



Aktivnosti vodstva se stopnjujejo

Se obeta sodelovanje z OKS?



Program SzS v Zasavju

Letni pregled dela po PZDU

BESEDA VODSTVA

Športni pozdrav vsem članicam in članom! 3

AKTIVNOSTI VODSTVA

30 let dela Varuha človekovih pravic 4

Sprejem pri predsednici Republike Slovenije 4

Z ministroma Mesecem in Maljavcem o aktualnih temah 5

Predsednica Zdenka Jan v Ribnici 6

Vodstvo pri ministrici Kseniji Klampfer 6

KULTURNI UTRINKI

Z gledaliških odrov 7

Srečanje ljudskih pevcev in godcev 7

ROKODELSKI KOTIČEK

11. rokodelske delavnice v Hotelu Delfin 8

STAREJŠI ZA STAREJŠE

Predstavitev programa v PZDU Zasavje 9

Program v DU Litija 10

Pomen druženj 10

Iz dnevnika prostovoljke 11

Božiček za en dan 11

PROSTOVOLJSTVO OD TU IN TAM

Naši Rožci Šonc! 12

Uspešno zaključeno leto programa SZS v DU Šoštanj 12

Starejši za starejše v DU Škofije 13

POD ZDUSOVIM ŽAROMETOM

Vlado Korošec, najstarejši mlinar 14

SREČANJA IN IZOBRAŽEVANJA

Nadaljnji razvoj prostovoljstva 15

Posvet o nadgradnji energetske revščine 16

MEDNARODNA DEJAVNOST

AGE platform v prvem četrtletju tega leta 17

Belgijska resolucija o človekovih pravicah starejših 17

UTRIPI V POKRAJINSKIH ZVEZAH

LETO 2024 PO PZDU-jih 26

JUBILEJI NAŠIH ČLANIC IN ČLANOV

. 30

ŠPORT REKREACIJA IN GIBALNA KULTURA

Podpredsednik KŠRGK na OKS 31

Gorenjski upokojenci obožujejo šport,
rekreacijo in gibalno kulturo 32**OBVESTILA VODSTVA**

Kadrovske okrepitve ZDUS 34

Sožitje, ZDUS in AVP 35

Navodila za plačilo članarine VPS in izplačilo posmrtnin 35

Kakorkoli obračamo, prosimo za sprejem pri predsedniku vlade, zahtevamo malo debelejšo drobtino od vseh že tolikokrat presejanih, pa nič ne pomaga! Upokojenci ostajamo že tretje sušno leto pozabljena kategorija državljanov, dokler se četrtega znova ne predramijo povampirjena hotenja politike, češ, **»saj vi ste pa za nas naredili uspešno, gospodarsko razvito državo, a imate resnično tako nizke pokojnine ...?«** Če pridemo mi na oblast, bomo že znali poskrbeti za pravično odmerjene **»penzije...«** Vsaka štiri leta enako, in vsaka štiri leta se znova prilepimo na politične limanice.

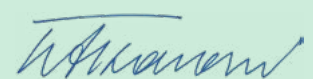
Kar pozabimo na pravične pokojnine, ker jih enostavno ne bo! Razen, seveda če tvegamo, in kot prva evropska država članica povezave, pripravimo protestni shod na Gregorčičevi. Tak, argumentiran, ne na horuk!

Donald Trump že grozi članicam Nato povezave, ki premalo polnijo orožarsko malho, ker ni povpraševanja po ameriškem orožju. Mark Rutte, generalni sekretar NATO, pa je bil še bolj jassen. »Od vseh držav članic Nata pričakujemo, da bodo v proračun zveze prispevale vsaj 3% BDP-ja, pa čeprav na račun socialne države, torej zdravstva, socialnih transferjev in ...« no pa smo spet pri repu, pokojnin!

Vidite, povsod smo zadnji, vlada pa prva, saj so nemudoma sklenili posel v vrednosti 700 mio evrov za nakup finskih Patrij. Razmišljam na glas!

»Kaj pa če se upokojenci vendarle sami, s svojo številčno starostno skupino, (skoraj 660.000 nas je) organiziramo kot politična stranka? Mejdunaj, saj bi imeli večino v parlamentu!

Črt Kanoni,
glavni in odgovorni urednik


ZDUS PLUS - MESEČNA REVILJA ZVEZE DRUŠTEV UPOKOJENCEV SLOVENIJE

Za izdajatelja Zdenka Jan, predsednica ZDUS. Odgovorni urednik Črt Kanoni. Tel: 01/62 05 481 e-pošta: crt.kanoni@zdus-zveza.si Naslov uredništva: ZDUSPlus, Kebetova 9, 1000 Ljubljana. Tel: 01/519 50 86 e-pošta: urednistvo@zdus-zveza.si Uredniški odbor: Slavica Bučan, Dijana Lukić, Željko Kljajič, Irma Povše, Vida Rifelj Novakovič in Črt Kanoni. **Pokrajinska dopisništva:** **PZDU Celje:** Milena Brečko Poklič, milena.poklic@gmail.com 041/629 820; **PZDU Dolenjska in B. krajina:** Marija Golob, 041 370 560; **PZDU Gorenjska:** Slavica Bučan, slavica.bucan56@gmail.com 041 347 030; **PZDU Koroška:** Željko Kljajič, zkljajic.kljajic@gmail.com 031 387 660; **Pomurska PZDU:** Milan Osterc, milan.osterc@gmail.com; **Posavska PZDU:** Marija Krušič, makru27@gmail.com 051 725 412; **J. Primorska** Ida Kogej; kogej.ida@gmail.com; **S.Primorska PZDU:** Majda Marinič, babicamm@gmail.com; **PZDU Zasavje:** Milena Dimec, dimec.milena@gmail.com 051 438 236; **PZDU Zg. Podravje:** Irena Ferluga; **PZDU Ljubljana z okolico:** Aleš Kardelj, ales.kardelj@gmail.com; 041 613 692 - **Tajništvo ZDUSPlus:** Karmen Šparovec – Terekhov, **Lektorica:** Barbara Borko; **Tisk:** Schwarz print d. o. o., Ljubljana; **Oblikovanje in priprava za tisk:** NEBIA d. o. o.; **Nepodpisani članki so last ZDUS. Naklada 3.500 izvodov. Cena 0,99 EUR. ISSN 2591-0205. Revija ZDUSPlus je vpisana v razvid medijev pri Ministrstvu za kulturo RS pod zaporedno številko 2192.**

Naslovnica: Predsednica Zdenka Jan in Državni sekretar Dejan Židan med izdelovalkami cvetlic na 11. RDD Delfin 2024



Dnevi
medgeneracijskega
sožitja

ZDUSplus

Športni pozdrav vsem članicam in članom!

Kje smo in kaj si želimo?

Priznajmo si, v športne dejavnosti je vključenih največ članov naših društev, zato jim v ZDUS pripisujemo velik pomen. Pristojna komisija je v tem mandatu opravila težko delo, saj je cilj vseh aktivnosti, da se v šport in rekreacijo vključi čim več naših članov. V minulem letu nam je uspelo razširiti športne discipline in letos bodo tekmovanja potekala še v dveh dodatnih (novih) disciplinah. V namiznem tenisu in vse bolj popularnem Štrbunku (Cornhole). Športna tekmovanja so potekala v vseh pokrajinah. Prav tako so bile izpeljane državne športne igre (DŠI), ki so jih organizirala posamezna društva, čeprav ob pičlih denarnih sredstvih. Organizacija zahteva veliko odgovornost in breme organizatorja, da tekmovano disciplino izvede s pozitivno ničlo. Še naprej se dogaja, da so prvaki pokrajinskih športnih iger, ki se udeležijo DŠI, »kaznovani«. Udeležba za posameznika znaša 15 evrov, potni stroški pa gredo v breme društva, ki pošilja svoje tekmovalce na DŠI. Vse slabši finančni položaj upokojencev zato marsikaterega tekmovalca odvrne od udeležbe, zato je UO ZDUS imenoval delovno skupino v sestavi: **Vojko Prislan, Boris Zajc in Željko Kljajić**, da pripravlja strokovne podlage za različne razpise ter seznanja širšo športno in strokovno javnost o dejavnosti ZDUS na področju športa, rekreacije in gibalne kulture. Člani delovne skupine smo v mesecu decembru in začetku tega leta že obiskali Fakulteto za šport (FŠ), Olimpijski komite Slovenije (OKS), Ministrstvo za gospodarstvo turizem in šport (MGTS), Ministrstvo za zdravje (MZZ), Direktorat za šport in predsednika Državnega sveta RS. Na Fakulteti za šport smo dobili obilo strokovne pomoči za sestavo programov, ki bodo v pomoč pri razpisih. Obisk OKS je odprl številne priložnosti sodelovanja ZDUS na področju športa starejših, saj smo izpostavili predvsem:

- Vključevanje ZDUS v organe OKS,
- Sodelovanje na Kongresu OKS (jesen 2025),
- Lokalno problematiko financiranja in organiziranja društev upokojencev,
- Predstavitev delovanja ZDUS in analize športa ter gibalne kulture v ZDUS,
- Izobraževanje mentorjev za vadbo starejših (ki pa je še nerešeno vprašanje).

Naj omenim le nekaj odgovorov:

- V OKS bo ustanovljena delovna skupina za izvedbo Kongresa na temo Šport starejših in v delovno skupino bo povabljen tudi predstavnik ZDUS.
- Pri usposabljanju in izobraževanju mentorjev nas bodo umestili v svoj sistem in nas pravočasno obvestili o pričetku in načinu usposabljanja.

Rešitve za financiranje športa starejših. Na državni ravni predlagajo ustanovitev Športne zveze društev upokojencev znotraj ZDUS. Na regionalnem nivoju priporočajo povezovanje v Olimpijske regijske pisarne. Na lokalni ravni pa predlagajo vključevanje športa starejših v društva, ki gojijo šport starejših. S tem pristopom in organiziranostjo bi lahko kandidirali na razpise Športnih zvez!

V OKS imajo možnost na podlagi posebnega programa financirati prostovoljce, ki bi opravljali delo mentorjev in svetovalcev na področju organizacije ter delovanja športnih društev in o tem nas bodo obvestili in povabili k sodelovanju.



Nacionalni program športa (NPS) je v zaključni fazi. Po sprejetju v Državnem zboru se bo pričelo s sestavo Akcijskega načrta za izvedbo NPS, kjer bomo povabljeni kot deležniki v sestavi.

S posebno pozornostjo smo se udeležili sestanka na MGTS, ki pripravlja v mesecu februarju 2025 nov razpis za financiranje športa v letu 2025 (LPŠ 2025). V povezavi s tem so že stekle priprave in izdelava dolgoročnega in letnega medgeneracijskega programa športa, rekreacije in gibalne kulture v ZDUS. Oba dokumenta sta potrebna za uspešno kandidacijo na razpisana sredstva. Morebitna pridobljena sredstva bi nas znatno razbremenila pri organizaciji in financiranju športa v ZDUS. Obisk Ministrstva za zdravje nam je ponudil nekaj odgovorov in priložnost za kandidiranje na razpis, ki ga pripravljajo v mesecu februarju letošnjega leta. Tudi na ta razpis se bomo prijavili! V nadaljevanju sledi še poseben sestanek z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje (NIJZ), saj so nosilci aktivnosti in delovanja Centrov z krepitve zdravja (CKZ) v zdravstvenih domovih širom Slovenije. O delovanju CKZ smo s posebnim dopisom obvestili vse PZDU, da obvestijo društva o možnostih vključevanja v brezplačno in organizirano vadbo pod strokovnim vodstvom delavcev iz CKZ. Razgovori na področju športa in gibalne kulture, ki so bili opravljeni v zadnjem letu in ob pričetku letošnjega leta z različnimi predstavniki športnih organizacij, ministrstev, so nam dali številne odgovore. Veliko je ostalo še nerešenih vprašanj, zato želimo pridobiti čim več odgovorov, ki bodo v korist vseh nas, ki imamo radi šport, rekreacijo in gibalno kulturo.

Športni pozdrav, Boris, Vojko in Željko!

V času med izidom zadnje številke revije ZDUSPlus v letu 2024 pa do izida prve, v letu 2025, je bilo vodstvo zveze ves čas vpeto v spremljanje in izvajanje številnih politik v vladnih resorjih, od katerih je naša organizacija, predvsem pa članstvo, zelo odvisno. Delovni so bili tudi naši organi, saj so komisije kljub »veselemu decembru« redno nadaljevale s svojimi sejami in sprejemale sklepe in odločitve glede na obravnavano tematiko. Ne, ne bomo pisali o zapisnikih sej, še manj pa kaj je kdo rekel in česa ne, pač pa se bomo v tokratni in vseh naslednjih številkah malce poglobili v najpomembnejše dejavnosti vodstva. Kje so bili, s kom so se sestali in o čem je tekla beseda. Pa začnimo ...

30 let dela Varuha človekovih pravic

Na Miklavžev dan je Varuh človekovih pravic, Peter Svetina, v dvorani prenovljene Cukrarne v Ljubljani pripravil sprejem ob okrogli, 30-letnici delovanja Urada Varuha.

Varuh človekovih pravic RS (Varuh) je ustavna kategorija, ki ne sodi ne v izvršilno, ne v sodno in ne v zakonodajno vejo oblasti. Varuh tako ni del mehanizma oblasti ampak je nadzornik oblasti, saj s

svojim delovanjem omejuje njeno samovoljo pri poseganju v človekove pravice in temeljne svoboščine. Varuh pri svojem delu ni omejen le na neposredne kršitve v ustavi navedenih človekovih pravic in svoboščin, ampak lahko deluje v primeru kakršnekoli kršitve katerekoli pravice posameznika s strani nosilcev oblasti in je v odnosu do drugih državnih organov samostojen in neodvisen organ.

Sprejema se je udeležila tudi predsednica Republike Slovenije, Nataša Pirc Musar, predsednica DZ RS, Urška Klakočar Zupančič, predsednik Ustavnega sodišča, Matej Acceto, nekdanji Ombudsmeni in vodje nacionalnih institucij za človekove pravice, predstavniki diplomacije in seveda tudi naša predsednica Zdenka Jan, ki se je pred uradnim srečanjem zapletla v konstruktiven klepet s Petrom Svetino.

Sprejem pri predsednici Republike Slovenije

"Z globoko hvaležnostjo in spoštovanjem vas vsakokrat sprejemem v Predsedniški palači. Vaše delo, vaša predanost in nesebična skrb za ljudi v stiski so temelj človečnosti, ki povezuje našo družbo. Vsaka vaša gesta pomoči, vsak objem podpore in vsaka iskra upanja, ki jo prižgete, dokazujejo, da ima naša skupnost srce – močno, toplo in vztrajno," je v uvodu svojega nagovora poudarila predsednica RS.

V nadaljevanju je posebej izpostavila pomen humanitarnega dela za ljudi, ki se soočajo z nasiljem, diskriminacijo, revščino, osamljenostjo ali zdravstvenimi stiskami, pa tudi za begunce, migrante, brezdomce in umirajoče. Humanitarke in humanitarce je opisala kot mostove, ki povezujejo ljudi, ki potrebujejo pomoč, in tiste, ki smo pripravljeni pomagati. "Ta most je močan, ker ga gradite in ga gradimo z ljubeznijo, znanjem in neomajno vero v dobro v ljudeh," je poudarila. Predsednica je prepričana, da v jedru humanitarnosti leži osnovno načelo,



Zdenka Jan, predsednica ZDUS, na njeni desni podpredsednik ZDUS Željko Kljajić, levo Milan Osterc, predsednik pomurske PZDU.

da ima vsak človek pravico do dostojanstva in izpostavila, da humanitarne organizacije tudi v najtežjih preizkušnjah bdijo nad človečnostjo, da bi ta ne izgnila. "Vsaka vaša akcija, vsak projekt in vsak posameznik, ki

mu pomagata, so dokaz, da solidarnost ni le vrednota, temveč sila, ki spreminja življenje. Pomoč drugim je najčistejša oblika ljubezni," je poudarila predsednica. Ob tem je izpostavila tudi, da humanitarnost presega velike geste in da ima vsak od nas moč, da že z majhnimi dejanji spremeni okoliščine na bolje – s prijazno besedo, podporo prijatelju v stiski ali prispevkom skupnosti. "Čeprav posameznik morda ne more spremeniti sveta, pa vsak od nas lahko spremeni svet nekemu drugemu," je prepričana

"Vsaka vaša akcija, vsak projekt in vsak posameznik, ki mu pomagata, so dokaz, da solidarnost ni le vrednota, temveč sila, ki spreminja življenje. Pomoč drugim je najčistejša oblika ljubezni," je poudarila predsednica.

predsednica. Izpostavila je tudi pomembno vlogo sodelovanja med organizacijami in širšo skupnostjo, ki lahko s podporo, razumevanjem in priznanjem okrepi delovanje humanitarnih organizacij in njihovih pobud. Nagovor je predsednica sklenila z iskreno

zahvalo vsem humanitarkam in humanitarcem za njihovo delo, ki ga označuje pogum, predanost in vera v dobro. Kot je dejala, so prav njihova neomajna prizadevanja tista, zaradi katerih je Slovenija danes bolj sočutna in pravična država.

V imenu predstavnic in predstavnikov humanitarnih organizacij je zbrane na sprejemu nagovorila Nataša Sorko, predsednica Nacionalnega foruma humanitarnih organizacij Slovenije.

O.J. foto Urad PRS

Z ministroma Mesecem in Maljevcem o aktualnih temah

V zadnjem tednu januarja se je predsednica ZDUS, Zdenka Jan, s podpredsednikom Stankom Kranvoglom in generalno sekretarko Andrejo Gorše Lotrič sestala z ministroma Luko Mesecem in Simonom Maljevcem. Prisoten je bil tudi državni sekretar dr. Luka Omladič in vodja Direktorata za starejše, Mateja Nagode. Tema pogovora je bila tudi tokrat gmotni položaj upokojencev.

Razlaga, zakaj božičnice ni bilo, je bila za nas nesprejemljiva, v nadaljevanju pogovora pa smo izpostavili, da pričakujemo v tem letu spoštovanje systemskega zakona in izplačilo letnega dodatka **v dveh** in ne več v petih razredih! Pri pogovoru o pokojninski reformi smo opozorili, da na predlagano usklajevanje po formuli 20 % glede na



Še posebno smo poudarili, da mora biti pokojnina za 40 let pravična, vsaj 10 % nad pragom revščine. Ob tem je minister Mesec dejal, da se v reformi zvišuje odmerni odstotek, podaljšuje pa se referenčno obdobje. Prav tako je pomembna vzpostavitev II. stebra, ki bi zagotavljal dodatno finančno varnost upokojencev

rast plač in 80 % dviga ob morebitni inflaciji ne pristajamo in zahtevamo, da ostane v veljavi razmerje 40–60. Še posebno smo poudarili, da mora biti pokojnina za 40 let pravična, vsaj 10 % nad pragom revščine. Ob tem je minister Mesec dejal, da se v reformi zvišuje odmerni odstotek, podaljšuje pa se referenčno obdobje. Prav tako je pomembna vzpostavitev II. stebra, ki bi zagotavljal dodatno finančno varnost upokojencev. Minister Maljevec pa je povedal, da so upoštevali naše zahteve pri dolgotrajni oskrbi in da bodo lahko oskrbovalci tudi upokojenci, družinski člani. Velika novost pri oskrbovanju v domovih je dejstvo, da bo zajamčena pokojnina zadoščala za plačilo kot lastna udeležba, razlika do polne cene pa bo plačana iz sredstev prispevka za dolgotrajno oskrbo.

Minister je prisotne seznanil tudi z ukrepi vlade pri kadrovske problematiki v domovih za starejše, ki že kažejo rezultate. Dogovo-

rili smo se za prenos informacij o dolgotrajni oskrbi našim prostovoljcem, ki imajo neposreden stik s starejšimi osebami, pri čemer se bo aktivno vključil tudi Direktorat za starejše pri Ministrstvu za solidarno prihodnost. Pokojninsko reformo bomo skupaj z državnim sekretarjem Igorjem Feketijo ponovno predstavili upokojencem, dogovorili pa smo se tudi za vnovično srečanje, na katerem bo prisoten tudi minister za finance, g. Boštjančič.

Besedilo in foto, Andreja Gorše Lotrič

**Iskrene čestitke ob 8. marcu,
mednarodnem dnevu žena!**



Predsednica Zdenka Jan v Ribnici

29. januarja se je predsednica ZDUS, Zdenka Jan, v spremstvu generalne sekretarke ZDUS, Andreje Gorše Lotrič, in koordinatorice rokodelstva, Lucije Časar, udeležila dogodka z naslovom Regije po meri prihodnosti: Finančne priložnosti za rokodelce, obrtnike in podjetja, ki ga je v Ribnici organiziral Slovenski regionalno razvojni sklad (SRRS).

Dogodek so s pozdravnimi nagovori odprli: direktor SRRS Matjaž Ribaš, župan občine Ribnica Samo Pogorelec, državni sekretar na MGTŠ mag. Dejan Židan in minister za kohezijo in regionalni razvoj, dr. Aleksander Jevšek. Spomnimo, da je vlada v začetku septembra 2024 na pobudo ministrstva sprejela spremembe Programa razvojnih spodbud za obmejna problemska območja do konca leta 2025.

»Na ministrstvu smo sami in preko SRRS ter Slovenskega podjetniškega sklada (SPS) že v letu 2024 začeli z javnimi razpisi za obmejna problemska območja, s katerimi lokalnim skupnostim in podjetjem ponujamo nepovratna in povratna finančna sredstva v letu 2025. Javni razpisi so oziroma bodo na voljo za deset ukrepov v skupni višini dobrih 91 milijonov evrov, od tega bo približno 15 milijonov evrov nepovratnih in 76 milijonov evrov povratnih sredstev,« je poudaril minister Jevšek. »Dogovori za razvoj regij so v sklepnih fazah. Trenutno intenzivno pregledujemo prejete vloge in načrtujejo, da bi lahko prve dogovore podpisali že konec tega meseca,« je še dodal Aleksander Jevšek.



Prvenstvena naloga ministrstva je tudi sprememba Zakona o spodbujanju skladnega regionalnega razvoja. Zakon bo po številnih posvetih, usklajevanjih, obravnavi na Ekonomsko socialnem svetu (ESS) in javni obravnavi v kratkem šel v proceduro za sprejem.

Prvenstvena naloga ministrstva je tudi sprememba Zakona o spodbujanju skladnega regionalnega razvoja. Zakon bo po številnih posvetih, usklajevanjih, obravnavi na Ekonomsko socialnem svetu (ESS) in javni obravnavi v kratkem šel v proceduro za sprejem. SRRS je partnerska organizacija Ministrstva za kohezijo in regionalni razvoj, ki za ministrstvo izvaja tudi javne razpise ter s tem znatno prispeva k ciljem regionalne politike. SRRS posluje zelo uspešno, saj je v lanskem letu dosegel rekordne rezultate. Sklenili so 351 pogodb v skupni vrednosti 70,2 milijona evrov. Sledila je predstavitev novosti

SRRS, za tem pa je potekala okrogla miza na temo Razvoj gospodarstva, rokodelstva in obrti vseh slovenskih regij. Zadnji, ki je na dogodku nagovoril prisotne, je bil Franc Stanonik, vodja Sektorja domače in umetnostne obrti, ki je napovedal, da bodo prvi razpisi za rokodelce objavljeni konec meseca marca. Podrobneje je opisal vsebino, pogoje ter priložnosti, ki jih bodo razpisi vsebovali za razvoj in podporo rokodelskih dejavnosti. Njegova predstavitev je bila dragocena za vse, ki želijo okrepiti svoje delovanje in izkoristiti nove finančne možnosti.

Besedilo in foto, L.Č

Vodstvo pri ministrici Kseniji Klampfer

Konec meseca januarja se je vodstvo ZDUS (predsednica Zdenka Jan, podpredsednik Željko Kljajić in generalna sekretarka Andreja Gorše Lotrič) sestalo z ministrico za digitalno preobrazbo, mag. Ksenijo Klampfer in njenimi sodelavci.

Osrednja tema pogovorov je bila ponovno razprava o možnosti pridobitve računalnikov za upokoјence. Žal smo izvedeli, da so le-ti že v celoti razdeljeni, skladno z zakonodajo - socialno ogroženim družinam s šolo obveznimi otroki. Nas je pa ministrica ob tej priložnosti seznanila, da je v pripravi nov krovni zakon, v katerem bo urejena tudi pravna podlaga za bodoči razpis, ki bo tudi društvom upokoјencev omogočalo prijavo



na tovrstne razpise, saj to do zdaj ni bilo mogoče. Pred sprejetjem Zakona bo Ministrstvo pozvalo vse potencialne deležnike k razpravi, saj si želijo predhodno pridobi-

ti čim večje število predlogov in pripomb nanje, ki bi jih vključili v Zakon. Seveda se bo v razpravo aktivno vključila tudi ZDUS.

T.K.

Z gledaliških odrov

Gledališka skupina Kofetarji Društva upokojencev Lendava je bila ustanovljena leta 2008, ko je tudi odigrala svojo prvo komedijo. Do sedaj je skupina predstavila že sedem celovečernih premiernih predstav. Zadnja premiera je bila v soboto, 25. januarja 2025, v gledališki in koncertni dvorani v Lendavi z naslovom »Resno moteni«. Igro je napisal Laurent Baffie, po prevodu Žive Čebulj pa je igro režirala mlada režiserka Eva Nač.

Opis vsebine

V čakalnici svetovno znanega psihiatra dr. Šterna se zbere šest popolnih neznancev, vsak s svojimi obsesivno-kompulzivnimi motnjami. A kot napove asistentka, doktor zamuja. Kako se bo razpletla napeta situacija med tako različnimi in specifičnimi osebami, natrpani v tako majhnem prostoru, kot je čakalnica? Ali so dovolj strpni in odprti, da sprejmejo drugačnost soljudi? Ali so sposobni priznati lastne napake? Ta in podobna vprašanja nagovarja predstava **Resno moteni**. Komedija razkriva, kako nemočen je sodoben človek pri soočanju z lastnimi težavami, strahovi in obsesijami. Kljub temu pa zgodba pokaže, da resnično moč pridobimo, ko za trenutek pozabimo



nase in se popolnoma posvetimo drugim. Smo sposobni za trenutek pozabiti nase in se popolnoma posvetiti bližnjemu?

Ali je poskus uspel? V nabit polni dvorani so gledalci uživali v komičnih dialogih in kretnjah igralcev, kar so pokazali s smehom med igro in bučnim aplavzom na koncu predstave.

Vsebina igre je v gledalcih pustila močan vtis. O predstavi razmišljamo še nekaj časa, saj nam na nek način pove, kako se lahko odvijajo nekatera življenja z vsemi težavami, s katerimi pač ni lahko živeti.

Igralci so se v svoje vloge dobro vživeli in v njih ostali skozi vso predstavo do konca.

Nekaterim je bil to prvi, nekaterim drugi, nekaterim pa že peti nastop.

V predstavi so nastopili: Ivo Pavšič, Jerica Trojak, Marija Varga, Štefan Žerdin, Anica Varga, Gabrijela Peček, Drago Režonja in Milena Kavaš.

Najpomembneje pa je, da so gledalci igro dobro sprejeli, igralce so nagrajevali z bučnimi aplavzi in seveda s smehom. Ob koncu so igralci dobili veliko čestitk in dobrih želja za nadaljnje delo.

Videlo se je, da Lendavčani navdušeno sprejemajo gledališke predstave, ki jim jih odigrajo domačini.

Besedilo in foto, Rozalija Bukovec

Srečanje ljudskih pevcev in godcev

Srečanje Ljudskih pevcev in godcev pod okriljem ZPZDU Maribor je potekalo že oktobra lanskega leta v Kulturnem domu Korena. Srečanje se je udeležilo 16 skupin iz različnih društev:

Pevci DU Zg. Velka, pevke DU Lenart, Samotarji, DU Hoče, pevke DU Cerkvenjak, ljubiteljski pevci DU Vurberk, ljudske pevke Spominčice DU Li-Pe, Pevsko instrumentalna skupina Rožmarin DU Zg. Kungota, Skupina Lipa DU Brezje – Dogoše – Zrkovci, Vokalna skupina DUR DU Ruše, Vokalna skupina Marice DU Center, Ljudske pevke DU Gaj – Pragersko, Ljudski godci DU Pernica, Frančekovi pevci in godci DU Ruše. Štiriperesna deteljica DU Tezno, Vokalna skupina 70+ DU Starše in domače ljubiteljske pevke DU Duplek.

Program je popestril tudi član DU Duplek Oto Lavuger s svojimi šalami, s katerimi je dodobra nasmejal številno občinstvo, za zaključek pa smo vsi skupaj zapeli pesem »Kam le čas beži ...«.

Pester program je trajal dobri dve uri. Zvrstile so se lepe ljudske pesmi s pomenljivimi besedili. Program je bil pester in čuten, zato ni bojzani, da bi ljudska pesem zamrla, saj jo z veseljem prenašamo na mlajše rodove. Zbrane so pozdravili in nagovorili: podžupan občine Duplek, gospod David Kumer, predsednik ZPZDU Maribor, gospod Franc Slavinec, in predstavnica za kulturo ZPZ

DU Maribor, gospa Jožica Prah. Vodjem skupin smo podelili zahvale za sodelovanje, ženskam cvetlico, moškim pa darilno vrečko z vinom. Vsem smo dodali še majhno darilce v znak pozornosti, ki smo jo izdelali pri ročnih delih DU Duplek. Sledila je pogostitev in druženje ob kozarčku. Zadonela pa je tudi pesem ...

Marinka Čučko, foto Viljem Šetar



Ljubiteljske pevke DU Duplek.

11. rokodelske delavnice v Hotelu Delfin

Zveza društev upokojencev Slovenije (ZDUS) je tudi letos dokazala svojo predanost ohranjanju in spodbujanju rokodelske tradicije. V Izoli so med 9. 12. in 13. 12. 2024 potekale že 11. rokodelske delavnice, ki so postale nepogrešljiv del letnega programa ZDUS. Dogodek, ki združuje izkušene rokodelce, ljubitelje ustvarjanja in širšo skupnost, je namenjen ohranjanju kulturne dediščine, prenosu znanj in ustvarjalnemu povezovanju vseh generacij. Letos so delavnice postregle s pestro ponudbo dejavnosti, bogatim kulturnim programom ter obiskom pomembnih predstavnikov ZDUS in podpornega okolja, kar je naredilo dogodek še posebej odmeven in uspešen.

Kulturni program, ki ga je z duhovitim občutkom povezovala predsednica Komisije za tehnično kulturo Zdenka Bevc Škof, je zaznamoval otvoritev 11. rokodelskih delavnic. Za prijetno glasbeno vzdušje je poskrbel Trio Z, na odru pa so navdušili tudi učenci OŠ Dante Alighieri iz Izole, ki so se predstavili s plesno točko in pevskim programom. Njihov nastop je v dvorano prinesel mladostno energijo in dodatno obogatil vzdušje.

Zbrane sta nagovorila podpredsednik ZDUS Željko Kljajić in koordinatorka rokodelstva Lucija Časar, ki sta poudarila pomen dogodka in izrazila podporo nadaljnjemu razvoju rokodelstva. Poseben trenutek je bil namenjen tudi babicam izolske porodnišnice, ki so prejele kar 70 ročno izdelanih kapic za novorojenčke, ki jih je s spretnimi prsti ustvarila rokodelka Mira Laubenstein. Ta čustveni del programa je poudaril toplino in humanitarnost, ki ju rokodelstvo prinaša v skupnost.

Po otvoritvenem programu so se v naslednjih dneh odvijale različne delavnice, vodene s strani skrbno izbranih mentorjev, ki so z veseljem prenašali znanje na rokodelske navdušence. Ti so lahko sodelovali v naslednjih delavnicah: krašenje velikonočnih jajc, izdelovanje rož iz papirja in drugih gradiv, krpanke, kaligrafija, medicarstvo, pletarstvo, pletilstvo – pletenje in kvačkanje, slikanje na steklo, vezilstvo ter zeliščarstvo. V italijanski šoli Dante Alighieri pa so potekale medgeneracijske delavnice, kjer se je predajalo znanje polstenja na učence 5., 7. in 8. razreda.



Predsednica in Državni sekretar na delavnici izdelave cvetja.

Spremljevalcem in gostom hotela so bile na voljo tudi enodnevne delavnice, kjer so se lahko preizkusili v izdelovanju podstavka iz ličja in vezenih voščilnic, spoznali pa so tudi umetnost quillinga, kar je dodatno obogatilo celotno izkušnjo. Poleg rokodelskih delavnic je bila udeležencem na voljo še priljubljena igra štrbunk, ki je poskrbela za sproščeno vzdušje in dodatno popestrila program.

V sredo pa je dogajanje pridobilo poseben pečat, saj so delavnice obiskali vodilni predstavniki na področju rokodelstva: predsednica ZDUS, Zdenka Jan, državni sekretar na ministrstvu za gospodarstvo, turizem in šport, Dejan Židan, vodja sektorja za domače storitve na MGTŠ Franc Stanonik s sodelavkama Aljo Guček in Kristino Maver, ki so pristojni za izvajanje zakona o ohranjanju in razvoju rokodelstva kot tudi nosilci podpornega okolja. Njihov obisk je bil priložnost za poudarjanje pomena medsebojnega sodelovanja ter izmenjave mnenj o prihodnjih korakih za nadaljnji razvoj rokodelstva.

Predsednica ZDUS je ob tej priložnosti nagovorila zbrane rokodelce in poudarila pomen njihovega dela za ohranjanje kulturne dediščine ter se jim zahvalila za njihov trud in ustvarjalnost. Sekretar Dejan Židan pa je izpostavil, da so prav rokodelci

ambasadorji slovenske tradicije in dediščine ter pomemben člen pri povezovanju in prenašanju znanja na mlajše generacije. Udeleženci delavnic so nato predstavili svoje znanje in veščine ter prejeli številne pohvale za svoje ustvarjalno delo.

Eden od ciljev delavnic je bil tudi spodbuditi starejše k aktivnemu življenju ter dokazati, da so prav oni tisti, ki nosijo bogastvo znanja in spretnosti. Z rokodelstvom namreč ohranjajo tradicijo, spodbujajo ustvarjalnost in krepijo samozavest. Prvo udeleženi člani so imeli možnost svoje izdelke predstaviti tudi širši publiki na rokodelski razstavi, ki je cel teden spremljala dogajanje v Delfinu.

ZDUS se s svojo predanostjo ohranjanju tradicije dokazuje kot ključen stebel podpore upokojencem, ki se želijo aktivno vključevati v družbeno življenje. Rokodelske delavnice so tako znova dokazale, da rokodelstvo ni le ohranjanje tradicije, temveč tudi priložnost za povezovanje, ustvarjalnost in medgeneracijsko povezovanje. Pester program, odlična organizacija in podpora ključnih deležnikov so pomembno prispevali k uspehu dogodka, ki bo zagotovo ostal v lepem spominu vseh udeležencev.

Lucija Časar, koordinatorka rokodelstva ZDUS

Predstavitev programa v PZDU Zasavje

V Zasavski pokrajini se program SzS izvaja v 7 DU: Hrastnik, Dol pri Hrastniku, Trbovlje, Zagorje, Litija (pridruženo DU Dole pri Litiji), Šmartno pri Litiji in Gabrovka.

Naše delo na terenu se prične s prvimi, bolj informativnimi obiski pri sokrajanih, ki so že dopolnili 69 let. Ob tem obisku jih seznanimo z namenom našega prostovoljstva in programa ter poskušamo pridobiti čimveč podatkov, ki jih potrebujemo tudi za našo statistiko. Vsi podatki, ki jih potrebujemo, so zajeti v vprašalniku, ki ga z osebo, ki se odloči z nami sodelovati, tudi izpolnimo. Na podlagi pogovora in podanih odgovorov se dogovorimo za način izvajanja obiskov in oblikah pomoči. Dogovorimo se tudi o tem, kdo bo njihov prostovoljec in obiskanemu zapišemo telefonsko številko prostovoljca in društvenega koordinatorja. V kolikor se obiskana oseba odloči, da trenutno še ne potrebuje nobene pomoči, mu pustimo podatke društva in društvenega koordinatorja, da nas kontaktira, če se stanje spremeni.

Z našimi obiskovanci tako počasi navezujemo prijazen in spoštljiv odnos, ki pripelje do bolj zaupnih pogovorov in včasih

razkriva težke travme, pomanjkanje v materialnem in čustvenem smislu, osamljenost, bolezen, nasilje. In tu prostovoljci s svojo potrpežljivostjo in empatijo poskušamo pomagati po svojih močeh. Seveda pa to napravimo izključno in samo z dovoljenjem obiskane osebe.

Pri našem poslanstvu so nam namreč vedno odprta vrta državnih ustanov, od občine, CSD, upravne enote, zavoda za zaposlovanje, zdravstvenih domov, patronažne službe, RK, domov starejših, ki nam lahko pomagajo z nasveti in skupnem iskanju lajšanja in izhoda iz težav, ki pestijo starejše.

Podatki iz vprašalnikov pa so tudi velik pokazatelj stanja starejše populacije, ki je v pomoč tudi pri izdelavi strategij države in občin. Pri naših obiskih in pomočeh je na prvem mestu druženje, velik del starejših je osamljenih in to je največji sovražnik duševnega in telesnega zdravja. Tudi starejši rabijo druženja in pogovore, vedenje da jih slišimo in spoštujemo njihova mnenja in predloge. V nasprotnem primeru lahko utihnejo in to je najhitrejša pot v dolgotrajno osamljenost in demenco, ki se je v zadnjih letih bliskovito razširila in prizadene vse mlajše

osebe. Med ostalimi oblikami pomoči pa prevladujejo sprehodi, prinašanje hrane iz trgovine in humanitarne pakete, zdravil iz lekarne, pomoč pri pripravi hrane, drobna gospodinjska opravila, manjše pomoči na vrtu in pri urejanju rožic, sprehodi, prevozi, branje, prižiganje svečk na grobovih njihovih bližnjih. Za druge pomoči, ki potrebujejo že usposobljene osebe, pa na njihovo željo iščemo primerne oskrbovalke na domu, ki jim lahko nudijo bolj celovito oskrbo z urejanjem doma, prinašanjem kosil, zdravstveno nego ... Žal je le-teh veliko premalo, da bi lahko zadostili vse potrebe starejših.

V pomoč smo jim tudi pri uveljavljanju pravic iz socialnega in zdravstvenega varstva – varstveni dodatek, dodatek za postrežbo in tujo pomoč, enkratne socialne pomoči, pravice iz zakona o dolgotrajni oskrbi, ozimnica, humanitarni paketi ...

Ob vsem tem pa moram zapisati tudi naš moto in misel, ki zaznamuje naše prostovoljstvo: »Skupnost je močna toliko, kot je močan njen najšibkejši člen. Zato se moraš vedno truditi, da je to v ravnovesju.«

Pokrajinska koordinatorica, Jerica Laznik



Utrinek z letnega srečanja prostovoljk in prostovoljcev

Program v DU Litija

Program SzS na DU Litija deluje že od leta 2007 in se s prostovoljci in uporabniki programa aktivno vključuje tudi v sekcije in raznovrstne dejavnosti društva. Udeležencem našega programa nudimo veliko priložnosti za aktivno preživljanje prostega časa, ustvarjanje novih prijateljstev in osebno rast.

S krajšimi sprehodi in pohodi omogočamo sprostitev in preživljanje prostega časa v čudovitih naravnih okoljih, naša majhna knjižnica hrani številne zaklade pisane besede, pridružijo se lahko raznim športnim dejavnostim. Rekreativna je tako zagotovljena za vse. V društvu delujejo tudi ustvarjalne delavnice in zeliščarska sekcija, katerih izdelki so predstavljeni na razstavah, Miklavževih in božičnih sejmihih ter razstavah kulturne dediščine Slovenije. Za zabavo in veselje poskrbita dva pevska zbora ter skupina citrarjev

z imenom Srebrne strune. Starejšim je omogočena tudi pomoč pri izobraževanju na področju uporabe mobilnih naprav. Poleg tega jim nudimo priložnosti za iskanje notranjega miru s pomočjo meditacije. Vse te dejavnosti so priložnost za povezovanje, zabavo, osebno rast in vseživljenjsko učenje.

Delo prostovoljk ne vključuje zgolj obiskovanja starejših oseb. Sodelujemo pri pripravi praznovanj, kot sta 8. marec (dan žena) in 10. marec (dan mučenikov), ter organiziramo bralne in pisalne urice v domovih za starejše. Sodelujemo na dogodkih, kot je »Dan za spremembe«, ter pri dnevu vozičkarjev v domu Tisje in mednarodnem dnevu starejših v začetku oktobra. Ob božičnem času razveseljujemo ostarele z darili v okviru projekta »Božiček za en dan« in z manjšimi obdarovanji obiskanih oseb. Sodelujemo tudi z osnovnima šolama Litija in Šmartno, kjer pomagamo pri izvedbi

ustvarjalnih delavnic in spodbujamo medgeneracijsko povezovanje.

Organiziramo razna izobraževanja in predavanja o zdravju, prometni varnosti ter drugih aktualnih temah. Izobražujemo se tudi prostovoljke, saj želimo izboljšati svoje delo. Prizadevamo si pridobiti nove prostovoljke, saj nas je za tako veliko območje premalo – aktivnih nas je le 11. Prostovoljke SzS se vključujemo tudi v delo Društva upokoencev Litija tako, da pomagamo pri organizaciji prireditev, peki slaščic in informiranju. Tako se povezujemo z večjim številom starejših oseb.

Prostovoljci programa SzS in Društvo upokoencev Litija delujemo z roko v roki. Svoje proste urice posvečamo ljudem, ki so pomoči potrebni, širimo socialno mrežo in osamljenim prinašamo malo veselja ter žarek upanja v njihove domove.

*Društvena koordinatorica,
Zdenka Drnovšek*

Pomen druženj

Znova sem iskala tistih nekaj ur prostega časa, da sem se podala obiskat nekaj sokrajanov. Je že res, da upokojenci prostega časa naj ne bi imeli, vendar vam povem, splača se ga najti ter potrkati pri tem ali onem sočloveku in se zaplesti v prijeten iskren pogovor.

Kako hitro mine ura ali več, ko se ozreš morda nekoliko nazaj, tudi v otroška leta, odraščanje, življenje ob takšnih ali drugačnih težavah pa tudi dobrih in lepih dogodkih, mimogrede se dotakneš morda bolezni, pa tudi kakšnega posebno dobrega recepta ali novega vzorca pri pletenju ali kvačkanju in še in še ... Koliko dediščine se tako skoraj nezavedno prenese in koliko osamljenih src se tako skoraj nezavedno razbremeni, olajša in napolni z neko drugo srečo in toplino. Radi rečemo, da se nam tako »napolnijo baterije« za nadaljnje delo in verjamem, za lažje življenje za nekaj naslednjih dni, tednov, mesecev ... Če ne bi bilo tako, nam ne bi ob slovesu obiskani tako iskreno rekli: »Pa se še kmalu kaj oglasi. Tako malo ljudi imam, da bi se z njimi lahko pogovoril.« ali »Zakaj se pogosteje ne oglasiš?« ali »Kako lepo mi je pri srcu, ko sva takole poklepeta.«



Druženju pripisujejo velik pomen

Spoštovani, tudi kakšna solza se zalesketa na očeh tako obiskanega kot obiskovalca. Hvala Bogu so to največkrat solze sreče, ki jim navadno sledi obljuba: »Kmalu se spet oglasi.«

Da, obisk in druženje res obojestransko veliko pomenita. Ne glede na to ali je obisk

opravljen v tem ali onem projektu, v okviru te ali one organizacije, ali pa se obisk opravi kot sosed sosedu, prijatelj prijatelju, krajan sokrajanu. Ali pa da enostavno poklepetaš s človekom, ko se slučajno srečata pred trgovino, cerkvijo, na pokopališču ali na kratkem sprehodu po gozdu.

Seveda, človek je socialno, družabno bitje in zato zares vsi rabimo koga, s katerim lahko izmenjamo nekaj besed. Samota namreč ubija, še hujša je osamljenost, zato dragi bralec, najdi čas za sočloveka,

da tako pomagaš njemu in sam sebi. V knjigi Misli in prigode (Mati Terezija) je med drugim zapisano:

»Najdi čas za smeh – to je glasba duše. Najdi čas za darovanje – to je zmaga lju-

bezni. Najdi čas za druženje – to je pot blaženosti. Najdi čas za delo – to je vrednost prihodnosti. Najdi čas za dobra dela – ta so ključ večnosti.«

Helena Perko, DU Gabrovka

Iz dnevnika prostovoljke

Obiščem gospoda Rudolfa, ki se je zelo težko odločil za sodelovanje, ko smo ga prvič obiskali. Vsak naslednji obisk pa mu veliko pomeni. Vsakokrat je neizmerno hvaležen, vsakokrat je na njegovih ustnih tisti stavek, ki ga vsi slišimo velikokrat: »Kmalu spet pridi. Sem čisto sam. Vesel sem te«. Ob enem od obiskov mi je dejal: »Veš, jaz bi tvoj obisk, ali obisk kogar koli, rabil vsaj dvakrat na teden. Kajti, ko pridem v nedeljo zjutraj pred cerkev (takrat se je bil sposoben še sam zapeljati z avtom, danes ne več), se z ljudmi ne znam pogovarjati, ker cel teden z nikomer ne spregovorim besede.«

Prostovoljka

Sem mama, babica, prababica in že zelo v letih, saj jih štejem »samo« 92. Res je, da sem še zelo mobilna, a večkrat žalostna, zaradi tega, ker večina mojih prijateljev in

znancev ni več med živimi. Moji vnuki in pravnuki zelo lepo skrbijo zame, a vseeno sem pogosto sama in osamljena. Sedaj, enkrat na mesec, k meni pride prostovoljka, skuham čaj ali kavo. Sedem in se pogovarjava. Pripovedujem ji zgodbe iz

mojega življenja in me resnično posluša. Rada sem slišana in ta gospa je prav za to. V moj dan prinese dobro energijo, smeh in še kaj. Komaj čakam, da mine mesec dni, ko se ponovno vidiva in seveda slišiva.

Uporabnica programa



Božiček za en dan

Kako lepo zveni že samo ime, še lepše pa je sočutje ljudi, ki želijo obdarovati tiste, ki so pomoči potrebni. Vendar to niso le otroci iz revnejših družin, temveč tudi starejši in ostareli, ki vse bolj občutijo, da ostajajo na robu družbe. Mnogi se vse težje prebijajo iz dneva v dan. Na žalost. Prazniki so za marsikoga odveč – samotni, žalostni, brez obiskov in brez daril.

»Božiček za en dan« je gibanje za pomoč otrokom in starejšim, ki obstaja že 12 let. Gre za veliko mešanico ustvarjalnosti in humanitarnosti ljudi, ki jim to gibanje daje priložnost, da razdajajo dobroto. Vsaka pripravljena škatla z darilom je polna ljubezni in dobrote, ki starejšim pričara nasmeh na obraz. Ta majhna škatla torej prinaša VELIK nasmeh!

Že drugo leto smo bile prostovoljke SzS Litija priča čudovitim trenutkom ob prejemu daril za kar 48 starejših oseb. Prav vsaka izmed nas se je iskreno veselila obiskov teh obdarovanih oseb v božičnem času. Tako kot otroci so tudi starejši zelo veseli

daril. Že samega obiska se neizmerno razveselijo, ko pa prejmejo še darilo, postane to njihov poseben trenutek. Pogosto ne morejo verjeti, da se je nekdo spomnil nanje. Z negotovostjo sprejmejo darilo, zavito v okrasni papir, v naši prisotnosti pa ga veselo in razburjeno počasi odprejo. Nasmeh do ušes in solze v očeh povedo vse.

S tresočimi rokami previdno pregledujejo stvari v škatli, pobožajo mehki šal, rokavice ali kapo. Počasi zaprejo škatlo, jo po-

božajo in jo odnesejo pod smrečico, če jo imajo, ali pa jo položijo poleg jasic. Srčno so hvaležni dobrotnikom. Vsak obdarovane bi se jim rad osebno zahvalil. Ko pa jim povemo, da so dobrotniki neznani ljudje, pravijo: naj jim sam Bog povrne in naj se jim le z dobrim vrne.

Božični čas je tudi za nas prostovoljke prav poseben, saj imamo občutek, da v tem času prinašamo žarek topline ter tako tudi malo polepšamo praznične dneve.

Zdenka Drnovšek, DU Litija



Naši Rožci Šonc!

Lani, v zadnjem tednu novembra, smo se na ZDUS poslovili od dolgoletne operative vodje programa Starejši za starejše, gospe Rožce Šonc, ki se je po 20 letih dela poslovila s tega odgovornega in častnega mesta. S svojo karizmo, vztrajnostjo in srčnostjo je v vseh teh letih pomembno prispevala k razvoju programa in izboljšanju kakovosti življenja starejših. **Pravzaprav lahko rečemo, da njeno ime še danes pooseblja program!**

Primopredaja nalog je potekala v sproščnem vzdušju, saj smo se ji za njeno neprecenljivo delo zahvalili vsi. Po uradnem delu smo ob prigrizku nazdravili dosežkom in jo presenetili s šopkom cvetja, kot izrazom hvaležnosti in spoštovanja. V uredništvu imamo shranjenega veliko arhivskega gradiva. Izbral sem le nekaj najbolj odmevnih objav vezanih na njeno delo, da se znova spomnimo kakšen pečat je zapustila programu Starejši za starejše.

»Prostovoljci so v večini starejši ljudje, mladih ni veliko, jih pa z veseljem sprejmemo v program.«

»Majhna, prijateljska pomoč je zelo pomembna in pripomore k temu, da starejši lahko ostanejo doma čim dlje časa.«

»Moja predstava je, da je Krka eno od ne tako številnih podjetij v Sloveniji, ki imajo v sodobnem kapitalističnem svetu še veliko socialnega čuta za sodelavce, ki vanje vlagajo, jim tudi pomagajo, če je treba ...«

10. julij 2017

Ime tedna na valu 202 je Rožca Šonc, ki na ZDUS vodi program Starejši za starejše

22. avgust 2017

Osebnost julija je Rožca Šonc



Vodstvo zveze in sodelavki Programa SzS z Rožco Šonc

V akciji osebnost julija ste gledalke in gledalci na spletni strani televizije Vaš kanal med tremi kandidati največ glasov namehnili Novomeščanki Rožci Šonc, vodji programa Starejši za starejše ki deluje pod okriljem ZDUS.

10. oktober 2017

Izšla je nova številka revije Zarja /Jana/, v kateri je nominiranih 10 kandidatk za Žensko leta. Pod št. 8 je tudi naša kandidatka ga. Rožca Šonc. (Rožca Šonc kandidatka za Žensko leta)

21. junij 2018

Ob tednu prostovoljstva je Katarina Klemenc, direktorica korporativnega komuniciranja pri družbi Lek, d.d. ter Brani-slava Ogrinc, predsednica Društva upoko-

jencev Lek, izročila ček v vrednosti 10.000 evrov kot opomoč programu Starejši za starejše.

19. maj 2021

Operativna vodja programa Starejši za starejše Rožca Šonc, je danes v predsedniški palači na Erjavčevi v Ljubljani prejela iz rok predsednika države Boruta Pahorja najvišje državno odlikovanje s področja prostovoljstva za leto 2020.

Veliko je še biserov, ki jih je prekril prah časa. Časa, ne pa pozabel! Lahko bi nizal in nizal tvoje dosežke, draga Rožca, in bi zmanjkalo listov naše revije, čeprav jo zdaj tiskamo na štirih straneh več, kot smo jo. Še enkrat, hvala za tvojo voljo, tvoj čas, in hvala, da si prostovoljka!

Vsi, s Kebetove 9 v Ljubljani

Uspešno zaključeno leto programa Starejši za starejše v DU Šoštanj

Ob koncu leta smo se prostovoljci programa Starejši za starejše pri DU Šoštanj na povabilo društvene koordinatorke Jelke Kušar zbrali v Lokovici z namenom, da se poslovimo od starega leta. Najprej je sledil uradni

del. Koordinatorica se je zahvalila vsem prostovoljcem za opravljeno delo, da obiskujemo starejše in jim pomagamo.

V nadaljevanju je prostovoljcem prenesla tudi zahvalo strokovne službe ZDUS-a in

lepe želje v prihajajočem letu. Sledilo je druženje ob prigrizku in pogovoru med prostovoljci. Leto, ki se zaključuje, je bilo polno lepih, pa tudi manj lepih trenutkov. Kljub pomanjkanju prostovoljcev, se trudimo, da pomagamo čim več našim

vrstnikom pomoči potrebnim. Veseli nas, da smo ob koncu leta ob ideji nekaterih prostovoljcev izvedli še eno humano gesto za naše uporabnike. Podana je bila ideja, da bi za božično-novoletne praznike za svoje uporabnike, predvsem za tiste, ki zaradi bolezni in drugih okoliščin tega ne zmorejo več, spekli pecivo. Kljub bolezni nekaterih prostovoljcev smo združili moči in vsak je po svojih zmožno-

stih spekel nekaj peciva in z njim obdarili svoje uporabnike.

Naše obdaritve so bili zelo veseli, tudi kakšna solzica je pritekla. Obdarili smo 50 naših uporabnikov. To so dejanja, ki nam prostovoljcem štejejo največ in polnijo tudi našo dušo. Po prijetnem druženju smo se za gostoljubnost zahvalili društveni koordinatorki Jelki Kušar in si s stiskom rok zaželeli vse najlepše v letu, ki prihaja,

predvsem pa, da z združenimi močmi pomagamo čim več našim uporabnikom. To je tudi poslanstvo programa Starejši za starejše in tega se prostovoljci zavedamo. Zahvalo za opravljeno delo nam je izrekla tudi Pokrajinska koordinatorka za Šaleško pokrajino programa SzS Marija Dermol in jim zaželela zdravja, osebne sreče in medsebojnega sodelovanja.

Besedilo in foto, Marija Dermol



Prostovoljke DU Šoštanj

Starejši za starejše v DU Škofije

V soboto, dne 7. decembra 2024 so se na Škofijah v okviru nacionalnega programa Starejši za starejše srečali prostovoljke in prostovoljci društev upokojencev iz Južne Primorske.

Vsa društva upokojencev iz Južne Primorske, ki izvajajo ta program, so na srečanje poslala svoje članice in člane, ki aktivno delujejo v tem programu. V dvorani Hermana Pečariča na Škofijah so jih sprejele prostovoljke in prostovoljci iz DU Škofije, ki so jim pripravili dobrodošlico z domačimi dobrotami. V dvorani jih je najprej nagovorila Pokrajinska koordinatorka programa SzS za Južno Primorsko, Lilijana Županjevac Letig, nato pa sta besedo povzela še Evgen Primožič, predsednik Pokrajinske zveze za Južno Primorsko in predsednik DU Škofije, Milan Markočič. Kulturni program je oblikovala KUD Istrski Grmič iz Škofij in njegova predsednica Vlasta Jerman. Po krajšem programu so si vsi udeleženci ogledali del kraja Škofije in nato še stari del mesta



Predsednik DU Škofije Milan Markočič s šopkom rož.

Koper. Po vodenem ogledu Kopa so se prostovoljke in prostovoljci odpravili na nekdanji mejni prehod Škofije, kjer so v restavraciji Casino Karnevale pojedli okusno popolodansko kosilo. Druženje

se je zavleklo še v pozne popoldanske ure, ko so se vsi zadovoljni prostovoljci odpravili domov, seveda z obljubo, da se še srečajo.

Milan Marinšek, foto KS Škofije

Vlado Korošec, najstarejši mlinar

Mlinarstvo je gospodarska dejavnost, ki se ukvarja z mletjem in predelavo žit, je torej temeljna prehranska in predelovalna obrt ter industrija. Sprva so ljudje mleli - drobili zrnje na kamnitih ploščah ter možnarjih in okoli leta 1000 p.n.š. se v Egiptu pojavijo preproste naprave, ki drobijo zrnje med stoječim in vrtljivim kamnom na ročni pogon, kot nekakšna predhodnica žmelj, ki so predniki kasnejših mlinov v takšni ali drugačni obliki. Prva vodna kolesa najdemo v Mezopotamiji pet stoletij pred Kristusom.

K nam so mline na vodni pogon prinesli Rimljani iz Male Azije, jih izpopolnili, kajti na začetku so jih poganjali sužnji, kasneje živina in kjer je bil vodni vir pa voda. Na širšem Ptujskem območju je bilo kar nekaj mlinov na vodni pogon: na Polskavi, Pesnici, Studenčnici, Rogoznici in kot posebnost tistega časa plavajoči mlini na Dravi. V vasi Zabovci sta bila dva plavajoča mlina, in sicer Tementov in Korošček, ki pa je oba narasla Drava odnesla s seboj ter sta pristala nekje pri Borlu, in sicer kot pravi razvalini. Nekoliko podrobnejši opis – kronologijo, bo podal najstarejši mlinar tega območja in verjetno tudi cele Slovenije, **Vlado Korošec** (rojen 28. 10. 1932), ki nikakor ne more brez mlina, saj še vedno vsak dan v njem preživi kar nekaj ur. »Zgodovinski viri navajajo, da so moji predniki imeli mlin že leta 1773, ko je naša posest spadala pod zemljiško gospostvo Dornava, kjer je na tej posesti vpisan Jakob Korošec, kasneje je posest in



obrt prevzel Jakobov sin Martin, za njim pa je očeta nasledil Jožef Korošec in po Jožefovi smrti (mož) je za vse skrbela vdova Margareta. Naslednji, ki je nadaljeval delo na posesti, je bil Margaretin sin Franc ter nato njegov sin Jožef, moj oče, in jaz sem vse skupaj nadaljeval od leta 1960. Od leta 2007 pa nadaljuje mlinarsko obrt sin Daniel ob pomoči vnuka Vlada Nika. Moj oče Jožef Korošec je leta 1939 začel graditi sodobnejši mlin na električni pogon, ki naj bi začel obratovati nekje čez dve leti, vendar je dela in načrte prekinil začetek druge svetovne vojne. Kljub temu so v času vojne uspeli mlin dograditi in opremiti tako, da je maja 1945 začel z obratovanjem. Nova ureditev države v smislu nacionalizacije in kolektivizacije je oblast mlin leta 1948 zaplenila in nacionalizirala ter postavila kot obratovodjo Petek Ferda, ki pa očitno ni bil kos zaupani nalogi in tako sem postal zakupnik – najemnik za tri leta svojega mlina in plačeval letno zakupnino – najemnino KLO (krajevni ljudski odbor) Zabovci. Leta 1955 sem sklenil najemno pogodbo za deset let in letno najemnino 4.000 dinarjev. Na vse načine smo poskušali mlin dobiti nazaj v našo last in do spremembe je prišlo leta 1960, ko mi je bilo omogočeno svoj – naš mlin odkupiti in tako je postal Korošček mlin spet Korošček.«

»Leta 1974 smo šli v investicijo obnove in dograditve mlina, saj je stara mlevska oprema dotrajala in odslužila svojemu namenu. K mlinu smo zgradili prizidek, v katerem je bilo šest betonskih silosov in sušilnica za zrnje, predvsem za lastne potrebe sušenja. Leta 1992 smo dogradili še silose za moko, ki imajo

nekje okrog 350 ton kapacitete, upravno stavbo s pisarnami, garderobo, sanitarijami in laboratorij. Leta 2000 pa smo pričeli z gradnjo zunanjih betonskih silosov za zrnje kapacitete okrog 5.000 ton, kar je tudi skrajšalo čas odkupa in tudi vso zrnje smo imeli doma, saj smo prej pšenico skladiščili v Intesovih silosih v Mariboru in tako sta odpadla dva prevoza tja in nazaj. Leta 2003 smo zamenjali stare mlinske valje in tudi ostale stroje, kot

so plansko sito, čistilci zdroba, razni filtri in tako povečali kapaciteto mletja s 40 na 65 ton zrnja na dan in danes zmeljemo 20 ton koruze in 80 ton ostalega zrnja v 24 urah, torej poskušamo kolikor se le da slediti modernizaciji in napredku v mlinarski branži.«

Besedilo in foto, Ignac Habjanič

Nadaljnji razvoj prostovoljstva

Na Ministrstvu za javno upravo je 24. januarja potekala 1. seja Sveta vlade za spodbujanje razvoja prostovoljstva, prostovoljskih in nevladnih organizacij. Seje so se udeležili izvoljeni člani in njihovi namestniki in nekateri državni sekretarji, med njimi je bil tudi Dejan Židan.

Za predsednika Sveta vlade za spodbujanje razvoja prostovoljstva, prostovoljskih in nevladnih organizacij je bil izvoljen Rok Pandel, iz Taborniške organizacije Slovenije, za podpredsednika pa Jure Trbič, državni sekretar na Ministrstvu za javno upravo. Seznanili smo se s Poslovnikom o delu Sveta vlade za spodbujanje razvoja prostovoljstva in ga tudi sprejeli.

Osrednja točka seje je bila predstavitev osnutka Strategije razvoja nevladnih organizacij v Republiki Sloveniji do leta 2030 ter predstavitev osnutka Strategije razvoja prostovoljstva v Republiki Sloveniji do leta 2030, ki sta bila decembra 2024 in januarja 2025 v javni razpravi.

»Oba dokumenta bosta ključna za oblikovanje dolgoročne vizije in ciljev na teh področjih. S tem želimo zagotoviti učinkovito načrtovanje in razvoj ukrepov, ki bodo odgovarjali na specifične izzive in potrebe obeh področij, hkrati pa krepili dialog in sodelovanje med vsemi akterji,« je izpostavil Trbič.

Svet je sklenil, da za obe področji oblikuje delovni skupini, sestavljeni iz predstavnikov ministrstev in nevladnih oziroma prostovoljskih organizacij, ki bosta do aprila 2025 pripravili dodelano besedilo obeh strategij, ki ju bo svet obravnaval na naslednji seji, ki bo predvidoma pred poletjem.

Temeljni strateški cilji strategije so bili:

1. dobro razvite, učinkovite in inovativne nevladne organizacije, ki so sposobne ustrezno opredeliti in obravnavati potrebe svojega okolja ter se nanje učinkovito in uspešno odzivajo,
2. povezane, stabilne, manj razdrobljene in trajnostno naravnane nevladne organizacije ter
3. kakovostno organizirano in trajnostno naravnano prostovoljstvo, ki je široko prepoznano kot vrednota in pomembno prispeva k družbeni blaginji.

Glavni cilji strategije, operacionalizirani skozi ukrepe, so bili:

- vzpostaviti spodbudno podporno okolje za delovanje in razvoj nevladnih organizacij (NVO),
- vzpostaviti dolgoročno financiranje nevladnih organizacij,
- okrepiti vlogo NVO pri načrtovanju in izvajanju javnih politik na lokalni in državni ravni,
- okrepiti sodelovanje NVO in gospodarstva ter vzpostavljati čezsektorska partnerstva,
- spodbujati preglednost, skladnost oziroma integriteto in odgovornost NVO,
- spodbujati solidarnost in kakovostno prostovoljstvo ter razvoj različnih oblik prostovoljstva na lokalni in državni ravni.

Za Strategijo razvoja nevladnih organizacij do leta 2030 in za Strategijo razvoja prostovoljstva do leta 2030, bosta imenovani dve delovni skupini. Več o nalogah pa na spletni strani: <https://www.gov.si/.../svet-vlade-republike-slovenije-za.../>

Stanko Kranvogel, foto MJU



Posvet o nadgradnji energetske revščine

V okoljski organizaciji Focus so s partnerji konec meseca januarja pripravili posvet z naslovom **Nadgradnja ukrepov za zmanjševanje energetske revščine. Kako enakopravno vključevati ljudi, ki jih ta pojav pesti, revščina energetskih skupnosti, kako naslavljati energetske revščine in zagotavljati medsektorski dialog za vključujoče oblikovanje nadaljnjih ukrepov, je bila glavna vprašanja, na katera so nam govorniki – vsak s svojega zornega kota – predstavili problematiko posveta.**

Katja Huš je v imenu organizatorja uvodoma pozdravila navzoče v predavalnici Univerze Sigmunda Freuda in omenila, da je v pripravi socialni načrt, znotraj katerega se oblikujejo ukrepi iz socialnega sklada za preprečevanje energetske revščine ter dodala, da pri nas poznamo kar nekaj mehanizmov, ki preprečujejo nastanek tveganja za nastanek tega neprijetnega pojava. Najprej pa, kaj sploh je energetska revščina.

To je okoliščina, ko se gospodinjstvo znajde v razmerah, ko si zaradi nizkih dohodkov ne more primerno ogrevati ali hladiti stanovanja in kriti drugih potreb po energiji, kot so denimo topla voda, razsvetljava ter napajanje elektronskih naprav. Člani energetske revnih gospodinjstev so običajno ujeti v začaran krog nizkih dohodkov, slabe energetske učinkovitosti njihovih domov in posledično visokih stroškov z energijo.

Taka, eksistencialno ogrožena gospodinjstva, lahko zaprosijo za finančno pomoč, ki pa je v pretežni meri odvisna od stopnje ogroženosti in odločbe o denarni socialni pomoči, s katero gospodinjstvo dokazujejo, da je dohodek nižji od praga



tveganja revščine. In med takimi ranljivimi gospodinjstvi so brezposelni, upokojenci in slabo plačani delavci. V kombinaciji socialne ranljivosti, pomanjkanja varnosti v bivanjskih razmerah ter starosti, se stiska le še pogloblja in nič nenavadnega ni, da so temu pojavu še posebej izpostavljene starejše ženske, ki živijo same. Težave imajo tudi stanovalci večstanovanjskih stavb, kjer so dogovori med stanovalci za energetske prenove kompleksni in dolgotrajni, veliko pa je odvisno tudi od motivacije upravnikov, kot smo lahko slišali na posvetu.

Boštjan Remic, prav tako iz Fokusa, je uvodoma spregovoril o razumevanju pojma skupnosti. V zadnjem času se ta pojem hitro spreminja. Vse bolj postajajo poznane oblike, kot so skupnostna smoskrba, souporaba električne energije

in podobne izpeljanke. Taka skupnost je lahko lokalno omejena, če pa spregovorimo o »skupnosti državljanov«, pa geografske omejitve ni. Poglavitna lastnost skupnosti je, da ne gre za tržno naravnana podjetja, temveč je njihov cilj uresničevanje potreb ljudi, ki tvorijo skupnost. Zanimivo pa je, dodaja Remic, da distributerji zavrnejo od 12–40 % prosilcev, saj je bilo v letu 2023 oddanih 48.000 vlog za soglasje, realizirano pa je bilo 70 % prispelih vlog. V nadaljevanju je predstavil projekt **Renoverty**, ki snuje delujoče časovne načrte za eno ali več gospodinjstev za podeželska območja in modele za zagotavljanje široke geografske ponovljivosti in uporabe načrtov v regijah. Strateško gledano projekt prispeva k zmanjšanju logističnih, finančnih, upravnih in pravnih obremenitev, ki jih povzročajo zapleteni procesi prenove doma ter zagotavlja, da bodo pri prenovah stavb upoštewane socialne razsežnosti z vključitvijo varnosti, udobja in izboljšane dostopnosti za kakovostnejše življenjske ranljivega sloja prebivalstva. Ni pa pozabil omeniti težav, s katerimi se soočajo v vsakdanji praksi. Ena od teh je nerazpoložljivost izvajalca ali izvajalcev, do administrativnih preprek, kot so izdaje predračunov, pa vse do neinformiranosti in zaupanja o subvencijah eko-sklada in neustreznim merilom, če niso subvencionirana v višini 100 %.

Besedilo in foto, Toni Krčan



AGE platform v prvem četrtletju tega leta

Nov načrt za boj proti socialni izključenosti v starejših letih življenja

Predvideni načrti za prihodnje raziskave in sodelovanje na področju politik za bolj vključujoče pristope, ki so usmerjeni na oblikovalce politik na vseh ravneh, so bili predstavljeni malo pred božičem lani, na konferenci »Vključujoče staranje: pot naprej«. Dogodek so soorganizirali v Evropskem odboru regij, ROSEnet Cost Action in AGE Platform Europe, ki je označil konec štiriletnega programa sodelovanja med 120 raziskovalci in praktiki iz 39 držav.

Cilj načrta je povečati zavezanost vseh oblikovalcev politike, raziskovalcev, organizacij civilne družbe, ponudnikov storitev in izvajalcev za boj proti izključevanju starejših ter pospeševati inovacije pri sooblikovanju politik na področju staranja. Načrt predlaga tristranski pristop (preko meritev, raziskav in političnih ukrepov) za reševanje vzrokov izključenosti v starosti na petih področjih:

ekonomski odnosi, socialni odnosi, storitve, skupnostno in prostorsko okolje ter državljanska participacija s kulturnimi vidiki. Raziskave namreč kažejo, da je socialna izključenost starejših oseb več dimenzionalna, rezultati izključevanja na enem področju pa lahko generirajo druge oblike izključenosti, ali pa jih načenjajo.

Agitacija članov AGE za obveščanje o raziskavah

AGE je bila od samega začetka zaveznica in partner v projektu ROSEnet. Vložek AGE je bil namenjen ponazoritvi zapletenosti socialne izključenosti v kasnejši starosti, s primeri iz resničnega življenja. Ne glede na to, ali se borijo za dobrobit osnovnih dobrin in življenjskih potreb, kot so zdravstvena in dolgotrajna oskrba, so diskriminirani pri zaposlovanju, se počutijo osamljene in izolirane ali preprosto opuščajo socialno, državljansko ali kulturno soudeležbo, mnogi starejši ljudje pa doživljajo številne

in pogosto skrite oblike izključevanja, zato je temeljno sporočilo naslovljeno na oblikovalce politike prek ROSEnet sledede: »Ne podcenjujte ranljivosti starejših ljudi, niti ne zanikajte posebnosti izključenosti v poznejšem življenju!«

Od dokazov do oblikovanja politike

Načrt je takoj vzbudil pozornost odbora regij EU. Birgitta Sacrédeus iz regije Dalarna na Švedskem in Jean-Luc Vanraes iz občine Uccle v Belgiji sta podprla zaključno konferenco ROSEnet in se zavezala, da bosta izvajala politike na področju staranja na podlagi dokazov z najnižje ravni. Člani odbora regij imajo ključno vlogo pri oblikovanju politik lokalnega okolja v svojih državah. Upamo, da bodo priporočila ROSEnet načrta za boljše reševanje potreb in prizadevanj starejših, zlasti tistih, ki živijo v ranljivih okoliščinah, znali implementirati v lokalno in nacionalno politiko. Seveda pa to velja tudi za nas!

T.K. foto Age

Belgijska resolucija o človekovih pravicah starejših

Človekove pravice v poznejšem življenju niso dovolj zaščitene

V Združenih narodih že dolgo opažajo, da različne človekove pravice niso ustrezno zaščitene s starostjo ljudi in da se položaju pravic starejših po vsem svetu ne posveča dovolj pozornosti. Ena od rešitev, o kateri se trenutno razpravlja na odprti delovni skupini OZN za staranje, v kateri aktivno sodeluje AGE, je sprejetje posebne konvencije o pravicah starejših, kot je bilo to storjeno prej za pravice otrok, žensk in invalidnih oseb. Flamski svet starejših (Vlaamse Ouderenraad) že nekaj let obravnava to vprašanje, zadnji dve leti pa se zavzema za to, da bi se morala Belgija dejavno osredotočiti tudi na vprašanje človekovih pravic starejših, tako v smislu razvojnega sodelovanja kot prek Evropske unije in Združenih narodov. To vprašanje je nedavno sprejel zvezni parlament z resolucijo, ki jo je predložil Els Van Hoof.

Stvari v gibanju

14. novembra 2024 je Odbor za zunanje zadeve posvetil obravnavo tej temi, na

kateri so svoja stališča razložili Vlaamse Ouderenraad, platforma AGE Europe, belgijski center za enake možnosti - Unia in Služba za človekove pravice Ministrstva za zunanje zadeve. Resolucija, s katero so zvezno vlado Belgije pozvali naj podpre pripravo nove konvencije OZN in sodeluje pri njeni pripravi, je bila čez nekaj dni odobrena z veliko večino v odboru. To je prvi korak k uradnemu stališču Belgije v prid novi konvenciji ZN. Marca bo razprava sledila na plenarnem zasedanju predstavniške zbornice in Vlaamse Ouderenraad se že veseli pozitivnega rezultata!

AGE se zavzema za mednarodno konvencijo o pravicah starejših

Dolgoletna generalna sekretarka Age Platforma, Anne-Sophie Parent, je bila vabljen na sejo belgijske vlade, kjer je predstavila potrebo po novi konvenciji o pravicah starejših. Poudarila je, da pozivanje k mednarodnemu instrumentu ne pomeni uveljavljanja novih pravic, ampak podporo pri vzpostavitvi povezave med različnimi ustreznimi instrumenti in opozoriti na starizme, ki so se



Anne - Sophie Parent

znova razširili v državah članicah poppezeve. Namen konvencije bi bil zagotoviti, da bodo starejši ljudje lahko uživali svoje človekove pravice do konca življenja, ne glede na njihove telesne ali kognitivne sposobnosti. Anne - Sophie Parent je svoj nastop sklenila z motom, ki mora veljati za vsakogar do konca življenja: **nikdar ne izgubi pravice do uveljavljanja človekovih pravic.**

Anton I. Krč, foto Age



DOLENJSKA IN BELA KRAJINA

Srečanje prostovoljk DU Novo mesto

Sredi minulega decembra so se prostovoljke iz DU Novo mesto dobile v gostilni na letališču Prečna na prednovoletnem srečanju.



Od vseh aktivnih prostovoljk se nas je zbralo le trinajst, saj se nekatere iz določenih razlogov, tudi zdravstvenih, niso mogle udeležiti srečanja. Vabilu sta se prijazno odzvala predsednik DU Novo mesto, Stane Žagar, in predsednik DU Prečna, Drago Sikošek. Marija Bozovičar nam je na začetku prebrala svojo pesem »Naša vas Prečna«, nato pa povedala še nekaj besed o zgodovini gradu Luknja in o hidroelektrarni Prečna. Njeno pripoved smo z zanimanjem poslušali in jo nagradili z glasnim aplavzom.

Društvena koordinatorka Mateja Zelič je prisotne seznanila, da z novim letom sprejema delo pokrajinske koordinatorka, društvena koordinatorka pa bo Majda Škof.

V svojem nagovoru sta se oba predsednika DU zahvalila vsem prostovoljkam, ki s svojim plemenitim delom, požrtvovalnostjo in toplo besedo polepšajo trenutke mnogim uporabnikom programa SzS. Pohvalo prostovoljkam sta izrazili tudi Mateja in Rožca, Milka pa se je še posebej zahvalila predsedniku Žagarju za pomoč DU Novo mesto pri organizaciji in financiranju srečanja prostovoljk Dolenjske in Bele krajine.

Po malici smo še malo posedele in pogovor je stekel o marsikateri aktualni temi, v prihajajočem letu pa smo si zaželele zdravja, ljubezni in sreče ter uspešno delo v programu.

Majda Škof, foto Drago Sikošek

Obisk Postojnske jame

V ponedeljek, 20. januarja 2025, smo upokojenci DU Straža obiskali Postojnsko jamo. V zgodnjem oblačnem jutru se nas je kar 42 zbralo na železniški postaji v Novem mestu, od koder smo se odpeljali najprej v Ljubljano, nato pa smo presedli na mednarodni vlak in z njim nadaljevali pot v Postojno.

Po prihodu v Postojno nas je čakalo še kakšne pol urice pešpoti do parka Postojnska jama. Seveda smo pot prekinili z vmesnim postankom v hotelu Kras, kjer smo si privoščili dopoldansko kavico. Ob 12. uri sta nas pred jamo čakala kar dva prijazna vodnika in nas najprej z vlakcem odpeljala v jamo. Sledil je še enourni peš ogled jame – prekrasnega bisera našega Krasa. Med drugim smo videli številne stalagmite in stalaktite, koncertno in poročno dvorano, reko Pivko, človeško ribico idr. Po končanih ogledih smo se z vlakcem odpeljali iz jame. V bližnji restavraciji Brilljant nas je nato čakalo okusno kosilo ali malica po lastnem izboru. Nato smo si lahko nakupili še kakšen spominček. Sredi popoldneva smo zapustili Postojno in se zvečer vrnili v Novo mesto.

Besedilo in foto, Marija Andrejčič



Obisk Postojnske jame

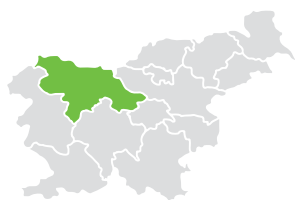


Ogled novoletne Ljubljane z ladjice Barjanka

V petek, 27. decembra, popoldne smo si člani Društva upokojencev Straža ogledali novoletno okrašeno Ljubljano z ladjice Barjanka. Kar 56 se nas je zbralo v zgodnjem petkovem popoldnevu na glavni železniški postaji v Novem mestu, od koder smo se z vlakom odpeljali v Ljubljano.

Najprej smo se peš sprehodili do Prešernovega trga in Tromostovja, nato pa smo se razdelili v dve skupini in vsaka skupina si je z enourno vožnjo ogledala nočno Ljubljano. Peljali smo se do Špice mimo tržnice in Tromostovja pod kar nekaj mostovi. Naš spremljevalec na ladjici nam je pokazal najstarejši most preko Ljubljaničice, ki je bil izdelan v železarni na Dvoru, na kar smo prav mi Dolenjci lahko še posebej ponosni. Je še starejši od pariškega Eifflovega stolpa, kar je v ponos tudi Ljubljani. Ostali čas smo namenili še ogledu slamnatih jaslic na Cankarjevem nabrežju, seveda smo videli tudi spreved dedka Mraza na Kongresnem trgu in še mnogo uličnih predstav. Tu in tam smo si privoščili tudi kakšnega kuhančka, ki jih seveda ni manjkalo. Res je prečudovita naša novoletna prestolnica, ki jo je vredno obiskati kadar koli, še posebno pa v prazničnem času.

Besedilo in foto, Marija Andrejčič



GORENJSKA

Karkoli organizirajo, vedno je vse zapolnjeno...

Društvo upokojencev Bitnje-Stražišče je še dokaj mlado društvo, saj deluje komaj od leta 2008. Upokojenci iz Bitenj in Stražišča so bili pred tem člani DU Žabnica, potem pa so se osamosvojili.

Samostojno društvo je postalo zelo aktivno in skrbi, da vsak njihov član najde dejavnost, ki ga zanima. Vsako leto tako dvakrat pripravijo letovanje v hotelu Delfin – prvič v marcu in drugič v oktobru, svoje člane vozijo tudi na enodnevne kopalne izlete – junija in sep-

tembra v terme, julija in avgusta na morje. Organizirajo različne turistične izlete in planinske pohode, pa tudi kratke izlete in pohode v bližini doma. Seveda so njihovi člani aktivni tudi na področju športa, še posebej so jim pri srcu balinanje, bowling, tenis in tek na smučeh (ko je zima naklonjena s snegom). Zelo aktivna je Sekcija za ročna dela Ivanjščice, v kateri deluje več kot 30 klekljaric in kvačkaric, ki vsako leto, med drugim, pripravijo zelo lepo in zanimivo samostojno razstavo (več kot 10 jih je že bilo). Imajo pa tudi umo vadbo ter razna družabna srečanja – npr. pustovanje, društveno srečanje upokojencev v Crngrobu, martinovanje, novoletno srečanje, seveda se udeležijo tudi vsakoletnega srečanja gorenjskih upokojencev in drugih dogodkov, ki jih organizira Pokrajinska zveza Društev upokojencev Gorenjske.

»Teško bi rekel, kaj imajo naši člani najraje,« pravi predsednik DU Bitnje-Stražišče Jože Derlink. »Kar koli organiziramo, vedno je vse zapolnjeno. Pa naj bodo to letovanja v Delfinu, kjer imamo za vsako letovanje rezerviranih 30 sob, ali pa turistični izleti, ki so 'polni' v nekaj dneh po objavi. Lani, ko smo organizirali izlet v nacionalni park Brioni, sta bila dva avtobusa takoj polna, prav tako je bilo, ko smo obiskali jez Maltatal v sosednji Avstriji, in še bi lahko našteval. Pripravljamo zanimive izlete, zato je tudi zanimanje zanje veliko. Enako lahko rečem za planinske in druge pohode ter izlete, kjer so vedno številčne skupine. To pa seveda ni vse. Namen društva je, da svojim članom zagotovi čim več aktivnosti, da se lahko srečujejo in družijo. Vemo, da je problem predvsem za tiste ljudi, ki v starosti ostanejo sami in se težje organizirajo, tukaj jim pripravimo vse. Družba pa je tista, ki je zanje najpomembnejša in zato se teh dejavnosti radi udeležujejo.

In kako svoje člane obveščajo o dejavnostih? Derlink pojasnjuje: »Vsak član v mesecu januarju, ko pride plačat članarino, prejme letni program dela, ki vsebuje vse aktivnosti. To je okvirni program, zato potem vse še pisno obveščamo o aktivnostih v tekočem mesecu. Imamo tudi poverjenike, ki pa skrbijo predvsem za obveščanje in pobiranje članarine pri starejših in bolnih. Obiščemo pa vsako leto tudi vse člane, starejše od 85 let. Vsak prejme darilo pozornosti in prav vsak se razveseli našega obiska, ker jim pokažemo, da niso pozabljeni, ampak mislimo tudi nanje. Starejšim, ki se ne morejo več udeleževati naših aktivnosti, pomagamo, ko potrebujejo pomoč, predvsem v okviru programa Starejši za starejše. Največkrat prosijo za prevoz do zdravnika ipd. Trudimo se, da prav vsakemu, ki pokliče, pomagamo. Sicer pa naš program



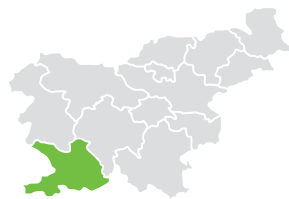
Predsednik DU Bitnje-Stražišče Jože Derlink

Starejši za starejše še ne deluje dolgo, ampak ga komaj 'postavljamo pokonci'. Tudi projekta Prostofer, ki deluje v Mestni občini Kranj, kamor sodimo, ne poznajo prav dobro, zato si prizadevamo, da bi jim ga približali in verjamemo, da bo potem tudi zanimanje zanj večje, kot je zdaj. Prav tako si želimo, da bi se nekaj naših članov pridružilo prostoferjem oz. prostovoljnim šoferjem.

V mnogih društvih upokojencev število članov upada, v nekaterih pa se radi pohvalijo, da jim članstvo raste. Slednje velja tudi za DU Bitnje-Stražišče. »V zadnjih letih, kar sem prisoten v društvu,« pravi Derlink, »članstvo stalno narašča. Ko sem se vključil v društvo, je bilo 700 članov, zdaj nas je 900. Nekaj je posledica tega, da se je ukinilo DU Žabnica in so se nekateri njihovi člani pridružili našemu društvu. Sicer pa se vključujejo predvsem mlajši upokojenci, ki jih privabi program. Slednji, predvsem izleti in planinski pohodi, privablja tudi nekatere člane drugih društev. Jože Derlink društvo vodi zadnja tri leta, član društva pa je pet let. Pravi, da je v njem lepo delati, predvsem zato, ker je ekipa taka, da sodeluje. Za vsako panogo je nekdo zadolžen in on poskrbi, da je vsa organizacija na najvišji ravni in stvari lepo tečejo. To je tudi formula za uspeh. Kjer so vse obveznosti na enem ali dveh ljudeh, je breme preveliko in stvari 'pregorijo'. Društvo redno sodeluje s krajevni ma skupnostma Bitnje in Stražišče, prav tako z osnovno šolo v Stražišču, kjer se srečujejo članice ročnih del, na razpolago imajo telovadnico in druge prostore, če jih potrebujejo. Lepo sodelujejo tudi z gasilci v Bitnjah in Stražišču, ki jim vedno, ko jih potrebujejo, pomagajo in se nanje lahko povsem zanesejo. Med gasilci pa je že dolga leta aktiven tudi Derlink. 20 let je bil predsednik Gasilske zveze (GZ) Mestne občine Kranj, 10 let podpredsednik GZ Slovenije, zdaj je že 15 let predsednik GZ Gorenjske. Zadnja leta je tudi podpredsednik Zveze društev upokojencev Gorenjske, kjer še posebej pokriva kulturno področje delovanja zveze.

Kaj pa želje in načrti? V društvu si želijo, da bi v prihodnosti s pomočjo občine dobili svoje prostore, pa da bi se jim pridružilo še več upokojencev, še posebej 'mlajših', ki bi se aktivno vključevali tudi v razna organizacijska dela, kar bi dolgoročno pripomoglo k dobremu delovanju društva.

Slavica Bučan, foto osebni arhiv J. Derlink



JUŽNA PRIMORSKA

Obiskali so jih ...

Veliko pomeni človeku obisk, zlasti takrat, ko je ta osamljen. Osamljenost je še težja pred prazniki, ko je dan še daljši, tesnoba pa stiska srce.

Tega so se že pred časom zavedali v bistrškem upokojskem društvu. Že leta organizirajo obiske članov in članic, straješih nad osemdeset let. Zadnji skorajda dve desetletji prevzemajo to nalogo udeleženci dejavnosti SzS, ki zagotovijo čudovite voščilnice, nekaj dobrot in veliko dobre volje. Največje veselje pa starejšim pomeni obisk, razgovor in dobre želje. Obisk preko tristo članov društva je zahteval dobro organizacijo in precejšnje število obiskovalcev – prostovoljcev SzS in poverjenikov.

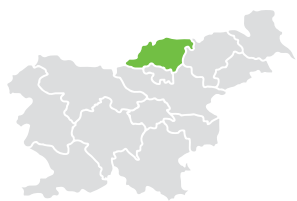
V lanskem letu so se o sodelovanju dogovorili z občinskimi taborniki in vodstvom bara Oranž, ki gostuje v upokojskem domu. Akcija je uspela, zadovoljstvo je bilo vsestransko.

V letošnjem prednovoletnem času se je vodstvo društva odločilo, da bi obiskali in obdarili vse občane nad osemdeset let. Hiter izračun je pokazal, da teh v občini preko sedem sto petdeset, kar pomeni več obiskov in več prostovoljcev. Sledilo je povabilo že utečenih tabornikov, k sodelovanju pa so rade volje pristopili še člani Občinskega rdečega križa in člani Karitasa. Voščila za vse dobro v novem letu so izdelale prostovoljke v programu SzS, otroci iz Vrta Jožefe Maslo, svoja po so dodali še člani Karitasa.

Na prednovoletnem srečanju prostovoljcev SzS so ocenili akcijo, prisluhnili razmišljanju predsednice DU Karmen Šepc in koordinatorice programa SzS Dore Kalčič, ki sta poleg zahvale za uspešno delo zaželeli prisotnim tudi vse dobro v novem letu.

Besedilo in foto, Franc Gombač





KOROŠKA

Zakaj sem član društva upokojencev?

V našem društvu smo predani skrbi za lepši vsakdan naših članov. Lepše, polnejše in bolj zdravo življenje članov društva je naše poslanstvo, ki ga spremlja moto: »Povezani in aktivni smo močnejši«. Članstvo v društvu nudi priložnost za izpolnitev svojih želja in potreb, tako na področju izobraževanja, zabave, petja, športa, rekreacije, pohodništva, kulture, izletništva, letovanja kot tudi prijetnega druženja z isto mislečimi.

V letu, ki se izteka, smo v sodelovanju z Ljudsko univerzo Ravne ponovno pričeli z jezikovnimi in digitalnimi delavnicami. S pomočjo ZKŠTM smo članom poleti omogočili brezplačno plavanje v letnem bazenu, pozimi pa pridobili še en dodaten termin za zimski bazen. Dobro sodelujemo tudi z županom in Občino Ravne. Člani našega društva pa smo predvsem prostovoljci, ki delamo dobro zase in za druge v lokalni skupnosti preko programa Prostofer, Starejši za starejše, ipd. Letos smo pričeli z igranjem Štrbunka, ki je med člani postal zelo popularen. V zimskem času bomo prirejali ples tam, kjer smo kot mladi radi zahajali in plesali. Druženje je tisto, kar starejši najbolj potrebujemo.

Žal se prostovoljstvo v današnjem času vedno bolj izgublja. To bi radi pridobili nazaj. Nekaj naših članov smo povprašali o tem, zakaj so člani društva upokojencev in kaj tu najdejo zase.

Zdenka Leskovšek: »Društvu upokojencev sem se pridružila takoj po upokojitvi, leta 2005. Vse od takrat sem aktivna športnica, predvsem na področju balinanja in pikada. Članstvo v društvu mi pomeni veliko, saj tu najdem prijatelje in istočasno skrbim za dobro fizično kondicijo. Če mi bo le zdravje dobro služilo, bom s tem nadaljevala tudi še naprej.«

Alojz Janežič: »Odebeljeni dve desetletji koristim samo del obilice ponujenih dogodkov, predvsem pa danosti v društvu. Prijatelj, stanovski kolega (velja za oba spola), dovolj oklevanja, pridi, pridruži se! Vesela presenečenja so dokazano doživeta poleti in pozimi, kar nam opazno priznavajo tudi občinarji. Ko boš postal "naš" in z nami, se boš za vsak odložen dan spraševal: »Le zakaj sem tako dolgo odlašal?«

Avgust Podojsteršek in Jože Krajger: »Avgust Podojsteršek in Jože Krajger v društvu že vrsto let igrata pikado in balinata ter sta odlična na tekmovanjih z drugimi društvi upokojencev.«

Jožica Brežnjak: V društvu upokojencev sem se včlanila takoj po upokojitvi, saj sem si želela druženja in udejstvovanja v različnih aktivnostih. Danes sem članica upravnega odbora društva, predsednica komisije za socialno in stanovanjske zadeve ter članica te iste komisije na ravni koroške pokrajine. Prav tako delujem kot prostovoljka v domu starostnikov KO-RA na Ravnah, ki je bil odprt letos. Želim si, da bi mi zdravje še dolgo služilo in bi lahko čim bolj aktivno sodelovala v društvenih dejavnostih.«

Melita Jurc,
DU Ravne na Koroškem



OSREDNJE-SLOVENSKA IN LJUBLJANA Z OKOLICO

Platforma e- Seniorji 55+ v Državnem Svetu R. Slovenije

V mali sejni dvorani Državnega sveta je 6. februarja potekala 38. Redna seja Komisije za zdravstvo, socialo, delo in invalide, na kateri so bili prisotni nekateri Državni svetniki, predstavniki vlade, oz. ministrstev, ter predstavnica skupnosti socialnih zavodov Slovenije, predsednica SUS Frančiška Četkovič, predstavnik ZDUS Črt Kanoni in Marijan Papež, Generalni direktor ZPIZ ... zakaj tudi generalni direktor ZPIZ, boste razumeli v nadaljevanju.

Seja je bila kratka, saj je predsednik Komisije Daniel Kastelic nanjo uvrstil le tri točke dnevnega reda, in sicer: Predlog zakona o spremembah in dopolnitvah Zakona o socialnem varstvu, Pobuda omrežja e-seniorji +55 Nedotakljivost pokojnine, in Razno.

Čeprav je bila tudi prva točka dnevnega reda pomembna, nenaadnje tudi za našo organizacijo, zlasti za našo Komisijo za zdravstvene in socialne zadeve, saj so sprejeli kar nekaj sklepov, ki se nanašajo na priznavanje strokovnih izpitov v gerontološki obravnavi in socialnem varstvu starejših, se bomo v skrajšanem poročilu dotaknili bolj 2. točke dnevnega reda, t.j. pobudi omrežja e-seniorji +55 »nedotakljivosti« pokojnine.



Zdenka Leskovšek



Alojz Janežič



Avgust Podojsteršek in Jože Krajger



Jožica Brežnjak



Prof. dr. Tamara Lah Turnšek in prof. dr. Jože Gričar

Predsedujoči je prvo popdpisane, prof. dr. Tamaro Turnšek Lah, prof. dr. Borisa Cizlja in prof. dr. Jožeta Gričarja pozdravil v imenu prisotnih svetnikov in ti so spregovorili o nedotakljivosti pokojnin, srebrni ekonomiji in spremenjenih okoliščinah dolgožive družbe. Predstavili so nujno prilagajanja obstoječih rešitev novim razmeram, navajali nekatere mednarodne primerjave in opozorili na zaostajanje Slovenije na vrsti področij. Poudarili so še interes za sodelovanje pri odpiranju problemov in iskanju rešitev z vidika interesov in možnosti vse večje skupine seniorjev 55+ ter predlagali čimprejšnjo, (morda že v aprilu) razširjeno razpravo v Državnem svetu, kar je predsedujoči zavrnil kot preuranjeno pobudo, saj je delo DS RS do julija povsem zasedeno in tako razpravo predlagal ob koncu leta(?)! A kaj, ko predlagatelji ZPIZ-3 ne bodo čakali na tako razpravo.

V nadaljevanju so spregovopriili o opravljeni analizi pogojev dela po upokojitvi v drugih državah. Zbrali so podatke za 25 držav (**e-Seniorji, Ohranjanje pokojnine Vlade spoštujejo nedotakljivost pokojnine 30. 10. 2024**), ki podatke objavljajo na svojih spletnih straneh. V vseh državah je pokojnina nedotakljiva, saj upokojenec po upokojitvi lahko dela kar želi in kolikor si želi in zmore in kakor se dogovori z delodajalcem! Na podlagi zbranih podatkov so ugotovili, da je Slovenija edina država v kateri ZPIZ pokojnino odvzame tisti osebi, ki še dela. Zato so postavili kar nekaj vprašanj, na katera se je odzval generalni direktor ZPIZ.

Kdo je predlagal, da se osebam, ki še delajo, jemlje pokojnina?

Papež: Nihče ni tega predlagal!

Kateri organ in kdaj je sprejel predpis, da se osebam, ki še delajo, jemlje pokojnina?

Papež: Noben organ ni sprejel takega predpisa in zato ni nikjer objavljen.

Kje je predpis objavljen?

Papež: Nikjer ni objavljen, ker ga ni nihče sprejel in objavil...(?) in nadaljeval v smislu zahteve pobudnikov, da naj državni organi, ki z jemanjem pokojnine kršijo pravice upokojencev umaknejo zadevne predpise ali navodila, ker so v nasprotju z načelom nedotakljivosti pokojnine. »Kako naj nekaj umaknemo, če ni nikjer nič napisanega ali objavljenega...?«

Kakorkoli, v ZDUS bomo to področje pozorno spremljali tudi v prihodnje in vas z nadaljevanjem prizadevanja platforme **e-seniorji 55+** sproti obveščali.

Besedilo in foto, Toni Krčan

Okrogla miza o pokojninski reformi

Prav je, da smo tudi upokojenci vključeni v razpravo o prihajajočih spremembah pokojninske zakonodaje. Tako so se odločili v regijskem odboru seniorji Gibanja Svoboda in zadnje dni preteklega leta pripravili okroglo mizo. Kar je vzpodbudno, je bilo slišati iz ust prisotnih, je skrb da se kljub pozitivnim rezultatom gospodarske rasti in zaposlenosti, s tem pa tudi ugodnimi prilivi v pokojninsko blagajno, pripravimo na čase, ko zna biti drugače. Sedaj nam gre dobro.

V imenu pripravilcev nove zakonodaje je navzoče podrobneje seznanil državni sekretar Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti Igor Feketija, prav tako pa tudi poslanec Dean Premik. Okroglo mizo je vodil poslanec in predsednik Seniorjev Bojan Čebela.

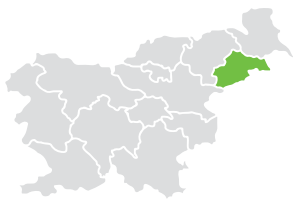
Eden temeljnih namenov sprememb sistema pokojninskega in invalidskega zavarovanja je prilagoditev sistema demografskim trendom. Cilj sprememb pa so dostojne pokojnine, vzdržnost sistema ter večja preglednost oz. razumljivost. To je potrebno doseči v dialogu s socialnimi partnerji.



Razprava, mnenja in nekateri pomisleki so pokazali, da gre podpreti vsa prizadevanja, ki bodo usmerjena v takšne spremembe ali dopolnila, ki bodo bazirala tudi v bodoče za pokojnine odvisne od višine vplačanih prispevkov. Mnenja so bili tudi, da je razumljivo, da se bo starostna meja za upokojevanje dvignila, saj se življenjska doba daljša. Ni pa bilo navdušenja nad nekaterimi razmišljanji o podaljševanju delovne dobe, le-ta naj kar ostane 40 let. Izražena je bila tudi zaskrbljenost nad apatičnostjo mladih do teh vprašanj, zato bi morali v javni razpravi angažirati mlade ne le v Svobodi, pač pa v celotni družbi. Ne gre pozabiti tudi na solidarnostni oz. socialni moment. Ampak ta vidik glede minimalnih pokojnin bi moral veljati predvsem pri tistih invalidskih pokojninah kot seveda pri tistih, ki so izpolnili vse pogoje upokojitve. Ne podpira se uravnalovka, kar je treba paziti predvsem v nekaterih pobudah ob procentualnih dvigih pokojnin.

Podporo so izrekli tudi načelu, da vsako delo šteje, torej s tem tudi plačilo prispevkov ter iz tega tudi pravice. Seniorji se bodo tudi v bodoče izrekli in dali svoje pripombe o pokojninski zakonodaji, tako pripravljalcem kot vodstvu stranke in njenim poslancem.

Besedilo in foto, Aleš Kardelj



SPODNJE PODRAVJE

Vincekova rez 2025

V Halozah velja dan sv. Vincencija za sredino zime in ta dan Haložani pričenejo z rezjo v vinogradu. Rezač trte je bil vedno zelo cenjen in spoštovan delavec v vinogradu. Pregovor pravi: »Rezač je prvi berač.«

Na god sv. Vinceka, 22. januarja, mora vsak vinogradnik ob zori v svoj vinograd in obrezati vsaj tri trte. Trto zaliti z vinom in nanjo obesiti klobase in slanino. To naj bi bilo zagotovilo, da bo trta dobro obrodila.

Vinogradnikov odnos do trte je še vedno posebno ljubezensko razmerje med človekom in rastlino, in če ne bi bilo tako, bi bila zaradi trenutnih nedonosnih računov s to pridelavo povsem ogolela že številna topla južna pobočja vinorodnih gričev v Halozah.

V nedeljo, 19. 1., so člani TD Podlehnik pripravili 13. Vincekovo rez skupaj z družino Pajnkijer in kletarjem TD Podlehnik Francem Pajnkijerjem. Ta tradicionalna prireditve se izvaja v sklopu ocenjevanja vin, martinovanja in puššankov. Vse te prireditve so namenjene vinogradnikom in vinarjem. Skozi leto pa ima TD Podlehnik še veliko drugih prireditev in akcij za boljšo prepoznavnost domačega kraja oziroma občine.

Zjutraj so se zbrali vinogradniki, obiskovalci, rezači, gostje in nastopajoči na vinogradniški kmetiji ob vinogradu družine Pajnkijer v Doleni. Je ena izmed najstarejših kmetij v okolici.

Med zbiranjem so se gostje okrepčali s toplimi napitki. Naprej so pričeli s kulturnim programom, zapeli so ljudski pevci Fantje iz Jurovc KD France Forsnerič, zaigrali ljudski godci KD France Forsnerič Videm in zapeli ter zaigrali ljudski pevci Trta KUD Maksa Furjana Zavrč.

Vse navzoče so nagovorili predsednik TD Podlehnik Milan Vidovič, gospodar vinogradniške kmetije Karel Pajnkijer in njegov oče Franc, kletar TD Podlehnik, župan občine Podlehnik mag. Sebastian Toplak, župan občine Videm Brane Kolednik.



Nobena kmetijska panoga ni toliko odvisna od vremena ali božje volje kot ravno vinogradniška. Statistika pravi, da je od desetih trgategv le ena vrhunska.

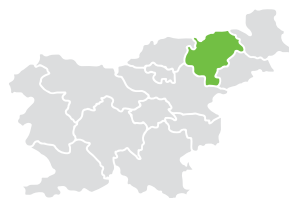
Blagoslov vinogradov in vse narave je opravil duhovnik p. Jože Petek.

Vincekovo je prelomnica, ko je prvi del zime mimo in ko se lahko gre v vinograd. In seveda tudi trta je zrela, dozorela in je pripravljena za obdelavo. Nato so se podali v vinograd, obesili klobase na trto in trto zalili z vinom. To pomeni, da bo dobra letina.

Sledila je rez pod strokovnim vodstvom Franca Pajnkijerja, Stanka Vegana, kletarja iz Hajdine in Rudija Potrča, kletarja Vidove kleti. Svetnik Občine Podlehnik Boštjan Mlakar pa je narezal šibe s tremi očesi in jih razdelil med prisotne. Vsi jih morajo dati v vodo v toplem prostoru in to bo pokazatelj, kakšna bo letina. Šibe se nato povežejo v presmec, ki se naredi za cvetno nedeljo.

Vsi prisotni so se nato okrepčali z vinogradniško malico in rujno kapljico ter ob zvokih ljudskih godcev veselo zaplesali in zapeli.

Zdenka Golub, foto Sandi Šprah



ZGORNJE PODRAVJE

Leto 2024 so sklenili z izletom na Ptuj

Petinštirideset (45) članic in članov Kluba upokojenih delavcev Ministrstva za notranje zadeve Maribor je leto 2024 zaključilo z novoletnim izletom v naše najstarejše mesto – Ptuj. Ustavili so se pod Ptujskim gradom in se odpravili na ogled rovov, ki mnogim obiskovalcem mesta še vedno burijo domišljijo.

Pred vhomom v rov sta jih pričakali vodnici ter jih opremili s knapovskimi svetilkami. V soju luči sta jih popeljali skozi ptujsko podzemlje, kjer sta predstavili zgodovino z urbanimi legendami, ki se skrivajo v podzemnih hodnikih ter sproti odstirali tančico skrivnosti, ki še vedno prekriva te rove. Prav posebno doživetje je bila pokušina izbranega vina (v rovih) in nazdravljanje s sosedi v popolni temi.

Obiskali so tudi Knjižnico Ivana Potrča, ki domuje v stavbi Malega gradu. Sodi med najlepše javne knjižnice v Sloveniji ter se po velikosti uvršča med večje. S pestrostjo vsebin privablja v svoje prostore različne generacije obiskovalcev.

Ob kosilu je član Jože raztegnil meh svoje frajtonerice ter posameznike zvalil na plesišče. Ko je bilo vzdušje najlepše, so se podali na ogled Kurentove hiše. Ob ogledu filma so se seznanili s kulturno dediščino in kurentovimi obredi, ki so se na tem območju ohranili do današnjih dni. Vodnik jih je поблиžje spoznal s kurentom, enim najbolj priljubljenih in množičnih tradicionalnih etnografskih pustnih likov. Predstavil je njegove številne oprave, tradicijo kurentovanja in sporočila različnih pustnih likov.

Spoznali so tudi zgodbo prve ptujске čokoladnice. V njej je svojo ljubezen do čokolade in čokoladnih pralin pričel živeti vrhunski mojster. Praline številnih okusov izdeluje ročno in z ljubeznijo. Presenetil je z neverjetnimi okusi pralin; od rdeče čebule, ocvirkov, rdeče pese itd. Ker je bil to prednovoletni čas, so njegove praline številni člani uporabili kot sladko in unikatno darilo.



Članice in člani Kluba upokojenih delavcev Ministrstva za notranje zadeve Maribor je leto 2024 zaključilo z novoletnim izletom na Ptuj

Sledil je še kratek sprehod po starem, lepo osvetljenem delu Ptuja. Izlet pa so zaključili v vasi Starošince v Občini Kidričevo. Vas je v tem prazničnem času zažarela v soju tisočerih luči. Doživeli so svetlobno pravljico in se naužili lepote številnih okrasitev hiš in okolice, za postavitev katerih so moči združili prav vsi vaščani. V muzeju »Zbirka podeželja« so si ogledali starejši generaciji dobro znana kmečka orodja. V zameno za prostovoljni prispevek so se pogreli še ob toplem napitku ter se polni lepih vtisov in dobre volje vrnili domov.

Besedilo in foto, Mirko Ploj

Srečanje sekcije za izlete pri DU Slovenska Bistrica

Navada je, da se človek, ko pride do cilja, obrne in pogleda na prehojeno pot. Tako se tudi mi bistriški upokojenci izletniki vsako leto proti koncu leta sestanemo, da se pogovorimo o prehojenih poteh in naredimo načrt za naprej.

Konec novembra se nas je sto petindvajset vkrcalo v dva avtobusa in popeljali smo se na izlet v neznano. Vedeli smo le to, da smo namenjeni tja, kjer sonce vzide nekaj minut prej kot pri nas. Prepustili smo se vodičema Pozejdon turizma, klepetali na avtobusu in razmišljali, da se obeta lep sončen dan. Zavili smo proti vzhodu, malo klepetali, malo pogledovali jesensko pokrajino. Kar hitro so bile za nami gričevnate Slovenske gorice in ko smo prečkali reko Muro, smo bili v naši najvzhodnejši pokrajini, pokrajini širnih ravnin, belih tulpik in zvestobe. Kajti Prekmurje je bilo dolga leta priključeni Madžarski, a je ohranilo svojo lepo pojočo slovensko govoro. Prevozili smo vso pokrajino do Lendave, kjer smo si ogledali sinagogo. V Prekmurju je namreč živelo veliko Židov. Nato smo se povzpeli na grič h kapeli sv. Trojice, kjer je shranjena mumija kapitana Mihaela Hadika iz začetka 17. stoletja. Lendavske gorice so znane po dobrem vinu, zato smo ga morali seveda nekaj poskusiti v Dobrovniku Pri Lujzi. Čas je

hitro mineval, zato se nam je že mudilo na kosilo k Sivi čapli v Trnovsko vas. Tu je bil cilj našega druženja. Kosilu je sledil kratek kulturni program, ko smo uživali ob ubranem petju in plesnih korakih naših članov. Z žrebom smo obdarili nekaj izletnikov, darila so prispevali društvo (Nitke) in turistična agencija Pozejdon. Predsednica gospa Vida Lipoglav je poročala o delu sekcije za izlete in letovanja ter predlagala okvirni program za naslednje leto. Vsi izletniki smo hvaležni turistični agenciji Pozejdon za odlično organizacijo naših potovanj, posebno vodiču Andreju. Ob prijetni glasbi so mnoge zasrbele pete, da so se zavrteli in si tako polepšali preostanek dneva.

Besedilo in foto, Rozika Špes

Obiskali so svoje člane

Društvo upokojencev Gaj-Pragersko je za konec minulega leta pripravilo pilotski projekt, in sicer so obiskali Dom starejših občanov Jožeta Potrča v Poljčanah in podružnični dom starejših občanov v Slovenski Bistrici, kjer večinoma domujejo njihovi člani. Malce nevsakdanje, a vendar lahko njihovo dejanje mirno ocenimo kot primer dobre prakse.

Namesto da bi k sodelovanju pritegnili kako lokalno kulturno umetniško društvo ali koga od kulturnih delavcev, ki se s takimi predstavami ukvarjajo skoraj poklicno, so sklenili, da kar sami pripravijo program, ki bo pisan na kožo ljudem, ki jih vsi zelo dobro poznajo.

Ta odločitev se je izkazala kot zelo domiselna, saj so jim pričarali urico sproščene zabave ob napevih ljudskih pesmi in domače glasbe, za kar so poskrbele ljudske pevke z gospo Nežiko Gajšt kot vodjo zbora in članicami skupine: Berto Grajf, Lidijo Dolenc, Marjano Vivod in Dragico Kmetec. Naš harmonikar Poldi Letonja pa je iz svoje frajtonerice izvabljal ljudske viže in domače napeve, ob katerih so vsi združeno pritegnili melodijam.

Program je pripravil in ga tudi vodil kar sam predsednik DU Gaj-



Izlet v neznanu bistriških upokoencev

-Pragersko Zlatko Trebovšek in tako dokazal, da so tudi med nami lahko povsem dobri voditelji takih prireditev in da za uspeh ni potrebno iskati zvenceh in poznanih voditeljskih imen.

Je pa treba priznati, da je bilo vzdušje varovancev doma veselo in razigrano ob zvokih glasbe in petja. Ob koncu prireditve so člane še obdarili in vsem zaželeli obilo zdravja in jim obljubili, da se znova vidijo. Kmalu!

DU Gaj-Pragersko

Simbolni vstop v novo leto

Staro leto se poslavlja in novo prihaja v goste. Zato ni lepšega kot kakšen dan preživeti s članicami in člani Kluba upokojenih delavcev Ministrstva za notranje zadeve Maribor ter skupaj obujati spomine na preživete dogodke v odhajajočem letu. Zato se jih je v petek, 6. decembra 2024, na prednovoletnem srečanju zbralo kar 81.

Srečanje se je začelo s prijetno skladbo kvarteta policijskega orkestra in pozdravnim nagovorom pomočnika direktorja PU Maribor Rafaela Viltužnika in predsednika Zveze klubov Maksa Perca Slovenije Jožefa Graha. Prisotnim sta izrazila iskreno zahvalo za predanost klubu in sodelovanje.

Predsednik kluba Mirko Ploj, ki je povezoval kulturni del srečanja, je povedal, da so hvaležni za leto, ki je za njimi in se že veselijo vsega, kar prihaja.

Ker je prav na dan njihovega srečanja praznoval sveti Nikolaj (Miklavž), jih je ta dobri mož tudi obiskal in vsakega posebej obdaril. Iz njegovih rok so prejeli darilno vrečko, v njej pa kozarec medu in kemični svinčnik, oboje z logotipom kluba. Posebna darila so prejeli tisti, ki so v tem letu praznovali okroglo obletnico, in to so bili: Zinka Zelenik, Mirko Balaban, Drago Berden, Miran Rojko, Milan Traper in Jože Zelenik.

Miklavž je obdaril tudi kuharice, ki so poskrbele za njihove kulinarčne dobrote. V času, ko so čakali na sladico in kavo, je nastopil vrhunski saksofonist in pedagog, mag. Oto Vrhovnik, ki ima za

seboj bogato glasbeno kariero. S svojim nastopom je dokazal, da je glasba edini jezik na svetu, ki ga razumemo vsi. Sicer pa je njihov prazničen popoldan popestril glasbenik Marjan, ki je poskrbel za plesne točke vse do zaključka srečanja. Ob zimzeleni pesmi, Silvestrski poljub, so se zbrali na plesišču, kjer so z odštevanjem in penino simbolno vstopili v novo leto.

Znova se je pokazalo, kako pomembno si je vzeti čas drug za drugega ter ceniti trud in delo vsakega posebej. Prisotni so zapustili dogodek zadovoljni, še bolj povezani in pripravljeni na nove izzive.

Izvršni odbor kluba želi svojim članicam in članom zdravo, mirno in veselo prihajajoče leto 2025.

Besedilo in foto, Mirko Ploj



V navadi je, da v zadnji številki v letu naše in vaše revije objavimo nekakšno kronologijo, preseka vseh aktivnosti dela v posameznih PZDU-jih, ki so pustile pečat na področjih, ki jih negujemo, razvijamo in ki nam pomenijo Raison'd'etre, bistvo torej, zaradi katerega se združujemo in vztrajamo v tej ali oni dejavnosti. Nekateri predsedniki so hitro odzvali, nekaterim pa pisanje ne gre prav dobro izpod prstov. Kakorkoli, aktivnosti v letu 2024 po PZDU-jih objavljamo po abecednem vrstnem redu pokrajin.

Celjska PZDU

Napisati nekaj o iztekajočem letu na področju delovanja PZDU Celje in ga primerjati s prejšnjimi leti je v mojem primeru kar malo težavno. Mineva namreč prvo celo leto mojega vodenja, odkar nam je v Ljubljano »pobegnila« prejšnja predsednica.

Pa vendar. Večkrat na zborih članstva po društvi poudarjam, da mora biti glavnina delovanja v okviru posameznih društev, aktivnosti za izboljšanje statusa upokojenk in upokojenec na ZDUS-u (tako na vodstvu, zaposlenih, organih ZDUS-a), pokrajine pa smo nekakšni vezni člen ter pobudniki in v nekaterih primerih tudi organizatorji in usmerjevalci različnih aktivnosti v okviru društev in pokrajine kot celote.

Pohvaliti moram kar vse komisije in njihove predsednice oziroma predsednike, saj je bilo z njihovo pomočjo realiziranih veliko tekmovanj, razstav, srečanj, tako na pokrajinskem kot državnem nivoju. Pri tem moram pohvaliti veliko aktivnost posameznih društev.

Posebej moram omeniti program Starejši za starejše, saj se tu najbolj odraža skrb za najbolj pomoči potrebne. V programu je vključenih 29 DU, kar pa ne pomeni, da v ostalih društvi pomoči potrebnim ne bi pomagali. Izvajajo pa to na različne načine, pač okolju primerno.



Jakob Presečnik

Zaradi velikosti pokrajine (73 DU in preko 18.000 članov in članic) je pri programu SzS pokrajina razdeljena na dva dela (zahodni, Savinjski in vzhodni, Celje s Kozjanskim). Pri tem gre velika zahvala obema pokrajinskima koordinatorkama, društvenim koordinatorkam in seveda vsem prostovoljkam in prostovoljcem.

Tudi letos smo v organizaciji Hotela Delfin in naše PZDU članicam in članom omogočili letovanje v Izoli. Na razpolago smo imeli okrog 130 sob in jih tudi zasedli. Za prihodnje leto pa že zbiramo prijave za okoli 150 sob za termin od 17. do 24. februarja. Poleg tega pa si posamezna društva organizirajo letovanje v Delfinu v drugih terminih.

V letošnjem letu smo organizirali tudi dva odmevna dogodka in sicer revijo pevskih zborov DU v Celju (osem nastopajočih zborov) in veliko pokrajinsko srečanje upokojenec v Braslovčah z okoli 1000 udeleženci ob organizaciji pokrajinske zveze in ogromni pomoči DU Braslovče in občine Braslovče. Za udeležbo in pomoč se zahvaljujem tudi vodstvom ZDUS-a in Hotela Delfin.

Sredi novembra smo na UO in NO opravili konstruktivno razpravo na temo izhodišč pokojninske reforme. Seje sta se udeležila tudi g. Stanko Kranvogel in mag. Ivan Robnik.

Dovolite mi, da se ob zaključku tega prispevka zahvalim vodstvu in zaposlenim na ZDUS-u, sodelavkama Slavici in Vladki na PZDU, upravnemu in nadzornemu odboru, vodstvu in članom komisij in še posebej vsem DU, njihovim vodstvom in članom za aktivno sodelovanje in vložen trud pri skrbi za ljudi.

*Jakob Presečnik,
predsednik PZDU Celje*

Leto 2024 v PZDU Dolenjske in Bele krajine

Rokodelstvo je v okviru PZDU Dolenjske in Bele krajine zelo razvejano, saj imamo sekcije v 18 društvi upokojenec in štejejo okoli 250 članov. V lanskem letu je pristojna komisija junija organizirala skupaj z DU Loški

potok rokodelsko razstavo, katere se je udeležilo šestnajst društev z več kot 40 rokodelci, ki so zastopali svoja društva. Dve rokodelski sekciji sta sodelovali tudi na srečanju upokojenec naše pokrajine avgusta 2024 v Šentjerneju.

Koordinatorica komisije je vsa društva in njihove rokodelske sekcije seznanila z Zakonom o ohranjanju in razvoju rokodelstva ter jih tudi ob srečanjih z vodji rokodelskih sekcij pozvala k aktivnemu pristopu izvajanja aktivnosti, ki jih zakon predvideva. Precej rokodelk in rokodelcev je tako pristopilo k certificiranju svojih izdelkov in tudi prejelo certifikat. Na pobudo ZDUS pa so mnogi imetniki certifikatov prejeli tudi naziv »priznani rokodelec«, listine je izdala Obrtno-podjetniška zbornica Slovenije. Sekcije so sodelovale tudi na Dnevih medgeneracijskega sožitja na Festivalu za 3. življenjsko obdobje, na Slovenskem rokodelskem festivalu 2024 na Brdu, na Marjetinem sejmu v Rogatcu in drugod. Vse sekcije so zelo aktivne v svojih krajih. V sodelovanju z drugimi organizacijami, občinami, DSO-ji, Rdečim križem in osnovnimi šolami, organizirajo razstave svojih izdelkov. Sodelujejo tudi na sejmih in izvajajo razne delavnice ter prenašajo svoja znanja na vrstnike kot tudi na mlajše. Vsako leto se nekaj njih udeleži rokodelskih delavnic, ki jih organizira ZDUS v Izoli, bodisi kot mentorji ali pa kot ljubiteljski mojstri.

Podpredsednica Komisije za kulturo in koordinatorka za tehnično kulturo, Marjana Vidic

Literarna sekcija Snovanja deluje že dvaindvajset let. Kar enaindvajset let jo je vodila Tereza Balažević, nakar je vodstvo prepustila Anici Vidmar. Sekcija šteje 16 članov in ima od leta 2015 tudi svojo založbo z imenom Snovanja. Preko nje je bilo že izdanih, samo v letošnjem letu (2024) 8 knjig, vsega skupaj pa 28 knjig različnih vsebin. Poleg posamičnih izdajateljev knjig je sekcija izdala tudi 12 zbornikov društva.

Med člani sekcije je kar nekaj prejemnikov različnih nagrad za literarno delovanje na različnih literarnih natečajih: Marinka Miklič

je prejela nagrado revije Rast, nagrado KGD Reciklaža, Lipa, Slavistično društvo dolenske, leta 2010 je s humoresko "Diploma" zmagala na Proznem mnogobojju, za anekdoto Tangice, pa je istega leta prejela Onino pero. Nagrade Slavističnega društva dolenske so prejeli tudi Rezka Povše (nekajkrat) in Anica Vidmar. Nekaj njihovih del je že prevedeno tudi v nemščino. Med člani je tudi Trdinov nagrajenec Marjan Hren. Poleg tega je bilo kar nekaj nominiranih knjig s strani JSKD Slovenije za nagrado, kot najboljše knjige izdane v samozaložbi. Nagrado JSKD Slovenije za najboljšo knjigo izdano v letu 2022 v samozaložbi pa je prejela knjižica z naslovom Veverica Mumi in druge zgodbe, ki jo je napisala Ana Vidmar. Član Maks Starc je prejel nagrado Mestne knjižnice Ljubljana za zgodbo Jelendol – nekoč in nikoli več. Tudi v Spletni biografski leksikon znanih osebnosti **slovenskih pokrajin** in Slovencev po svetu imamo vpisane člane naše literarne sekcije: Rezka Povše, Marinka Miklič in Franc Umek. Lani so naši člani izdali kar lepo število knjig. Nace Mervar - Iskanje samega sebe - Spomini in razmisleki (prvenec), Stane Cerar - Čudežna preživetja (prvenec), Rezka Povše - Čarobnost trenutkov, Franc Umek - Od Pohorja do Krke, Ana Vidmar - Kapljice, Ana Vidmar - Vesolje, Rezka Povše - Kalejdoskop in Ana Vidmar - Drevo.

*Anica Vidmar,
Vodja literarne sekcije
DU Novo mesto*

Gorenjska PZDU

Za nami je že drugo leto mandata. V vodstvu smo si prizadevali za realizacijo našega programa, ki smo ga sprejeli na Zboru članov konec meseca marca. Ni bilo lahko, a nam je uspelo. Tako smo zlasti na področju športa, rekreacije in gibalne kulture skupaj z organizatorji tekmovalni uspeli izvesti ves predviden program. Še več! Promocijsko smo organizirali tudi bowling in povsem novo disciplino »Štrbunk«. Zahvala pri tem gre predvsem našemu vodji komisiji za šport, rekreacijo in gibalno kulturo in podpredsedniku Ivu Vegru. Seveda so najboljši sodelovali tudi na državnih športnih igrah in bili uspešni. V disciplini kegljanja s kroglo na vrvcu, so tekmovalke DU Mojstrana dosegle odlično drugo mesto in celo posamično zmago. Čestitamo! Bilo je veliko tekmovalnosti, predvsem pa druženja in dobre volje, saj slednje najbolj potrebujemo.



Robert Plavčak

V mesecu maju je zaživelo delo na področju kulture. V Kamniku so se nam najprej predstavili naši pevci. Tam je sodelovalo kar 13 pevskih zborov, kar je bilo največ do sedaj. Dogodek je zelo lepo uspel, duh tekmovalnosti pa poskrbel za odlično predstavitev in ubrano petje vseh sodelujočih. Hvala DU Kamnik, za izvrstno organizacijo, Občini pa za podporo in pomoč pri izvedbi. V mesecu oktobru pa smo skupaj v soorganizaciji izvedli dva dogodka, in sicer srečanje rokodelcev in ročnih del v Moravčah in srečanje literatov Gorenjske. Oba dogodka sta lepo uspela in bila dobro obiskana. Hvala za organizacijo in izvedbo DU Moravče in DU Bitnje – Stražišče.

Konec septembra smo se zbrali v termah Snovik na vsakoletnem srečanju upokojencev Gorenjske. Prireditelj je lepo uspela, še posebej bogat je bil kulturni program, v katerem so se z odlično predstavo predstavili člani folklornega društva DU Naklo in njihov orgljčar. Sledilo je druženje ob hrani in pijači ter zvokih domačega ansambla. »Lušno je blo«. Hvala vsem, ki ste se udeležili, žal pa je lahko tistim, ki tega niso doživeli. Kdo bo organizator naslednje leto, še ne vemo, zagotovo pa poskusimo tudi drugje. Kljub draginji in vse višjih cenah, smo dogodek uspešno izpeljali, pri čemer so nam finančno pomagale občine Kamnik, Kranj, Bled, Škofja Loka, Šenčur, Cerklje, Kranjska Gora, Mengeš, Bohinj, Žirovnica, hotel Delfin Izola in ZDUS.

Tako kot vsako leto smo organizirali letovanje naših članov v hotelu Delfin in zapolnili vse razpoložljive kapacitete, za naslednje leto pa smo uspeli rezervirati dva odlična termina.

V mesecu juniju smo se udeležili »Dnevo medgeneracijskega sožitja 2024«, naši nastopajoči pa so obogatili program. Tudi letos bomo zagotovo sodelovali! O vseh naših dogodkih smo poročali v lokalnih časopisih, predvsem pa v Gorenjskem Glasu. Veseli smo tudi vseh društvenih prispevkov naših članic, ki jih objavljamo na naši spletni strani.

Ob koncu leta smo se zahvalili vsem tistim, ki so za svoje delo prejeli priznanje ZDUS in PZDU Gorenjske za njihovo dolgoletno uspešno delovanje in prostovoljno delo v društvih in drugih organih ali komisijah. Posebej pa je potrebno pohvaliti številne prostovoljce iz programa Starejši za starejše. Letos teče že enaindvajseto leto njegovega izvajanja, ki je v domeni ZDUS. Slednji obiskujejo naše najranljivejše skupine in predvsem tiste, ki so doma, pa jim stanje bolezni ne omogoča običajnega in društvenega življenja. Hvala še enkrat vsem, ker to počnete in ker ste.

V tem letu pa vam želim predvsem čim več optimizma, solidarnosti in dobre volje. Vem, ne bo lahko, a kljub vsemu ... zato svoj čas posvetite predvsem tistim, ki jih imate radi, in počnite reči, ki vas razveseljujejo in vam koristijo. Spori, prepiri in slaba volja zagotovo niso v korist nikomur. Vse večja družbena razklanost nas samo slabi in oddaljuje drug od drugega. Zato bodimo odgovorni in se odločajmo po svoji vesti in lastnem prepričanju, ko pač imamo to možnost.

*Predsednik PZDU Gorenjske,
Robert Plavčak*

Koroška PZDU v letu 2024

Ni bilo veliko takih dogodkov, s katerimi bi se lahko pohvalili v nacionalnih okvirih, kar pa smo organizirali in izpeljali, pa je dišalo po žlahtnosti in srčnosti. Kot prvo skupno srečanje je bilo organizirano: Srečanje pevskih zborov Koroške v prvem tednu maja, na katerem se je predstavilo osem zborov. Zelo dobra organizacija in zahvala za galsbeni dogodek gre Društvu upokojencev Radlje ob Dravi in predsednici DU Radlje ob Dravi, gospe Vlasti Vaukman.

Srečanje Koroških upokojencev je bilo letos pri nas, v Mislinji. Z vseh koncev pokrajine je prišlo okoli 450 upokojencev. Vzpredno s srečanjem je potekala tudi razstava Koroških rokodelcev. Razstavljalo je 11 društev, srečanja pa so se udeležili tudi naša predsednica gospa Zdenka Jan, podpredse-



Alma Kočnik

dnik Željko Kljajić in župan občine Mislinja mag. Bojan Borovnik. Seveda pa smo sodelovali tudi s Policijsko postajo Mislinja in njihovimi nasveti v okviru akcije Sožitje, starejši udeleženci – varni v prometu.

Oktobra smo pripravili državne igre v steznem kegljanju, katero je organiziral DU Slovenj Gradec. Lepo pripravljena in izpeljana organizacija.

Srečanje Koroških prostovoljcev je bilo organizirano v Podgorju pri Slovenj Gradcu. Čudovito srečanje ljudi z velikim poslušom pomagati ljudem, ki so pomoči potrebni. Srečanja se je udeležila tudi predsednica ZDUS, gospa Zdenka Jan. Da je organizacija tega zahtevnega projekta potekala gladko in brez zapletov, pa gre zahvala naši novi pokrajinski koordinatorici, gospe Ivanki Mori.

*Alma Kočnik,
predsednica PZDU Koroška*

PZDU Ljubljana z okolico

tvori trinajst društev. Vsako od njih ima svoje posebnosti in se posveča dejavnostim, ki so jim blizu. Na številnih družabnih in javnih področjih pa delujemo kot aktivna skupnost.

V marcu 2024 smo izpeljali Volilno programski Zbor. Novo vodstvo si je zastavilo smeje cilje, da s celotnim članstvom pospešimo delo posameznih društev, ki sledijo ciljem PZDU. Letni programi dela so široko zastavljeni.

Na samih izletih so astraktivne t. i. pohodne poti, kot so, denimo: Pot spominov in tovarištva. Poseben poudarek je na organizaciji izletov s spoznavanjem Slove-

nije, pa naj gre za kulturne, pa tudi naša prisotnost ob zgodovinsko spominskih obeležjih. Nekaj lepih trenutkov doživljamo tudi v času Martinovanja v različnih vinorodnih predelih Slovenije.

Zanimiv je bil obisk Državnega Zbora RS in srečanje s predsednico Urško Klakočar Zupančič in predsednikom Državnega Sveta Markom Lotričem, poučno pa spremljanje pojasnil s poskusnimi primeri o delovanju protokola Državnega Zbora.

Redno smo prisotni na številnih kulturno-zgodovinskih dogodkih, ne le kot udeleženci, pač pa kot akterji, bodisi recitatorji ali avtorji pesmi, glasbeniki, ali pa so v ospredju naši pevski zbori. Dobro so obiskane tudi razstave naših likovnih ustvarjalcev in številnih rokodelcev!

Izobraževanje je bilo do nedavnega usmerjeno zlasti v spoznavanje računalniških veščin, zdaj pa v ospredje stopajo tudi raznolika predavanja in okrogle mize in opažamo, da bo potrebno z ozaveščanjem razširiti nabor aktualnih tem, zlasti takih, ki so pisane na kožo starejšim.

Pohvalno je bilo prvo srečanje PZDU LO v organizaciji DU Domžale. Potekalo je ob kulturnem programu ter pozdravnimi nagovori vabljenih gostov. Društvena aktivnost je vse bolj prepoznavna tudi v lokalnih okoljih, saj tesno sodelujemo z drugimi prostovoljnimi organizacijami, kot so gasilci (nekatere so tudi člani PGD), pa v humanitarnih akcijah in pomoči sokrajanom, z veseljem in ponosom pa gradimo medgeneracijsko povezavo z Osnovnimi šolami in vrtci. Taka srečanja našim članom obudijo spomine, mladim pa spoznavanje z dejavnostim in življenjem, ki smo ga poznali nekoč, a ga je prekril prah pozabe.

S kadrovske okrepitvijo smo opredelili tudi vodstveno operativni kolegij. Velika pridobitev je dodatna vključitev dveh novih društev, za tretjega pa smo še v postopku dogovarjanja. Sprememba Statuta ZDUS bo znatno pripomogla k uradni prepoznavi PZDU Ljubljana z okolico, kar nam pomeni spodbudo in motivacijo pri nadaljnjem delu. Ne smem pa seveda prezreti naših športnikov - rekreativcev, saj so prisotni skoraj na vseh področjih. Od telesne vadbe, joge, pohodništva in kolesarjenja.

Prepričani smo, da bo naslednja predstavitev naše PZDU pri vseh kazalcih bogatejša in bolj prepoznavna v javnih medijih, čeprav se nam z različnimi vsebinskimi prispevki že danes posvečajo številna občinska glasila in elektronski mediji.

Pogumno nadaljujemo začeto delo!

*Predsednik PZDU LO,
Zvonko Kralj*

Pomurska PZDU

V naši pokrajinski zvezi smo bili v minulem letu precej aktivni in to na vseh področjih dela. Imeli smo štiri seje Upravnega odbora PPZDU, štiri seje Komisije za kulturo in izobraževanje pri PPZDU, dve seji Komisije za šport, rekreacijo in gibalno kulturo in dve seji Komisije za socialna in zdravstvena vprašanja pri PPZDU.

Pripravili in organizirali smo izobraževanje zborovodij za pevske zборе upokojencev v Pomurju s predavateljem Igorjem Švaro, nato pa v aprilu pripravili Revijo upokojenskih pevskih zborov. V začetku maja smo pripravili srečanje literatov v organizaciji DU Murska Sobota, mesec dni kasneje pa je v dvorcu RIS Rakičan potekalo tradicionalno srečanje pomurskih upokojencev. Razstava ročnih del pomurskih rokodelk je potekala od 26. pa do 30. julija v Študijski knjižnici v Murski Soboti, ogledalo pa si jo je veliko število Prekmurcev, ne le članov naših društev.

V septembru smo pripravili kar dva odmevna dogodka, in sicer takoj v začetku meseca razstavo likovnikov, ki je trajala kar ves mesec v Študijski knjižnici, in pa Etno večer v sodelovanju z DU Križevci pri Ljutomeru. Tudi naše prostovoljke so pripravile pokrajinsko srečanje, in sicer v mesecu novembru.

Športne igre so se na pokrajinskem nivoju izvajale v spomladanskem času, na Državnih športnih igrah pa smo bili tudi med sodelujočimi v nekaj športnih disciplinah. Leto 2024 je minilo tudi v obeležitvi obletnic, saj je 10 leto delovanja zabeležilo DU Lendavski dol občine Rogaševci, 20



Milan Osterc

letnico delovanja Ženskega pevskega zbora Marjetice DU Moravske toplice, 30 letnico delovanja DU Kobilje in Turnišče, 40 letnico DU Negova Sp. Ivanjci, Bakovci in Radenci in 70 letnico delovanja Sv. Jurij ob Ščavnici.

Na vseh teh prireditvah pa smo podelili tudi pokrajinska priznanja in priznanja naše krovne organizacije.

Ob vsem že napisanem pa ne smemo pozabiti na občne zборе društev in občnega zbora PPZDU v spomladanskih dneh, kot tudi na vsa dogajanja v okviru društev, na katere smo vabljeni predstavniki PPZDU.

Milan Osterc,
predsednik Pomurske PZDU

PZDU Posavje

Leto, ki je za nami, je bilo organizacijsko eno od najbolj delavnih v zadnjih nekaj letih. Že marca smo pripravili Letni Zbor članov, na katerem smo potrdili novi predsednici Biserko Čančer - DU Dobova-Kapele in Margito Sintič - DU Kostanjevica na Krki in Božo Ojsteršek - podpredsednico Komisije za kulturo ZDUS. Vse Komisije so oddale poročila za leto 2023, podelili smo priznanja zaslužnim članom in sprejeli Program dela in finančni načrt za leto 2024.

Zadnji dan maja smo pripravili 18. srečanje DU Posavja na Lisci nad Sevnico in srečanja se je udeležilo 735 naših članov. Shod je nadvse uspel, vzdušje pa je bilo zelo prisrčno, čeprav nam je vreme malo zagodlo, a dobrega vzdušja ni skazilo. Pesem je odmevala po okoliških hribih Lisce še potem, ko nas ni bilo več na prizorišču srečanja. S svojo prisotnostjo so nas počastili župani vseh posavski občin, predsednica ZDUS ga. Zdenka Jan, iz Delfina pa ga. Daša Ždrnja in direktor, g. Miloš Milivojevič.

Junija smo se udeležili Dnevo medgeneracijskega sožitja. Razstavljal so tri naša društva, in sicer DU Radeče, DU Raka in DU Brestanica, rokodelsko delavnico pa je izpeljalo DU Brestanica. Delavnic se je udeležilo veliko otrok, kar je razveseljuje, skupaj pa smo izdelovali velikonočne butare in v tehniki krpanka krasili velikonočna jajca.

Septembra smo pripravili 10. Rokodelsko razstavo DU Posavja z naslovom »Desetletno ustvarjanje« v Domu gasilcev v Leskovcu pri Krškem. Razstavljal so rokodelke devetih društev, skupaj 72 rokodelk. Razstava je pokazala razsežnost ustvarjalk in ponudila izjemno paleto raznolikosti izdel-



Jože Žnidarič

kov in tehnik rokodelstva. Tudi te razstave se je udeležila predsednica ga. Zdenka Jan in ga. Marjana Vidic. Rokodelke pa so še dokazale, da jim tudi peka peciva in drugih dobrot ni neznan področje.

Brez tradicionalne prireditve »Vesela jesen« v Domu XIV. divizije na Senovem si v Posavju ni moč zamisliti. Za bogat kulturni program je poskrbelo 11 društev, prireditve se je udeležilo 210 upokojencev, posebno svečano noto pa smo občutili, ko se nam je pridružil in nas nagovoril župan Mestne občine Krško Janez Kerin, ki je z izbranimi besedami poudaril pomen kreativnega tretjega življenjskega obdobja in izrazil spoštovanje do vseh generacij kulturnih ustvarjalcev, kamor se, kot amaterski igravec, uvršča tudi sam. Prav tako imenitno sta nas nagovorila predsednik PZDU Posavje Jožef Žnidarič in predsednik senovskega društva upokojencev Franci Brinovar. Dogodek smo nekoliko medgeneracijsko obarvali, saj se zavedamo, da je višja kakovost življenja v starostni raznolikosti.

Senovo je nedavno praznovalo 90-letnico Čebelarske družine Senovo - Brestanica, zato smo prosili člane, da so pripravili predstavitev pred šolo tudi za vse udele-

žence, ki jih je to zanimalo, in tudi kulturni program na odru smo z rahlo zamudo začeli s Slakovim Čebelarjem, ki sta ga odpeli Ajda in Ema Imperl. Cela dvorana jima je pritegnila. Gostitelj, DU Senovo, pa nas je še po zaključku programa razvajal z dišeče omamljivimi dobrotami.

Novembra je potekala Rokodelska razstava z naslovom »Stara postaja moderno« v dvorani v Parku v Krškem, v sodelovanju z JSKD Krško. Osem društev je razstavljal izdelke iz krep papirja, jute, vrvic, ličkanja, kvačkane, klekljanja ... razstave se je udeležilo sedem rokodelskih sekcij.

Glede športa, rekreacije in gibalne kulture pa naj povem, da so vse aktivnosti potekale po sprejetih programih.

Jožef Žnidarič,
predsednik PZDU Posavje

Šaleška PZDU

je pokrajinsko najmanjša pokrajinska zveza v ZDUS, vendar ocenjujemo zelo delavna in uspešna pri svojih aktivnostih saj nevsiljivo dopušča obilo samostojnega delovanja društvom, da ta ostajajo samostojna pri izvajanju svojih programov. Program dela, ki smo si ga zastavili za leto 2024 smo realizirali v celoti, izpeljali pa smo naslednje, za nas pomembnejše dogodke:

- Pokrajinske športne igre v devetih panogah,
- Izpeljali smo 12. pokrajinsko srečanje pevskih zborov ŠPZDU,
- Tudi mi smo izpeljali Dneve medgeneracijskega sožitja,
- Pripravili smo razstavo rokodelcev na Cankarjevi ulici v Velenju,
- Organizirali smo srečanje članstva ŠPZDU in srečanje srebrno, zlato, diamantno in platinasto poročenih,
- Obležili smo 40. obletnico delovanja ŠPZDU, in
- v organizaciji DU Velenje organizirali DŠI ZDUS v ribolovu.

Franc Vedenik
predsednik ŠPZDU

Amalija Umek je dopolnila 103 leta

13. januarja je praznovala svoj 103. rojstni dan naša dolgoletna članica Društva upokojencev Tržišče iz občine Sevnica. gospa Amalija se je rodila v Preski pri Dobrniču, kot 9 otrok od 11. Izučila se je za trgovko in se kot trgovka zaposlila v Tržišču. Tam je spoznala tudi svojega moža Vitkota. V zakonu so se jima rodili 4 otroci, sin Vitko in tri hčerke.

Gospa Amalija svojo jesen življenja preživlja v domu upokojencev Brežice, kjer je stanovalka že od julija 2023. V domu se počuti zelo dobro, saj zanjo zelo lepo skrbijo, pogosto pa jo obiskuje tudi sin Vitko, ki živi v bližini doma.

Ob visokem jubileju so jo obiskali njeni najbližji, podžupan občine Sevnica, g. Janez Kukec, predsednik Društva upokojencev Tržišče, g. Vinko Sitar, in koordinatorka programa Starejši za Starejše, ga. Mili Sitar iz društva upokojencev Tržišče in nanjo smo zelo ponosni. Gospe Amaliji smo vsi zaželeli zdravja, da bi še naprej ostala tako pozitivna, nasmejana in da bi se drugo leto spet srečali ter segli v roke. Gospa Amalija Umek, vse najboljše!

Besedilo in foto, Mili Sitar



100 let Anice Jazbec

V novembru smo bili člani Upravnega odbora pri naši članici Anici Jazbec, ki je praznovala častitljivi jubilej sto let, v domu starejših Danica, v vasi Gažon nad Koprom. V društvo Upokojencev Posavje se je včlanila 1. 9. 1978.

Rodila se je 30.10.1924, v Ljubljani, kot najstarejša hči Anice in Julija Kleinstein. Imela je še dve leti mlajšega brata Edvarda in štiri leta mlajšo sestro Darinko. Vsa družina je aktivno sodelovala v odporu proti okupatorju med drugo svetovno vojno, kjer sta padla oče in brat. S sestro sta se organizirali v okupirani in z bodečo žico



obdani Ljubljani, predvsem sta aktivno sodelovali na področju Bežigrada. Bili sta priprti, zaradi pomanjkanja dokazov pa izpuščeni. Po končani gimnaziji junija 1944, se je zaposlila v železničarski menzi in nadaljevala z aktivističnim delom. Pogosto bivanje drugje in celo v neprimernih prostorih (kleti in drvarnice) je botrovalo temu, da je kronično zbolela na pljučih. Zato je bila takoj po vojni skoraj celo leto v bolnišnici in zaradi tega vse življenje trpela zdravstvene posledice.

Kot članica mladinske organizacije in nato članica ZKJ je tudi po vojni nadaljevala s političnim delom v raznih organizacijah v službi in v terenski organizaciji Stadion. Bila je sekretarka partijske organizacije, predsednica sindikata in tajnica OF. Za svoje delo je bila odlikovana z medaljo za zasluge za narod III. stopnje in dobila častno priznanje Skupščine mesta Ljubljane.

Po vojni je bila zaposlena kot administrativna delavka v različnih firmah, potem na Ministrstvu za promet, od leta 1952 pa v Narodni banki vse do upokojitve leta 1977. Vmes je bila zaposlena še v Jugobanki. Ves čas je skrbela za svoje zdravje, redno hodila na sprehode in telovadila. Zelo je bila redoljubna, bila je vedno urejena.

Leta 2020 si je zlomila kolk, potrebovala je celodnevno nego, težko je hodila, zato je bila primorana, da gre v dom starejših občanov. Od takrat je odvisna od vozička in zdravstveno stanje se ji zadnja leta slabša, a je še vedno prisebna in pripravljena na pogovor, kot je bilo ob našem prihodu, ko smo jo obiskali predsednik, tajnica in blagajničarka društva.

Vesela je vsakega obiska, za njo pa sicer skrbijo in jo redno obiskujejo nečakinja z možem in njuni družinski člani.

Tako smo v prijetnem druženju z gospo Anico, njeno nečakinjo in možem ter člani DU Posavje preživeli prijetno dopoldne. Nazdravili smo njenemu stoletnemu rojstnemu dnevu in se posladkali z okusnimi koščki tortice. Naši slavljenki smo zaželeli še obilo zdravja in se poslovili z upanjem, da se snidemo ob naslednjem rojstnem dnevu.

Zvonko Milković

Godovnica

»Nocoj je en lep večer, jutri bo zauber dan, Veronike imendan.« Tako smo zapeli na ofiranju pozdravno pesem gospe Veri Gril, naši krajanki iz Janškovega sela, ki bo letos dopolnila 103 leta.

Na predvečer smo jo prijetno razveselili člani Društva upokojencev Vinska Gora in jo z mnogimi ljudskimi pesmimi povabili, da je dodala tudi svoj glas. Še vedno zelo razumna gospa rada pripoveduje o petju na vasi nekoč, o lepih in tudi temnejših trenutkih svojega življenja. Pridružili so se njeni sinovi Jože, Viki in Srečko. Sina Stanka žal, zaradi bolezni, ni bilo. Snaha, gospa Jožica nas je pocartala s številnimi dobrotami. Vnuk je poskrbel za tekoče zadeve. Ob slovesu si je godovnica zaželela ponovnih obiskov. Prostovoljka projekta Starejši za starejše, gospa Ivica, je pri njej redna gostja. Z nasmehi na obrazih in pesmijo Še na mnoga leta, smo zapustili toplo domovanje gospe Vere in njenih, ki jo imajo resnično radi.

Foto, Jože Ograjšek



Podpredsednik KŠRGK na OKS

Sredi januarja je v prostorih OKS-ZŠZ potekalo pomembno srečanje med dr. Urošem Mohoričem in Blažem Perkom iz OKS-ZŠZ ter predstavniki ZDUS Vojkom Prislanom, Borisom Zajcem in Željkom Kljajičem. Tema srečanja je bila namenjena razpravi o športu starejših, vključevanju v delovne organe OKS, izobraževanju ter iskanju možnosti sodelovanja na lokalni in nacionalni ravni.

Po uvodnih besedah Vojka Prislana je dr. Uroš Mohorič podal svoje uvodne misli in poudaril, da ne vidi ovir za razpravo o predstavljenih iztočnicah. Izrazil je zanimanje za sodelovanje in napovedal, da bo konkretne predloge ter možnosti rešitev predstavil Blaž Perko iz OKS-ZŠZ.

Blaž Perko je nato aktivno sodeloval v razpravi in predstavil različne možnosti za krepitev sodelovanja med organizacijama. Med drugim so bile obravnavane rešitve za izboljšanje delovanja na lokalni ravni.

V OKS bo ustanovljena delovna skupina za izvedbo Kongresa na temo Šport starejši, ki bo v jeseni 2025. V to delovno skupino bo povabljen tudi predstavnik ZDUS. Glede usposabljanja in izobraževanja mentorjev bo urejeno tako, da nas bodo dali v svoj sistem in nas pravočasno obvestili o pričetku in načinu usposabljanja.

Podali so rešitve o možnosti financiranja na lokalnem, regijskem in državnem nivoju. OKS-ZŠZ bo v Olimpijske regijske pisarne in na lokalne pisarne poslala poziv k povečanemu vključevanju DU iz

naslova športa starejših v športna društva in na ta način nudila strokovno in ostalo pomoč.

OKS ima tudi možnosti financiranja prostovoljcev in prav tukaj vidijo priložnost za upokojence prostovoljce na področju svetovanja v športnih in ostalih društvih. O tej tematiki se bomo natančneje podrobneje seznanili z g. Tuš iz OKS, ki pokriva to področje in bo tudi kontaktna oseba OKS. S strani ZDUS pa je bil predlagan g. Prislan.

Na vprašanje Borisa Zajca, da sezna oseb, ki so z licenco iz registra MGTŠ, ni vseh podatkov in jih ni mogoč poiskati, je bil podan odgovor, da bodo preverili in poslali z vsemi podatki, v kolikor jim bo to dopuščala zakonodaja (ZVOP).

V razpravo se je aktivno vključil tudi Željko Kljajič, ki je izpostavil pomen povezovanja na vseh ravneh, ki prispevajo k izboljšanju pogojev za šport in rekreacijo starejših. Vsi prisotni smo izrazili zadovoljstvo z razpravo ter obljubili, da bodo zastavljene ideje in predlogi osnova za nadaljnje sodelovanje.

OKS-ZŠZ je povabil ZDUS k aktivni vključitvi v prihodnje projekte, kar odpira vrata za tesnejše povezovanje in skupne dosežke na področju športa, rekreacije in gibalne kulture starejših.

To srečanje je zagotovo pomemben korak naprej v prizadevanjih za izboljšanje pogojev za aktivno življenje starejših ter njihovo vključevanje v športne dejavnosti na vseh ravneh.

Vojko Prislan

Gorenjski upokoјenci obožujejo šport, rekreacijo in gibalno kulturo

Šport ni odličen le za mlade, ampak tudi starejšim prinaša številne koristi. Še več, vadba je za starejše celo zelo priporočljiva, saj številne študije kažejo, da lahko prepreči posledice padcev in zmanjša tveganje za izgubo samostojnosti. Nezmožnost starejših ljudi, da bi skrbeli zase, ni toliko posledica starosti, kot je pogosto posledica nedejavnosti. Ne glede na leta lahko telesna dejavnost izboljša kakovost našega življenja. Omeniti pa je treba, da niso vsi športi enako primerni za starejše. Preden izvemo, kateri športi so najbolj priljubljeni med gorenjskimi upokoјenci in kako vztrajni so le-ti pri športni dejavnosti, pa razčistimo najprej, kakšna je razlika med športom, rekreacijo in gibalno kulturo. Pojme nam je pojasnil Ivo Veger, predsednik Komisije za šport, rekreacijo in gibalno kulturo pri Pokrajinski zvezi društev upokoјencev Gorenjske, sicer pa tudi podpredsednik Pokrajinske zveze:

»Ples, na primer, spada med *gibalno kulturo*. Prav tako nordijska hoja, tibetanske vaje in podobno, mogoče tudi joga ter zelo priljubljena vadba 1000 gibov. Gre za dejavnost, ki je vnaprej skoraj določena, vendar povezana z gibanjem, s čimer narediš nekaj zase. Med športom in rekreacijo je pa razlika zelo majhna. *Rekreacijsko* plavanje, na primer, pomeni, da si prišel na bazen plavat, da bi užival in se sprostil ter ob tem seveda nekaj naredil zase in za svoje dobro počutje in zdravje. Če pa si prišel plavat, da treniraš in se pripraviš na neko tekmo, potem to ni več rekreacija, ampak govorimo o *športu*.«

Po gorenjskih društvih upokoјencev so športne dejavnosti med najbolj priljubljenimi in tudi najbolj obiskanimi, kar med drugim kaže udeležba na športnih srečanjih in tekmovanjih, ki jih organizira Pokrajinska zveza. Od 48 društev se jih le-teh vedno udeleži vsaj 38. Sicer pa društva tudi sama pripravljajo tekmovanja, veliko posameznikov pa nastopa še v nekaterih drugih ligah na Gorenjskem. Najbolje obiskane dejavnosti so pikado, balinanje, prstomet, namizni tenis in kegljanje, ko se vsake tekme udeleži okoli 100 upokoјencev.



Razloge za množično udeleženje v športu Veger vidi v tem, da so nekateri došli, da jim to koristi, druga stvar je pa to, kar vsem manjka, in to je druženje. On zato na vseh prvenstvih v nagovoru pove, da je najbolj srečen, ko vidi »na kupu« veliko ljudi, ki se med seboj pogovarjajo, si pripovedujejo zgodbe in so preprosto srečni, da so spet skupaj. Zato je zanj največji plus tekmovanje oz. prvenstev druženje, čeprav tudi športni duh na tem področju mora biti. Poleg že omenjenih dejavnosti so med gorenjskimi upokoјenci priljubljeni tudi kolesarjenje, pohodništvo, planinarjenje in plavanje, kot novost, tudi na tekmovalnem področju, pa so lani uvedli še vse bolj popularni disciplini štrbunk (metanje vrečk s koruzo v odprtino na deski) in bowling. Tudi šahirajo Gorenjci radi in pri tem ohranjajo ter razvijajo svoje miselne sposobnosti.

»Šport,« dodaja Veger, »ne pomeni samo tega, da si krepiš mišice, ampak moraš trenirati tudi svoje možgane. Pomembni sta tako fizična kot psihična aktivnost. Ne le na tekmovanjih in prvenstvih ter srečanjih, ki jih organizirajo društva, PZDU ali ZDUS ampak tudi vadba doma. Jutranja telovadba in razmigavanje je osnova, vse ostalo je nadgradnja. Seveda pa ne smemo pozabiti, da je precej razlike med športnim udeleženjem mladih in starejših – tako v intenzivnosti kot pri izbiri rekreacije ali športa.

Veger pravi: »Če si po duši športnik in si se že v mladosti ukvarjal s športom, ti je to v glavi ostalo in še danes marsikdaj rečeš: 'Saj zmorem'. Pa ni vedno tako. Z leti se naše zmoglosti zmanjšujejo, zato se moraš celo življenje prilagajati ter delati tisto, kar lahko, in ti ne škodi. Nekateri namreč radi pretiravajo, s tem pa si škodijo, saj lahko pride do poškodb in bolezni. Zato priporočam: Ljudje, ukvarjajte se s seboj, poslušajte svoje telo in delajte toliko, kolikor zmorete. Če kdaj ne gre, pač ne gre. Poskusite naslednji dan, morda bo takrat bolje, sicer si pa postavite malce nižje cilje. In še nekaj je pomembno – ne smemo odnehati. Stalno gibanje, vsaj sprehod, je nujno.«

Telesna dejavnost je pomembna za ohranjanje telesnega in duševnega zdravja ljudi v času staranja, o tem ni nobenega dvoma. Sta pa ob tem zelo pomembna dejavnika, ki ju je treba upoštevati: to sta varnost in rednost vadbe. Pa še nekaj izpostavlja Veger, to pa so spomini. Če se zgodi, da bomo zaradi starosti ali bolezni obležali in ne bomo mogli biti več aktivni, bomo imeli spomine. Spomine na čase, ko smo lahko kam šli in se družili ter tekmovali, spomine na rekreacijo in lepe trenutke s prijatelji in znanci, ki nam bodo razbistrili misli in narisali nasmeh na obraz.

Slavica Bučan,

foto Ivo Veger (osebni arhiv)



Zdravnik 360 za posvet in napotitev k specialistu.

Po telefonu ali videoklicu.

triglavzdravje

Vaš partner za zdravje.
triglavzdravje.si



Kadrovske okrepitve ZDUS

V letu 2023 in lansko leto, nas je zapustilo kar nekaj sodelavk, ki so opravljale delo v Strokovnih službah naše Zveze. Nanje ste se pri vašem organizacijskem delu navadili in privadili, ampak v življenju je pač tako, da eni odhajajo, nadomestijo pa jih drugi. No, in v ZDUS smo imeli srečo, da so se na prosta razpisana mesta prijavila dekleta in žene, ki so strokovno vsaj tako dobro podkovanke kot so bile nekdanje sodelavke. Gotovo ste jih že spoznali ko nas obiščete v Ljubljani. Naše nove sodelavke so od lanskega leta:

Tina Grošičar ki administrativno pokriva program Starejši za starejše, **Jana Smole** ki je strokovna delavka omenjenega programa, koordinatorica rokodelstva je **Lucija Časar**, administracijo je razbremenila **Alenka Šaver**, Računovodska dela je prevzela **Martina** ... no in po Statutu ZDUS je s 1. januarjem 2025 Generalna sekretarka Zveze postala **mag. Andreja Gorše Lotrič**, ki pa je že v letu 2024 skrbela za tekoče poslovanje ZDUS. Spodobni se, da vam naše nove sodelavke približje predstavimo, kar bomo storili v tokratni in vsaki naslednji številki revije.

V tej predstavljamo Generalno sekretarko ZDUS, mag. Andreja Gorše Lotrič.

»Biti generalni sekretar je odgovorna naloga saj ZDUS deluje kot veliko gospodarsko podjetje. Kot humanitarna organizacija pa seveda ne ustvarjamo dobička in smo odvisni od tistih, ki nas financirajo. Zahteve, da bi pridobili sredstva in jih na koncu tudi upravičili, so veliko bolj kompleksne in obsežnejše kot v kateremkoli samostojnem podjetju. Delo sekretarja pa je tudi konstruktivno povezovanje organizacije z notranjimi in zunanji deležniki za doseg ciljev in zadanih smotrov. Je predanost, je razumevanje drugih, je nesebična zavezanost in predanost k vrednotam človeka. Je pa tudi profesionalni privilegij, saj moraš delo in način komunikacije sleherni trenutek prilagajati sogovorniku,« odgovori Andreja na vprašanje, kako se je vživela v delo in delovno sredino na ZDUS. Tisti, ki ste jo že spoznali ste najbrž hitro spoznali, da se za profesionalno energičnostjo funkcije Generalne



Andreja Gorše Lotrič

sekretarka skriva oseba, ki svojega položaja v ZDUS ne postavlja na prvo mesto. Najraje bi ga postavila na zadnje mesto, vendar ...

»O, ja... seveda pridejo tudi dnevi, tako kot v vsaki službi, ko komaj zdržiš...« in njen pogled po zadnji izrečeni besedi postane nekoliko melanholičen, kot da je z mislimi odtavala v sanjski svet, v svet, v katerem ni odgovornosti in v katerem je stres neznana reakcija telesnih čutov do tako zloglasne izgorelosti na delovnem mestu, pa vendar v istem trenutku njen obraz znova zažari, pogled postane mladostno zvedav in v lirično izpovedaih besedah izrazi smisel do dela, do soljudi, do sebe nenazadnje in do družbe v celoti... **»...in so dnevi, ko se ti vse potrpljenje, nežne besede, umirjenost, in nežni dotiki rok povrnejo več kot tisočkratno. Takrat občutim spoštovanje, notranjo izpolnjenost same sebe zavedajoč se, da sem storila ali polepšala dan nekemu, ki potrebuje pomoč. In v tej interakciji spoznavam, da se lahko z vsako besedo, in z vsako osebo s katero sem v stiku, lahko še vedno, vsak dan veliko (na) učim.«**

Andreja Gorše Lotrič je magistrica znanosti za področje državnih in evropskih študij, zato se ji v delo ki ga opravlja, ni bilo težko vživeti. S polnimi žepi (torej torbico) funkcionalnih znanj in veščin, tridesetletnimi delovnimi izkušnjami iz gospodarstva, zlasti turizma, človeških virov in dela pre-

davateljice, z neznansko lahkoto in »kilometrino« vnaša nakopičeno znanje v svoje delo, kot bi bila na tem mestu že najmanj desetletje. Odlikuje jo še neverjeten smisel za humor, saj je njen smeh kot nahod. V hipu se ga naležeš. Za dobro voljo zna vedno poskrbeti in dozira jo z zdravniško ali pa lekarniško prefinjenostjo. S pravimi odmerki. Sebi in sodelavcem na Kebetovi, kadar je pri volji, vceplja resnoben pogled na življenje in delovne obveznosti, pa tudi spoznanja, da je moč najhujše in najbolj skeleče rane, ki jih prinaša naporno delo, mogoče uspešno blažiti s »flajštrom« burkaštva in razadajnja same sebe.

»Moram pa priznati, da je izjemno plodno tudi delo s sodelavci in z vodstvom ZDUS, predvsem s predsednico Zdenko Jan, ki jo odlikuje velik čut do soljudi, neizmerna energija in izjemna odgovornost do dela, ki ga opravlja. Prav to so lastnosti, ki tudi meni pomenijo v življenju vrednote, zato nama je (seveda je tem besedam sledil njen smeh) sodelovanje kar nekako usojeno.«

Andrejin odnos do življenja je diametralno nasprotujoč tistemu, kar se zrcali na površju. Opredeležujejo ga njene aktivnosti, motivacija, odnosi, želje in vrednote. Zato živi, dela in se radosti drobnih reči. Tako kot znameniti Mali princ, ki je dejal: Kdor hoče videti, mora gledati s srcem. Bistvo je očem nevidno!

Toni Krčan

Sožitje, ZDUS in AVP

Tudi v letu 2025 lahko za člane naših društev Sožije organizira brezplačno predavanje Sožitje – za večjo varnost starejših voznikov. Preventivno delavnico v vaši lokalni skupnosti izvede Agencija za varnost prometa, v sodelovanju z DARS, Generalno policijsko upravo, Rdečim križem in ZDUS.

S projektom Sožitje, osveščamo starejše udeležence o pomenu psihofizičnih sposobnosti za vožnjo, nudimo jim obnovitev znanja in razumevanja prometnih pravil ter jim v okviru svetovalnih voženj posredujemo nasvete o pravilnem ravnanju na praktičnem primeru v realni prometni situaciji. Nekaj terminov 2025 je že zasedenih, kar si lahko ogledate na spletni strani: <https://www.avp-rs.si/projekt-sozitie-in-predvideni.../>

Za rezervacijo pa pišite na Agencijo za varnost prometa g. Sebastijanu Turku na sebastijan.turk@avp-rs.si



Navodila za plačilo članarine VPS in izplačilo posmrtnin

Članarina

Višina članarine VPS za leto 2025 ostaja 12,00 evrov (od tega 0,35 evrov predstavljajo manipulativni stroški). Izplačilo posmrtnine ostaja v letu 2025 180,00 evrov.

Društva Vzajemnemu posmrtninskemu skladu nakažejo članarino v znesku 11,65 evrov za člana na TRR: SI56 0400 1004 6626 919 pri OTP banki, v namen plačila se napiše:

ČLANARINA VPS ZA XX ČLANOV ZA LETO 2025, v sklic oz. referenco preje-

mnika se vpiše SI00 995000. Če morebiti nakazujete še za leto 2024 vpišete SIO0 995001.

Posmrtnina

Za izplačilo posmrtnine je nujno:

- Priložiti v celoti izpolnjen, podpisan in žigosan zahtevek za izplačilo posmrtnine.
- Priložiti mrliški list umrle/ga.
- Priložiti kopijo osebnega dokumenta prejemnika/ce posmrtnine.
- Po možnosti priložiti kopijo bančne kartice prejemnika/ce.

- Bodite pozorni pri vpisovanju številke transakcijskega računa prejemnika/ce. TRR je vedno 15 mestna številka, ki se prične z SI56.
- Poravnati članarino za tekoče leto (tudi če je pokojna/i umrl/a 1. januarja), svojce, ki vlagajo prijavo za izplačilo, je potrebno seznaniti, da je pogoj za izplačilo plačana članarina.
- Svojec/ka, ki prosi za izplačilo posmrtnine, mora poleg predsednika ali tajnika DU podpisati obrazec za prijavo izplačila - skladno z GDPR.

Izstop iz VPS

če član želi izstopiti, mora izpolniti izstopno izjavo, ki jo pošljete na VPS. če tega ne želi podpisati, izrazi pa željo za izstop, pošljite na VPS obvestilo o tem.

Vso pošto za VPS (zahtevke za izplačilo s prilogami, sezname plačnikov, izstopne izjave in druga obvestila) lahko pošljete na e-naslov vzajemna@zdus-zveza.si. Tako bo hitreje in predvsem ceneje za društva.

D

delfin^{***}
HOTEL

POMLADNI
oddih v Izoli
2025

Prava izbira v
vseh letnih časih!

DELFIN Hotel ZDUS d.o.o. Izola
Tomažičeva 10, 6310 Izola, Slovenija

Telefon: +386 5 660 70 00

E-pošta: rezervacije@hotel-delfin.si
Spletna stran: www.hotel-delfin.si

POSILJAJ ME



Skupaj naredimo to pomlad še lepšo!



Delfinovi dnevi zdravja 12. 4. - 17. 4. 2025

Paket vključuje:

- nastanitev v izbrani sobi z balkonom, klimo, brezplačnim WiFi-jem in parkiranju na hotelskem parkirišču,
- neomejeno kopanje v notranjih bazenih z ogrevano morsko vodo,
- dnevna predavanja o zdravju, gibanju, prehrani, ...
- dnevne vadbe pod vodstvom trenerke ga. Anite Solar,
- možnost individualnih terapij po promocijskih cenah.

Pridružite se kulturnim dogodkom, plesnim večerom in ostalemu dogajanju v Hotelu Delfin.

ČLANI DU 310,50 € na osebo
UPOKOJENCI 345,00 € na osebo
OSTALI GOSTJE 400,00 € na osebo

Ani.taFIT



Uživaj v svojem telesu

Pozdrav pomladi



POMLADNI PAKET Z ANSAMBLOM POSKOČNI MUZIKANTI

27. 3. – 4. 4. 2025 7-dnevni paket
s polpenzionom v dvoposteljni sobi.

ČLANI DU 403,20 € na osebo
UPOKOJENCI 448,00 € na osebo
OSTALI GOSTJE 525,00 € na osebo



VELIKA NOČ 18. 4. - 21. 4. 2025

3-dnevni paket s polpenzionom

v dvoposteljni sobi po akcijski ceni - 15 % popusta.

ČLANI DU 186,30€ 158,36 € na osebo
UPOKOJENCI 207,00€ 175,95 € na osebo
OSTALI GOSTJE 240,00€ 204,00 € na osebo

Otroški popusti in ostali pogoji po ceniku (www.hotel-delfin.si).

Obiščite našo spletno stran za hitro rezervacijo ali nas pokličite za več informacij.

