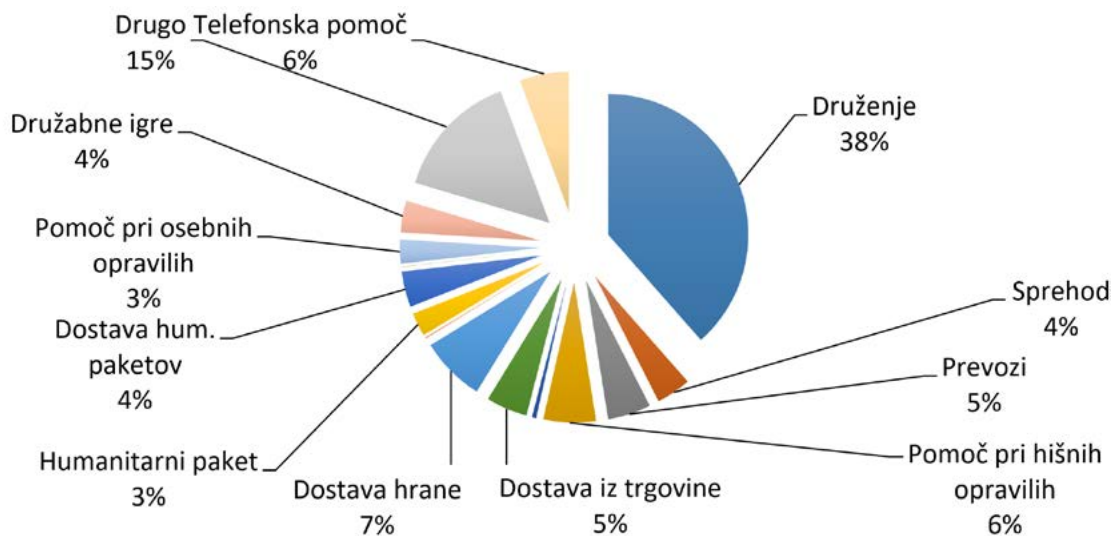
Izobraževanju izvajalcev

programa je namenjena vsa pozornost, tako usposabljanju prostovoljcev ob vstopu v program, kot obveznemu letnemu izobraževanju prostovoljcev. Strokovna vodja programa in strokovna delavka sta vključeni v supervizijo skozi celo leto, koordinatorji pa se poleg dveh strokovnih tem skupaj z vnašalci podatkov še posebej usposabljujejo na izobraževanju programa BOPRO, ki je informacijska podpora programu, da lahko tekoče spremljamo dnevno izvajanje programa v vsakem društvu. S tem izobraževanjem od samega začetka širimo znanje digitalnih veščin in uporabo sodobnih tehnologij, kar smo s pridom spoznali v času covida.

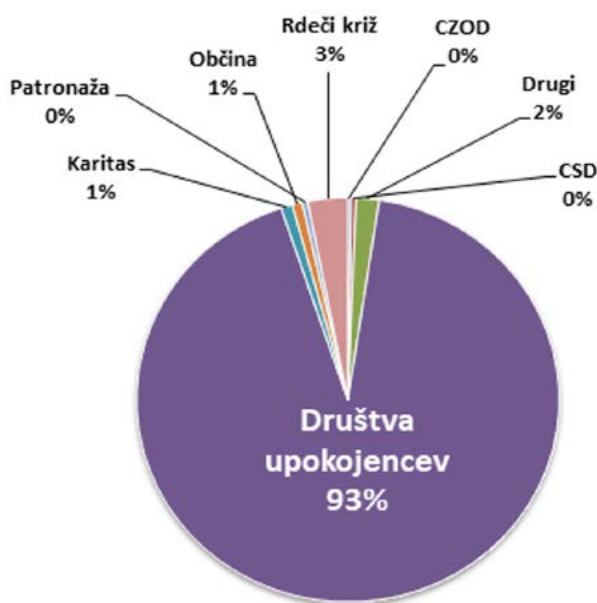
Za izbiro izobraževalnih tem sodelujemo s fakultetami in priznanimi strokovnjaki s področja, ki zadevajo starejše. Radi se spominjamo prvih skupnih izobraževanj, ki smo jih organizirali v praznih vojašnicah v Pekrah, v Novem mestu, na Izlakah, a z rastjo števila udeležencev že vrsto let izvajamo 3 dnevno izobraževanje po skupinah v Hotelu Delfin v Izoli. Na teh izobraževanjih se krepi in raste velika družina prostovoljcev in prostovoljcev, ki so duša programa, saj brez njih programa preprosto ne bi bilo in lepo je biti del te velike družine!

Rezultati izvajanja programa na lokalni ravni slonijo na prostovoljcih programa društev upokojencev vključenih v program. Že od samega začetka največ podpornih pomoči in storitev izvedejo prav prostovoljci v okviru društva, saj zagotovijo 93 % vseh organiziranih pomoči in storitev. Potrebe po materialni pomoči zagotavljajo v sodelovanju z Rdečim križem Slovenije in Karitasom, pomoči na zakonskih temeljih pa pomagajo uveljavljati na CSD, ZD, Zavodih za pomoč na domu in občinah.

Prikaz vrste pomoči



Število pomoči po izvajalskih organizacijah v obdobju 2004–2023 nivo ZDUS v %



V dvajsetih letih izvajanja programa nam je uspelo vključiti 218.828 uporabnikov, opraviti 1.400.351 obiskov, izvesti in organizirati 737.508 pomoči in storitev, ki jo je prejelo 130.678 uporabnikov. Opravili smo več kot 12 milijonov prostovoljskih ur, kar je izraženo v denarju, 75 milijonov evrov.

Leto	Število društev	Št. prostovoljcev	Št. obiskov	Št. pomoči
2004	16	192	1.192	14
2014	299	3.428	377.820	103.152
2023	286	3.414	98.856	59.856/15.326*
2024	240	3.414	1.490.351	737.508

Na letni ravni v program vključimo od 56.000 do 60.000 uporabnikov, med katerimi je okoli 7 % novih, ki so izpolnili vstopno starost za vključitev v program. Tako je v programu vključenih 2,5 x več uporabnikov, kot je uporabnikov institucionalnega varstva in 1,5 x več uporabnikov prejme pomoč in storitve, kot jih je vključenih v javni program Pomoči na domu. Program je v svojem razvoju in času izvajanja dobil dve verifikaciji Socialne zbornice za obdobje od 2017 do 2023 in leta 2023 za obdobje do leta 2030. Z verifikacijo preverijo izpolnjevanje zahtevanih pogojev in določijo načine izvajanja programa ter število društev, ki jih lahko vključimo v program. Ta listina je pomemben dokument, saj je pogoj, da se lahko prijavimo na razpise MDDSZEM.

Pomen programa, ki s svojo dostopnostjo in dosegljivostjo dosega neposrednega uporabnika, je prepoznalo tudi MDDSZ, ki je Evropski komisiji v Nacionalnem poročilu o Strategiji socialne zaščite in socialnega vključevanja program navedlo kot primer dobre prakse v neposredni skrbi za uporabnika. Leta 2017 pa je Evropski parlament na pobudo evropskih poslancev Iva Vajgla in dr. Igorja Šoltesa programu podelil priznanje Državljan Evrope 2017 za izvajanje programa.

Evalvacijo programa izvaja Inštitut RS za socialno varstvo - IRSSV

Z zadovoljstvom lahko rečemo, da je program dobil najvišjo možno oceno, še posebej je pohvalno mnenje uporabnikov, saj izjavljajo, da je njihova kvaliteta življenja boljša od vključitve v program. Zaradi obsega našega programa, števila vključenih uporabnikov in števila izvajalcev enotni računalniški program EVAPRO ni bil primeren, zato je IRSSV priznal naš program BOPRO, ki smo ga za vrednotenje programa nadgradili z nekaterimi storitvami in oceno uporabnika. IRSSV za MDDSZEM z evalvacijo letno preverja izpolnjevanje pogojev, način izvajanja in vključenost uporabnikov v program in njihov vpliv na izvajane.

Program financiramo na osnovi razpisov. MDDSZEM je na osnovi letnih prijav program financiralo do leta 2013, ko je bil projekt uvrščen v trajni program s skrajšanim imenom Program Starejši za starejše - SzS. Takrat je bil tudi uvrščen v 5 letni program do leta 2017, nato sta sledili dve uvrstitvi v 7 letni program do leta 2023 in do leta 2030. Sredstva zbrana na osnovi razpisov ne zadoščajo za izvajanje programa in je program vse skozi podhranjen, kljub zbranim sredstvom s strani sponzorjev Telekom, Lek, Krka in NS ZPIZ. V preteklosti tudi od drugih sponzorjev. Tu je priložnost, da se jim zahvalimo za njihovo podporo. Zahvaliti se moramo tudi dolgoletnemu sponzorju Vzajemni, zdravstveni zavarovalnici, ki nam je omogočala izvajanje programa vse do leta 2022. Ob 10. obletnici izvajanja programa, leta 2014, je takratna predsednica ZDUS dr. Mateja Kožuh Novak in avtorica programa ugotavljala, da bi za tisti obseg programa potrebovali 700.000 evrov financiranja -5 € na 1 starejšega, vključenega v program. **Žal nam jih je uspelo zbrati največ 450.000** na leto takrat in do leta 2022, kar je zadoščalo za dotacije društvom, stroške dela dveh zaposlenih, plačilo najema računalniškega programa, izvedbo izobraževanja in materialne stroške.

Proračun programa za leto 2024 znaša zgolj 378.000 EUR, kar bo izvajanje programa otežilo, saj bo potrebno znižati dotacije društvom, stroške izobraževanja in upoštevati stroge varčevalne ukrepe. Program temelji na prostovoljnem delu in prostovoljcih, ki letno naredijo od 700 do 800 tisoč ur prostovoljnega dela, ne morejo pa pokrivati materialnih stroškov, ki jih obiski oddaljenih uporabnikov in njihovo delo zahteva.

IRSSV - EVALVACIJA PROGRAMA

IRSSV - MDDSZ EM : Evalvacija socialnovarstvenih programov - BOPRO/EVAPRO

SZS - dopolnjen BOPRO: Več storitev- ocena uporabnika

IRSSV - Ocena SzS 6 / najvišja

OCENA VKLJUČENIH UPORABNIKOV: Kar 91,3% uporabnikov meni, da je njihovo življenje po vključitvi v program postalo kvalitetnejše

Naj poudarim, da je poraba sredstev, ki jih pridobimo na razpisih, zavezana kontroli s strani financerjev in smo imeli tudi več kontrol, tako s strani MDDSZEM, FIHA in MO Ljubljana, kot tudi na ravni ZDUS s strani računovodske službe in Nadzornega odbora ZDUS.

Zbrani podatki niso sami sebi namen!

So vir informacij, ki kažejo kakovost življenja in socialni položaj starejših. Podatki temeljijo na izjavi uporabnika, vključenega v program. Lahko bi rekli, da so to najbolj točni podatki o starejših v državi. Ob izbruhu Covida so bili to prvi podatki CZ o starejših, ki živijo sami in potrebujejo pomoč. IRSSV za letno poročilo o Socialnem položaju v Sloveniji želi oceno o položaju starejših, občine za načrtovanje skrbi za starejše, na ravni ZDUS pa za utemeljevanje potreb starejših odločevalcem in pripravljavcem zakonodaje, poročil, analize in obveščanje medijev. Podatki tudi omogočajo, da smo leta 2013 vstopili v mednarodni projekt NET AGE, znotraj katerega smo skupaj s petimi državami partnericami razvijali povezovanje javnega, zasebnega in prostovoljskega sektorja pri zagotavljanju socialne in zdravstvene oskrbe. S sodelovanjem v tem projektu se je pokazala vrednost naših podatkov za Občino Kanal (M. Kožuh Novak, Aldo Trnovec, R. Šonc). Leta 2015–2016 smo s partnerji izvajali Projekt **Na zdravje** v okviru norveškega finančnega mehanizma, ki je vključeval naše Pomurje (Amalija Šiftar in Vijola Bertalanič). Leta 2018 smo sodelovali na Mednarodni konferenci o zdravju v Slovenj Gradcu (R. Šonc). V letu 2024 smo sodelovali na posvetu UNICEF – ZN ekonomska komisija za Evropo. Njen regionalni forum za trajnostni razvoj je organiziral dogodek o preventivi in spopadanju v boju zoper nasilje nad starejšimi (A. Šiftar).

Za seznanjanje javnosti o problemih starejših smo izdali knjižico *Zamolčane zgodbe*, ki odpira problem nasilja nad starejšimi v družini, knjigo *Odnos do starejših v slovenski javnosti* (2007), skupaj z Državnim svetom pa knjižico *Kako narediti institucije prijaznejše starejšim* (2007). Napisali smo tudi prispevke *Starajoča se družba*, *Čas za nove izzive* (2010), *Položaj starejših skozi program Starejši za starejše* (2017), v Zborniku referatov DS smo prispevali članek z naslovom *Starejši kot sedanost in prihodnost družbe* (2018), *Analiza položaja starejših v Sloveniji skozi program SzS* (2018), napisali Priročnik za društvene koordinatorje programa SzS (2023), v letih od 2014 do 2018 pa smo sodelovali na 6 okroglih mizah v okviru razprav na F3ŽO.

Težave, ki spremljajo izvajanja programa

Poleg finančne podhranjenosti programa nam v 20 letih kljub prizadevanjem ni uspelo urediti systemskega dostopa do osebnih podatkov starejših. Kljub številnim že sklenjenim pogodbam z občinami o prenosu del skrbi za starejše na društva upokojencev, ter številnih priznanj občine izvajalcem programa, se nekatere občine, predvsem mestne, ne odločijo za sklenitev pogodb z društvi upokojencev in osebnih podatkov ne posredujejo. Izgovori, da za to ni pravne podlage, ne držijo, saj je informacijska pooblaščenka pripravila pravno podlago, ki jo podpira tudi Ministrstvo za javno upravo in celo Skupnost občin.

Žal se župani občin ne zavedajo, da je prav v mestih veliko revščine, veliko samih in osamljenih, ki so za prostovoljce nedosegljivi, če nimajo podatkov, da bi jih lahko obiskali.

Tako pridobivanje osebnih podatkov ostaja naloga še naprej.

Je pa prav, da se zahvalimo vsem županom, ki so prepoznali pomen izvajanja programa Starejši za starejše in sklenili pogodbe z društvi upokojencev, pa tudi za vsa podeljena občinska priznanja izvajalcem programa.

Občasno se v lokalnih okoljih srečamo z nepoznavanjem ali nerazumevanjem programa, njegovim financiranjem in pogoji porabe javnih sredstev.

Kaj želim programu na nadaljnji poti?

- **uspešno pridobivanje novih mlajših prostovoljk in prostovoljcev,**
- **razumevanje občin pri sklepanju pogodb in pridobivanju osebnih podatkov,**
- **uspešno pridobivanje sponzorjev,**
- **usklajeno skupno delo koordinatorjev, DU, PZDU in vodstva ZDUS,**
- **vrednotenje humanitarnih programov glede na prispevek k družbeni blaginji,**
- **večje družbeno priznanje prostovoljstvu, ki blaži kadrovske primanjkljaj v oskrbi na domu in institucionalnem varstvu in nudi pomoč in storitve tistim, ki jih potrebujejo in si jih ne morejo plačati.**

Vsem prostovoljkam in prostovoljcem, društvenim in pokrajinskim koordinatorkam in koordinatorjem, predsednicam in predsednikom društev, strokovnim sodelavkam in vsem, ki ste programu v podporo, hvala in še enkrat hvala!

Rožca Šonc,
operativna vodja programa

Kaj je osamljenost?

Osamljenost lahko opišemo kot občutek, ki ga imamo, ko naša potreba po socialnih stikih in odnosih ni zadovoljena. Takšno stanje lahko povzročijo življenjske spremembe, slabše stanje duševnega zdravja, slaba samopodoba in nekatere osebnostne lastnosti. Zaradi osamljenosti se lahko ljudje počutijo izolirane in nepovezane z drugimi. Dejavnosti, ki so nekoč zapolnjevale njihovo življenje, so izginile, posledično se lahko zmanjša občutek samouresničitve. Nekateri ljudje občutijo osamljenost občasno, pri drugih pa traja meseca ali celo leta brez izboljšanja.

Ali je biti sam isto kot biti osamljen?

Biti sam ni isto kot biti osamljen. Nič ni narobe, če želite določeni čas preživeti sami. Morda se počutite čisto zadovoljni brez veliko stikov z drugimi ljudmi, čeprav se bo nekaterim zdelo, da ste osamljeni. Ljudje, ki se ne bojijo biti samski in čas radi preživljajo sami, imajo manj možnosti, da se bodo počutili osamljeni. Gre za zavestno odločitev in ne za posledico različnih težav. Takšni ljudje so psihično močni in so bolj odprti za nove izkušnje in znajo uživati v danem trenutku. Tudi če so sami, niso nesrečni.

Ali je osamljenim ljudem dolgčas?

Medtem ko osamljenost pomeni pomanjkanje povezanosti, pa je dolgčas povezan s pomanjkanjem smisla in se lahko zgodi vsakomur. V starejših letih se lahko poveča verjetnost, da nam bo dolgčas. Včasih je veljalo, da je dolgčas greh in se ga ni smelo »priznati«, saj bi to pomenilo, da si len in si ne najdeš nobenega dela. Dolgčas ne pomeni, da nimaš dovolj dela. Če pravimo, da je osamljenost stanje, ko nimamo nikogar, s komer bi delili svoje misli in dejavnosti, pa je dolgčas takrat, ko imamo v svoji bližini ljudi, vendar z njimi ne moremo deliti ne misli, ne občutkov zadovoljstva.

Kako se obnaša osamljena oseba?

Ko se nekdo počuti osamljenega, je bolj verjetno, da se bo poskušal zamotiti s stvarmi ali dejavnostmi, ki pri drugih ne vzbudijo zanimanja. Za prepoznavo osamljenosti ni medicinskega testa, mnogim ljudem je tudi nerodno priznati, da se počutijo osamljene. Če jim znamo prisluhniti, bomo v njihovih izpovedih prepoznali misli in občutke, ki izvirajo iz osamljenosti, kot so tesnoba, strah, sram in nemoč. Ta močna čustva lahko povzročijo, da se še bolj umaknejo od družine in prijateljev. Bodimo pozorni na znance, ki jih srečamo vedno bolj poredko, morda so res osamljeni.

Poznamo več vrst osamljenosti

Ko nekdo nima pomembnih odnosov z drugimi ljudmi, govorimo o *čustveni osamljenosti*. O *socialni osamljenosti* govorimo, ko osebi manjka socialnih stikov in druženja. Najtežja pa je tako imenovana *eksistenencialna osamljenost*, ko ima oseba občutek, da je čisto sama na svetu, torej ločena od drugih ljudi in okolja.

Kako osamljenost vpliva na zdravje?

Biti sam, ko bi raje preživljali čas z drugimi ljudmi, pogosto povzroči občutek osamljenosti in vpliva na vaše razpoloženje, spanje in splošno dobro počutje. Znanstveniki so ugotovili, da osamljenost velja za



veliko tveganje za zdravje starejših, primerjajo ga s tveganjem, ki ga povzroča kajenje cigaret! Občutki osamljenosti sprožijo spremembe v možganih, zaradi katerih se osamljeni še bolj izolirajo od socialnih stikov in to ne glede na to, če se iz družbe izločimo sami ali pa nas izključijo drugi. Ker učinki osamljenosti niso takoj vidni in se o tem stanju redko govori, osamljenosti pravijo tudi *tihi ubijalec*, ki počasi, a vztrajno uničuje ljudi.



Zakaj je osamljenost tako boleča?

Ni presenetljivo, da osamljenost *boli*, saj gre za neprijeten čustveni odziv na izolacijo. Pogosto je povezana z zazanim pomanjkanjem povezanosti in intimnosti.

Študija slikanja možganov je pokazala, da občutek osamljenosti aktivira našo nevronske bolečinske matrico. Osamljenost opisujejo tudi kot *socialno bolečino*, ki po drugi strani lahko motivira posameznike, da iščejo socialne povezave.

Kako lahko preženemo osamljenost?

Najprej si je dobro priznati, da smo osamljeni in tega ne skrivati pred drugimi. Pomaga spoznanje, da je osamljenih tudi veliko drugih ljudi. A pozor: tudi če se odločimo premagati osamljenost, to še ne pomeni, da nam bo takoj uspelo. Morda nismo naleteli na prave ljudi ali pa ti preprosto nimajo časa za druženje z nami. Poznamo nekaj priporočil, ki so učinkovita pri premagovanju osamljenosti. Na primer to, da si vsak dan zapisujemo lepe spomine (običajno smo jih prehitro pozabili). Ali da se naučimo vsak dan smejati, pa čeprav le sami sebi. Pomaga, če gojimo občutke hvaležnosti in jih tudi zapisujemo – to lahko prinese pomembne spremembe v naše življenje.

Strokovna pomoč

Če sami ne najdete izhoda iz svoje osamljenosti, je čas, da se obrnete na strokovnjaka s področja duševnega zdravja, ki vam bo pomagal z nasveti in vas opogumljal pri iskanju dejavnosti, s katerimi boste lažje premagovali osamljenost. Če je ta že povzročila zdravstvene težave ali nespečnost, bo morda potrebna pomoč osebnega zdravnika ali psihiatra. Ne bojte se povedati, da ste osamljeni in da sami ne najdete poti iz takšne situacije.

Postanite prostovoljec ali družabnik

Sprememba, ki lahko bistveno prispeva k zmanjšanju občutka osamljenosti je, da postanete prostovoljec. Teh možnosti je veliko, sami lahko določite, koliko časa boste posvetili tej dejavnosti – na primer družabništvu in obiskom starejših osamljenih ljudi, ki živijo v domu za starejše ali pa doma. Če ste osamljeni in zaradi zdravstvenega stanja ne morete od doma, lahko prosite, da vas družabniki obiščejo in skupaj z njimi preživite nekaj časa ob gledanju televizije, igranju družabnih iger ali ob obujanju spominov. Nekaterim veliko pomeni domača žival, za katero skrbite, ona pa vam vrača občutek, da niste sami. Spet drugi se raje vključijo v kakšno skupinsko dejavnost v lokalnem okolju, zato spremljajte novice o dogodkih v vašem kraju.

Pridružite se dogodkom in dejavnostim v vašem kraju

Zanimivi dogodki, kjer lahko navezujete in vzdržujete socialne stike, lahko potekajo v okviru knjižnic, različnih društev ali cerkvenih organizacij. V knjižnicah imajo bralne krožke, kjer lahko prisluhnete pogovorom o knjigah, morda boste kakšno tudi prebrali. Ponekod se ukvarjajo z različnimi ročnimi deli – tem se lahko pridružite, ali jih samo opazujete. Podobno je s pevskimi vajami ali gibalnimi dejavnostmi. Tudi če sami ne morete od doma, lahko poiščete družbo po telefonu ali po internetu, še bolje, če se dogovorite, da vas redno obiskujejo prostovoljci ali družabniki. Dobro je, če ti pridejo iz organizacij, ki jim zaupate, ali pa so to ljudje, ki jih poznate od prej.

*Dr. Zdenka Čebašek - Travnik,
dr. med., spec. psihiatrije*

Nasilje je tema, ki nas lahko prestraši, prizadene in poniža, saj se pogosto dogaja brez našega soglasja. A pomembno je, da se o tem pogovarjamo, da znamo prepoznati nasilje okoli nas, ga preprečujemo, obsodimo in ustrezno reagiramo. Ne glede na to, ali ste otroci, ali starejši, včasih potrebujemo oporo in vodstvo, da se zavedamo, da smo žrtve nasilja, ter nekoga, da nas spodbuja skozi celoten proces. Zato si vzemimo čas, da prepoznamo in naslovimo temo nasilja, saj samo skupaj lahko naredimo razliko.

Tema nasilja nad starejšimi je pogosto spregledana v javnem dialogu, dokler ne pride do dejanj, ki pritegnejo pozornost medijev. Podatkov o nasilju nad starejšimi v Sloveniji je malo, na voljo so preko različnih virov, kot so poročila policije, socialnih služb, raziskav ali poročil nevladnih organizacij. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) ocenjuje, da je ena od šestih oseb, starih 60 let ali več, v zadnjem letu doživela neko obliko nasilja. Starejši doživljajo veliko nasilja znotraj družine in tudi v domovih za starejše. Mnogi si to težko predstavljajo, vendar se delež nasilja nad starejšimi še posebej povečuje znotraj ožjih družinskih krogov, tam, kjer bi se morali počutiti varne, sprejete in ljubljene. Čeprav imamo že vzpostavljene protokole in navodila za obravnavo nasilja v družini, nas nedavni primeri neprimerne ravnanja s starejšimi v domovih za starejše opominjajo, da so ti protokoli nujno potrebni tudi za institucije, namenjene oskrbi starejših. Predvsem moramo narediti vse, da preprečimo, da bi osebe brez potrebnega znanja za delo s starejšimi in empatije do sočloveka prihajale v stik s starejšimi, ki so v domu za starejše ljudi ali drugi ustanovi, zaupane v varstvo in oskrbo. Zagotavljanje varnega in spoštljivega okolja za starejše je ključnega pomena tako v instituciji kot v skupnosti. Starejši imajo pravico do dostojanstva, varnosti in spoštovanja, ne glede na svojo starost ali zdravstveno stanje. Zato je potrebno ustvariti mrežo podpore, kjer lahko starejši poiščejo pomoč in zaščito v primeru nasilja ali zlorab. Sodelovanje med lokalnimi skupnostmi, institucijami in starejšimi je ključnega pomena pri preprečevanju in obravnavi primerov nasilja ter pri zagotavljanju varnega in spoštljivega okolja za vse starejše.

Glavni dejavniki tveganja za nasilje so torej starost, zdravstveno stanje, potreba po pomoči in hkrati odvisnost od tuje pomoči, demenca, revščina in socialna izključenost. V sodobni družbi prevladujejo različni predsodki o starejših; denimo, da so si med seboj enaki, senilni, neproduktivni, izkoriščevalski, v breme družbe, pasivni in odvisni od drugih. Starejši so zato posebej ranljiva skupina za oblikovanje negativnih identitet, ki niso skladne z družbenimi pričakovanji. Nizke pokojnine prav tako vplivajo na slabši materialni položaj starejših. Mnogi med njimi so pod pragom tveganja revščine in si ne morejo privoščiti pomoči v primeru, da bi le-ta bila plačljiva. Socialna izključenost predstavlja eno največjih tveganj za nasilje nad starejšimi, saj osamljenost in pomanjkanje socialne podpore lahko posameznika pustita bolj ranljivega in brez zaščite pred morebitnimi zlorabami. Poleg tega lahko socialna izolacija poveča občutek nemoči in nezmožnosti za iskanje pomoči. Hiter napredek digitalizacije prinaša svoje pasti, tudi v obliki digitalnega nasilja, kar neenakost med generacijami še dodatno pogloblja. Slednje je potrebno vzeti v obzir pri zagotavljanju enakopravnega dostopa do zdravstva za vse, glede na njihovo digitalno pismenost kot tudi tehnično opremljenost starejših. Zavzemamo se, da še vedno ostajajo možnosti telefonskega naročanja, predvsem pa vedno bolj pogrešamo osebni stik, ki močno in hitro izginja iz vseh sfer življenja.

Na Zvezi društev upokojencev Slovenije od leta 2004 izvajamo socialnovarstveni in humanitarni program **Starejši za starejše**, ki temelji na medsebojni pomoči starejših starejšim na osnovi medsebojnega razumevanja, sočutja in pomoči. Leta 2017 ga je evropski parlament prepoznal kot izjemen, edinstven program, ki je dobil nagrado Državljan Evrope. Bistvo programa je, da starejši prostovoljci obiskujejo starejše vrstnike, ki še vedno živijo v domačem okolju in jim nudijo različne oblike laične pomoči. Gre za sistematično obiskovanje starejših, prepoznavanje njihovih potreb in stisk ter organizacijo in izvajanje laičnih oblik pomoči. Na tak način omogočamo starejšim, da lahko čim dlje ostanejo v domačem okolju in ob ustrezni pomoči živijo kakovostno življenje zadovoljni, zdravi in aktivni.

Pri delu na terenu se prostovoljci srečujejo z različnimi izzivi, predvsem pa s težko odločitvijo, kako ravnati z informacijami, ki so jih izvedli v zaupnem odnosu z uporabnikom. V največ primerih gre za finančno in psihično nasilje ter materialno zlorabo, kot je odvzem denarnih sredstev in pokojnine, odvzem bančne kartice, prenos nepremičnine, neizpolnjevanje obljub o oskrbi, zanemarjanje in odrekanje o odločanju o samem sebi, neinformiranost o njihovem življenju. Poznamo primere, ko se starši znajdejo v situaciji, ko morajo svojim otrokom ali vnukom plačati za prevoz k zdravniku, ali celo za osnovne potrebščine, kot so



plenice. V takih težkih situacijah se pogosto soočajo s pogojevanjem nujnih storitev s plačilom. Vendar se kljub temu, da so razmere težke, mnogi starejši težko odločijo, da bi spregovorili o nasilju, ki ga doživljajo. Strah jih je, da bi se razmere po razkritju šele poslabšale. Mnogi ne želijo, da bi njihovi najbližji bili kaznovani, hkrati pa jih je sram, da bi se odkrito pogovarjali o tem, kako njihovi otroci, ki so jih vzgajali s toliko ljubezni, zdaj obravnavajo njihovo starost z neupoštevanjem in celo krutostjo. Kljub temu, da se včasih zgodi, da starejša oseba spregovori o nasilju, pa prosi prostovoljca ali drugo osebo, ki ji zaupa, naj tega ne prijavi niti Centru za socialno delo, kaj šele organom pregona.

V kontekstu zaznanega nasilja se pogosto postavlja vprašanje, ali upoštevati želje in prošnje uporabnikov. Prostovoljci se namreč v takih primerih soočajo z težko odločitvijo, saj bi lahko neupoštevanje teh želja pomenilo tveganje izgube zaupanja uporabnika in potencialno ogrozilo njihovo varnost zaradi izpostavljenosti morebitnim grožnjam. Zato se v takih situacijah trudimo zagotoviti podporo uporabnikom na drugačen način. S poskusom večkratnega obiska uporabnika in rednim preverjanjem njegovega stanja in potreb lahko nudimo neformalno obliko nadzora. Na ta način vplivamo na izboljšanje položaja uporabnika, ne da bi ogrozili njegovo zaupanje in varnost. Nasilje nad starejšimi je zahrbtna oblika zlorabe, ki pogosto ostane nerazkrita, ker žrtve občutijo strah, sram ali celo krivdo. Zato je ključnega pomena ozaveščanje širše javnosti o pomenu prepoznavanja in preprečevanja nasilja nad starejšimi.

Program je z vidika uporabnikov nujen, saj na neformalen, dostopen in na prijeten način dviguje kvaliteto življenja vseh starejših v Sloveniji. Slednje je potrdila evalvacija javnih socialnovarstvenih programov (IRSSV, 2020). Pri oceni stanja se je jasno pokazala koristnost programa – kar 91,3 % uporabnikov je odgovorilo, da je sedanje stanje boljše ali veliko boljše, kot pa je bilo pred vključitvijo v program. Prednost programa je tudi v tem, da so storitve za uporabnika brezplačne, članstvo v društvu in socialni položaj posameznika ne predstavljata kriterija za vključitev v program.

V okviru programa organiziramo in izvajamo izobraževalne programe za prostovoljce, kjer jih usposobimo za razumevanje potreb, želja starejših in nudenje laičnih oblik pomoči. Izvajamo posebna izobraževanja za prostovoljce, ki jih izvedejo strokovnjaki s področja socialnega varstva. Ta praksa nam omogoča, da znanja oziroma aktualne informacije s področja socialnega varstva in dela s starejšimi dosežejo vsakega prostovoljca v posameznem društvu upokojencev po celotni Sloveniji.

Nasilje nad starejšimi zahteva našo skupno pozornost in odločno ukrepanje, da ustvarimo varno okolje, saj si vsak posameznik zasluži živeti v okolju brez strahu pred nasiljem.

*Zdenka Jan, predsednica ZDUS in
Sintija Mundar, strokovna vodja programa Starejši za starejše*

Predlagane reforme pokojninskega sistema ne bodo rešile problema revščine med starejšimi

Pred časom je ena od prostovoljk programa Starejši za starejše v Ljubljani opravljala rutinsko anketiranje starejših in pri tem naletela na moškega, ki mu je s svojim obiskom po vsej verjetnosti rešila življenje.

Prostovoljka je, kot vsako leto, od koordinatorke programa Starejši za starejše Ljubljanske regije dobila svoj del seznama občanov, starejših od 69 let. Poleg imen je dobila tudi naslove, da jih obišče na domu in s kratko anketo preveri, kako živijo.

Prvi obisk je sicer namenjen predvsem temu, da prostovoljec starejšega spozna, se z njim pogovori in presodi, v kakšnem stanju je. A ko je naša prostovoljka potrkala na vrata manjšega stanovanja v Ljubljani, je doživela neprijetno presenečenje. Standardna pomoč v obliki pogovora ali prevoza do trgovine v tem primeru ni zadoščala: starejši gospod, ki ji je odprl, je bil komaj še pri življenju.

Pa ne od bolezni ali starosti, temveč od podhranjenosti. Bil je sam, brez družine, ki bi preverjala, kako živi, in brez kakršnihkoli vzvodov, prek katerih bi si zagotovil pomoč. Odtujen od zunanjega sveta si sam bodisi ni znal bodisi ni želel poiskati pomoči. Že leta je prejemal pokojnino, ki pa ni bila dovolj visoka, da bi si z njo privoščil dostojno življenje. Redno je plačeval položnice, a zaradi tega mu je dan za dnem zmanjkovalo denarja za hrano. Gospod ni jedel dovolj in posledica je bila podhranjenost, zaradi katere je bila nujna zdravniška oskrba. Če ga ne bi obiskala prostovoljka in mu priskrbela nujne zdravniške pomoči, kdo ve, kaj bi bilo danes z njim.

V Sloveniji 58 tisoč ljudi, starejših od 65 let, živi v revščini. To je skoraj vsak šesti Slovenec, starejši od 65 let. Vsak peti starejši pa je socialno izključen. Starejši so v Sloveniji skupina, za katero nimamo primerne sistemske ureditve. Pokojnine so tako nizke, da ima vse več starejših težave z gmotnim položajem in revščino, hkrati pa se zaradi višanja pričakovane življenjske dobe, dolgoletnega hitrega upokojevanja in visoke delovne neaktivnosti med starejšimi pokojninska blagajna hitro prazni. Ministrstvo za delo se za zdaj spoprijema predvsem z dolgotrajno vzdržnostjo javnih financ, ki pa ne upošteva vedno tudi socialnega položaja tistih, ki so jim pokojnine kot povračilo za dolgoletno delo.

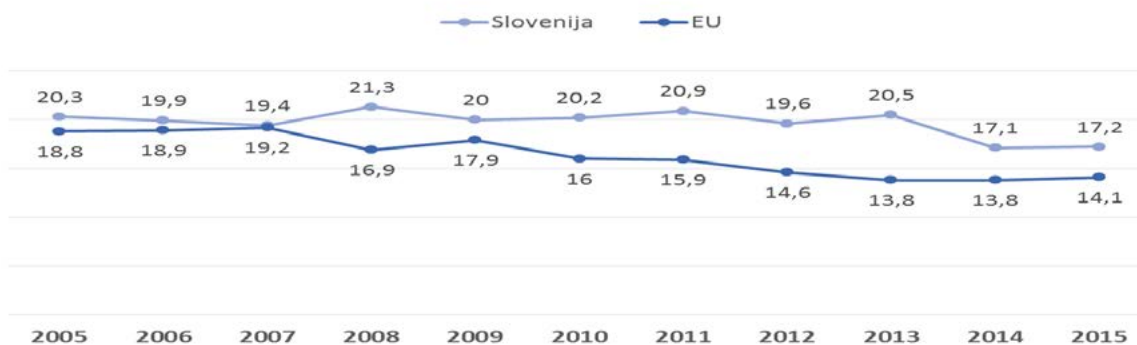
Reven eden izmed šestih starejših

Leta 2015, ko je bil prag tveganja revščine določen s 617 evri na mesec, je po podatkih statističnega urada s takšnimi oziroma manjšimi mesečnimi prihodki živel vsak šesti Slovenec, ki je že dopolnil 65 let. Revščina med starejšimi je bila v preteklosti še bolj žgoča problematika: krizno točko je dosegla leta 2008, ko je bilo pod pragom tveganja revščine kar 21,3 odstotka starejših, še leta 2013 pa je bil pod pragom tveganja revščine vsak peti Slovenec, starejši od 65 let.



Leta 2014 se je stopnja tveganja revščine med starejšimi spustila za tri odstotne točke in tam obstala tudi leta 2015, ko je bila stopnja tveganja revščine med starejšimi 17,2-odstotna. To je še vedno visoko nad evropskim povprečjem. V Evropski uniji je bilo leta 2015 revnih povprečno 14,1 odstotka starejših. Evropa se načeloma z revščino med starejšimi kar dobro spoprijema, saj se povprečje revnih starejših Evropejcev znižuje že vse od leta 2009, ko je znašalo 17,9 odstotka. V vseh letih merjenja je odstotek revščine med starejšimi v Sloveniji višji od povprečja Evropske unije.

Stopnja tveganja revščine med starejšimi nad 65 let

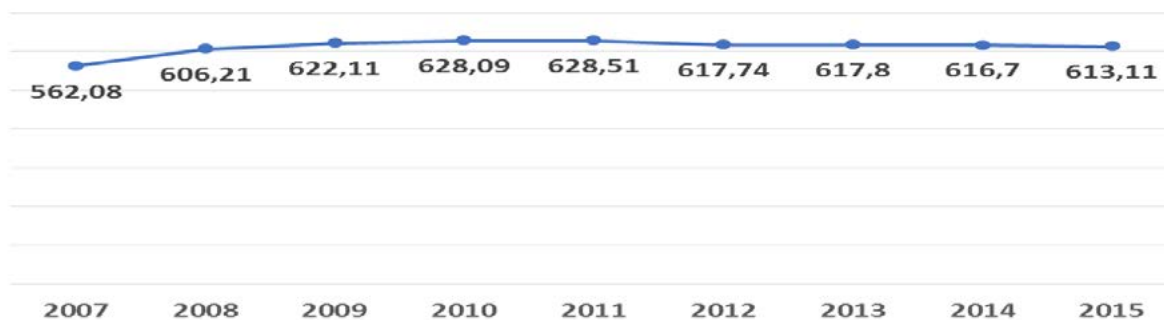


Vir: Eurostat

Pokojnine

Revščina med starejšimi v Sloveniji ni presenetljiva, če upoštevamo, da je povprečna starostna pokojnina leta 2015 znašala 614 evrov, to pa je tri evre pod uradnim pragom tveganja revščine. Pri tem je po podatkih Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije (ZPIZ) več kot 28 odstotkov upokojencev prejelo pokojnino, ki je znašala 400 evrov ali manj. Sedemnajst upokojencev v državi je prejelo starostno pokojnino od 100 do 180 evrov.

Povprečne pokojnine v Sloveniji (v EUR)



Vir: ZPIZ

Pokojnine se med krizo več let niso usklajevale: leta 2010 je bila povprečna pokojnina v Sloveniji 628 evrov, do leta 2015 pa se je znižala na 617 evrov. Hkrati je bila od leta 2010 do 2014 po podatkih statističnega urada 6,4-odstotna inflacija. Leta 2015 smo imeli 0,5-odstotno deflacijo. Januarja letos so se sicer pokojnine izredno uskladile – takrat so se zvišale za 0,7 odstotka, za dodatnih 0,4 odstotka so se zvišale oktobra letos.

Da so pokojnine prenizke, že ves čas opozarjajo pri ZDUS. Višino mesečnih dohodkov upokojencev v perspektivo najbolje postavi tale podatek: med starejšimi od 65 let, ki nimajo v lasti hiše ali stanovanja, je revščina 48,5-odstotna. Vsaka druga Slovenka oziroma Slovenec, starejši od 65 let, ki živi v najemniškem stanovanju, živi pod pragom tveganja revščine. V Evropi je ta odstotek leta 2015 znašal 18,1. V Evropi je reven skoraj vsak šesti starejši, ki nima lastniškega stanovanja, v Sloveniji je reven vsak drugi prebivalec, starejši od 65 let, v enakem položaju. Povprečna višina pokojnine v Sloveniji večinoma torej niti približno ne zadostuje za kritje vseh življenjskih stroškov.

Pomoč starejšim

Ker je revščina med starejšimi tako razširjena, so podporni mehanizmi zanje v državi ključni. A programov izključno za pomoč starejšim tako rekoč ni – imamo le širše programe centrov za socialno delo in dobrodelnih organizacij, ki so namenjeni vsem ranljivim skupinam. ZDUS je presodil, da to ni dovolj, zato se je odločil vzpostaviti svoj mehanizem.

Starejši za starejše je solidarnostni program, pri katerem starejši prostovoljno zagotavljajo pomoč in podporo tistim vrstnikom, ki jo potrebujejo. Poteka že od leta 2004, ZDUS pa tako spremlja položaj starejših v državi.

Program ima v vseh občinah, kjer so društva upokojencev vključena vanj, regijskega koordinatorja, ta pa od občine vsako leto pridobi podatke o občanih, ki so dopolnili 69 let. Čeprav so podatki zasebne narave, večina občin program podpira in sodeluje s prostovoljci. Te gredo z anketo v roki od vrat do vrat in ugotavljajo, ali je med starejšimi kdo, ki bi potreboval njihovo pomoč.

Pomagajo jim na različne načine. S pogovorom, čiščenjem prostorov, dostavo dobrin, celo s koordinacijo. Prostovoljec sporoči slabo stanje socialni službi, starejšega napoti na Karitas ali pa mu celo sam dostavi kar potrebuje. Prostovoljci, ki starejše obiskujejo na domu, imajo najboljši vpogled v položaj starejših v Sloveniji. Tako zaznajo številne težave, ki spremljajo starejše državljane.

Podatek, da je revna polovica starejših, je za nekatera območja v državi pravilen. Revščina je v nekaterih delih Slovenije precej bolj prisotna kot v drugih. Slavica Frelj, koordinatorka programa na Južnem Primorskem, pove, da revščina med starejšimi na tem območju ni tako izrazita, med drugim tudi zato, ker veliko upokojenk odhaja na delo v sosednjo Italijo, na Dolenjskem pa so razmere popolnoma drugačne. Lani je v Brežicah in okolici 49,7 odstotka tistih, ki so v anketi odgovorili na vprašanje »Ali osnovne življenjske potrebe pokrijete z lastnim dohodkom?« odgovorilo, da jim denarja včasih pogosto zmanjka.

Ne samo v različnih delih Slovenije, razlike se kažejo tudi med vasjo in mestom. Na podeželju so sosedska razmerja čisto drugačna. Če se izve, da kdo potrebuje pomoč, bo en sosed priskrbel ozimnico, drugi bo pomagal drugače in se bo uredilo. Ljudje na vasi pomoč dobijo od prostovoljcev in od sosedov, tisti, ki ostanejo sami v mestnih stanovanjih, so v veliko slabšem položaju. Podhranjeni starejši v mestnih stanovanjih so le vrh ledene gore. V mestih so ljudje tudi bolj nezaupljivi do neznancev in so manj pripravljeni sodelovati v anketiranju. Ana Kalin, koordinatorka programa v Brežicah, meni, da v mestih pri anketiranju sodeluje zgolj eden izmed desetih tistih, h katerim njihovi prostovoljci pristopijo. Na vasi obstaja več podpore, toda pod pragom tveganja revščine nikjer ni preprosto preživeti.

Pol kilograma kruha za en teden

Gospa Katarina (priimka zaradi varovanja zasebnosti ne objavljamo) že skoraj vse življenje živi v vasi v okolici Brežic, v hiši, ki sta jo z možem bolj ali manj zgradila s svojimi rokami. Hiša še danes ni končana – na zadnjem delu manjka fasada in nekaj sob bi bilo treba prebeliti – a nič ne de, Katarina večinoma uporablja le dve sobi. Prva je majhna kuhinja tik pri vhodu v hišo, druga dnevna soba, ki je zdaj, ko se gospa teže premika, postala tudi spalnica. Ob vratih stoji stara peč, stene in kote krasijo podobice in križi. Na sredini sobe stoji masivna miza iz temnega lesa, na kateri je nekaj revij, glasil in izrezkov člankov o starejših v občini, ki jih Katarina skrbno hrani. »Veliko ne morem več postoriti, berem pa še lahko,« pove in njen obraz se še bolj naguba, ko se nasmehne.

Katarina danes šteje 82 let, že zadnjih 38 jih je preživela brez moža. Bolj ali manj sama je vzgojila sinova, ki sta danes stara 50 in 55 let. Skrbela je tudi za vnuke: eden je do desetega leta tako rekoč živel pri njej, pove. Še kasneje je rad zahajal k babici, a to se je spremenilo pred kratkim, ko si je 25-letnik našel dekle. »To popolnoma razumem, ampak vseeno bi bilo lepo, če bi kdaj oba prišla k meni, da jo spoznam,« reče Katarina.

Od družine je odtujena in večino časa preživi sama. Že leta ima težave s koleno, danes pa je zanjo že hoja iz sobe v sobo izziv. Za hišo ne more več skrbeti. Vhod vanjo, ki je moral biti včasih lepo urejen, preraščajo grmovje in okrasne rastline. Vrt za stavbo, na katerem je včasih gojila zelenjavo, sameva. Uspevajo le še jagode, ki ne potrebujejo stalne oskrbe, in sadno drevje.

Da vrt ne rodi več, je za Katarino hud udarec. Pokojnina, ki je njen edini mesečni prejemek, znaša nekaj nad 300 evri. Varstvenemu dodatku, do katerega je sicer upravičena, se je tako kot številni drugi upokojenci odpovedala, saj ne želi, da bi ga po njeni smrti odplačevali otroci. Zaradi doma pridelane hrane je prej lažje preživela iz meseca v mesec. Zdaj, ko ne more več sejati in pletiti, nekako »kombinira«, skomigne z rameni. Soseda, vdova Ida, ji gre kdaj v trgovino po mleko. Kruh vozijo po vasi, pol kilograma ji zadostuje za en teden. A večinoma ne nakupuje. Kdaj pa kdaj ji kak prijazen vaščan kaj podari. Gospa Minka, ki živi malo naprej po ulici, ji kdaj prinese kakšen pridelek. Drug sosed ji je priskrbel vrečo krompirja, ki jo bo najbrž praznila kar nekaj časa. Zmernost je v njenem primeru nujna.

Le zaradi pomoči prijaznih sosedov, ki ji podarijo kak pridelek, ali pa jo odpeljejo k zdravniku, še lahko živi v svoji hiši. A zdaj prihaja zima in drva so draga. Ker ni prepričana, ali si bo lahko privoščila kurjavo, upa, da bo

vsaj zimo preživela v domu upokojencev. Čeprav vse kaže, da si ga ne bo mogla privoščiti. Za najcenejšega, ki ga je našla doslej, bi morala plačati 628 evrov za sobo, ki bi si jo delila s sostanovalko. Toliko denarja nima. V takšnih primerih sicer lahko vskoči občina, a ker bi morala sredstva vrniti ona ali pa – po njeni smrti – družina, ji ta možnost ni všeč. Za zdaj zato še ni prepričana, kje bo preživela letošnjo zimo.

Za starejše v državi ni poskrbljeno

Edini program, ki zagotavlja celovito pomoč starejšim v državi, deluje z minimalnimi sredstvi. V povprečju 3600 prostovoljcev in prostovoljk programa Starejši za starejše opravi več kot šest milijonov prostovoljskih ur. Strokovna služba programa SzS je izračunala, da so s svojim prostovoljskim delom prihranili 42 milijonov evrov! Toliko bi stalo, če bi ministrstvo poslalo svoje ljudi s samo sedmimi evri plačila na uro.

Ministrstvo za delo programu Starejši za starejše vsako leto nameni sto tisoč evrov. V ZDUS menijo, da bi potrebovali vsaj še dvakrat toliko. Ko se teh sto tisoč evrov razdeli po pokrajinskih zvezah, kjer prostovoljce izobražujejo, za plačilo prostovoljcem ne ostane nič. Zaradi težav s financami programa ne morejo razširiti na vsa društva. Danes ZDUS vzpostavi stik le s 53 odstotki starejših.

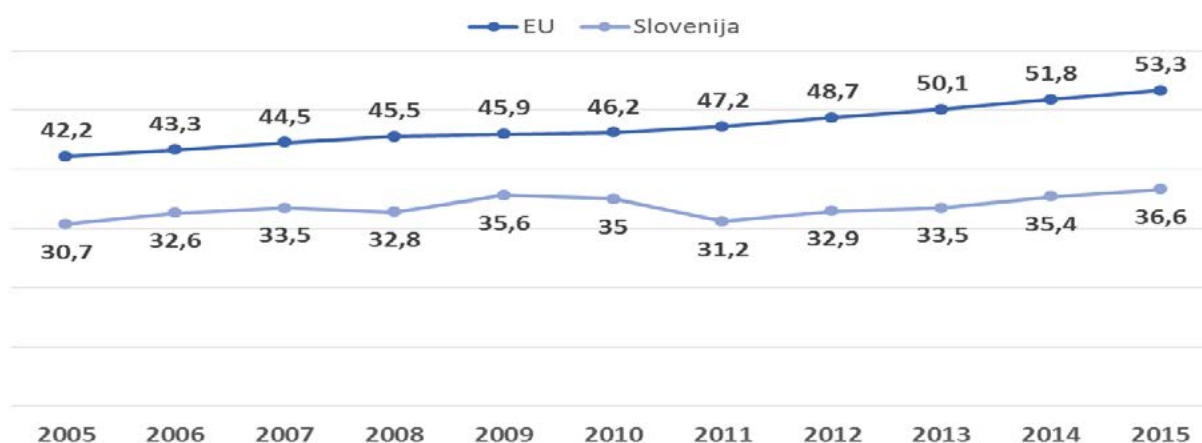
Poleg finančnih težav ima program Starejši za starejše težave tudi z zmanjševanjem števila prostovoljcev. Ana Kalin, koordinatorka iz Brežic, opozarja, da je teh vedno premalo, zadnja leta pa se upokojenci vse manj vključujejo. Nekaj prostovoljcev je pridobila celo sama. Takšni programi pa bodo v prihodnosti vse pomembnejši, saj nič ne kaže, da se bodo prihodki upokojencev zvišali. Že sedanja ureditev je dolgoročno nevzdržna.

Pokojninska blagajna

Glavni razlog za revščino starejših so nizke pokojnine. Težava slovenskega pokojninskega sistema je zelo preprosta: v preteklosti so se Slovenci upokojevali izredno hitro, poleg tega jih je večina (leta 2012 celo polovica) upokojitveno starost dočakala brezposelna. Posledica je veliko starostno upokojenih ljudi, ki prejemajo zelo nizko povprečno pokojnino, čeprav so še sposobni za delo.

Leta 2015 je bilo delovno aktivnih zgolj 36,6 odstotka Slovencev, starih od 55 do 64 let, evropsko povprečje pa je znašalo 53,3 odstotka.

Stopnja zaposlenosti med prebivalci, starimi med 55 in 65 let



Vir: Eurostat

Poleg tega, da veliko starejših upokojitveno starost dočaka brezposelnih, se Slovenci upokojujemo razmeroma hitro. Upokojitvena starost v Sloveniji se z zadnjo pokojninsko reformo sicer postopno zvišuje. Leta 2016 je upokojitvena starost za predčasno pokojnino 59 let (z zavarovalno dobo 39 let in štiri mesece) za ženske in 59 let in štiri mesece (z zavarovalno dobo 40 let) za moške, za starostno pokojnino pa 65 let za moške in ženske.

A v Sloveniji je razmeroma velik delež tistih, ki se upokojujejo pred doseženo uradno upokojitveno starostjo. Po podatkih statističnega urada je bilo med upokojenci, starimi od 50 do 65 let, ki so prejeli starostno pokojnino, leta 2012 kar 40 odstotkov takšnih, ki so se upokojili predčasno.

Število upokojencev se poleg tega povečuje. V Sloveniji starostno pokojnino prejema 432.545 ljudi ali skoraj 21 odstotkov prebivalcev. V zadnjih 11 letih se je število upokojencev povečalo za več kot sto tisoč ljudi.

Sedanji položaj je za javne finance nevzdržen. Bo pa še občutno slabši v prihodnosti, ko se bo zaradi staranja populacije razmerje med delovno aktivnimi in upokojenimi še manjšalo, hkrati pa bo vse več nestabilnih oblik zaposlitve, zaradi katerih se bodo zmanjševali vplačani socialni prispevki.

Programi aktivacije

Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti (MDDSZ) želi problematiko reševati na dva načina. Spodbujalo bo zaposlovanje starejših, hkrati pa bo javne finance uravnotežilo s predvideno pokojninsko reformo.

Zaposlovanje starejših bi pospešili s svežnjem tako imenovanih programov socialne aktivacije, ki jih bo ministrstvo večinoma financiralo z evropskimi sredstvi. Programi merijo na več ranljivih skupin: posebej so namenjeni mladim v iskanju prve zaposlitve, osebam, starejšim od 30 let, z nižjo izobrazbo in dolgotrajno brezposelnim, starejšim od 50 let.

Programi zajemajo usposabljanje na delovnem mestu, neformalno izobraževanje in usposabljanje za poklice, po katerih povprašujejo delodajalci, programe spodbujanja neaktivnih k zaposlovanju, spodbujanje zaposlovanja s tem, da bodo delodajalci dobili subvencijo za zaposlitev, in s svetovanjem za dolgotrajno brezposelne. Vključevanje brezposelnih na trg dela bo tudi v prihodnje potekalo prek javnih del, kar bo financiral državni proračun. Za javna dela je vlada leta 2016 razpisala 32,9 milijona evrov za vključitev 6000 oseb.

Za izvedbo drugih omenjenih programov je za leti 2016 in 2017 namenjenih 50.694.400 evrov, pri čemer gre večinoma za evropska sredstva. In pričakovani učinki? »Predvidena je obravnava najmanj 19 tisoč oseb s 25-odstotnim 'izhodom' oseb (vstop na trg dela, višja izobrazbena raven, pridobitev nacionalne poklicne kvalifikacije, vstop v izobraževanje itd.), vključenih v programe socialne aktivacije,« sporoča predstavnik za odnose z javnostjo na ministrstvu. A ta številka zavzema vse ranljive skupine. Odstotek delovne aktivnosti starejšega prebivalstva se tako zaradi aktivacije najbrž ne bo občutno povečal.

Bela knjiga

Pokojninska blagajna dolgoročno ni vzdržna. Ministrstvo ugotavlja, da bi se pri sedanji ureditvi izdatki za pokojnine do leta 2060 povečali z 11,8 odstotka BDP na 15,3 odstotka BDP, kar je največ med vsemi državami Evropske unije.

MDDSZ se je zato lotil priprave nove pokojninske reforme. A Bela knjiga o pokojninah, v katero je ministrstvo zapisalo vse svoje predloge, je očitno plod polemike o vzdržnosti javnih financ, ne upošteva pa dejstva, da že danes vsak šesti starejši v državi živi v revščini. Zvišanja pokojnin ali določitev zneska minimalne pokojnine, s katerim bi še bilo mogoče preživeti, ni na vidiku. Glede na dosedanje razmeroma zgodnje upokojevanje v Sloveniji ministrstvo predlaga zvišanje upokojitvene starosti in podaljšano delovno dobo. Predvideni novi upokojitveni pogoj je starost 67 let z dopolnjenimi 15 leti zavarovalne dobe. Pokojninska osnova za izračun pokojnine bi se podaljšala s sedanjih 24 zaporednih najugodnejših zaposlitvenih let na 34.

Starostno upokožitev pri nižji starosti Bela knjiga dovoljuje samo izjemoma, in sicer pri izpolnjenem pogoju višje dopolnjene zavarovalne dobe. Bela knjiga odpravlja tudi pozitivno diskriminacijo žensk – po novi ureditvi bi se pokojnina računala po istem sistemu za moške in za ženske. Odzivi na Belo knjigo so raznoliki. Nekateri ekonomisti jo označujejo za kakovosten dokument, ZDUS in sindikati pa so do vsebine bolj kritični.

ZDUS opozarja, da bi se morala minimalna pokojnina precej zvišati, da bi tistim, ki so vse življenje delali, omogočila počitek, kakršnega zaslužijo. Vsaj do višine, da bi lahko sami plačali položnice in za silo preživeli.

Glede na to, da je revščina med starejšimi že sedaj v Sloveniji resna težava, mora pokojninska reforma temeljiti ne samo na ekonomski, temveč tudi na socialni perspektivi. Sedanji predlogi pa po najboljšem scenariju merijo kvečjemu na to, da se že tako mizerni položaj starejših državljanov ohrani, ne pa tudi izboljša.

Ključna naloga države na področju trajnostne mobilnosti in prometne politike je celosten pristop pri načrtovanju prometa in mobilnosti, s katerim si prizadevamo rešiti izzive ne le države, temveč tudi regij in lokalnih skupnosti, ki so povezani s prometom in mobilnostjo, ter prispevati k njihovim ključnim razvojnim potencialom.

Mobilnost predstavlja izredno pomemben vidik aktivnega in uravnovešenega staranja. Starejšim omogoča vzdrževanje svojih vsakodnevnih praks, preko katerih se vključujejo v družbo. Starejši lahko v prometni ureditvi zasedajo različne vloge, lahko so pešci, vozniki ali pa uporabniki javno prometnih storitev.



Nas je zanimalo, kako se na starejše gleda z vidika različnih vlog, ki jih imajo v prometnem sistemu. Ali se javne politike ukvarjajo z različnimi razsežnostmi problema starejših in mobilnosti? Ali se fokusirajo zgolj na en sam vidik, vidik prometne varnosti? Na tem mestu je namreč smiselno razlikovati med potrebami avtonomnih starejših in starejših s fizičnimi ali senzoričnimi ovirami. Ali se ti dve kategoriji obravnava s skupnimi politikami in ukrepi, kljub temu da so potrebe in pričakovanja enih ali drugih popolnoma različne? Kakšen pa je splošen medijski diskurz o starejšem kot o vozniku? Ali se razlikuje od medijskega diskurza o starejših pešcih?

Že pred leti smo začeli vzpostavljati sistem celostnega načrtovanja razvoja prometa in prometne infrastrukture, ki temelji na usklajeni viziji, obenem pa presega sistem načrtovanja razvoja na prometnem področju na podlagi delnih rešitev in nepovezanih ukrepov, ki so jih do nedavnega opredeljevali strateški dokumenti. To je tudi koncept dokumenta Strategija razvoja prometa do leta 2030, ki prometni sistem obravnava celovito. Zagotavlja večjo sinergijo pri doseganju ciljev prometne in prostorske politike države ter drugih politik, obenem pa boljši nadzor nad vplivom prometa na okolje in gospodarstvo.

Celostni pristop k načrtovanju se med drugim usmerja v spodbujanje hoje, kolesarjenja, uporabe javnega prevoza in drugih alternativnih oblik trajnostne mobilnosti na račun omejevanja uporabe osebnih avtomobilov, posebej tistih, ki uporabljajo fosilna goriva.

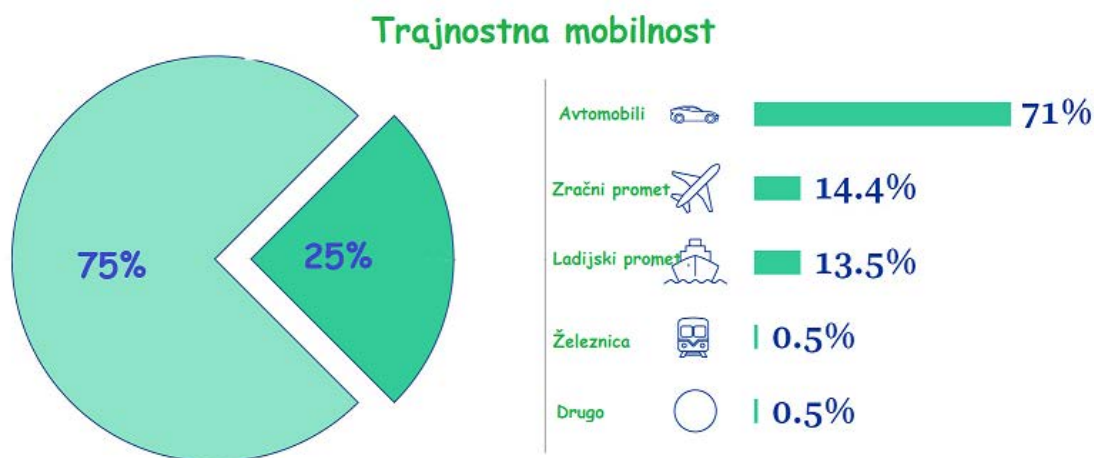
Pomemben dejavnik pri doseganju ciljev je trajnostna mobilnost, ki prispeva k zmanjšanju izpustov toplogrednih plinov, čistejšemu zraku v mestih, večji kakovosti bivanja, javnemu zdravju in socialni pravičnosti. Uveljavljanje načel trajnostne mobilnosti v mestih pa pospešuje tudi razvoj gospodarstva na lokalni ravni.

Na tem področju Slovenija izrazito zaostaja. Za ohranitev kakovostne prometne infrastrukture je zato ključno, da z dolgoročnimi dokumenti strukturno preusmerimo zadosten del sredstev v njeno ohranjanje in investicijsko vzdrževanje. Ukrepi za povečanje prometne varnosti, dostopnosti, prepustnosti ipd., ki so v prometno razvitejših državah, po katerih se zgledujemo, praksa, omogočajo, da se z ustreznim vzdrževanjem obstoječa infrastruktura postopno izboljšuje. Podobno velja tudi za prometne storitve v javnem prometu. Tak pristop bo izrazito povečal učinkovitost slovenskega prometno-infrastrukturnega sistema.

Podnebni cilji EU in prometni sektor

EU podpira razvoj prometnih sistemov, da bi spodbujali enotni trg in povečali povezljivost med evropskimi regijami, hkrati pa ta sektor razogljčili. Države EU so se s Pariškim sporazumom zavezale, da bodo do leta 2050 zagotovile podnebno nevtralnost EU. Za doseg tega cilja bo EU do leta 2030 neto emisije toplogrednih plinov v celotnem gospodarstvu zmanjšala za vsaj 55 % v primerjavi z ravnmi iz leta 1990 in jih nato

do leta 2050 še naprej postopoma zmanjševala. K temu mora prispevati tudi prometni sektor, ki ga bo treba preoblikovati, da se bodo do leta 2050 emisije toplogrednih plinov zmanjšale za 90 % (v primerjavi z ravnmi iz leta 1990). Svet je leta 2021 sprejel sklepe o strategiji Komisije za pametno in trajnostno mobilnost, v katerih so opisani cilji EU za zeleno, pametno in odporno mobilnost v EU. Sveženj „Pripravljeni na 55“ je sklop političnih pobud in zakonov za doseganje cilja zmanjšanja emisij za vsaj 55 % do leta 2030 in vključuje ključne pobude za pomoč pri razogljičenju cestnega, zračnega in pomorskega prometa.



Cestni promet

ima največji delež emisij toplogrednih plinov iz prometa. Zgolj avtomobili ustvarijo 12 % vseh emisij ogljikovega dioksida (CO₂) v EU. Svet je marca 2023 z revizijo uredbe EU iz leta 2019 sprejel nova pravila za nadaljnje zmanjšanje emisij CO₂ iz novih avtomobilov in kombiniranih vozil. Revidirana pravila določajo cilje za postopno zmanjševanje emisij. Med letoma 2030 in 2034 bo treba emisije novih avtomobilov zmanjšati za 55 %, emisije novih kombiniranih vozil pa za 50 % v primerjavi s cilji za leto 2021. Od leta 2035 bodo morali biti vsi novi avtomobili in kombinirana vozila brez emisijski!

EU poleg določanja emisijskih standardov za vozila pripravlja tudi pravila, ki bodo pripomogla k dodatnemu **zmanjšanju emisij onesnaževanja** zraka iz cestnega prometa. Uredba Euro 7 določa pravila za emisije, ki dopolnjujejo navedene zgornje mejne vrednosti za CO₂, zadeva pa tudi **železniški promet**.

Železniški promet,

ki je večinoma električni, je najbolj trajnostna oblika prometa. Po podatkih Evropske agencije za okolje je leta 2018 v železniškem sektorju nastalo le 0,4 % vseh emisij toplogrednih plinov v EU. Svet je leta 2021 sprejel sklepe o železnici kot elementu pametnejše in bolj trajnostne mobilnosti v EU. Ministri in ministrice EU so poudarili potrebo po nadaljnjem razvoju železniškega prevoza potnikov in blaga v EU. Evropa je leta 2021 revidirala pravila o potnikih v železniškem prometu, da bi bolje zaščitila njihove pravice, zlasti pravice



invalidov in oseb z omejeno mobilnostjo. S temi določbami se podpira tudi čista mobilnost, saj potniki enostavneje prevažajo kolesa na vlakih. Revidirana pravila prevoznike v železniškem prometu obvezujejo, da namestijo mesta za kolesa in potnike obvestijo o razpoložljivih zmogljivostih. Praviloma naj bi bila na vsakem evropskem vlaku vsaj štiri mesta za kolesa. Nova pravila so začela veljati junija 2021.

Letalski promet

Trajnostna letalska goriva (biogoriva, sintetična letalska goriva in reciklirana ogljična letalska goriva) so eno ključnih kratkoročnih in srednjeročnih orodij za znatno zmanjšanje emisij zrakoplovov.

V skladu z novimi pravili bodo morali dobavitelji letalskega goriva do leta 2050 povečati delež trajnostnih goriv do 70 %. Aprila 2023 je bil z Evropskim parlamentom dosežen začasni dogovor glede predloga, oktobra 2023 pa je Svet predlog sprejel. Vse države EU so članice Mednarodne organizacije civilnega letalstva (ICAO). Skupaj z drugimi članicami si prizadevajo za izboljšanje okoljske učinkovitosti letalstva. Da bi čim bolj zmanjšali negativne učinke mednarodnega civilnega letalstva na podnebje in spodbudili trajnostno rast mednarodnega letalstva, ICAO pripravlja več ukrepov, ki vključujejo boljšo tehnologijo, operativne izboljšave in trajnostna letalska goriva.

Pomorski promet

EU si v okviru Mednarodne pomorske organizacije prizadeva tudi za zmanjšanje emisije toplogrednih plinov z ladij. Julija 2023 je bila sprejeta revidirana strategija Mednarodne pomorske organizacije za zmanjšanje emisij, katere cilj je, da bi do leta 2050 dosegli ničelno stopnjo neto emisij. Trenutno potekajo razprave o ukrepih za njeno izvajanje. Predsedstvo Sveta in druge države članice EU se udeležujejo zasedanj navedene organizacije ter dejavno prispevajo k razvoju okoljskih in drugih ukrepov. V organizacijo so včlanjene vse države članice EU.

Starejši v prometu

Vključenost v promet predpostavlja tisto vrsto mobilnosti, ki je v primeru starejšega prebivalstva še najbolj občutljiva z vidika samostojnosti in mobilnosti. V predlogu nove Evropske direktive o vozniških dovoljenjih piše, da bodo morale po uveljavitvi nove zakonodaje **vse članice EU postaviti starostno mejo 70 let, ko imetniku preneha veljavnost vozniškega dovoljenja**. Za podaljšanje bo potreben zdravniški pregled s poudarkom na vidu. Pri vsakem prosilcu bodo upoštevali tudi druge morebitne bolezni, ki lahko predstavljajo oviro za podaljšanje dovoljenja. V predlogu Evropske komisije je omenjena tudi možnost delavnic za osvežitev vozniškega znanja, kakršne pri nas izvajajo na Vranskem. Vozniško bi po 70. letu starosti podaljševali za največ pet let. Kakorkoli gledamo na to novost, je ta docela skregana z vsako logiko enakopravnosti državljanov, morda sporna celo z ustavno pravnega vidika, vsekakor pa s Strategijo dolgožive družbe, v kateri med drugim piše, da bodo v spremenjenih demografskih razmerah vsem zagotavljali blaginjo in kakovostno življenje. V njej je celo poudarjeno zavedanje pomena kakovostnega staranja ter vključenosti vseh generacij v gospodarsko, družbeno in kulturno in mobilno življenje v skladu z njihovimi željami in potrebami ter medgeneracijsko sožitje. Z uresničevanjem take strategije bo Slovenija krepila svojo uvrstitev po kazalniku aktivnega staranja.

Eden vodilnih strokovnjakov s področja psihologije prometa **prof. dr. Marko Polič** to direktivo ocenjuje kot »administrativno zapoved« nikakor pa ne kot premišljeno potezo, saj udeležba starejših v prometu postaja vse resnejša zahteva vsakdanjika, saj se daljša življenjska doba, obenem pa naraščajo tudi potrebe po mobilnosti. Vse več je starejših, ki želijo, ali pa so vezani na lastni osebni prevoz. Rešitve morajo biti po njegovem mnenju vsebinske, izhajati morajo iz zmožnosti in potreb starejših ter prilagajanja prometnega okolja uporabnikom. Pred uvedbo drugačnega predpisa bi pričakovali vsaj kako resno primerjalno analizo nezgod voznikov različnih starosti. Predlog kakršnih koli ukrepov za zagotavljanje večje varnosti starejših ob upoštevanju njihove potrebe po mobilnosti zahteva najprej točno oceno stanja. Dosedanje ocene – temelječe praviloma na policijskih statistikah – so podedovane iz daljne preteklosti in čas je, da si podrobneje in skozi prizmo današnjega prometa ogledamo vzroke zanje. Namreč, analiza vzrokov trkov, narejena na temelju policijskih poročil, je trojno pristranska v smeri precenjevanja vpletenosti starejših voznikov, saj se vsi strokovnjaki za prometne politike strinjajo, da so starejši vozniki varni vozniki.



T. K. K. Starejši vozniki so varni vozniki, pravi prof. dr. Marko Polič

V družboslovju se pojem »starizem« uporabljaja že več kot štirideset let in odraža **stereotype in različne predsodke o staranju in starosti in o starejših**. V strokovni literaturi je uveljavljen angleški izraz »ageizem«; predlagal ga je leta 1969 Robert Butler, ustanovitelj ameriškega inštituta o staranju. Slovenski slavist in leksikograf dr. Tomo Korošec je predlagal za ta gerontološki pojav nov strokovni izraz »staromrzništvo«. Ugotovil je, da beseda »starizem« v slovenščini ni oblikoslovno in pomensko primerna. Leta 2019 je Institut Antona Trstenjaka in avtor dr. Jože Ramovš v Slovarju pojasnil »staromrzništvo. Izredna članica SAZU dr. Mirjana Nastran Ule pa je (na sklepnem dogodku projekta Starizem; problem na obeh straneh starostnega spektra, zavod OPRO 2023) opozorila, da starizem ni pravi prevod »ageisma«; ageizem je vezan na leta in pomeni predsodke na podlagi let.

Nacionalni posvet o evropskih demografskih izzivih konec marca 2021 je pri obravnavi Zelene knjige o staranju opozoril na ogroženost avtonomije starejših v Sloveniji. In potrebo po pomoči in zaščiti ranljivih ter na prisoten starizem. Starizem povzroča kršenje človekovih pravic.

Stereotipi o staranju in starosti

Javna podoba starosti, pa tudi intimne predstave pripadnikov drugih generacij, jo povezujejo z umikom iz družbenega življenja, izgubami, problemi in težavami. Če želimo tak pogled na starost preusmeriti k sposobnostim posameznika za samostojno in aktivno življenje v starosti, moramo starost in staranje znati definirati tako, da si bomo eno in drugo – ne samo lahko predstavljali, ampak da bodo te predstave pozitivne. Potrebno bo popraviti javno podobo starejših, hkrati pa izdatneje in odločneje podpirati vse pobude in projekte, ki vodijo v sodelovanje, sožitje in solidarnost med generacijami. Preživela podoba starosti je prevladujoči socialni stereotip o starejših, ne glede na stopnjo izobrazbe, starost ali poklic. Jasno se izrazi že pri predšolskih otrocih: starejši ne znajo, niso sposobni, so sitni, mirujejo, naj poslušajo mlajše, niso samostojni, pripadajo jim temnejše barve, mirovanje, posedanje, ležanje in praktično noben šport. V socialnem stereotipu starejšim pripisujejo še pozabljivost, upad sposobnosti, senilnost in negativna čustva. Ni samo socialni stereotip o starejših v glavah mladih usoden za položaj starejših v naši družbi, še nevarneje postaja, ko se ta zunanji socialni pojav preseli v glave starejših samih in spreminja njihove psihične lastnosti. Starejši so v družbi odpisani. Čutijo, da v svetu dela ne pomenijo več nič, v procese odločanja nimajo več vstopa, v javnosti ni več mesta zanje. Kakšni so zares starejši po naravi, kakšne so njihove primarne psihične lastnosti, spoznamo pri posameznikih, ki so se uprli socialnemu stereotipu in vzdržali tekmo z življenjem tudi v starosti. Ti ljudje tudi po upokojitvi normalno nadaljujejo svoje življenje, imajo nove cilje, izzive dovolj zahtevne tudi v tretjem življenjskem obdobju, da se trudijo in naprej razvijajo, da so srečni, odločni, zahtevni in ambiciozni. Pri predsodkih, stereotipih in staromrzništvu gre za neupravičeno posploševanje nekaterih lastnosti na vse posameznike v skupini. Psihološke raziskave so potrdile le eno skupno značilnost starejših: to so individualne razlike! Vsakega človeka ocenjujemo kot individuum, ne pa kot člana neke koledarske skupine! O staranju je slovenski psiholog Vid Pečjak razmišljal, da ni toliko pomembno, koliko si star, pomembneje je, kako si star. Kronološka starost je čedalje bolj nezanesljivo merilo skoraj vsega o človeku. Menim, da je naša starost nekaj, na kar lahko vplivamo. Vsa vlaganja v življenju se praviloma odražajo na naši bolj ali manj kakovostni starosti.

Mateja Kožuh Novak, dva mandata predsednica Zveze društev upokojencev Slovenije, meni, da se starizem začne v družini, ko ti mladi rečejo, da ti ne veš, da je bilo v tvojih časih čisto drugače kot je zdaj. Doma tudi starizem najbolj boli.

Problematiko starizma v slovenščini obravnavata knjigi Ashton Applewhite (2017) Lepota let: Manifest proti starizmu in razprava o starizmu v zdravstvu v knjigi Tomaža Gerdine (2020) Crescendo v istem duru: O usodi starih na sončni strani Alp.

Naj končam z mislijo nekdanjega ministra za zdravje dr. Božidarja Voljča: »Pred obličjem starosti smo vsi enaki, zato naj bo prispevek tretje generacije slovenski družbi v tem, da bodimo vsi enaki. Dokler smo živi, nam vsak dan ponuja nove priložnosti. Bistvo in dragocenost življenja je ravno v tem, da imamo odprte vse možnosti.« Za konec pa še to!

Že leta 2006 smo (skupina avtorjev) v Pozojevi zbirki Priročniki (soizdajatelj Socialna zbornica Slovenije in Zveza društev upokojencev Slovenije) izdali obsežno publikacijo s pomenljivim naslovom: Prave in soodgovornost življenja v starosti. Knjigo je pospremil na pot tudi dr. Janez Drnovšek, ki je zapisal: »**Knjiga, Prave in soodgovornost življenja v starosti**, je nov most razumevanja in sožitja med starejšimi in mladimi, ki ga lahko skupaj gradimo v slovenski družbi ...«

Milan Pavliha

ZDUS ima v svojem programu »Aktivacija starejših« opredeljeno zelo pomembno vlogo Gibalne kulture, ki zajema različne vidike gibanja in telesne dejavnosti. Gibalna kultura vključuje šport, rekreacijo, jogo, fitnes ter vse druge oblike telesne aktivnosti.

Torej ima pri starejši populaciji številne pozitivne učinke, saj jih vključuje k izboljšanju fizičnega zdravja, duševnega počutja, socialne povezanosti in kakovosti življenja. Seveda pa morajo programi in dejavnosti biti prilagojeni k spodbujanju za trajnostno vključevanje k gibalnim navadam.

Skratka, redno telesno udejstvovanje in ukvarjanje z rekreativnim športom uvrščamo danes med pomembne sestavine zdravega življenjskega sloga starejših ljudi.

Odsotnost ali pomanjkanje gibanja starejših pa lahko vodi k številnim obolenjem, slabitvi osnovnih življenjskih funkcij in k prezgodnjem staranju. V izogib tega in slabe psihofizične priprave starejše populacije vam podajamo smernice in programe k tako strateško pomembni aktivaciji.



Smernice in predlogi za telesno vadbo med starejšimi

Hoja: Ena od najbolj dostopnih in učinkovitih oblik vadbe. Sprehodi po parku ali okolici so odličen način za ohranjanje kondicije.

Nordijska hoja: S hojo s palicami se aktivirajo različne mišične skupine, hkrati pa je manj obremenjujoča za sklepe kot tek.

Plavanje ali vodna aerobika: Te dejavnosti so nežne do sklepov in mišic ter hkrati učinkovite pri krepitvi srca in pljuč.

Kolesarjenje: Na stacionarnem kolesu ali počasnem kolesarjenju na prostem. Zelo priporočljivo za kolena ...

Vadba za moč: Uporaba lahkih uteži ali elastik za krepitev mišic. Pomaga ohranjati mišično maso, kar je ključno za ohranjanje ravnotežja.

Vadba za gibljivost: Raztezne vaje za povečanje gibljivosti sklepov.

Joga: Vadba je odlična za izboljšanje ravnotežja, gibljivosti in umske sprostitve.

Vadba za ravnotežje: Vaje za ravnotežje, kot so stoji na eni nogi ali vadbe z bosimi nogami, ali hoja po vrvcici ... te vaje lahko pomagajo preprečevati padce.

Prilagodljivost vadbe glede na sposobnost: Vadbo moramo prilagoditi svojim trenutnim sposobnostim. Postopoma se naj povečuje intenzivnost in trajanje vadbe. Pomembno je poslušati svoje telo in se izogibati dejavnostim, ki povzročajo bolečine. Vaje izvajamo vedno le do bolečine in nikdar preko nje. Če pa bolečina preide v pekočo, moramo takoj prenehati z vadbo, saj je možnost resnejše poškodbe.

Rednost vadbe: Redna vadba je ključnega pomena. Poskusite vključiti vsaj 60 minut zmerno intenzivne aerobne vadbe in vadbe za moč vsaj dvakrat na teden.

1. Tedenski primeri vadbe za starejše

Spodaj je primer tedenske vadbe, ki je primerna za starejše osebe. Vadbeni program vključuje raznolike dejavnosti, ki pomagajo pri izboljšanju ravnotežja, gibljivosti, moči in kardiovaskularnega zdravja. Pri izvajanju teh vaj je ključno, da poslušate svoje telo, se izogibate prevelikim obremenitvam in po potrebi prilagajate intenzivnost. Če pa se pojavi kakršna koli bolečina ali nelagodje, se posvetujte s strokovnjakom za vadbo.

Namen vadbe	Opis vadbe	Čas	Podroben opis vadbe
PONEDELJEK			
Raztezanje	Raztezanje za celotno telo	10 minut	Vključite vaje za hrbet, noge, roke in vrat
Hoja	Hoja v naravi ali na tek. stezi	30 minut	
TOREK			
Joga za gibljivost	Joga za starejše	20 minut	Lahke vaje za raztezanje, dihanje in ravnotežje
	Dihalne vaje in sprostitv	10 minut	
SREDA			
Ogrevanje	Hoja ali rahel tek	10 minut	
	Raztezanje za celotno telo	15 minut	Poudarek za roke, noge, trebuh
Vaje za moč	Vaje za noge, roke, trebuh	20 minut	Lahke uteži ali elastika
ČETRTEK			
Raztezanje	Raztezanje za celotno telo	10 minut	
Plavanje	Plavanje ali vodna aerobika	30 minut	
PETEK			
Nordijska hoja	Nordijska hoja s palicami	30 minut	
Vaje za ravnotežje	Ravnotežne vaje	10 minut	Stoja na eni nogi, hoja po vrvici itd.
SOBOTA			
Dan za počitek			Počitek ali sprehod
NEDELJA			
Raztezanje	Raztezanje za celotno telo	10 minut	
Vaje za moč, brez uteži	Vaje za hrbet, trebuh, noge		Serijsko 3 x 10 ponovitev za vsak del telesa



2. Tedenski primer vadbe za starejše (malo drugače)

Spodaj je primer tedenskega programa gibalne kulture za starejše. Program je zasnovan tako, da zajema različne vidike telesne dejavnosti, vključuje pa tudi dejavnosti za izboljšanje ravnotežja, moči, gibljivosti in aerobne vzdržljivosti. Vedno je pomembno, da se program prilagodi posameznim potrebam in sposobnostim udeležencev.

Ponedeljek

Ogrevanje (10 minut):

- Roke zavrtite v krožnem gibu.

1. Vadba za moč (20 minut):

- Uporaba lažjih ročk ali elastik za vaje za roke in noge.
- Vaje za krepitev jedra (trebušne mišice, hrbet).

2. Ravnotežne vaje (10 minut):

- Vaje na eni nogi.
- Premiki telesa za izboljšanje ravnotežja.

3. Sprostivne tehnike (5 minut):

Torek

1. Aerobna vadba (15 minut):

- Hoja v naravi ali na tekočem traku.

2. Vadba za gibljivost (15 minut):

- Dinamične vaje za izboljšanje gibljivosti sklepov.

3. Joga (15 minut)

Sreda

1. Ogrevanje (10 minut):

- Hoja na mestu.
- Vrtljivi gibi z rameni.

2. Vadba za moč (20 minut):

- Vadba z elastiko za roke.
- Vaje za krepitev nog z uporabo stola za oporo.

3. Ravnotežne vaje (15 minut):

- Vaje za ravnotežje s poudarkom na premikih.

4. Raztezanje

Četrtek

1. Raztezanje (10 minut).

2. Plavanje (30 minut).

3. Raztezne vaje za celotno telo.



Petek

1. Ogrevanje (10 minut):

- Hoja na mestu, roke dvigujte v zrak.

2. Vadba za moč (20 minut):

- Uporaba elastičnih trakov za vaje za zgornji del telesa.
- Vadba z lastno težo za noge.

3. Ravnotežne vaje (10 minut):

- Vaje z žogo za izboljšanje ravnotežja.
- Sprehod na neenakomernih površinah.

4. Sprostivne vaje - sproščanje

Sobota

1. Aktivnosti na prostem (30 minut):

- Skupinski pohod – hoja ali kolesarjenje.
- Različne dihalne vaje na svežem zraku.

Nedelja

1. Jutranje raztezanje (15 minut in počitek)

- individualna dejavnost.

Spoštovane upokoženke in upokojenci!

Priporočilo z moje strani je zmerna telesna dejavnost vsaj pol ure zmerne gibanja in to vsaj pet dni v tednu. To je dejavnost, ki jo morate starejši vključiti v svoj življenjski slog. Poleg hoje, različnih gimnastičnih vaj je zelo pomembno tudi kolesarjenje, hoja po stopnicah tako frontno kot hrbtno gor in dol itd.

Torej, telesna aktivnost je najpomembnejša stvar za uspešno staranje.

Vojko Prislan

Slovenska družba se stara! Množični mediji so skozi novinarske prispevke kot tudi skozi posredovanje popularne kulture eden ključnih pripovedovalcev zgodb o starosti in pomembno prispevajo k predstavi o starosti in starejših. Vendar, mediji pogosto artikulirajo in reproducirajo vrsto negativnih stereotipov o starejših. Verjamemo, da to počnejo nenamerno in v želji, da bi bili kar se da prepričljivi v svojih zgodbah, pa vendar!

Da bi spremenili izkušnjo staranja in t. i. »starizma« v naši družbi, moramo spremeniti način, kako mediji starost predstavljajo. Negativne stereotipe mora nadomestiti portretiranje različnih izkušenj staranja brez dodajanja vrednostih sodb. Medijski profesionalci morajo zato razviti nove načine navezovanja vezi s starejšim slojem prebivalstva.

V okviru projekta »Razbijanje stereotipov o starosti v medijih« smo prepoznali kar nekaj ponavljajočih se oblik predstavljanja starosti in starejših v slovenskih medijih, na katere sva, vsak po svojih »zvezah in poznanstvih« še v predkovidnem času opozorila z nekdanjo podpredsednico ZDUS, ga. **Jožico Puhar**.

Prišla sva do ugotovitve, da v analiziranih novinarskih prispevkih ni zaznati pogoste odkrite uporabe »starizmov«, vendar to še ne pomeni, da je predstavljanje starosti in starejših v novicah neproblematična, saj je starost praviloma prikazana kot družbeni problem in osebna (duševna in finančna) stiska.

Natančnejša vsebinska analiza je pokazala, da med novinarskimi prispevki o tematiki staranja in prispevkih o starejših osebah prevladujejo:

- poročanje o starejših in starostnikih kot (nevzdržnem) finančnem bremenu za družbo;
- poročanje o starosti kot finančni stiski in redukcija starejših na upokojece;
- pasivizacija starejših in starostnikov;
- posploševanje pri primerih zmanjšane sposobnosti in
- vzpostavljanje ločnice med »dobrimi« in »slabimi« starejšimi.

V analizo sva vključila na podlagi preteklih izkušenj novinarske prispevke o starejših, objavljenih v 10 slovenskih medijih v obdobju med 28. 12. 2017 in 15.10. 2018.

Priporočila

Na podlagi izsledkov analize novinarskih prispevkov in razprav na delavnicah smo oblikovali priporočila za ustrežnejše novinarsko poročanje o starejši populaciji:

1. **Priporočilo:** S pravilnim izrazoslovjem se izognemo nepotrebemu »poniževanju« starejših, na primer: **stanovalci domov za starejše** in ne varovanci ali celo gosti domov za starejše; starejši ali stari ljudje, ne pa **starostniki**; starejše osebe in ne **upokojeenci** – slednje je namreč ekonomska in ne starostna kategorija.
2. **Priporočilo:** Izogibajte se prevladujočim stereotipom o starosti in starih. Primer: starejši ljudje **ne zmorejo** poskrbeti sami zase in potrebujejo pomoč; starejši so **zgolj breme** za javne finance; starejši **ne znajo** uporabljati računalnika; starejši so neaktivni ipd. S tako ponavljajočimi se vzroci v javnosti samo prilivamo ogenj na splošno prepričanje mlajše generacije, da smo starejši nezmožni in nesposobni za samostojno odločanje in samostojno življenje.
3. **Priporočilo:** Izogibajmo(te) se poročanju, ki pogloblja navidezni konflikt med mlajšo in starejšo generacijo ter med delovno aktivnim in neaktivnim prebivalstvom. Upoštevajmo tudi neplačano delo, ki ga starejši prispevajo družbi (npr. pomoč pri varstvu otrok, prostovoljstvo in druga dela, za katera mladi navadno ne najdejo časa).





4. **Priporočilo:** S širšo izbiro tematik in bolj celostnim poročanjem o starosti in starejših skušajmo nadomestiti prevladujočo neupravičeno redukcijo starejših na kategorijo upokojencev, ki da so finančno breme za družbo s temami, ki odsevajo raznoliko realnost starejše generacije.
5. **Priporočilo:** O starejših naj spregovorijo starejši! Dovolite jim, da se izrazijo sami ali pa njihovi formalni predstavniki. Beseda predstavnikov DU, v katere se vključujejo starejši kot kredibilnih virov na širše družbene refleksije, naj postane rutina.
6. **Priporočilo:** Izogibajmo se posploševanju iz posamičnih primerov na značilnosti skupine in vzpostavljajmo obsodb skupine na podlagi posamičnih primerov.
7. **Priporočilo:** Izogibajmo se reduciranju starejših na gole številke ali Bog obvaruj na statistiko! Številke niso nujno nevtralni pokazatelji ampak pogosto vsebujejo vrednotenje pojava.
8. **Priporočilo:** Pri osvetljevanju realnih problemov skušajmo ponuditi tudi njihove možne rešitve.
9. **Priporočilo:** Vizualni material naj ne podpira stereotipizacije starejših. Fotografije starejših naj omogočajo identifikacijo z osebami in naj nikakor ne reducirajo starejših na pasivno skupino ali zgolj na prejemnike pomoči drugih.
10. **Priporočilo urednikom:** Urednikom priporočamo, da vsebinam, ki so pomembne za starejše, namenijo več prostora ali programskega časa, predvsem pa naj z uredniško politiko in zahtevami do novinarjev sledijo zgornjim priporočilom. Izogibajte se senzacionalizmu. V prispevkih naj starejši ohranjajo svoje dostojanstvo, zato mlade novinarje spodbujajte, naj čim več govorijo s starejšimi in naj se tem lotevajo celovito.

Črt Kanoni, odg. urednik ZDUSPlus in Odnosov z javnostjo ZDUS

Gorenjska

Konec septembra 2023 je potekalo srečanje prostovoljcev v Podbrezjah, ki je najbolj kulturno delujoča vas v občini Naklo. Največ zaslug imata sigurno zakonca Perne, zlasti ga. Daga je duša kulturnih dejavnosti, njen mož pa poskrbi za tehnično plat dogodkov. Na srečanju sem v imenu programa Starejši za starejše, ki ga vodi ga. Maga Slapar, pripravila krajši pozdrav v dvorani, kjer so nam predstavili najbolj vplivne kulturnike Podbrezij in njihovo življenje. Pozdrav in krajša zgodba (resnična, spremenjena so le imena) pa sledita v nadaljevanju. »Pozdravljeni, danes je poseben dan, dan prijaznih, sončnih ljudi, srečanje prostovoljcev. Ne bom poimensko pozdravila nikogar, saj smo danes vsi tu s posebnim namenom, da se imamo lepo, izmenjamo izkušnje in se seznanimo z veljaki tega okoliša. Prostovoljstvo je izjemna organizacija, ki združuje ljudi, ki jim je mar za sočloveka. Smo ljudje, ki radi pomagamo in konec dneva zaspimo z nasmehom na obrazu in dobrim občutkom, da smo storili nekaj dobrega.

Kako malo je potrebno, zlasti s starejšimi, modrimi ljudmi, ki jim življenje ni prizanašalo. Z leti se poleg let nabirajo tudi bolezni, težave in ... najhujša med njimi je samota. Otroci odidejo, imajo svoje družine, nimajo časa, vase jih vsrka tok časa. Mama ali oče pa večkrat kar ostaneta sama tam nekje. Saj sta dobro, si mislimo marsikdaj – toda vse je relativno. Naj vam povem samo nekaj kratkih utrinkov, ki sem jih doživela z ljudmi, ki so zares ostali sami in pozabljeni od vseh; vendar pa izredno hvaležni za vsako lepo besedo, nasmeh in topel stisk roke. Več kot 10 let že intenzivno nadaljujem delo s starejšimi, najprej doma – najlepših 20 let od zgodnjih 40 let dalje z nepokretnima staršema in potem še z možem – toda to danes ni moja tema. V domu starejših sem spoznala nekaj izjemnih ljudi, ki so se me dotaknili in bolelo je, ko so odšli, čeprav jih prej nisem poznala. Spomnim se gospoda, ki je izgubil 3 otroke, se zaradi bolne žene preselil v dom, da bi bil skupaj z ženo, žal je ostal brez obeh nog in tudi brez žene. Kot dojenčka so ga pustili kar pod kozolcem, ker mati ni mogla skrbeti zanj in ga tudi rejniki niso marali, a so se ga usmili. Bil je nadpovprečno inteligen, do pozne starosti me je veliko naučil, poznal je zgodovino, zemljepis in tudi politiko. Odšel pa je sam, danes bom zanj prav na tem pokopališču prižgala lučko, vnuki so ga obiskovali toliko časa, dokler jim ni zapustil vsega. Gospa iz okolice Kranja je bila mama in babica zdravnikov, saj so jo obiskovali, a žal premalo. Morda niso opazili, kako zelo sama je, kako tava, kako išče nekaj, a ne najde – demenca je naredila svoje. Svoj mir je poiskala, ko je na balkonu postavila stol in skočila z balkona – to je bilo njeno zadnje dejanje. Gospa Marija je zbolela še ne 70-letna, žal vdova, prodala hišo, denar razdelila in odšla v dom, da bodo poskrbeli zanje. Sinova sta se ji odpovedala, nikogar ni blizu že več kot 10 let, vnuka ne pozna več; celo nekaj telefonov sta vzela na njen račun. Razliko stroškov ji danes plačuje občina. Vsi trije so bili hvaležni za res drobne pozornosti, majhno hruško, grozdje ali miško, ki smo jih pekli za pusta. Oživeli so, pa tako malo je bilo treba. Zato ljudje, najbolj pomembno je, da jim prisluhnete, kajti točno vedo, kaj želijo in ko vam zaupajo, mnogi so namreč zelo nezaupljivi, boste spoznali, kako malo potrebujejo. Vzemite si čas, prisluhnite jim, morda boste prav vi jutri to potrebovali, pa ne bo nikogar.

Niso pa samo žalostne zgodbe, so tudi vesele, ko zavriskajo in zapojejo, koliko starih pesmi še znajo. Čeprav glas ni več tak kot včasih, pa jim sije iz oči. Gospa Marica mi je deklamirala Pavčkove pesmi, ki jih še nikoli

nisem slišala, bila je namreč njegova sošolka. Žal jih nisem napisala, danes pa je demenca naredila svoje. Izkoristite čas, ko so še aktivni. Lahko bi napisala roman, morda ga nekoč bom, o starejših ljudeh, ki so se me dotaknili, o ljudeh, ki potrebujejo le dobro besedo, nasmeh in potem imajo vse – verjemite, res imajo vse. Zato naj bo danes res vesel, sončen dan, jutri pa le poskrbite in spijte kavico z nekom, ki ga že dalj časa niste obiskali, tudi kakšna rožica iz vašega vrta ne bo odveč.«

Jelka



Gorenjski prostovoljci

Savinjska dolina

Magda, prostovoljka iz Mozirja, je v pokoju že 8 let. Deluje v programu Starejši za starejše v DU Mozirje. Na seznamu za obiske ima okoli 60 starostnikov, ki jih obiskuje skozi celo leto, nekatere pa tudi večkrat na leto. Z možem imata hišo z vrtom. Ker je vrt velik, ji zelenjave nikoli ne manjka. Mimo njene hiše poteka sprehajalna pot in Magda, posebej starejšim, ki nimajo vrtov, zelenjavo tudi ponudi. Pravijo, da tako dobre duše ni daleč naokoli. Njena zgodba je dokaz, da je delo prostovoljk in prostovoljcev potrebno in koristno. Žal pa je v javnosti premalo cenjeno, saj se običajno take zgodbe ne pojavljajo v medijih. Mogoče smo krive same, saj prostovoljke z velikim srcem opravljamo svoje poslanstvo, tega pa ne obešamo na veliki zvon. Dogodek, ki ga je Magda opisala, pa je naslednji.

»V začetku oktobra 2020, ko je pandemija že dobro načela našo občino, sem šla na obisk z vsemi zaščitnimi sredstvi, ki smo jih imeli na voljo, in priporočili našega društva. S koordinatorko programa Lilijano Rakun sva se posvetovali, kako naj delujemo. Obiskala sem ga. Ano, ki je prvo leto izpolnjevala pogoj za obisk na domu v programu Starejši za starejše. Pozvonila sem, a ni bilo odziva, nato pozvonim še enkrat in poslušam. Potem zaslišim žalosten in obupan glas: »Pomagajte!«. S težavo sva se skozi zaprta vrata zmenili, da ima covid, da je lačna, saj si že dva dni ni mogla pripraviti kaj za jest. S tresočim glasom je povedala, da si želi le malo juhe.

Takoj sem se odpeljala domov, skuhala juho, kupila dve žemlji in ji odnesla na prag vrat. Naslednji dan sem že zjutraj šla k njej na obisk, ji nesla juho in nekaj malega za prigriznit. Obiskala sem jo še zvečer. Ko si je ga. Ana po treh dneh opomogla, sva se zmenili, da ji kuham še naslednjih nekaj dni, da pride k sebi. To je trajalo še 14 dni in gospa se je pozdravila. Takrat mi je povedala, kako hudo ji je bilo in kako zelo mi je hvaležna, saj kar ni vedela, kako se mi naj oddolži. V lokalnem časopisu Savinjske novice, mi je napisala zahvalo. Citiram: »Gospe Magdi Rosenstein, ki mi je 14 dni pomagala pri prestajanju covid-19, se najlepše zahvaljujem. Posebno hvala za njeno požrtvovalnost in pripravljenost pomagati sočloveku v stiski. Hvala za oskrbo, tople obroke in pomoč, ki sem jo potrebovala, da sem ponovno na nogah«. Ga. Ana mi je v tistih dneh, ko sem skrbela zanjo, napisala tudi nekaj prijaznih zahval, ki so največja nagrada za moje delo v programu. Z ga. Ano se videvava še danes, saj hodi mimo nas na sprehod. Spijeva kakšno kavo, malo poklepeta in še kaj.«

Magda Rosenstein, Mozirje

Pomurje

Iz zgodnjega otroštva hranim v spominu podobo mladega učitelja, tovariša, ki je začel poučevati v našem razredu. Bil je moj najljubši osnovnošolski učitelj. Bil je izjemno aktiven. Poleg pedagoškega poklica je bil dejaven na številnih področjih, športnih, kulturnih ... Vodil je razne krožke in dosegal izjemne



Naj mentorica prostovoljcev, Karlina Mermal, maj 2024.



Rožca Šonc je leta 2021 prejela najvišje državno priznanje s področja prostovoljstva.



Nedavno preminula Ida Križanec je bila prejemnica številnih priznanj s področja prostovoljstva



Srečanje posavskih prostovoljcev programa »Starejši za starejše«

nobenih anket in ne potrebujeva z ženo nobene pomoči." Nisem se pustila odgnati. Kljub temu sem ju obiskovala 2 x letno, kar tako "slučajno". Informacije sem dobila pri prijateljih in sorodnikih, ki so mi povedali, da je zadnje čase pogosto v bolnišnici, če ne zase, potem obiskuje ženo ali hčerko. Prišlo je obdobje velike žalosti in takrat sta z ženo želela biti sama s svojo bolečino. Po dolgotrajni in težki bolezni jima je umrla hčerka. Kaj je hujšega za starše, če izgubijo otroka? Žena si nikoli ni opomogla, čez nekaj mesecev ga je za vedno zapustila tudi ona.

Želela sem ga obiskati, pred pogrebom njegove žene. Nisem vstopila, le skozi okno sem ga opazovala vsega skrušenega, ko je dolgo objemal ženino sliko. V takih situacijah sem odpovedala. Vrnila sem se čez nekaj mesecev, ko je minila ostrina žalovanja. Moji obiski so postali rutina, nastali so zanimivi pogovori tudi o nešteti knjigah, ki jih je napisal. Obudili so se lepi spomini in vedno bolj sem se zavedala, kako pomembno je, da osebi, ki je na tleh, ponudiš roko, da zmore vstati in znova zaživeti. Kot prostovoljka programa SzS sem neizmerno hvaležna za notranjo moč in vztrajnost, da sem pustila času čas ter gradila odnose na spoštovanju in zaupanju. To se mi je obrestovalo, ko ga obiščem sva zmeraj vesela drug drugega, prinesem mu kakšne novice od zunaj, najbolj ga zanimajo tiste iz lokalnega okolja. Sama pa rada poslušam zgodbe iz njegove mladosti, teh zares ni malo. Kot prostovoljka pa imam vselej pred očmi, kaj pomeni dobra komunikacija, ki lahko gradi dobre odnose med ljudmi, ali pa jih ruši. Naj končam z mislijo: »Za vsakega mora obstajati nekdo, ki ga razume in posluša, ko mu je zamrznjena duša in mu je v srcu slabo. Nekdo, ki mu lahko zaupa tudi tiste težave, ki bi jih najraje izbrisal iz glave.« (Andrej Rozman - Roza)

Prostovoljka programa SzS DU Beltinci

Severna Primorska

V program Starejši za starejše smo prostovoljci Društva upokojencev Ajdovščina vključeni že od leta 2005. Na domu obiskujemo občane starejše od 69 let, se z njimi pogovarjamo, zanje organiziramo pomoč, če jo potrebujejo in želijo. Nema lokrat jim tudi sami pomagamo pri reševanju težav in potreb. V krajevnih skupnostih prirejamo medgeneracijska srečanja s kulturnimi programi, da se srečujejo s svojimi vrstniki, otroci in mladino. Ob praznikih jim voščimo in s tem polepšamo vsakdanje dni. Trudimo se, da čutijo povezanost z lokalno skupnostjo, da je njihov občutek osamljenosti čim manjši.

Vem, da je prostovoljstvo koristno, tako za starejše kot za nas prostovoljce. Starejši želijo živeti doma čim dlje, a ko sami ne morejo poskrbeti zase, so željni naših prijaznih stikov, nasvetov, pomoči ali družbe. Prostovoljci pa si z obiski starejših bogatimo prosti čas, ob tem še vedno osebno rastemo, pridobivamo izkušnje in na svoj način pripomoremo k boljši kakovosti življenja v družbi.

Med prostovoljcem in starejšim je najpomembnejša vzpostavitev zaupanja. Za to je ključna naša empatija, potrpežljivost, prijaznost in poštenost. Na izobraževanjih in posvetih z našo koordinatorico, kot tudi na rednih srečanjih z drugimi prostovoljci, pridobivamo koristna znanja, kako pristopiti k starejšemu in se z njim pogovarjati, da dosežemo sproščeno vzdušje in medsebojno zaupanje. Mnogi sprejmejo naš obisk in pomoč z odprtimi rokami, z veliko hvaležnosti.

Sama že 19 let obiskujem starejše prebivalce v Ajdovščini na območju Gregorčičeve in Župančičeve ulice ter v Lokarjevem drevoredu. Skozi leta sem se naučila prisluhniti starejšim, s spoštljivim pristopom prepoznati njihove potrebe po pomoči in jim biti na razpolago, ko me najbolj potrebujejo. Mojih obiskov so veseli, radi se pogovarjajo in mi zaupajo veliko stvari. Z nekaterimi imam redne stike po telefonu, včasih me sprašujejo za nasvet ali samo malo poklepetajo. Hvaležni so za vsako pozornost in pomoč. Z mnogimi sem vzpostavila zelo prijetne odnose. Brez zadržkov me sprašujejo za nasvet ali pomoč in če le morem pomagam po svojih najboljših močeh.



Srečanje celjskih in primorskih prostovoljcev

za nasvet ali pomoč in če le morem pomagam po svojih najboljših močeh.

Zaupanje starejših do mojega prostovoljstva se je pokazalo tudi lanskega avgusta, ko je ujma s točo eni od mojih varovank uničila streho. Voda je začela zamakati stanovanje. Sama si ni mogla pomagati in je za pomoč prosila sosede, a ji nihče ni mogel, ali znal pomagati. Obrnila se je name in takoj sem poklicala gasilce. Ti so hitro prišli in za silo pokrpali streho. Takoj, ko se je vreme izboljšalo, so se vrnili in streho dokončno popravili. Gospa jim je še danes zelo hvaležna in se ob tej priložnosti še enkrat zahvaljuje za njihovo požrtvovalnost in učinkovitost. Hvaležna pa je tudi meni, ker sem ji pomagala v stiski in ji vseskozi zanesljivo stala ob strani. Da so se njene težave odpravile in v svojem domu še naprej varno živi, je zame največje veselje, zadovoljstvo in plačilo. To pa je tudi bistvo našega prostovoljskega dela, dela s srcem.

Cvetka Gorup, prostovoljka v DU Ajdovščina

Začetki v Ajdovščini

Pisalo se je leto 2004, ko sem ravno prevzela predsedovanje v Društvu upokojencev Ajdovščina. Zveza društev upokojencev Slovenije nam je poslala prijavnice za dva različna projekta, ki sta vključevala sodelovanje z Zvezo. V upravnem odboru društva je bila takrat Marija Brecelj - Uča, ki sem jo prosila za nasvet o prijavi. Natančno nisva vedeli, kaj predstavljata ta dva projekta. Po daljšem pogovoru in razmišljanju pa sva se strinjali, da »se prijavimo na projekt Starejši za starejše«. Sodelovanje v projektu, da bi se izboljšali pogoji življenja starejših, je lahko le dobro za naše društvo.

Tako smo začeli s projektom, ki je imel skozi leta delovanja vzpone in padce. Težko je bilo pridobiti prostovoljce, za učinkovito delo bi morali imeti na celem področju občine 38 do 40 prostovoljcev, a začeli smo s šestimi. Tudi koordinatorja projekta je bilo težko dobiti, zato sem koordinacijo prevzela sama in začela se je naša pot.

V letu 2005 je bilo na Izlakah prvo izobraževanje koordinatorjev, da smo se seznanili s prostovoljskim delom in računalniškim programom. Tudi naslednje leto smo se dobili na Izlakah, a takrat nas je bilo že nekoliko več. V letu 2006 so prostori na Izlakah postali že premajhni, zato smo se srečali v Pekrah, v vojaških objektih. Preko dneva so potekala predavanja z izmenjavo izkušenj med društvi, zvečer pa smo se družili v skupnih prostorih.

Spominjam se prvega večera v Pekrah, ki je bil nekaj posebnega. Ko smo prišli v sobe, so prve kolegice pohitele do kopalnic, da se umijejo in pripravijo za spanje. Vrnile so se zelo ogorčene in nam povedale: »Ne morete verjeti, da v sanitarijah ni ne mila ne brisač in tudi v sobah nimamo brisač. Kaj sedaj!« Spogledale smo se, vseh dvanajst udeleženk, ki smo si delile sobo. K sreči so bile v skupini tudi nekatere zelo prijetne in duhovite prostovoljke, ki so hitro reševale probleme. Tako se ena oglasi: »No, če se ne moremo umiti in urediti, pa se dajmo zabavati. Predlagam, da naredimo pižama parti in se skupaj veselo družimo«. Priredile smo krasno modno revijo pižam. Med nastopi »elitnih« prostovoljk in ob duhovitih vicih smo se kar zvižali od smeha. Večer je odlično uspel, nas še tesneje povezal v prijateljstvu, v širjenju dobrih misli in dejanj.

Marija Marušič – Metka, še vedno prostovoljka v DU Ajdovščina

Zadnji teden oktobra leta 2017 je Evropski parlament podelil programu Starejši za starejše posebno priznanje, lovoriko – Državljan Evrope. Da smo prejeli to nagrado, gre nedvomno velika zasluga takratnima poslancema Evropskega parlamenta, Ivu Vajglu in Igorju Šoltesu.

Prvi je program predlagal v obravnavo, drugi pa ga je vseskozi podpiral in lobiral za nagrado. Oba predlagatelja smo zaprosili za nekaj misli ob tej nagradi.

Ivo Vajgl: »S programom Starejši za starejše sem se seznanil pred nekaj leti, ko je Zvezi društev upokojencev Slovenije predsedovala dr. Mateja Kožuh Novak, ena od začetnic in pobudnic programa. Takrat je prišlo do odločitve, da program predstavimo tudi v Evropskem parlamentu. Na posebni konferenci, ki se jo je na moje povabilo udeležilo tudi več deset prostovoljk in prostovoljcev programa iz Slovenije, in je bila v Parlamentu sprejeta z velikim zanimanjem in odobravanjem, smo predstavili prostovoljstvo starejših kot enega izmed pozitivnih odzivov na pojav dolgožive družbe. Ta program je tedanja predsednica ZDUS, dr. Mateja Kožuh Novak, predstavila kot primer dobre prakse in pojasnila, s kakšnimi ovirami se ta socialno-humanitarni program srečuje.«

Igor Šoltes: »Program Starejši za starejše je primer tega, kar danes v naši družbi manjka, saj gre za vrednote solidarnosti, povezanosti in predvsem sočutja do sočloveka. Nebrzdan tempo, ki ga živimo v zahodnem svetu, pušča velik dolg do sočloveka, na katerega vse prevečkrat pozablamo. Še enkrat izrekam iskrene čestitke Zvezi društev upokojencev Slovenije, še zlasti dr. Mateji Kožuh Novak, ki je bila pobudnica programa.« Pri takih nagradah gre pogosto tudi za trgovanje z glasovi za in proti, zato me je zanimalo, kakšne korake je bilo potrebno narediti pri lobiranju oz. na kakšen način sta za program navdušila kolege, evropsolance?

Ivo Vajgl: »Naj spomnim, da sem pred osmimi leti v Ljubljani pripravil konferenco, na kateri smo skušali opozoriti na problem neustreznega načina financiranja programa Starejši za starejše in pozvali takratno vlado, naj zadevo ustrezno uredi. Bolj kot sem se seznanjal s podrobnostmi in z zavidanja vredno kakovostjo programa, in bolj ko sem srečeval ljudi, ki pomagajo starejšim na domu, bolj sem bil navdušen nad izjemno srčnostjo in življenjsko energijo, ki jo imajo ti predani prostovoljci in prostovoljke. Odločitev, da program Starejši za starejše predlagam za prejemnika nagrade Evropskega parlamenta Državljan Evrope, se je zdela pravzaprav samoumevna. Izjemno sem vesel in ponosen, da je bil predlog sprejet, da je torej program ob podpori poslanskega kolega, dr. Igorja Šoltesa, edini iz Slovenije (čeprav je bilo predlogov več) prejel nagrado. Evropski parlament oziroma njegov odbor za nagrade vsako leto v skladu s pravili podeli nagrado Državljan Evrope največ 50 nagrajencem, kolikor jih je tudi leta 2017.«

Igor Šoltes: »Žal, takšni programi kažejo tudi na to, da ljudje, ki se znajdejo v različnih stiskah, ne morejo računati na državo. Brez dvoma bi morala naloge, ki jih že dolga leta izvaja program Starejši za Starejše, opravljati visoko razvita socialna država, a žal je socialna politika in sočutje do sočloveka pogosto potisnjena na stran. Zato so takšni programi še toliko bolj dragoceni. V konkretnem programu smo prepoznali, da gre za vrednote, ki so izjemno pomembne ne le za Slovenijo, ampak tudi za širši evropski prostor. Sam razumem program Starejši za starejše kot ključno sporočilo, ki presega nacionalne meje in vsem nam sporoča, da moramo biti v prvi vrsti drug drugemu predvsem in samo ljudje in nenazadnje, gre za program, ki pogloblja razumevanje in sodelovanje med generacijami, ter spodbuja razvoj medgeneracijske kulture. Zato še enkrat čestitam vsem, ki v programu s svojim osebnim angažmajem pomagata barvati svet v svetlejši odtenke.«



Ljubljana je bila že krepko zavita v noč, ko smo se prostovoljke in prostovoljci iz vse Slovenije zbrali na avtobusnem postajališču na ljubljanskem Viču. Megle, ki je sicer v teh oktobrskih dneh spremljevalec noči, nismo niti opazili, saj je skoraj dnevna svetloba številnih luči osvetljevala prostrano parkirišče. Dobre volje in nalezljivega optimizma pred več kot 1000 km dolgo potjo je bilo dovolj. Dovolj, da jo bomo primerno razdelili po poti od Avstrije, Nemčije, Luksemburga pa vse do Bruslja, ki je bil naša končna postaja. Ponedeljek, 9. oktobra, se je skoraj poslavljaj, ko smo sedli vsak na svoje mesto v udobnem avtobusu in se odpravili na pot. Kaj pot ... Romanje! Kako pa naj poimenujemo več kot 15 urno vožnjo z avtobusom? Pot nas je vodila skozi karavanški predor in na oni strani sončne dežele, čeprav obsijane z luno, sem pomislil na Rožco. Na kraj, ki je bil nekaj sto metrov oddaljen od nas v avstrijskem Rosentallu in seveda na našo Rožco, ki bo v imenu prostovoljk in prostovoljcev prejela tako visoko priznanje Evropskega parlamenta. V okolici Salzburga smo imeli prvi postanek. Oooo, kako je prijalo pretegniti noge in narediti nekaj korakov. Utrujenost, pomešana z željo po spancu, se je kar izgubila, pa tudi skodelica kave je k temu precej pripomogla. Koliko postankov še? Trije, štirje? Čas bomo torej merili v postankih in ne v kilometrih ali urah. Dvajset minut na vsakih tristo prevoženih kilometrov? Kdaj se je naredilo jutro najbrž nihče od nas ni točno vedel. Prostrano parkirišče v okolici Karlsruheja je bilo kot nalašč za »domač« zajtrk. Številne vrečke in škatle, ki so se znašle mizi, so hitro razkrile vsebino dobrot, ki so se sramežljivo skrivale v njih. Primorke so na mizo postavile stojalo za rezanje pečene pršuta, Zasavke so postregle s pehtranovo potico, Prekmurke pa s pecivom in lokalnimi specialitetami iz domače kuhinje. Drugi, ki razen dobre volje nismo imeli s seboj ničesar, pa smo pod vplivom razdraženih in nabreklih brbončic poskrbeli, da je ostalo bore malo od razstavljenega in želočkom ponujenega. Več kot pol poti je bilo že za nami, pred nami pa naraščajoča radovednost v pričakovanju kakšen je Evropski parlament, ki si ga je vsak od nas predstavljal po svoje. Okrog enajste ure smo imeli vnovičen počitek v bližini Eupna, tokrat že v Belgiji. Kava, voda, pa ... vodaaaa! Kako pot izsuši telo, pomislim. Pot ali potica? Kaj pa pršut? O, ta pa zna dehidrirati telo, če ni v bližini primerne tekočine. Malo po tretji uri popoldne nas je avtobus pripeljal do Evropskega parlamenta, pred katerim nam je dobrodošlico zaželel Damjan Stanonik iz kabineta Iva Vajgla. Mimo varnostne službe, kamer in rentgenov, nas je vodil do male sejne dvorane, v kateri sta nas sprejela in pozdravila evropska poslanca. V sproščenem razgovoru sta



S priznanjem v rokah, takoj po razglasitvi

odgovarjala na številna vprašanja, ki so jih postavljale prostovoljke in prostovoljci, nista pa seveda pozabila povedati, kako bo potekala slovesnost podelitve priznanj in kako je bilo z nominacijo programa Starejši za starejše. Kot je bilo razumeti, se tudi tako daleč od doma ne moremo zediniti, komu kaj in kako, kot da je humanitarni program Starejši za starejše političen program, ki je obarvan s to ali ono farbo. Škoda! V večernih urah smo se odpravili v hotel Husa Presidential Park, v katerem bomo prespali. Ampak, saj veste! Bruselj v večernih urah je vabljev in mamljiv. Zvabi te v svoje naročje, pa če hočeš ali ne. S kolegom Borisom Jaušovcem iz uredništva časopisa Večer sva si zaželela videti nekaj nočnega življenja, pa čeprav ob vrčku piva. In sva šla. Nekaj korakov sem, nekaj tja, in našla sva prisrčen lokal, v katerem je vrček piva stal dva evra. Po vrnitvi v hotel sva se prelevila v turistična vodiča za naše prostovoljke, saj je bila cena piva za hotelskim šankom celih 6 evrov. Na vsak evro je treba paziti, kajne! Po zajtrku smo spet zasedli svoja mesta v avtobusu in se odpravili do parlamenta, kjer nas je spet pozdravil

Damjan in nas popeljal na ogled centra mesta. Povedal nam je, da Bruselj nima le dečka, ki lula (Manneken pis), ampak tudi deklico, ki prav tako lula, a je ta skulptura precej nepoznana. Seveda smo si jo ogledali in bili navdušeni nad njo kot tudi nad arhitekturo in lepotami evropske prestolnice. Ob dvanajsti uri smo se spet srečali z evropskima poslancema, pridružila pa se nam je tudi dr. Mateja Kožuh Novak in odšli smo na skupno kosilo v umetniško četrt Bruslja, v Italijansko restavracijo, ki je bila njega dni slovenska! Ja, imeli smo jo, res, pravo slovensko gostilno sredi Bruslja! Po kosilu sta oba, tako Vajgl kot Šoltes, prejela še darili ZDUS, umetniški sliki Pirana in solinarja, ki sta ju prejela iz rok podpredsednice ZDUS Vere Pečnik in vodje programa Starejši za starejše, Rožce Šonc. Še tiramisu in kavica, potem pa prosto do 17.00 ure in nato zbor pred parlamentom in odhod v veliko dvorano na podelitev priznanj.

V imenu ZDUS je nagrado prejela nekdanja predsednica krovne zveze dr. Mateja Kožuh Novak, pobudnica začetka izvajanja programa, ki v sedanji obliki obstaja že od leta 2004. Na odru pa sta se ji pridružili še podpredsednica Vera in vodja programa, Rožca. Evropski parlament je z nagrado Državljan Evrope prepoznal, da program medsebojne pomoči starejših predstavlja izjemen primer dobre prakse na področju prostovoljstva, ki omogoča bolj kakovostno in neodvisno življenje starejših. Skozi prizadevanja za boljše razumevanje in razvoj kulture sodelovanja med generacijami pa odseva pomembne evropske vrednote prostovoljstva, humanitarnosti, povezanosti, vzajemnega razumevanja in sočutja ter socialne kohezije in družbene solidarnosti. Nič ne bo narobe, če ponovimo, da program Starejši za starejše izvajamo že v skoraj 300 društvih upokojencev in 13 pokrajinskih zvezah, pokriva pa približno 63 % ozemlja Slovenije in zajema 136 občin. Prostovoljci so po podatkih iz avgusta letos v 13 letih opravili približno 8 milijonov ur prostovoljskega dela ali več kot 870.000 obiskov starejših. Pomagali so več kot 168.000 starejšim od 69 let oziroma kar 70 % vseh prebivalcev, starejših od 69 let. Rezultati analize programa so pokazali, da je od vseh vključenih kar 35 % takih, katerih lasten prihodek ne zadostuje za preživetje in si pomoči sploh ne bi mogli plačati, zato je zanje program ključen. »Zelo sem vesela, da so naše prostovoljke in prostovoljci prejeli nagrado Državljan Evrope, saj to pomeni posebno priznanje. Evropska unija je prepoznala pomen programa, še preden je program to priznanje dobil doma. Upam, da bo to zganilo predvsem tiste, ki imajo v Sloveniji moč odločanja, da bomo lahko program razširili na celotno Slovenijo, saj trenutno za širitev ni dovolj sredstev. **Menim, da je program Starejši za starejše izjemen pomemben program, tako za starejše kot tudi za prihajajoče generacije ...**« je dejala Novakova. Evropski parlament vsako leto podeli nagrado Državljan Evrope, ki se podeljuje za posebne dosežke na področjih dejavnosti ali dela državljanov, skupin, združenj ali organizacij, ki so izkazali izjemno zavezanost spodbujanju boljšega vzajemnega razumevanja in tesnejšega povezovanja med državljani držav članic, ali omogočanju čezmejnega ali mednarodnega sodelovanja v Evropski uniji v kontekstu vrednot iz Listine Evropske unije o temeljnih pravicah. Kandidate lahko predlagajo le poslanci Evropskega parlamenta, vsak poslanec pa lahko vsako leto predloži le po eno kandidaturo. Odbor za podelitev nagrade vsako leto s predlaganega seznama izbere do 50 dobitnikov, pri tem pa upošteva uravnoteženo geografsko porazdelitev ter zastopanost moških in žensk. Naša Rožca je bila seveda v centru pozornosti vseh nas. Priznanje Državljan Evrope je seveda še najbolj njeno, čeprav si ga zaslužijo vsi. Revija Zarja jo je celo predlagala za Slovenko leta!

Ivo Vajgl in Igor Šoltes sta bila ves čas našega bivanja v Bruslju med nami edina evropska poslanca iz Slovenije. No, razumljivo, saj to je bila tudi njuna nagrada za uspešno nominacijo programa, vendar se vseeno v misli tihotapi zla slutnja, kot da ostali naši izbranci ne zastopajo interesov skupne države, Slovenije.

Črt Kanoni



Ob praznovanju 20. obletnice delovanja programa Starejši za starejše v Sloveniji se moramo zavezati tudi v prihodnost, ker na področju oskrbe starejših prihaja do vedno večjih potreb po pomoči. Populacija starejših narašča in temu primerno bo potrebno za njih tudi poskrbeti. Trenutno obstoječe ustanove in dejavnosti, ki skrbijo za starejše, ne morejo v celoti izvajati skrbi za pomoči potrebne starejše osebe zaradi različnih razlogov, predvsem pa zaradi pomanjkanja kadrov, kar se bo v prihodnjih letih še stopnjevalo. Starejšim se zaradi urejenega zdravstvenega stanja in drugih dejavnikov dodajajo leta, vendar moramo vsi skupaj poskrbeti, da bo v teh dodatnih letih poskrbljeno tudi za njihovo kvalitetno bivanje in oskrbo. In prav tu lahko prostovoljci programa Starejši za starejše veliko naredimo.

Program, ki ga imamo, znotraj katerega starejši pomagamo starejšim, moramo razvijati, mu dodati nove vsebine, predvsem pa ga ohraniti kot primer dobre prakse.

V program je od 487 društev vključenih 286. Naša želja je, da se programu priključi še več društev, za kar si že leta prizadevamo. Za to, da se nova društva ne vključujejo, iščemo vzroke na različnih področjih, predvsem pa v tem, da v nekaterih društvih niso naklonjeni programu, ker le ta zahteva v društvu novo obliko dela, pridobivanje prostovoljcev, predvsem pa je prisotno to, da veliko starejših ne dela z računalnikom. Tako mislim, da se bodo z menjavo vodstev društev in z možnostjo pridobivanja prostovoljcev širilo tudi število društev v programu. Z menjavo generacij v vodstvih društev bo izpolnjen tudi ta pogoj. Že sedaj veliko društev upokojencev v svojih DU izvaja pomoč svojim članom, ne želijo se pa vključiti v program SzS zaradi »birokracije«, kot pravijo, ko se morajo vse opravljene storitve beležiti.

Pri izvajanju programa bomo morali še bolj kot do sedaj dajati poudarek izobraževanju prostovoljk in to z vsebinami, za katere menijo, da o njih premalo vedo. Za izvajanje izobraževanja moramo vključiti čim več usposobljenega kadra med starejšimi in prav tako še bolj vključevati strokovnjake Univerze za socialno delo ter druge. Najpomembnejša vsebina pa je primerna komunikacija na vseh področjih.

Delo na programu Starejši za starejše se izvaja v društvih upokojencev, ki so tudi nosilci tega programa, in zato moramo še bolj poskrbeti, da je še bolj prisotno sodelovanje vodstev društev in društvenih koordinatorjev, tam kjer to ni urejeno. Program SzS je humanitarni program in kot tak mora imeti v društvih tudi svojo veljavo poleg vseh ostalih dejavnosti. Prav zato mora najti društveni koordinator mesto v upravnem odboru društva. Pokrajinske zveze društev upokojencev sicer v programu niso posebej izpostavljene, prav pa bi bilo, da najde program tudi tam svoje mesto in se tudi v okviru organov ali komisij na pokrajini večkrat spregovori o



SOCIALNA ZBORNICA SLOVENIJE

potrjuje, da socialnovarstveni program

»Starejši za starejše«

izvajalca

Zveza društev upokojencev Slovenije

izpolnjuje vse pogoje za vključitev v mrežo javnih socialnovarstvenih programov št. VI (šest), skladno z Resolucijo o nacionalnem programu socialnega varstva za obdobje 2013 – 2020 (Uradni list RS, št. 39/13), 18. s členom Zakona o socialnem varstvu (Uradni list RS, št. 3/07 – uradno prečiščeno besedilo, 23/07 – popr., 41/07 – popr., 61/10 – ZSVarPre, 62/10 – ZUPJS, 57/12, 39/16, 52/16 – ZPPreb-1, 15/17 – DZ, 29/17, 54/17, 21/18 – ZNOrg, 31/18 – ZOA-A, 28/19, 189/20 – ZFRO, 196/21 – ZDOsk, 82/23 in 84/23 – ZDOsk-1) in Pravilnikom o strokovni verifikaciji socialnovarstvenih programov (Uradni list RS, št. 65/20), in je namenjen starejšim, ki so ogroženi s socialno izključenostjo, in se izvaja na celotnem območju Republike Slovenije.

Socialna zbornica Slovenije programu podeljuje

STROKOVNO VERIFIKACIJO
JAVNEGA SOCIALNOVARSTVENEGA PROGRAMA

Številka: 2086/2023-SZS/VER-KŠ-V283
V Ljubljani, 19. 9. 2023

Breda Božnik
PREDSEDNICA
SOCIALNE ZBORNICE SLOVENIJE



Časovna veljavnost listine je 7 let.

tem, kaj se ugotavlja pri delu s starejšimi na terenu. Delo na programu bo lahko še boljše, če bo usklajeno med koordinatorskim DU, predsednikom DU, pokrajino in ZDUS, ki je nosilec programa.

Drugi problem, ki mu moramo posvetiti pozornost še v večji meri, je pridobivanje novih mlajših prostovoljcev. Že vstopanje mlajših upokojencev v društva je problem in tako tudi ni novih kandidatov za prostovoljce. Da bi starejši začutili željo po delu v programu, moramo program pravilno predstaviti, predvsem pa je pomembno, koliko so prostovoljci priznani v naši družbi. Ni pomemben vedno denar, temveč to, da se te ljudi na terenu prepozna in jim javno izreče zahvalo za njihovo delo in da javno priznanje. Ob sprejemanju zakonodaje o dolgotrajni oskrbi smo si prizadevali za to, da se mora prostovoljstvo priznati in mora najti v zakonu predvsem podporno funkcijo inštitucijam s področja socialnega varstva, vendar nismo bili uslišani. Upam, da se bo to v bodočnosti uredilo.

Na žalost je tudi delo na področju varstva starejših tako v domačem okolju kot tudi v institucijah normirano in izvajalci velikokrat nimajo časa za tisto, kar ljudje najbolj rabijo poleg primerne oskrbe, to je toplo besedo, željo, da se jih posluša, da se z njimi pogovarja itd. Prav tu vidim največjo potrebo po delovanju prostovoljcev na terenu.

Program Starejši za starejše je sicer namenjen starejšim, ki bivajo v domačem okolju, vendar se zaradi pomanjkanja kadra pojavljajo potrebe tudi v inštitucijah in bomo morali Ministerstvu v prihodnosti predlagati dopolnitev oz. spremembo, da se bo vključilo tudi tiste, ki odhajajo v domove. Starejši težko razumejo, da naenkrat pretrgajo vezi med prostovoljci in njimi, ker so pač nameščeni v domovih. Večina prostovoljk na terenu te kontakte sicer ohranja, vendar izven programa.

Pri izvajanju programa ugotavljamo, da je tudi finančna vzdržnost program iz leta v leto slabša in bomo morali nujno iskati nove vire sredstev, da bomo lahko pokrili najnujnejše zadeve, kot je primerno izobraževanje prostovoljcev, pokritje materialnih stroškov, ki nastajajo (prevozi ...) ter vsaj nekaj sredstev namenili tudi takim dejavnostim, ki bodo za prostovoljce neka nagrada (srečanja, izleti). V posameznih društvih prejemajo sredstva za program tudi iz občin, kjer pa ne, pa bi morali to doseči.

Program Starejši za starejše se izvaja na terenu in prav lokalne skupnosti bi morale biti bolj zainteresirane za dobro delo na programu na terenu. V večini občin je to prisotno, so pa še vedno občine, ki ne podpišejo pogodb za delovanje programa in ne dajejo podatkov o starejših v svoji občini kljub tolmačenjem, da s posredovanimi podatki ni problema. Upam, da bomo uspeli najti pot do vseh županov oziroma predvsem do direktorjev občinskih uprav, ki si velikokrat drugače razlagajo pridobivanje podatkov o starejših kljub tolmačenju informacijske pooblaščenke. Županom bi moral biti interes, da občina sodeluje v programu, ker gre za njihove občane, ker se pomaga njihovim občanom. V vodstvu ZDUS in programu bomo morali dokončno speljati razgovore z združenji županov ter vzpostaviti dobro sodelovanje. Podatki, s katerimi v programu razpolagamo, bi morali zanimati tudi župane, člane občinskih svetov itd., zato moramo poskrbeti, da se z ugotovitvami v programu zgoraj navedene tudi seznanijo, še posebej s stvarmi, na katere naletimo na terenu in bi se morale izboljšati.

Za boljše delo na programu in predvsem za razumevanje vsebine in pomena programa si moramo prizadevati za večjo prepoznavnost programa na terenu. Zato bo potrebno najti pot v medije s predstavitvijo dobrih praks, pa tudi s tem, kaj se opaža na terenu. To bo pripomoglo tudi k temu, da bomo še bolj sprejeti med ljudmi, še posebej med tistimi, ki sodelovanje z našimi prostovoljci odklanjajo, bi pa rabili pomoč. Pravilna informacija je pomembna tudi za svoje starejših, ki velikokrat vidijo ob obiskih starejših le to, da se jih želi izkoristiti.

V dvajsetih letih dela se je pri izvajanju programa izmenjalo veliko prostovoljcev, ki so vložili v program veliko dela, veliko svojih prostih ur. Upam, da so v svojem delu našli zadovoljstvo, da so delali dobro, da so ljudem pomagali in mogoče so sedaj že med uporabniki storitev. To je tudi naš cilj, pomagati starejši starejšemu ko ta pomoč rabi in dokler pomoč lahko damo.

Hvala vsem, ki ste delali in še delate v programu. Hvala za vsako lepo besedo, za vsak stisk roke, za vsak objem. Vse tiste mlajše upokojence, ki pa ste mnenja, da lahko še pomagate, vabim, da se nam pridružite.

*Vijola Bertalanič,
Predsednica Programskega sveta*

Vsi starejši, ne le v Sloveniji, si želijo preživeti starost doma, v svojih lastnih gospodinjstvih. Odhod v dom za starejše je v veliki večini primerov izhod v sili, ko v domačem okolju ni več mogoče zagotavljati ustrezne pomoči.

Izvajalec programa Starejši za starejše je ZDUS

Zdenka Jan predsednica,
Željko Kljajić podpredsednik in
Stanko Kranvogel podpredsednik

Strokovna služba programa Starejši za starejše - ZDUS

Sintija Mundžar, strokovna vodja programa,
Jana Smole, strokovna delavka programa

Programski svet Starejši za starejše:

Predsednica: Vijola Bertalanič,
članice in član: Rožca Šonc, Edvard Kavčič,
Amalija Šiftar, Zdenka Gajzer, Janja Polanc,
Anka Ostrman, Karlina Mermal

Operativna vodja programa: Rožca Šonc

Pokrajinska koordinacija:

Dolenjska in B. krajina: Milka Eržek, Ljubljana z okolico: Anica Lampret Zupančič, Ljubljana 2: Amalija Šiftar, Gorenjska: Magda Slapar, Notranjska: Boris Krašovec, S. Primorska: Janja Polanc, J. Primorska: Ljiljana Županjevac Letig, Zasavje: Jerica Laznik, Savinjska: Karlina Mermal, Šaleška: Marija Dermol, Koroška: Ivanka Mori, Celjska: Damjana Lovrenčič, Sp. Podravje: Silva Gorjup, Zg. Podravje 1: Marija Perklič, Zg. Podravje 2: Zdenka Gajzer, Pomurje: Vijola Bertalanič, Posavje: Ida Križanec (umrla 19. 5. 2024)

Komisija za izobraževanje:

Anka Ostrman - predsednica,
Ivanka Mori - članica,
Danica Kurent - članica,
Amalija Šiftar - članica,
Boris Sunko - član

Komisija za informatiko:

Janez Ferjan - predsednik,
Edvard Kavčič - član,
Stanislav Pečnik - član,
Irena Vidmar - članica,
Boris Krašovec - član

Komisija za pritožbe:

Karlina Mermal - predsednica,
Amalija Šiftar - članica

Seznam DU in prostovoljcev, ki so zvesti programu vseh 20 let

Spodnje Podravje

DU Optimisti Ptuj: Ana Ostrman, Zora Pliberšek,
Erika Krajnc, Špelca Vrbanec
DU Ptuj: Tinka Kostanjevec, Vida Milunič

Gorenjska

DU Kamnik: Julka Polak
DU Žirovnica: Fani Valentinčič, Vojka Legat,
Marija Slamnik, Olga Verbič, Ivanka Sodja,
Majda Gričar, Marija Košir, Helena Škantar,
Edvard Kavčič

Severna Primorska

DU Ajdovščina: Marija Marušič

Celje

DU Šmarje pri Jelšah: Elizabeta Fidler

Pomurje

DU Ljutomer: Marjeta Dolamič, Marta Rižnar,
Ludvik Horvatić
DU Murska Sobotra: Helena Senčur, Vera Kalamar
DU Lendava: Katarina Šömen, Ivanka Bukovec
DU Gornja Radgona: Ingeborg Ivanek,
Kristina Finster, Jožica Šterman

Ljubljana 2

DU Grosuplje: Angelca Fink, Marija Kastelic,
Helena Kozlevčar, Vida Perčič, Marija Perme,
Katarina Tomšič

Zasavje

DU Zagorje ob Savi

Ljubljana z okolico

DU Bežigrad: Marija Orešnik



Sofinancerji programa v letu 2024:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



Mestna občina
Ljubljana

Donatorji in sponzorji za leto 2024:



Dnevi
medgeneracijskega
sožitja



Izdajatelj in založnik: Zveza društev upokojencev Slovenije – ZDUS, Kebetova ulica 9, 1000 Ljubljana. Za založnika, Zdenka Jan – predsednica ZDUS / www.zdus-zveza.si Urednik edicij ZDUS, Črt Kanoni, T:+386 1 620 54 81, e-pošta: crt.kanoni@zdus-zveza.si; Uredniški odbor: Stanko Kranvogel, Sintija Mundar, Rožca Šonc, Amalija Šiftar, Vijola Bertalanič in Črt Kanoni. Lektoriranje: Barbara Borko, Tisk: Schwarz print d.o.o. Ljubljana, priprava za tisk: Nebia d.o.o., naklada 5.000 izvodov. Fotografije: Foto arhiv ZDUS, Freemages, iStock. Brezplačna publikacija.