



ZDUS^{plus}



CIVI EUROPAEO PRAEMIUM



Dnevi
medgeneracijskega
sožitja

Revija Zveze društev upokojencev Slovenije

Maj - junij 2025,
leto XVIII, številka 5-6

Uspešno končali DMS 2025



5. Predsedničin
Forum na Brdu

Za dostojanstvo
v starosti

Celovita
analiza športa

BESEDA VODSTVA ZVEZE 3**V ŽARIŠČU**

Dnevi medgeneracijskega sožitja 2025. 4

5. Predsedničin forum 8

Dostojanstvo v starosti 9

S seje Komisije DS za delo, zdravstvo, socialno varstvo
in invalide 10**KULTURNE DROBTINICE**

Branje je še vedno edina pot naprej 10

Gorenjski upokojenci so letos peli na Jesenicah 11

13. Revija Pevskih zborov PZDU J. Primorska 12

Mešani pevski zbor Andrej Maroša DU Beltinci 13

ROKODELSKI KOTIČEK

Vinska Gora – Sreče svet 13

Pomembno srečanje rokodelcev v Gorici pri Slivnici 14

STAREJŠI ZA STAREJŠE

40 let delovanja DU Boris Kidrič 15

IZOBRAŽEVANJA

Letno izobraževanje prostovoljcev programa SzS v Izoli 16

Po znanje v Izolo 17

Izobraževanje prostovoljcev Savinjske pokrajine 17

PROSTOVOLJSTVO OD TU IN TAM

Prostovoljci o dolgotrajni oskrbi 18

Silvestra Gorjup – Naj mentorica prostovoljcev 2024 18

POTOVANJE SKOZI DIGITALNI SVET

Osvajanje digitalnih veščin – vseživljenjsko učenje 20

Ko se odpira digitalni svet – iskrene misli udeležencev 20

UTRIPI V POKRAJINSKIH ZVEZAH 22**ŠPORT REKREACIJA IN GIBALNA KULTURA**

Analiza športno rekreativnih dejavnosti ZDUS v letu 2024 32

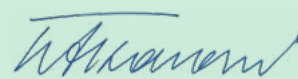
ZDRAVNIK SPECIALIST ODGOVARJA 34**KADROVSKE OKREPITVE** 34

Poletje je čas razigranosti, radosti, vetra v laseh (kolikor jih je še na glavi) in brezskrbne vožnje s kolesom ali njemu podobnih prevoznih sredstev. Naše glavno mesto naj bi bilo prijazno do kolesarjev in prometni režim naj bi bil še bolj »prijazen« do vseh udeležencev v prometu. A to še zdaleč ni res. Mnogi kolesarji (naj mi tisti, ki imajo kolo v genskem zapisu oprostijo) se vozijo po kolesarskih stezah, pločnikih in prometnicah tako, kot bega kura brez glave po kmečkem dvorišču. Mislijo in prepričani so, da jim je dovoljeno prav vse! Vožnja v nasprotno smer prometa, vožnja s slušalkami na ušesih, vožnja s kolesom preko prehoda za pešce..., večina njih pa živi celo v prepričanju, da je njihova sveta državljanska pravica, da lahko s svojim načinom vožnje počnejo vse kar se jim zahoče, ker so okolju prijazni. Zjutraj, opoldan ali zvečer, in izsiljujejo druge udeležence v prometu in jim, v primeru, če se kak drug udeleženec v prometu (Bog obvaruj, da gre za voznika avtomobila) ne strinja z njihovo vožnjo, pokažejo lakiran sredinec!

Nekoč, ko so bili sedanji policisti še v varnem zavetju teles svojih mater in očetov, in ko so take prekrške obravnavali še miličniki, je bilo na cestah precej več reda in discipline. Vožnjo s kolesom čez prehod za pešce so kaznovali z odvitem ventilčkom za zrak, v skrajnem primeru pa tudi z denarno kaznijo. Danes, v času demokracije in pluralizma mnenj, pa si lahko vsakdo razlaga prometno zakonodajo na svoj način, na podlagi osebnega tolmačenja - kaj se sme in kaj ne. Nič nenavadnega torej, da policist raje pogleda stran, kot pa da bi se zapletel v besedni spor s kolesarjem, saj vendar skrbijo za čist zrak v mestu in znatno prispevajo k zmanjševanju izpustov SO₂ v naše ozračje.

Ste zaznali, da tistih na skirojih še omenil nisem. Ste? No, o njih pa kdaj drugič. Pa previdno, pešci! Na pločniku ni nujno, da ste zares varni!

Črt Kanoni,
glavni in odgovorni urednik


ZDUS PLUS - MESEČNA REVija 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, 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: Otvoritev DMS 2025. Foto, L.Horvatič**



Dnevi
medgeneracijskega
sožitja

ZDUSplus

Dragi člani in članice ZDUS,

zaprla so se vrata Marmorne dvorane na GR v Ljubljani. Zastor je padel, a tokrat smo vsi skupaj lahko mnogo bolj veseli odlično obiskanega dogodka, ki smo ga v ZDUS pripravili skupaj z Medgeneracijsko koalicijo Slovenije. Predsednica države Nataša Pirc Musar je v svojem slavnostnem nagovoru poudarila večkrat zapisano resnico, da je država socialna v tolikšnem obsegu, kolikor pozornosti in skrbi nameni najbolj ranljivim skupinam in da je inštitut socialne države pred velikim izzivom (!)

Letošnji DMS 2025 so v ospredje postavili aktualne družbene izzive mladih in starejših. Pripravili smo štiri tematske okrogle mize, prvo na temo pokojninske reforme, drugo smo posvetili črpanju kohezijskih sredstev in regionalnega razvoja, tretjo dilemam Dolgotrajne oskrbe, četrto pa športu starejših.

Vse okrogle mize so v zadovoljivi meri odgovorile na dileme ki so bile izpostavljene, sicer pa si več o Dnevih medgeneracijskega sožitja lahko preberete v posebnem zapisu.

V času od zadnje do tokratne številke revije, je bilo vodstvo zveze ves čas delavno se usklajevalo z resornimi ministrstvi, ki imajo v rokah škarje in platno glede naše prihodnosti, in povedano iskreno, smo zelo zadovoljni z »izkupičkom« ki nam ga je ponudilo ministrstvo za solidarno prihodnost, saj je bil gospod Maljevac razumevajoč do naše zaskrbljenosti in pomislekov glede avtomatskega prehoda uporabnikov e-oskrbe na daljavo.

»5.200 upravičencev do e-oskrbe je v dobrih dveh letih sporočilo v odzivni center več kot 55.000 klicev oz. alarmov za pomoč in uspešno izvedenih je bilo prav toliko intervencij. Realiziranih je bilo več kot 5.000 intervencij s pomočjo svojcev uporabnikov, več kot 600 pa je bilo organizacij pomoči z intervencijo nujne medicinske pomoči. Nekaj sto uporabnikov je potrebovalo pomoč zaradi padca v domačem okolju, več kot 400 pa zaradi poslabšanja zdravstvenega stanja. E-oskrba je uporabnikom močno skrajšala čas čakanja na pomoč ob neželjenih dogodkih, kar pomeni manj zapletov in hospitalizacij! Upravičencem smo s projektom zagotovili daljše in varnejše bivanje na domu ter takojšnjo pomoč ob prejemu alarma, kar je vplivalo na manjšo obremenitev institucionalnega varstva oz. celotnega socialnega in zdravstvenega varstva. Projekt zagotavlja racionalnejšo rabo omejenih kadrovskih (negovalnega in zdravstvenega osebja), infrastrukturnih ter drugih virov socialnega in zdravstvenega varstva,« smo zapisali, in z dokumentom seznanili tudi predsednika vlade RS, dr. Roberta Goloba. Sicer pa dnevno iz različnih Pokrajinskih zvez, društev upokojencev in v imenu številnih komisij, prejemem vsak dan vsaj 30 vabil, naj se udeležim tega ali onega dogodka. Lahko si predstavljate, da ne morem (ali ne moremo) biti prisotni na vseh, se pa trudimo vsi, tudi oba podpredsednika, da bi zadovoljili vse vaše želje. Predvsem vas z velikim veseljem obiščemo takrat, ko slavite okrogle obletnice delovanja društva ali zveze.

Tako sem se v zadnjem obdobju udeležila Zbora članov DU Nova vas v Celju, ki je praznovalo svojo 40 letnico delovanja in predsedniku Dragu Prtenjaku izročila plaketo ZDUS, srčne prostovoljke programa Starejši za starejše pa so prejele priznanje za svoje dragoceno poslanstvo. Odzvala sem se vabilu Socialne zbornice Slovenije na strokovno ekskurzijo v Sarajevo, ki je bila namenjena vsem zaposlenim v socialnem varstvu, pa tudi zdravstvu, šolstvu in pravosodju, se udeležila Zbora Koroške PZDU v Podgorju pri Slovenj Gradcu, na katerem so med drugim podelili pokale najboljšim društvom na področju športa, rekreacije in gibalne



kulture, bila sem v Voličini, kjer je potekal Zbor članstva PZDU Zg. Podravje, bila v Pomurju na srečanju Pomurske PZDU, bila v Šentjurju v Ipavčevem Kulturnem domu, kjer je potekala revija pevskih zborov Celjske PZDU, bila v Brežicah na srečanju Posavske PZDU, kamor so povabili tudi predsednico Državnega Zbora R. Slovenije gospo Urško Klakočar Zupančič, udeležila sem se podelitve nagrad in priznanj prostovoljcem v predsedniški palači, kjer je v okviru nacionalnega tedna slovenske filantropije potekala slavnostna podelitev pod pokroviteljstvom predsednice Republike Nataše Pirc Musar, se udeležila srečanja socialnih in humanitarnih organizacij pri predsedniku vlade dr. Robertu Golobu, kjer sem znova pozvala vladu k rešitvi odprtih vprašanj glede prehoda E-Oskrbe na domu v Dolgotrajno oskrbo in ponovni presoji, da upokojenci 1% za Dolgotrajno oskrbo ne bi plačevali iz svojih skromno odmerjenih pokojnin, ampak bi to breme preložili na ZPIZ. Vodstvo revije Vzajemnost me je povabilo na njihovo tradicionalno druženje bralcev in ljubiteljev te revije, ki je bilo tokrat v Njivicah na otoku Krku, kjer sem spregovorila o vsesplošni varnosti starejših in jim predstavila delovanje ZDUS. Prisotna sem bila na večini sej naših delovnih teles, med drugim tudi na Seji NO hotela Delfin, na kateri smo obravnavali aktualno problematiko letovanja naših članov pred začetkom glavne turistične sezone in o drugih vsebinah, ki se nanašajo na lastnika hotela, torej ZDUS, in seveda vodstvo hotela, na kakšen način zagotoviti čim višje standarde kakovosti letovanja naših članov ...

Dela res nikdar ne zmanjka in ko že človek pomisli, da si bo konec tedna nabral svežih moči za nov teden, že se pojavi nenapovedana nova obveznost, ki je ne smeš prezreti.

Ker so pred nami lepi in topli dnevi, saj je poletje že tu, vam želim obilo dobre volje, čilega zdravja in pa prijetnih dopustniških dni, in ob tem ne pozabimo na izjemno moč lepe besede, nežnega dotika in iskrene skrbi za sočloveka ...

Poletni pozdrav vsem, Zdenka Jan

Dnevi medgeneracijskega sožitja 2025

Jubilejne, že pete Medgeneracijske dneve sožitja, ki so potekali od 11. do 12. junija na GR v Ljubljani, so z glasbo pospremili člani GLV - Godbe ljubljanskih veteranov z gosti Alexom Volaskom in Duom Asea, (Teo Černak in Asjo Farasin) ter nastopi naših številnih folkloristov. Najprej je zbrane nagovorila predsednica ZDUS **Zdenka Jan**, ki je med drugim poudarila, »da danes ne bomo govorili o rečeh, ki nam grenijo življenje, ne o pokojninah, ne dolgotrajni oskrbi, ne o vse večji draginji, pač pa o rečeh, ki nam lepšajo dneve, te pa so druženje, ustvarjanje in bogastvo izkušenj, ki **so nam jih prinesla zrela leta ...**«

Voditeljica prireditve Slavica Bučan je nato povabila pred mikrofonom slavnostno govornico, predsednico R. Slovenije, **dr. Natašo Pirc Musar**, ki je med drugim izpostavila, »da živimo v času, ko je socialna država pred hudo preizkušnjo ...«

Zbrane je nagovoril tudi minister za Solidarno prihodnost **Simon Maljevac**, ki je dejal: **»Med vas danes prihajam z velikim spoštovanjem, saj odpiramo dogodek, ki ni le praznik starejših, ampak praznik medgeneracijskega sožitja in sodelovanja vseh generacij ...!«**



Inštitut socialne države je pred velikimi izzivi, je dejala v otvoritvenem nagovoru Predsednica države.

Odprtja DMS 2025 so se med številnimi našimi člani in predstavniki PZDUjev udeležili še minister Luka Mesec, Državni sekretar Marko Koprivc, vodja PS NSi Janez Cigler Kralj, nekdanji varuhinji Človekovih pravic Vlasta Nussdorfer in Zdenka Čebašek Travnik, podpredsednica SLS Mihaela Rožej, pa Vlado Dimovski, nekdanji predsednik ZDUS Janez Sušnik, predsednik MZU Ljubljana Marjan Sedmak, pa direktor Hotela Delfin Miloš Milivojevič, ter nekateri drugi predstavniki ministrstev, predstavniki političnih strank, številni gospodarstveniki in predstavniki socialnih ustanov.



Predsednika vlade je sprejelo celotno vodstvo ZDUS.



Minister Simon Maljevac si je po uradnem odprtju DMS v družbi Aleša Kende vzel čas in obiskal paviljon Ministrstva za solidarno prihodnost.



No, vidita da je prišel, je dejala predsednica obema podpredsednikoma, saj je bila navzočnost ministra Mesca na otvoritvi negotova do zadnje minute.



Predsednica Zveze in predsednik vlade RS



Državni sekretar Židan si je v spremstvu predsednice ZDUS ogledal rokodelske izdelke

Okrogle mize

V dvorani Urška so se odvijale (kronološko) okrogle mize. Prva, na temo **Kohezijske politike** in regionalnega razvoja. Marko Hren z Ministrstva za Kohezijo in regionalni razvoj je dejal, da je večina naših občin »prešibkih« za samostojno črpanje sredstev in da to breme zmorejo prevzeti Razvojne agencije, saj projekte delimo na to, ali imajo regijski ali sektorski poudarek. Predvsem pa se je



Predsednica Zdenka Jan si je pred vsako okroglo mizo vzela čas in nagovorila poslušalce, kot tudi razpravljavce.

potrebno povezovati in se učiti, saj edino tako lahko obogatimo svoje znanje.

O reformi pokojninskega sistema je na kratko povzel izhodišča minister Luka Mesec in glede demografije dal jasno vedeti, da razmere niso ugodne. Spregovoril je o upokojitveni starosti, o odmernem odstotku, o indeksaciji in o drugem stebru, pa o letnem in zimskem dodatku. Direktor ZPIZ je povedal, **da izhodišča ponujajo prijazne pokojnine!** ZPIZ je pri reformi sodeloval in bil prisoten pri socialnem dialogu. Po njegovih besedah je ta dobra in vzdržna na dolgi rok. Andraj Zorko, predsednik ZSSS je predstavil potek socialnega dialoga in povedal, **da so upokojeenci enakovredni člani družbe.** Zavzemali so se za prijazne pokojnine za vse nas, še posebno pa za invalide. Pomenbno je, da se sistem upokojevanja ni spremenil, da malusov ni več, po novem pa so nagrade, predvsem za tiste, ki so se zaposlili pred dvajsetim letom starosti. Rok Hudoklin iz MeKoS je povedal, da mladi spremljajo pokojninsko reformo, a jih skrbi indeksacija, o pokojninski reformi pa se moramo pogovarjati odkrito. Cirila Surina Zajc je opozorila na očiščenje pokojninske blagajne, na odmerne odstotke, ki morajo veljati za vse dosedanje upokojeence in ne le za prihodnje. Erik Hofbauer pa je dejal, da se mora letni in zimski dodatek usklajevati enako, tako kot se za posamezno leto uskladi pokojnina.

Okroglo mizo o športu je z uvodnim pozdravom odprla predsednica ZDUS Zdenka Jan. Med obiskovalci je bilo tudi nekaj naših



Okrogla miza o športu.

pokrajinskih koordinatorjev za to dejavnost, posvet pa je moderiral podpredsednik Komisije za šport, rekreacijo in gibalno kulturo pri ZDUS, Vojko Prislan. Sodelovali so mag. Dejan Židan, Ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport, prof. dr. Janez Vodičar, Fakulteta za šport, Luka Mihalič, predsednik Študentske organizacije Slovenije in Martin Tuš, Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez. Spomnimo, da bo jeseni potekal v Ljubljani kongres na temo športa starejših, od katerega si naša pristojna komisija, seveda pa tudi krovna organizacija, obeta aktivno vlogo pri kreiranju političnega športa starejših.

Okrogla miza o dolgotrajni oskrbi je bila odlično zastopana s panelisti, poznavalci problematike, prav tako pa so sodelovali tudi posamezniki in društva, ki se jih omenjena problematika dotika v vseh porah, ki jih določa Zakon. Moderirala je mag. Rosvita Svenšek, sodelovali pa so: Anita Jacović, Ministrstvo za solidarno prihodnost, Tatjana Kolenc, vodja projekta DO pri ZZZS, Tatjana Milavec, sekretarka skupnosti za socialno delo Slovenije, Laura Perko, predsednica sekcije za socialno in dolgotrajno oskrbo pri SZS, Vlasta Nussdorfer, nekdanja varuhinja človekovih pravic,



Udeležence posveta o Dolgotrajni oskrbi je prek videonagovora pozdravila Predsednica DZ RS, mag. Urška Klakočar Zupančič.

Peter Pustatičnik, vodja oddelka za E - Oskrbo pri Telekomu, in Vijola Bertalanič, predsednica PS Starejši za starejše, ZDUS. Prisotne je pozdravila predsednica ZDUS Zdenka Jan in napovedala videonagovor predsednice DZ RS, mag. Urške Klakočar Zupančič. Udeleženci so pozdravili dve najpomembnejši noveli ZDOsk 1, ki je bila 12. 6. v odločanju v DZ RS in sicer, da je E-Oskrba podaljšana do konca leta iz samega projekta, v okviru zakonskih določil pa bo stopila v veljavo čez dober teden. Naslednja novost pa je, da so oskrbovalci družinskega člana lahko tudi upokojeanci! Ugotovitev je bila, da na trgu dela ni dovolj ustreznega kadra za to delo, Vlasta Nussdorfer pa je ob tem izpostavila, da je naloga Zavoda za zaposlovanje R. Slovenije, da izpelje izobraževalni proces za kader, ki bo usposobljen za delo v Dolgotrajni oskrbi. Glede CSD kjer so vstopne točke pa je pomembno, da uporabniki DO le te ne uveljavljajo vnaprej, ampak šele takrat, ko jo bodo zares potrebovali. Še vedno pa je odprto vprašanje, kdo je zavezanec plačila za DO. Upokojeanci ali ZPIZ ?!

Strokovni del

Srečanja nosilcev podpornega okolja za rokodelstvo, ki smo ga organizirali v okviru projekta Znanje skozi roke, so se udeležili predstavniki Ministrstva za gospodarstvo, turizem in šport, Obrtno-podjetniške zbornice Slovenije, Zavoda Marianum iz Veržaja in Rokodelskega centra Škofja Loka. Po uvodnih pozdravih Željka Kljajića (podpredsednik ZDUS), Zdenke Bevc Škof (predsednice Rokodelske komisije) in Lucije Časar (koordinatorke rokodelstva



Rokodelci so v pouk vzeli najmlajše obiskovalce.

na ZDUS), je sledila razprava o prvih razpisih na področju rokodelstva, kaj je bilo uspešno in kaj lahko v prihodnje izboljšamo. Prav pristrčno in nič kaj formalno, prej prijateljsko, pa je potekalo srečanje s slovenskimi zamejskimi in tujimi društvi, klubi in upokojenskimi zvezami, v okviru naših tradicionalnih srečanj. Predsednica ZDUS Zdenka Jan je na kratko predstavila dejavnost in aktualno problematiko ZDUS, posebej pa še sodelovanje na področju rokodelstva, ki se vse bolj širi.

Prisotne so bile delegacije iz **Avstrije, Hrvaške, Italije, Madžarske in Severne Makedonije**, zbrane pa je nagovoril predstavnik



Srečanje z zamejskimi in tujimi društvi.

Urada Vlade RS za zamejce in Slovence po svetu David Stupica, sodeloval pa je tudi predstavnik koalicije MeKoS, Mark Djurakovič in po krajših predstavitev vodij posameznih delegacij, se je razvila sproščena debata z izmenjavo dobrih praks iz posameznih držav. Srečanja se je udeležil še državni sekretar Ministrstva za gospodarstvo, turizem in šport mag. Dejan Židan. Ob koncu srečanja pa je bila podpisana še posebna Deklaracija o nadaljnjem povezovanju in sodelovanju.

Dan ZDUS

»Danes je naš praznik, je trenutek, ko ne bomo tarnali nad reformo pokojninskega sistema, nad dolgotrajno in zdravstveno oskrbo, ampak bomo pokazali, da se znamo tudi veseliti, se nasmejati in pokazati, da je tudi starost lahko lepa, seveda, če smo ohranili vitalnost in zdravje ...« je dejala predsednica ZDUS Zdenka Jan, ko je nagovorila polno



Predsednica Zdenka Jan pred razstavnim prostorom hotela Delfin z Dašo in Evelin



MePZ, Društva upokojencev Ruše.



Zdenka Jan predaja Barbari Krajnc posthumno Listino Častnega člana ZDUS - Jožici Puhar.

Marmorno dvorano in za svoj nagovor požela bučen aplavz. »Nič ne bom obljubljal kaj bo, ampak bom spomnil le na obljube, ki sem jih dal na tem mestu pred dvema letoma ...«, pa je začel svoj nagovor predsednik vlade, dr. Robert Golob.

»To so višje vdovske pokojnine, cena institucionalnega varstva, ki ne bo presegala minimalne plače in pa izplačilo božičnice. Vse to smo do konca leta izpolnili, božičnico pa uzakonili ...« je dejal predsednik vlade, dr. Golob.

Sicer pa smo v okviru Dneva ZDUS podelili priznanja najboljšim športnim ekipam lanskega leta na DŠI 2024, podelili priznanja najbolj aktivnim društvom, ter podelili listino Častni član ZDUS **Jožici Puhar, (posthumno) ki jo je iz rok predsednice Jan prevzela njena hčerka, Barbara Krajnc.**

Kulturni del programa

Na uricah poezije so se predstavili naši pisci poezije in proze. Silva Žabota, Irena Mali, Albina Sonja Štraus, Darja Snedec, Ivanka Sajovic, Marica Jaušovec, Tatjana Štular, Marica Androjna, Karmen Molan, Marija Janc, Minka Marija Likar, Marija Knafelj, Irena Tratnik, Majda Debeljak, Ivana Žvipelj Živa, Franc Jurkovnik, Berta Vasle, Bojan Krevh, Iva Slabe, Stojan Knez, Ivanka Tompa, Fanika Krničar in Stane Cerar, DU Novo Mesto: Stane Cerar. Program je tako kot vsa leta doslej vodil Franc Gombač, lankoletni prejemnik priznanja DS R. Slovenije za Naj prostovoljca leta. Zadnji nastop v kulturnem delu letošnjih DMS 2025, pa je bil nastop **Partizanskega pevskega zbora**. Letos namreč mineva

80 let od konca 2. svetovne vojne in ... Na juriš je zadonelo tudi v Marmorni dvorani.

Nasvidenje drugo leto, prav tako v juniju, na **6. Dneh medgeneracijskega sožitja**. Po 1. juliju bo fotodokumentacija dosegljiva na <https://zdus-zveza.si/dnevi-medgeneracijskega-sozitja/> Hvala vsem pokroviteljem, sponzorjem, hvala tudi razstavljalcem, da so nas prepoznali in nam zaupali, velika hvala pa tudi vam, drage upokojenke in upokojenci, ki ste v teh dveh dneh bili z nami in se prepričali, da znamo in zmoremo!

ČK, TK, SK LČ



Urice poezije.



Prejemniki priznanj za najaktivnejša DU v letu 2024.

5. Predsedničin forum

Na Brdu pri Kranju je potekal forum v luči bivanjske problematike, ki se ne nanaša le na starejše, pač pa tudi na mlade. »Ko zagotovimo varen in dostopen dom za vse, krepimo zaupanja vredno družbo, stabilnost in zaupanje v prihodnost,« je v uvodu dejala predsednica R. Slovenije, dr. Nataša Pirc Musar.

Bivanjska problematika je ključno vprašanje, ki zadeva posameznika, skupnost in prihodnost naše družbe. Stanovanja niso zgolj prostorske enote – so temelj dostojanstva, socialne varnosti, zdravja ter medgeneracijske povezanosti in solidarnosti. Tako mladi kot starejši v Sloveniji se srečujejo z različnimi, a pogosto medsebojno prepletenimi izzivi, povezanimi z bivanjsko politiko, ki terjajo premišljene in vključujoče ukrepe. Z namenom iskanja učinkovitih dolgoročnih rešitev je danes na Brdu pri Kranju potekal 5. Predsedničin forum, ki so se ga udeležili številni strokovnjaki, raziskovalci, predstavniki civilne družbe in politike.

Statistični podatki kažejo, da imamo v Sloveniji 410 stanovanj na 1.000 prebivalcev, kar nas postavlja pod povprečje držav OECD (468) in še nižje pod povprečje EU (514). Gradnja novih stanovanj je prav tako izrazito počasna. Leta 2023 smo zgradili le 2,4 stanovanja na 1.000 prebivalcev, kar nas znova uvršča med najslabše v Evropi. Hkrati imamo po podatkih SURS iz leta 2021 kar 165.576 praznih stanovanj. Del teh je neprimernih za bivanje, del jih je zgolj v občasni rabi, nekatera pa so prazna, ker jih lastniki ne želijo oddajati oziroma so nenaseljena zgolj v statističnem smislu.

Razmere je dodatno zaostрила podražitev med letoma 2015 in 2023, ko so se cene vseh stanovanjskih nepremičnin zvišale za



Tako mladi kot starejši v Sloveniji se srečujejo z različnimi, a pogosto medsebojno prepletenimi izzivi, povezanimi z bivanjsko politiko, ki terjajo premišljene in vključujoče ukrepe. Z namenom iskanja učinkovitih dolgoročnih rešitev je danes na Brdu pri Kranju potekal 5. Predsedničin forum, ki so se ga udeležili številni strokovnjaki, raziskovalci, predstavniki civilne družbe in politike. "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.

86 %, cene rabljenih stanovanj pa celo za 98 %.

Današnje stanje je rezultat dolgoročnih strukturnih odločitev – pogosto tudi neodločanja ali prepoznega ukrepanja. Primanjkljaj javnega najemnega fonda, finančna izčrpanost neprofitnih izvajalcev, neurejena turistična raba stanovanj, oskrbovana stanovanja brez dejanske oskrbe, prepočasna gradnja študentskih domov in

pretirano visoke najemnine so le nekateri simptomi sistema, ki je predolgo deloval brez jasne vizije, so na forumu izpostavljali razpravljavci.

Predsedničin forum je potekal skozi razpravo na treh panelih, ki so jih povezovali: **mag. Tatjana Bobnar**, svetovalka predsednice Republike Slovenije za človekovo varnost, **Biserka Marolt Meden**, svetovalka predsednice Republike Slovenije za družbene dejavnosti ter **Aleksej Skok**, svetoalec predsednice Republike Slovenije za politične zadeve.

Kar se nanaša na starejše, so bile podane naslednje sklepne ugotovitve. Prilagoditve dvigal, energetske sanacije, prilagoditve stanovanj, oskrbovana stanovanja s spremljajočo oskrbo skupnostne in medgeneracijske oblike bivanja, ter podpora menjavi stanovanj za ustrežnejša bivališča (tudi preko javne najemne službe). Glavni sklep pa, da mora stanovanjska politika postati ključna razvojna politika države, ne zgolj socialni instrument.

Besedilo in fotografija, Željko Kljajić



Dostojanstvo v starosti

Komisija Državnega sveta za socialne zadeve, Socialna zbornica Slovenije in Univerza Alma Mater Europaea so v Državnem svetu pripravili posvet na temo Dostojanstvo v starosti, na katerem so sodelujoči opozorili na pomanjkanje spoštljivega odnosa do starejših. S poudarkom zagotavljanja dostojnejšega in bolj kakovostnega življenja starejših. Danijel Kastelic, predsedujoči Komisiji, je za izhodišče v posvet izpostavil, da živimo v družbi, ki se močno oddaljuje od družbe, kakršno smo poznali nekoč.

Marko Lotrič, predsednik DS RS je poudaril, da se bo po podatkih SURS starostna sestava prebivalstva v prihodnjih letih bistveno spremenila. Vključujoča in zdrava družba, ki ji je mar za slehernega posameznika, se ne vzpostavi kar sama, saj je rezultat vlaganj v ozaveščanje o njeni spoštljivosti do starejših in bi bilo pravzaprav pri oblikovanju skrbi za starejše potrebno prvenstveno prisluhniti njim samim. Na posvetu je o pojavnih oblikah nasilja nad starejšimi spregovorila tudi predsednica ZDUS, Zdenka Jan.

Državni sekretar na ministrstvu za solidarno prihodnost, **dr. Luka Omladič**, je poudaril, da dostojanstvo v starosti ni samo vprašanje posameznika, temveč odraz vrednot celotne družbe. »Človekove pravice so tiste, ki jamčijo dostojanstvo; in spoštovanje človekovih pravic je tisto, ki zagotavlja dostojanstvo.« Predstavnica Zbornice zdravstvene in babiške nege Slovenije, **Monika Ažman**, ki v Državnem svetu zastopa področje zdravstva, je poudarila, da ne smemo pozabiti na zdravstveno nego, ki je prav tako izrednega pomena za zagotavljanje kakovostnih storitev in dostojne strokovne obravnave starejših.

Generalni direktor ZPIZ, **Marijan Papež**, je spregovoril o gmotnem položaju ujemalcev pokojnin in delovnih invalidov in spomnil na gmotni položaj ujemalcev najnižjih pokojnin ter najnižji znesek pokojnine ujemalcev, ki so opravljali kmetijsko dejavnost in izpolnjujejo predpisani pogoj pokojninske dobe ter letni dodatek. Predsednica UO Socialne zbornice Slovenije, **prof. ddr. Mara Ovsenik**, je spomnila, da osebno dostojanstvo predstavlja temeljno spoštovanje in priznavanje vrednosti posameznikov v družbi, ne glede na spol, starost, telesno stanje ali socialni položaj. Predstojnica Katedre za socialno gerontologijo Alma Mater Europaea, **prof.**



dr. Jana Goriup, je pojasnila, da ageizem, stereotipi, predsodki in diskriminacija, usmerjeni proti posameznikom na podlagi njihove starosti, ostajajo ena najbolj razširjenih, zakoreninjenih in premalo osveščenih oblik pristranskosti po vsem svetu.

žrtve nasilja, reformo skrbništva, izboljšanje dostopa do materialne pomoči, krepitev dolgotrajne oskrbe, medresorsko sodelovanje za celovito podporo starejšim. Sekretar Skupnosti socialnih zavodov Slovenije, **Denis Sahernik**, je spomnil, da se sistem

Predsednica ZDUS - Zveze društev upokojencev Slovenije Zdenka Jan, je spregovorila o preprečevanju nasilja nad starejšimi in pomoči žrtvam nasilja. »Nasilje je vse, kar boli, straši, ponižuje in je storjeno proti naši volji. Najhuje je, ko se dogaja tam, kjer bi morali biti varni, zaščiteni in ljubljene,« je poudarila.

Predsednica Zveze društev upokojencev Slovenije, **Zdenka Jan**, je spregovorila o preprečevanju nasilja nad starejšimi in pomoči žrtvam nasilja. »Nasilje je vse, kar boli, straši, ponižuje in je storjeno proti naši volji. Najhuje je, ko se dogaja tam, kjer bi morali biti varni, zaščiteni in ljubljene,« je poudarila.

Predsednica Stokovnega sveta Socialne zbornice Slovenije, **dr. Suzana Oreški**, je poudarila, da se mora dolgotrajna oskrba kot instrument za zagotavljanje dostojanstvene oskrbe izvajati odzivno, sočutno in humano. Sekretarka Skupnosti centrov za socialno delo Slovenije, **Tatjana Milavec**, je kot ključne ukrepe za izboljšanje kakovosti življenja starejših in zagotavljanje njihove varnosti, dostojanstva ter enakopravnosti v družbi izpostavila vzpostavitev kriznih namestitvev za starejše, tudi

varstva starejših sooča s pomanjkanjem kadra, preobremenjenostjo zaposlenih in omejenimi finančnimi viri. Pomoč na domu in druge oblike oskrbe pa morajo postati bolj dostopne.

Predstavnica Skupnosti organizacij za usposabljanje oseb s posebnimi potrebami v Republiki Sloveniji, **dr. Metka Novak**, je poudarila, da staranje ljudi s posebnimi potrebami predstavlja večplasten izziv ter da je razvoj vključujočih in prilagodljivih praks skrbi zanje ključen za zagotavljanje enakih možnosti in dostopa do storitev.

Zaključke posveta, ki ga je povezoval državni svetnik Danijel Kastelic, bo na eni izmed prihodnjih sej obravnavala Komisija Državnega sveta Republike Slovenije za socialno varstvo, delo, zdravstvo in invalide nato pa še plenum Državnega sveta RS.

Stanko Kranvogel, foto ČK

S seje Komisije DS za delo, zdravstvo, socialno varstvo in invalide

Podpredsednik ZDUS, Stanko Kranvogel, se je v četrtek, 29. maja, udeležil 49. seje omenjene Komisije (nadaljevanje prejšnjega prispevka), ki je obravnavala Zakon o spremembah in dopolnitvah Zakona o dolgotrajni oskrbi.

Seje Komisije se je udeležila tudi direktorica Direktorata za starejše, ga. Mateja Nagode, ki je v kratkem povzetku predstavila Zakon o dolgotrajni oskrbi. V razpravi so sodelovali: predstavnik skupnosti CSD Slovenije, predstavnica Inštituta za socialno varstvo Slovenije, predstavnica ZZZS, predstavnici ZPIZ, predstavnik Zbornice babiške nege, državni svetnik Marko Staroveški in izvršilni direktor GZS Mitja Gorenšek. Pretežna večina navedenih predstavnikov je govorila o pripombah in predlogih, ki so jih podali k Zakonu o DO, skupna ugotovitev pa je, da je Zakon kompleksen in zelo zahteven in da bodo postopki za izdajo odločbe za pridobitev pravice iz DO trajali predolgo, zato se morajo ti postopki poenostaviti in skrajšati. V razpravi je podpredsednik Kranvogel opozoril na zahteven postopek, ki je predpisan za družinskega oskrbovalca, katerega nam novela upokojemcem in študentom



daje, govoril je tudi o E-oskrbi, ki se z 30. 6. 2025 izteka, zato je nujno potrebno, da vsi uporabniki E-oskrbe po 1. 7. 2025 storitev obdržijo, opredeliti pa je potrebno prehodni čas, da uporabniki preidejo v sistem DO. Opozoril je še, da bomo upokojemci edini, ki bomo plačevali prispevek za DO iz neto pokojnin, vsi ostali pa iz bruto plač. Plačilo

pomoči na domu naj bo za vse enako, saj so sedaj razlike med občinami (pre)velike. Predstavnica MSP je povedala, da bo obrazec, Vloga za uveljavitev pravic iz DO, objavljena že 30. maja, zdaj pa je na voljo tudi na spletni strani Ministrstva za solidarno prihodnost.

Stanko K.

Branje je še vedno edina pot naprej, z branjem treniramo tudi empatijo

Na 2. vseslovenskem srečanju bralk in bralcev, ki ga je sredi aprila na Senovem pripravil Bralni krožek Društva upokojencev Senovo, se je zbralo okoli 130 članov bralnih krožkov, klubov in skupin iz vse Slovenije.

Najdlje so se pripeljali bralci in bralke iz Postojne in Divače, tudi Podvelka na Koroškem ni ravno blizu, precej udeleženk in udeležencev srečanja se je pripeljalo z vlakom iz Ljubljane, npr. Glasne bralke Lade Zei, Medvoške korenine, letos so bili prvič z nami bralci iz Velikega Gabra in Trebnjega ... vseh smo neizmerno veseli. Tistih, ki so bili prvič, in tistih, ki so bili drugič! Naj-

več nas je bilo iz Posavja, iz bližnje Brestanice, Krškega, Sevnice ...

V Sloveniji deluje več kot tristo različnih bralnih skupin, ki se družijo zaradi branja ali ob branju, zato nas čudi, da se nekatere regije niso odzvale vabilu našega DU - niti s pošto niti s prijavo.

Po naknadnih odzivih posameznikov ugotavljamo, da vseh Društev upokojencev vabilo sploh ni doseglo. Trkamo na vest vsem PZDU-jem in sprašujemo, ali so vabilo našega DU posredovali naprej? Naj naslednje leto, ko bo v četrtek, 16. aprila, spet bralno srečanje na Senovem, ne zatajijo s pošiljanjem e-pošte!

Na Senovem v okviru Društva upokojencev deluje bralni krožek že osem let. Predstavitev krožka najdete v prispevku: <https://www.eposavje.com/kultura/obiskali-smo-clane-bralnega-krozka-du-senovo>. Med najpomembnejše dejavnosti, poleg debat o prebranem, sodijo priprave in izvedba dveh javnih dogodkov: vseslovensko srečanje bralcev in bralk in tradicionalni domoznanski izlet Po Bohor(i)čevih stopinjah.

Še vedno urejamo vtise z 2. srečanja bralk in bralcev in ugotavljamo, da so se navzočih v dvorani, poleg posameznih grenkih ali sladkih »cukrčkov«, ki smo jih vnesli v

program (kot npr.: v spomin na Manco, skladbe Neže Maurer v vrhunski izvedbi Melite Osojnik, razglednice ob jubileju Valvasorjeve knjižnice, marjetice ...) najbolj dotaknile besede vseh naših cenjenih gostov, predavateljev. Izpostavljam le drobce, povzete iz novinarskega članka Dragane Stanković.

<https://svet24.si/novice/kultura/vseslovensko-srečanje-bralc-in-bralcev-na-senovem-1812609>

Psihologinja in psihoterapevtka dr. Zdenka Zalokar Divjak: »Če bi se zavedali, kaj branje prinaša otroku, kako vpliva na njegovo osebnost, na njegovo življenjsko naravnost, bi v hipu ukinili telefone in vse druge podobne pripomočke. Otroci zgolj hlepajo po nekih dražljajih, hitrih zadovoljitvah potreb, ki jih ima vsak otrok, torej po bližini, komunikaciji, pripadnosti. A vse to so instant oblike zadovoljitve, medtem ko knjiga pusti vtis. Prav to danes otrokom manjka, namreč vztrajnost in volja.«

Predavateljica je članica senovskega bralnega krožka. S svojim znanjem in poznavanjem literature pomembno usmerja naš bralni program in pogovore ob njem.

Prof. Marko Kravos: »Če bomo imeli razvito večšino branja, se bomo tudi znali izraziti in nagovarjati svet okrog nas.«

S pesnikom **Markom Kravosom** smo se prvič srečali »v živo«, četudi je za nami obsežno in kakovostno sodelovanje ob uprizoritvi Poslanice v dvanajstih zlogih, ki nas je tudi tokrat spomnila in opomnila na bližnjo preteklost. Lep spomin na manj lepo obdobje:

<https://lokalno.svet24.si/novice/kultura/video-svetovni-dan-knjige-in-avtorskih-pravic-poslanica-v-dvanajstih-zlogih-247972-1609411>

Mag. Nik Škrlec: »Branje je še vedno edina pot naprej, z branjem treniramo tudi empatijo,« je dejal in poudaril, da moramo nove tehnologije sprejemati s premislekom. »Lahko nam služijo kot odlično orodje, nikaar pa ne smemo dovoliti, da nas vodijo.« Dogodek so s svojo navzočnostjo in nagovorom obogatili mnogi ugledni gostje: Janez Kerin - župan MO Krško, Vlasta Moškon - podpredsednica Sveta KS Senovo, Urška Lobnikar Paunović - direktorica Valvasorjeve knjižnice Krško, Cvetko Bajc - predsednik Komisije za kulturo ZDUS.

S posebnim pozdravom se je oglasila Marica Androjna iz skupine Glasnih bralk, prenesla nam je pozdrave in se predstavila kot poetesa.

Posebno nas veseli, da so bili med nami tudi predstavniki učencev OŠ Senovo in OŠ Krško z mentorici, saj smo tako do-

godek medgeneracijsko obarvali in prisluhnili mladim, kako gledajo na izpostavljene teme: branje in umetno inteligenco.

Po kratkem druženju v avli Doma XIV. divizije smo družno sklenili, da je bilo 2. srečanje bralk in bralcev uspešno, a manjkala je možnost izmenjave uspešnih praks, ki jih ob branju razvijajo posamezne skupine. Zato že sedaj napovedujemo vsebino 3. srečanja bralk in bralcev za leto 2026: »Mi tako, kako pa vi?«

Vtisi, pozdravi prihajajo, kakor tale: Včeraj sem se udeležila srečanja bralcev v Senovem. Še enkrat bi se vam rada zahvalila za prelepo srečanje. Vse, kar je bilo na programu, zasluži pohvalo z vsemi presežki, zagotovo se bom še udeležila, samo da drugo leto ne v okviru DU Kočevje, me bo pa razveselilo, če boste poslali vabilo na DU Velike Lašče, kjer sem ustanovila bralni krožek in prav na vašo vzpodbudo iz lanskega srečanja prakticiramo glasno branje. (Nevenka)

To je več kot zahvala in kliče nas po poti naprej! Naše misli pa so že usmerjene k izvedbi letošnjega domoznanskega izleta Po Bohor(i)čevih stopinjah, ki bo zadnjo soboto v maju v okviru praznika MO Krško. Pridružite se nam!

Za Bralni krožek DU Senovo,
Boža Ojsteršek

Gorenjski upokoјenci so letos peli na Jesenicah

V gledališču Toneta Čufarja na Jesenicah je bila 24. aprila v soorganizaciji Pokrajinske zveze DU Gorenjske in DU Jesenice 16. revija pevskih zborov Gorenjski upokoјenci pojejo 2025.

Udeležence revije so uvodoma nagovorili predsednik Pokrajinske zveze DU Gorenjske, Robert Plavčak, predsednik DU Jesenice, Stevo Ščavničar, ter jeseniški župan Peter Bohinec. Svoje vtise je po nastopu vseh zborov strnila tudi članica Komisije za kulturo pri Zvezi društev upokoјencev Slovenije, gospa Boža Ojsteršek.

Na reviji se je predstavilo 14 pevskih sestavov in selektor, prof. Tomaž Habe, je zapisal: »Priznam, da je v primerjavi s predhodnimi revijami teh zborov slišan viden napredek in jim je bilo vredno prisluhniti. Tisti zbori, ki gojijo pevsko tehniko in vse elemente dobrega prepevanja, **močno izstopajo. Sicer pa žar in zagnanost nadomesti zvočnost zborov, ki je bila zaradi razmerij**

med moškimi in ženskimi glasovi nesorazmerna. Vsem pa je bila skupna želja, predstaviti se v čim boljši luči. Seveda v skladu z možnostmi, tako zasedbe, težavnostjo in natančnostjo izvedbe programa. Sicer pa ni namen revije tekmovanje, ampak druženje pevcev in želja po nastopu. Ko pevci zapojejo, pozabijo na svoje zdravstvene in druge težave, tako da jim je petje najboljša terapija. Zborovodje pogosto izberejo slabe, neprever-

jene skladbe, kar se jim ob izvajanju zelo maščuje. Večina sodelujočih zborov dosega že častitljive obletnice, od najmlajšega MePZ DU Komenda, ki poje 25 let, do najstarejšega Moški pevski zbor DU Jesenice, ki deluje že 64 let. Vsem pa je bila skupna ljubezen in predanost petju, tedensko druženje, nastopi po domovih upokoјencev, koncerti in vsakoletne revije. Vse nastope na reviji je odlično povzela Slavica Bučan.«

ZDUSplus

V programu so nastopili MePZ Slavček DU Lesce z zborovodkinjo Hermino Vidic, ŽPZ Zarja Javornik-Koroška Bela z muzikalnim Francijem Richterjem, MePZ DU Tržič s Stanetom Bitežnikom, MePZ DU Komenda z Ignacijem Gorjancem, MePZ Petra Liparja DU Kranj z Andrejem Zupanom, MePZ Kamnik z zborovodkinjo Karlo Urh, ki je na reviji nastopila tudi z MePZ DU Motnik-Špitalič in KD Odmev Kranjska Gora s Petrom Novakom. Izstopali so trije zbori. Prvo mesto si je s člani **MePZ Vrelec iz Škofje Loke** delil **ŽPZ Stane Habe Mengeš - Domžale**. Pevke so navdušile z lepo oblikovanim zvokom, ki je kljub letom pevk zvenel polno in zaokroženo, kar je dokaz, da se z rednim delom pevske tehnike da zgraditi dober zvok. Z dirigentko prof. Andrejo Polanec

so zapele Adamičevo Kazen in Bacharachovo Dežne kaplje z besedilom in priredbo T. Habeta, ki jih je ob orglicah in kitari spremljal na klavirju. Programsko dobra in zvokovno urejena sta bila zadnja dva zbora z dirigentom prof. Dejanom Herakovičem. Nekoliko boljši so bili pevci MePZ Vrelec, ki so zapeli Lebičevo Ta drumelca je zvomlana in ljudsko, Simonitijevo priredbo Lepo moje ravno polje. Poslušalce so navdušili z dobro interpretacijo, solidno intonacijo in polnostjo zvoka. Malo slabši je bil drugi njegov zbor **MePZ DU Šenčur** s slabšo priredbo Tam, kjer teče bistra Zila in slovensko ljudsko Pa tista bo moja. Kljub prepočasnemu tempu so bili poslušalci nad doživeto izvedbo navdušeni. Selektor Habe je v svojem govoru po nastopu vseh zborov izpostavil pomen

prepevanja tudi v tretjem življenjskem obdobju in razglasil tri najboljše zbore. Med mešanimi sta bila to Vrelec DU Škofja Loka in MePZ DU Šenčur, med ženskimi pa Stane Habe DU Mengeš.

Predsednica Komisije za kulturo in tehnično kulturo pri PZDU Gorenjske, Vojka Rebolj, se je vsem zborom zahvalila s šopkom in pisno zahvalo za sodelovanje, najboljši trije pa so naknadno po pošti prejeli še posebna priznanja.

Revija Gorenjski upokojenci pojejo 2025 se je končala s skupno pesmijo Jaz pa pojdem na Gorenjsko, ki jo je izbral in priredil selektor. Prav prešerno, kot je še zapisal prof. Habe, so vsi pevci zapeli ob njegovi klavirski spremljavi pod vodstvom dirigentke Andreje Polanec.

Slavica Bučan, foto Ferdo Kikelj

13. Revija Pevskih zborov PZDU J. Primorska

Naša Pokrajinska zveza je 13. revijo pevskih zborov zaupala DU Piran in Hotelu Delfin Izola. Revija je potekala v zadnjem tednu aprila pod budnim očesom strokovne komisije pod vodstvom Ane Erčulj, mag. Evgena Primožiča in Nade Zonta.

Pred pričetkom revije so se vsi navzoči z minuto molka poklonili pokojnemu papežu Frančišku. Sledil je pozdravni govor predsednika Pokrajinske zveze, Evgena Primožiča, predsednika Komisije za kulturo pri ZDUS, Cvetka Bajca, in direktorja hotela Delfin, Miloša Milivojeviča. Program je vrhunsko povezovala Evelin Kolarec. Zbori so po vnaprej izžrebanem vrstnem redu pričeli z nastopi, in sicer se je vsak od

njih predstavil s tremi pesmimi. Nastopili so: Pevska skupina Brkinci iz Postojne, MePZ Bonaca DU Piran, ŽePZ Sinji Galeb DU Izola, MePZ Avgust Šuligoj iz Ilirske Bistrice, ŽePZ Pivka, ŽePZ MOK Koper in MePZ Burja iz Postojne.

Pevke in pevci vseh zborov so pod vodstvom zborovodij prikazali vrhunske nastope in bili deležni gromkega aplavdiranja poslušalcev, ki so do zadnjega kotička zasedli veliko avlo hotela Delfin Izola. Čeprav naj revija ne bi imela tekmovalnega značaja, je imela strokovna komisija veliko dela in izmed dobrih izbrala na reviji "S pesmijo v pomlad" najboljši zbor. Za zmagovalca je proglasila **MePZ Sinji galeb DU Izola**. Na koncu je iz 140 grl

pevcev in obiskovalcev zazvenela tudi Primorska himna "Vstala Primorska".

Na koncu sta organizatorja, predsednik DU Piran s podelitvijo priznanj in rožic in direktor hotela Delfin s simboličnim darilom nagradila vse nastopajoče zbore. Organizator prireditve Zdravko Taškar, sem ob koncu predal zahvalo Pokrajinske zveze in društveno zahvalo direktorju hotela in predsednici strokovne komisije, se zahvalil napovedovalki Evelin Kolarec, Nadi Zonta, vodji restavracije Sašu Domanku in direktorju hotela Milošu Milivojeviču za vrhunsko medsebojno usklajenost, vsem navzočim pa za nepristransko bodrenje nastopajočih zborov.

Besedilo in foto, Zdravko Taškar



Mešani pevski zbor Andrej Maroša DU Beltinci

Že vrsto let v svojem desetletnem delovanju s svojimi nastopi tudi pri zamejskih Slovencih prepevamo slovenske domoljubne pesmi in prinašamo delček Slovenije v njihove kraje in tako ohranjamo narodno pripadnost s kulturnim udejstvovanjem v svojih društvih.

Tudi letos smo ob podpori Občine Beltinci gostovali v Slovenskem domu Zagreb, ob njihovi 95-letnici delovanja, 17. maja pa pri Slovenskem kulturnem društvu Ajda v Umagu na Hrvaškem. Na prireditvi so predstavili pesmi Naš kraj, Hrepenjenje, Ena ptička, Na jezeru, Oj triglav moj dom in Slovenec sem.

Dovolim si pripisati zapis s tega dogodka iz njihove objave: »**S ponosom smo včeraj obeležili 14. obletnico delovanja našega društva z odprtjem razstave tržaških umetnic Katarine Kalc in Dunje Jogan ter s čudovitim koncertom v Gledališki dvorani Antonio Coslovich.**«

Na odru so poleg Ajdinega ženskega zbora in folklorne skupine nastopili gostje



iz Beltincev: **MePZ Andrej Maroša DU Beltinci ter Mala vokalna skupina Lindua iz Lendave.**

Lep in raznolik program so združeni zbori in folkloristi zaključili z izvedbo priljubljene Avsenikove skladbe, Slovenija.

Zbrane je nagovorila dr. Breda Zalašček z Urada Vlade Republike Slovenije za Slovence v zamejstvu in po svetu. Njena prisotnost je bila za nas posebna čast in hvala

leži smo ji, da je prispevala k občutku povezanosti z domovino in priznanju našega delovanja. Prijazne besede nam je naklonil tudi župan Umaga, Vili Bassanese.

Hvala vsem nastopajočim, obiskovalcem in prijateljem društva, saj smo ustvarili večer, ki ga ne bomo pozabili. Pa da ne pozabim, prireditev je povezovala predsednica Ajde, Danica Bojković.

Besedilo in foto, Stanko Sraka

Vinska Gora – Sreče svet

V delčku pesmi domujejo različne rokodelske dejavnosti minulega časa: pletarstvo, šiviljstvo, pletenje, izdelava suhih rož. Izkušeni rokodelci so teh veščin naučili svoje potomce. Nekaj znanj je odšlo v pozabo. V našem Društvu upokojencev smo srečni, da rokodelci obujajo ta znanja in jih prenašajo naprej.

Začetek rokodelskih delavnic pod okriljem DU beležimo v letu 2007. Prvi dve leti je mentorica Jožica Grobelnik poučevala vezenje. Vodenje sta nadaljevali Mihela Oštir in Danica Tisnikar. V delavnicah se vsako sredo od 15.00 do 19.00 druži od 10 do 15 rokodelcev. Izdelki so odraz časa, v katerem nastajajo: letnih časov, praznikov, dogodkov doma in širše. Iz različnih materialov nastajajo stvaritve v primernih tehnikah: servetna, praskanke, pletenje, quilling in druge. Uporabni izdelki



Rokodelke v delavnici z učenci POŠ Vinska Gora.

so odlična darila ob posebnih priložnostih: novoletni čevljiček, košarica za jajčka, lončki za pisala, nakit, okrašene steklenice

in podobno. V sekciji je nepogrešljiv Peter Kumer, izurjen oblikovalec lesnih izdelkov. Pripravlja podstavke, okvirje za slike, veli-

konočne zajčke, smrekice. Veliko ur je namenjenih izdelovanju voščilnic: za starejše, bolnike, jubilejno poročene; tudi do 150 voščilnic. Že peto leto zapored obdarujemo stoletnice. Letos bomo osrečili gospo Ano Sevčnikar. Mihela je izdelala 150 kapic za novorojenčke, posebne oblike nakit, ki je razstavljen na ZDUS in Ministrstvu. Sodelujemo v humanitarnih aktivnostih in natečajih ZDUS: vezemo prtičke in brisačke. Izmenjave znanj potekajo najprej v timu: Mihela Oštir – mentorica, Danica Tisnikar – priznana rokodelka, Danica Rožič, Jasna Sever in Peter Kumer. Znanja v širših delavnicah namenjamo članom DU in krajanom. Delo s šolarji je zelo hvaležna in koristna oblika medgeneracijskega sodelovanja. Delavnice izvajamo v vrtcu »očkovan«, včasih v VDC Ježek in na gradu v Velenju. Mihela pogosto vodi delavnice v Društvu za boj proti raku v Velenju, Danica Tisnikar v Turističnem društvu. Redno smo z razstavami prisotne na letnih zborih članov, z darilci na srečanjih starejših krajanov; razstavljamo na MLI-NARSKI NEDELJI, na praznovanjih KS. Še posebej se trudimo za razstave ob DMS ŠPZDU: na Titovem trgu, na Cankarjevi ulici, letos bo v središču starega Velenja.



SLOVENSKO ROKODELSTVO

Družimo se vse rokodelske sekcije društev in kluba ŠPZDU. Imamo se prav lepo, saj se oči napasejo lepote izvirnih stvaritev številnih rokodelcev. Iz sobotnih razstav izdelke selimo vsako leto v enega od kulturnih hramov: v Vilo Bianca, v Vilo Mayer v Šoštanju, že drugič v avlo MO Velenje. Kar nekajkrat smo razstavljali in imeli delavnice na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani pod okriljem ZDUS in na Mednarodnem obrtnem sejmu v Celju. Pogosti razstavljalci smo v trgovskih centrih. V kraju uspešno sodelujemo s Svetom KS, šolo, vrtcem, drugimi društvi in cerkveno skupnostjo. Vabijo nas na skupne prireditve. V delavnicah in ob razstavah se srečujemo s pohodniki, športniki, prostovoljkami programa SzS, glasbeno skupino Vingosi. Povezani smo s sosednjimi obci-

nami. Včasih se pri raznih tehnikah izmenjujejo tudi mentorji. Mihela Oštir in Danica Tisnikar se od leta 2013 udeležujeta izobraževanj v hotelu Delfin v Izoli in večkrat sta bili tudi mojstri, ki sta vodili delavnice. Glavni namen našega rokodelstva je ohranjanje tovrstnih znanj in prenašanje veščin na mlajše rodove. Ponujamo priložnosti za prijetno preživljanje prostega časa v prid ustvarjalnosti in za rojevanje novih idej. Morda bo kdo od mlajših našel v rokodelstvu svojo gospodarsko priložnost?! Pri vseh ustvarjanjih nas vodita dva cilja: izdelek naj ima uporabno vrednost in kanček kulturne dediščine kraja. V ustvarjanje vnašamo sodobnost, ki jo poskušamo usklajevati s preteklostjo.

*Anica Drev, Mihela Oštir,
Danica Tisnikar in Danica Rožič*

Pomembno srečanje rokodelcev v Gorici pri Slivnici

V Kulturnem domu DU Gorica pri Slivnici je danes potekalo srečanje in izobraževanje rokodelcev, ki so se ga udeležili številni pomembni gostje. Med njimi so bili predsednica ZDUS, Zdenka Jan, predsednica Rokodelske komisije, Zdenka Bevc Škof, koordinatorica rokodelstva za Celjsko po-

krajinsko zvezo društev upokojencev, Margareta Atelšek, predsednik PZDU Celje, Jakob Presečnik, podžupanja občine Šentjur, Silva Koželj, predsednik KS, Janez Palčnik ter številni predani koordinatorji, rokodelci in predstavniki društev z različnih koncev Slovenije.



Med rokodelci je bila tudi predsednica ZDUS, Zdenka Jan.

Dogodek sta povezovali Zdenka Bevc Škof in Margareta Atelšek, izobraževalni del pa je vodila mag. Lucija Časar, koordinatorica rokodelstva pri ZDUS. V središču srečanja so bile novosti na področju rokodelskih dejavnosti znotraj ZDUS, spremembe pri uporabi obrazcev, priložnosti za sodelovanje v prihajajočih projektih in dogodkih, pomen uporabe promocijskega znaka Slovensko rokodelstvo, spodbujanje ljubiteljskega ustvarjanja itd.

Vzporedno je potekala tudi razstava rokodelskih izdelkov, ki so jih pripravili člani DU Celjske pokrajinske zveze. Razstava je bila čudovit prikaz ustvarjalnosti, spretnosti in bogate dediščine, ki jo člani s ponosom ohranjajo in prenašajo naprej.

Srečanje je bilo dragocena priložnost za odprt pogovor, izmenjavo mnenj in načrtovanje prihodnjih skupnih korakov pri ohranjanju in razvoju bogate rokodelske tradicije.

Besedilo in foto, Lucija Časar

40 let delovanja DU Boris Kidrič

Ni težko ustanoviti društva, če je volja. A to pomeni, da bo potrebno delo, ne samo funkcija in da če dobro sodelujemo ni težko.

DU Boris Kidrič je bilo ustanovljeno leta 1984 v krajevni skupnosti Boris Kidrič, območju, ki danes spada v četrtno skupnost Bežigrad. Za ostale bralce - to je območje bivše občine Bežigrad vendar le v delu od železniške proge do obvoznice. Na tem območju je bilo glede na število poselitve v bivši državi 16 KS in 5 društev upokojencev. Danes naj bi naše DU obsegalo območje naselij Savsko naselje, Zupančičeva Jama, Rapova jama, Plava laguna, Bežigrajski dvori do POP TV in Žal. Vendar so člani tudi iz širšega okolja. Lansko leto, ko smo praznovali 40 let, pokrivamo tudi področje bivšega DU B. Ziherl in DU Savsko naselje. Zehnje bi lani lahko praznovalo 60 let, če ne bi DU 2018 ukinili. Prav tako so leta 2018 ukinili DU B. Ziherl – nihče ni hotel prevzeti odgovornosti vodenja in s tem tudi zavezanosti za finance z lastnim premoženjem. Tudi naše DU je imelo krizo vodenja, ki smo ga s težavo premagali in tako ohranili program Starejši za starejše in še preostale, ki so vplačevali za VS iz prejšnjih območij. Ohranili smo prostore za dejavnosti na vseh lokacijah, ki jih imamo s strani MOL na razpolago.

Ko smo se konsolidirali smo prevzeli materiale prejšnjih DU in naleteli na zavidljivo dediščino aktivnega in zdravega staranja v mestnem okolju – konkretno v znamenitem Savskem naselju. Preko 70 pokalov iz različnih tekmovanj – območnih kot republiških - šah, streljanje, ribolov ..., mednarodno sodelovanje, prej še medrepubliško sodelovanje in pobratenja ... Žalostna slika minule slave izpred 30 in več let. Kdo so bili? Še živijo? Kdo se jih spominja? Kdo bi kaj napisal? Kdo bi kaj povedal? Nihče. Tik pred korono smo v našem DU še imeli aktiven Pušeljc (folklorna skupina), program Starejši za starejše in odločili smo se, da prav zaradi slednjih ne moremo kar nehati. V času korone smo se sestavili in začeli s t. i. revitalizacijo. Pa smo rekli na UO – praznovali bomo 40 let! Zahvalili se bomo tistim, ki so si res prizadevali za zdravo in aktivno staranje v zadnjem obdobju, še posebej, ker je med ustanovitelji društva še živa priča – prva organizatorka izletniških druženj v DU B. Kidrič. Tudi bilten smo hoteli izdati, a nam



Podpredsednik ZDUS Željko Kljajić izroča plaketo krovne organizacije.



Amalija Šiftar in Marija Orešnik.

pisanje ni ravno svetla točka. Imeli smo navado, da smo na letnem zboru članov izrekli imensko zahvalo vsem, ki so bili zelo aktivni in prizadevni. 40 letnica delovanje je tako lepa priložnost, da to navado formaliziramo in pred vsemi povemo kdo, kaj in kako dela za skupnost in se jim zahvalimo.

To smo združili z novoletnim srečanjem, obvestili ČS, MZU in ZDUS in pripravili prijetno druženje s sodelovanjem CDA Center, lastnimi pesniki ter mojstra Janeza. Kupili smo album in ob slikah s teksti ohranili spomine in imena.

Podelili so, in smo, naslednja priznanja ob 40 letnici:

Plaketa ZDUS za 40 let DU (ki še ni bila uradno vročena), za dvajsetletno aktivno delo v DU še dve priznanji ZDUS. Priznanji sta prejeli: **Malo plaketo ZDUS Ivica Setnikar** in namestnica predsednice in Koordinatorica SzS **Helena Petrić**.

Jubilejno listino MZU za 40 let delovanja društva je prejelo DU Boris Kidrič.

Na predlog DU je MZU podelila **Zahvalo MZU Sonji Sevšek, priznanje odličnosti** pa **Silvi Pelcar. Priznanje DU** sta prejeli **Slava Jelen** in nekdanja predsednica **Marija Orešnik. Zahvalo DU** pa je prejela najstarejša članica, **Vera Pergar**.

Predsednica DU, Amalija Šiftar, foto- arhiv društva



Letno izobraževanje prostovoljcev programa Starejši za starejše v Izoli

Letno izobraževanje prostovoljcev programa Starejši za starejše je letos potekalo v spomladanskem času, in sicer od 4. 4. do 16. 4. 2025 v Izoli, v hotelu Delfin, kamor se prostovoljci radi vračajo. Letnega izobraževanja se je skupno udeležilo 279 udeležencev iz vseh pokrajin Slovenije, ki so bili razdeljeni v 6 skupin, vsaka skupina po dve nočitvi.

Kot vsako leto, je bilo letno izobraževanje namenjeno aktualnim tematikam oz. izzivom, s katerimi se prostovoljci in starejši na sploh soočajo. Na podlagi tega je Komisija za izobraževanje, s predsednico Anko Ostrman, oblikovala program izobraževanja. Za ustrezen potek izobraževalnega programa so poskrbele vodje izobraževanj, in sicer ga. Amalija Šiftar, ga. Ivanka Mori, ga. Danica Kurent in ga. Vijola Bertalanič. Letošnje strokovne teme izobraževanja so bile namenjene predstavitvi Priročnika za prostovoljsko delo s starejšimi in promociji programa v lokalni skupnosti. Priročnik za prostovoljsko delo s starejšimi je Komisija za izobraževanje v letošnjem letu tudi prenovila. Skozi predstavitve in razpravo so udeleženci podajali predloge in primere, na kakšne vse načine v svojih lokalnih okoljih stremijo k čim večji prepoznavnosti programa Starejši za starejše. Druga strokovna tema je bila namenjena načinom pridobivanja novih prostovoljcev

in primernega pristopa k uporabnikom. Žal se mnoge pokrajine soočajo s primanjkljajem novih prostovoljcev, zato je še toliko bolj pomembna izmenjava dobrih praks med prostovoljci in oblikovanje primernih načinov, kako nagovoriti nove prostovoljce k sodelovanju v humanitarnem programu Starejši za starejše. Tudi v evalvacijskih vprašalnikih je skoraj polovica udeležencev navedla, da imajo pri svojem delu še vedno največ težav s pridobivanjem prostovoljcev, zato je ta tema tudi v povezavi s promocijo programa v lokalni skupnosti še toliko pomembnejša. Prav tako so bili udeleženci izobraževanja seznanjeni z novostmi Zakona o dolgotrajni oskrbi. Predstavitev je bila usmerjena v razumevanje sprememb, ki so že v veljavi oz. še prihajajo ter v vlogo prostovoljcev pri podpori in informiranju starejših glede njihovih pravic.

Vse strokovne teme izobraževanja so izvedle izobraževalke programa Starejši za starejše, in sicer ga. Silva Gorjup, ga. Metoda Bole Finžgar, ga. Ivanka Mori, ga. Marija Dermol, ga. Danica Kurent, ga. Irena Vidmar, ga. Vijola Bertalanič, ga. Milka Cizelj ter ga. Marija Volmajer.

Poleg strokovnih tem so se udeleženci udeležili tudi izobraževanja iz računalniškega programa BOPRO s strani A-soft d.o.o. ter predstavitve E-oskrbe s strani Telekom d.d.

Več kot tri četrtine udeležencev izobraževanja je prek evalvacijskih vprašalnikov navedlo, da so na letošnjem letnem izobraževanju pridobili veliko oz. zelo veliko. Poleg tega so izrazili željo, da bi tudi v prihodnje bili seznanjeni še z več novostmi glede Zakona o dolgotrajni oskrbi in e-oskrbi. Udeleženci so pohvalili tudi način predavanj, ki je vseboval veliko prostora za razprave, izmenjavo znanj ter dobrih praks, ki jih prostovoljci izvajajo v svojem lokalnem okolju in na ta način pomembno pripomorejo k bolj kakovostnemu življenju starejših v njihovem tretjem življenjskem obdobju. Letno izobraževanje je poleg vsebinskih sklopov nudilo priložnost tudi za medsebojno povezovanje prostovoljcev, sproščen pogovor in izmenjavo izkušenj, kar je za prostovoljce pogosto prav tako dragoceno. Mnogi so poudarili, da so iz Izole odšli motivirani in z novim zanosom za delo, ki ga opravljajo s srcem. Program Starejši za starejše že več kot dve desetletji dokazuje, kako pomembna in dragocena je medsebojna pomoč, solidarnost in prisotnost človeka ob človeku. Izobraževanja prostovoljcev v okviru programa pa so ključna za to, da to delo ostaja kakovostno in usmerjeno v potrebe starejših.

*Besedilo in foto, Jana Smole,
strokovna delavka programa
Starejši za starejše*



Po znanje v Izolo



V Hotelu Delfin v Izoli je bilo v prvi polovici aprila letno izobraževanje prostovoljcev programa Starejši za starejše, ki ga organizira Zveza društev upokojencev Slovenije. Celjski prostovoljci so bili tokrat skupaj s prostovoljci iz Spodnjega Podravja v prvi skupini, ki sta jo pred začetkom dela pozdravila predsednica ZDUS, Zdenka Jan, ki je poudarila pomembnost pridobivanja in delitve znanja, ter podpredsednik Stanko Kranvogel, ki je v ospredje postavil pokojninsko reformo in nujnost vztrajanja pri poštenem usklajevanju pokojnin.

Po pozdravu direktorja Hotela Delfin **Miloša Milivojevića** je vodja izobraževanja **Amalija Šiftar** povzela bistvene podatke delovanja programa v preteklem letu, ki ga je v 240 društvih upokojencev uresničevalo

3 tisoč prostovoljcev. Med podatki, ki nas morajo skrbeti, je predvsem velik delež starejših, ki ne morejo plačati pomoči, ki jo potrebujejo. Teh je kar četrtina, največ v Spodnjem Podravju in v Zasavju. Zanimivo pa je, da je največ tistih, ki se počutijo osamljeni, v blokovskih naseljih v Ljubljani in Južni Primorski. Slovenske podatke sta s podrobnostmi dopolnili pokrajinski koordinatorici **Damjana Lovrenčič** za Celje-vzhod in **Silva Gorjup** za Spodnje Podravje. V obeh pokrajinah poleg obiskov in pomoči uporabnikom v vedno večjem obsegu skrbijo tudi za organizirane prevoze starejših, v Spodnjem Podravju pa program nadgrajujejo tudi z ustanavljanjem dnevnih centrov starejših. V obeh pokrajinah se v pomoč vse bolj aktivno vključujejo tudi Lions klubi. Kljub izjemnemu delu, ki ga opravljajo prostovoljci za vse starejše, pa se

ponekod še srečujejo s težavami pri pridobivanju osnovnih podatkov za delo.

Drugi dan izobraževanja je bil namenjen predstavitvi zelo uporabnega Priročnika za prostovoljsko delo s starejšimi in promocijo programa v lokalni skupnosti, pridobivanju novih prostovoljcev ter izobraževanju za delo v programu Bopro. Zadnji dan je bil namenjen predstavitvi projekta E-oskrbe in novostih Zakona o dolgotrajni oskrbi. Žal še vedno niso dogovorjene vse podrobnosti, tako da bo na celovitost postopkov za pridobitev pravic potrebno še malo počakati. Šele potem bodo lahko prostovoljci uporabnikom svetovali, kako do pravic, ki jim jih nova zakonodaja prinaša. Brez dvoma bo potrebna tudi njihova pomoč pri urejanju dokumentacije.

*Milena Brečko Poklič,
foto Stanislav Pečnik*

Izobraževanje prostovoljcev Savinjske pokrajine

Potem ko so se aprila koordinatorke programa Starejši za starejše izobraževale v Izoli, je bilo 7. maja organizirano tudi izobraževanje za vse prostovoljke in prostovoljce Savinjske pokrajine.

Na predlog koordinatoric in tudi zaradi lažje pridobitve prostorov za izobraževanje, je bilo le-to razdeljeno v dve skupini. Prva skupina, v kateri so bili prostovoljci iz DU Mozirje, Šempeter v Savinjski dolini, Vrbje in Gotovlje, se je srečala dopoldne v Šempetru. Druga skupina – DU Gornji Grad in Bočna, Nazarje in Šmartno ob Dreti, Solčava in Rečica ob Savinji pa se je zbrala v Nazarjih. Na obeh skupinah je bila udeležba zelo visoka. Srečanja se je v Na-



zarjih udeležil tudi predsednik PZDU Celje, gospod Jakob Presečnik, na obeh predavanjih pa je bilo tudi nekaj predsednikov društev. Izobraževanje je izvedla izobraževalka, gospa Marjana Veršnik-Fale, pridru-

žili pa sta se ji tudi dve strokovni delavki iz CSD Žalec-Velenje, gospa Ester Štante in gospa Vesna Vošner. Udeleženci so bili z izvajanjem vseh treh predavateljic zadovoljni.

Besedilo in foto, Karlina Mermal

Prostovoljci o dolgotrajni oskrbi

V Kulturnem domu Štore je bil v začetku maja posvet o izvajanju Zakona o dolgotrajni oskrbi. Namenjen je bil prostovoljcem in koordinatorjem programa Starejši za starejše pokrajine Celje – vzhod.



Številnim prostovoljcem so se pridružili tudi nekateri predsedniki društev upokojencev in predstavniki občin, vse pa so uvodoma pozdravili **Ivanka Tofant** v imenu DU Štore, predsednica ZDUS, **Zdenka Jan**, predsednik PZDU Celje, **Jakob Presečnik**, podžupan občine Štore in organizatorica, pokrajinska koordinatorica programa Starejši za starejše Celje – vzhod, **Damjana Lovrenčič**. Zbrani so z zanimanjem prisluhnili celovitim, dobro pripravljenim predstavitvam. Pripravili so jih: direktorica Doma ob Savinji Celje, **Bojana Mazil Šolinc**, svetovalka za dolgotrajno oskrbo v Centru za socialno delo Celje, **Irena Tovornik**, in predstavnik Telekom, **Peter Pustatičnik**, ki je predstavil E-oskrbo kot eno izmed storitev dolgotrajne oskrbe. Ker se velik del zakona o dolgotrajni oskrbi začne izvajati 1. julija, je bila tema posveta še kako aktualna, slišano pa bo prostovoljcem v veliko pomoč pri svetovanju starejšim, ki jih obiskujejo v okviru programa.

Besedilo in foto, Milena Brečko Poklič

Silvestra Gorjup – Naj mentorica prostovoljcev 2024

V okviru Nacionalnega tedna prostovoljstva je dne 20. 5. 2025 v Delavskem domu v Trbovljah potekal Slovesni dan prostovoljstva. Na slavnostni prireditvi so podelili tudi naziv Naj mentor prostovoljcev 2024 in Naj mentorica prostovoljcev 2024. Podelitev tega naziva je namenjena prepoznavanju dela odličnih mentorjev in mentoric ter koordinatorjev in koordinatoric prostovoljcev kot ključnih nosilcev organiziranega prostovoljstva ter priznava pomen in vrednost njihovega dela ter promocijo njihovega prispevka h kakovosti prostovoljstva.

Z velikim ponosom sporočamo, da je podelitev naziva **Naj mentorica prostovoljcev 2024** prejela naša **Silvestra Gorjup**. Njena kandidatura je bila podana na predlog **ZDUS**, ki je želel z besedami tega priznanja še dodatno prepoznati njena dolgoletna prizadevanja, da prostovoljstvo v programu Starejši za starejše postane še bolj povezano, podporno in učinkovito.

Silvestra Gorjup je že več kot 20 let prostovoljka programa Starejši za starejše ter pokrajinska koordinatorica Spodnjega Podravja, aktivna tako na ravni ZDUS, pokrajine kot tudi lokalnega okolja. Prostovoljci so jo med drugim opisali kot izredno empatič-



Utrinek s podelitve.

no, aktivno ter vedno pripravljeno na iskanje rešitev raznovrstnih izzivov. Predvsem pa izpostavili, da svoje znanje nesebično deli ter jih s svojim vzorom motivira za prostovoljsko delo. Prostovoljstvo ji pomeni poslanstvo.

Besedilo in foto, Jana Smole

Uvodno usposabljanje prostovoljcev vnašalcev v program BOPRO

Dne 21. 5. 2025 je v okviru programa Starejši za starejše na ZDUS potekalo uvodno usposabljanje prostovoljcev vnašalcev v računalniški program BOPRO. Uvodnega usposabljanja se je udeležilo 16 prostovoljcev iz različnih regij Slovenije, ki bodo skrbno beležili aktivnosti prostovoljcev programa Starejši za starejše v svojem društvu upokojencev. S svojim znanjem bodo pomembno prispevali k podpori prostovoljskih aktivnosti.

Besedilo in foto, Jana Smole



POMEŽIK SONCU[®]

ZA POČITNIŠKA LETOVANJA

Pošlji **SMS** na **1919** s ključno besedo

POMEZIK10

in tako prispevaj **10€**.



Ilustracija: Jana Fak

Osvajanje digitalnih veščin – vseživljenjsko učenje

Drži – učimo se vse življenje! Še posebej danes, ko komaj dohitevamo nenehne spremembe in novosti, ki jih prinaša sodobni svet. Brez osnovnega znanja uporabe digitalnih orodij skorajda ne gre več. Prav zato se je 12 članov DU Jagodje–Dobrava odločilo za udeležbo na dvodnevnem usposabljanju, namenjenem učenju osnov uporabe pametnega telefona.

Delavnica je potekala v prijetnem okolju kavarne hotela Delfin, in sicer v četrtek, 17. aprila in petek, 18. aprila. Skupaj smo preživeli deset ur (po pet ur na dan), ki so se sprva zdele veliko, a smo hitro ugotovili, da bi za osvojitve osnovnih znanj in aplikacij potrebovali še enkrat toliko časa. Izobraževanja potekajo v organizaciji ZDUS, izvedbo predavanj pa z izkušenimi in prijaznimi predavatelji zagotavlja Simbioza. Tokrat sta se izkazala Kristjan

in Matej, ki sta s svojo potrpežljivostjo in razumevanjem poskrbela, da smo osnovna znanja res osvojili. V pomoč nam bo tudi priročna knjižica, ki jo bomo zagotovo še večkrat odprli in si z njo utrdili pridobljeno znanje. Velik poudarek je bil namenjen varnosti (pin kodam, geslom, previdnosti pri odpiranju sporočil) kar je še posebej pomembno v času, ko nas na to redno opozarjajo tudi banke. Spoznali smo tudi aplikacijo zVEM, uporabo zemljevidov, QR-kod in še marsikaj drugega.

Ob zaključku smo se vsi strinjali, da bi bil nadaljevalni tečaj več kot dobrodošel. Če se pokaže priložnost, se bomo z veseljem znova pridružili – skupaj in z mladimi predavatelji Simbioze.

Projekt sofinancirata Evropska unija in Ministrstvo za digitalno preobrazbo.

Besedilo in foto, Jožica Radujko



Ko se odpira digitalni svet – iskrene misli udeležencev

Projekt *Potovanje skozi digitalni svet* že drugo leto zapored dokazuje, kako pomembno je, da tudi v tretjem življenjskem obdobju ostajamo radovedni in odprti za nova znanja. V okviru brezplačnih delavnic, ki jih izvajamo v sodelovanju s Simbiozo, se člani društev upokojencev učijo osnovne in naprednejše uporabe pametnih naprav, spoznavajo uporabne aplikacije in orodja za varno uporabo interneta.

Iz Društva upokojencev Hrpelje-Kozina so z nami prijazno podelili nekaj iskrenih vtisov svojih članov, ki so se udeležili delavnic. Njihove besede so najboljša priznanje in hkrati spodbuda, da s programom nadaljujemo:

Jadranka: »Izobraževanje mi je bilo všeč, ker je bilo predstavljeno na preprost in zabaven način. Spoznali smo nekaj uporabnih aplikacij – najbolj mi je bila všeč aplikacija Magda, kjer so na enem mestu zbrane vse pomembne vsebine. Predlagam, da se izobraževanje nadaljuje.«

Jasna: »Udeležila sem se delavnice uporabe pametnega telefona, ki jo je organiziralo naše DU. Vesela sem bila, da je bila delavnica v našem kraju. Z izobraževanjem in predavatelji sem bila zelo zadovoljna. Obnovila sem že staro znanje in se naučila tudi veliko

novega. Upam, da bodo podobna izobraževanja organizirana tudi v prihodnje.«

Žarko: »Kot udeleženec delavnice sem spoznal veliko uporabnih stvari, ki jih do zdaj nisem znal uporabljati na svoji napravi. V prihodnje si želim nadaljevanja izobraževanja. Rad bi širil svoja obzorja, predvsem na področju zaščite pred zlorabami na internetu.«

Alenka: »Oba z možem Stojanom sva bila navdušena nad izobraževanjem, organizacijo in obema predavateljema. Želiva si nadaljnega izobraževanja.«

Sonja: »Vse je bilo super – organizacija, predavatelja, predstavitev aplikacij ... Ocena 10! Želiva si nadaljevanja programa.«

Cveto: »Rad bi še izpopolnil svoje znanje pri uporabi aplikacij, zato predlagam, naj društvo organizira še nadaljnje izobraževanje. Predavatelja Kristjan in Matej sta bila odlična.«

Takšni odzivi nas izjemno veselijo. Potrjujejo, da smo na pravi poti – da povezujemo ljudi, prinašamo nova znanja in spodbujamo zaupanje v lastne sposobnosti.

Vsem sodelujočim iskrena hvala – skupaj res ustvarjamo bolj povezano skupnost.



POTOVANJE SKOZI DIGITALNI SVET

**BREZPLAČNE 10-urne delavnice
uporabe pametnega
telefona/tablice in računalnika**



Komuniciranje in
sodelovanje

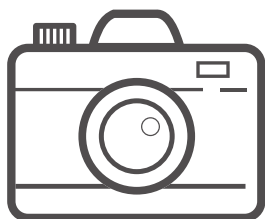


Informacijska
in podatkovna
pismenost

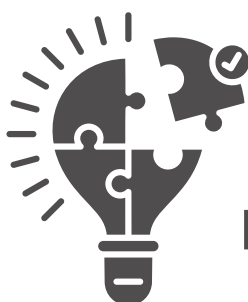


* * * *

Varnost



Ustvarjanje
digitalnih
vsebin



Reševanje
problemov



E-storitve

**VEČ INFO IN
KONTAKT:**

01 620 54 80
digi@simbioza.eu
www.simbioza.eu

**Za starejše od 55+ let in za vse (30+ let), ki si želijo pridobiti
osnovne in napredne digitalne kompetence,
po celotni Sloveniji od 1. 3. 2024 do 31. 10. 2025.**

ZDUS
zveza društev upokojencev slovenije

SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI



Zveza organizacij pacientov
Slovenije

Projekt sofinancirata Evropska unija in Ministrstvo za digitalno preobrazbo.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DIGITALNO PREOBRAZBO
Davčna ulica 1, 1000 Ljubljana



Sofinancira
Evropska unija

**I FEEL
SLOVENIA**



CELJSKA

Na Celjskem odločno in z dobro voljo

Konec marca so se na zboru zbrali predstavniki največje slovenske pokrajinske zveze društev upokojencev, PZDU Celje, ki vključuje 73 društev iz 27 občin. V Šmartnem v Rožni dolini jih je pozdravila lepa slovenska pesem ob spremljavi harmonike. Po besedah predsednika domačega društva upokojencev Matevža Žuglja, je tako pri njih v navadi. Prijeten začetek je razveselil tudi goste, na čelu s predsednico ZDUS, Zdenko Jan.

Vzpodbudna so bila tudi poročila in načrti za nadaljnje delo – tako predsednika PZDU Celje **Jakoba Presečnika** kot predsednikov komisij in obeh koordinatoric programa Starejši za starejše, **Damjane Lovrenčič** in **Karline Mermal**.

Celjska pokrajinska zveza je po besedah Jakoba Presečnika tudi v letu 2024 uspešno opravljala povezovalno vlogo. Večino dela opravijo društva, pokrajinska zveza pa pripravlja skupne prireditve. Lani je na primer v devetih pokrajinskih športnih igrah sodelovalo preko 700 tekmovalcev. Naj spomnimo: prvo mesto je doseglo DU Polzela, drugo DU Prebold in tretje DU Šentrupert nad Laškim. Kot je poudaril predsednik Komisije za šport, rekreacijo in gibalno kulturo, Vojko Prislán, v pokrajini vedno več pozornosti namenjajo tudi rekreaciji in gibalni kulturi. Prvi skupni pohodi in kolesarjenje so bili uspešni in bodo z njimi nadaljevali. Med tradicionalne prireditve sodi revija pevskih zborov Pojmo prijatelji. Lani je na njej sodelovalo deset pevskih zborov s preko 150 pevci. Z novoustanovljeno Komisijo za kulturo lahko pričakujemo pestrejšo kulturno dogajanje tudi na drugih področjih. Da se trud izplača, so že potrdile odmevne rokodelske razstave. Kot eno najpomembnejših dejavnosti so tudi tokrat izpostavili program Starejši za starejše, v katerem prostovoljci opravljajo obsežno delo v dobro vseh starejših. Z uveljavljanjem zakona o dolgotrajni oskrbi jih čakajo novi izzivi, na katere se z izobraževanjem že pripravljajo. Da je povezovalni duh pokrajinske zveze živ, je lani potrdilo tudi tradicionalno srečanje društev upokojencev. V Braslovčah se je namreč zbralo preko tisoč upokojencev iz društev celjske zveze. Ker pa je organizacija takšnega srečanja velik zalogaj, so se odločili, da ga bodo odslej pripravljali vsako drugo leto – letos ga torej ne bo. Na zboru je zbrane nagovorila tudi predsednica ZDUS, Zdenka Jan, ki je predstavila aktivnosti in novosti, s katerimi se dnevno soočajo na ZDUS. Ena izmed njih je tudi pokojninska reforma, v katero se je z obravnavo izhodišč vključila novembra lani tudi celjska PZDU. Sicer pa je na zboru v Šmartnem v Rožni dolini zbrane nagovorila tudi predstavnica Hotela Delfin, **Daša Ždrnja**, in jih prijazno povabila na obalo.

Milena Brečko Poklič

Štiri desetletja DU Lava

V prostorih celjske Osnovne šole Lava je 40-letnico delovanja praznovalo Društvo upokojencev Lava. Ustanovljeno je bilo 26. 2. 1985, vendar začetki ustanavljanja društva segajo v leto 1984, ko so se odločili povezati upokojence v organizirano skupnost, kjer lahko upokojenci v največji meri izražajo



svoje interese. Na prireditvi so podelili vrsto priznanj in pripravili bogat kulturni program, o kronologiji delovanja društva pa je spregovoril takratni predsednik društva Ivan Galič.

Prvi predsednik društva in soustanovitelj je bil Viktor Medved. Društvo je takrat štel preko 400 članic in članov. Nato so se zvrstili še Stane Plazar od leta 1991 do 1994, Vinko Jovan do leta 2004, Ivan Košenina do 2008, Anton Jager do 2022, Ivan Galič do marca 2025 in novo izvoljeni predsednik Nikolaj Blažun. Danes je v društvu le še 200 članic in članov. Ves čas v društvu deluje 5 poverjenic, ki so hkrati tudi prostovoljke, ki obiskujejo ostarele, bolne in pomoči potrebne članice in člane, za kar smo jim zelo hvaležni. Ob 40-letnici je predsednik ZDU Celje **Jože Prevolšek** podelil malo plaketo Zveze društev upokojencev Celje **Idi Užmah** in ji čestital za njeno uspešno delo, kot poverjenici in prostovoljki društva upokojencev. Predsednik društva Ivan Galič je za požrtvovalno in povezovalno delo v društvu izročil priznanje Društva upokojencev Lava **Silvi Jager**. Jože Prevolšek je ob izvolitvi čestital novemu predsedniku **Nikolaju Blažunu** in mu za 40 let uspešnega delovanja društva predal malo plaketo ZDUS, staremu predsedniku Ivanu Galiču pa se je zahvalil za uspešno vodenje društva v zadnjem letu in pol. Predstavniki Pokrajinske zveze društev upokojencev Celje, **Matevž Žugelj**, je novemu predsedniku Nikolaju Blažunu ob 40-letnici delovanja društva izročil plaketo Zveze društev upokojencev Celje. Za popestritev kulturnega programa je poskrbela ravnateljica OŠ Lava, Marijana Kolenko, ki je ob jubileju čestitala društvu za uspešno delo in povedala, da je šola vir življenja in da želi sedanji osnovnošolski generaciji, da tudi oni doživijo to, kar doživljamo sedaj mi. V kulturnem programu so sodelovali še otroci Vrtca Lava, učenka Osnovne šole Lava in pevski zbor DU Dolgo polje. Z DU Dolgo polje naše društvo uspešno sodeluje na različnih področjih že 8 let (šport, izleti, popoldanska druženja).

Letošnje leto je posebno leto, saj smo pričeli s praznovanjem 40. obletnice delovanja društva in izvolili novega predsednika Društva upokojencev Lava, Nikolaja Blažuna. Prinesel nam je nove zamisli in energijo in želimo si, da bi društvo še dolgo uspešno delovalo. Po končanem uradnem delu so se članice, člani in vabljeni gosti še prijetno in veselo družili ob pogostitvi in glasbi.

Besedilo in foto, Silva Jager

Šentjurski upokojenci z novim vodstvom

Sredi aprila je v znanem šentjurskem gostišču potekal volilni Občni zbor Društva upokojencev Šentjur, ki je eno številčnejših in aktivnejših društev v okviru upokojenskih organizacij v celjski pokrajini in tudi širše. Za dobro in aktivno delo društva ima prav gotovo največ zaslug predsednica



Nagrajenke DU Šentjur.

društva Silva Koželj, kar so prisotni potrdili tudi z vnovično izvolitvijo na omenjeno funkcijo.

Vsa poročila in podatki o preteklem delu so bili prisotnim na razpolago na omizjih s katerimi se je lahko vsak seznanil. Omenjen način je v praksi že leta, saj se tako prihrani veliko časa za branje posameznih poročil glede na številne komisije, sekcije ter ostale aktivnosti. Kljub temu pa je predsednica podala krajši povzetek vsega ob svojem pozdravu prisotnim.

Da se dela dobro so prisotni potrdili s soglasno javno izvolitvijo upravnega odbora, ki bo v prihodnjem mandatu pod vodstvom predsednice Silve Koželj vodil posamezna področja dela in organe društva. Izvoljeni so bili: podpredsednica društva, Frančiška Lajh, podpredsednik društva in koordinator KS Ponikva, Marjan Dimec, tajnica društva Marjana Rataj, blagajničarka in računovodkinja Alojzija Ahtik, predsednik komisije za šport in rekreacijo, Matija Bedek, predsednica socialno-zdravstvene komisije, Vida Zupanc, predsednica komisije za izletništvo in prireditve, Marjeta Jazbinšek, predsednica za kulturo in izobraževanje, Olgica Kramp, predsednica Komisije za kadrovske in organizacijske zadeve, Marta Zdolšek, koordinatorka programa Starejši za starejše, Angelca Mastnak, vodja poverjeniške mreže, Mirica Pintar in predsednik komisije za informiranje, Hinko Pap. Izvoljen je bil še nadzorni odbor in častno razsodišče. Volilnemu Občnemu zboru so prisostvovali predstavniki Hotela Delfin Izola, ga. Nada Zonta, DU Blagovna, predsednik Stanislav Repovš, DU Planina, predsednik Franc Nuč, DU Grobelno, predsednik Danilo Stane in DU Dobje, predsednik Roman Gračnar. Podeljena so bila priznanja posameznim članom DU, in sicer:

Aužner Marija – zlata plaketa PZDU, Ahtik Slavica – srebrna plaketa PZDU, Katica Košir – srebrna plaketa PZDU, Rečnik Tilčka – velika plaketa ZDUS, Ribič Tilčka – velika plaketa ZDUS.

Predsednica Koželj se je v krajšem nagovoru v svojem imenu in v imenu novoizvoljenih organov DU zahvalila za izkazano zaupanje ter na kratko povzela delo za naslednje obdobje.

Besedilo in foto, Hinko Pap



DOLENJSKA IN BELA KRAJINA

Pravica do popravka

V prejšnji številki naše revije smo med poročili, ki se nanašajo na delo Pokrajinskih zvez objavili prispevek našega podpredsednika Željka Kljajića, ki se je udeležil kot predstavnik

krovne organizacije Občnega zbora članov PZDU Dolenjske in Bele krajine, ki je bil 28. marca 2025. Upoštevajoč Zakon o Medijih (26. člen,) ki izdajatelju nalaga obveznost do popravka, objavljamo pismo predsednice PZDU Dolenjske in Bele krajine, Cirile Surine Zajc.

Spoštovano uredništvo!

Iz članka, ki je bil objavljen veje nestrpnost do predsednice pokrajinske zveze z navajanjem mnogih netočnosti. Naj jih navedem:

Prvič: Pripombe na izhodišča pokojninske reforme »nisva spisala z g. Hudoklinom«, ampak sem jih napisala sama na 8 straneh in podala 30 predlogov z obrazložitvami, ki jih je potrdil tudi naš upravni odbor (en predlog je pripravil predsednik DU Vinica g. Frankovič) ter posredovala na ZDUS že 3.10.2024. Ne vem od kod je naveden podatek, ker na občnem zboru ni bil izrečen. V čast pa si štejem, da je ZDUS v svoje predloge k pokojninski reformi vključil tudi nekaj naših in jih objavil na spletni strani aprila 2024.

Drugič: Članek navaja očitke predsednici pokrajine, »da svojih društev ni pravočasno informirala niti o rokih plačila članarin niti o članarinah za oproščene člane (častni člani, člani v domovih starejših, itd.).«

Dejstvo je, da sem dne 3.2.2024 poslala pisno dopolnitev na osnutek zapisnika UO ZDUS, ker sem že na sami seji nasprotovala temu sklepu. Zapisnik sem posredovala vsem našim društvom in jih pisno obvestila o spremembi plačevanja članarin. Problematiko članarine smo obravnavali tudi na 4. seji UO PZDU DBK dne 16.2.2024 in sem v zvezi s tem (19.2.2024) znova pisala vodstvu ZDUS, naj premisli o ustreznosti plačevanja članarin za oproščene člane. Ista problematika je bila sprožena tudi na lanskem občnem zboru, na katerem je podpredsednik Kljajić tudi zadevo pojasnjeval. Na podlagi gornjih argumentov, ki negirajo njegove lažne navedbe v članku in neosnovano kritizirajo predsednico PZDU DBK, se je potrebno vprašati, ali je integriteta Željka Kljajića primerna za podpredsedniško mesto ugledne Zveze društev upokojencev Slovenije, za katero se osebno zelo trudim, da bi postala enakopraven član Ekonomsko socialnega sveta.

V vednost članom UO ZDUS

Predsednica PZDU DBK, Cirila Surina Zajc, l.r.

Srečanje upokojenih članov SVIZ OO Novo mesto 2025

Območni odbor SVIZ Novo mesto je v ponedeljek, 14. aprila 2025, povabil lanske upokojene člane SVIZ v Dijaški in študentski dom Novo mesto na krajše srečanje. Udeležilo se ga je 28 na novo upokojenih članov ter njihovi nekdanji sindikalni zaupniki. Predsednik SVIZ OO Novo mesto, Boštjan Miklič, in predsednica novomeške Sekcije upokojenih članov, Jožica Unetič, sta jim pripravila topel sprejem in druženje. Najprej so jim dijaki in študenti Dijaškega in študentskega doma pripravili krajši kulturni program, SVIZ pa jim je



podaril cvet in bone za letovanje v SVIZ-ovih počitniških kapacitetah. Tisti, ki bodo ostali člani SVIZ-a še naprej, bodo ohranili vse pravice, kot so jih imeli v aktivnem delovnem obdobju pri SVIZ-u. Potem je sledila še slavnostna večerja in druženje v prijetnem vzdušju.

Besedilo in foto, Marija Andrejčič

V Sežanskem botaničnem vrtu

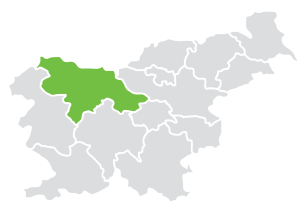
V četrtek, 10. aprila 2025, smo si člani Društva upokojencev Straža ogledali Botanični vrt v Sežani. Zjutraj se nas je 38 zbralo na železniški postaji v Novem mestu, od koder smo se z vlakom odpeljali v Sežano.

Vožnja je bila malo daljša, saj smo mi kar precej oddaljeni od pre-



stolnice Krasa. A ko smo le prispeli, smo si najprej privoščili kratek odmor s kavico, nato pa je s pomočjo vodičke Majde sledil dveurni ogled vrta. Njegovi začetki segajo v davno leto 1948. Nahaja se ob vili Mirasasso in je danes zaščitena vrednota. Je sežanska dolžnost, kraška znamenitost in državni ponos, vreden obzirnega občudovanja. Prostor je namenjen ljudem, tako domačinom kot gostom, da pridejo in začutijo, česar v mestnih parkih ni moč dojeti in da spoznajo, razumejo in ohranijo veličino narave in kulture. Njegova zbirka šteje danes preko 170 različnih tujerodnih vrst s skupno 700 rastlinami. V obdobju od 2016 do 2021 je bila v vrtu v sodelovanju z Društvom ljubiteljev vrtnic Slovenije obogatena zbirka vrtnic, ki danes vključuje 70 različnih vrst in skupno preko 420 sadik. Danes je Botanični vrt last Občine Sežana, njegov upravljalec pa je Komunalno-stanovanjsko podjetje Sežana. Skratka obiskovalec si ob pogledu na to prelepo zelenje in cvetje res lahko spočije oči in naužije svežega zraka.

Besedilo in foto, Marija Andrejčič



GORENJSKA

Udeležba na Zboru članov PZDU Gorenjske je bila nad pričakovanji

Zadnji ponedeljek v marcu so se v prostorih Mestne občine Kranj predstavniki gorenjskih društev upokojencev zbrali na Zboru članov PZDU Gorenjske. Program se je začel z ogledom filmčka z lanskega srečanja gorenjskih upokojencev, ki je bilo v Termah Snovik. Bilo je lepo, bile pa so tudi pripombe, da tamkajšnje cene niso bile prijazne do upoko-

jenskih žepov. Zato so se za soorganizacijo letošnjega srečanja, ki bo 11. septembra, dogovorili z DU Jezersko. Pred leti je srečanje na Jezerskem že bilo in udeleženci so bili menda zelo zadovoljni.

Udeležence zbora je najprej pozdravil predsednik Pokrajinske zveze **Robert Plavčak**, ki je poročal o delu v minulem letu in o letošnjih načrtih. O lanskem dogajanju smo v reviji že pisali, zato v nadaljevanju raje nekaj več pozornosti namenimo načrtom.

»Želimo si,« je dejal Plavčak, »da bi se v čim večjem številu udeležili Dnevov medgeneracijskega sožitja, ki bodo 11. in 12. junija na GR v Ljubljani«, nato pa povabil prisotne še na srečanje upokojencev Gorenjske, ki bo, kot že omenjeno, letos na Jezerskem. Tudi tam si želi množične udeležbe. Sicer pa vse ostale aktivnosti potekajo po programu. Tekmovanje v šahu so že speljali, celo smučanje jim je letos uspelo, prav tako tudi streljanje in namizni tenis. V naslednjih mesecih bodo še tekmovanja v bowlingu, pikadu, kegljanju, kegljanju na vrvi, balinanju, tenisu in prstometu in štrbunk, pripravljajo pa tudi srečanje pohodnikov in kolesarjev. Toliko o športu, zdaj pa h kulturi. Začeli bodo oz. so v aprilu z revijo pevskih zborov GORENJSKI UPOKOJENCI POJEJO 2025 na Jesenicah, nadaljevali pa bodo oktobra z razstavo ročnih del v Mengšu ter srečanjem literatov v Cerkljah.

Predsednik je v svojem nagovoru omenil tudi DAN PZDU Gorenjske, ki ga lani ni bilo, tudi letos ni v planu, kako bo v nadaljevanju, je pa še pod vprašajem. V prejšnjih letih so na njem podeljevali priznanja in nagrade prizadevnim članom in društvom, nato pa so se odločili, da jih bodo podeljevali na društvenih zborih, kar pa je včasih težko, saj je le-teh veliko in se predstavniki PZDUG vseh ne morejo udeležiti. O tem, kako naprej, bo odločal Upravni odbor, društva pa bodo o tem pravočasno obvestili.

Kar nekaj debate med udeleženci pa je bilo o predlogu višje članarine za PZDU Gorenjske, ki se sicer že več let ni spremenila. Letos ostaja nespremenjena, torej 0,50 evra, naslednje leto pa se bo za 25 centov povišala in bo v letu 2026 znašala 0,75 evra.

Člane zbora PZDU Gorenjske je pozdravil tudi župan MOK **Matjaž Rakovec**. V svojem nagovoru jih je seznanil s projekti, ki jih v tem in bližnjem obdobju načrtujejo v gorenjski prestolnici, še posebej tiste, ki zadevajo in zanimajo starejše. Izpostavil je projekt nove regijske bolnišnice, ki bo, kot je odločila Vlada RS, v Kranju, na kar so v Mestni občini zelo ponosni. Novost v Kranju pa bo tudi nov zdravstveni dom ter še en dom za starejše, in sicer za 150 stanovalcev. Gradbeno dovoljenje imajo, in če bo vse prav, bodo že letos začeli graditi. Udeležencem zbora je ob koncu zaželel vse dobro in jih povabil, naj čim večkrat obišejo Kranj in si ogledajo mesto ter njegove znamenitosti.

Zbora se je udeležil tudi podpredsednik ZDUS, **Stanko Kranvogel**, ki je vse navzoče pozdravil v imenu predsednice **Zdenke Jan** in se



Župan MO Kranj Matjaž Rakovec v družbi predsednika PZDU Gorenjska, Roberta Plavčaka.

zahvalil pokrajinskemu predsedniku Robertu Plavčaku za vloženo delo in skrb, ki ga je opravil v korist in dobrobit članstva, zahvalil pa se je tudi prostovoljcem in koordinatorjem programa Starejši za starejše za njihovo nesebično in humano delo. Ob koncu je spregovoril še o Dneh medgeneracijskega sožitja, ki se nezadržno bližajo, o pokojninski reformi, o razpisih za šport, rekreacijo in gibalno kulturo ter članarini za ZDUS in PZDU. Vsem je zaželel še veselo druženje in veliko uspeha tudi v prihodnosti.

Vse dobro pa je udeležencem Zbora zaželel tudi direktor hotela Delfin, **Miloš Milivojević**, ki se je gorenjski pokrajinski zvezi zahvalil za zelo številčno bivanje v preteklem letu in predstavnike DU povabil, da naj čim več koristijo njihove kapacitete tudi v tem letu. Predstavil je še nekaj izboljšav in sprememb v hotelu, ki naj bi pripomogle k prijetnejšemu in aktivnemu preživljanju hotelskih gostov. Udeležba predstavnikov društev na tokratnem zboru članov PZDU Gorenjske je bila, kot je dejal predsednik Robert Plavčak, nad pričakovanji, kar kaže na zanimanje spremljanja dela in izvajanja programa zveze. Po končanem zboru se je druženje nadaljevalo v občinski avli ob domači pogostitvi.

Slavica Bučan, foto Ferdo Kikelj

DU Mengeš je veselje ob jubileju delilo z lokalno skupnostjo

Društvo upokojencev Mengeš je 70-letnico delovanja počastilo z dvema slovesnima dogodkoma. Prvega so namenili širši mengeški skupnosti, drugega pa predstavitvi dejavnosti v društvu.

Najprej so v parku, kjer je kip njihovega nekdanjega sokrajana pisatelja Janeza Trdine, postavili čudovito leseno klop, ki jo uporabljajo mimoidoči, še posebej šolarji, ki hodijo tam mimo v šolo, in je kar dobro obiskana, ter posadili dišečo japonsko češnjo, ki prispeva k lepši podobi kraja. Na drugem dogodku pa so pripravili predstavitev društva. Foto kino klub Mavrica iz Radomelj je v ta namen posnel vse društvene dejavnosti in o vsaki pripravil 3-minutni posnetek. To so potem predvajali na slovesnosti, tako da so vsi udeleženci lahko videli, kako društvo deluje in kaj vse počnejo. Morda se jim bo prav na osnovi te predstavitve pridružil še kak nov član. Trenutno jih je nekaj manj kot 500, prihajajo pa iz Mengša, Topol, Dobena, Loke, Trzina, Radomelj in Jarš, nekaj pa jih je tudi iz Domžal in Kamnika. DU Mengeš nudi svojim članom pester nabor dejavnosti. Predsednica **Marija ŠTEBE** pravi, da so postali že skoraj Univerza za tretje življenjsko obdobje. Imajo nekaj športno-rekreativnih dejavnosti, ki vključujejo kolesarjenje, pohodništvo in planinarjenje, rekreacijo oz. telovadbo za ženske ter balnanje. Na tem področju bi si želeli več, vendar trenutno za kaj več ni zanimanja. Razlog je morda v dokaj visoki starosti članov, saj je precejšen delež le-teh starejših od 80 let, mladi upokojenci se pa v društvo ne vključujejo. Razmisliti bo treba, pravi predsednica, kako prav te navdušiti, da bi prišli v društvo upokojencev. Na ta način bi društva pomladili, dejavnosti pa lahko dvignili na višjo raven.

Imajo dramsko-recitacijsko skupino, ki se srečuje vsak teden, vsako leto pa pripravi eno predstavo. Tudi družijo se radi, čeprav ne tako pogosto kot včasih. Družabna srečanja so imeli namreč vsak mesec, ker pa je zanimanje upadlo, se na tovrstnih dogodkih zdaj dobivajo trikrat letno – začne se s pustovanjem, nadaljuje s poletnim srečanjem v Topolah in konča z novoletno zabavo. Grejo pa vsak mesec od marca do decembra na avtobusni izlet. Številne zanimive kraje po Sloveniji in v bližnjem zamejstvu so že obiskali. Veliko pozornosti v društvu namenjajo tudi izobraževanju. Tako organizirajo tečaj



angleškega jezika in računalništva, pa rokodelske dejavnosti, zelo prizadevne so Backove vezilje in članice skupine Beremo knjige. Slednjim bomo posebno pozornost namenili v svojem prispevku, si ga zaslužijo. Tiste člane, ki zaradi starosti ali bolezni niso več aktivni in se ne udeležujejo društvenih dejavnosti, obiskujejo prostovoljke, še posebej okrog novega leta, ob okroglih jubilejih pa jim pošiljajo ročno izdelane voščilnice, s čimer jim sporočajo, da niso pozabili nanje, ampak se jih ob pomembnih praznikih spominjajo.

Društvo je 70-letni jubilej praznovalo že lani, ustanovljeno je bilo leta 1953. Ob ustanovitvi je imelo v lasti hišo, v kateri imajo še zdaj prostor, ki pa ni več njihov. Društvo je imelo takrat tudi svoj bife, v katerem so prirejali različne dejavnosti in druženja, hkrati pa je bil dober vir prihodkov. Ko je bife prenehal delovati, stavba pa je bila denacionalizirana, je društvo izgubilo tako svoje lastne prostore kot dodatni vir financiranja. Zdaj domujejo v majhnem prostoru, ki ne omogoča, da bi razširili svoje delovanje, za večje dogodke pa se sproti dogovarjajo na drugih lokacijah. Za vse morajo seveda plačati najemnino, kar je zanje velika finančna obveznost. Zato je njihova velika želja, da dobijo svoje prostore, ki jim jih na občini obljublja že približno pet let. Vmes so bile v Mengšu še hude poplave, kar je dodatno upočasnilo celoten postopek. Zdaj računajo na to, da bodo vendarle dobili svoje prostore v nekdanjem vrtcu, ki ga je treba obnoviti. Tam bo tudi večja dvorana za prireditve. Že vnaprej se veselijo te pridobitve, ki bo omogočila tudi širitev dejavnosti v društvu.

Besedilo in foto, Slavica Bučan



**JUŽNA
PRIMORSKA**

Pirančani obiskali Bizeljsko

Bil je lep sobotni dan in še pred jutranjo zarjo smo se upokojenci DU Piran odpeljali z dvema avtobusoma lokalnega prevoznika raziskovati lepote Bizeljskega.

S krajšim postankom na Lomu smo se mimo Ljubljane odpeljali do Kapele, kjer nas je sprejela prijazna vodička in člani Turističnega društva Kapele. Postregli so nam z jutranjo kavico, čajem in prigrizkom, ki je dišal na dobrote tega predela Slovenije. Organizirali so tudi tržnico suhomesnatih dobrot, ki smo si jih kupili pred bližajočimi velikonočnimi prazniki. Nato smo se razdelili v dve skupini; eni smo si ogledali kratek filmček o kraju Kapela, o naravnem parku Jovsi in o drugih kulturnih zanimivostih Kapele z okolico. Ogledali smo si cerkev Marijinega Vnebovzetja in tu nam je zaigrala mlada flavtistka. Nadaljevali smo pot v klet penin Istenič, opravili degusta-



Dušan Čadež (levo) prejema listino o imenovanju Častni član.

cijo in proces pridelave penine. Nekateri smo si kupili tudi steklenice penine za kako posebno priložnost.

Po ogledih je sledilo zasluženno poznopopoldansko kosilo v gostišču Erban in po kosilu smo že morali na pot proti Obali, saj nas je čas preganjal zaradi dovoljenega časa vožnje voznikov.

Polni novih spoznanj o lepotah in krajih naše lepe Slovenije smo se srečno vrnili na svoje domove ob sončnem zahodu. Zahvaljujemo se prijaznim domačinom Turističnega društva Kapela in gostiteljem za njihovo prijaznost s pogostitvijo in predstavitvijo lepot krajev. Naslednji izlet sledi v mesecu juniju na ogled Ljubljane in prireditve Dnevov medgeneracijskega sožitja v organizaciji ZDUS na Gospodarskem razstavišču v glavnem mestu.

Besedilo in foto, Zdravko Taškar



OSREDNJE-SLOVENSKA IN LJUBLJANA Z OKOLICO

Zbor članov DU Vižmarje Brod

V zadnjem tednu marca se je DU Vižmarje Brod sestalo na Zboru članov, in glede na dejstvo, da je marec hkrati še mednarodni mesec boja proti raku debelega črevesa in danke, so medse povabili strokovno sodelavko Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ), ki je spregovorila nekaj besed o preprečevanju in zgodnjem odkrivanju raka, presejalnih programov kot so SVIT, DORA in ZORA ter delavnic za krepitev zdravja. Na koncu je gospa Tjaša Jerman, regijska koordinatorica za zdravstveno vzgojo odraslih, povedala še nekaj besed o novostih s področja presejalnih programov, kot sta Peter in Luka.

Po uvodnih besedah gostje je predsednik DU Vižmarje Brod, Marko Koračin, povabil k mikrofону še prostovoljko iz Občine Medvode, Zvonko Hočevnar, ki je ena izmed štirih prostovoljk, ki v Občini Medvode v okviru Zavoda Sotočje nudijo svetujejo starejšim, ki se nanje obračajo po pomoč za izpolnjevanje obrazcev, socialno-varstvenih nasvetov in pomoči, kot npr. uveljavljanje pravice do invalidnine za telesno okvaro, katero lahko uveljavljajo upokojenci na podlagi Odredbe o določitvi vrst in stopenj telesnih okvar, ki so naštetje v Seznamu telesnih okvar (Ur. l. RS št. 163 z dat. 15. 10. 2021). Med predavanjem obeh gostij se je dvorana zapolnila z zasednicami in Zbor je bil sklepčen, je ugotovil predsednik Koračin. Članstvo je upadlo s 358 članov v letu 2023 na 334 v lanskem letu, od katerih pa je članarino poravnalo »le« 300 članic in članov; iz različnih

razlogov je bilo 34 njih oproščenih plačila. Glede na preteklo leto je odstopilo 9 članic in članov, novih ali ponovno včlanjenih pa je bilo 12. V letu 2024 je umrlo 19 članic in članov (v letu pred tem 17).

V skladu z Zakonom o društvih povsem jasno upoštevamo razliko med zaslužnim in častnim članstvom. Status zaslužnega člana pridobi dolgoletni član ali članica z zaslugami za razvoj društva. To je torej oseba, ki že vrsto let opravlja katero od operativnih funkcij v društvu. Častni član pa je lahko oseba, ki ob imenovanju ni nujno član ali članica društva. Lahko je lokalni podjetnik, ki leto za letom odvaja sredstva za delovanje društva, lahko celo lastnik parcele, ki že vrsto let omogoča brezplačno rabo svojega zemljišča za športne igre ali društvena srečanja ipd. Seveda pa je razlika med zaslužnim članom in častnim članom tudi statutarne narave. Zaslužni član plača polno letno članarino, torej vse štiri članske prispevke, častni član pa le prispevek za društvo. Ostale tri prispevke plačuje zanj oziroma jih odvaja s transakcijskega računa društvo. Poleg tega častni član nima glasovalne pravice, čeprav v razpravah nima nobenih omejitev, zaslužni član pa sme glasovati enako kot prej. Ob koncu poslovnega leta so v DU Vižmarje Brod imeli v svojih vrstah sedem zaslužnih članic in dva zaslužna člana. Zaslužne članice so: Martina Glavan st., Nada Koračin, Marjana Pečar, Majda Poznič, Anica in Mirko Štenkler, Lojzka Vide, Marija Volč in Viktor Zupan. Častni član društva pa je Marjan Sedmak.

Najdaljši staž neprekinjenega članstva (44 let) ima ustanovna članica Ljudmila-Mila Jeras in prav tako ustanovni član Janez Glavan.

Lani je društvo letni načrt dela realiziralo skoraj v celoti. Izostala so le plesna druženja. Opazno se je povečalo število letovanj v hotelu Delfin, kjer po en teden letujemo dvakrat v letu. Dobro pa se je »prijelo« tudi zdraviliško letovanje v Bosni, pri katerem prav tako ugotavljamo vse več zanimanja. Pri slednjem seveda ne gre za turistični poudarek, pač pa za terapijskega, kar pa je s staranjem članstva tudi za pričakovati. Še vedno nismo našli osebe, ki bi skrbela za športno vadbo članic in članov in bi zainteresirane povezala v enovito skupino. Zaradi tega se tudi ne udeležujemo upokojenskih športnih tekmovanj.

V načrtu dela za letošnje napovedali pomembnih sprememb. Ko nam je Sklad kmetijskih zemljišč in gozdov Slovenije odvzel balinišče in ga preoral, zdaj pa zija praznina, želimo ponovno sestaviti skupino rekreativnih balinarjev in balinark. Športno društvo 'Tabor 69' iz Vižmarij nam namreč ponuja v brezplačno rabo dve balinarski stezi.

Besedilo in foto, Marko Koračin

Harmonija glasbe in ustvarjalnosti

Društvo upokojencev Podgorica Šentjakob je že daljnega 22. marca uspešno organiziralo kulturno prireditev v počastitev dneva žena in materinskega dne v dvorani Kulturnega doma v Šentjakobu.



Pevski zbor med nastopom.

V programu so sodelovali izjemni talenti iz našega kraja in bližnje okolice. Izvajali so slovenske narodne, ljudske, zabavne in tudi avtorske pesmi ob spremljavi kitare, mlad klavirski virtuoz pa je odigral znano in zelo zahtevno Chopinovo skladbo. Nastopili so kvartet Kres, Puhovke, tercet folklornega društva Groblje Domžale, duet Barbara in Marko Zrnc, moški pevski zbor Janez Cerar Domžale, pianist Amadej Urbanija in duet Tone Malenšek in Majda Novak. Prav vsi so navdušili pred povsem polno dvorano zadovoljnih obiskovalcev, ki so si vzeli čas za slovensko pesem in kulturo. Z obiskom prireditve smo bili zadovoljni in hkrati počaščeni. Nastopajoče smo po končani prireditvi povabili na prigrizek in kavo v prostore naše nekdanje OŠ Šentjakob. To so ljudje, ki plemenitijo našo skupnost, ki je zakoreninjena prav tukaj, med nami. Izkoriščamo te vrstice, da se ponovno zahvalimo vsem nastopajočim, obiskovalcem, gospodu župniku, ki nam je velikodušno odstopil dvorano in seveda organizatorjem. Naš cilj tudi v bodoče ostaja ohranjanje naše, slovenske kulturne dediščine, ohranjanje slovenskih korenin, spodbujanje lokalnih talentov ter ustvarjanje trenutkov, ki povezujejo vse generacije in oživljajo našo skupnost. Veselimo se naslednjih priložnosti, da znova združimo umetnost, glasbo, zabavo in srčnost na enem mestu.

Besedilo in foto, Vanda Kovač



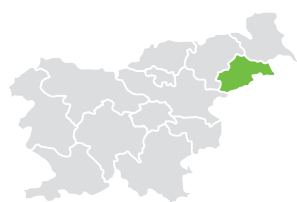
še zahvalno pismo predsednice za kulturo PZDU Sp. Podravje in podpredsednice društva, Danice Kurež, ki je zapisala: *Spoštovana gospa predsednica ZDUS, Zdenka Jan!* V veliko čast in veselje nam je bilo, da ste bili včeraj gostja na naši prireditvi v Podlehniku. To je lep dokaz, da vam je mar tudi za članstvo, ki je malo bolj oddaljeno od večjih središč (čeprav nismo več tam nekje Bogu za hrbtom). Hvala vam za vašo prijaznost, za vse tople in spodbudne besede, ki so marsikomu izmed prisotnih pobožale dušo. Tudi zaradi takih empatičnih ljudi je lahko svet lepši, bolj prijazen, sploh do starejših. Želimo si še več takih srečanj. Še enkrat prisrčna hvala za obisk in lep pozdrav iz Haloz!

Besedilo in foto, Danica Kurež

Posvet v Žabjaku

Nedavno je v Žabjaku pri Ptuj v novozgrajenem Domu upokojencev potekal posvet o dolgotrajni oskrbi. Uvodna pozdrava sta pripadli direktorici doma mag. Vesni Šiplič in mag. Valeriji Ilešič Toš, predstavnic ministrstva za solidarno prihodnost dr. Mojca Frelih pa je v nadaljevanju spregovorila o Zakonu o dolgotrajni oskrbi.

Poudarila je, da se bo od 1. julija 2025 začelo plačevanje prispevka za DO, in sicer vsak zaposleni in delodajalci po 1 % od bruto plače, medtem ko bomo morali upokojenci enak odstotek plačevati iz neto pokojnine. Govorila je o postopku za pridobitev pravice do DO, in sicer od vložitve vloge, izpolnjevanju pogojev, izdelavi ocene upravičenosti ter o načrtu priporočenih storitev, do izdaje odločbe, izbire izvajalca, sklenitve osebnega načrta in o koriščenju pravic ter pogojih in oblikah izvajanja DO na domu, ter o e-oskrbi na domu, o kateri po 1. juliju 2025 ni za zdaj še nič znanega. Silva Gorjup, koordinatorica programa SzS, je predstavila delovanje programa SzS v Sp. Podravju vse od leta 2004 do letošnjega leta. Predstavnice Doma v Žabjaku pa so spregovorile o izzivih, ki jih čakajo po prvem juliju, ko bodo za več občin na območju Ptuj izvajali dolgotrajno



SPODNJE PODRAVJE

40-letnica DU Podlehnik

V Podlehniku je v aprilu potekala svečana prireditev ob 40. letnem delovanju tamkajšnjega Društva upokojencev, na katero je bila vabljen tudi naša predsednica Zdenka Jan.

Prireditev se je začela tako, kot smo letos že dodobra razvjeni s strani naših smučarskih skakalcev, pa naj gre za Harachov, Trondheim, Vikersund ali Planico, z našo himno, ki so jo zapele dame iz skupine Terstenke, ki pa so v nadaljevanju zapele še nekaj pesmi. Seveda v programu ni manjkala ne harmonika, niti recitacije. Zbranim sta poleg župana mag. Sebastiana Toplaka zaželela dobro in kvalitetno delo v prihodnje še predsednica ZDUS, **Zdenka Jan**, in predsednik PZDU Sp. Podravje, **Viktor Kokol**. Voščila pa so domačemu DU izrekli tudi gostje, predstavniki domačih društev in predsednik DU Žetale. V nabito polni dvorani je vel duh pozitivne energije in medsebojna naklonjenost ter ponos in hvaležnost, da je v njihovi lokalni skupnosti lepo poskrbljeno tudi za krajanje v tretjem življenjskem obdobju. Dan po dogodku pa je predsednica Jan prejela

oskrbo, ter o nasilju nad starejšimi. Predstavnice Centra za socialno delo so zbrane informirale o vstopnih točkah, o pomanjkanju kadra in o informacijskem sistemu. V razpravi sem spregovoril tudi avtor prispevka, in sicer o možnosti, ki nam jo daje novela Zakona o DO, da bomo lahko tudi upokojenci družinski oskrbovalci, o našem pričakovanju, da bodo sedanji uporabniki E-oskrbe po 1. juliju brez posebnih administrativnih ovir nemoteno koristili storitev še naprej. Izrazil sem tudi naše nestrinjanje glede plačevanja prispevka za DO od neto pokojnine, ker bomo upokojenci edini, ki se jim bo izplačilo pokojnine direktno zmanjšalo za 1 %. Ob koncu pa sem poudaril, da mora biti čas od oddaje vloge na vstopni točki z vso predpisano proceduro čim krajša, vključno z izdajo odločbe in začetkom koriščenja pravic iz DO.

Stanko Kranvogel, podpredsednik ZDUS



ZGORNJE PODRAVJE

Plaketa ZDUS za odlično delo Bistriških upokojencev

15. aprila so se na rednem letnem občnem zboru zbrali člani Društva upokojencev Slovenska Bistrica.

Preden so začeli uradni del so zaplesali člani plesne sekcije pod vodstvom Vlada Ostruha, zbrani pa so si ogledali tudi diaporo izletov, ki jo je pripravil Ladislav Cvahte. Podžupan je zbranim zaželel prijetno druženje. »Želim, da še naprej ustvarjate drug drugemu boljši jutri, da se povezujete, druženje, ki ga negujete skozi leta ohranjate še naprej. Življenje ni problem, ki ga je treba rešiti. Življenje je skrivnost, ki jo je treba občudovati, gledati in se čuditi, nekaj v tem smislu je zapisala vaša predsednica in tem njenim besedam se pridružujem. Občina Slovenska Bistrica z društvom upokojencev vzorno sodeluje in zagotavljam, da bo tudi v prihodnje tako.«

Člani so nato sprejeli poročila o delu društva v lanskem letu in programske usmeritve za leto. »Še naprej si bomo prizadevali za boljši položaj starejših, kot so pokojnine in druge finančne pomoči, zdravstveno in socialno varstvo, zdravo in varno staranje upokojencev, uveljavljanje in izvajanje zakonov, ki so pomembni za starejše. Prav tako si bomo prizadevali za aktivno izvajanje projektov Pomoč starejšim, E-oskrba na daljavo, prostovoljstvo in humanitarnost. Aktivno bomo sodelovali tudi z Občino Slovenska Bistrica, krajevnimi skupnostmi, Centrom za socialno delo, bistriško enoto Doma dr.

Jožeta Potrča Poljčane, zdravstvenim domom, kulturnimi, izobraževalnimi institucijami in združenji,« je poudarila predsednica DU Slovenska Bistrica, Vida Lipoglav, in dodala, da bodo v letu pomembnih obletnic od aprila do decembra izvajali program ob praznovanju 75. in 50. obletnice delovanja društva upokojencev. Osrednjo akademijo pa načrtujejo novembra, ko bodo v bistriškem gradu odprli tudi tradicionalno razstavo.

Zbrane je nagovoril tudi Franc Slavinec, predsednik Zgornjepodravske pokrajinske zveze društev upokojencev Maribor. »Ste tretje največje društvo upokojencev v naši zvezi in še posebej moram poudariti, da je skozi vaša poročila zaznati angažiranost na več področjih, vaše delo pa je prepoznavno ne le v lokalnem, ampak tudi na širšem območju.« Ob visokih jubilejih in za odlično delovanje društva je predsednici Vidi Lipoglav izročil plaketo ZDUS.

Na občnem zboru so zaslužnim članom podelili tudi priznanja in pohvale, in sicer Janezu Bradanu, Hermini Ivetič, Vladu Ostruhu in Mariji Peršuh.

Natalija Sinkovič, foto Janez Bradan

DU Hoče z novim (starim) vodstvom

Najštevilčnejše društvo v Hočah se je zbralo na letnem zboru članov. V začetku aprila so člani DU Hoče napolnili dvorano Kulturnega doma Hoče. Zbrali so se z namenom, da pregledajo opravljeno delo, si začrtajo nove naloge in se srečajo s prijatelji.

Po pozdravu predsednice DU Hoče, Zdenke Koser, so v kulturnem programu nastopili pevci MePZ KUD Hoče, mlada pevka Laura Bajec - učenka Osnovne šole Dušana Flisa Hoče in Ljudski pevci in godci Samotarji. Vsi so bili nagajeni z močnim aplavzom.

Uradni del letnega zbora je prevzelo delovno predsedstvo in predsednik Boris Demšič je vodil zbor po sprejetem dnevnem redu. Člani so prisluhnili poročilu o delu društva v preteklem letu, ki je bilo zelo bogato in raznoliko. Vsa poročila so bila soglasno potrjena. Ker je letos preteklo širiletno mandatno obdobje so člani odločali tudi o novem vodstvu društva. Razrešili so dosedanje organe društva in izvolili nove. Na javnih volitvah so potrdili novo (staro) predsednico Zdenko Koser, za novega podpredsednika so potrdili Bojana Šeterja in za tajnico Jerico Kocbek. Potrjeni so bili tudi novi člani organov društva. Nova predsednica se je zahvalila za zaupanje z željo, da bi člani še naprej aktivno delali in sodelovali pri vseh aktivnostih. Po poročilih so dobili besedo gostje iz številnih društev upokojencev, krajevne skupnosti Hoče in drugih društev. Predsednik Zgornjepodravske pokrajinske zveze društev upokojencev, g. Franc Slavinec, je predsednici izročil priznanje za odlično organizirano pokrajinsko tek-



Zdenka Koser, predsednica DU Hoče.

movanje v kegljanju s kroglo na vrhovi v letu 2024. Ostali gostje so vsi po vrsti čestitali društvu za uspešno delo in dobro sodelovanje še naprej. Z dvigom rok so bile potrjene še programseke usmeritve in finančni plan za leto 2025.

Ob zaključku uradnega dela zbora so bila podeljena priznanja članom za dolgoletno delo v društvu: Kristini Kimovec za dolgoletno vestno delo tajnice društva ter Jerici Kokol in Mariji Mom za dolgoletno predano delo poverjenic. Prisotni člani so jih nagradili s priručnim aplavzom.

Člani DU Hoče so se po končanem letnem zboru prepustili sproščenemu druženju in se ob dobri pogostitvi ter veseli glasbi tudi zavrteli. Razšli so se dobre volje z mislijo, da so člani dobrega in uspešnega društva.

Besedilo in foto, Breda Germ

Mednarodno srečanje upokojenih delavcev policije

V začetku meseca maja se je štirideset članic in članov Kluba upokojenih delavcev ministrstva za notranje zadeve Maribor udeležilo tradicionalnega mednarodnega druženja upokojenih delavcev policije treh držav. Letošnji gostitelj je bilo Društvo upokojencev za notranje zadeve Varaždin.

Srečanja so se udeležili člani iz Slovenije (Maribor in Murska Sobota), člani društev iz Madžarske (Velika Kaniža in Marcali) ter iz Hrvaške (Čakovec in Varaždin). Druženja se je udeležilo preko 200 upokojenih delavcev policije. Gostitelji so nas najprej popeljali po prostorih občinske palače, nakar smo se družili v atriju stavbe. V Muzeju hrvaškega gasilstva smo si ogledali zanimivo in bogato zbirko gasilske opreme. Prikazali so nam **razvoj gasilstva od ustanovitve prvega prostovoljnega gasilskega društva na hrvaških tleh do** ustanovitve sodobne gasilske organizacije in vse do današnjih dni.

V občini Vinica smo imeli voden ogled Arboretuma Opeka in istomienskega dvorca. Gre za velik park, ki je s svojimi 60 hektarji površine največji izmed treh arboretumov na Hrvaškem. Približno polovica parka, z mogočnimi, tudi 200 let starimi drevesi, je krajinsko oblikovana. Sredi parka se nahaja povsem obnovljen dvorec. Po ogledih in sprehodih smo se zbrali v Domu kulture v občini Sračinec, kjer je sledil kulturni program. Posebej čustven in doživet je bil nastop glasbenikov – policijskih vojni veteranov – braniteljev Vukovarja.

Enodnevno druženje s stanovskimi kolegicami in kolegi je nudilo vrsto priložnosti za medsebojno spoznavanje, sklepanje novih prijateljstev ter izmenjavo življenjskih izkušenj in številnih modrosti. Tako se ohranjajo spomini na dobre stare čase in zgodbe številnih generacij nekdanjih delavcev policije treh držav. V vsakoletna srečanja se vključuje tudi vse več mlajših upokojencev, kar daje upanje, da bo

tradicija tega mednarodnega druženja ostala in da bodo tudi mlajše generacije še naprej razvijale medsebojno sodelovanje in druženje ter spoznavanje naravne, zgodovinske in kulturne dediščine posamezne države.

Besedilo in foto, Mirko Ploj

Obisk Srbije in BiH

V cilju, da bi spoznali naravne in kulturne lepote nam bližjih držav, s katerimi smo pred leti živeli v skupni državi, smo se članice in člani Kluba upokojenih delavcev Ministrstva za notranje zadeve Maribor odpravili na večdnevni izlet po Republiki Srbiji ter Bosni in Hercegovini.

Štiriinštirideset še vedno radovednih, željnih vedeti in videti ter doživeti kaj lepega in novega, se nas je na pot odpravilo v zgodnjih jutranjih urah, v ponedeljek, 19. maja 2025. Prvi cilj nam je bila Sremska Mitrovica. Mesto ima bogato zgodovino, ki sega v čas Rimljanov. Tu se je rodilo in živelo več rimskih cesarjev. Pot smo nadaljevali do mesta Ruma, ki je znano kot kulinarčna prestolnica Srbije.

V Bajini Bašti smo si ogledali verjetno najkrajšo reko na svetu. Dolga je 365 metrov, zaradi česar za reko Vrelo številni rečejo, da je dolga kot leto dni in jo zato imenujejo tudi Godina (leto). Po umetnem jezeru Perućac, ki je nastalo ob zagravitvi Drine za potrebe HE Bajina Bašta in je ena od največjih turističnih zanimivosti tega kraja, smo se popeljali s turistično ladjo. Ob vznožju gore Tara smo obiskali srednjeveški samostan Rača, ki velja za pomemben kulturno-zgodovinski spomenik občine Bajina Bašta. Po izročilu je bil samostan center prepisovanja in pisanja cerkvenih spisov. Ogledali smo si Drvengrad, etnološko naselje zgrajeno po zamisli Emire Kusturice za potrebe snemanja filma. Po spustu s planine smo se vkrkali v muzejski vlak. Gre za znamenito ozkotirno železnico "Šarganska osmica", ki vodi po 15,5 km dolgem popolnoma obnovljenem odseku. Vlak pelje preko planine Šargan skozi 22 tunelov in se ustavi na več postajah, od koder se razprostira čudovit pogled na bližnje hribe in doline.

Po tej navdušujoči dogodivščini smo se odpeljali v mesto Zlatibor, ki leži na 1000 metrov nmv. To je mondeno mesto, ki ga domačini uvrščajo med naravna zdravilišča. Poleti je prava oaza miru in čistega zraka, pozimi pa iskano smučišče.

V Bosni in Hercegovini je bil naš cilj Višegrad. Mesto leži v republiki Srbski ob pritoku reke Ržav v Drino. V kraju stoji znameniti 180 metrov dolg stari most, eden najdragocenejših spomenikov. Burno zgodovino mostu je v romanu Most na Drini opisal srbski Nobelov nagrajenec Ivo Andrić, ki je svojo mladost preživel v Višegradu. Obiskali smo pisateljev spomenik ter se sprehodili preko znamenitega kamnitega mostu. Ogled pa nadaljevali v turističnem in kulturnem kompleksu Andrićgrad ali Kamengrad. To je nadvse znamenit kom-



pleks z okoli 50-timi kamnitimi zgradbami. Od tam smo se odpeljali v zdraviliško mesto Iliđa, kjer je ena najlepših naravnih znamenitosti v državi, izvir reke Bosne. Podali smo se do tega prečudovitega kraškega izvira.

Družno smo preživeli pet zelo pestrih, razgibanih dni, ob ogledu številnih naravnih in kulturnih znamenitosti pa tudi gostoljubnih in ponosnih domačinov. In četudi smo bili veliko na cesti oziroma v avtobusu in prevozili številne kilometre, za nas ljubitelje lepote narave in kulturno-zgodovinskih znamenitosti ni bilo nič pretežno in nič predalet. Za vedno nam bodo ostala v spominu predvsem številna posebna doživetja in nadvse prijetno vzdušje.

Besedilo in foto, Mirko Ploj

Prvi pomladni izlet

Prijetni pomladni dnevi so člane Kluba upokojenih delavcev ministrstva za notranje zadeve Maribor že kar nekaj časa vabili na izlet. Predvsem so pogrešali druženje ter spoznavanje lepote naših krajev. In tako je prišel dolgo pričakovani 23. april 2025, dan našega izleta, ko se nas je v jutranjih urah zbralo kar 68 članov.

Naš prvi postanek je bil v Vitanju, kjer je Center vesoljskih tehnologij Hermana Potočnika Noordunga. Krožno grajena stavba je arhitekturno edinstvena. Tu smo doživeli spekter vesoljskih vsebin, ki združujejo visoko znanost in tehnologijo. Spoznali smo zgodovino vesoljskih raziskav in dosežke slovenskih podjetij na področju vesoljskih tehnologij. Ogledali smo si tudi film, v katerem nam je ameriška astronautka Sunita Williams, ki je po prednikih slovenskega rodu, predstavila življenje na mednarodni vesoljski postaji.



Izlet smo nadaljevali do Šoštanja. Ustavili smo se pri Muzeju usnjarstva Šoštanj. Ogledali smo si muzej, kjer je predstavljeno usnjarstvo v Šoštanju od njegovih začetkov pred več kot 250 leti do njegovega propada, ko je leta 1999 tovarna zaprla svoja vrata. Sprehodili smo se po starotrškem jedru Šoštanja. V parku je postavljen kip našega pesnika in narodnega heroja Karla Destovnika Kajuha. Ker smo ta dan obeleževali svetovni dan knjige, nam je vodnica zaradi spoštovanja do branja in za naš skupni kulturni napredek, recitala Kajuhove pesmi. Ogledali smo si še Kajuhov dom ter rojstno hišo s spominsko ploščo in reliefom pesnika. Tako smo se poklonili enemu največjih slovenskih pesnikov in domoljubov. Nekatere njegove pesmi so večne in še od šolskih dni ostajajo zapisane v naš spomin. Iz Šoštanja nas je pot vodila do spominske sobe v Topolšici in naprej do gorske kmetije pri Žlebniku v Šentvid pri Zavodnju do spominskega obeležja, kjer je 22. februarja 1944 pod streli okupatorja padel naš pesnik Kajuha.

»Hodil po zemlji sem naši in pil nje prelesti,« je v svoji Dumi zapisal Oton Župančič. Tako smo tudi mi hodili in občudovali lepote narave ter kulturne in zgodovinske znamenitosti naše pomladno prebujajoče se dežele.

Besedilo in foto, Mirko Ploj



ZASAVSKA

DU Litija z novim vodstvom in Statutom

Letni zbor članov Društva upokojencev Litija je potekal v kulturnem centru Litija. Zbor je sprejel poročilo o delu za preteklo leto, ter poročilo Nadzornega odbora in častnega razsodišča.



Dosedanja predsednica Klavdijo Mežnar je častno razsodišče zaradi kršenja aktov DU, neodgovornega trošenja sredstev ter nepredaje pooblastil izključilo iz društva. Ob razrešitvi je bil sprejet sklep, da ostaja odgovorna za slabo lanskoletno poslovanje in vse kršitve v delovanju društva. Zaradi nepredaje pooblastil je bilo delo društva dalj časa onemogočeno in je povzročalo dodatne stroške. Sprejete so bile spremembe pravilnika o delu društva, ki smo jih preimenovali v Statut. Nujne so bile predvsem zato, da se ne bi ponovile okoliščine, ko je bilo društvu onemogočeno delovanje, nekdanja predsednica ob odstopu ni predala pooblastil. Statut smo še posodobili, podrobno opredelili simbole, odstranili nepotrebna določila in dodali opravljanje dejavnosti, ki nam bodo morda omogočila pridobivanje sredstev in tako olajšala zahtevno finančno stanje.

Podpredsednica Vida Vukovič je podelila priznanja zaslužnim članom. Zlato priznanje sta prejeli **Marjana Kolar** za dolgoletno vodenje pevskega zbora in **Milica Penčur** za delo na področju citrarskega orkestra. **Brigita Rozina** je prejela pisno priznanje za delo na področju bivanjske problematike, **Klari Kržišnik** je bilo podeljeno priznanje za podporo društvu pri delovanju in skupaj z MDI uspešnem sodelovanju na Javnem razpisu Ministrstva za javno upravo, s katerim je društvo pridobilo pomembna sredstva. Častno članstvo je bilo za zasluge v preteklem delovanju podeljeno **Martini Kralj**.

Marinki Juvan in Mileni Urbič je bilo podeljeno posebno priznanje, ker je bilo z njuno pomočjo urejeno članstvo in pregledano finančno poslovanje v času predsedovanja Mežnarjeve, da smo lahko uredili zmedo in nadaljevali z urejenim poslovanjem v tem letu. Zbor je izvolil za novo predsednico **Vido Vukovič**, za podpredsednico pa **Mileno Urbič**. Kadrovske je še okrepil nekatere organe društva.

V nadaljevanju je bil sprejet program dela. Ta obsega vrsto aktivnosti, kjer lahko vsak član sodeluje in najde svoj interes. **Rozalija Repovž** je predstavila delo ustvarjalnih delavnic, **Janez Končina** pa zeliščarstvo, ki je v tem letu zastavljeno z novo vsebino. Izvedba obsežnega programa, o katerih bodo člani redno seznanjeni, bo zahtevna, saj bomo morali ob redni dejavnosti tudi sanirati finančno stanje.

Nova predsednica Vida Vukovič je poudarila, da bo društvo uspešno, če bomo člani aktivni. Priložnosti za vključevanje je dovolj, društvo je odprto za nove predloge in samo skupaj smo lahko uspešni. Sodelovanje naše skupine na karnevalu ni bilo slučajno. Moramo poskrbeti za dobro voljo, vodilo pri aktivnostih pa morajo biti vrednote sodelovanja, spoštovanja in skrbi za sočloveka.

Tajništvo DU Litija

Dan za spremembe 2025 – »Naj tvoja volja spreminja veselje«

Znova je prišla prva sobota meseca aprila in znova smo se prostovoljci pripravili na vsakoletno vse slovensko akcijo ob dnevu za spremembe, ki poteka že od leta 2010. Ta dan s svojo vsebino povabi vse dobre ljudi v Sloveniji, da sooblikujemo boljšo družbo, da se v svojem okolju povežemo v akcije, ki lahko rešujejo aktualne probleme in izboljšujejo kakovost bivanja. Z vsakoletnim sloganom »Ne prepuščaj se toku, spreminjaj tudi ti«, z letošnjim podnaslovom »Naj tvoja volja spreminja veselje«, program nagovarja vse, da vsaj za en dan postanejo – postanemo prostovoljke in prostovoljci.

Prostovoljci Zasavske pokrajine programa Starejši za starejše smo se dogovorili, da se tudi letos odpravimo v domove starejših na področju, ki ga naša društva pokrivajo. Tako smo se prostovoljci SzS iz DU Litija, Šmartno pri Litiji, Dole pri Litiji in Gabrovka odpravili na obisk oskrbovancev domov Tisje in Šmelc, prostovoljci iz DU Hrastnik in Dol pri Hrastniku v Dom starejših v Hrastniku, prostovoljci DU Trbovlje v Dom upokojencev Franca Salamona Trbovlje in prostovoljci iz DU Zagorje v Dom starejših občanov Polde Eberl – Jamski.

Za stanovalce domov smo pripravili kulturni program, pogostitev, sadike rož za zasaditev okolice doma in šopke nageljnov za veselje. Ker spoštujemo in veliko damo na medgeneracijsko sodelovanje, smo se za pomoč obrnili kar v osnovne šole, glas-

bene šole in vrtce. Nesebično so nam stopili naproti in na obisk v domove smo se odpravili v prijetni družbi pevcev, recitatorjev, dramskih sekcij, glasbenikov ... Vsi nastopajoči so bili s strani stanovalcev domov toplo in lepo sprejeti, z njimi so zapeli, se vrnili v čas svoje mladosti in prijetnih večerov, ki so jih preživljali ob družbi in petju.

Ob lepo zaključeni prireditvi in nepozabnem srečanju nosimo v srcu potrebo po zahvali. Najprej iskrena hvala stanovalcem obeh domov, da so se v tako velikem številu odzvali našemu srečanju. Iskrena hvala osebju domov, ki so nemudoma pristali na našo prošnjo po srečanju, nam pripravili vse potrebne rekvizite, pripravili njihove varovance in nas vse pogostili. Hvala vsem nastopajočim, še posebej otrokom in mladim, ki so s tem sodelovanjem pokazali, da medgeneracijsko spoštovanje še obstaja. Hvala tudi vsem prostovoljcem in prostovoljkam, še posebej tistim, ki so poleg vseh aktivnosti prevzeli še skrb za prevoz nastopajočih otrok. Še enkrat iskrena hvala vsem in takoj prošnja po sodelovanju še kdaj.

Besedilo in foto, Jerica Laznik

Prireditev za starejše v Knjižnici Antona Sovreta Hrastnik

V programu Starejši za starejše, ki deluje pri Društvu upokojencev Hrastnik, smo konec marca v Knjižnici Antona Sovreta Hrastnik pripravili prireditev za naše ženske, kar je stalnica našega programa.



Mesec marec ni le znanilec pomladi, ko narava ozeleni in se odene v pisane barve, je tudi mesec žensk, saj v njem praznujemo dan žensk in materinski dan.

Kaj reči o ženskah? Vsaka ima svojo zgodbo, svojo moč in svoj namen. Ob vseh tegobah in veselju, ki nas spremljajo v življenju, pa znamo ohraniti dobroto v srcu in nasmeh na obrazu. Čeprav so se leta mladosti nekam izgubila, se znamo povesečiti kot nekoč.

Na tokratni prireditvi so sodelovali otroci iz vrtca Sonček, pevci in recitatorji OŠ narodnega heroja Rajka Hrastnik, klarinetist in flavtistke iz Glasbene šole Hrastnik in pa seveda tudi harmonikar.

Vsakemu posebej, seveda pa tudi njihovim mentorjem, se iz srca zahvaljujemo. Najlepša zahvala pa je seveda to, da so obiskovalke z nasmehom na licu in s cvetom v roki zapuščale knjižnico in se že veselile naslednje prireditve.

Se vidimo v novembru.

Koordinatorica programa SzS pri DU Hrastnik, Herta Erman



Analiza športno rekreativnih dejavnosti ZDUS v letu 2024

Leto 2024 je bilo za športno dejavnost v okviru Zveze društev upokojencev Slovenije (ZDUS) izjemno dinamično in uspešno. ZDUS je tudi v tem letu nadaljevala s svojim temeljnim poslanstvom – spodbujanjem aktivnega in zdravega življenjskega sloga med starejšimi – pri čemer športne in rekreativne dejavnosti igrajo ključno vlogo. Skozi različne programe, tekmovanja, pohode, vadbe ter druge organizirane oblike gibanja se je znova pokazala izjemna vitalnost naših članov ter njihova zavezanost k ohranjanju telesnega in duševnega zdravja.

Ta analiza zajema pregled ključnih športnih aktivnosti, dogodkov, dosežkov in izzivov v preteklem letu. Poudarek dajemo tudi vlogi prostovoljcev, organizatorjev in lokalnih društev, ki s svojim delom omogočajo izvedbo tako raznolikih programov po vsej Sloveniji. Poleg kvantitativnih podatkov o udeležbi in izvedenih aktivnostih, vključujemo tudi kvalitativno oceno vpliva športnega udejstvovanja na kakovost življenja starejših članov ZDUS. Analiza tako ne predstavlja zgolj pregleda števil in dogodkov, temveč tudi pomemben vpogled v širši družbeni pomen športne aktivnosti v tretjem življenjskem obdobju. Kot je razvidno iz tabele je v okviru PŠI (Programi Športne Inicitive) v letu 2024 sodelovalo vseh 14 Pokrajinskih zvez in 6 klubov. Dejavnosti so bile razdeljene v tri nosilne segmente: Športna tekmovanja, rekreacija, gibalna kultura.

Na področju športnih tekmovanj je sodelovalo 11.192 udeležencev, 4.236 žensk in 6.456 moških v devetih disciplinah. Šah, namizni tenis (nova panoga), balinanje, stezno kegljanje, pikado, kegljanje s kroglo na vrvi, ribolov, štrbunk (nova panoga) in streljanje z zračno puško. Tekmovanja so potekala v obeh kategorijah, najboljše ekipe pa so napredovale na finalna tekmovanja DŠI pod okriljem ZDUS.

Med **rekreativnimi dejavnostmi** je bilo skupaj 17.707 udeležencev. 10.348 žensk in 7.359 moških. Te dejavnosti vključujejo kolesarjenje, pohodništvo, plavanje in druge oblike rekreativnih dejavnosti, opazen pa je porast udeleženk.

Gibalna kultura vključuje vaje za gibalnost, rekreativne športe in pomeni vez s Centri za krepitev zdravja. Skupno število udeležencev: 10.382, žensk: 7.888, moških: 2.494.

Skupna statistika PŠI 2024

Skupno število udeležencev v vseh treh segmentih: 39.281, zanimivo pa je, da delež udeleženk na vseh treh postavkah presega polovico, s trendom rasti zlasti v rekreaciji in gibalni kulturi.

Tekmovanja v okviru društev

Tekmovanja so potekala med DU, kjer je bila skupna udeležba 5.823 udeležencev (moški in ženske). Ta so bila organizirana znotraj posameznih PZDU, kjer so se pomerili najboljši tekmovalci in tekmovalke iz različnih društev.

Samostojna tekmovanja znotraj DU

V tej kategoriji so sodelovali udeleženci znotraj posameznih društev upokojencev. Skupna udeležba je znašala 8.146 udeležencev. Ta tekmovanja so zaznamovana z večjo intenziteto sodelovanja in večjim številom udeležencev, kar nakazuje tudi večjo priljubljenost tekmovanj znotraj društev.

Skupna udeležba

Če združimo udeležbo vseh športnih tekmovanj, pridemo do naslednjih podatkov: Skupna udeležba v vseh športnih tekmovanjih (med društvi in znotraj društev): 25.261 udeleženk in udeležencev. Ob dodatku rekreativnih in gibalnih dejavnosti, ki vključujejo širok spekter udeležencev, skupna udeležba na letni ravni v sklopu ZDUS doseže **53.350** udeležencev na letni ravni. Iz celovite analize športa, rekreacije in gibalne kulture za leto 2024 lahko zaključimo, da so upokojenci v Sloveniji izjemno aktivni in motivirani za vključevanje v različne oblike telesne dejavnosti. Skupno je bilo v vseh omenjenih dejavnostih (pohodništvo, specialna rekreacija, kolesarjenje, joga, telovadba) udeleženi **80.329 upokojenk in upokojencev**, kar predstavlja izjemno visoko stopnjo udeležbe znotraj celotnega članstva zveze. Z nadaljnjim spodbujanjem in razvojem vseh dejavnosti lahko pričakujemo še večjo vključitev upokojencev v šport, rekreacijo in gibanje, kar bo imelo dolgoročne pozitivne učinke na njihovo kakovost življenja.

Vojko Prislan, podpredsednik KŠRGK pri ZDUS

Pregled udeležbe po PZDU	ŠPORTNA TEKMOVANJA			REKREACIJA			GIBALNA KULTURA			SKUPAJ			
	Št. udel.	Moški	Ženske	Št. udel.	Moški	Ženske	Št. Vadečih	Moški	Ženske	PŠI - ZDUS	Št. DU v PZD	ČLANSTVO PZDU	% AKTIVNIH PŠI - ZDUS
Aktivni klubi	27	17	10	265	140	125	210	80	130	502	0	3	0
Celje	1060	618	442	1250	445	805	2908	123	2785	5218	73	16285	32,0%
Dolenjska	1096	588	508	2140	1430	710	275	52	223	3511	37	12123	29,0%
Gorenjska	1607	937	670	4794	2088	2706	2974	1069	1905	9375	48	22596	41,5%
J. Primorska	512	337	175	396	102	294	208	49	159	1116	26	6661	16,8%
Koroška	1143	763	380	1060	511	549	379	94	285	2582	16	7862	32,8%
LJ z okolico	37	23	14	266	108	158	143	31	112	446	11	2140	20,8%
O. Slovenska	369	243	126	1980	602	1378	399	47	352	2748	67	17078	16,1%
Pomurska	685	387	298	720	258	462	450	139	311	1855	38	10114	18,3%
Posavje	265	173	92	258	101	157	188	58	130	711	14	6607	10,8%
S. Primorska	341	193	148	568	104	464	164	32	132	1073	29	11225	9,6%
Sp. Podravje	860	508	352	1529	545	984	401	126	275	2790	44	9705	28,7%
Šaleška	743	405	338	400	165	235	319	124	195	1462	12	5251	27,8%
Zasavska	739	294	445	443	118	325	0	0	0	1182	9	9832	12,0%
Z. Podravska	1708	970	738	1638	642	996	1364	470	894	4710	64	20963	22,5%
SKUPAJ	11192	6456	4736	17707	7359	10348	10382	2494	7888	39281	488	158445	22,8%

povp.



Podpisan pod opremo za več kot 100 gasilskih društev letno.

Jošt, zavarovanec

Ko sklenete zavarovanje pri Zavarovalnici Triglav, se podpišete pod veliko več kot lastno varnost. Podpišete se pod več kot 270 projektov, zaradi katerih so skupnosti po vsej Sloveniji varnejše in lepše. Tako ste skupaj z nami podpisani pod boljši svet.

125let

Triglav Group
triglav.eu

Spoštovane bralke in bralci,

Gotovo se spominjate, da smo pred časom imeli v naši reviji rubriko, v kateri ste lahko zastavljali svoja vprašanja zdravniku, ta pa je nanje odgovarjal. Pa je prišel Covid in takrat je bilo najpomembnejše, kako se zaščititi, da ne bi zboleli. Druge tegobe smo pustili v nemar. Zdaj pa se je znova nabralo nekaj vprašanj in **dr. Sveta Vitorovića**, sem poklical po telefonu, če je še pripravljen sodelovati z nami. »Seveda sem,« je dejal, »saj so take rubrike starejšim dobrodošle, ker niso večji sodobnih komunikacijskih orodij, vem pa tudi, da do zdravnika težko pridejo« ... No, in tu sta prva odgovora.



vorim, saj nimam dovolj podatkov. V kolikor jemljete Aspirin, je to lahko vzrok krvavitvam? Je blato črno? Ste opravili test na krvavitev v blatu? O tem morate poročati lečečemu zdravniku. Želim vam vse dobro.

Marta iz Novega mesta

Ob jemanju zdravil za zniževanje holesterola me ves čas boljijo mišice, in imam občutek, da so tudi tetive postale bolj toge. Ali je priporočljivo jemanje Q-encima in v kakšnem odmerku? Ali so priporočljiva prehranska dopolnila za naravno nižanje holesterola v krvi? Stara sem 77 let, aktivna in sicer dobrega počutja.

Spoštovana gospa Marta,

Kar opisujete je značilno za najpogostejše stranske učinke zdravil za nižanje holesterola (statini). Bolečine v mišicah je potrebno prekiniti, saj so znak prizadetosti mišičnega tkiva. Zato pojdite k zdravniku in se z njim pomenite o nižanju odmerka ali zamenjavi za drugo zdravilo, hkrati pa mora preveriti vaše ledvice, ki jih sicer redko to prizadene. V kolikor boste ob visokem holesterolu in zdravljenju z zamenjanim statinom še imeli podobne težave, so na voljo tudi druga zdravila. Ni nam (zdravnikom) znano, da bi prehranska dopolnila bistveno nižala raven maščob v krvi, koencim Q pa vam ne bo pomagal pri tem stanju.

Pot pod noge zdravniku in srečno vam želim.

*dr. Sveta Vitorović, dr.med.,
specialist Interne medicine*

Mario iz Kopra

Star sem 75 let in vse življenje zmerno telesno aktiven. Dnevno popijem dva do tri »škropce« in pokadim do 10 cigaret. Ker sem se od predlanskega poletja občasno počutil "drugače" kot pred tem, so mi v Izolski bolnišnici ugotovili srčno popuščanje, saj me je tudi kondicija začela puščati na cedilu. V ambulantni za neopredeljene paciente mi je zdravnica sicer dala nekaj nasvetov, ki pa sem jih bolj kot ne razumel, "kot še eno številko v zdravstveni statistiki?" Povejte mi prosim, kaj lahko pričakujem od zdravljenja? Se bo bolezen kdaj pozdravila ali bo samo še napredovala? Odkar so mi diagnosticirali popuščanje srca sem stalno slabokrven in kljub terapiji ves čas utrujen. Pred letom 2023 težav s hemoglobinom in železom sploh nisem poznal ...

Spoštovani gospod Mario, odgovarjam vam glede na vaša vprašanja o srčnem popuščanju. Potrebno je sprva povedati, da gre za kronično bolezen in da so

sodobni pristopi k zdravljenju v današnjem času uspešni. Bolezen je pogosta, najbolj pri starejših moških in nekoliko manj pri ženskah. Nastane, ko srce ne more več črpati vso potrebno kri, zato se le-ta začne nabirati v pljučih, nogah, jetrih in v drugih organih (težka sapa, otekline nog, povečana jetra, ...), torej so simptomi mnogoteri in pri vas so bili značilni. Vzroki za to so različni: poapnenje srčnega žilja, dolgoletni zvišan krvni tlak, visoke maščobe in redkeje bolezni srčne mišice kot so vnetja, bolezni zaklopk in druge. Zato je potrebno ugotoviti, kaj je osnovni vzrok popuščanja in ga odpraviti, če je to možno. Zdravljenje je dolživensko in uspešno. Vendar lahko zase naredite največ sami! Opustite kajenje, krvni tlak mora biti normalen, opustite dodatno soljenje hrane in ne uživajte "hitre hrane". Izogibajte se stresu in bodite telesno zmerno aktivni (predvsem sprehodi). Nedvomno pa je temelj zdravljenja redno jemanje zdravil s kontrolami pri kardiologu! Nadalje pa vam glede nižjega hemoglobina težko odgo-

KADROVSKE OKREPITVE

ZDUSPLUS

Alenka Šaver

Kadar pokličete telefonsko številko tajništva naše zveze, pogosto naletite na prijazen odgovor, pogosto v Savinjskem dialektu, odvisno od dneva. »**Dober dan, poklicali ste Zvezo društev upokojencev Slovenije. Alenka pri telefonu. Kako vam lahko pomagam?**«

No, in ta Alenka je naša nova sodelavka nova delovna moč ZDUS, ki ni le tajnica, saj so njene kompetence vsaj tako široke, kot je široka reka Sava ob izteku v Donavo pri Zemunu. Preden se je odločila za nov korak v svoji karieri je bila projektna vodja, delala je v marketingu, na odnosih z javnostjo, opravljala knjigovodska dela, bila je vodja prodaje, in celo direktorica razvoja. Vsa ta njena znanja ji še kako pridejo prav med nami, saj že dolgo ne velja več, da je tajnica le tajnica, računovodja samo to in

nič drugega in Alenka vse bolj predstavlja tisti imperativ, ki se glasi, **Kolikor znaš, toliko veljaš!**

Dejavna je tudi na širšem družbenem področju, saj je predsednica folklorne skupine Kobula, članica upravnega odbora Kulturnega društva Petrovče in organizatorica številnih prireditev. Smo povedali, da je tudi aktivna plesalka v skupini, ki jo vodi? Nismo! Nič nenavadnega, saj je vseh teh aktivnosti toliko, da mora biti človek sila organiziran, da ve kdaj in kje ga čaka kak pomemben sestanek ali nastop. Za vse ljubitelje hmeljnega soka pa naj izdam, da je tudi tajnica Združenja hmeljarjev Slovenije. To je naša Alenka, ki nam, kadar seveda ni podpredsednika Stanka, tudi skuha jutranjo kavico, da smo pripravljeni na nove delovne naloge.

ČK





Narava-zdravje

Sejem zdravja, dobrega počutja in trajnostnega bivanja

- **Brezplačne zdravstvene meritve**
- **ZDUS rokodelske delavnice in predstavitev zeliščarske sekcije**
- **Razstava malih pasemskih živali**
- **Gobarska razstava**



2.—5. oktober 2025

Gospodarsko razstavišče, Ljubljana



*Popoln oddih v objemu morja
in domačnosti.*



DELFINFEST z ansamblom Modrijani

Dobimo se v Izoli med 19. 10. in 26. 10. 2025!

Bivanje s polpenzionom v dvoposteljni sobi:

ČLANI DU: 61,20 € na osebo na noč

UPOKOJENCI: 68,00 € na osebo na noč

OSTALI GOSTJE: 81,00 € na osebo na noč

★ PRIMORSKI
FANTJE

★ FOLKLORNI
NASTOPI

★ POKUŠINE
LOKALNIH
DOBROT

MODRIJANI, Petek, 24. 10. 2025



POČITNICE Z BABICO IN DEDKOM

Termin med 26.10. in 1.11.2025

V času krompirjevih počitnic **vam nudimo BREZPLAČNO BIVANJE** za dva otroke (1 otrok do 5,99 in 1 otrok do 11,99) v sobi z dvema odraslima osebama.

Cena: že od 61,20 € (redna cena 68,00 €) na osebo na noč, za člane DU v dvoposteljni sobi s polpenzionom.

Popust za zgodnje rezervacije velja za nove rezervacije sprejete med 11. 6. in 21. 07. 2025!



BOŽIČKOV AVTOBUS

7-dnevno bivanje med 23.12. in 30.12.2025

Z organiziranim prevozom iz ŠTAJERSKE, GORENJSKE in LJUBLJANSKE regije direktno v Hotel Delfin v Izolo in nazaj.

	7x polpenzion	7x polni penzion
Člani DU	414,90 €	459,00 €
Upokojenci	461,00 €	510,00 €
Ostali gostje	543,00 €	592,00 €

Bogat program z organiziranim ogledom božičnega sejma ter prevozom k polnočnici.