



ZDUS^{plus}



Dnevi
medgeneracijskega
sožitja

Naših 80 let

Revija Zveze društev upokojencev Slovenije

Marec - april 2026,
leto XIX, številka 3-4



**Upokojenci med
kladivom in
nakovalom politike**

**Prostovoljke pri
predsednici države**

**Vrstijo se
Zbori članov**

**Program SzS v
gorenjski PZDU**

BESEDA VODSTVA

Spoštovane upokojenke in upokojenici, bralci naše revije! 3

V ŽARIŠČU

Predvolilno soočenje predsednikov in predstavnikov političnih strank 4
Upokojenici med kladivom in nakovalom politike. 5

STAREJŠI ZA STAREJŠE

V Predsedniški palači za 8. marec 6
Program Starejši za starejše v Gorenjski PZDU 7

ROKODELSTVO OD TU IN TAM

Rokodelske delavnice Delfin, 2025. 8
Rokodelstvo v DU Kanal. 9

KULTURA

V objemu tržiških planin z Irmo Lipovec 10
Kulturni utrip v Delfinu 11
Iz duše in srca 12
S pesmijo, besedo in ročnimi deli. 12

UTRIPI V POKRAJINSKIH ZVEZAH 14

ŠPORT REKREACIJA IN GIBALNA KULTURA

Medgeneracijsko srečanje 28
Tekmovanje v bowlingu več kot športni dogodek. 28

ZDRAVNIŠKI NASVETI 30

JUBILEJI NAŠIH ČLANOV

Člana DU Preddvor Mimica in Franc Klančnik srečna ob 70-letnici poroke 30

OD TU IN TAM - ZANIMIVOSTI

Digitalni pacient 31
Umetna inteligenca za vsak dan. 31

Grand Prix na mestnih pločnikih

To, kar se v zadnjem času dogaja po pločnikih v Ljubljani, Mariboru, Celju, Kopru, če omenim le večja slovenska mesta, ni več zgolj nadloga. Je prometni kaos brez pravil in brez nadzora. Pločniki, namenjeni pešcem, so postali improviziran poligon za kolesarje, voznike električnih skirojev in dostavljavce hrane, ki med ljudmi švigajo kot smučarji slalomisti na tekmovanjih za Svetovni pokal.

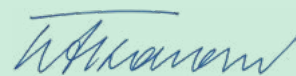
Posebej izstopajo raznašalci podjetij, kot je Wolt, ki zaradi časovnega pritiska vodilnih na raznašalce ti pa zaradi višjega zaslužka ki je premosorazmeren s hitrostjo dostave, vozijo agresivno, pogosto brez osnovnega upoštevanja varnosti pešcev. Nekdaj so bili vsaj jasno označeni, danes pa odgovornost izginja skupaj z njihovo identiteto...

Vzrok takega stanja vidim v popolni zmede glede pravil in še večji odsotnosti izvajanja Zakona o varnosti v cestnem prometu. Pešec, ki bi moral biti na pločniku najbolj varen udeleženelec, je na vsem lepem na njem postal največja ovira drugim udeležencem v prometu.

To ni več vprašanje udobja, ampak predvsem varnosti. Starejši, starši z otroki in invalidi so vsak dan izpostavljeni tveganju, da jih nekdo zbije ali jim zaradi agresivne vožnje zaseje strah v kosti. In vse to na površinah, ki bi morale biti njihove.

Če mesta ne bodo postavila jasnih pravil in jih tudi dosledno začela nadzorovati, prekrškarje pa tudi udariti po žepu, bomo z razcvetom pomladi kmalu govorili o veliko pogostejših nesrečah in ne več o nevspečnosti. Pločnik je za pešce, in pika! Vse ostalo so izgovori.

Črt Kanoni,
glavni in odgovorni urednik



ZDUS PLUS - MESEČNA REVIVA 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, Irma Povše, Vida Rifelj Novakovič, Nataša Kotar Vovk 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 051 725 412; **J. Primorska** Ida Kogej; kogej.ida@gmail.com; **S.Primorska PZDU:** Majda Marinič, babicamm@gmail.com; **Šaleška PZDU** Dijana Janežič diana.janezic@gmail.com ; 031 798 368; **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: Gozdne jase se odevajo v pomladna oblačila



Dnevi
medgeneracijskega
sožitja

ZDUSplus

Spoštovane upokojenke in upokojenci, bralci naše revije!

Spremljali smo vaše odzive, jeze in nevere ob informaciji, da je Svet ZPIZ dne 17. 2. 2026 objavil le 4,2 % redno uskladitev pokojnin v letu 2026. Naši izračuni so bili drugačni, vsaj 4,5 % smo pričakovali po podatkih o gibanju povprečne bruto plače v obdobju od januarja do novembra 2025.

Zgodilo se je tisto, kar politika ni pričakovala! Zaradi obveznega zimskega regresa za vse zaposlene z izplačilom v sredini meseca decembra v višini 639€, so se pri pravnih osebah v zasebnem sektorju ustrezno pripravili. Optimizirali so izplačila bruto plač tako, da je bilo čim več izplačil vključenih v to neobdavčeno in neoprispevčeno "božičnico". S tem se je izplačilo povprečne bruto plače v decembru občutno znižalo. Če verjameste ali ne, je bila povprečna bruto plača v zasebnem sektorju v decembru 2025 za kar 3,9 % nižja kot je bila v decembru 2024 in to ne glede na medletno inflacijo in dvig povprečne bruto plače med letom. Ta zasuk v gibanju povprečne bruto plače pa je zmanjšal podlago za izračun dviga pokojnin.

ZDUS je seveda takoj reagirala. Tako je naša služba za stike z javnostjo poslala dne 18. 2. 2026 v medijski eter odmevno sporočilo za javnost, da upokojenci nismo zadovoljni s tako nizko uskladitvijo pokojnin, ki je bistveno nižja od rasti hrane in brezalkoholnih pijač v celem lanskem letu, ki je bila 5,4 %. Isti dan smo tudi sklicali nujni posvet naše Komisije za pokojninske in invalidske zadeve s prošnjo, da preuči zadevo in predlaga popravek redne uskladitve pokojnin. Hkrati je vodstvo ZDUS do večera usklajevalo skupne aktivnosti s Sindikatom upokojenecv Slovenije (SuS). Naslednji dan, v četrtek, 19. 2. 2026, smo že imeli vse izračune in oblikovano zahtevo za izredno uskladitev pokojnine za 1,3 %. Naša predsednica, gospa Zdenka Jan, je bila v telefonskem stiku s pristojnim ministrom, gospodom Luko Mesecem, dan prej pa je našo zahtevo objavljeno na ZDUS profilu Facebook podprl tudi minister gospod Matjaž Han. Poslali smo dopis predsedniku Vlade RS, gospodu dr. Robertu Golobu, z zahtevo po izredni uskladitvi pokojnin za 1,3 %. Hkrati pa sta SuS in ZSSS dala v javnost poziv za najmanj 1 % izredno uskladitev pokojnin v letu 2026.

Sledila je nova seja Sveta ZPIZ dne 26. 2. 2026, ki je na predlog predstavnikov Vlade RS z večino glasov podprl predlog, da Vladi RS predlaga, da potrdi soglasje za 1 % izredno uskladitev pokojnin s 1. 3. 2026. Nihče ni glasoval proti in sklep je bil sprejet. Vlada RS pa je svoje soglasje na sklep Sveta ZPIZ potrdila na svoji 194. redni seji dne 12. 3. 2026. Izplačilo bo ZPIZ izvedel z majsko pokojnino, s poračunom od 1. marca dalje. Na doseženo skupno uskladitvijo pokojnin v letu 2026 v višini 5,2 % smo lahko vsi skupaj ponosni. ZDUS je tudi to pot odigrala svojo pomembno vlogo in to pravočasno!

Za zaključek lahko povem, da so za letošnje redno uskladitev pokojnin v javnosti krožili različni odstotki. Od pesimističnih 3,8 % do optimističnih 4,8 %. Plan ZPIZ za letos pa je predvideval celo 5 %, in sicer na podlagi jesenske napovedi gospodarskih gibanj za leto 2025 (UMAR). Upokojenci so se bali delovanja spremenjene formule za usklajevanje pokojnin, ki ni bila več 60/40 ampak letos prvič 50/50 (vpliv povišanja pov-



Erik Hofbauer

prečne bruto plače/povprečna inflacija). Vendar vsi radi pozabljamo, da je ZDUS v zaključku priprav na pokojninsko reformo v letu 2026 dosegla uvedbo zimskega dodatka za upokojenke. Letos bo v višini 170 € za vsakega od nas in bo več kot povrnil izgubljen del povišanja pokojnine zaradi spremenjene indeksacije. Ko je ZDUS lani pristala na formulo usklajevanja 50/50, je hkrati, po že zaključenih pogajanjih, uspela na seji ESS in z amandmajem koalicije v DZ tudi podaljšati veljavo te formule od 31. 12. 2030 na 31. 12. 2034, vse v korist nas, sedanjih upokojenecv. Celotno obdobje znižanja indeksacije za bodoče upokojenke pa smo podaljšali s konca leta 2040 na konec leta 2044. **Razmerje 20/80 začne torej veljati v letu 2045.**

In kaj je bil naš dodaten argument, poleg zasuka statističnih podatkov o povprečni bruto plači? Nismo pozabili na leto 2021, ko je bila redna uskladitev pokojnin določena za 2,5 % kar v naprej, z zakonom o izvrševanju proračunov (ZIPRS2122). Podatki v februarju 2021 izračunani po metodologiji iz 105. in 106. člena zakona ZPIZ-2 pa so pokazali, da bi morala biti ta uskladitev pokojnin v višini 3,5 % v letu 2021. Vse do sedaj s tem argumentom ni uspel prepričati ne ZDUS in ne SuS. Tokrat pa smo le uspeli vrniti ta izgubljeni odstotek v našo denarnico. Končno!

Erik Hofbauer, podpredsednik ZDUS

Predvolilno soočenje predsednikov in predstavnikov političnih strank

Medgeneracijska koalicija Slovenije (MeKoS) je v četrtek, 5. marca 2026, med 17.00 in 19.00 v hotelu M Hotel organizirala predvolilno soočenje o problematikah mladih in starejših v Republiki Sloveniji. Na dogodek smo povabili predsednike 9 strank oziroma skupnih list, ki jim je glede na aktualne javnomnenjske raziskave (v začetku februarja 2026) pripadala najvišja podpora volivcev.

Soočenja so se udeležili: Luka Mihalič (Demokrati Anžeta Logarja), Lucija Tacer Perlin (Gibanje Svoboda), Dan Juvan (Koalicija Levice in Vesne), David Tomažin (Koalicija NSi, SLS in Fokusa), Leon Božič (Piratska stranka Slovenije), Marike Grubar (Prerod - stranka Vladimirja Prebiliča), Luka Simonič (Slovenska demokratska stranka) ter Miha Kovačič (Socialni demokrati). Razpravo je moderirala Klara Eva Kukovičič.

Predsednica MeKoS, Eva Kotnik, je v uvodnem nagovoru poudarila pomembnost tega dogodka kot priložnosti za spodbujanje odgovornega političnega dialoga, v katerem ne bodo padale prazne obljube, in dodala: »Verjemite, tako mladi kot starejši si bomo zapomnili vaše predvolilne obljube in vse, kar bo zapisano v koalicijski pogodbi. Podrobno bomo spremljali vaša dejanja v času mandata in glasno opozarjali na pomanjkljivosti. In to bo usmerjalo glasove

volivcev, tako mladih kot starejših.« Poleg tega je predsednica izpostavila dva ključna dokumenta, ki sta nastala v okviru MeKoS:

- Pregled izpolnjevanja predvolilnih in koalicijskih obljub 15. Vlade R. Slovenije – celovita analiza napredka pri izpolnjevanju obljub glede tem, ki so pomembne za mlade in starejše.
- Pričakovanja mladih in starejših od 16. Vlade Republike Slovenije – dokument, ki združuje ključne zahteve organizacij, ki zastopajo ti dve generaciji. Kotnikova je tudi opozorila na pomanjkanje kakovostnega dialoga z Vlado v preteklosti in izpostavila potrebo po rednih in konkretnih srečanjih, kjer bodo mladi in starejši lahko neposredno sodelovali pri oblikovanju politik. »Nič o nas brez nas« je slogan, ki ostaja ključno vodilo MeKoS, saj si tako mladi kot starejši zaslužijo aktivno vlogo v procesih odločanja. Soočenje se je osredotočilo na štiri ključna področja, ki pomembno vplivajo na kakovost življenja mladih in starejših v Sloveniji.
- Zdravstveni sistem in duševno zdravje, bivanjska problematika, izobraževanje in zaposlovanje ter participacija mladih in starejših v javnem odločanju.

S tem dogodkom smo postavili temelje za odgovoren in vključujoč politični dialog, ki mora vključevati vse generacije. Medgeneracijska koalicija Slovenije bo še naprej opo-

zarjala na uresničevanje obljub, ki so bile dane tako mladim kot starejšim, in spremljala dejanja političnih strank v času mandata.

Vtisi predstavnikov organizacij članic MeKoS:

Črt Kanoni (predstavnik ZDUS za odnose z javnostmi): »Predstavniki opozicije in koalicije v trenutni sestavi Parlamenta se lahko samo učijo od mladih, ki so sodelovali na našem soočenju. Vsi smo bili navdušeni nad visoko ravnijo komunikacije in kulture dialoga, ki je bila vključujoča in razumevaloča do nasprotujočih si pogledov.«

Fazli Gashi (v.d. predsednika ŠOS): »Na današnjem predvolilnem soočenju smo odprli pomembne teme, ki zadevajo tako mlade kot starejše, od dostopnega zdravstva do za študente in mlade pereče bivanjske problematike, izobraževanja in zaposlovanja. Študentska organizacija Slovenije kot najvišji predstavnikiški organ z več kot 65 tisoč študentov si vedno prizadeva, da je glas študentov in mladih slišan pri oblikovanju javnih politik. Ključno je, da imajo tako mladi kot starejši dejanske možnosti za sodelovanje pri javnem odločanju, saj lahko le z večjim vključevanjem različnih generacij oblikujemo boljše rešitve za prihodnost.«

Eva Kotnik (predsednica MSS): »Kljub temu, da se v večini soočenja niso udeležili predsedniki strank ali drugi vidnejši



Organizatorji dogodka

predstavniki strank, smo zadovoljni z izkazanim nivojem komuniciranja. Opaziti je bilo mogoče nekatera nestrinjanja, ki pa niso rezultirala v konfliktih. Tako smo imeli možnost prisluhniti bolj ali manj konkretnim predlogom rešitev. Tema, kjer so predstavniki strank bili najbolj složni, je bila jasna podpora prostovoljcem, morda ne nepos-

redno našemu predlogu uvedbe statusa prostovoljca, zagotovo pa vzpostaviti mehanizmov dodatne podpore prostovoljcem, tako v povezavi z izobraževalnim sistemom kot trgom dela. Nasprotno pa smo bili nekoliko razočarani nad medlostjo odgovorov na vprašanje glede vključevanja mladih in starejših v javno odločanje, saj ni

bilo slišati veliko konkretnih predlogov.« Aleksander Kirar (predsednik DOS): »Na soočenju smo lahko videli visok nivo komunikacije in spoštljivega dialoga med mladimi predstavniki. Dijaki takšno kulturo razprave zelo cenimo in verjamemo, da je to pravi zgled za širši politični prostor.«

MeKoS

Upokojenci med kladivom in nakovalom politike

V slovenskem političnem prostoru so upokojenci ena največjih in najbolj discipliniranih volilnih skupin. Prav zato ni presenetljivo, da se pred vsakimi volitvami znajdejo v središču političnih nagovorov, analiz in obljub. Vprašanje pa je, ali gre pri tem za resnično sistemsko skrb za starejše ali zgolj za premišljeno nagovarjanje volilnega telesa na podlagi raziskav, ki politiki povedo, kar upokojenci želijo slišati.

Realnost je pogosto precej bolj zapletena. Upokojenci se znajdejo med dvema poloma političnega boja. Med vlado in opozicijo, med reformnimi napovedmi in fiskalnimi omejitvami, med socialno retoriko in proračunskimi izračuni. V tem prostoru hitro postanejo sredstvo političnega spopada, ne pa njegov cilj.

Posebej zgovoren je odnos do zahtev Zveze društev upokojencev Slovenije. Organizacija že leta izpostavlja vrsto predlogov, ki ne predstavljajo radikalnih ali finančno neizvedljivih posegov. Od poprav preteklih krivic pri usklajevanju pokojnin, stabilnejšega mehanizma valorizacije, dostopnejše dolgotrajne oskrbe, zmanjšanja digitalnih ovir za starejše in večje vključenosti upokojencev v oblikovanje politik. Mnoge od teh pobud bi bilo mogoče sprejeti brez večjih političnih tveganj ali proračunskih pretresov, pa vendar ostajajo na ravni pogajanj, obljub ali delnih rešitev.

Vse to odpira vprašanja politične motivacije. Če so zahteve razmeroma vzdržne, zakaj ne pride do njihove uresničitve? Eden od odgovorov je politična ekonomija odločanja. Upokojenci smo številčni, vendar hkrati razpršeni in pogosto manj konfliktni v javnem prostoru kot druge interesne skupine. Naša pripravljenost na dialog se lahko v političnem prostoru napačno interpretira; bodisi kot šibkost ali celo kot samoumevna podpora.



Dodatno plast političnega konflikta predstavlja vprašanje eno odstotnega prispevka iz neto pokojnin za dolgotrajno oskrbo, ki je postalo tudi ustavnopravna tema. Pobudo za ustavno presojo sta vložili opozicijski stranki Slovenska demokratska stranka (SDS) in Nova Slovenija (NSi), kljub napovedi naše zveze že 13. novembra 2024, da na ZDUS razmišljamo o pobudi za ustavno presojo. Ta pa je za nevladne organizacije ob pomanjkanju denarja draga, saj so potrebni odvetniki, ki morajo spisati ustavno pravni interes predlagatelja, poslanskim skupinam pa to ni potrebno, saj so njihove pobude obravnavane prednostno, zato ima ta poteza dvojni pomen. Po eni strani odpira legitimno vprašanje pravičnosti dodatnih bremen za upokojence, po drugi strani pa kaže, kako hitro lahko socialna tema postane del širšega političnega pozicioniranja. Upokojenci smo tako ponovno v vlogi simbolnega prostora političnega dokazovanja, češ, kdo je bolj na naši strani. Koalicija ali opozicija? V širšem smislu problem ni le v posame-

znih ukrepih, temveč v odsotnosti dolgoročne strategije staranja družbe. Slovenija se namreč demografsko (pre)hitro stara, kar pomeni, da vprašanja pokojnin, zdravstva in dolgotrajne oskrbe niso več interes ene generacije, temveč sistemsko vprašanje prihodnjih. Politika pa pogosto deluje kratkoročno, in sicer po ritmu mandatov in volitev, zato se med upokojenci krepi občutek, da so ujeti med kladivo in nakovalom: med politične obljube, ki se ponavljajo, in realne odločitve, ki prihajajo počasi in nepopolne, med iskreno skrbjo posameznih odločevalcev in instrumentalizacijo njihovega položaja za politične točke. Ključno vprašanje prihodnjih let bo, ali bo politika zmogla preseči logiko občasnega nagovarjanja upokojencev kot volilnega bazena in jih začela obravnavati kot enakovredne soustvarjalce družbenih procesov. Dokler se to ne zgodi, bo občutek manipulacije težko prepoznati v množici nasmešov na plakatih, ne glede na to, katera politična opcija je na oblasti.

Črt Kanoni

V Predsedniški palači za 8. marec

V izjemno čast in ponos nam je bilo, ko so nam iz ZDUS sporočili, da smo prostovoljci programa Starejši za starejše prejeli vabilo predsednice države, ga. Nataše Pirc Musar. Ob prazniku dneva žena je želela prav z nami deliti trenutek spoštovanja in hvaležnosti za delo, ki ga opravljamo za starejše v naši družbi.

Sprejem v predsedniški palači, kulturni program, ogled prostorov in prijetno druženje so bili za nas nepozabno doživetje. Takšne pozornosti in priznanja si prostovoljci skoraj ne moremo niti zamisliti, zato smo bili še toliko bolj ganjeni in hvaležni.

S svojo glasbo so nas razveselili člani Policijskega orkestra, s svojo iskrivostjo in govorom nas je prevzela predsednica države, s toplino in iskrenostjo pa še otroški zbor iz Ajdovščine. Njihovi mladi glasovi so ustvarili posebno vzdušje, ob koncu pa so bili tudi prinašalci rdečih vrtnic, ki nas bodo še dolgo spominjale na ta lep praznični dan.

Naši gostitelji so nam prijazno razkazali predsedniško palačo, polno čudovitih umetnin in zanimivih zgodb. Posebej nas je navdušila delovna soba predsednice, kjer portreti izjemnih žensk simbolizirajo moč, pogum in vpliv žensk skozi zgodovino. Ob tem smo si mislile, da si med njimi zasluži mesto tudi portret sedanje predsednice, ki nas s svojo empatijo, znanjem in pokončnostjo navdihuje.

Na posebni slovesnosti, ki je ob mednarodnem dnevu žensk na tak način potekala prvič, je predsednica pozdravila obiskovalke in jim čestitala ob prazniku. V nagovoru je poudarila simbolni pomen dogodka ter dejala, da v Predsedniški palači potekajo sicer dnevi odprtih vrat ob državnih praznikih, tokrat pa je kot prva predsednica Republike Slovenije v znak spoštovanja in hvaležnosti ženskam na široko odprla vrata palače samo njim.



Izpostavila je zgodovinsko pot žensk, ki so s pogumom in vztrajnostjo premikale meje mogočega, ter spomnila, da današnje generacije stojijo na ramenih svojih predhodnic. Opozorila je, da enakost med spoloma še vedno ni dosežena, zato so potrebni nadaljnji ukrepi na področju preprečevanja nasilja nad ženskami, odpravljanja stereotipnih vlog ter zagotavljanja enakih možnosti v družbi. »Mednarodni dan žensk moramo v današnjih časih še vedno ali pa še bolj praznovati. Današnji dan je priložnost, da se poklonimo ne le vsem ženskam ter njihovi vztrajnosti in neprecenljivemu prispevku k družbi, temveč tudi moškim, ki ženske pri tem podpirajo,« je poudarila predsednica. Ob tem je dodala, da mora imeti vsak človek dostojanstvo in vsak glas moč, če želimo, da se ta družba razvija v svoji odličnosti. Posebej je izpostavila pomen vključevanja in sodelovanja: »Ne le ob 8. marcu, prav

vsak dan se moramo zavedati, da družba brez spoštljivega dialoga, vključevanja vseh in sodelovanja ne more biti uspešna. Na tej poti nas čaka še veliko dela.« Dodala je, da moramo vzgajati generacije, ki bodo samoumevno razumele, da talent nima spola ter da je okolje brez diskriminacije temelj uspešnosti in napredka. Nagovor je sklenila z besedami: »Ženske ne želimo posebnih privilegijev. Želimo in zahtevamo le enake možnosti.«

Druženje je minilo prehitro, a občutek toplote, spoštovanja in povezanosti bo ostal še dolgo. V mislih pa mi še vedno odzvanjajo besede Isaaca Newtona, ki jih je v svojem govoru citirala predsednica države: »Če sem videl dlje, je to zato, ker sem stal na ramenih velikanov.«

Naj nas ta misel spremlja kot opomnik, da vsak korak naprej stoji na delu, predanosti in srčnosti mnogih ljudi.

Besedilo in foto, Jerica Laznik

Program Starejši za starejše v Gorenjski PZDU

Program Starejši za starejše v Gorenjski pokrajini deluje že dvaindvajseto leto. Okroglo obletnico delovanja, 20 let, so v letu 2024 praznovali v Kamniku in Žirovnici, v letu 2025 pa v društvih Šenčur, Radovljica in Kranj. V letošnjem letu bodo jubilej dosegla društva Kamna gorica, Lesce in Železniki. Trenutno je aktivnih sedemnajst društev, eno društvo pa je v mirovanju.

V lanskem letu smo opravili 12.764 obiskov, obiskali 5.942 oseb, 762 osebam smo nudili raznovrstno pomoč. Največ slednje, in sicer skupno število 3660, so nudila društva upokojencev v obliki telefonske pomoči, druženja, sprehodov, prevozov, branja, dostave iz trgovine. Pri delu smo opravili 23.352 ur prostovoljnega dela. Vključeni pa smo bili tudi v program e-oskrba na domu. Delujemo tako v podeželskem kot mestnem okolju. Naši cilji so, da so starejši veseli naših obiskov, da smo do njih pozorni in jih poslušamo, jim lahko pomagamo po naših zmožnostih, jim damo občutek, da niso pozabljeni in da nas zanima, kako živijo.

Pri svojem delu slišimo oz. vidimo tako lepe kot žalostne zgodbe. Na primer sama obiskujem gospoda v častitljivih letih, ki večinoma časa preživi lahko le še doma. Gospod redno sledi in je seznanjen z informacijami in raznoraznimi dogodki v svojem okolju. Prav tako vedno z zanimanjem prisluhne novostim o dogajanju in aktivnostih v društvu. Zanimajo ga vsa področja in če informacija, ki jo dobi nekje ni točna ali nepopolna, takoj preveri, ali pa pokliče tudi mene preko telefona ter prosi, če se lahko pozanimam. Vedno to tudi storim in mu rečem »evo, midva bova vse rešila«. Ob vsakem obisku ali pogo-



Pred predsedniško palačo v Ljubljani.

voru mi pa zaupa tudi drugo zgodbo iz njegovega težkega otroštva.

V Društvu Motnik – Špitalič v Občini Kamnik delujejo v podeželskem okolju, kjer zaradi oddaljenosti do večjih središč primanjkuje programov, ki bi starejšim nudili podporo, ko jo ti potrebujejo. Tu gre za območje, kjer splošni kanali obveščanja pogosto ne dosežejo vseh prebivalcev, zato je stik s prostovoljkami še posebno pomemben. Stike in pomoč jim nudi šest prostovoljk.

Delovanje programov je od občine do občine različno. V podeželskem okolju je stik s starejšimi veliko lažji, ljudje se med seboj poznajo in je lažje priti do njih.

V mestnem okolju in novih naseljih pa je stik s starejšimi bistveno težji, bloki so zaprti, ljudje so nezaupljivi in se velikokrat sploh ne poznajo med sabo.

Da bi naše poslanstvo dobro opravljali, smo se tako prostovoljci kot koordinatorji izobraževali in družili na rednem letnem srečanju. Velika pozornost je bila namenjena tudi storitvam in aktivnostim v okviru dolgotrajne oskrbe na domu.

Ob 8. marcu, dnevu žena, se nas je 18 prostovoljk iz naše pokrajine udeležilo sprejema pri predsednici Republike Slovenije.

Lojzka Škerjanec, foto Ljubica Zych in Magda Slapar

Rokodelske delavnice Delfin, 2025

Letošnje tradicionalne rokodelske delavnice h hotelu Delfin v Izoli so potekale pod geslom *Rokodelstvo, kot most med preteklostjo in prihodnostjo*. Mojstrice in mojstri in številni rokodelci so se zbrali v Delfinu že v ponedeljek, 15. decembra, in izdelovali svoje mojstrovine do petka, 19. decembra. Seveda so bili vmes tudi trenutki za strokovne posvete, družnjenja, predavanja in zabavo. Pa pojdemo lepo po vrsti ...

Delavnice je tako kot vse doslej organizirala in pripravila Rokodelska komisija Zveze društev upokoencev Slovenije ZDUS in nič se ne bomo hvalili če zapišemo, da prav te delavnice pomenijo enega od najpomembnejših letnih dogodkov na področju ohranjanja slovenskega rokodelstva, ki vsako leto poveže številne ustvarjalce, strokovnjake in predstavnike institucij.

V okviru ZDUS danes deluje več kot 1.700 aktivnih rokodelcev, združenih v 170 društvih upokoencev po vsej Sloveniji. S sprejetjem zakona ZORr je bil ZDUS – ob Slovenskem etnografskem muzeju – uradno prepoznan kot pomembno podporno okolje za razvoj in ohranjanje rokodelstva v Sloveniji. Ta prelomnica je dodatno utrdila vlogo starejših generacij kot nosilcev znanja, izkušenj in kulturne dediščine, ki se prenaša na mlajše rodove. Posebnost letošnjih delavnic je predstavljala kakovostna nadgradnja programa, saj so delavnice izvajali mojstri z vseh koncev Slovenije, ki imajo pridobljene nazive ali certifikate s področja rokodelstva, podeljene s strani Obrtno-podjetniške zbornice Slovenije. Tako se še dodatno krepi strokovnost, prepoznavnost in razvojni potencial rokodelstva. Pomemben del letošnjega dogajanja je bilo tudi medgeneracijsko sodelovanje, saj so v sredo, 17. decembra, v kulturnem programu sodelovali koroški zamejci, zamejski rokodelci iz Porabja pa so ves teden sodelovali na delavnicah kot



mentorji - udeleženci, ter tako prispevali k izmenjavi znanja, izkušenj in utrjevanju skupnega slovenskega kulturnega prostora.

Prav v sredo so Rokodelske delavnice obiskali tudi minister za gospodarstvo, **Matjaž Han**, predsednica ZDUS, **Zdenka Jan**, generalna sekretarka, **Andreja Gorše Lotrič**, med gosti pa so bili tudi višja strokovna svetovalka Obrtno-podjetniške zbornice Slovenije in predstavnica Slovenskega regionalnega razvojnega sklada, **Tjaša Perkovič**. Družno so si ogledali rokodelsko razstavo skrbno izbranih mojstrov in prvoudeleženih mentorjev ter delavnice, ki so potekale sočasno na več različnih prizoriščih.

Predsednica Jan je v svojem nagovoru poudarila pomen vztrajnega in predanega dela rokodelcev v društvih upokoencev, njihovo vlogo pri ohranjanju znanja, spretnosti in kulturne dediščine ter jih spodbudila, naj tudi v prihodnje ostanejo aktivni, povezani in odprti za sodelovanje ter prenos znanja na mlajše generacije. **Minister Han** pa je poudaril, da so Ro-

kodelske delavnice ZDUS »lep dokaz, da gremo v pravo smer«, ter izpostavil vlogo ZDUS, da s kakovostno in strokovno izvedenimi programi upravičeno deluje kot eden ključnih nosilcev podpornega okolja na področju rokodelstva.

Pomemben del letošnjega dogajanja je bilo tudi medgeneracijsko sodelovanje. Poleg dvanajstih rednih in treh enodnevni delavnic so na Osnovni šoli Livade Izola potekale medgeneracijske delavnice za učence 4. in 6. razredov. V dveh dneh sta mentorja izpeljala štiri delavnice, v katerih je sodelovalo več kot 80 učencev, sočasno pa je potekal tudi rokodelski bazar, zbrana sredstva pa so namenili šolskemu skladu OŠ Livade Izola.

Rokodelske delavnice, to lahko zdaj že mirno zapišemo, pa niso le prostor ustvarjalnosti in prenosa znanja, temveč tudi simbol solidarnosti in družbene odgovornosti. Tako kot vsako leto so tudi tokrat rokodelke ZDUS Izolski porodnišnici podarile 50 ročno izdelanih copatk in 100 kopic za novorojenčke, s čimer bodo na samosvoji način povezale generacije ter poudarile

pomen topline, skrbi in skupnosti na področju rokodelske dediščine ter sistematičnega prenosa znanja, saj naši rokodelci izvajajo in ohranjajo širok spekter rokodelskih panog, med katerimi so vezilstvo, pletilstvo (ročno pletenje in kvačkanje), čipkarstvo, pletarstvo, tkalstvo, kaligrafija, slikanje na steklo, polstenje, izdelovanje cvetja iz papirja in drugih gradiv, barvanje in krašenje velikonočnih jajc, izdelovanje igrač, krpank, velikonočnih butaric ter izdelkov iz suhega cvetja, dišavnic in zelišč. Tradicionalne delavnice v Izoli tako ostajajo živ dokaz, da je rokodelstvo več kot le obrt – je del kulturne identitete, prostor srečevanja in pomemben dejavnik trajnostnega razvoja slovenskega prostora.

LČ, ČK, foto ZDUS



Rokodelstvo v DU Kanal

V DU Kanal delujeta dve sekciji rokodelcev. Prva sekcija se ukvarja s klekljanjem. Skupina, ki jo vodi Nevenka Malnič, deluje v društvu neprekinjeno od leta 2004, šteje 13 članic in srečujejo se enkrat tedensko tri ure.

Tri do štiri članice se vsako leto udeležijo delavnic v Čipkarski šoli v Idriji, kjer pridobivajo znanje iz novih tehnik klekljanja ter utrjujejo že poznane tehnike. Vso znanje prenašajo na ostale članice. Mentorica Nevenka pa znanje prenaša tudi v svoji Krajevni skupnosti, kjer skupino tvorijo članice različnih starosti. V počastitev 1. oktobra – Dneva starejših – društvo pripravi razstavo ročnih del, kjer se s svojimi izdelki predstavi ta skupina. Prav tako sodelujejo na pokrajinskih razstavah, ki jih organizirajo društva iz naše pokrajine. S svojimi izdelki pa se je skupina predstavila tudi na Dnevh medgeneracijskega sožitja in v letu 2019 je bila čipka naše članice tudi nagrajena. Sledimo pobudam krovne organizacije za sodelovanje na rokodelskih razpisih od pomladne razstave voščilnic, natečaja Olepšajmo se, Okraski za novoletno jelko ipd. Vsako leto se vključimo tudi v razne projekte, ki jih organizirajo druga društva in zavodi širom Slovenije. Naše čipke krasijo in so všite v mašne plašče za Koprsko stolnico, razne oltarne prte (Ljubljanska stolnica, Brezje, cerkve v bližnji in daljni okolici). Na povabilo čipkaric iz Vologde v Rusiji so leta 2020 s svojimi klekljanimi žerjavi sodelovale na Mednarodnem čipkarskem festivalu z nas-

lovom »Ptice spomina«, v letu 2023 pa so v Novi Gorici klekljale vsem na obeh, ko je potekal svetovni kongres OIDFA. Ob 25-letnici naše države so tri naše klekljarice od skupno 25-ih iz celotne Slovenije izdelale slovensko zastavo, ki je bila ob prazniku razgrnjena v predsedniški palači, kamor so bile tudi povabljene. Skupina vsako leto ustvari čipko kot darilo zlatoporočencem DU Kanal. Za 20-letno aktivno delo je skupina v letu 2024 prejela tudi Veliko plaketo PZDU severne Primorske. Druga sekcija, ki jo vodi že štirinajsto leto Sonja Stanič, šteje 12 članic. Srečujejo se enkrat tedensko. Ukvarjajo se predvsem s šivanjem, s kvačkanjem in s pletenjem. Skupina se je takoj vključila v projekt Unicefa izdelave »Punčk iz cunj« in letno izdelajo cca 60 punčk, ki jih nato predajo Unicefu. En tak izdelek se proda za najmanj 30€, kar zadostuje za 6 cepljenj otrok iz nerazvitega sveta. Unicef v decembru pripravi skupno srečanje z razstavo na Ljubljanskem gradu, ki se ga naše članice tudi udeležijo. Za njihovo

požrtvovalnost je Unicef skupini podelil pisno zahvalo. Pletejo tudi nogavice, šale, rokavice in kape za brezdomce iz Nove Gorice. Vse te izdelke konec leta predajo ustreznim službam, ki te izdelke predajo v prave roke. Skupina s svojimi izdelki sodeluje na vsakoletni razstavi ročnih del, ki ga organizira DU Kanal in na Rokodelski razstavi Pokrajinske zveze. S punčkami in drugimi izdelki so članice sodelovale na rokodelski razstavi na DMS v okviru DU Kanal.

Rokodelke se vedno odzovejo na vabila drugih društev v lokalni skupnosti in sodelujejo pri raznih okrasitvah mestnega jedra Kanal, kot je bila poulična razstava ali okraševanje posameznih oken in izložb ob božično-novoletnih praznikih. Prav tako sodelujejo z Osnovno šolo in vrtcem Kanal.

Rokodelkam se DU Kanal zahvaljuje za njihovo požrtvovalno in humanitarno delo, saj s tem pripomorejo k prepoznavnosti društva v lokalni skupnosti in širše.

Franc Komac, predsednik DU Kanal

 **PRIZNANI
ROKODELEC**



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSTVO,
TURIZEM IN ŠPORT

V objemu tržiških planin z Irmo Lipovec

Pravijo, da so planine in gore najlepše, kar nam je dala narava. Gore in planine, privzdignjene nad obzorje in vsakdanjost. Planinam so nekdanje vladali pastirji. Morda se nam planšarstvo zdi del pozabljene preteklosti, ki se izgublja in pride prav kvečjemu za prikazovanje starih običajev. Pa vendar povsod ni čisto tako. V poletnih mesecih na mnogih planinah še vedno veselo mukajo krave. Kako je bilo v preteklosti in kako je danes v tržiških planinah, je raziskala in v knjigi **V objemu tržiških planin** zapisala članica DU Tržič Irma Lipovec. Knjiga je izšla v okviru lanskih **Jesenskih besedarij**.

Lipovčeva pravi, da zelo rada hodi v planine. Kot obiskovalka je najprej videla samo lepote teh planin. Ko so bile tam krave, si je rekla: »Gremo pa še na kisl mleko, žgance in masovnek.« Ampak te planine so še veliko drugega. »Ko človek stopi v objem tržiških planin,« je zapisala, »ga pozdravi tišina, polna spomina. V njej odmevajo koraki prednikov, ki so v stoletjih s trdom in znanjem oblikovali prostor, kjer se narava in človek srečujeta v občutljivem ravnovesju. Ta knjiga je poskus prisluhniti glasovom in jih ohraniti – ne le v zapisanih orisih planin, temveč tudi v zgodbah, ki še vedno živijo med ljudmi.« Raziskovalno delo, objavljeno v knjigi, se naslanja na dragocene opise planin na območju Občine Tržič in na ustno iz-



Tanja Ahačič, Irma Lipovec in dr. Bojan Knific

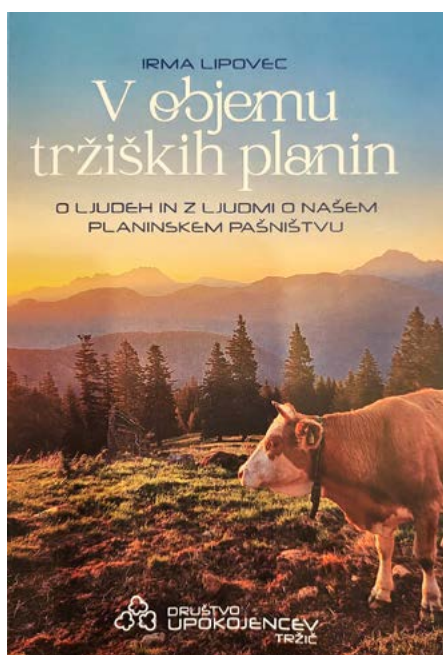
ročilo o življenju in delu, ki je bilo včasih trdo, a polno občutka pripadnosti. Avtorica je ohranila domača hišna imena in narečne izraze, saj prav ti dajejo prostoru pravi obraz in omogočajo, da začutimo pristinost pripovedi. V jeziku se skriva toplina doma in vez s preteklostjo, ki je ne smemo izgubiti.

»Pri razumevanju planinskega pašništva,« dodaja Lipovčeva, »so bili neprecenljivi zgodovinski viri, stare fotografije in časopisni članki, ki skupaj z obsežnim terenskim delom ponujajo celovito podobo nekdanjega in današnjega življenja. Terensko delo ni pomenilo le zbiranja podatkov, ampak tudi osebno srečevanje z ljudmi, ki se spominjajo pretekle dobe in znajo pripovedovati.«

Vse zbrane podatke je dala v preverjanje pripovedovalcem, saj je prav njihova beseda tista, ki potrjuje verodostojnost zapisanega. Zato je knjiga **V objemu tržiških planin** s podnaslovom **O ljudeh in z ljudmi o našem planinskem pašništvu** več kot le zbir podatkov. »Je povabilo k razumevanju, da so planine, z vsemi svojimi travniki, gozdovi, pastirskimi kočami in zgodbami, naš skupni prostor,« pravi avtorica in dodaja: »Lastništvo v tem smislu ni zgolj pravica, ampak odgovornost: da ohranimo in negujemo tisto, kar so ustvarili prejšnji

rodovi, in kar bomo zapustili prihodnjim. V zapisih boste našli sledi spomina, podobe ljudi in krajev, ki so vtakane v bogato dediščino tržiškega območja. Naj bo knjiga most med preteklostjo in prihodnostjo ter spodbuda, da v planinah prepoznamo ne le lepoto narave, temveč tudi zgodbe skupnosti, ki je oblikovala njeno današnjo podobo.«

Napisati knjigo je veliko delo in je veliko dela. Je pa pri vsaki knjigi tudi veliko nevindnega dela. Tistega, ki ga bralec sploh ne opazi. Tukaj vsekakor velja omeniti urednika, ki, lahko bi rekli, drži niti v rokah. Pri knjigi **V objemu tržiških planin** je to izjemno delo opravil dr. Bojan KNIFIC, kustos v Tržiškem muzeju, ki je v uvodniku med drugim zapisal: »Urejanje in oblikovanje knjige je sledilo ideji, da se pričevanja ljudi, ki so zapisana dobesedno ali povzeta, prepletajo z opisi, zgodbami in pripovedmi, vzetimi iz drugih virov. Prvemu bolj geografsko-zgodovinskemu delu sledijo poglavja o posameznih planinah, besedilo pa zaokrožijo opisi nekaj pastirskih oz. planinskih jedi. Sledljivost uporabljenih virov ponujajo končne opombe, dodan je slovarček manj znanih besed in besednih zvez, tudi seznam pripovedovalcev.« Na vprašanje, na kaj je v končni podobi knjige najbolj ponosen, pa je odgovoril, da na zgodbe ljudi, ki os-



tajajo in se širijo. Pomembno se mu zdi, da spominu ljudje ne uidejo, ne zbežijo in da dajo navdih bralcem, da se o teh stvareh pogovarjajo, da to govorijo svojim otrokom in vnukom. Človek slej ko prej namreč spozna, da so pripovedi, ki jih je slišal od svojih prednikov, dragocene in da ga zaznamujejo kot človeka v svojem celotnem življenju in seveda zaznamujejo tudi družbo.

K »nevidnemu« delu izdane knjige prav lahko prištejemo tudi lektorstvo. Lektorica **Tanja Ahačič** je bila tista, ki je na koncu poskrbela, da besede lepo in tekoče tečejo – »kot potoček na planini,« kot se je sama izrazila.

Ima pa besedilo, vključno s fotografijami, za katere je poskrbela avtorica knjige, še dodano vrednost v obliki arhitekturnih skic posameznih objektov, ki so delo **Katarine Langus** ter zemljevida aktivnih in opuščениh planin, ki ga je narisala **Barbara Špehar**.

Svoje misli in spomine na tržiške planine sta v knjigi strnila še župan Občine Tržič, **Peter Miklič**, ki je v rani mladosti tudi sam izkusil pastirsko življenje na planini, ter minister za obrambo Republike Slovenije, **mag. Borut Sajovic**, ki je več kot dvajset let delal kot tržiški terenski veterinar, zato so bile od drugega tedna v juniju do sredine septembra planine, ki jih ima

rad in mu veliko pomenijo, del njegovega poklica.

»Tržičanom in številnim drugim ljudem ljubo planinski svet je po zaslugi Društva upokoencev Tržič in njihovih prizadevnih članov, resnici na ljubo najbolj po zaslugi Irme Lipovec, dobil svoj odsev v knjigi, za katero verjamem, da bo vsaj v mislih marsikoga zvalila v planine,« je knjigi na pot še napisal urednik, **dr. Bojan Knific**.

Irmu Lipovec in **DU Tržič** gre tako zahvala za izjemno delo, za spoštovanje tradicije in ljudi ter za knjigo, ki bo zagotovo našla pot v številna tržiška in tudi širša slovenska družinska okolja.

Slavica Bučan, foto DU Tržič (arhiv)

Kulturni utrip v Delfinu

Moški pevski zbor Rožmarin, ki deluje v okviru Društva upokoencev Mirna Peč, je s svojim nastopom v prijetnem ambientu Hotela Delfin v Izoli pripravil večer poln toplote, domačnosti in kulturnega utripa. Dogodek je potekal v času letovanja številnih društev upokoencev iz širne Slovenije, še posebej iz Dolenjske, kar je večeru dalo poseben pečat povezanosti in domačnosti.

Zbor je pripravil skrbno izbran program ljudskih, domoljubnih in zabavnih pesmi, ki so med poslušalci obudile spomine ter marsikateremu tiho pripevanje. Nekatere

skladbe so zazvenele ob spremljavi Nejca Barbe na harmoniki in Zvoneta Udovča na kitari. Uigrana instrumentalista sta s svojim občutnim igranjem dodatno obogatila zven moških glasov ter ustvarila pristno, skoraj domače vzdušje.

Poseben kulturni poudarek večera je bila interpretacija pesmi rojaka Toneta Pavčka. Med pavzo sta jih z občutkom in spoštovanjem do pesnikove besede interpretirali Marija Gabrijel in Silva Bevc. Njuna doživetja recitacija je poslušalce ganila ter v dvorano prinesla tišino, polno zbranosti in spoštovanja do bogate slovenske literarne dediščine. Program je na sproščen in

hudomušen način povezoval predsednik zbora Alojz Kastelic, ki je s toplimi besedami in kančkom humorja poskrbel za prijetne prehode med posameznimi točkami ter dodatno sprostil občinstvo.

Ob koncu so pevci poželi dolg in iskren aplavz. Večer je znova dokazal, kako pomembni so tovrstni dogodki za ohranjanje kulturne dediščine, druženje in krepitev vezi med ljudmi. Nastop Moškega pevskega zbora Rožmarin bo udeležencem letovanja v Hotelu Delfin Izola še dolgo ostal v lepem spominu – kot večer pesmi, besede in pristne dolenjske srčnosti.

Besedilo in foto, Majda Zagorc



Nastop moškega pevskega zbora Rožmarin

Iz duše in srca

Takšen je naslov nove knjige, ki jo je izdalo naše društvo in jo predstavilo v počastitev slovenskega kulturnega praznika v petek, 6. februarja 2026, v prostorih Mestnega muzeja Litija.

Gre za zbirko pesmi, slik in fotografij naših članov, ki ustvarjajo bodisi v okviru literarne sekcije DU Litija ali sami in vedno znova presenečajo. Pobudo za nastanek knjige in celotno njeno pripravo je prevzela naša predsednica Vida Vukovič, za oblikovanje pa je poskrbel zaposleni sodelavec Teo Rozina. Obema gre iskrena hvala, enako pa še vsem, ki so pri izdaji knjige pomagali. Sama prireditev je potekala spontano, v prijetnem vzdušju polne muzejske sobe. Prepričana sem, da so prav vsi obiskovalci odšli s prireditve zadovoljni, čustveno obogateni s številnimi življenjskimi resnicami, ki so jih avtorji razkrivali v svojih pesmih.

V knjigi in na prireditvi je sodelovalo 10 avtoric in 2 avtorja pesmi. Vsak od njih je prebral izbrane pesmi in jih v živo posredoval tako, kot jih je sam doživljal. Tako so slišane pesmi pridobile nov prizvok in novo vrednost in se pristneje dotaknile tudi poslušalcev. Knjigi so dodali svojo osebno noto s svojimi slikami še Janez Prašnikar in Ljubo Ulaga ter s fotografijami Milan Amon. Za lepo uvodno dekoracijo so poskrbele naše ustvarjalke. Tako je nastala knjiga, kjer se celotna vsebina zlije v lepo, usklajeno harmonično celoto.

Seveda pa k poeziji sodi tudi lepa umirjena glasba, za katero pa je poskrbel naš citrarski sekret. Članice ustvarjalnih delavnic pa so pripravile za obiskovalce še priložnostno razstavo svojih izdelkov.

Iva Slabe



S pesmijo, besedo in ročnimi deli

Tako je DU za Poljansko dolino Gorenja vas naslovlilo prireditev, ki je potekala v tamkajšnji osnovni šoli zadnji dan meseca januarja tega leta. Poverjenica za kulturo, Vanja Trček, je povabila člane, da predstavijo svoje umetniške darove: kaj zapojejo, zaigrajo z glasbenimi inštrumenti, recitirajo, povedo kaj šaljivega ali predstavijo ročne spretnosti. Odzvalo se jih je kar petdeset.

Lastno literarno ustvarjanje so predstavile Majda Marija Debeljak, Marija Knafelj in Minka Marija Likar ter v skeču Cecilija Bohinc

in Helena Hren. Z glasbenimi nastopi so navdušili številne obiskovalce prireditve Vokalna skupina BIS, Pevsko – igralska skupina Klas, Poljanski godci, Pevski kvartet Žabari, Glasbena skupina Šk f band, Poljanski orgličarji ter skupina harmonikarjev.

Prireditev je dopolnila skrbno postavljena razstava rokodelskih in ročnih spretnosti članic in članov: na ogled so postavili aranžmaje iz suhega cvetja, klekljarske, kvačkane, pletarske, polstene ter izdelke iz lesa.

Pestro je tudi likovno ustvarjanje društve-

nih članov. Svoja dela z različno tematiko in tehnikami je predstavilo šest članov.

Prisrčna prireditev je ponovno dokazala, da tretje življenjsko obdobje omogoča prav vsakemu, da lahko izraža svojo osebnost kot ustvarjalec ali poustvarjalec. Lahko pa tudi le uživa v dosežkih drugih in spoštuje njihovo prizadevnost.

V društvu dobro vzdušje ohranjamo s takimi in podobnimi številnimi dejavnostmi, saj je vsak dan, ki ga preživimo sproščeno in z dobrimi mislimi, dragocen.

Valentin Bogataj





DRUŠTVO UPOKOJENCEV SENOVO

Bralni krožek



VABILO NA TRETJE VSESLOVENSKO SREČANJE BRALK IN BRALCEV

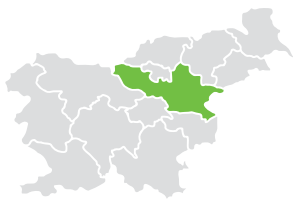
Spoštovane bralke, dragi bralci, članice in člani bralnih krožkov, klubov in skupin – vsi, ki vam knjige bogatijo življenje in širijo obzorja!

Z veseljem vas vabimo, da se nam pridružite

v četrtek, 16. aprila 2026, ob 11. uri v Domu XIV. divizije Senovo.

Članice in člani Bralnega krožka DU Senovo pod pokroviteljstvom Zveza društev upokojencev Slovenije pripravljamo TRETJE VSESLOVENSKO SREČANJE BRALK IN BRALCEV, ki ga bo s svojo navzočnostjo in predavanjem Za mavrično sožitje obogatil pater Karel Gržan.

Obeta se prijetno dopoldne v znamenju knjige, pogovora in srečevanja sorodnih duš. Program bomo predvidoma zaključili okoli 14. ure s skromnim prigrizkom in druženjem.



CELJSKA

Praznovali so 20. obletnico delovanja

Člani Društva upokojencev Grobelno so na občnem zboru obeležili 20. letnico delovanja, kjer so podelili priznanja zaslužnim članom. Med njimi je bil prvi predsednik društva Janez Žogan, ki je prejel priznanje Pokrajinske zveze Društev upokojencev Celje za večletno vestno delo, seveda pa so izvolili še novo vodstvo društva.

V prostorih Doma krajanov v Grobelnem so se zbrali člani društva in vabljeni gosti na volilnem OZ. V uvodu je **Melita Tomažin** zapela slovensko himno. Zbrane je pozdravil predsednik **Danilo Stane** in predal besedo delovnemu predsedstvu. V poročilo dela v letu 2025, ki ga je podal Stane, je razvidno, da je bil program v celoti izvršen. Število članov ob koncu leta 129, novih 14 članov, 80 udeležencev na zboru. Vsak mesec je bil en dogodek. Organizirali so izlete, pohode, telovadbo. Razvilo pa se je kolesarjenje. V okviru športa Pokrajinske zveze DU Celje je ženska balinarska ekipa dosegla 2. mesto. S to dejavnostjo bodo nadaljevali tudi letos. Zahvala občinama Šentjur in Šmarje pri Jelšah za sofinanciranje programov društva. Po potrjenih poročilih so bile volitve organov društva za obdobje 2026 – 2030. Soglasno je bilo potrjeno novo vodstvo in ostali organi društva. Novi stari predsednik Danilo Stane se je zahvalil članom za zaupanje ponovnega mandata. V planu za leto 2026 je izpostavil izvedbo petih izletov, dva pohoda in zaključek leta. Od športa bodo nadaljevali s kolesarjenjem in z balinanjem.

Na jubilejnim zboru so podelili priznanja zaslužnim članom: Janez Žogan, priznanje PZDU Celje; Ivan Centrih, priznanje za večletno uspešno vodenje društva; priznanje društva ob 20. letnice ustanovitve društva so prejeli: Ivan Mešiček, Slavica Arh, Štefka Kenda. Priznanja društva za sedanje delo so prejeli: Danica Žogan, Rudi Horvat, Jože Jezovšek, Radivoj Kos. Priznanja so namenili tudi odsotnima Tereziji Košec in Mirku Gajšku. Pred besedo gostov sta spregovorila Janez Žogan in Ivan Centri, ki sta predstavila ustanovitev DU Grobelno in začetek njegovega delovanja. Kmalu po ustanovitvi se je društvo povežalo z drugimi društvi v Zvezo

Kozjansko, ki ga je dolgo vodila **Mimica Kidrič**. Društvo je vsa ta leta izpolnjevalo poslanstvo združevanja upokojenih krajanov Grobelnega in širše okolice z organizacijami pohodov, izletov in različnih prireditev. Najodmevnejša je bila prireditev *Kje so tiste stezice?*. Delovati je začela pevska skupina Šentviških 5. Za zdrav duh v zdravem telesu so organizirali strokovno telovadbo za starejše v organizaciji Danice Žogan. Po zaslugi takratnega predsednika Janeza Žogana in članov, kot donatorjev, imajo danes prapor. V čast 20. obletnice društva je bila natisnjena zloženko 20. Obletnica ustanovitve Društva upokojencev Grobelno, ki jo je pripravil Danilo Stane po pripovedovanju Janeza Žogana, Ivana Centriha in Ivana Mešička.

Društvo, ki povezuje člane iz šentjurske in šmarske občine, sta na OZ pozdravila in nagovorila župana, mag. Marko Diaci in Matija Čakš, dr. vet. med.. Besedi so se pridružili Mimica Kidrič, dolgoletna predsednica nekdanje ZDU Kozjansko, predsednika KS Grobelno in Šentvid, Roman Hriberšek in Niko Petelin, Janko Čakš, predsednik DU Šmarje pri Jelšah in predstavniki domačih društev.

Milenska Blažević

80 let DU Nazarje

V petek, 6. marca, je potekala svečanost ob 80. letnici DU Nazarje, ki je bila v dvorani prostovoljnega gasilskega društva Nazarje. V kulturnem programu so nastopili pevci, recitatorka in plesalci.



Jakob Presečnik, predsednik PZDU Celje.



Predsednica društva Marija Turk je v nagovoru opisala uspešno delovanje društva v vseh osemdesetih letih, vsem, ki so s svojim delom prispevali k rasti in prepoznavnosti društva, pa se je za njihov trud zahvalila. Posebne zahvale je bil deležen župan Občine Nazarje, ki je društvu naklonjen in ga tudi gmotno podpira. Prisotne na dogodku je v imenu predsednice ZDUS, Zdenke Jan, pozdravil podpredsednik Stanko Kranvogel, ki se jim je zahvalil za njihovo nesebično delo, ki ga opravljajo v korist članstva, jim čestital ob njihovem jubileju, ter jim skupaj s predsednikom PZDU Celje, Jakobom Presečnikom, izročil veliko plaketo ZDUS.

Po svečanosti je bil še redni zbor članstva, ki je potrdil poročilo predsednice, finančno poročilo za leto 2025, poročilo NO, ČR in poročila vodij sekcij, ter plan dela in finančni načrt za leto 2026. Zbor članstva je sprejel tudi prenovljeni Statut Društva.

SK



DOLENJSKA IN BELA KRAJINA

Februarsko potovanje straških upokojencev v Metliko

Upokojenci DU Straža so za februarsko potovanje izbrali deželo belih brez, Belo krajino. Tja je kar 47 članov z vlakom odpotovalo 11. februarja iz Novega mesta.

Najprej so se ustavili v Hiši dobrot, kjer so jim postregli z belokranjsko pogačo, sirom in orehi. Seveda pa ni manjkal tudi kakšen kozarček metliške črnine. Nekaj dobrot pa so lahko kupili za domov. Po bogati okrepitvi jih je pot vodila v Belokranjski muzej. Tu so ostali kar dve uri ter si s pomočjo dveh videofilmov in vodičke Mateje podrobno ogledali vse stalne zbirke muzeja. V popoldanskem času so zavili še v Kambičevo galerijo, ki je rojstna hiša Vinka Kambiča, kjer so si s pomočjo vodičke lahko ogledali celo galerijo oziroma zapuščino Vinka Kambiča, zdravnika otolarinologa, in njegove žene, operne pevke, Trebanjke Vilme Bukovec Kambič. Oba sta zdaj seveda že pokojna in počivata na metliškem pokopališču. V popoldanskem času je sledila urica prostega časa za kavico ali samostojen sprehod po ozkih in slikovitih uličicah Metlike, nato pa v bližnjem gostišču še ok-

repčilna malica. Veseli in dobro razpoloženi so se z vlakom v večernih urah vrnili v Novo mesto in sporočili, da se že veselijo marčevskega potovanja v Varaždin.

Marija Andrejčič

Po sledih azijskega sviloprejca Jamamaja

Oblačen dan in blatne poti niso bile ovira za izpeljavo pohoda DU Dolenjske Toplice po Machovi poti. Lepa skupina se je zbrala na Malem Slatniku z namenom družjenja in gibanja. Nekateri prvič, ostali že večkrat, a vedno je kaj novega, zanimivega. Prehodili smo 9 km krožne, označene učne poti, polne naravne in kulturne dediščine.



Društvo Machova dediščina pod Gorjanci je lani praznovalo deset let delovanja. Oživeli so zgodbo iz preteklosti o vizionarski družini Mach, ki jo predstavljajo z naravno in kulturno dediščino in jo ohranjajo za naslednje rodove. Hoja ob Slatenskem potoku, mimo Tinčkovega mlina, glavatih vrb, meandrov, številnih mostov, brvi, izvirov ... je prava paša za oči. Prvo pomladno cvetje in petje ptic je balzam za dušo. Ob postankih pri Machovem hribu, na sotočju treh studencev, ob pogledu na veliki oreh, smo obudili spomin na azijskega svilnatega prejca, ki smo ga nekateri opazili tudi v naši okolici. Johan Mach ga je naselil



v teh krajih. Njegov sin Ernst Mach, znanstvenik, fizik in filozof svetovnega formata je znan po Machovem številu, ki ga uporabljajo za opis hitrosti letal. V zgodbo vstopa tudi Janez Trdina s povestjo Zakleti oreh. Društvo je postavilo vremensko opazovalnico v spomin na Robija Erjavca, priljubljenega vremenarja, ki je živel v bližini. Na družino Mach spominja nagrobnik na slatenskem pokopališču in ostanki obnovljenega hleva, kjer je nekoč stala graščina. V prijetnem okolju Gostilnice Slatnik se je razvil živahen klepet. Sledil je povratek do izhodišča. Za gibanje in druženje je vedno pravo vreme, samo primerna oprema je potrebna.

Elica Pavlič

Spoznavanje zdravilnih zelišč

DU Brusnice je v petek, predzadnjega februarja, za svoje člane in ostale krajanke organiziralo delavnico o zeliščih. Vodila jo je ga. Vasja Vidic, ki se že leta ukvarja z zelišči. Na Dolenjsko se je preselila iz Radovljice in je navdušena nad pokrajino in nad tem, kaj vse uspeva v naših krajih.

Sama ima velik zeliščni vrt, rada pa nabira vse, kar raste v bližnji okolici in je uporabno za prehrano ali zdravilo. Povedala je veliko zanimivega o tem, kako in kdaj se nabira zelišča, kako jih sušiti in shranjevati in za kaj vse so uporabna. Prinesla je mnogo posu-

šenih zelišč, ki so jih udeleženci prepoznavali. Mnogi o različnih rastlinah vejo že veliko, ostali pa so se pripravljani na tem področju izobraževati. Gospa je dala vsakemu obiskovalcu posodico in z navdušenjem si je vsak zmešal mešanico zelišč, iz katerih si bo doma skuhal zdravilen čaj. Gospa Vidic je imela s sabo tudi Mamin čaj, ki ga uspešno prodaja. V njem so: ognjič, melisa, bezeg, dobra misel, lučnik, razne mete, črna detelja. Pripomore pa k dobremu počutju. Mnogi obiskovalci so si ga kupili. Na koncu je gospa prinesla veliko doma vzgojenih semen. Nekaj so jih s seboj imeli tudi obiskovalci in stekla je semenska izmenjava. Vsi so se strinjali, da je to zelo koristno, kajti zavedajo se, da najbolj uspevajo domača avtohtona semena.

Delavnica je bila dobro obiskana. Zaključili smo jo z željo, da se srečamo vsako leto in se kaj novega naučimo ter izmenjamo domača semena.

Marjana Kosec

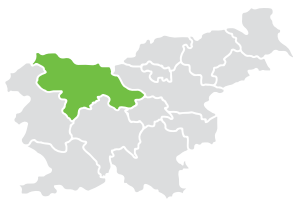
Obisk Varaždina

Člani DU Straža so si za svoje marčevsko potovanje izbrali Varaždin. S kar dvema avtobusoma so odpotovali do mejnega prehoda Obrežje na Hrvaško. Ime Varaždin se v zgodovinskih virih prvič omenja kot Guarestin v listini kralja Bela III., izdani leta 1181.

Mesto je nastalo kot naselje obrtnikov in trgovcev ob srednjeveškem kastrumu na križišču starih rimskih cest. Mestne pravice je pridobilo leta 1209. Skozi srednji vek se je postopoma razvijalo. Poleg močne obrti in trgovine se je v okolici mesta širilo tudi poljedelstvo. Veliko vlogo je imelo mesto tudi pri obrambi pred Turki. Najpomembnejši razvoj je doživelo v 18. stoletju z ustanovitvijo Kraljevskega banskega sveta, katerega središče je bilo Varaždin, in s tem je postalo glavni sedež Banske Hrvaške. Danes pa je mesto sedež Varaždinske županije in tako kulturno, prometno, upravno in industrijsko središče severozahodne Hrvaške. V spremstvu vodnika so se sprehodili skozi stari del mesta in si ogledali njegove glavne znamenitosti. Iz Varaždina jih je pot vodila nazaj v Slovenijo do Ormoža, kjer jih je v eni tamkajšnjih gostišč čakalo okusno kosilo. Zadnja destinacija njihovega potovanja pa je bilo Središče ob Dravi, kjer so se ustavili v oljarni in mešalnici bučnih olj Jeruzalem sat. Tam je bila degustacija njihovih izdelkov, možen pa je bil tudi nakup. Domov so zadovoljni prispeli v večernih urah.

Besedilo in foto, Marija Andrejčič





GORENJSKA

Zbor članov DU Jesenice

Društvo upokojencev Jesenice je tudi letos uspešno izvedlo letni zbor članov, ki se ga je udeležilo lepo število članic in članov. Dobra udeležba potrjuje, da društvo ostaja živahna in povezana skupnost, v kateri člani radi sodelujejo.



Uvod v srečanje so polepšali učenci klarineta in kljunaste flavte iz razreda Monike Korbar, zbrane je s pesmijo razveselil Moški pevski zbor Društva upokojencev Jesenice.

Po uvodnih formalnostih je vodenje zbora prevzel mag. Vitomir Pretnar ob pomoči Irene Lah in Mojce Čebulj. Zbora sta se udeležila tudi gosta iz sosednjih društev: Izidor Podgornik, predsednik DU Dovje – Mojstrana, in Marjan Veber, predsednik DU Slovenski Javornik – Koroška Bela.

Predsednik društva mag. Stevo Ščavničar je podal poročilo o delu v preteklem letu. Poudaril je, da je društvo uspešno uresničilo načrtovane aktivnosti, izvedena so bila tudi potrebna investicijska vzdrževalna dela. Posebej je izpostavil predčasno odplačilo posojila za fasado doma ter izdajo publikacije o zgodovini in delovanju društva, ki jo je prejel vsak član ob vplačilu članarine za 2026. Razveseljiv je podatek, da se po ponovno povečuje število članov. Velik del dejavnosti temelji na prostovoljnem delu članov društva, zlasti v projektu »Starejši za starejše«, kjer člani opravijo veliko dragocenih prostovoljskih ur. Vrednost prostovoljnega dela članic in članov društva v letu 2025 je bila ocenjena na približno 36.500 evrov. Predsednik se je ob tej priložnosti zahvalil vsem, ki so s svojim delom in sodelovanjem prispevali k temu, da je bilo leto 2025 z načrtovanimi projekti uspešno zaključeno.

Predstavljen je bil tudi finančni načrt za leto 2026.

Vsako leto društvo posebno pozornost nameni svojim zaslužnim članicam in članom ter se jim za njihovo delo zahvali s priznanji.

Nagrajenci Društva upokojencev Jesenice so:

Rajko Tušek – pohvala DUJ Vodja pohodne skupine *Vandrovci*, zaslužen za pripravo programa pohodov, dobro organizacijo izletov in prijetno, tovariško vzdušje v skupini.

Nevenka Rajhman – priznanje DUJ Za dolgoletno delo v kegljaški sekciji, kjer vodi žensko kegljaško ekipo in sodeluje pri organizaciji tekmovanj na društvenem, občinskem in pokrajinskem nivoju.

Janez Pavel Komel – listina Častni član DUJ Za dolgoletno, predano in odgovorno delo, s katerim je pomembno zaznamoval razvoj in ugled društva kot prostovoljec, humanitariec in človekoljub. Nagrajenci PZDU Gorenjske in ZDUS:

Branko Krivec – posebna pohvala PZDU Gorenjske Kot dolgoletni član kolesarske sekcije, pohodnik, namiznoteniški igralec ter kronist, fotograf in snemalec dejavnosti kolesarjev in pohodnikov.

Pavel Jezeršek – mala plaketa PZDU Gorenjske Kot vodja strelske sekcije, katere ekipa pod njegovim vodstvom dosega vidne uspehe na občinskih, regijskih in državnih prvenstvih.

Zvonko Anton Škerjanc – velika plaketa ZDUS Kot vodja sekcije kolesarjev, pripravljavec programov ter organizator rekreacije za smučarje in smučarske teke.

Zbor članov je potekal v prijetnem in delovnem vzdušju ter potrdil, da je društvo aktivna in povezana skupnost, ki s številnimi dejavnostmi bogati življenje svojih članov.

Božena Ronner, foto Stane Arh

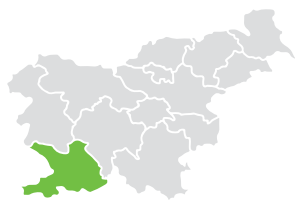
Evroposlanka gostja DU Jesenice

Jeseniško društvo upokojencev že vrsto let organizira pogovore in polemična omizja z znanimi Jeseničani, ki so velikokrat vpleteni tudi v pripravlanje in sprejemanje odločitev, ki pomembno krojijo življenje ne le na Jesenicah, marveč tudi veliko širše. Tudi evropska poslanka Irena Joveva, ki je velik del svoje mladosti preživela na Jesenicah (zdaj pa jo preživlja zlasti med Ljubljano in Brusljem), je tak človek, ki poleg tega vselej ljubeče govori o tem mestu. Zato je bil pogovor pod naslovom **Jeseničanka v Bruslju tako rekoč le vprašanje časa in po nekaj mesecih smo ga - zaradi obsežnih obveznostih g. poslanke - le lahko organizirali.**



To je bilo srečanje z osebo, ki je svojo pot začela tukaj, med temi ulicami, med temi ljudmi — danes pa deluje v srcu Evrope, kjer se sprejemajo odločitve, ki vplivajo na vse nas. Čeravno so nas nekateri kritizirali, da se pristransko vključujemo v volilno kampanjo, o političnih strankah ni bilo niti besede. Pogovor je bil odprt in sproščen, njegova rdeča nit pa vprašanje, kako ostati človek v svetu velikih sistemov in njihovih velikanskih manipulacij, pa seveda tudi o tem, kam gre Evropa v današnjem času, ki sploh ni preprost. Irena Joveva je človek trdnih načel in iskrenega, pogumnega ravnanja. Njena stališča in intervencije, vselej usmerjene v obrambo človekovih pravic, zaščite šibkejših in humanosti nasploh, so pravi balzam za ljudi, ki še vedno verjamejo v etiko, zmago dobrega nad zlom in zaupanje v sočloveka. Da bi bili vsi taki kot Irena ... je bil po končanem pogovoru najpogostejši odziv njenih (nekdanjih) sokrajanov, ki so kljub nenavadni (dopoldanski) uri kar dobro napolnili banketno dvorano jeseniškega muzeja na Stari Savi. Vojna v Ukrajini, genocid v Gazi, pohvala uspešni slovenski pobudi o varnem splavu My Voice, My Choice, podpora vsem zatiranim – vse te svetovne krize so skozi pogled evropske poslanke dobile jasne obrise in vzbudile upanje, da stvari vendarle niso zavožene ali celo nerešljive. Da obstaja upanje, dokler so tu poslanci, kakršna je naša Jeseničanka.

Jože Osterman, foto Stane Arh



JUŽNA PRIMORSKA

Redna letna skupščina PZDU JP

V četrtek, 26. marca 2026, je v Hotelu Delfin v Izoli potekala redna letna skupščina Pokrajinske zveze društev upokojencev Južno Primorske (PZDU J. Primorske). Skupščina se je začela s pozdravnim nagovorom predsednika mag. Evgena Primožiča, ki je udeležencem predstavil dnevni red ter predstavil g. Cvetka Bajca iz DU Postojna, ki je vodil zborovanje Skupščine skozi vse točke predlaganega dnevnega reda.

Na začetku so udeleženci potrjevali poslovnik o delu skupščine, ki je določil delovno predsedstvo, zapisnikarja ter dva overovitelja zapisnika. Delo skupščine je koordinirala tudi verifikacijska komisija, ki je skrbela za pravilnost postopkov.



Skupščina je obravnavala poročila o delu PZDU v preteklem letu. Posebno pozornost so namenili finančnemu poročilu, v katerem so bile predstavljene pomembne številke in postavke za leto 2025, ter poročilu nadzornega odbora, ki je pregledal in ocenil poslovanje zveze. Oba poročila so člani podrobno razpravljali in soglasno potrdili.

V sklopu volitev je bila izvedena tudi nadomestna volitev za obdobje 2023–2027. Po razrešitvi podpredsednika PZDU mag. Romana Cvetka iz osebnih razlogov je bil izvoljen Bojan Tavčar iz DU Črni kal za preostalo mandatno obdobje.

Udeleženci so se seznanili tudi s programom dela PZDU za leto 2026, kjer je bilo posebej izpostavljeno nadaljevanje aktivnosti na področju socialne oskrbe, izobraževanja in izboljšanja kakovosti življenja upokojencev, zlasti skozi program Starejši za starejše. Na skupščini je bil predstavljen tudi finančni načrt za prihodnje leto, ki vključuje različne projekte in načrte, usmerjene v podporo članom zveze.

Za leto 2026 je bila sprejeta odločitev o članarini v višini 1,50 EUR, pri čemer bo polovica zneska (0,75 EUR) namenjena Zvezi društev upokojencev Slovenije (ZDUS), polovica pa PZDU Jugovzhodne Primorske.

Skupščino so sklenili z besedo gostom in sicer se je vodstvu Južno Primorske PZDU predstavil podpredsednik ZDUS g. Erik Hofbauer ki je zbrane lepo pozdravil v imenu vodstva krovne organizacije in prenesel še posebej tople pozdrave predsednice, ga. Zdenke Jan. Pohvalil je tekoče delo Skupščine in še posebej pohvalil uspešno finančno poslovanje Pokrajine v minulem letu in izrazil pohvalo za podporo sklepom, ki bodo po njegovem prepričanju čvrst temelj za nadaljnje uspešno delovanje Pokrajinske zveze.

Skupščine se je udeležil po en predstavnik iz vsakega društva, bodisi predsednik, podpredsednik ali pooblaščenec, ki so prispevali k bogati in produktivni razpravi.

Skupščina PZDU J. Primorske je tako uspešno zaključila še eno pomembno leto svojega delovanja, s ciljem nadaljnjega izboljšanja pogojev za upokojence in njihovih aktivnostih v prihodnosti.

ZK

Volilni Zbor DU Piran

V petek, 13. marca, je DU Piran v hotelu Delfin v Izoli izpeljala redni in volilni zbor članov DU Piran. Zbora se je udeležilo 150 članov in članic društva upokojencev Piran. Na zboru članov smo obravnavali letno in finančno poročilo za leto 2025 ter sprejemali plane dela in finančni načrt za leto 2026.

Zaradi izteka mandata dosedanjemu vodstvu društva in komisijam so člani na Zboru razrešili staro vodstvo in izvolili novo



vodstvo društva za mandatno obdobje 2026 – 2030. Izvoljena je bila nova predsednica Barbara MURANA, novi podpredsednik Andrej BUTIN in člani upravnega in nadzornega odbora ter častnega razsodišča. Zbora sta se udeležila podžupana Občine Piran, g. Christian POLETTI in g. Robert FAKIN, predsednica ZDUS, gospa Zdenka JAN, predsednik NO zveze DU Južne Primorske, g. Ivan RATOŠA, in direktor hotela Delfin, g. Miloš MILIVOJEVIČ. Gostje so v nagovoru pozdravili prisotne na zboru in se zahvalili predsedniku Zdravku Taškarju za njegovo dolgoletno devetletno vodenje DU.

Predsednica ZDUS, Zdenka JAN, je podelila priznanja ZDUS: DU Piran je prejeli veliko plaketo ZDUS za dolgoletno 70-letno neprekinjeno delovanje in Zdravku Taškarju za uspešno delo in devet letno vodenje društva. Predsednik NO Pokrajinske zveze DU Južne Primorske, Ivan RATOŠA, je podelil priznanja PZDU JP, Javnemu podjetju Okolje Piran, PGD Sečovlje, Vojki LEŠNIK, Marici STREL, Mileni JANČAR in Jožici SAULE. Predsednik DU se je za prejeti priznanji zahvalil in dejal, da sta priznanji nagrada za preteklo opravljeno delo in obveza za še boljše in uspešnejše delo društva v prihodnje.

Prisotne sta presenetili nekdanja vodja patronažne službe ZD Piran, Nataša KOCJAN, in vodja centra za krepitev zdravja ZD Piran, Tadeja BIZJAK, in Zdravku v zahvalo za dolgoletno sodelovanje izročili simbolično darilo. Darila so izročili tudi člani in članice DU Piran, nekdanji

predsednik DU Piran se je za prejeta darila zahvalil, še posebej pa vsem članom UO in komisiji, ki so prenehali z delom v organih društva, novemu vodstvu s predsednico Barbaro MURATA pa zaželel veliko uspešnega dela in vodenja društva.

Nova predsednica DU Piran se je zahvalila za zaupano izvolitev in obljubila, da se bo trudila, da s svojo ekipo nadaljuje uspešno delovanje društva. Poudarila je še, da bo društvo svečano obeležilo 70-letnico neprekinjenega delovanja in 15-letnico prireditve Dan starejših dne 22. 10. 2026 ob 17. uri v Avditoriju Portorož. Sledil je še kratek kulturni program z nastopom MPZ Bonaca DU Piran. Po formalnem delu je sledila še večerja in druženje vseh prisotnih. Zahvaljujemo se vsem prisotnim na zboru, predsednici ZDUS, podžupanoma Občine Piran, predsedniku NO PZDUJP, direktorju Milošu Milivojeviću in osebju restavracije hotela Delfin za enkratno postrežbo in prijaznost, ki so jo izkazali.

Hvala vsem, od zdaj dalje le

Zdravko Taškar, član DU Piran

Delavnice uporabe pametnega telefona in računalnika za starejše

Lanskoletno medgeneracijsko sodelovanje z Osnovno šolo Antona Globočnika iz Postojne smo nadaljevali tudi letos. Lansko leto smo učili njihove učence balinanja in z njimi igrali družabne igre. Letos pa smo se na pobudo šole udeležili usposabljanja uporabe pametnih telefonov in osebnih računalnikov. Usposabljanje je bilo razdeljeno na štiri dele vsakič po dve šolski uri.

V prvem delu smo se ukvarjali s pametnimi telefoni. Naši mentorji, pomočnica ravnateljice Petra Žitko, učenci višjih razredov in učiteljice, so nam v računalniškem razredu pokazali marsikatero dobro plat telefona, ki je do sedaj še nismo poznali. Posebej smo govorili o zaščiti podatkov pred nepridipravi, ki skušajo pridobiti predvsem bančne podatke, ki jih hranimo na telefonih. Na tele-



fone smo naložili tudi program Magda, s katerim na enostaven način pridobivamo razne podatke, od novic, učenja, do telovadbe in še marsičesa drugega.

V naslednjih treh delih smo se učili uporabljati osebni računalnik. Posvetili smo se predvsem uporabi orodja Word. Učiteljice in učenci so nam odprli široko paleto uporabe tega orodja. Do sedaj smo v glavnem znali uporabljati samo datoteko in osnovna orodja. Sedaj vemo, da je za osnovno datoteko skritih še več datotek, ki nam pomagajo pri oblikovanju besedila, izbiri barv, tabel in še bi lahko naštevali. Poudariti moramo, da so se tudi učenci višjih razredov zelo potrudili, vsak udeleženec je imel svojega mentorja, kajti starostniki nismo tako večji uporabe tipkovnic in osebnih računalnikov na sploh, kot mladostniki.

Seveda nismo pozabili na družabnost. Med odmori smo ob odličnem pecivu, kavi, čaju ali sadju, ki ga je prispevala kuhinja šole, poglobili prijateljstva z učenci in učiteljicami.

Usposabljanje se je prehitro končalo in komaj čakamo jeseni, ko bo šola spet organizirala podobno usposabljanje.

Omeniti moram še en dogodek, ki ga je organizirala šola in na katerem so sodelovali tudi člani našega društva. Učencem smo pokazali, kako se kljub digitalizaciji še vedno lahko piše s peresniki, ki jih je potrebno namakati v črnilo. Skratka, učili smo jih lepopisja.

Opažamo, da medgeneracijsko sodelovanje ni samo modna muha enodnevnica, pač pa je potrebno družabno in družbeno gibanje, ki bogati vse udeležence. Starejši prenašamo na mlajše naše življenjske izkušnje in znanja, mlajši pa nam to vračajo s svojim znanjem in radovednostjo.

Dogovorili smo se tudi, da bodo kulturniki DU Postojna organizirali in nastopili na proslavi ob koncu šolskega leta.

Petra Žitko in Cvetko Bajc

75. srečanje zbiralcev

V Društvu upokojencev Postojna smo aktivni na področju športa, kulture, sociale, medgeneracijskega sodelovanja, že osmo leto pa v njegovem okviru deluje tudi sekcija zbiralcev.

Članice in člani se v prostorih društva srečujejo vsako četrto soboto v mesecu. Zadnje čase se ukvarjajo v glavnem s filatelijo, čeprav so v sekciji dobrodošli tudi numizmatiki, filumenisti (zbiralci vžigalčnih škatic), bonisti (zbiralci papirnatega denarja), razglednic in drugi zbiralci.

Člani sekcije niso samo upokojenci oziroma člani društva, pač pa vsi občani, ki se ukvarjajo z zbiranjem. Posebno pohvalno je,



da se srečanj aktivno udeležujejo tudi dekleta, ki jih po navadi v zbirateljskih vrstah bolj redko srečujemo.

Zadnjo nedeljo v februarju so se zbiratelji zbrali na že petinsedemdesetem rednem srečanju. Srečanja niso posebej obeležili, zato jim na tem mestu zaželimo, da bi se še dolgo srečevali in bogatili svoje zbirke z znamkami, kovanci, razglednicami in drugimi zbirateljskimi predmeti, ki bogatijo zbiralce in njihove zbirke ohranjajo tudi zanamcem.

B.C.

Obisk predsednice državnega zbora

Prijetno smo bili presenečeni, ko smo izvedeli, da nas bo obiskala predsednica državnega zbora, gospa Urška Klakočar Zupančič. Izpolnila je obljubo, ki nam jo je dala, ko smo člani društva pred nekaj tedni obiskali Državni zbor. Takrat nam je posvetila skoraj uro svojega časa in nam podrobno razložila delovanje zbora.

Na obisku jo je spremljal tudi član Državnega zbora, Aleksander Prosen Kralj. Čeprav je bilo obisku namenjene samo pol ure, smo jo prisotni zasuli z vprašanji in predlogi, tako da se je obisk raztegnil na skoraj celo uro.

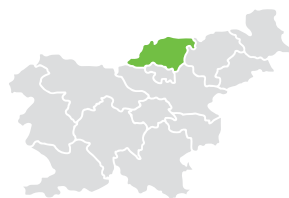


O čem smo se pogovarjali? O okolju. Narava sama nas opominja, da moramo odnos do nje spremeniti. Svet se mora spremeniti, drugače življenje na planetu ne bo več vzdržno. O pretirani porabi, kjer so vse človeške dejavnosti namenjene le povečanju dobička. Privatizaciji zdravstva. Brez javnega zdravstva, bo starajoči populaciji trda predla. Kulturi, s katero krepimo identiteto Slovenije in njenih prebivalcev. Davkih. Vsakdo mora po svojih močeh prispevati skupnosti.

Dotaknili smo se tudi Zakona o socialnem varstvu, posebno novosti, ki omogoča pomoč na domu družinam, kjer eden ali več članov boleha za redko boleznijo. Dotaknili smo se tudi priznanja Palestine, s katerim je naša država postala še vidnejša na mednarodnem prizorišču.

Seveda se nismo mogli izogniti problemu, ki nas neposredno zadeva. Govorili smo o ukinitvi vojaškega vadišča na Počku, ki je zaradi zastrupitve tal in podtalnice ekološka bomba, ki lahko ogrozi zdravje nekaj deset tisoč občanov, ne samo prebivalcev pivške kotline, pač pa tudi cele južne Primorske.

Cveto Bajc



KOROŠKA

50 let DU Mislinja

Sredi marca je bilo v Mislinji nadvse svečano. Društvo upokojencev, ki ga vodi neumorna predsednica Alma Kočnik, je slavilo 50 let delovanja. Dvorana je pokala po šivih, vzdusje pa je bilo nadvse svečano. Za kulturni program so poskrbeli tako mladi nadobudneži iz vrtca in OŠ kot tudi pihalni orkester, ki je zaigral tudi Zdravljico.



Predsednica Alma Kočnik je predstavila delovanje društva, ki se lahko pohvali s številnimi aktivnostmi, med katerimi ne manjka tistih s humanitarno noto, ko ni prezrt nihče v njihovem okolju. Veliko pohvalnih besed so društvu namenili župan Občine Mislinja, Bojan Borovnik, predsednica ZDUS, Zdenka Jan, predsednik DU Dravograd, Željko Kljajič, pa tudi direktor hotela Delfin, Miloš Milivojevič.

Z obiskom so jih počastili tudi predsednica državnega zbora, mag. Urška Klakočar Zupančič, pa domačinka, ministrica za zdravje, dr. Valentina Prevolnik Rupel, in poslanec Dušan Stojanovič, ki so jim prav tako namenili nekaj spodbudnih besed.

Številnim članom so podelili tudi priznanja za njihov neprecenljiv prispevek k izjemnemu delovanju društva, Zdenka Jan pa je Almi Kočnik, ki je hkrati tudi predsednica Koroške pokrajinske zveze DU, podelila plaketo ZDUS.

Druženje se je nato nadaljevalo ob prijetnem klepetu članov, ki so jih obiskali tudi predstavniki sosednjih društev iz vse Koroške. Mnogi so tudi zaplesali ob prijetni glasbi in prepevanju Ane in Amande.

AK



OSREDNJE-SLOVENSKA IN LJUBLJANA Z OKOLICO

Letna konferenca MZU Ljubljana

26. marca 2026, je potekala v sejni dvorani Centra Zalog volilna Konferenca Mestne zveze upokojencev Ljubljana, Osrednjeslovenske pokrajinske zveze društev upokojencev. Navzočih je bilo 37 delegatov območnih zvez DU.



Konferenca je obravnavala poročila o izvršenih dejavnostih v letu 2025: o delu predsednika in izvršilnega odbora, komisije za šport, komisije za priznanja, svetovalnice za stanovanjske zadeve, dnevni centrov aktivnosti za starejše, komisije za popis sredstev, bilanco stanja in finančno poročilo. Sprejet je bil tudi program dela za leto 2026. Sledilo je glasovanje o razrešnici dosedanjemu vodstvu in organom. V nadaljevanju so potekale volitve predse-dnice in podpredsednikov ter izvršilnega odbora za mandatno obdobje 2026 - 2030.

Nova predsednica **Nada Verbič** se je zahvalila za zaupanje, z željo po dobrem sodelovanju v prihodnje. Za podpredsednike so bili izvoljeni **Sabina Ileršič, Mirko Jarc in Franc Košir**.

Sledila je podelitev priznanj. Jubilejno listino sta prejela DCA Zalog ob 10-letnici in DCA Puhova ob 20-letnici delovanja. Plaketo sta prejeli Območna zveza DU Ljubljana Moste – Polje ob 50-letnici in OZDU Ljubljana Šiška ob 80-letnici uspešnega delovanja.

Po sklepu Konferenca je bil dosedanji predsednik **Marjan Sedmak** imenovan za Častnega predsednika MZU. Dosedanji podpredsednik **Stanislav Tomšič** pa je bil imenovan za Častnega člana MZU.

MZU Ljubljana

50 let DU Pirniče

Društvo upokojencev Pirniče je počastilo petdesetletnico delovanja. Praznovanje so združili z rednim občnim zborom, čas pa so namenili tudi kulturi, glasbi, plesu in podelitvi priznanj zaslužnim članom.

Društvo upokojencev Pirniče je praznovalo pomemben jubilej – petdeset let delovanja. Društvo, ki danes združuje številne aktivne člane in pomembno sooblikuje družbeno življenje kraja, je bilo uradno ustanovljeno 17. februarja 1976 na pobudo majhne skupine navdušenih upokojencev iz Pirnič. Njihova vizija in predanost sta postavili temelje skupnosti, ki že pol stoletja skrbi za druženje, solidarnost in aktivno življenje starejših.

Predsednica društva, Veronika Pretnar Kunstek, je ob jubileju poudarila, da je pet desetletij delovanja predvsem zgodba ljudi. »Pol stoletja je dolgo obdobje, v katerem se je zvrstilo nešteto zgodb, dogodkov, srečan in veselih trenutkov. Tudi žalostnih, ko smo se s težkim srcem poslavljali od naših dragih. A vse to nas povezuje v skupnost, ki temelji na prijateljstvu in toplini človeškega stika,« je povedala. Kot je dodala, jubilej ni zgolj številka, temveč dokaz



vztrajnosti in predanosti članov. »Petdeset let ni le številka – je zgodba ljudi, ki so s prostovoljnimi deli, vztrajnostjo, solidarnostjo in prijateljstvom gradili skupnost, ki jo imamo danes. Ko se ozremo nazaj na leto ustanovitve, lahko rečemo, da so imeli naši predhodniki vizijo in pogum. Ustanovili so društvo, ki je raslo skupaj z ljudmi.«

Društvo je skozi desetletja postalo prostor srečevanja, učenja in medsebojne podpore. Predsednica je ob tem poudarila, da društvo ostaja predvsem kraj, kjer nihče ni sam in kjer imajo izkušnje, spoštovanje in dostojanstvo posebno vrednost. Društvo upokojencev Pirniče je tudi danes zelo aktivno. Med dejavnostmi so digitalno opismenjevanje članov, različne oblike prostovoljstva, delovanje glasbene sekcije, krožek ročnih del, pohodništvo ter skupinska vadba 1000 gibov. Prav s takšnimi dejavnostmi društvo ohranja svoj prvotni namen – povezovanje ljudi, spodbujanje aktivnega staranja in krepitev občutka skupnosti.

Pomemben del jubilejnega dogodka je bila podelitev priznanj članicam in članom, ki s svojim delom pomembno prispevajo k delovanju in razvoju društva. Posebno priznanje, naziv častni član, sta letos prejela Gustav Sešek in Janez Dobnikar. Naziv je namenjen posameznikom, ki so z dolgoletnim predanim delovanjem, prispevkom k razvoju in ugledu društva ter nesebično pripravljenostjo pomagati sočloveku pustili pomemben pečat v skupnosti. Poleg tega so podelili tudi več drugih priznanj zaslužnim članom. Navzoče je nagovoril tudi župan Občine Medvode, Nejc Smole, ki se je članom društva zahvalil za njihov prispevek skupnosti. »Kot skupnost smo vam neizmerno hvaležni za vse, kar naredite. V časih, v katerih živimo, se mi zdi prostovoljstvo ključnega pomena. Če se kdaj sprašujete, ali je vredno – zagotovo je,« je poudaril. Dodal je, da bi bile Medvode brez njihovega delovanja precej bolj puste. »Bile bi sive, vi pa ste tisti, ki barvate naš prostor. Z vsako gesto mlajšim generacijam sporočate, katere vrednote so pomembne.«

Slavnostni večer je obogatil tudi pester kulturni program. Nastopili so plesalci Plesnega kluba Bit, člani glasbene sekcije Mešanega pevskega zbora Društva upokojencev Pirniče – Srebrne zvezde z Zlatimi dečki, obiskovalci pa so si ogledali tudi gledališko predstavo *Rekviziter v operi*. Avtor, režiser, scenograf in glavni igralec predstave je bil Roman Veras.

Nika Toporiš, Gorenjski glas, foto Tina Dokl

50 let Društva upokojencev Zadvor

Povezovanje, solidarnost in aktivno življenje starejših je moto društva, ki je v Zadružnem domu v Sostri pripravilo jubilejni Občni Zbor. Društvo je pomemben steber družbenega življenja starejših na območju četrtne skupnosti Sostro. Društvo, ustanovljeno leta 1976, danes združuje več kot 400 članov, ki jih povezuje želja po aktivnem, kakovostnem in dostojanstvenem življenju tudi po upokojitvi.

V društvu poteka pestro in raznoliko dogajanje skozi vse leto. Člani se udeležujejo izletov po Sloveniji in tujini, pohodov, kopalnih dni na morju ter številnih družabnih srečanj, med katerimi izstopa tradicionalno prednovoletno srečanje s številčno udeležbo. Kot je dejal predsednik društva, Franc Košir, so v preteklem letu medse sprejeli 30 novih članov, predvsem na račun izletniških dejavnosti, saj krajanje ne morejo prehaliti organizacije in izbranih destinacij, zato novi člani pravijo, tudi mi bi se radi imeli »fajn« v taki družbi. Društvo aktivno sodeluje tudi v lokalnem okolju, pri krajevnih praznikih, čistilnih akcijah in drugih skupnostnih dogodkih, s čimer pomembno prispeva k povezanosti krajanov vseh generacij.

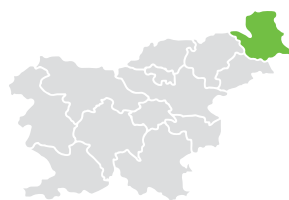


Posebno mesto ima solidarnostna dejavnost. Vsako leto društvo z darili razveseli številne člane, starejše od 80 let, še pomembnejši pa je program *Starejši za starejše*, v okviru katerega prostovoljci obiskujejo starejše občane, spremljajo njihove potrebe in jim pomagajo pri reševanju vsakdanjih težav. Za izvajanje vseh aktivnosti skrbi približno 40 predanih prostovoljcev in aktivistov, kar potrjuje močno srce društva – ljudi.

Zbrane člane je nagovoril tudi predsednik Nadzornega odbora društva, Anton Donko, pa predsednik Franc Košir, predsednica Četrtna skupnosti Sostro, Marjanca Marn pa je predsedniku Koširju ob toplih besedah podpore predala še šopek v barvah slovenske trobojnice.

Za svoje dolgoletno delo in prispevek k skupnosti je društvo ob 50 letnici prejelo veliko plaketo MZU Ljubljana in malo plaketo ZDUS, kar predstavlja pomembno priznanje njihovega truda. DU Zadvor tako ni le prostor druženja, temveč tudi prijateljstva, medsebojne pomoči in aktivnega staranja, ki pomembno prispeva k kakovosti življenja starejših v kraju. No, in da so se ob koncu še malo poveselili ob kranjski klobasi in pijači, je pa povsem samoumevno.

ČK



POMURJE

Naši prostovoljki na obisku pri predsednici Republike Slovenije

Osmi marec 2026 bo za prostovoljki programa *Starejši za starejše* (SzS), DU Beltinci, Majdo Rajbar in Jožico Jerebic, ostal v prav posebnem spominu. Na ta praznični dan, ko obeležujemo mednarodni dan žensk, ju je doletela izjemna čast – skupaj s še 300 prostovoljkami iz vse Slovenije sta bili povabljeni na sprejem v Predsedniško palačo.

Povabilo predsednice Republike Slovenije, Nataše Pirc Musar, je bilo namenjeno prostovoljkam programa *Starejši za starejše za višjo kakovost bivanja doma*, ki že dolga leta s predanim delom skrbijo za dobrobit starejših. Med njimi sta bili tudi Majda Rajbar in Jožica Jerebic, prostovoljki Društva upokojencev Beltinci, ki letos praznujeta kar dvajset let prostovoljskega dela v tem programu. Obe sta bili nad povabilom iskreno presenečeni in ganjeni, predvsem pa hvaležni.



na katerem so sprejeli vsa predpisana poročila, petim ustanovnim članicam društva pa so podelili zahvale. Vse prisotne na zboru je podpredsednik Kranvogel pozdravil v imenu naše predsednice ga. Zdenke Jan, ter predsedniku društva izročil malo plaketu Zveze društev upokojencev Slovenije.

SK



POSAVJE

80 let DU Sevnica

Predsednica ZDUS Zdenka Jan se je 26. marca udeležila slavnostne prireditve ob 80 letnici delovanja DU Sevnica. V predverju tamkajšnjega Kulturnega doma so si obiskovalci lahko ogledali tudi rokodelsko razstavo rokodelske skupine Marjetice.



Predsednica DU Ana Jelanič je prisotnim predstavila bogato zgodovino delovanja društva in ob koncu prireditve podelila še priznanja najzaslužnejšim članom.

Tudi sama je prejela plaketu Zveze društev upokojencev Slovenije iz rok predsednice Jan, ob tem pa še številne čestitke tako od predstavnikov sosednjih društev kot tudi od pobratenega društva iz sosednje Hrvaške. S pohvalami in z dobrimi željami za v bodoče ni skoparil župan občine Sevnica Srečko Ocvirk, ne predsednik PZDU Podravje Jože Žnidarič, niti ne predsednica ZDUS Zdenka Jan.

V kulturnem programu so nastopili pevci domačega mešanega pevskega zbora, zaplesala je folklorna skupina, simpatični članci društva pa sta v hudomušnem stilu predstavili način pridobivanja novih članov društva...Prijetno druženje so nadaljevali še dolgo v večerne ure.

JZ

30 let dela DU Planina pri Sevnici

V DU Planina pri Sevnici so v nedeljo, 29. marca slovesno obeležili 30 let delovanja društva. Tudi letos so napolnili gostišče pri Olgi v Dobju, kjer so jim učenci OŠ Planina pripravili čudovit kulturni program.

Po svečanem sprejemu so si gostje v sproščenem vzdušju ogledale prostore Predsedniške palače, kjer predsednica opravlja svoje državne dolžnosti. Posebno zanimanje je vzbudil tudi njen delovni kabinet, prostor, kjer preživi večino svojega delovnega časa in sprejema pomembne odločitve.

V svojem nagovoru je predsednica poudarila, da je na ta dan vrata palače na široko odprla prav zanje – za starejše prostovoljke – kot znak spoštovanja in iskrene hvaležnosti za njihovo delo. Izpostavila je neprecenljivo vlogo prostovoljk, ki nesebično podarjajo svoj čas, tistim, ki to najbolj potrebujejo. Ob tem jih je spodbudila, naj tudi v prihodnje negujejo vrednote spoštljivega dialoga, medsebojnega razumevanja in sodelovanja, saj prav takšne vrednote gradijo mostove med ljudmi.

Sprejem se je zaključil v prijetnem in hvaležnem razpoloženju. Vsaka izmed prostovoljk je prejela cvet v zahvalo za njihovo plemenito poslanstvo. Za Majdo Rajbar in Jožico Jerebic pa bo ta dan ostal lep opomin, kako dragoceno je delo, ki ga že dve desetletji opravljata s srcem.

Marija Sobočan, predsednica DU

40 let DU Krog - Satahovci

Podpredsednik ZDUS, Stanko Kranvogel, se je sredi marca udeležil slavnostne prireditve ob 40. letnici DU Krog - Satahovci.

Uvodni pozdrav je imel predsednik društva, g. Branko Gomboši, prireditve pa se je udeležil tudi župan Mestne občine Murska Sobota, g. Damjan Anželj. Med gosti so bili še predstavnik PZDU Pomurje, Stanko Gomboc, predsednica KS Krog, Erika Vogrinčič Barbarič, predsednik KS Satahovci, Franc Boriš, in številni člani in članice društva. Po slovesnosti je sledil še redni zbor članstva,





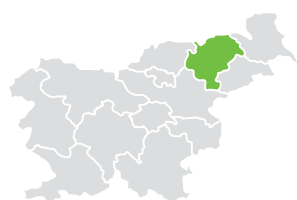
Za prijetno vzdušje so poskrbeli tudi pevci skupine Paridolske korenine ter domači Slamjeki. Predsednik društva Franc Nuč je predstavil bogate aktivnosti društva ter ambiciozne načrte za prihodnost. Ob vhodu v dvorano so domače rokodelke razstavile svoje čudovite izdelke ter vsakemu članu in gostu podarile simbolično darilce, ki so ga izdelale same.

Zbrane so nagovorili številni gostje, ki so društvu čestitali ob jubileju. Med prvimi so spregovorili župan občine Šentjur Marko Diaci, predsednik Krajevne skupnosti Planina Jurij Hladin, predsednica ZDUS Zdenka Jan, predsednik PZDU Celje Jakob Preščenik, predsednici DU Šentjur Silva Koželj in DU Gorica pri Slivnici Zdenka Bevc ter predsednik DU Dobje Roman Gračner.

Predsednik DU Franc Nuč je najzaslužnejšim članom podelil priznanja, sam pa je iz rok predsednice ZDUS Zdenke Jan prejel plaketo za 30 let aktivnega delovanja.

Ob prijetni glasbi so se udeleženci zavrteli na plesišču, ob koncu pa se posladkali še s torto.

ZJ



ZGORNJE PODRAVJE

Za kvalitetnejše tretje življenjsko obdobje

Svetovalnica Pomoč starejšim je bila ustanovljena v okviru Sveta za starejše Občine Slovenska Bistrica. Predstavlja pomembno podporno točko za starejše v lokalnem okolju.

Deluje na sedežu Društva upokojencev Slovenska Bistrica, Leskovarjeva 1, Slovenska Bistrica, od februarja 2025. Vzpostavljena je telefonska številka 051 429 421, na kateri starejšim občanom in občankam nudimo nasvete, informacije, usmeritve in pomoč pri reševanju vprašanj iz socialno-zdravstvenega, finančnega, stanovanjskega, upravno-pravnega in drugih področij. Poseben poudarek namenjamo razumevanju zakonodaje in uveljavljanju pravic, saj se starejši vsakodnevno srečujemo z zapletenimi postopki in pomanjkanjem jasnih informacij.

Kvantitativna in kvalitativna analiza podatkov klicateljev in obiskovalcev svetovalnice kaže, da so najpogostejše težave, s katerimi se soočajo starejši in jih najbolj skrbijo:

– poslabšanje fizičnega in psihičnega stanja zaradi starosti,

bolezni in poškodb ter z njim povezana nezmožnost vsakodnevne samooskrbe,

- stanovanjska problematika in druge nastanitvene oblike za starejše,
- nedopustno dolge čakalne dobe v zdravstvu ter dostop do nujne zobozdravstvene pomoči,
- vprašanja vzajemne finančne pomoči, urejanje premoženjsko-pravnih zadev, sprotne usklajevanja pokojnin ter problematika siromaštva in revščine,
- potreba po socialni vključenosti kot ključnem dejavniku preprečevanja osamljenosti, potrnosti, žalosti, izgube socialnih stikov in odtujenosti od dogajanja v skupnosti.

Prostovoljke v svetovalnici dežuramo vsako sredo in petek, med 11. in 12. uro. V mesecih juliju in avgustu dežuramo vsako sredo v času uradnih ur društva. Odgovore na vprašanja praviloma ponudimo takoj, najkasneje pa v sedmih do desetih dneh po prejemu vprašanja. Pri obravnavi kompleksnejših in zahtevnejših primerov sodeluje 13 strokovnih ekspertov z različnih področij.

Društvo upokojencev Slovenska Bistrica je registrirano kot izvajalec **prostovoljske dejavnosti**, kar predstavlja pomembno dodano vrednost za lokalno skupnost, uporabnike in izvajalce. Vzpostavljamo katalog prostovoljcev in sistematično vodimo prostovoljske dejavnosti ter AJPES-u poročamo o opravljenem številu prostovoljskih ur. Prostovoljstvo ne prispeva le k večji dostopnosti pomoči, temveč tudi k večji povezanosti, solidarnosti in medsebojni podpori v družbi.

Samo s sodelovanjem vseh generacij bomo ustvarili prihodnost, v kateri ne bo prostora za brezbržnost, temveč za upanje, pogum, napredek in vero v človeka. Le z roko v roki, medsebojno skrbjo in pomočjo bo naše življenje smiselno.

Zdenka Čermelič, foto Janez Bradan

Izobraževanja v DU Sl. Bistrica

V DU Slovenska Bistrica trdno verjamemo, da so upokojenska leta čas za nove priložnosti tudi za pridobivanje novih znanj. Izkušnje narekujejo, da se naši člani z velikim zanimanjem udeležijo predavanj, ki jih organiziramo.

V začetku februarja smo tako organizirali potopisno predavanje. Člani smo se podali na virtualno potovanje po Južni Ameriki, za katero nismo potrebovali ne kovčkov ne letalskih kart. Uživali smo v spoznavanju celine preko čudovitih fotografij in skozi oči nekoga, ki jo je raziskal s koraki, pogledi in osebnimi doživetji. Spoznali smo, da je Južna Amerika celina barv, nasprotij in zgodb - od mogočnih Andov do neskončnih ravnin, od živahnih mest do tihih vasi ter od starodavnih civilizacij do sodobnega utripa življenja.



Ob koncu meseca februarja smo organizirali še predavanje z naslovom Uveljavljanje različnih pomoči za starejše. Udeleženci so pridobili konkretne informacije o svojih pravicah in postopkih uveljavljanja pomoči, poseben poudarek pa je bil namenjen Zakonu o dolgotrajni oskrbi. Predavanje so izvedli strokovnjaki iz Centra za socialno delo Maribor in enote v Slovenski Bistrici. Z zakonom nas je seznanila strokovna sodelavka vstopne točke za dolgotrajno oskrbo v Mariboru, o poteku izvajanja zakona v praksi pa direktorica Doma Jožeta Potrča Poljčane. Da je bila tema več kot aktualna, so potrdili udeleženci, ki so se aktivno vključili v razpravo in z dodatnimi vprašanji dobili odgovore na dileme, ki so jih najbolj zanimale.

Pridobivanje novih znanj v tretjem življenjskem obdobju je ključno za ohranjanje mentalne vitalnosti in krepitev občutka pripadnosti skupnosti. V našem društvu se zavedamo, da učenje ni le proces, ki se konča s šolanjem, temveč vseživljenjska pot za pridobivanje novega znanja. Prav zato bomo tudi v prihodnje skrbeli za organizacijo takšnih srečanj, ker si vsak posameznik zasluži biti obveščen, aktiven in slišan.

Besedilo in foto, Judita Kamenšek



v zborniku so po besedah Ploja več kot le kronologija dogodkov ali zapis spominov: »Najlepše pri tem je, da so na enem mestu zbrane zgodbe mlajših in starejših sodelavk, kar kaže na nepogrešljivo povezovanje in sodelovanje žensk različnih generacij. Prav povezovanje generacij pa je tisto, kar krepi našo policijo in ji daje trdne temelje za prihodnost. Zbornik naj služi tudi kot navdih za mlajše generacije deklet, ki danes razmišljajo o zaposlitvi v policiji.«

»Zbornik hkrati pomeni zahvalo ženskam, ki so kadar koli delale na Policijski upravi Maribor. Danes smo vsi zadovoljni in ponosni, da so se naše stanovske kolegice tako uveljavile v tej organizaciji in v celoti upravičile pričakovanja ne samo stanovskih kolegov in notranje javnosti, temveč so se kot uspešne, enakopravne in vredne spoštovanja izkazale tudi v zunanji javnosti. Z izdajo tega zbornika prispevamo k temu, da se spomin na njihovo delo in vlogo ne pozabi,« je poudaril na slovesnosti.

Tako so članice Kluba upokojenih delavcev MNZ Maribor letos mednarodni dan žena praznovala na prav poseben način, predvsem s polno mero kulture. Vsaka pa je sprejela tudi izvod zbornika.

Besedilo in foto, Mirko Ploj

Upokojene in zaposlene v Policiji so dan žena praznovala skupaj

Mirko Ploj, upokojeni policist in predsednik Kluba upokojenih delavcev MNZ Maribor in Aleksander Thaler, nekdanji direktor Policijske uprave Maribor, sedaj zaposlen na Generalni policijski upravi, sta zgodbe mnogih žena iz policijske organizacije nanizala v zborniku z naslovom: *Ženske v milici/policiji na območju Policijske uprave Maribor.*

Predstavitve zbornika pa je slovenska policija povezala s praznovanjem mednarodnega dneva žena. Slovesnost je potekala 4. marca 2026 v Dvorani Union v Mariboru. Kot poklon in zahvala danes zaposlenim ženskam v policiji in nekdanjim že upokojenim sodelavkam, ki so tako dan žena praznovala skupaj. Zbralo se jih je preko 350.

Kulturni program je obogatil pomladno obarvan koncert Policijskega orkestra s solistom Gregorjem Ravnikom. Za veliko dobre volje in smeha je s humorističnimi vložki poskrbel moderator Saša Stare, znan stand-up komik. Zbrane so nagovorili generalni direktor policije, Damjan Petrič, podžupanja Mestne občine Maribor, Davorka Pregl, in soavtor zbornika, Mirko Ploj. Ta je izrazil prepričanje, da bodo zapisi v zborniku pomembno prispevali k razumevanju življenja in dela v milici (policiji) nekoč in danes. Predvsem pa k zavedanju, kako neprecenljivo vrednost na vseh področjih dela so prinesle ženske v ta še vedno izrazito moški policijski svet. Zgodbe



ZASAVSKA

Volilni Zbor članov DU Litija

V petek, 6. marca 2026, je v polni dvorani Kulturnega centra potekal volilni zbor članov našega društva. Dnevni red je bil prilagojen volilnemu letu, sam potek pa mnogo bolj sproščen kot leto dni nazaj.

Najprej je dobila besedo predsednica **Vida Vukovič**, ki je prisotne spomnila na težke začetke preteklega leta, ko je bilo naše društvo tik pred razsulom. Velik finančni primanjkljaj nam je onemogočil delovanje prve tri mesece leta 2025 in veliko vprašanje je bilo, kako izpeljati zastavljene programe. Sledilo je varčevanje, vključevanje v številne projekte, organizacija predavanj in izobraževanj ter izredno skrbno načrtovana poraba na vseh ravneh. Kljub vsem finančnim oviram pa je bil program društva s pomočjo izredne zavzetosti vodstva in članov v celoti realiziran. Med drugim smo izpeljali **25 delavnic digitalizacije, tečaj računalniške pismenosti in finančnega opismenjevanja, delavnico na temo e-zdravja**, ter ob rekordni udeležbi uspešno izpeljali **Srečanje rokodelcev Slovenije. Ustvarjalne delavnice** so



sodelovale na 12 dogodkih, med njimi tudi na Dnevih medgeneracijskega sožitja na GR. **Zeliščarji** so pripravljali čaje, mazila in napitke. Pridelali smo 30 litrov zeliščnega likerja, ki smo ga poimenovali »litijc«. Za vse izdelke smo pridobili tudi pravico uporabljati znak slovenskega rokodelstva.

Socialna sekcija je izpeljala program Starejši za starejše, sodelovala z obema domovoma za starejše in RK ter bila aktivna pri organizaciji srečanja za starostnike nad 80 let. Tudi naš **pevski zbor**, ki je na regijskem srečanju pridobil prehodni pokal in pravico nastopanja, je poleg svojih nastopov prepeval tudi na GR, **citrarji** pa poleg samostojnega koncerta še na več nastopih v manjši zasedbi na naših prireditvah. Najodmevnejša med njimi je bila predstavitev knjige poezije, slik in fotografij naših članov **Iz srca in duše**. **Športniki** so se udeleževali lokalnih, regijskih in državnih iger, **planinci** izvedli 12 pohodov, **izletniška sekcija** je poleg izletov sodelovala na litijem karnevalu in naših internih zabavah. Novost v našem društvu so **plesne urice**, ki so dobro obiskane.

Po vsem povedanem je bilo poročilo o delu društva, vključno s finančnim načrtom, ki je po letu dni pokazal odpravo primanjkljaja iz leta 2024, soglasno sprejeto. Ker je bil tokratni Zbor članov volilni, so bili najprej razrešeni predsednica in vsi člani organov društva. Na osnovi predložene kandidatne liste pa izpeljane volitve z javnim glasovanjem. Tako je bila za obdobje 2026–2030 izvoljena stara/nova predsednica, Vida Vukovič, ki ji bosta pomagali še podpredsednici Milena Urbich in Marinka Juvan. Imenovani člani upravnega odbora so hkrati vodje posameznih dejavnosti, na novo pa so bili izvoljeni še **člani nadzornega odbora** in **častnega razsodišča**.

Zadnji del zbora je bil posvečen dnevu žena, ki ima v teh nesigurnih časih in velikih krivicah, ki se ženskam po svetu še vedno dogajajo, še poseben pomen. Tako besede voditeljice zbora niso bile brez teže:

»Ženska je kot cvet, nežna na pogled in močna v svojem bistvu. V sebi pa nosi moč in pogum, da se s težavami spoprime, poišče rešitve in gre naprej z optimizmom in vizijo.«

Iva Slabe

DU Litija na pustnem karnevalu

Ena prvih aktivnosti lani izvoljenega novega vodstva je bila udeležba društva na karnevalu. Zakaj? Zato, ker moramo upokojeanci, poleg tega da skrbimo za svoje psihično in fizično zdravje, poskrbeti tudi za veselje.

Tako smo se že lani odpravili na litijski karneval. Ker je bilo časa za priprave samo 14 dni, je bila zadrega precejšna. Odločili smo se za prikaz **»Čakalne vrste pri zdravniku«**, kar nam je predlagal naš prijatelj igralec Kondi Pižorn. S težavo se nas je zbralo blizu 20 pacientov, ki smo prikazovali težave, ki nas pestijo, ko zbolimo. Čakalne vrste so dolge, zato smo se šepajoči in bolni odpravili na karneval in zdržali dolgo pot po Litiji skozi mestno jedro in mimo trgovskih centrov do športne dvorane.

V pripravi na karneval in na poti smo se kar dobro zabavali. Sklenili smo, da letos dogodivščino ponovimo. Letos je bilo navdušenja med člani več, pa tudi časa za priprave je bilo dovolj. Zbralo se nas je blizu 30 prijaznih Romov, ki so prišli v Litijo. Imeli smo svojega poglavarja. Res smo se potrudili – preplesali smo celo pot povorke, vmes delili bonbone in natočili kakšen kozarček. Tudi dež nas ni oviral, le malokateri je odprl polomljeno marelo. Tako smo se na pustno soboto naplesali in nasmejali!

Našo povorko je sestavljalo terensko vozilo s prikolico, ki je bila založena z različnimi zarjavelimi rekviziti. Sledili smo slikovito oblečeni udeleženci. Ženski del je presenetil s pisanimi oblačili, rutami in pokrivali ter bogatim nakitom, moški spremljevalci so si naredili obleke s kravato ali metuljčki in klobuke. Na koncu smo imeli še spremljevalno vozilo – dobrega starega fička iz sredine 70. let. Karnevalske trase nismo le prehodili, ampak smo jo pretežni del preplesali. Naša skupina je imela tudi medgeneracijsko komponento, saj so se nam pridružili mlajši člani. Skupaj smo odšli na zaključek v športno dvorano, kjer je naše veselje še povečalo priznanje za 3. mesto. Razigrani smo zaplesali in si obljubili, da se naslednje leto spet udeležimo pustne povorke. Obžalujemo le, da se nismo odločili še za pokop pusta na pustno sredo.

Vida Vukovič





Vljudno vabljeni na

DAN MEDGENERACIJSKEGA SOŽITJA

Sreda, 3. junij 2026

od 10. do 17. ure

Gospodarsko razstavišče v Ljubljani

**Dogodek poteka pod častnim pokroviteljstvom
predsednice Republike Slovenije dr. Nataše Pirc Musar.**

SLAVNOSTNA OTVORITEV

Dogodek bomo začeli s slavnostno otvoritvijo in pestrim kulturnim programom.

ROKODELSKA PREDSTAVITEV DRUŠTEV UPOKOJENCEV

Predstavitev rokodelskih izdelkov in ustvarjalne delavnice.

49. DRŽAVNO SREČANJE PEVSKIH ZBOROV

Potekalo bo 49. državno srečanje pevskih zborov društev upokojencev.

OKROGLA MIZA: ZDRAVSTVO

Razprava o aktualnih izzivih in prihodnosti zdravstva.

URICE POEZIJE

Člani društev upokojencev se bodo predstavili s svojimi avtorskimi deli.

SPREMLJEVALNI KULTURNI PROGRAM

VSTOP PROST



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSTVO,
TURIZEM IN ŠPORT



SLOVENSKO
ROKODELSTVO

“Projekt (so)financira Ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport Republike Slovenije”

Medgeneracijsko srečanje

Da je s športom prepleteno življenje človeka že v otroštvu pomembno za kakovost življenja v starosti, je bilo slišati na medgeneracijski okrogli mizi Društva upokojencev Stari trg.

Društvo uspešno deluje že 51 let. Na dogodku, namenjenemu osveščanju za boljše zdravje, počutje in boljši korak skozi

generacije, so se občinstvu, ki pa niso bili le člani društva, predstavili gostje različnih generacij, od najmlajših do starejših, in delili svoje gibalne izkušnje. Med njimi je bila tekačica Kazimira Lužnik, velik vzor mlajšim, strokovno je vrednoto gibanja za zdravje podprl Uroš Verhovnik, profesor športne vzgoje, prepoznavno ime tudi v

Atletski zvezi Slovenije, saj je govoril o tem, kaj pomeni šport skozi različna starostna obdobja, še posebej v otroštvu, ko se oblikujejo navade, ki človeka potem spremljajo vse življenje. O svojih aktivnostih je spregovorila tudi predstavnica mlajše generacije Ula Grešovnik. Zdravnica internistka in diabetologinja Metka Epšček Lenart je v uvodnem predavanju spomnila na pomen zdrave prehrane, ki naj bo raznolika in s čim manj dodatkov. Pacientu razjasni njegovo stisko in predloži rešitev izključno s prijazno besedo. Janko Štifter je v vlogi grajskega poeta recitiral svojo poezijo o odvisnostih, cekinih, groših in premoženju, kar je zvenelo kot sarkastična kritika politiki in še kaj.

Predsednik društva Janez Hribšek je izpostavil namen dogodka, da se mladi in starejši družijo med seboj. Saj v času, ko se tempo življenja stopnjuje, ko obveznosti ugrabijo našo pozornost, radi iščemo čas za druženje in skupno razmišljanje, kako ohraniti zdravje, vitalnost. Medgeneracijska povezanost je namreč darilo v obe strani.

Besedilo in foto, Ajda Prislan



Tekmovanje v bowlingu več kot športni dogodek

Na dan, ko je mešana ekipa slovenskih skakalcev osvojila naslov olimpijskih prvakov na srednji skakalnici, smo tudi mi okusili malo tega športnega vzdušja. Res da ne na skakalnici ali snežni progi, ampak v bowling centru.

Klub upokojenih delavcev Ministrstva za notranje zadeve (MNZ) Maribor je namreč v sodelovanju s Policijsko upravo (PU) Maribor organiziral tekmovanje v bowlingu. Tekmovanje je potekalo v štirih (4) krogih, tako da je vsak tekmovalac ali tekmovalka opravila 80 metov. Zbralo se je 13 ekip, od tega sedem ekip upokojenih in šest ekip aktivnih delavcev policije oziroma skupaj 39 tekmovalcev.

Srečali smo se upokojeni in aktivni policisti, ki nas povezuje skupno poslanstvo. Ljudje, ki vemo, kaj pomeni



stati drug ob drugem in si tudi kot ekipa zaupati. Spremljali smo: ali bo krogla zadela keglje ali pa le žalostno končala v žlebu. A vemo, da se to lahko zgodi tudi najboljšim. Zato je bil naš moto: »Pomembno je sodelovati.«

Vzdušje je bilo sicer tekmovalno, vendar je imelo druženje višje cilje. Nismo bili strogo usmerjeni v število podrtih kegljev, ampak v stiske rok in prijateljske vzpodbude. Ni šlo v prvi vrsti za zmago, temveč za druženje, za medgeneracijsko povezovanje in za dokaz, da policijska povezanost ne pozna roka trajanja. Prav zato je tekmovanje potekalo v duhu dobre volje, ko je bil aplavz glasnejši od rezultata in smeh pogostejši od meta krogel.

Po zaključku tekmovanja sta Mirko Ploj, predsednik kluba in Boštjan Velički, vodja službe direktorja PU Maribor najboljšim trem moškimi in ženskim ekipam podelila pokale ter prvim trem moškimi in ženskim posameznicam medalje.

Med moškimi ekipami je prvo mesto zasedla ekipa Kluba Maksa Perca Maribor, ki je nastopila v zasedbi Drago Pipuš, Jože Kušar in Avgust Volšek. Na drugo mesto se je uvrstila ekipa Kluba Maksa Perca (4), za katero so nastopili Mirko Lenart, Roman Muršič in Milan Polajžar. Na tretjem mestu je pristala ekipa Kluba Maksa Perca (3), ki je nastopila v sestavi Izidor Hriberšek, Ivan Sekol in Janez Grušovnik. Med ženskimi ekipami je prvo mesto zasedla ekipa Kluba Maksa Perca, zanjo so nastopile Zdenka Ploj, Anđželka Farič in Ivica Lunežnik. Drugo mesto je osvojila ekipa Službe za operativno podporo (SOP) PU Maribor v sestavi Nastje Ferjančič, Anje Šenkiš in Andreje Bek. Na tretje mesto se je uvrstila ekipa Kluba Maksa Perca (1), ki so jo zastopale Dragica Durič, Smiljana Potočnik in Silva Cerkovnik.

Mirko Ploj se je zahvalil udeležencem, ki so se pogumno udeležili tekmovanja. Izrekel jim je iskrene čestitke, saj so bili zanj prav vsi zmagovalci. Boštjan Velički se je zahvalil organizatorju za brezhibno organizacijo športnega dogodka ter opozoril na pomembnost medgeneracijskega druženja in povezovanja.

V času druženja smo obudili marsikateri spomin in ugotovili, da je krogla kar pogosto tekla naravnost in da so keglji množično padali. Zato smo se domov odpravili bogatejši za lep spomin, prijetno utrujeni pa tudi s kakšno novo anekdoto več.

Mirko Ploj



Kvarner – zdravilni vrt Evrope

PONUJAMO CELOVITO IZKUŠNJO:

- vrhunske strokovnjake sodobne medicine
- naravno okolje, ki spodbuja hitrejše okrevanje
- visokokakovostne turistične vsebine

**Kvarner Health – kjer se zdravje
združi z oddihom.**





Na vaša vprašanja odgovarja
dr. Sveto Vitorovič spec. interne medicine
Diagnostični center Clarus

Stara sem 83 let. Že od petdesetega leta dalje je moja koža suha in razpokana. Koža je zelo občutljiva, še posebej v zimskem času, saj razpoke sem in tja tudi nekoliko zakrvavijo. Še huje je, ko pridem na toplo in če takoj ne namažem obraza ali rok s hidratantno kremo, se zjutraj počutim kot pomečkan karton. Boleče je! Zdravniki so mi pred leti predpisali kortizonske preparate, pa je bilo potem še precej slabše, saj se mi zdelo, da je koža postala kot pergament in precej tanjša kot sicer. Zdaj uporabljam ognjičevo kremo ki blaži, zdravi pa žal ne. Sicer pa je imela težave s kožo že moja in njena mati, hči se bliža petdesetim in jo skrbi, da bo tudi sama imela podobne težave.

Karolina iz Ljubljane

Spoštovana gospa Karolina,
vaš opis težav je nekoliko skop, predvide-

vam pa, da gre za kožo rok. Glede na znake mislim, da gre za neke vrste ekcem. Ne vem pa ničesar o vaših drugih izvidih ali morebitnih zdravilih (krvni tlak, maščobe, ščitnica ...). Vsekakor bi na vašem mestu mazal spremembe z blagim kortikosteroidnim mazilom, ki vam ga lahko napravijo na recept v lekarni (na primer 30 % kortikosteroida v belobazi) in vam ne bo stanjšalo kože, težave pa bo omililo. Drugi ukrepi pa so dovolj vlage v zraku, nošenje rokavic v hladnem vremenu in seveda dovolj tekočine prek dneva. Poizkusite tudi ugotoviti, ali ste preobčutljiva na kakšno snov, kovino na uri ali kaj podobnega. Ob delu (npr. pomivanje posode) pa nosite rokavice. Razumete pa, da bo pravilno diagnozo postavil le specialist dermatolog. Kar obiščite ga, saj so take spremembe po koži zares nadležne!

Star sem 68 let. Lani spomladi so mi v Valdoltri vstavili v desno nogo nov, umetni kolčni sklep. Okreval sem kar dobro, potem pa me je v začetku novembra iznenada v predelu posega nekaj močno zaskelilo in od takrat čutim pikajočo bolečino, na brazgotini pa se je naredila zatrdlina. Na kontrolnem pregledu (ortoped me je poslal na slikanje) je ugotovil, da se mi je odkrušil trohanter (!) in da bo najverjetneje potrebno nogo ponovno odpreti. Sprašujem vas, kako pogosto se to pripeti in ali je taka operacija »varna« glede na dejstvo, da me bodo po letu dni ponovno operirali?

Jože iz Kranja

Spoštovani Jože,
po zamenjavi kolka je to kar redek zaplet. Žal mi niste pojasnili, ali je zamenjan celoten kolčni sklep. Verjetno ste v tem času že polno rehabilitiran. V kolikor je prišlo do zloma trohantra, je res potrebno znova operirati (žal). V Valdoltri delujejo dobri ortopedi, tako da jim lahko zaupate. Ponoven operativni poseg je najverjetneje potreben, zato le „korajžno“.

Naduho imam odkar pomnim (71 let), v zadnjem času pa opažam tudi težave z refluksom (zgaga, pokašljevanje in nelagodje v prsih). Zanima me, ali lahko dvigovanje želodčne kisline sproži ali poslabša moje astmatične napade? Pa tudi, kako naj ločim, ali je moja težka sapa in pokašljevanje posledica ali vzrok astme ali refluksa? Mi lahko svetujete kake dodatne preiskave ali spremembo zdravljenja?

Amalija iz Kamnika

Spoštovana Amalija,
včasih je res težko ločiti, kam znaki spadajo. Dviganje kisline (GERB) ali refluks je možen vzrok kašlja in poslabšanje težke sapa. Enako je lahko kašelj posledica nekaterih zdravil za visok pritisk. Za končno mnenje pa je potrebno opraviti gastrokopijo (slaba zapiralna mišica?) in pregled pri pulmologu. Predlagam vam, da nekaj dni jemljete zaviralce protonske črpalke (npr. Nolpaza), ki bodo znižali kislino. V kolikor se bodo težave zmanjšale, je to znak, da vam res kislina nagaja. Glede zdravil pa se posvetujte z lečečo zdravnico/zdravnikom.

Člana DU Preddvor Mimica in Franc Klančnik srečna ob 70-letnici poroke

Mimica in Franc Klančnik sta v februarja praznovala izjemen življenjski jubilej – 70 let zakona. Poročila sta se 4. februarja 1956, njuna skupna pot pa se je začela v Preddvoru, kjer sta se tudi spoznala. Franc se je takrat zdravil v okrevališču, Mimica pa je bila še zelo mlada, komaj osemnajstletna nevesta.

Franc je bil sprva zaposlen na železnici, kmalu po poroki pa se je zaposlil na Pošti, kjer je postal priljubljen poštar, spoštljiv, prijazen in vedno nasmejan. Mimica je nekaj časa delala v tovarni Planika, nato

pa se je posvetila družini in domu. Skupaj sta zgradila hišo, v kateri živita še danes. V zakonu so se jima rodili štirje otroci, danes pa ju razveseljuje tudi osem vnukov in devet pravnukov. Kadar jima zdravje dopušča, se rada udeležita tudi srečanj in zborov članov DU Preddvor, katerega dolgoletna člana sta. Ob visokem jubileju jima iskreno čestitamo ter želimo predvsem veliko zdravja, mirnih in toplih dni ter še mnogo skupnih trenutkov, preživetih v krogu družine in prijateljev.

*Anica Celar Gorza,
foto - arhiv DU Preddvor*



Digitalni pacient

Napredek je čudovit, pravijo. Vse je hitreje, enostavneje, dostopnejše. Samo klikneš in je urejeno. Če poslušаш razlage kvazi strokovnjakov dobiš občutek, da si bil sošolec Freda Flintstonea in da je današnji človek od popolne življenjske učinkovitosti oddaljen natanko toliko, kolikor je oddaljen od računalniške tipkovnice. Pa pride trenutek, ko pogledaš resnici v oči ...

Vse življenje sem bil navajen, da sem stvari urejal osebno. Če sem imel vprašanje za mojstra ali zdravnika, sem se odpravil tja osebno. Če sem kaj potreboval, pa sem vprašal. Če nisem razumel, je bil tam vedno kdo, ki je zagato razrešil. Osebni stik ni bil luksuz, ampak normalnost. Danes pa je postal skoraj logistična napaka v sistemu. Ko sem prvič slišal, da lahko zdravstvene zadeve uredim preko portala z-VEM, sem pomislil, da je to gotovo nekaj uporabnega. Sestra v ambulanti osebne zdravnice je rekla, »vse imate gor.« Beseda »gor« me je nekoliko zmedla, ker sem vajen, da so stvari na mizi, v predalu ali v kartoteki, ne pa nekje v digitalnem vesolju. A dobro, človek se uči. Doma sem odprl moj laptop in se podal v



avanturo. Prijava je zahtevala digitalno potrdilo, identifikacijo, geslo, kodo in nekaj potrditev da nisem robot!? Počutil sem se, kot da vstopam v trezor Banke Slovenije in bo že naslednji trenutek policija na podlagi

»Šutarjevega zakona« razbila stanovanjska vrata in me vklenila. Pa saj ni tako težko, si pridušam. Le vpogled v krvno sliko bi želel... moja krvna slika! Ko ti po več poskusih končno uspe, dobiš občutek osebne zmage, ki je primerljiva z osvojitvijo Triglava, le da si ves čas sedel na toplem, doma. Na portalu te potem pričaka množica podatkov. Izvidi, napotnice, recepti. Vse je tam. Samo vprašanje je, ali razumeš. Medicinski izrazi ostajajo nerazumljivi, ki jih tudi znamenita Enigma ne bi razvozlala. Težava nastane, ko digitalna pot postane edina pot ali pa vsaj tista, ki jo sistem pričakuje kot samoumevno. Takrat velik del starejše populacije čez noč postane funkcionalno izključen.

Starejši ljudje pogosto ne potrebujemo samo storitve. Potrebujemo tudi občutek varnosti, pojasnilo, potrditev, da je z nami vse v redu. To pa je nekaj, česar ne zmore noben portal. Če digitalizacija pomeni večjo učinkovitost, je to dobro. Če pa pomeni manj dostopnosti za najbolj ranljive, potem je treba razmisliti, ali smo res napredovali, ali smo samo zamenjali vrsto ovir.

Toni Krčan

Umetna inteligenca za vsak dan

V torek, 26. avgusta 2025, ob 02:28 je spodaj podpisana oseba dobila odgovore od GEMINI UI na vprašanja: ali je smiselno imeti v društvu spletno stran + FB, torej oboje? Kakšne so prednosti? In UI Gemini je le v nekaj sekundah poslala naslednji odgovor:

To je odlično vprašanje. Vsekakor je smiselno imeti oboje, torej spletno stran in Facebook stran (ali skupino), saj se med seboj dopolnjujeta. Ne gre za to, ali izbrati eno ali drugo, ampak kako ju uporabiti skupaj za najboljši učinek.

Prednosti, da imate oboje

Če imate samo eno orodje, zamujate priložnosti, ki jih ponuja drugo. Z združitvijo obeh pa izkoristite njune edinstvene prednosti:

1. Spletna stran: Vaš uradni arhiv in dom
Spletna stran je stabilen in trajen "dom" vašega društva na internetu. Predstavlja verodostojnost in profesionalnost.

• **Verodostojnost:** Spletna stran daje vtis resnosti in zanesljivosti. Tukaj lahko obja-

vite uradne dokumente, statut društva in kontaktne podatke.

• **Centralizirane informacije:** Vse pomembne informacije so na enem mestu in so enostavno dostopne. Na spletni strani lahko imate arhiv vseh novic, galerije slik iz preteklih let, zgodovino društva in pregleden koledar dogodkov.

• **Dolgotrajna vrednost:** Vsebina na spletni strani je trajna in urejena. Obiskovalci in člani lahko hitro najdejo to, kar iščejo, ne da bi se morali prebijati skozi stare objave, kot bi se na Facebooku.

2. Facebook stran: Orodje za sprotno komunikacijo in interakcijo

Facebook je dinamično orodje, ki omogoča hitro, dvosmerno komunikacijo in izgradnjo skupnosti. Je kot oglasna deska, kjer se dogaja vsakodnevno življenje.

• **Hitra obvestila:** Vse aktualne novice, opomniki za dogodke ali nenadne spremembe lahko hitro in enostavno objavite. Obvestila dosežejo večino članov takoj.

• **Interakcija:** Člani lahko komentirajo objave, delijo svoje izkušnje in se povezujejo med seboj. S tem se krepi občutek skupnosti.

• **Doseg:** Veliko ljudi že uporablja Facebook. To pomeni, da je za dostop do informacij potrebna le ena prijava, kar je preprosto. Z deljenjem objav pa lahko dosežete tudi ljudi, ki še niso člani društva.

Kako ju uporabiti skupaj?

Spletna stran in Facebook se odlično dopolnjujeta. Recimo, da na spletni strani objavite daljši članek o izletu, ki ga načrtujete. Nato na Facebooku objavite kratek povzetek z nekaj fotografijami in povezavo, ki člane usmeri na spletno stran, kjer lahko preberejo celoten opis in si ogledajo vse podrobnosti. Skratka, spletna stran je vaš "dom" in Facebook je "oglasna deska", s katero nagovarjate in povežete svoje člane. Ta kombinacija je idealna za uspešno in sodobno vodenje društva.

Marija Krušič

Odpotujte z nami v preteklost z grajskim časovnim strojem, doživite vožnjo po mestu z vlakcem Urban ter se razvajajte na okusnem kosilu v restavraciji Vodnikov hram.

Na **Ljubljanski grad** se boste povzpeli s **panoramsko tirno vzpenjačo**. Namesto običajnega ogleda boste na **doživljajskem vodenem ogledu ČASOVNI STROJ** obiskali šest prelomnih obdobij, ki so zaznamovala zgodovino Ljubljanskega gradu in razvoj našega mesta. Z **električnim vlakcem Urban** se boste nato z Grajskega griča odpeljali po mestu. Krožna pot vas bo vodila mimo prijetnih nabrežij reke Ljubljanice, preko Trnovskega pristani, skozi središče Ljubljane, mimo Opere, Moderne galerije, Prešernovega trga in preko Tromostovja. Vožnjo boste zaključili na Stritarjevi ulici, od tam pa do **restavracije Vodnikov hram**, kjer vam bodo postregli **KOSILO S TREMI HODI**.

Paket za seniorje

je namenjen skupinam z
najmanj dvajset udeleženci
in znaša **36,80 EUR na osebo**.

Prijave sprejemamo na e-naslov:
trzenje@ljubljangrad.si

Na voljo smo tudi za vse
dodatne informacije. Več na
www.ljubljangrad.si

www.ljubljangrad.si