



ZDUS^{plus}



CIVI EUROPAEO PRAEMIUM



Dnevi
medgeneracijskega
sožitja

Naših 80 let

Revija Zveze društev upokojencev Slovenije

Maj - junij 2026,
leto XIX, številka 5-6



DMS 2026

**Hotel Delfin
pripravljen**

**Bogata
kulturna bera**

Konferenca EURAG

BESEDA VODSTVA

Dragi bralci in spoštovane bralke, 3

V ŽARIŠČU

Dan medgeneracijskega sožitja 2026. 4

Prodajna konferenca Hotela Delfin združila DU iz vse Slovenije . . 8

Podari dan - polepšaj dan! 8

Obrazi krajev – zgodbe starejših skozi objektiv. 9

Dan za spremembe 2026 – Dajte nam mir 10

AKTIVNOSTI VODSTVA

Predsednica ZDUS na volilnem zboru Zveze klubov

Maksa Perca v Izoli. 10

Predsednica pri Varuhinji človekovih pravic 11

Predsednica s podpredsednikom med rokodelci. 12

KULTURA

Tretje vseslovensko srečanje bralcev 12

31. likovna kolonija v Izoli 13

Gorenjski upokojenci so letos prepevali v Škofji Loki 14

27. srečanje upokojenskih pevskih zborov Zasavja in Posavja . 15

Godbeniško veteransko gibanje. 15

MEDNARODNO SODELOVANJE

Skupaj za dostojanstveno starost:

izkušnje s konference EURAG 16

UTRIPI V POKRAJINSKIH ZVEZAH 17**ŠPORT REKREACIJA IN GIBALNA KULTURA**40. letnico bodo proslavili z organizacijo balinarskega
tekmovanja. 29

Pokrajinske igre v šahu – J. Primorska 29

Pirančanke prepričljivo zmagale. 30

Pohodniško – kolesarsko obarvan Smuk 30

ZDRAVNIK ODGOVARJA 31

Da bančne poslovalnice postajajo vse manj prijazne do svojih komitentov, čivkajo že vrabci po vejah. Da na podeželju zapirajo svoje poslovalnice, ker jim ne prinašajo dovolj dobička, je zgovoren dokaz, da postajamo vse manj socialna država, ki ji ni zares mar za ljudi. Saj veste: »*Money makes the world go around.*« (Prevod: denar vrti svet).

Nič drugače ni niti v urbanih središčih. Nekoč je imela skoraj vsaka poslovalnica vsaj pet okenc, za katerimi je sedelo prav toliko prijaznih bančnih uslužbenk, ki so si prizadevale, da ne bi nastajala gneča. Če pa je ta že nastala, so bili ob stenah udobni fotelji ali vsaj stoli – odvisno od bančnega pedigreja.


Danes je vsega tega konec. Prazna, hladna in neprijazna avla še vedno pozdravi obiskovalca. Pet okenc sicer ostaja, a glej zlomka – na drugi strani steklene pregrade sedita le še dve uslužbenki. Ena je povsem zaposlena s strankami, druga ureja bančne zapiske, pred šalterjem pa visi napis: »Stopite k sosednjemu okencu.«

Digitalizacija terja svoj davek. Še malo, pa bodo na vrata obesili tablo: »Kar pojdite domov, bomo mi vse uredili namesto vas.« Brezosebno. Odtujeno.

In kako prav je imel pred skoraj šestdesetimi leti prof. dr. Ivan Supek, ko je v gimnazijskem učbeniku sociologije pisal o vse bolj naraščajoči alienaciji – odtujevanju med ljudmi.

Ta trenutek je napočil hitro. Prehitro pravzaprav.

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, Anja Prešern in Črt Kanoni. **Pokrajinska dopisništva: PZDU Celje:** Milena Brečko Poklič, milena.poklic@gmail.com 041/629 820; **PZDU Dolenjska in B. krajina :** Marija Golob, 041 370 560; **PZDU Gorenjska :** Slavica Bučan, slavica.bucan56@gmail.com 041 347 030; **PZDU Koroška:** Željko Kljajič, zkljajic.kljajic@gmail.com 031 387 660; **Pomurska PZDU:** Milan Osterc, milan.osterc@gmail.com; **Posavska PZDU:** Marija Krušič, makru27@gmail.com 051 725 412; **J. Primorska** Ida Kogej; kogej.ida@gmail.com; **S.Primorska PZDU:** Majda Marinič, babicamm@gmail.com; **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:** Svjetlana Vranješ, **Lektorica:** Barbara Borko, **Tisk:** Schwarz print d. o. o., Ljubljana; **Oblikovanje in priprava za tisk:** Boris Jurca NEBIA d. o. o.; **Nepodpisani članki so last ZDUS. Naklada** 3.500 izvodov. **Cena** 0,99 EUR. **ISSN 2591-0205. Revija ZDUSPlus je vpisana v razvid medijev pri Ministrstvu za kulturo RS pod zaporedno številko 2192.**
Naslovnica: Predsednica ZDUS Zdenka Jan z Evo in Izakom po otvoritvi DMS 2026. /foto, Mitja Tavčer/



Dnevi
medgeneracijskega
sožitja

ZDUSplus

Dragi bralci in spoštovane bralke,

za nami je naš osrednji dogodek, Dan medgeneracijskega sožitja, ki smo ga tokrat pripravili že šestič, prvikrat pa celotno dogajanje skrčili na en sam prireditveni dan. Družno lahko rečemo, da je bila odločitev pravilna, saj smo vse vsebine uspešno porazdelili na 7 ur, tako da so se dogodki ves čas dopolnjevali, se nadgrajevali, tako da nikomur ni bilo dolgčas.

Sicer pa si štejem v neizmerno čast, da je tudi tokrat častno pokroviteljstvo prireditve sprejela predsednica republike Slovenije, **dr. Nataša Pirc Musar**. Reportažni zapis prireditve si pa lahko preberete na naslednjih straneh revije.

Čas od druge, pa do tokratne številke smo v vodstvu zveze zaznamovali tako kot je v navadi s številnimi obiski naših društev in pokrajinskih zvez, večina teh pa je bila namenjena prisotnosti na Zborih članov PZDU ali društev samih, seveda pa tudi takih dogodkih, ki so minila v organizaciji krovne zveze.

Bila sem na Zboru Koroške PZDU v Podgorju pri Slovenj Gradcu, se udeležila Zbora Celjske PZDU v Šentjurju pri Celju, prisostvovala odprtju 31. likovne kolonije v hotelu Delfin, bila na Zboru Šaleške PZDU ki so ga pripravili v Škalah pri Velenju, pozdravila naše člane na tradicionalni Prodajni konferenci Hotela Delfin v Izoli, pozdravila sodelujoče v Senovem na že tretjem vseslovenskem srečanju bralcev in bralk, bila na Zboru članov PZDU Zgornje Podravje in se odzvala povabilu da pozdravim Volilni zbor klubov Maksa Perca v izolskem hotelu Delfin. Kot lahko vidite, je vsak teden vsaj en dogodek, ki terja prisotnost predstavnika vodstva zveze, zato smo si resnično oddahnili, da je konec marca Upravni odbor ZDUS potrdil imenovanje novega podpredsednika zveze, g. **Erika Hofbauerja**, ki s svojim bogatim in analitičnem poznavanjem pokojninske zakonodaje (pa tudi drugih socialno političnih področij) premošča vrzel, ki je ves čas od izvolitve novega vodstva v letu 2023 visela nad izvajanjem politike ZDUS kot Damoklejev meč. Hitro se je vživel v svojo novo vlogo, že začel obiskovati seje matičnih odborov Državnega Sveta in Državnega Zbora, obiskovati pa tudi PZDUje in društva kar mu pa tudi ne predstavlja hudih zadržkov, saj je, če se še spomnite, sodeloval v dveh zelo pomembnih organih zveze v prejšnjem sklicu in sicer



v Strokovnem timu za razvoj in v Strokovnem svetu ZDUS.

Rezultati volitev, ki so potekale 22. marca so bili za ene pričakovani, za druge pa veliko presenečenje. Presenečenje tudi v tem oziru, da je mandatar postal g. Janez Janša, ki sicer ni bil relativni zmagovalec, a politika se je že večkrat izkazala kot umetnost nemogočega in to se je v mladi zgodovini Slovenije, letos zgodilo že drugič. Seveda so nas novinarji takoj po prvi seji Državnega Zbora, ko je bil sprejet t.i. Interventni zakon spraševali, kako to komentiramo in smo odgovorili, da je omenjeni Zakon posegel na zelo široko področje družbenih vprašanj – od prispevka za dolgotrajno oskrbo, davčnih ukrepov, do vprašanja dvojnega statusa upokojencev in da gre za vsebine, ki imajo različne učinke na različne skupine prebivalstva, tudi med samimi upokojenci zato menimo, da ta hip ni čas za poenostavljene ocene, temveč za trezno spremljanje učinkov sprejetih rešitev v praksi. Za nas pa ostajata ključni dve vprašanji, od katerih pa ne odstopamo: **da pokojninska blagajna ostane stabilna in neokrnjena ter da se ohrani načelo medgeneracijske solidarnosti, na katerem temelji naš sistem**, saj v društvih zaznavamo različna mnenja in nagnjenja, kar je razumljivo, saj zakon naslavlja več življenjskih področij hkrati.

Zato bomo kot reprezentativna organizacija upokojencev spremljali izvajanje ukrepov in se o njih izrekli na podlagi dejanskih učinkov, ne vnaprejšnjih ocen. Naša dolžnost ni biti del političnih razprav, temveč odgovoren sogovornik, ki v ospredje postavlja dolgoročno varnost upokojencev in stabilnost sistema.

Poenostavljeno, Vlada dr. Goloba je upokojencem dejansko že prinesla nekaj konkretnih izboljšav. Redne uskladitve, zimski dodatek, višji odmerni odstotek in reformo, ki naj bi dolgoročno stabilizirala pokojnine, spotoma pa tudi višjo upokojitveno starost in počasnejšo rast pokojnin v prihodnje.

Janez Janša pa napoveduje bolj neposredno »pro-upokojensko« politiko: 13. pokojnino, manj obremenitev za starejše in bolj »radodarno« usklajevanje pokojnin. Kaj bo dejansko bolje za vse nas, pa je predvsem odvisno od tega, ali gledate kratkoročno višino pokojnine ali dolgoročno vzdržnost sistema.

Vendar pa, tako je bilo slišati tudi v polemikah naših članov na DMS 2026, naše poslanstvo, poleg opozarjanja odločevalcev na socialno ekonomski položaj upokojencev, ostajajo naša druženja ob številnih aktivnostih in skrbi, da nihče v tem spreminjajočem se svetu, ne ostane sam in spregledan.

Predsednica ZDUS, Zdenka Jan

Dan medgeneracijskega sožitja 2026

Ko so se v sredo, 3. junija, ob deseti uri odprla vrata Dneva medgeneracijskega sožitja 2026 na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani, se ni začela zgolj še ena tradicionalna prireditev. Začelo se je praznovanje ljudi, njihove ustvarjalnosti, življenjskih izkušenj in medsebojnega povezovanja. Letošnji dogodek je bil še posebej slovesen, saj Zveza društev upokojencev Slovenije, največja in reprezentativna organizacija slovenskih upokojencev, letos obeležuje 80 let svojega delovanja.

Že uvodni trenutki so nakazali pomembnost dogodka. Med udeleženci so bili predstavniki državnih institucij, ministri Republike Slovenije, predstavniki Varuha človekovih pravic, Fundacije FIHO, Socialne zbornice Slovenije, Medgeneracijske koalicije Slovenije, sindikatov in številnih drugih organizacij, ki soustvarjajo prostor medgeneracijskega sodelovanja in družbene solidarnosti.

Slovesnost je s svojim nagovorom počastila častna pokroviteljica prireditve, predsednica Republike Slovenije dr. Nataša Pirc Musar. V ospredje je postavila pomen

spoštovanja starejše generacije in nujnost gradnje družbe, v kateri imajo vse generacije enakovredno mesto. Namen tradicije ostaja jasen: povezovanje generacij, zmanjševanje socialnih razlik, prenos znanja in izkušenj ter spodbujanje aktivnega vključevanja vseh generacij v družbeno, gospodarsko in politično življenje.

Posebno težo je imel tudi nagovor predsednice ZDUS Zdenke Jan. Spomnila je, da si slovenski upokojenci že vse od leta 1946 prizadevajo za priznanje svojega položaja in dostojanstva. Čeprav so današnje okoliščine neprimerljive s časom po drugi



svetovni vojni, ostaja prizadevanje za enakopravnost, spoštovanje in aktivno vlogo starejših v družbi še vedno aktualno.

Uvodni del programa je zaznamovala tudi glasba. Sopranistka Eva Gosar je ob klavirski spremljavi Iztoka Bana ponovno navdušila občinstvo, kulturni program pa sta obogatila še pevski zbor Rožmarin, ki deluje v okviru Društva porabskih slovenskih upokojencev, ter folklorna skupina iz Moravč, ki letos praznuje petnajst let umetniškega ustvarjanja. Poseben čar nastopu so dodali najmlajši folklorniki iz Lilije, ki so s svojo otroško razigranostjo simbolično povezali najmlajšo in najstarejšo generacijo. Dan medgeneracijskega sožitja je tudi priložnost za zahvalo posameznikom, ki so pomembno zaznamovali življenje sta-

rejših. Tokrat je bila posebna pozornost namenjena Marjanu Sedmaku, dolgoletnemu predsedniku Mestne zveze upokojencev Ljubljana. Predsednica ZDUS se mu je zahvalila za petindvajset let predanega dela, Slavica Bučan pa je ob tem spomnila na njegov pomemben prispevek k nastanku dnevnih centrov aktivnosti za starejše v Ljubljani, ki danes predstavljajo zgled dobre prakse tudi v mednarodnem prostoru.

Po uradnem odprtju so obiskovalci napolnili razstavne prostore, kjer je bilo mogoče občudovati bogastvo ustvarjalnosti starejše generacije. V preddverju Marmorne dvorane je navduševala razstava slamnatih izdelkov Ane Cajhen, medtem ko so likovna dela z 31. likovne kolonije v Izoli in

izdelki 2. kiparske delavnice pod mentorstvom Karola Zagorca pričali o neizčrpnosti ustvarjalni energiji njihovih avtorjev.

Posebno mesto je pripadlo tudi fotografom, ki so skozi objektivne ujeli podobe narave, kulturne dediščine in vsakdanjega življenja. Veliko zanimanja pa so poželi tudi rokodelci, katerih izdelki iz lesa, tekstila, keramike in drugih materialov so privabljali številne obiskovalce. Med najbolj obiskanimi razstavnimi točkami je bila tudi predstavitev slovenske policije s starodobnim vozilom Lada Riva 1300, ki je pri starejših obiskovalcih prebujala spomine na nekdanjo Milico, mlajšim pa približalo del zgodovine.

Pomemben del programa je predstavljalo tudi 48. državno srečanje pevskih





Mešani pevski zbor Zgornjesavinjskih invalidov Mozirje



Medgeneracijskega medobčinskega društva in DU Mozirje



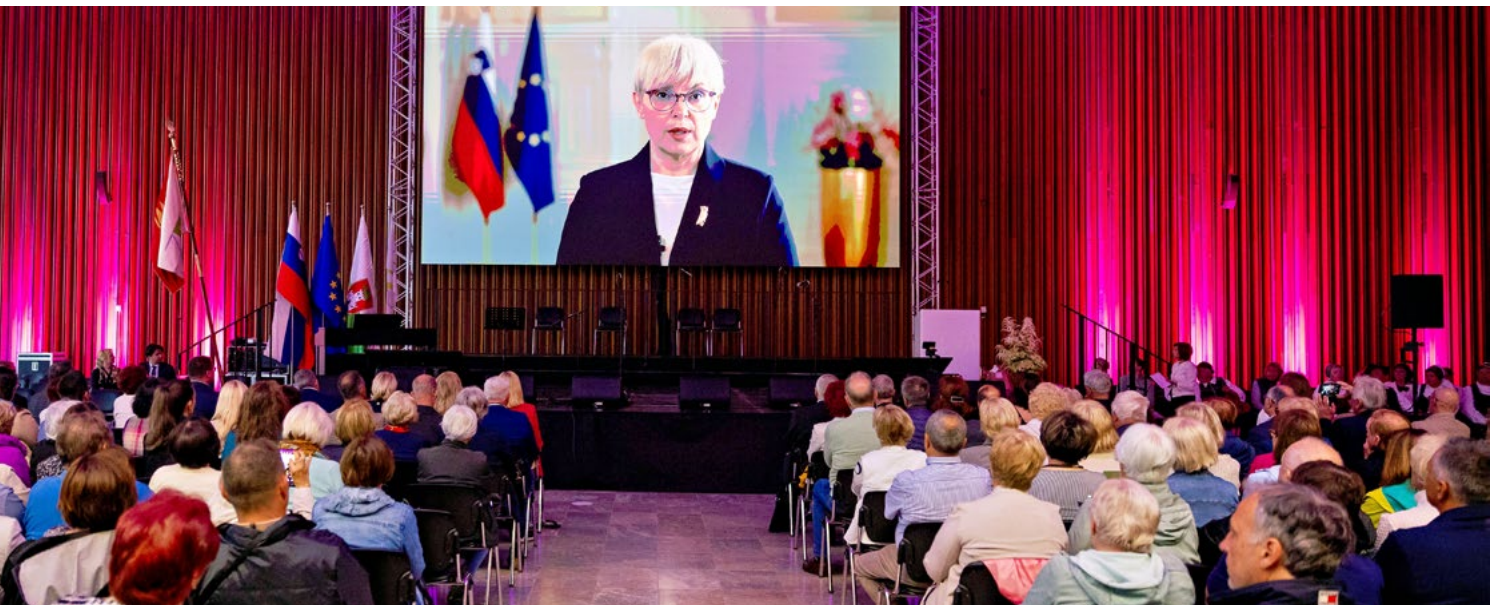
zborov društev upokoјencev Slovenije. Na odru so se predstavili pevski zbori iz vseh delov Slovenije in ponovno dokazali, da zborovsko petje ostaja ena najmočnejših oblik kulturnega udeјstvovanja starejših. Dogodek, ki ga je povezovala Danica Kocet, se je zaključil s podelitvijo priznanj in nagrad najuspešnejšim zborom ter njihovim zborovodjem.

Mednarodno razsežnost so dogodku dali tudi gostje iz zamejstva in tujine. Predstavniki slovenskih upokoјenskih organizacij iz Avstrije, Italije, Madžarske in Hrvaške ter gostje iz Severne Makedonije so predstavili svoje delo, izzive in dobre prakse. Vsi so poudarili, kako pomembna so takšna srečanja za ohranjanje vezi med Slovenci zunaj matične domovine ter za izmenjavo dragocenih izkušenj.

Posebno toplino je prireditvi dodala tudi tradicionalna prireditev Urice poezije. Pesnice in pesniki iz različnih slovenskih krajev so obiskovalce popeljali skozi svet spominov, ljubezni do domačega kraja, življenjskih modrosti in osebnih doživljetij. Pod vodstvom Franca Gombača je poezija znova dokazala, da ostaja eden najlepših mostov med ljudmi.

Dnevi medgeneracijskega sožitja 2026 tako niso zgolj prireditev. So dokaz, da starejša generacija ostaja dejavna, ustvarjalna in družbeno angažirana. So prostor srečevanja izkušenj in mladosti, tradicije in sodobnosti, kulture in ustvarjalnosti. Predvsem pa so opomnik, da je medgeneracijsko sodelovanje ena najpomembnejših vrednot družbe, ki želi ostati povezana, vključujoča in človeška.

Črt Kanoni, foto Mitja Tavčer



Prodajna konferenca Hotela Delfin združila DU iz vse Slovenije

Med 13. in 15. aprilom je v Hotelu Delfin potekala tradicionalna prodajna konferenca, ki je tudi letos združila predstavnike društev upokojencev ter organizatorje letovanj iz vse Slovenije. Dogodka se je udeležilo rekordno število udeležencev, kar potrjuje dolgoletno zaupanje in tesno povezanost med Hotelom Delfin ter upokojenskimi društvi.

Konferenca je bila namenjena predstavitvi poslovnih in prodajnih rezultatov preteklih let ter razvojnih načrtov hotela za obdobje 2026–2030. Udeleženci so se seznanili z izzivi, s katerimi se hotel srečuje pri organizaciji letovanj in vsakodnevnem poslovanju, obenem pa tudi s cilji nadaljnjega razvoja.

Pri pripravi prihodnje strategije je Hotel Delfin posebno pozornost namenil mnenjem, željam in pričakovanjem gostov ter predlogom, ki jih je prejel od pokrajinskih zvez in društev upokojencev. Prav povratne informacije gostov so bile eno ključnih vodil pri oblikovanju nadaljnjega razvoja hotela. Hotel Delfin želi v prihodnjih letih še dodatno razvijati vsebine, ki jih seniorji najbolj cenijo, hkrati pa upoštevati tudi potrebe novih generacij upokojencev. Ob tem ostaja zvest svojemu osnovnemu poslanstvu – omogočiti čim širšemu krogu upokojencev kakovostno in cenovno dostopno letovanje v Izoli.

Na konferenci so predstavili tudi pomembnejše investicije zadnjih let. Med največjimi pridobitvami leta 2025 izstopa nov center dobrega počutja Objem sprostitve, prilagojen potrebam seniorjev. Udeleženci so si lahko ogledali savna center ter se seznanili z njegovo ponudbo. Med pomembnejšimi projekti sta bili tudi prenova recepcije in hotelske restavracije.

V letu 2026 je hotel prenovil fasado ter začel gradnjo nove telovadnice, katere odprtje je predvideno v prvi polovici leta. Ključni cilj Hotela Delfin ostaja nadaljnji dvig kakovosti storitev in razvoj



hotela do ravni štirih zvezdic v letu 2027, pri čemer želi hotel ohraniti cenovno dostopnost za upokojence. Udeleženci so ob uradnem delu konference skupaj preživeli tudi prijetne trenutke ob druženju, sproščnem vzdušju in dobri glasbi, ki je v Hotelu Delfin vedno prisotna. Prodajna konferenca tako ostaja pomembna priložnost za utrjevanje vezi, izmenjavo izkušenj ter nadaljnje uspešno sodelovanje med Hotelom Delfin in društvi upokojencev.

Nada Zonta

Podari dan - polepšaj dan!

Vsako leto nas akcija Podari dan, polepšaj dan znova opomni, kako malo je včasih potrebno, da nekemu spremenimo dan – in včasih tudi življenje. Za mnoge starejše, ki dneve preživljajo sami, v tišini svojih domov, je čas največje bogastvo. Ne darila, ne velike besede – temveč prisotnost. Človeška bližina. Občutek, da niso pozabljeni.

Osamljenost starejših ni vedno vidna navzven. Skrita je za urejenimi domovi, tihimi telefoni in dolgimi dnevi, ki minevajo brez pogovora. A ko nekdo potrka na vrata, ko se ustavi za klepet, ko ponudi roko ali preprosto poslušša, se v teh domovih znova prižge toplina. Nasmeh. Hvaležnost, ki je ni mogoče opisati, temveč jo lahko le začutimo. Starejši ljudje znajo ceniti drobne pozornosti. Znajo ceniti čas, ki jim ga nekdo nameni. Vedo, da je ta čas podarjen iz srca. In prav zato ima tak obisk neprecenljivo vrednost. Akcija *Podari dan, polepšaj dan* ni le prostovoljska gesta. Je most med generacijami. Je opomnik, da smo drug drugemu potrebni. Da lahko s svojo prisotnostjo, prijazno besedo ali skupnim sprehodom nekemu vrnemo občutek pripadnosti in dostojanstva.

Morda se nam zdi, da podarimo le nekaj ur. A za nekoga je to dan, ki si ga bo zapomnil še dolgo. Dan, ki prekine tišino. Dan, ki prinese svetlobo. Podarimo dan. Polepšajmo dan. Ker največ, kar lahko damo, je del sebe.



Obrazi krajev – zgodbe starejših skozi objektiv



je partnerski projekt Zveze društev upokojencev Slovenije (ZDUS), Turistične zveze Slovenije (TZS) in Zavoda APIS, ki povezuje aktivno staranje, participatorno ustvarjanje ter trajnostni turizem in dediščino. Projekt prepoznava starejše kot nosilce znanja in kot aktivne soustvarjalce družbenega, kulturnega in turističnega življenja v lokalnih skupnostih. Projekt vzpostavlja sinergijo sodelovanja med društvi upokojencev in turističnimi društvi ter jo krepi z vzpostavljanjem skupnih platform, razvojem sodobnih komunikacijskih znanj in oblikovanjem podpornih modelov za dolgoročno skupno delovanje.

Projekt ima tri ključne stebre. Prvi stebel je **vključevanje starejših in aktivno staranje**, saj projekt starejše vzpostavlja kot pripovedovalce zgodb, nosilce lokalnega znanja in aktivne soustvarjalce kulturnega, družbenega in turističnega življenja skupnosti. Drugi je **participatorni pristop k fotografiji, videu in pripovedovanju zgodb**, s katerim bodo starejši kot nosilci lokalnega znanja in osebnih izkušenj soustvarjali vsebine o krajih, ljudeh, dediščini in vsakdanjem življenju. Tretji stebel pa je **trajnostni turizem in**

dediščina, saj projekt spodbuja razvoj avtentičnih lokalnih doživetij, ki temeljijo na nesnovni dediščini, zgodbah krajev in medgeneracijskem prenosu znanja. S tem projekt prispeva k bolj vključujočemu, trajnostnemu turizmu, ki črpa v resničnih zgodbah ljudi iz lokalnih okolij. V okviru projekta bo vzpostavljen trajnejši model sodelovanja med društvi upokojencev in turističnimi društvi v različnih regijah Slovenije. Pomemben del projekta bo razvoj in zagon **nacionalne foto-video sekcije ZDUS**, ki bo povezala predstavnike pokrajinskih zvez društev upokojencev ter jim omogočila usposabljanje na področju fotografije, videa, scenaristike, montaže in pripovedništva. Udeleženci bodo ob strokovni in mentorski podpori ustvarjali foto/video zgodbe, ki bodo predstavljale kraje, dediščino in izkušnje starejših. Projekt vključuje tudi oblikovanje mreže starejših ambasadorjev krajev, lokalna srečanja in medgeneracijska sodelovanja, pripravo promocijskih vsebin ter nadgradnjo digitalnih poti predstavljajo zgodbe, tudi prek platforme Moj izlet. Eden ključnih poudarkov projekta je krepitev kompetenc in kapacitet organizacij ter njihovih članov. Projekt bo prispeval k večji digitalni vključenosti starejših, krepitvi promocijskih in komunikacijskih

znanj društev ter večji javni prepoznavnosti starejših kot aktivnih pripovedovalcev, ustvarjalcev in nosilcev lokalne identitete. Hkrati bo spodbujal sodelovanje med generacijami, saj bodo mladi v izbranih okoljih vključeni v snemanje, dokumentiranje in digitalno promocijo zgodb starejših. Rezultat projekta ne bodo le posamezne zgodbe in dogodki, temveč tudi prenosljiv model sodelovanja, dokumentirane dobre prakse ter podlage za nadaljnje skupno delo na področju aktivnega staranja, kulture, prostovoljstva in trajnostnega turizma.

Projekt **Obrazi krajev – zgodbe starejših skozi objektiv** je usmerjen v dolgoročne učinke: večjo socialno vključenost starejših, bolj povezane lokalne skupnosti, večjo vidnost društev ter razvoj novih oblik sodelovanja med nevladnimi organizacijami. S povezovanjem znanj ZDUS, ki je koordinator projekta ter partnerjema TZS in Zavod APIS, projekt vzpostavlja inovativno in trajnostno partnerstvo, ki odgovarja na demografske, družbene in razvojne izzive sodobne Slovenije. Projekt se izvaja do maja 2028 in je **sofinanciran v okviru Javnega razpisa za razvoj in profesionalizacijo nevladnih organizacij in prostovoljstva 2025 Ministrstva za javno upravo**.

Dan za spremembe 2026 – Dajte nam mir



»Dajte nam mir« – slogan letošnje akcije Dan za spremembe, ne pomeni »pustite nas pri miru«, temveč je s tem sloganom poudarjeno, da so vse prostovoljske akcije v svoji biti miro-ljubne in solidarne in svojo energijo usmerjajo v sobivanje in stran od konfliktov. S sloganom povabimo vse, da združeni v veliko prostovoljsko družino želimo, soustvarjamo, navsezadnje zahtevamo in začutimo mir.

Lep sobotni dan je bil enajsti april in kako bi ga lahko lepše preživeli, kot da smo se odpravili na obisk v dom starejših »Šmelc« v Litiji. Ja, prav ste prebrali, le v dom Šmelc; vsako leto smo obiskali oba domova, letos pa nam jo je zagodla »viroza« in v dom Tisje nas niso mogli sprejeti. Pri tem vsakoletnem obisku v sklopu Dneva za spremembe sodelujemo Društva upokojencev iz občin Litija in Šmartno, v katerih imamo aktiven program Starejši za starejše, kar

smo letos nekako pozabili poudariti v kulturnem programu, ki ga je pripravljalo Društvo upokojencev Šmartno, vodila pa njihova predsednica Milena Mrzel, v goste so povabili Folklorno skupino Javorje in harmonikarja Anjo Bregar ter Luko Tomažina. Program je bil poskočen, domač, tako rekoč na kožo pisan uporabnikom. Nekateri so z nastopajočimi zapeli, skoraj vsi so vneto ploskali ob zaključku vsake točke, pa tudi vmes, lepo po taktih. Tako, da je posebna ura razgibavanja za ta dan verjetno lahko odpadla. No, nekaterim pa so ob lepih domačih napevih in izbranih plesih pritekale po licih solze; trdili so, da so to solze sreče, vendar samo oni vedo, kaj se jim je podilo po mislih ob spremljanju programa. Gospa Milena jim je ob koncu ponudila »glasbene želje« in kaj mislite, da so izbrali. Seveda: Čebelice, Mi se imamo radi, Golico ... ja, najlepše se je vrniti v tiste mlade, lepe dni ...

Prostovoljke iz društev Litija (Dole pri Litiji), Šmartno in Gabrovka smo se znova izkazale, pripravile smo domača peciva, ki smo jih pa lahko oddali osebju obeh domov in zagotovili so, da se bodo z njimi sladkali prav vsi uporabniki.

In za konec še obljuba – leto bo hitro naokoli in v aprilu prihodnje leto se znova srečamo.

Hvala vsem uporabnikom doma, znanim in neznanim, z vsemi je bilo lepo poklepetati. Hvala nastopajočim in prostovoljcem iz vseh društev, za prisotnost na prireditvi, za peko peciva in za vse empatije, ki jih gojimo do tistih, ki zmorejo nekoliko manj od nas. Hvala. Ne vemo, kdaj se zgodi tisti usodni korak in bomo mi na oni strani. Velika hvala pa seveda velja osebju obeh domov, ki vsako leto prisluhnejo naši prošnji in nam ta nepozaben obisk omogočijo.

Helena Perko, foto Zdenka Drnovšek

Predsednica ZDUS na volilnem zboru Zveze klubov Maksa Perca v Izoli

V hotelu Delfin v Izoli je sredi maja potekal volilni zbor članov Zveze klubov Maksa Perca, v katerega se združujejo upokojenci Ministrstva za notranje zadeve. Zbora se je kot gostja udeležila tudi predsednica Zveze društev upokojencev Slovenije (ZDUS), Zdenka Jan.

Med povabljenimi so bili tudi visoki predstavniki policije na državni in lokalni ravni, kar je dogodku dalo poseben stanovski pečat. Predsednica je v svojem pozdravnem nagovoru poudarila povezanost med stanovskimi kolegi, skupne vrednote ter trajno skrb za dobrobit upokojencev. Ob tem je na kratko predstavila delova-

nje ZDUS in izpostavila pomembnejše dosežke preteklega leta.

Posebej je pozvala k nadaljevanju in poglobitvi razgovorov o še tesnejšem sodelovanju med obema zvezama. Nekaj klubov je že pridruženih ZDUS, vodstva nekaterih pa so pobudo za nadaljnje pogovore izrazila prav na današnjem srečanju.

Na volilnem zboru je bil za predsednika Zveze klubov Maksa Perca soglasno ponovno izvoljen gospod Grah, ki so mu člani izkazali enotno podporo za naslednje štiriletno obdobje. Prisotne je nagovoril tudi direktor hotela, gospod Miloš Milivojevič, ki se je zbranim zahvalil za njihov prispevek v času aktivnega službovanja ter jim zaželel uspešno delo tudi v prihodnje. Dogodek je potekal v prijetnem in sproščenem vzdušju. Za glasbeno popestritev je poskrbel sekstet slovenske policije, ki je z venčkom nepozabnih slovenskih pesmi dodal srečanju še posebno toplino.

A.G.L.



Predsednica pri Varuhinji človekovih pravic

V petek, 22. maja, se je predsednica ZDUS, ga. Zdenka Jan, z Generalno sekretarko Andrejo Gorše Lotrič srečala z dr. Simono Drenik Bavdek in namestnico predsednice, dr. Dijano Možina Zupanc s sodelavkami.

Predsednica Jan je v pogovoru izpostavila potrebo po ustanovitvi posebnega varuha – zagovornika pravic starejših - s čimer se je strinjala tudi varuhinja, saj se je podoben model na področju zagovornikov otrok izkazal za uspešnega. V nadaljevanju so razpravljali tudi o težavah starejših pri uvedbi digitalizacije zdravstvenega sistema in nedopustnih več urnih vrstah za osebne zdravnike. Predsednica Jan je opozorila, da se zdravstvene težave

starejših prepogosto pripisujejo letom in zato starejši niso ustrezno obravnavani, nemalokrat pa so izpuščeni tudi iz rehabilitacije. V razpravi so se dotaknile tudi prevozne revščine in mobilnosti, ob tem pa izpostavile primer dobrih praks pri tako imenovanem Prostoferju, kjer občine zagotovijo vozilo in gorivo, prostovoljci ZDUS pa starejše, ki so brez možnosti prevoza, vozijo k zdravniku, v trgovino, ali lekarno. V razpravi o sistemski ureditvi prostovoljstva, ki kaže upadanje zaradi vedno manj starejših oseb, ki so še sposobni za prostovoljstvo, in pomanjkljivemu zanimanju mladih za tovrstno delo, je varuhinja povedala, da se zavzema za večjo družbeno odgovornost mladih. Podpira razmi-

slek o uvedbi družbeno koristnega dela za dijake po vzoru nekaterih tujih držav, saj bi to prispevalo k večji solidarnosti, družbeni občutljivosti in povezovanju generacij. Sogovornice so se strinjale tudi, da je pri stanovanjski problematiki potreben izjemno skrben razmislek o vključevanju starejših na trg nepremičnin, saj gre za občutljivo starostno skupino (možnost zlorab), pa tudi za pravico do lastnine. Ena pomembnejših tem srečanja je bila dolgotrajna oskrba. Obe strani sta se strinjali, da je DO izjemno pomembna, a da bo potrebno v čim krajšem času odpraviti vrzeli, ki so se izkazale za zaskrbljujoče: nedopustno dolgo čakanje na odločbe CZS pri oskrbi na domu, ki v tem trenutku skoraj ne deluje, neenakost pri obračunavanju enakih storitev v DSO, pomanjkanje kadra itd. Predsednica ZDUS je izpostavila tudi problem pri usklajevanju pokojnin srednjega razreda upokojencev, ki so izpolnili vse pogoje za polno upokojitev, le-ta pa je zgolj nekaj EUR nad povprečjem, zato niso deležni dodatkov, kar vodi v revščino. Nekaj besed so namenile tudi pred upokojitvenim aktivnostim, kjer je ZDUS orala ledino, spisala projekt, ga tudi vzorčno preverila, predstavila MDDSZ, le-ta pa ga je dodelilo v izvedbo Zavodu za zaposlovanje in ZPIZ-u, ob tem pa popolnoma izpustilo ZDUS. V zaključku razgovora je varuhinja predstavila prizadevanja za Konvencijo o pravicah starejših, ki bo starejše prepoznala kot ranljivo skupino in državam naložila bolj aktivno vlogo pred diskriminacijo in nasiljem.

A.G.L.



Predsednica s podpredsednikom med rokodelci

V začetku maja sta se predsednica Zdenka Jan in podpredsednik Stanko Kranvogel odzvala prijaznemu vabilu Šaleške pokrajinske zveze društev upokojencev ter obiskala vseslovensko srečanje rokodelcev ZDUS v Šmartnem ob Paki.

Prijetno in srčno obarvan dogodek je povezovala gospa Anica Drev, izjemna rokodelka iz DU Vinska Gora, od koder prihajajo tudi vrli godci Vingosi, ki so skupaj z otroki iz Osnovne šole Šmartno ob Paki poskrbeli za lepo vzdušje in pristno domačnost.

Svoje čudovite rokodelske izdelke so na ogled postavili rokodelci Šaleške pokrajinske zveze, občudovali pa so jih številni obiskovalci in kolegi iz društev upokojencev iz vse Slovenije.

Zbrane je pozdravil domači župan Jani Kopusar skupaj z direktorico občinske



uprave, pridružila pa sta se jima tudi župan Šoštanja ter podžupanja velenjske občine. Med gosti je bil tudi domačin iz Šmartnega ob Paki, direktor občinske uprave iz Velenja, gospod Omladič.

Nekaj spodbudnih besed je rokodelcem namenila tudi predsednica ZDUS, Zdenka Jan, ki je poudarila pomen ohranjanja rokodelske dediščine, medgeneracijskega sodelovanja ter povezovanja ljudi skozi ustvarjalnost, znanje in tradicijo. Prisotne je nagovoril tudi domači predsednik društva upokojencev Šmartno ob Paki.

Na dogodku nista manjkali niti naša Lucija,

strokovna sodelavka za področje rokodelstva pri Zvezi društev upokojencev Slovenije, ter predsednica komisije za rokodelstvo, gospa Milena Dimec. Domačini so goste popeljali tudi skozi mladinski center ter domačo cerkev, kjer so obiskovalci izvedeli številne zanimivosti o zgodovini kraja in bogatem življenju lokalne skupnosti. Srečanje je znova pokazalo, kako pomembno vlogo imajo rokodelstvo, prostovoljstvo in medsebojno povezovanje pri ohranjanju kulturne dediščine ter bogatejši življenju starejših po vsej Sloveniji.

J.Z.



**SLOVENSKO
ROKODELSTVO**

Tretje vseslovensko srečanje bralcev

V Domu XIV. divizije na Senovem je 17. aprila potekalo tretje vseslovensko srečanje bralk in bralcev v organizaciji bralnega krožka DU Senovo in pod pokroviteljstvom Zveze društev upokojencev Slovenije – ZDU S, ki se ga je udeležila tudi predsednica zveze, ga. Zdenka Jan.

Srečanja so se udeležili člani bralnih krožkov, klubov in skupin ter nasploh

ljubiteljev branja iz 25 krajev po Sloveniji. »Naš mali kraj Senovo je danes postal pomembno kulturno središče,« je poudarila organizatorica Boža Ojsteršek. »Pričakovali bi, da bodo tukaj samo upokojenci, ampak vedno poskrbimo, da je to medgeneracijsko srečanje, ker se nam zdi, da le tako obogatimo drug drugega,« je še dodala, zato je bilo **med 200 udeleženci srečanja tudi 55 šolark in šo-**

larjev senovske šole. »Vi predstavljate našo in vašo prihodnost. In polagamo vam na srce: berite. V knjigah se skrivajo vse modrosti tega sveta,« jih je na srečanju nagovorila Ojsteršek in jim zaželela, da bi se čez desetletja sami srečevali na tovrstnih dogodkih. Ker smo v Kosovelovem letu, je za uvod Mešani pevski zbor DU Senovo pod taktirko Antona Gorenca zapel Kosovelovo pesem *Pel bi*, ki jo je uglasbil

domačin **Janko Avsenak**. V imenu KS in DU Senovo je udeležence srečanja pozdravil **Ludvik Grilc**. »Zbrali smo se ljudje sivih las, upočasnjene koraka, modrih misli in polnih življenjskih izkušenj. Stopili smo na pot, ki je za nas druga pomlad, polna drobnih radosti,« je dejal in zbranim zaželel prijetno počutje na Senovem.

Vsakoletni udeleženec srečanja je tudi župan Mestne občine Krško, Janez Kerin, ki je v Kons 26, v katerem so zbrali besede, ki zaznamujejo današnji čas, predlagal besedo 'spoštovanje'. »Ljudje smo si različni in različno razmišljamo, ampak s tem ni nič narobe. Narobe pa je, če drugega ali drugačnega ne spoštujemo. Vsi si zaslužimo spoštovanje, ne glede na vero, politiko, spol, raso ali druge okoliščine,« je pojasnil, tega pa v današnjem svetu manjka. Osrednji del srečanja je predstavljalo predavanje znanega duhovnika, sicer tudi pisatelja in publicista, p. Karla Gržana, z



naslovom *Za mavrično sožitje*, v katerem je med drugim izpostavil tudi pomen branja, zlasti knjig v fizični (papirnati) obliki, ne le z zaslonov. Na koncu je seveda sledilo še

druženje ob pogostitvi, ki so jo pripravile članice AKŽ Sv. Anton iz Gorenjega Leskovca.

P. P. (Posavski obzornik)

31. likovna kolonija v Izoli

V hotelu Delfin v Izoli je med 7. in 10. aprilom potekala 31. likovna kolonija upokojencev, članov društev upokojencev.

Udeležilo se jo je 49 od 50 prijavljenih likovnikov iz 39 društev in enajstih pokrajinskih zvez. Zaradi velikega števila prijav sva z Majo že drugič zapored uskladila kriterije za udeležbo, ki so se izkazali kot primerni. Večina udeležencev se s takšnim načinom izbora strinja, nekaj negotovanja pa se še vedno pojavi. Kolonijo je strokovno vodila nova mentorica, profesorica likovne umetnosti z dolgoletnimi izkušnjami Ana Cajnko. Svoje znanje je uspešno prenašala na udeležence, jih spodbujala in usmerjala k razmišljanju. Udeleženci so bili z mentorico zelo zadovoljni ter so z njo stkali pristen odnos tako na strokovni kot osebni ravni.

Tematika letošnje kolonije je bila »Moja občutja med tu in tam«. Naslov je dopuščal široko interpretacijo in spodbudil raznolika razmišljanja. Iz teh so nastale barvite in izrazne likovne stvaritve. Velik del ustvarjalcev je temo razumel skozi abstraktni izraz, zato je bilo realističnih upodobitev manj. Po mojem mnenju so bila dela, z redkimi izjemami, na zelo visoki kakovostni ravni, med najboljšimi doslej, kar je potrdila tudi zahtevna izbira treh nagrajenih del.

Organizacija kolonije je tudi tokrat potekala nemoteno in brez nevšečnosti. Prvi



večer sta ob prijetnem druženju popestrila glasbenika in udeleženca kolonije Zdenka in Andrej Pinterič.

Tretji dan se je kolonija zaključila s kulturnim programom in odprtjem razstave, ki sem ga pripravil in povezoval. Zbrane sta uvodoma nagovorila direktor hotela Delfin, Miloš Milivojevič, in predsednik Komisije za kulturo pri ZDUS, Cveto Bajc. Direktorica JSKD RS, Območne izpostave Izola, Nika Pegan, je omogočila nastop pevk Kulturnega društva Korte, glasbeni vložek pa sta prispevala tudi Zdenka in Andrej Pinterič. Vsem udeležencem so bile podeljene pisne zahvale ZDUS-a, trem najboljšim

ustvarjalcem pa nagrade po izboru komisije. Nagrade so prejeli: Mara Marinič (DU Ajdovščina), Nada Radonjič (DU Zasip) in Irena Naraks (DU Šmarje pri Jelšah). Razstavo je ob zaključku programa odprl Cveto Bajc, obiskovalci hotela pa so si razstavljena dela z zanimanjem ogledali.

Po oceni mentorice, vodstva hotela Delfin in moji osebni oceni je bila 31. likovna kolonija na izjemno visoki ustvarjalni ravni. Zadovoljni smo bili tudi z organizacijo in prijetnim, prijateljskim vzdušjem med udeleženci. To naju z mentorico zavezuje, da dogodek tudi v prihodnje ohranja na tej ravni.

Vodja likovne kolonije ZDUS, Karol Zagorc

Gorenjski upokoјenci so letos prepevali v srednjeveški Škofji Loki



V Sokolskem domu v Škofji Loki je bila sredi aprila sedemnajsta revija pevskih zborov GORENJSKI UPOKOJENCI POJEJO, ki jo je v sodelovanju s Pokrajinsko zvezo društev upokojencev Gorenjske pripravilo Društvo upokojencev Škofja Loka.

Nastopilo je 13 zborov, in sicer mešani pevski zbori društev upokojencev Motnik-Špitalič, Vrelec in Mavrica Škofja Loka, Tržič, Komenda, Selška dolina-Železniki, Kamnik, Petra Liparja Kranj, Šenčur in Slavček Lesce; ženska pevka zbor Večerna zarja Javornik - Koroška Bela in Stane Habe Domžale ter Moški pevski zbor Jesenice. Vsak zbor se je predstavil s po dvema pesmima, na koncu pa so združeni zbori pod vodstvom profesorice Andreje POLANEC, sicer zborovodkinje Že PZ Stane Habe, zapeli še skupno pesem JAZ PA POJDEM, ki jo je priredil Tomaž HABE in je pevce spremljal tudi na klavirju. Selektor revije je bil profesor Damijan MOČNIK, ki je ob koncu tudi razglasil štiri zборе, ki so ga z izvedbo skladb najbolj navdušili oz. so po njegovi oceni izbrane skladbe najbolj izvedli. Nastopajoče in obiskovalce sta uvodoma nagovorila podpredsednik Pokrajinske zveze društev upokojencev Gorenjske, Jože DERLINK, in župan Občine Škofja Loka, Tine RADINJA, po reviji pa je svoje vtise strnil še predsednik Komisije za kulturo pri ZDUS, Cvetko BAJC.

DERLINK je v svojem nagovoru poudaril, da je zborovsko petje in predvsem prepe-

vanje ljudskih pesmi naša kulturna tradicija. Kar nekaj gorenjskih društev ima svoje pevske zборе, ki gojijo pevsko tradicijo, ki so jo mnogi začeli že kot člani pevskih zborov v osnovni šoli. Nadalje se je zahvalil DU Škofja Loka in njegovemu predsedniku Mihi JEŠETU ter podpredsednici Vesni ČADEŽ za organizacijo tega dogodka, ki ga zaradi velikega števila nastopajočih ni bilo enostavno speljati. So se pa v Škofji Loki potrudili in pripravili res lepo prireditev. Vsem zborom je zaželel še uspešen nastop.

RADINJA, župan gostiteljske občine, je pozdravil pevke in pevce ter vse, ki so bili zaslužni za to, da se je v njihovem mestu – mestu kulture in mestu, ki živi s kulturo, to popoldne veliko in glasno pelo. V svojem nagovoru je izpostavil, da se je komaj končal eden največjih dogodkov v zgodovini Škofje Loke, to je Škofjeloški pasijon s 1.200 gledalci, in že je v mestu 320 pevk in pevcev. Ta kulturni utrip je nekaj, na kar so občanke in občani res ponosni. »Sicer pa,« je nadaljeval, »kulturno udejstvovanje v tretjem življenjskem obdobju pomeni veliko več kot zgolj petje – pomeni druženje, prijateljstvo in barvanje dni s pesmijo. In verjamem, da vsi, ki veliko in radi požete, nosite pesem tako na ustnicah kot v svojih srcih in da vam to dela dneve lepe.« Ob koncu se je še zahvalil vsem aktivnim društvom, ki spodbujajo zborovsko kulturo.

Pred razglasitvijo najboljših zborov in skupno pesmijo je spregovoril še BAJC, predsednik Komisije za kulturo pri ZDUS.

Izrazil je veselje nad slišanim, pevkam in pevcem pa zaželel še dosti vaj in dosti veselja, ki ga doživljajo ob petju. Čeprav je včasih težko iti na vaje – se ti iz različnih razlogov ne da – vendar je treba iti, »Saj«, kot je v šali dodal, »z vaje ali nastopa prideš čisto drug in vsaj pet let mlajši«.

Tudi profesor MOČNIK je povedal, da je doživel lepo popoldne, ko je opazoval vse veselje na odru ter poslušal doživeto in iskreno petje. Zdi se mu zelo pomembno, da tudi v tretjem življenjskem obdobju ohranjamo ljubezen do petja, hodimo na vaje in se aktivno ohranjamo z glasbo, saj vsi, ki jo imamo radi, že od otroštva vemo, da glasba poživlja, nas dela srečnejše in nam bogati življenje.

»Teško se je med toliko zbori odločiti, koga imenovati kot najboljšega,« je dejal, ko je bilo treba razglasiti prve tri. Vse je pohvalil, da so se izredno potrudili, potem pa vendarle izpostavil nekaj zborov. Na tretje mesto je postavil dva, in sicer Mešani pevski zbor DU za Selško dolino ter Mešani pevski zbor Petra Liparja pri DU Kranj; drugo mesto je pripadlo Ženskemu pevskemu zboru Stane Habe DU Domžale, zmagal pa je MePZ VRELEC DU Škofja Loka.

Revija se je, kot rečeno, končala s skupno pesmijo vseh zborov oz. skupin, ki so nastopili na reviji pevskih zborov društev upokojencev Gorenjske 2026. To je bil nastop, ki je v sebi združil vse, kar smo tisto popoldne začutili – spoštovanje do tradicije, veselje do glasbe in toplino skupnosti.

Slavica Bučan, foto Ferdo Kikelj

27. srečanje upokojskih pevskih zborov Zasavja in Posavja

V soboto, 25. aprila, je po enoletnem premoru znova potekala revija upokojskih pevskih zborov Zasavja in Posavja v organizaciji DU Litija. Naši pevci so lani na 26. srečanju v Senovem prejeli prehodni pokal, kar je pomenilo letošnjo organizacijo revije.

Žal v Litiji to ni bilo mogoče, pa nam je na pomoč priskočil vodja JSKD izpostave Litija in podžupan občine Šmartno pri Litiji, Darko Vidic, in poskrbel za pripravo dvorane v njihovem Kulturnem domu. Tudi sicer nam je bil v zelo veliko pomoč, tako pri sami logistiki kot končni pogostitvi. **Zato mu vsi pevci in DU Litija kot organizator izrekamo iskreno zahvalo.** Na samem uvodu je iz stotridesetih grl, pod vodstvom naše zborovodkinje Marjane Kolar, zadonela pesem MI NE DAMO SE, z zanosom, sozvočno in prijetno za uho, kot je bilo na vseh naših srečanjih doslej. Navzoče je nato pozdravila predsednica DU Litija, **Vida Vukovič**, ki je na tem šmarskem odru preživela kar nekaj svojega otroštva, saj je rojena šmarčanka



in zbranim predstavila številne dejavnosti našega društva v letu 2026. Sledil je pevski program, kjer je sodelovalo 5 mešanih in 2 ženska pevska zbora iz društev upokojskih pevcev Senovega, Sevnice, Trbovelj, Zagorja, Litije in Jevnice. Strokovna spremljevalka je bila **Marjanca Vidic**, ki je predlagala, da prejme **prehodni pokal in si tako pridobi pravico sodelovanja na državni reviji na Gospodarskem razs-**

tavišču v Ljubljani MePZ Miha Vahen, ki ga je pred letom dni prevzela zborovodkinja **Anita Zidar**. Tudi organizacija 28. srečanja v letu 2027 je tako zaupana njim. Zborovsko revijo smo sklenili s prijetnim druženjem in tako dokazali, da prav zborovsko petje ustvarja občutek skupnosti in hkrati bogati življenje posameznika. Naj tako ostane.

Besedilo in foto, Iva Slabe

Godbeniško veteransko gibanje

Dober mesec je tega, kar je v založbi knjig Kulturnega centra Maribor, izšel Zbornik o godbeniškem veteranskem gibanju v Sloveniji – Danes ga s svojo glasbo pišeš ti!

V Zborniku bo bralec spoznal zgodovino veteranskih godb Slovenije ter pomembne osebnosti, dirigente in glasbenike, ki so oblikujejo godbeniško veteransko sceno Slovenije v zadnjih dveh desetletjih. Predstavljeno je delovanje vseh osmih veteranskih godb Slovenije: Prleška godba Društva upojencev Ljutomer, Veteranska sekcija Kulturnega društva Mengeške godbe, Godba veteranov Štajerske Ervina Hartmana, Kulturno društvo Godba ljubljanskih veteranov, Veteranska godba Univerze za tretje življenjsko obdobje Velenje, Godba veteranov Gambrinus Laško, Godba veteranov UTŽO (Univerze za tretje življenjsko obdobje) Žalec, Veteranska godba Straža.

V Zborniku je predstavljenih vseh 17 festivalov slovenskih veteranskih godb,



Združeni slovenski veteranski orkester in Godba ambasadorjev Slovenije. Godbeni veterani širom po Sloveniji smo zapisani glasbi od mladih nog do pozne zlate

jeseni. Za nas godba ni konjiček, temveč način življenja. Zbrali smo se večno mladi, ki smo celo pri osemdesetih ali devetdesetih še vedno glasbeno aktivni in uživamo v njej. Ker nam glasba dela življenje prijetno (prijetnejše) – ne štejemo več let. Naše moči in sposobnosti se smiselno iztekajo v koristno delo za druge, za skupnost in za medčloveško povezanost.

Slovenske veteranske godbe imajo vsako leto svoj festival. Ti festivali so utrdili pomen veteranskih godb za slovensko godbeništvu in njihovo pomembno vlogo v slovenskem kulturnem prostoru. Veteranske godbe prispevajo k medkulturnemu dialogu ter imajo posebno vlogo v procesih aktivnega staranja in medgeneracijskega sožitja.

Zbornik je dragocen zapis za vse ljubitelje glasbene, prevsem godbene kulture, in sodi na knjižne police – tudi v predverje sedeža Zveze društev upojencev Slovenije.

Milan Pavliha

Skupaj za dostojanstveno starost: izkušnje s konference EURAG

Konec aprila je v Kopenhagenu, glavnem mestu kraljevine Danske, potekala mednarodna konferenca z naslovom »Skupaj za enakost, sodelovanje in dostojanstveno življenje v starosti«. Udeležili sta se je predsednica ZDUS, Zdenka Jan, in generalna sekretarka ZDUS, Andreja Gorše Lotrič. Konferenco so organizirali danski seniorji, globalni seniorji in EURAG – Evropska zveza starejših.

Dogodek je združil predstavnike upokojenskih organizacij iz 17 držav, od Avstrije do Ukrajine, kar je ustvarilo dragocen prostor za primerjavo praks, izmenjavo pogledov in razmislek o prihodnosti starejših v Evropi, ki se hitro stara.

EURAG: organizacija, ki se ponovno postavlja na noge

Prvi dan je bil namenjen zasedanju EURAG pod vodstvom predsednika **Dirka Jarréja**. Udeleženci so izvedeli, da je bila organizacija pred nekaj leti tik pred ukinitvijo, a jo je skupina prostovoljcev uspela ohraniti. Danes je EURAG ponovno v vzponu, čeprav je medtem izgubil posvetovalni status pri Združenih narodih. Vodstvo si prizadeva, da bi z aktivnim delom ta status znova pridobili. Poseben poudarek je bil namenjen t. i. Pariški deklaraciji, sprejeti leta 2025 v Parizu, ki na novo opredeljuje poslanstvo organizacije: zaščito temeljnih pravic starejših, krepitev njihove samostojnosti in večjo vključenost v procese odločanja, ki vplivajo na njihovo življenje. Na zasedanju so potrdili tudi novega blagajnika, Danca **Povla Ankerja Andersena**, pri čemer je irska predstavnica opozorila na pomanjkljivo spoštovanje postopkov kandidature. Ta epizoda je nakazala določene organizacijske napetosti znotraj vodstva.

Danski model vključevanja starejših v lokalno politiko

Poseben vtis je pustil sprejem v mestni hiši, kjer sta udeležence sprejela podžupan **Klaus Mygind** in predsednica Sveta starejših meščanov **Kirsten Nissen**. Predstavila sta danski model, po katerem so starejši sistemsko vključeni v vse razprave mestnega sveta. Vsaka delovna skupina mora obvezno pridobiti mnenje Sveta starejših, njihovi predstavniki pa so izvoljeni na



lokalni ravni in morajo imeti bogate izkušnje z delom za starejše. Gre za prakso, ki starejšim ne daje zgolj simbolne vloge, temveč dejanski vpliv na odločitve.

Prihodnost starejših v spreminjajoči se Evropi

Tretji dan je konferenca potekala v prostorih danskega parlamenta, Christiansborg Palace. Razprave so povezale raziskovalce, politike in mlade predstavnike civilne družbe. Psihologinja **Anette Tybjerg-Jepesen** je spregovorila o škodljivosti starostnih stereotipov (ageizma), ki vplivajo na zdravje in kakovost življenja starejših. Nekdanji danski minister in predsednik Generalne skupščine ZN **Mogens Lyketoft** je poudaril odgovornost sedanje generacije do prihodnjih v luči podnebnih sprememb in naraščajoče neenakosti. Predstavnica mladih **Naima Yasin** pa je opozorila, da brez medgeneracijskega zaupanja ni mogoče graditi prihodnosti demokracije. Močan vtis je pustilo tudi pričevanje ukrajinske predstavnice **Galine Poliakovne** o razmerah v domovih za starejše med vojno in o izjemni solidarnosti prostovoljcev, ki sistematično skrbijo za starejše na domu.

Navdihujoč primer: podpora moškim z rakom

Zadnji dan so udeleženci obiskali center The Elephant House, namenjen moškim, obolelim za rakom. Gre za prostor druženja, ustvarjanja in medsebojne podpore, ki ga financira mesto. Posebnost centra je, da je namenjen izključno moškim, saj ti bolezen doživljajo drugače kot ženske in potrebujejo drugačne oblike podpore.

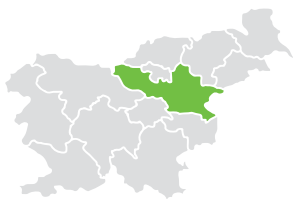
Dragocene izmenjave izven programa

Čeprav v programu ni bilo predvidenih okroglih miz, so bile neformalne izmenjave med hojo med prizorišči zelo dragocene. Irska predstavnica **Mai Quaid** je predstavila njihov model dolgotrajne oskrbe, ki temelji skoraj izključno na oskrbi na domu, financirani s strani države. Domovi za starejše so izjemno dragi, zato država zagotavlja dvakrat dnevni obisk oskrbovalca na domu ter celo financira nujna vzdrževalna dela na hišah starejših. Zanimiva je tudi njihova ureditev parkiranja: starejši s težkimi boleznimi lahko z zdravniškim potrdilom uporabljajo invalidska parkirna mesta.

Razmislek za prihodnost

Kljub bogati vsebini so ostali tudi mešani vtisi. Program je bil zelo zgoščen, brez dovolj prostora za strukturirano izmenjavo dobrih praks. Organizacijske pomanjkljivosti znotraj vodstva EURAG in pomanjkanje dialoga z udeleženci so bile opazne. Prav tako je bilo presenetljivo, da ob poudarkih na zdravi prehrani udeleženci niso imeli ustrezno organiziranih obrokov. Izkušnja iz Kopenhagna je bila dragocena predvsem zaradi vpogleda v dobre prakse drugih držav in razmisleka, kako starejšim zagotoviti večjo vlogo v družbi. Hkrati pa odpira tudi vprašanja o prihodnji vlogi in smislu članstva v mednarodnih povezavah, če te ne omogočajo dovolj vsebinske izmenjave. Konferenca je tako ponudila dvoje: navdih in izziv. Navdih v primerih, kjer so starejši resnično vključeni v družbo. In izziv, kako te prakse prenesti v slovenski prostor ter hkrati premisliti, kako naj mednarodno sodelovanje v prihodnje poteka bolj vsebinsko, odprto in vključujoče.

Besedilo in foto, Andreja Gorše Lotrič



CELJSKA

Zbor PZDU Celje imenoval častnega člana

Predstavniki 73 društev upokoјencev s preko 18 tisoč člani so na zboru PZDU Celje celovito osvetlili delo v zadnjem letu in začrtali nadaljnjo pot. Soglasno so tudi odločili, da podelijo naziv častnega člana pokrajinske zveze Dragu Prtenjaku.

Zbor članov je bil v gostišču Bohorč v Šentjurju, zato je udeležence uvodoma nagovoril šentjurski župan **Marko Diaci**, ki je predstavil novosti in razvojne načrte občine. Med gosti je bila tudi vodja prodaje v hotelu Delfin Izola, **Daša Gregorič**, ki je predstavila novosti in ponudbi priljubljenega prostora za oddih slovenskih upokoјencev. Seveda pa so zbrani z največjim zanimanjem prisluhnili predsednici ZDUS, **Zdenki Jan**, ki je izpostavila ključne aktivnosti zveze. Med njimi so izstopala prizadevanja za prijaznejšo pokojninsko reformo ter dolgotrajno in e-oskrbo. Poudarila je tudi pomen programa Starejši za starejše in, tako kot drugi gostje, zaželela še veliko uspešnega dela in druženj, ki bodo še naprej povezovala in bogatile njihovo skupnost.

Sicer pa je zbor vodilo delovno predsedstvo na čelu z **Danico Vončina Veligošek**, ki je po sprejetem poslovniku predala besedo predsedniku PZDU, **Jakobu Presečniku**. Ta je predstavil poročilo o delu, ki je v preteklem letu teklo po že običajnih tirnicah. Poudaril je, da mora biti glavčina dogajanja v društvih in zadovoljno ugotovil, da so društva na Celjskem opravila veliko dela na različnih področjih – od programa Starejši za starejše do športnih in kulturnih srečanj, in se zahvalil vsem za vložen trud pri skrbi za ljudi.

Njegove besede je v poročilu najprej potrdil predsednik komisije za šport, rekreacijo in gibalno kulturo, **Vojko Prislan**, ki je med drugim povedal, da je v pokrajinskih športnih igrah sodelovalo 830 aktivnih športnikov iz 36 društev, da postajajo tradicionalni skupni pohodi in da je vedno več zanimanja za kolesarjenje. Vse bolj uspešno je tudi delo na področju tehnične kulture, saj so poleg žive dejavnosti v društvih zaživel tudi skupni projekti, o katerih je govorila predsednica komisije za tehnično kulturo, **Mar-**

gareta Atelšek. »Rokodelstvo je v naši regiji izredno bogato,« je poudarila. Koordinatorici programa Starejši za starejše, **Damjana Lovrenčič** (Celje vzhod) in **Karlina Mermal** (Savinjska pokrajina), sta ugotavljali, da so prostovoljci v minulem letu poleg redne dejavnosti, namenjene pomoči starejšim, največ energije namenjali uvajanju dolgotrajne oskrbe, pa naj gre za izobraževanje, osveščanje, ali za neposredno pomoč pri uveljavljanju te pravice. Zgovoren je podatek, da so prostovoljci skupno opravili preko 22 tisoč prostovoljskih ur.

Na zboru so imenovali novega člana upravnega odbora, ki prihaja iz laške zveze – **Martina Pušnika** iz DU Šentrupert, ter člana častnega razsodišča: iz DU Nazarje **Štefko Golnik** ter iz DU Vitanje **Petra Bukovca**. Zbor se je tudi soglasno odločil in podelil naziv častni član PZDU **Dragu Prtenjaku**, dolgoletnemu podpredsedniku PZDU, za izjemne zasluge. Med drugim je neumoren koordinator letovanj v hotelu Delfin.

Besedilo in foto: Milena Brečko Poklič

Janko Čakš ostaja predsednik šmarskih upokoјencev

V prostorih Osnovne šole Šmarje pri Jelšah so se zbrali člani Društva upokoјencev (DU) Šmarje pri Jelšah z gosti na volilnem občnem zboru. Pregledali so delo preteklega leta in sprejeli plan dela za leto 2026. In izvolili novo vodstvo društva.

V uvodnem delu zбора so v kulturnem programu nastopili učenci Osnovne šole Šmarje pri Jelšah. Predsednik **Janko Čakš** pozdravi vse udeležence, posebno povabljenе goste in predlaga delovno predsedstvo v sestavi **Zdenka Orač**, predsednica in dva člana **Jože Kadenšek**, **Marta Ferlinc**. Z minuto molka so se poklonili **Sidonji Korpar** in vsem preminulim članom.

Oračeva v imenu predsedstva pozdravi navzoče in daje besedo predsedniku, referentu za pohode, stanovanjski komisiji, finančno poročilo in NO. »Društvo šteje 442 članov, 330 žensk in 112 moških. Med letom se nam je pridružilo 27 članov. Nabavili smo novo računalniško opremo, preko e-oskrbe smo obiskali 33 starejših ljudi in starejše člane od 80 let« je v poročilu podal predsednik. Ferlinčeva in Kadenšek podata poročila o pohodih, izletih in letovanjih v letu 2025. Jože Kadenšek, predsednik Stanovanjske komisije poudari, da je povpraševanje po stanovanjih zelo veliko, oddano pa je bilo samo eno. Po poročilih Oračeva povabi člane na razpravo po poročilih. Vsa poročila so bila soglasno sprejeta. Sledilo je imenovanje delovnih teles društva. Na 12. redni seji UO so bili podani naslednji predlogi; za predsednika Janko Čakš in



Zdenka Jan, Drago Prtenjak in Jakob Presečnik



Delovno predsedstvo zбора

podpredsednika Jože Kadenšek. Zbor je soglasno potrdil predloga, potrjen je bil novi UO in člani raznih delovnih teles društva. Novi stari predsednik Janko Čakš se je zahvalil za zaupanje in podal finančni načrt za leto 2026 in program dela, ki se ne razlikuje od prejšnjega. Organizirali bodo letovanja, izlete, pohode in poudarek na rekreaciji. Obiskali bodo starejše upokojence in jih ob koncu leta obdarili. Plan dela in finančni načrt sta bila soglasno sprejeta.

Od gostov je navzoče pozdravil in nagovoril župan občine Šmarje pri Jelšah, **Matija Čakš**, zaželel jim je, da izpolnijo svoj zadani program, se imajo fajn, se družijo, se zabavajo, hodijo na pohode in tako ostanejo čim dlje kondicijsko aktivni v naši družbi. Tudi v občini skrbijo za starejše, saj so trenutno vsa oskrbovana stanovanja zasedena v čakalni vrsti pa je 80 ljudi. V planu pa je gradnja treh blokov. Zbrane je pozdravil **Danilo Stane**, predsednik DU Grobelno, čestital predsedniku za novi mandat v upanju za dobro sodelovanje še naprej.

Po končanem uradnem delu je sledilo druženje ob dobri hrani za telo in poskočnih ritmih za dušo. Za to je poskrbel že preizkušeni hišni ansambel Zdravko.

»Lep človek ohranja svojo lepoto le določen čas; dober človek bo ostal lep za vedno. Bodite lepi, ostanite zdravi in naj bo vaše srce polno notranjega miru. SREČNO!«, je zbor zaključila Oračeva.

Besedilo in foto, Milenka Blažević



DOLENJSKA IN BELA KRAJINA

80 let DU Novo mesto

Ob častitljivem jubileju, ko Društvo upokojencev Novo mesto praznuje 80 let delovanja, se je v imenu vodstva Zveza društev upokojencev Slovenije (ZDUS) njihovem vabilu na svečano proslavo, ki je potekala v Kulturnem centru Janeza Trdine v Novem mestu, v sredo, 13. maja 2026, odzval podpredsednik krovne organizacije, Erik Hofbauer.

Ob polni dvorani zavzetih obiskovalcev se je pred občinstvom odvijal pester in kakovosten kulturni program. Nastopil je njihov

lastni mešani pevski zbor upokojencev in upokojenk, sledil je nastop mladih folkloristov, vrhunec glasbenega večera pa je bil izjemen nastop sester Irene in Leticie Yebuah. V uradnem delu slovesnosti je zbrane najprej nagovoril predsednik društva, gospod Stane Žagar. Sledil je nagovor podžupanje **Mestne občine Novo mesto**, gospe Sare Tomšič, ki je Društvu upokojencev Novo mesto ob jubileju podelila posebno plaketo občine. Tudi ZDUS je ob tej priložnosti podelila dve najvišji zlati priznanji: Društvu upokojencev Novo mesto za 80 let neprekinjenega delovanja ter Mešanemu pevskemu zboru za 70 let predanega kulturnega ustvarjanja.

V svojem nagovoru je podpredsednik, g. Hofbauer, v imenu predsednice ZDUS, gospe Zdenke Jan, pozdravil vse prisotne, izrazil priznanje za njihovo prizadevno društveno delo ter pohvalil odlično pripravljeno in izvedeno svečano prireditev.

Med častnimi gosti so bile tudi predsednica PZDU Dolenjske in Bele krajine, gospa Cirila Surina Zajc, ter društveni častni članici, gospe Rožca Šonc in Ana Billbija.

E.H.

Po poti sedmih slapov Buzeta

Tokrat smo se potepali po Hrvaški Istri. Je regija, ki ima resnično vse, neverjetno naravo, čisto morje, bogato kulturno dediščino, nepopisno dobro hrano in vino. Za ljubitelje narave pa tudi pot 7. slapov Buzeta, ki navdušuje z mistično naravo.

So poti, je pa ena, o kateri se še dolgo govori, tudi ko jo prehodiš. To je pot ob reki Mirni in Dragi, ki je ena najlepših, najatraktivnejših in najbolj znanih v Istri. Privablja ljubitelje pohodništva, naravne in kulturne dediščine od vsepovsod. Pot je označena od leta 2006, dolga 18 km, krožna, delno zahtevna, v pomoč so jeklenice in jeklene stopalke.

Planinski društveni izleti so zanimivi, zato tudi tokrat ni bila težava napolniti 65 sedežni avtobus. Vožnja do Buzeta je hitro minila. Parkirali smo na parkirišču pivovarne. S pohodom smo začeli po levem bregu reke Mirne, prečili Komorov most in prišli v popolnoma drug svet. Hodili smo po kanjonu reke Drage. Na poti uživali v razgledih na sedem slapov (štirje na reki Dragi, trije na Mirni), razgibano strugo, na plezališča na strmih stenah. Po tretjem, največjem slapu Vela peč, se je začel strm vzpon. V pomoč so nam bile jeklenice in na vrhu grebena se je odprl čudovit pogled na dolino reke Drage in Buzet, idilično mesto na hribčku. Kamnite poti so nas pripeljale do starega Napoleonovega mostu, zapuščenih vasi, do naselja Kuhari in zame najlepšega dela poti. To



Erik Hofbauer izroča plaketo ZDUS predsedniku DU, Stanislavu Žagarju



je zaspana vasica Kotli, oddaljena od morja 35 min vožnje. Tu so turkizni slapovi in kamnite hiše. Vasica je kraj, kjer se reka Mirna, ki izvira v bližini Huma, združi s starodavnim bogastvom vodnih mlinov. Poveže vodo in zemljo v pričakovanju vrnitve. Turizem se vrača v ta kraj. Obnovljene hiše lahko najamemo in uživamo v lepotah kotlov, tolmunov, ko se ob taljenju snega na Učki in Čičariji napolnijo z dodatno vodo. Nekaj km od vasi je ranč s konji, lahko najamemo tudi enduro motor, lahko se spustimo s padalom iz bližnjega hriba, se peljemo z balonom. Okolica je znana po tartufih in špargljih. Mistična narava daje nešteto možnosti za aktivno preživljanje prostega časa.

Po krajšem postanku je sledil povratak po krožni poti, ki je vodila mimo dveh slapov. Reko Mirno smo prečili trikrat in se vrnili na izhodišče. Skupaj smo napravili zgodbo, zgodbo, ki bo v naših mislih še dolgo. Vsak planinski izlet je nekaj posebnega. Je veliko več kot hoja, je druženje in uživanje.

Elica Pavlič

Straški upokojenci obiskali Celje

Upokojenci DU Straža smo na aprilsko srečanje v četrtek, 16. aprila, odpotovali v Celje. Zjutraj se nas je kar lepa skupina zbrala na železniški postaji v Novem mestu in se preko Sevnice in Zidanega Mosta odpeljala v knežje mesto.

Po prihodu v s soncem obsijano mesto je seveda najprej sledil polurni odmor s kavico pred enim izmed celjskih hotelov. Pri spomeniku Alme Karlin v centru Celja nas je pričakala vodička Barbara, s katero smo si v enournem sprehodu ogledali najznamenitejše stavbe mesta in slišali nekaj zgodovine celjskih grofov. Po ogledu mestnih znamenitosti je sledilo okusno kosilo v eni izbranih celjskih restavracij. Kosila v Celju si seveda ne moremo predstavljati brez njihove izvrstne celjske rollice, ki smo jo tudi pokusili. V popoldanskem delu celjskega srečanja pa smo si ogledali Pokrajinski muzej, v kateri je stalna razstava o Almi Karlin. To je čudovita ženska, ki je bila rojena leta 1889 v Celju in tu preživela svoja otroška leta, nato pa jo je pot odpeljala v svet. Bila je prava poliglotka, saj je govorila deset jezikov. Imela je neomajno voljo do življenja, čeprav je bila že od rojstva zaznamovana. Po ogledu stalne razstave o Almi Karlin, smo si v muzeju ogledali še Mesto pod mestom (Celeia). To je čudovito podzemlje o nastanku, razvoju, življenju in napredovanju mesta ob Savinji in Voglajni. Prijetno utrujeni in zadovoljni od ogledov, sprehodov in srečanj tudi z

nekaj znanci, smo se zvečer odpeljali nazaj v Novo mesto in se že veselimo našega majskega srečanja v Mostu na Soči.

Marija Andrejčič

Od Gač do Mirne gore

Društvenega pohoda iz Gač na Mirno goro se je 13. maja 2026 udeležilo le 13 pohodnikov. Aktivnost je bila v sklopu TVU objavljena na RIC Novo mesto, a je bila udeležba glede na snežne padavine dan prej pričakovano skromnejša. A prav takšni dnevi znajo biti najlepši.

Pot smo začeli v **Gačah**, nekdanji kočevarski vasi, kjer še danes tišina pripoveduje zgodbe nekdanjih prebivalcev. Ta del **Kočevskega Roga** je prepreden z zgodovino, a hkrati ponuja eno najbolj neokrnjenih gozdnih pokrajin v Sloveniji. Že prvi koraki po mehki gozdni podlagi dajo občutek, da si stopil v drug, počasnejši svet.



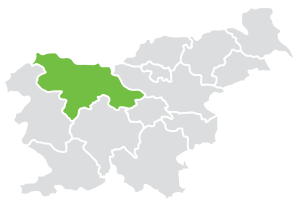
Skupina na Mirni gori

Pot proti **Mirni gori** vodi skozi prostrane bukove in smrekove gozdove, kjer se zrak zdi bolj čist, tišina pa skoraj popolna. Le tu in tam jo prekine ptičje petje ali šumenje vetra v krošnjah. Po snegu, ki je dan prej pobelil pokrajino, so ostale le sledi ob poti in v senčnih legah, kar je pokrajini dalo prav posebno svežino. Na poti smo morali premagati tudi več zaprek podrtega drevja, kot spominu na zimo in snegolom. A prav to je dalo pohodu občutek prave gozdne pustolovščine. Korak čez deblo, obhod okoli korenin, previdnost na spolzkih delih, vse to nas je še bolj povezovalo in dalo občutek skupnega premagovanja izzivov.

Mirna gora, s svojimi 1047 metri nadmorske višine, je najvišja točka Bele krajine. Ob lepem vremenu, in tokrat nam je sonce kljub hladnemu zraku stalo ob strani, se z vrha odpre razgled, ki seže daleč prek roškega gozdovja proti Beli krajini, ob jasni celo proti Gorjancem in Hrvaški. Posebnost Mirne gore je tudi njen razgledni stolp in planinski dom, ki je med pohodniki znan po odlični domači kuhinji. In prav tam nas je čakala zaslužena nagrada, palačinke, za katere marsikdo pravi, da so najboljše daleč naokrog. Prehodili smo približno 12 kilometrov krožne poti v sončnem, a hladnem dnevu. A toplina ni prihajala le od sonca, temveč predvsem od dobre volje, pogovorov in občutka, da smo del narave, ne le njeni obiskovalci. Takšni pohodi niso le rekreacija. So stik z zgodovino kočevarskih krajev, z eno najbolj ohranjenih gozdnih pokrajin v Sloveniji. Tako smo si pohodniki DU Dolenjske Toplice podarili dan, ki bo v spominu ostal veliko dlje kot zapis v nekaj skopih vrsticah.

Besedilo in foto, Elica Pavlič





GORENJSKA

Zbor članov PZDU Gorenjska je gostila Mestna občina Kranj

Konec marca, kot je v navadi, je bil v prostorih Mestne občine Kranj redni zbor članov Pokrajinske zveze društev upokojencev Gorenjske, ki so se ga udeležili predstavniki večine društev. Na njem je vodstvo zveze predstavnikom oz. zastopnikom društev predstavilo delo v minulem letu in jih seznanilo z letošnjim programom. Podelili so tudi priznanja zaslužnim članom in se dogovorili o višini članarine za leto 2027, ki ostaja enaka kot letos, torej 0,75 evra. Po zaključku je sledilo še prijateljsko druženje.

Pokrajinska zveza društev upokojencev Gorenjske, ki jo vodi Robert Plavčak, podpredsednika pa sta Jože Derlink in Ivo Veger, je sicer največja pokrajinska zveza v Sloveniji in ne pokriva samo Gorenjske, ampak tudi del ljubljanske regije. Združuje skoraj 23 tisoč upokojenk in upokojencev, včlanjenih v 48 društev.

V okviru Pokrajinske zveze delujejo komisije za šport, rekreacijo in gibalno kulturo; za kadrovske zadeve; za turizem, izlete in potovanja; za kulturo in tehnično kulturo ter za socialne zadeve. Najbolj aktivni pri pripravi in izvedbi programa sta bili v minulem letu komisiji za šport ter za kadrovska vprašanja, pri komisijah za kulturo in turizem pa so imeli težave s sklepčnostjo in neodzivnostjo posameznih članov, kar je vplivalo tudi na izvajanje posameznih programov. Nadomestnih članov jim kljub večkratnim poskusom ni uspelo zagotoviti, so pa kljub težavam predvideni program v celoti realizirali. Najbolj številna, kot je v svojem nagovoru izpostavil predsednik PZDU Gorenjske Robert PLAVČAK, je bila udeležba na rekreativnih programih, kot sta pohodništvo in kolesarjenje. Teh se je udeležilo celo do 250 članov. Tudi v drugih disciplinah – kegljanje, kegljanje na vrvi, prstomet, bowling, streljanje in klasično balinanje je bilo število ekip in članov zelo veliko. Seveda gre tukaj pohvala organizator-

jem za odlično izvedena srečanja in tekmovanja, katerih primarni namen je druženje. Iz podatkov športne komisije je razvidno, da se rekreira in udeležuje dogodkov v okviru Pokrajinske zveze kar 44 odstotkov, torej skoraj polovica, vseh njenih članov.

So pa, kot je še dodal predsednik, sodelovali tudi s posameznimi društvi ob organizaciji in izvajanju programa na srečanjih Zveze društev upokojencev Slovenije, na Dnevih medgeneracijskega sožitja in na Festivalu za 3. življenjsko obdobje. Uspešno so izvedli tudi srečanje upokojencev Gorenjske na Jezerskem, ki se ga je udeležilo okoli 1000 njihovih članov. Glede na to, kako zadovoljni so bili, so sklenili, da se bodo tudi letos konec poletja srečali v tem gorenjskem biseru.

Letošnjega zbora sta se med drugimi udeležili predsednica Zveze društev upokojencev Slovenije, Zdenka JAN, ki je udeležence nagovorila in pohvalila delo Pokrajinske zveze, hkrati pa obljubila, da si bodo na Zvezi prizadevali, da bodo zagotovili sredstva za njihove programe, ter generalna sekretarka Zveze, Andreja GORŠE LOTRIČ, ki je prav tako pozdravila prisotne.

Ob začetku zbora je udeležence, kar je postalo že stalnica oz. lepa navada, pozdravil župan Mestne občine Kranj, Matjaž RAKOVEC. Mestna občina veliko pozornosti znotraj različnih programov namenja kakovostnemu življenju starejših. Župan je tokrat predstavil trenutne dejavnosti in načrte občine na področju starejših, pri čemer je izpostavil gradnjo stanovanj, tudi varovanih, ter projekt Prostofer, za katerega nameravajo kupiti še eno vozilo. Plavčak se mu je ob tej priložnosti zahvalil za dolgoletno podporo in sodelovanje ter mu podelil Veliko plaketo PZDU Gorenjske. Zbora se je udeležil tudi Miloš MILIVOJEVIČ, direktor hotela Delfin Izola, ki je med gorenjskimi upokojenci zelo priljubljen, ter v njem radi in množično letujejo.

Kaj pa letošnji program aktivnosti v PZDU Gorenjske? Večina dejavnosti je stalnih in potekajo že vse od februarja dalje tako v športu in rekreaciji kot na kulturnem področju, če poudarimo najbolj množično obiskane dejavnosti. Glede na to, da sem šport že omenila, naj tukaj izpostavim še revijo pevskih zborov in literarni večer ter razstavo ročnih del, za konec pa tudi priljubljeno vsakoletno srečanje članov društev upokojencev Gorenjske, ki bo, kot že zapisano, konec poletja na Zgornjem Jezerskem.

Slavica Bučan, foto PZDU Gorenjske

Kranj bogatejši za nova najemna stanovanja

V torek, 19. maja, je Nepremičninski sklad pokojninskega in invalidskega zavarovanja, d.o.o. na svečani otvoritvi javnosti predstavil 57 novih najemnih stanovanj za starejše v dveh sodobnih stanovanjskih blokih v Kranju. Novo bivalno območje z imenom Kranjska iskrica je umeščeno med naravno okolje in nakupovalno središče na obrobju Kranj ter ponuja kakovostno, funkcionalno in arhitekturno prilagojeno bivanje starejšim.

Stanovanja, namenjena osebam, starejšim od 65 let, ki jim zdravstveno stanje še omogoča samostojno bivanje, bodo vseljiva do konca leta 2026. Interesenti lahko prijave za najem oddajo do 1. junija. Gre za prva tovrstna objekta v Kranju, posebej zasnovana za potrebe starejših.

Otvoritev je potekala v sproščenem in prijetnem vzdušju, ki so ga s svojim nastopom popestrili cicibani iz bližnjega vrtca. Slavnostna govornica sta bila mag. Andrej Hudoklin, direktor sklada, ter župan Mestne občine Kranj, **Matjaž Rakovec**. Slavnostni prerez traku jima je pomagal opraviti še generalni direktor **Zavod**



Predsednica ZDUS Zdenka Jan, generalna sekretarka Zveze Andreja Gorše Lotrič in direktor hotela Delfin Miloš Milivojevič ter predsednik PZDUG Robert Plavčak, župan Mestne občine Kranj Matjaž Rakovec



za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije Marijan Papež, ki je hkrati tudi predsednik nadzornega odbora nepremičninskega sklada.

Po uradnem delu so si zbrani gostje ogledali notranjost različnih tipov stanovanj. Vabilu na svečano otvoritev se je v imenu vodstva **Zveza društev upokojencev Slovenije** odzval podpredsednik, gospod Erik Hofbauer.

H.E.

DU Lesce: Pol stoletja povezovanja in srčnosti

Društvo upokojencev (DU) Lesce je od leta 1946 delovalo kot podružnica DU Radovljica, leta 1976 pa je z ustanovnim občnim zborom stopilo na samostojno pot. V desetletjih razvoja in rasti je društvo ostalo zvesto svojemu poslanstvu – povezovanju ljudi ter skrbi za kakovostno, aktivno in dostojanstveno življenje starejših v lokalni skupnosti.

Prav na obletnico ustanovitve, 13. februarja, je potekala slavnostna seja upravnega in nadzornega odbora z gosti. Ob tej priložnosti so izdali tudi bilten z naslovom *V slogi je moč*, v katerem so zajeli zgodovino in bogate aktivnosti društva.

Jubilejni občni zbor in razgibano delovanje

Osrednji dogodek ob praznovanju, že 50. občni zbor društva, je potekal 10. aprila v restavraciji Šobec. DU Lesce je danes s približno 500 člani najmočnejše upokojensko društvo v občini Radovljica. Njihove dejavnosti so izjemno raznolike: od mešanega pevskega zbora, sekcij za kulturo, literaturo in ročna dela do številnih športnih panog.

Društvo organizira številna predavanja in delavnice. Člani se radi udeležujejo izobraževanj o varni uporabi mobilnih naprav, prometni varnosti, prvi pomoči ter zdravem načinu življenja. Zelo pestro je delovanje na področju izletov in družabnih srečanj, ki krepijo občutek pripadnosti in ustvarjajo nepozabne spomine.

Ljubitelji lepe besede se srečujejo na bralnih uricah, medtem ko likovniki redno ustvarjajo na delavnicah ter razstavljajo svoja dela v domači občini in drugje po Sloveniji. Za tiste, ki uživajo v ustvarjanju z barvami, sta bili organizirani delavnici slikanja voščilnic in barvanja na kamne. Prav tako so aktivne udeležence sekcije ročnih del, ki ob prijetnem klepetu pletejo, kvačkajo, vezejo in ustvarjajo različne darilne predmete.

Društvo tesno sodeluje s Krajevno skupnostjo, Rdečim križem in Turističnim društvom, posebno vez pa ohranjajo tudi z najmlajšimi iz Vrta Lesce.

Prostovoljstvo kot steber delovanja

Izjemno pomemben del društva je program *Starejši za starejše*, ki se mu je DU Lesce pridružilo leta 2006. Projekt pod okriljem Zveze društev upokojencev Slovenije (ZDUS) sicer poteka že od leta 2004. Trenutno 14 prostovoljk na domovih redno obiskuje starejše, jim nudi družbo in pomoč ter jih obdaruje ob osebnih jubilejih. Povprečno letno opravijo 1.500 prostovoljskih ur in tisoč obiskov letno.

Koordinator programa se udeležuje rednih izobraževanj, prostovoljke pa se vsako leto srečujejo z drugimi društvi, kjer si izmenjujejo dragocene izkušnje. Ker sredstva zveze za ta program ne zadostujejo, jih delno zagotavlja PZDU, ZDU Radovljica, v glavnem pa se zanje trudi društvo samo.

Priznanja za zaslužne člane

Za uspeh društva so zaslužni vsi člani, poseben pečat pa so pustili predsedniki, ki so se zvrstili od leta 1976: Ludvik Rutar, Edi Vidmar, Slavko Triplat, Jože Železnjak, Vinko Marzidovšek, Srečko Toman in Vasilij Koman. Od leta 2021 društvo uspešno vodi Marjeta Vizovišek.

Na svečanem občnem zboru so podelili priznanja za dolgoletno delo. Društvena priznanja so prejeli: Branko Rutar, Žare Lozar, Milena Šušteršič, Zdenka Tonejc, Jerca Heberle, Marjana Burja, Marija Krapše in Anica Ambrožič. Priznanja Pokrajinske zveze DU Gorenjske so prejele Ana Kolman, Vladka Čufar, Marija Boršič, Katja Čebašek in Polona Šmit.

Posebno čast je društvu izkazala Zveza društev upokojencev Slovenije, ki mu je ob jubileju podelila svečano plaketo. Iz rok župana občine Cirila Globočnika pa je predsednica Marjeta Vizovišek prejela srebrni spominski kovanec z upodobitvijo Slavka Avsenika.

Pogled v prihodnost

Praznovanje se s tem še ne zaključuje. V mesecu juniju načrtujejo velik piknik v Lescah, ki bo privabil čim več upokojencev k druženju in veselju.

Za uspešno sodelovanje in podporo se predsednica Marjeta Vizovišek v imenu društva zahvaljuje vsem članicam in članom, krajanom, Rdečemu križu Lesce, Krajevni skupnosti Lesce, Turističnemu društvu Lesce, Občini Radovljica, ZDU Radovljica, PZDU ter vsem ostalim društvom v kraju in širše.

Le v močni in povezani skupnosti je moč, ki premika meje. Zato v novo desetletje vstopajo s svežim zanosom, idejami in projekti. Z optimizmom bodo še naprej soustvarjali prostor, kjer se vsak počuti sprejetega, ter z roko v roki uresničevali zastavljene načrte za prihodnost.

Ivanka Korošec, foto Tatjana Justin

9. pohod Po poti meteorita

Na tradicionalnem pohodu Po poti meteorita 2026, ki ga je letos organiziralo Društvo upokojencev Jesenice, 25. aprila, se nas je zbralo 25 pohodnikov, večina nas je bilo z Jesenic.

Pohod smo začeli na avtobusni postaji na Kočni ob 9. uri. Za uvod v pohod je Andraž Sodja predstavil zgodovino padca meteorita Jesenice, ki je padel na Mežaklo, 9. aprila 2009. Meteorit Jesenice ima v svetovnem merilu neprecenljivo vrednost, ker združuje tri lastnosti: njegov padec so opazovali gasilci na Mirci, našli so njegove ostanke (trije kosi), iz opazovanih podatkov so astronomi izračunali njegovo tirnico padca in dokazali, da je 4,5 milijarde let krožil okoli Sonca v asteroidnem pasu med Marsom in Jupitrom. Meteorit Jesenice je še enajsti meteorit v svetu z določeno tirnico kroženja, čeprav je vseh registriranih padcev meteoritov okoli 45.000. Jeseničani smo skromni in smo skoraj pozabili že na padec meteorita, marsikje pa bi mu zaradi pomembnosti zgradili poseben muzej in ga turistično promovirali. Po oceni pade na Zemljo okoli 17.000 meteoritov v enem letu, a večina jih pade v morje ali v odročne kraje, zato jih ne registriramo in ne najdemo. Upamo, da bo kmalu obnovljena Zoisova graščina, kjer naj bi našel naš znameniti meteorit Jesenice svoj razstaveni prostor.

Stane Arh je posredoval vsem pohodnikom pozdrave in dobre želje od Jožeta Pretnarja, prvega najditelja meteorita, ki se je redno udeleževal pohodov, a mu sedaj bolezen to preprečuje. Vodniki pohodnikov so bili v glavnem iz DU Jesenice: Rajko Tušek, Nevenka Rajhman, Sodja Irena in Stane Arh in glavni turistični vodnik Andraž Sodja. Pot je vodila mimo Poljanske babe do planine Obranca, kjer smo obiskali spomenik borcem NOB in se povzpeli na bližnji grič z lepim razgledom na Bled. Ustavili smo se ob vhodu v Snežno jamo. Ob prijateljskem klepetu smo hitro prišli na Planski vrh. Po registraciji, krajšem počitku in malici smo naredili skupinsko sliko, si ogledali bližnji naravni most na Mežakli in se odpravili nazaj na Kočno. Nekaj pohodnikov se je odločilo, da gredo mimo Špice do partizanske bolnišnice in preko Zakopov na Jesenice. Pohod smo zaključili ob 14. uri na Kočni.

Lepo, sončno in toplo vreme je prispevalo k dobremu vzdušju pohoda. Nezgod nismo imeli. Udeleženci so se vračali domov polni nove energije in z željo, da se drugo leto ponovno srečamo na desetem pohodu *Po poti meteorita*.

Besedilo in foto, Stane Arh



JUŽNA
PRIMORSKA

Obiskali smo Benetke – sedež nekdanje Beneške republike

Kar dva avtobusa smo napolnile članice in člani Društva upokojencev Jagodje–Dobrava in se odpravili proti Benetkam, da поблиže spoznamo mesto, tesno povezano tudi z našo daljno zgodovino.

Na pot smo se podali v svojem slogu – v dežju in vetru. Kot da bi želeli ostati zvesti tradiciji naših zadnjih izletov, ki so bili bolj mokri kot suhi. Zato smo temu primerno »vlažili« tudi grla in lovili ravnotežje med kapljami z neba in dobro voljo v avtobusu.



Kljub muhastemu vremenu smo lahko občudovali lepoto tega izjemnega zgodovinskega mesta, ki je leta 1280 pod svojo oblastjo dobilo tudi našo Izolo. Beneška republika, imenovana **Serenissima**, je za svoj simbol imela krilatega leva svetega Marka. V času beneške oblasti se je Izola lepo razvijala, dokler je leta 1554 ni prizadela huda kuga. Po takratnem štetju lokalnega kanonika je v mestu ostalo le še 1490 prebivalcev. Leta 1797 je Beneška republika propadla, Izolani pa so zadnjega beneškega podestata (župana) Nicola Pizzamana ustrelili.

Po izkrcanju z ladje pri trgu svetega Marka smo se podali na ogled najpomembnejših znamenitosti. Najprej smo si ogledali baziliko svetega Marka, dokončano leta 1094 kot počivališče zavetnika mesta. Njena arhitektura združuje bizantinske, islamske in evropske vplive. Na istem trgu stoji tudi Doževa palača, katere začetki segajo v leto 814, po več požarih pa je bila dokončana v 15. stoletju. Sledil je ogled Mostu vzdihljajev in znamenitega mostu Rialto. Po kosilu smo se z ladjo odpravili še na otoka Murano in Burano. Beneška laguna obsega okoli 40 otokov – nekateri so naseljeni, drugi ne. Njena zgodovina sega globoko v preteklost, že v čas Bizanca, ki je leta 726 imenoval prvega doža. Murano je znan po steklarstvu – steklarske peči so tja preselili že leta 1291 zaradi nevarnosti požarov v Benetkah. V eni od delavnic smo si ogledali nastajanje steklenih izdelkov in jih lahko tudi kupili. Burano pa slovi po čipkah in živopisano pobarvanih hišah, ki dajejo otoku prav poseben čar. Naše enodnevno potovanje se je, kot se spodobi, zaključilo v dežju. Po vožnji z ladjo po velikem delu lagune nas je avtobus varno pripeljal domov. Vsi smo se strinjali, da je bilo vredno obiskati kraj naših nekdanjih gospodarjev, ob tem pa smo si za prihodnja potovanja zaželeli še nekoliko bolj vključujoče vodenje. Srečno do naslednjič!

Besedilo in foto, Jožica R.



OSREDNJE-SLOVENSKA IN LJUBLJANA Z OKOLICO

Zbor PZDU Ljubljana z okolico

PZDU Ljubljana z okolico je konec meseca marca v Zajčji Dobravi uspešno izvedla redni Zbor pokrajine. Dogodka so se udeležili delegati vseh desetih društev upokojencev, kar potrjuje visoko stopnjo sodelovanja in povezanosti med članicami zveze.



Zbrane je uvodoma nagovoril predsednik PZDU Ljubljana z okolico, gospod Zvonko Kralj, ki je predlagal sestavo delovnega predsedstva zbora. Za delovnega predsednika je bil predlagan gospod Toni Prus, vsi predlagani organi zbora pa so bili soglasno potrjeni. Pred nadaljevanjem so se prisotni z minuto molka poklonili spominu na preminule člane, s čimer so izkazali spoštovanje do njihovega prispevka k delovanju društev. V nadaljevanju zbora so delegati prisluhnili ključnim poročilom, med drugim poročilu predsednika, finančnemu poročilu, poročilu nadzornega odbora in poročilu častnega razsodišča. Po krajši, konstruktivni razpravi so bila vsa poročila soglasno sprejeta, kar kaže na stabilno in transparentno delovanje organizacije.

Predsednik Zvonko Kralj je nato predstavil načrt dela in finančni plan za leto 2026 ter poudaril glavne smernice in izzive, s katerimi se bo Pokrajinska zveza soočala v prihodnjem obdobju. Delegati so po razpravi tudi ta dokumenta soglasno podprli. Pomembna točka dnevnega reda je bila sprejetje novega statuta PZDU LO, ki je bil prav tako potrjen brez glasu proti.

Ob zaključku zbora je predsedujoči delegate povabil k aktivni udeležbi vseh društev na DMS, dne 3. 6. 2026 na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani. Prijazno povabilo je bilo namenjeno tudi na tradicionalno, že 6. srečanje upokojencev PZDU Ljubljana z okolico, ki bo 4. junija 2026 v Športnem parku v Domžalah. Po uradnem delu je sledilo prijetno druženje udeležencev.

Besedilo in foto, Zvonko Kralj

Veseli dan prostovoljstva

Težko pričakovani dan, četrtek, 21. maja, smo dočakali dobro pripravljene. Na kraj dogodka je bilo potrebno zaradi zapor centra Ljubljane logistično preudarno prepeljati mnogo materiala za predstavitev, postavitve in okrasitev stojnice na Tromostovju. Lokacija stojnice je bila na koncu Tromostovja, v smeri proti Mestni hiši.

Ob postavitvi dodatnih miz in stojal so izpostavili tudi reklamirano PZDU LO in hotela Delfin. Na voljo je bil propagandni material v obliki zloženk, ki je predstavljal delo prostovoljcev v PZDU, delo starejših za starejše in letovanja, ki jih omogoča hotel Delfin pod okriljem ZDUS-a. Mnogo je bilo izrečenih navodil in pojasnil za koriščenje ugodnosti letovanj za starejše in nudenje letom primernih programov. Naše rokodelke so predstavile izdelavo predpražnikov, copat in klobukov iz ličkanja, kar je poželo ogromno interesa, zato je pred našo stojnico nastalo ozko grlo obiskovalcev, ki so imeli cel kup vprašanj, na katere so naše članice prijazno odgovarjale. Svoje izdelke so razstavile na stojnici od nosilnih torb iz ličkanja (cekarjev) do zapestnic in okrasnega cvetja. S slikami in besedami smo razlagali o aktivnostih pokrajinskih društev, kot so: rekreacija starejših, izletniški turizem, kolesarstvo za zdravo telo, o lažšanju dela pri bolezenskih stanjih, izobraževanju in spoznavanju računalniških programov ter varni vožnji za starejše voznike, ki potrebujejo osvežitev znanja cestnih predpisov in praktične vožnje na poligonu.

Veseli smo, da smo se predstavili obsežnemu občinstvu domače in tuje populacije. V priloženih slikah lahko podoživite prijeten dogodek, ki je nastal v organizaciji Slovenske Filantropije.

Besedilo in foto, Zvonko Kralj

30 let DU Gunclje – Male Vižmarje

Društvo upokojencev Gunclje – Male Vižmarje v letu 2026 obeležuje 30 let delovanja. Okrogla obletnica je priložnost za pogled nazaj – k prvim zapisom iz društvenega arhiva – in hkrati za pregled izjemno dejavnega leta 2025, ki potrjuje, da društvo ostaja pomemben steber družbenega življenja v lokalnem okolju.

V arhivu se je ohranil dopis z dne 10. marca 1997, naslovljen na Svet Krajevne skupnosti Gunclje – Male Vižmarje, v katerem je zapisano, da je bilo društvo, ustanovljeno aprila 1996, decembra istega leta tudi uradno registrirano in 18. decembra 1996 vpisano v register društev. Ta dokument danes predstavlja simbolični začetek organiziranega delovanja upokojencev v kraju.

Posebno vez med člani že vrsto let ustvarja društveni obvestilnik **Vestnik**, katerega prva številka je izšla 19. marca 2007. Pod uvodni zapis se je podpisal takratni predsednik Stane Fele, številne prispevke pa je skozi leta pripravila Renata Izda. Vestnik ostaja pomembno sredstvo obveščanja, povezovanja in krepitev pripadnosti članov društvu.





V treh desetletjih je društvo raslo skupaj s krajem in ljudmi. Ob jubileju se člani s spoštovanjem spominjajo nekdanjih predsednikov – ing. Josipa Žitnika, ing. Staneta Feleja in Janeza Logarja – ter vseh članov upravnih odborov, prostovoljcev in članov, ki so s svojim delom pomembno prispevali k razvoju društva. Pregled dejavnosti v letu 2025 razkriva izjemno živahno in raznoliko leto. Februar je bil kulturno obarvan s recitalom ob Prešernovem dnevu in rednim občnim zborom, ki se ga je udeležilo 60 članov. V pustnem času so društvo popestrile maske, marca pa je veliko zanimanja pritegnilo predavanje o umetni inteligenci. Pomladni meseci so prinesli vrsto predavanj, potopis s Filipinov, strokovna srečanja o zeliščih, metuljih in dediščini Lojzeta Slaka ter številne izlete – v Novo Gorico, Šentrupert, na Nebesa in Soriško planino. Dogodki so poleg novih znanj članom omogočili tudi prijetno druženje. Društvo je močno vpeto v lokalno skupnost. Člani sodelujejo v čistilnih akcijah ČS Šentvid, pri Evropskem tednu mobilnosti, jesenskih srečanjih četrtne skupnosti ter redno dežurajo v Galeriji Gunclje. Sodelujejo z vrtcem Mišmaš, Knjižnico Šentvid in drugimi ustanovami, s čimer pomembno prispevajo k medgeneracijskemu povezovanju.

Poletje in jesen sta minila v znamenju družabnih dogodkov – piknikov v Mostecu in na rugby igrišču Oval, martinovanja ter kulturnih obiskov. Leto se je zaključilo z vodenim ogledom Celja in novoletno zabavo, ki se jo je udeležilo 60 članov. Pomemben del dejavnosti predstavljajo tudi redne aktivnosti. Dvakrat tedensko poteka igranje namiznega tenisa, ki je v letu 2025 zabeležilo približno 370 udeležb. Člani izdelujejo voščilnice, skrbijo za okrasitev prostorov, pišejo za lokalno glasilo Šentvidčan ter urejajo spletno in Facebook stran društva, s čimer povečujejo prepoznavnost in povezanost članov.

Upravni odbor se je v letu 2025 sestal na šestih rednih sejah in zagotavljal stabilno, pregledno ter učinkovito vodenje društva. Skupno se je dogodkov udeležilo več kot 900 ljudi, člani pa so opravili več kot 1000 prostovoljnih ur. Društvo sodeluje tudi z organizacijami, kot so Šola zdravja – 1000 gibov, Mestna občina Ljubljana, DCA Ljubljana, Planinsko društvo Viharnik, PD RTV Ljubljana, vrtec Gunclje, Knjižnica Šentvid in Blaž Potočnikova čitalnica. Posebej razveseljuje porast članstva. V dveh letih se je število članov povečalo z 110 na 144, med njimi je 91 žensk in 53 moških. Povprečna starost članov se je znižala na 75,6 leta, kar kaže na vitalnost društva in njegovo privlačnost za nove člane. Tridesetletnica Društva upokojencev Gunclje – Male Vižmarje tako ni le jubilej, temveč potrditev, da društvo ostaja prostor druženja, znanja, prostovoljstva in medsebojne povezanosti – društvo, ki živi s krajem in za kraj.

Igor Nastran – predsednik

Obletnica mature

60-letnica mature je lep jubilej in priložnost za ponovno srečanje ter druženje nekdanjih sošolk in sošolcev. Tako so se v gostilni ob bregu Ljubljanice po dolgih letih znova srečali maturanti 6.a razreda Gimnazije Moste, ki so maturo opravili leta 1966.

Življenjske poti so jih kasneje vodile na različna področja, skoraj vsi pa so diplomirali na fakultetah. Kar štirje so postali doktorji znanosti, štirje pa so svojo poklicno pot našli v organih za notranje zadeve. Posebnost razreda je tudi ta, da so se med seboj poročili kar trije pari sošolcev. Nekoč so se srečevali vsakih deset let, danes pa so trdno odločeni, da se bodo srečevali vsako leto, obujali spomine in utrjevali prijateljstva, ki trajajo že šest desetletij. Pogovori so hitro stekli o šolskih dneh, učenju, prijateljstvu, vragolijah in profesorjih. Še posebej živahno so se spominjali takratnega ravnatelja, legendarnega Antona Medveda.



Generacija 1966 na Livadi v Ljubljani

Kot pravijo sami, so bili med seboj vedno zelo povezani. Radi so si pomagali pri učenju in inštrukcijah, nič manj pa tudi pri šepetanju, »plonkanju« in drugih mladostnih vragolijah. Ob srečanju so se s spoštovanjem poklonili tudi spominu na deset sošolk in sošolcev, ki jih ni več med njimi. Srečanje 13. maja na Livadi je bilo za vse »maturante 1966« nepozaben dogodek. Organizator Janez – Jani, pa je ob slovesu obljubil: »Dobimo se spet čez leto dni.«

Aleš Kardelj



POSAVJE

DU Planina 30 let delovanja

Konec marca je v Gostišču pri Olgi v Dobju pri Planini potekal redni letni občni zbor DU Planina pri Sevnici, kjer so istočasno obeležili 30 let delovanja društva. Občni zbor je svečano otvoril predsednik DU Planina, Franc Nuč, pozdravil prisotne in za delovnega predsednika predlagal Riharda Stopinška, ki se je zahvalil za zaupanje, pozdravil vse vabljenе goste in podal dnevni red občnega zbora.

Najprej so se v kulturnem programu predstavili etno glasbeniki Slamjeki, nadaljevali so šolarji OŠ Planina pod vodstvom mentorice Urške Tisel in kot gostje ljudski pevci Paridolske korenine, nato pa je predsednik Franc Nuč opisal tridesetletno delo DU Planina,

vse od začetka do danes. Ustanovni predsednik je bil spoštovani krajan Miha Romih, nadaljevala je Marija Robič, za njo je z najdaljšim stažem kar 15 let predsedoval Janko Kovač in sedaj ga vodi Franc Nuč.

Občni zbor je nadaljeval z delom po sprejetem dnevnem redu. Najprej je delo društva v zadnjem letu predstavil predsednik. Društvo je zelo aktivno predvsem na rekreativnem področju in ročnih delih. Vsak ponedeljek je za članice in člane odbojka v telovadnici OŠ Planina, ob torkih potekajo pohodi v bližnjo in daljno okolico, včasih pa tudi izven občinskih mejah, katerih se udeležijo tudi upokojenci sosednje občine Dobje, v četrtek imajo telovadbo članice. Ob sredo se zberejo v šolskih prostorih članice in z ročnimi sposobnostmi ustvarjajo čudovite izdelke, katere razstavijo na občnem zboru društva, sodelujejo pa tudi na vsakoletni rokodelski razstavi na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani. Poleg dela društvo organizira tudi vsakoletne izlete. Kot vsako leto je društvo skupaj z OŠ Planina pripravilo tradicionalno medgeneracijsko prireditev Tetka jesen na prostoru pred starim gasilskim domom. Tudi v letu 2025 so člani letovali v hotelu Delfin v Izoli. Obiskujejo tudi starostnike, ki so v tekočem letu dosegli 80 in 90 let življenja in jim podarijo priložnostna darila.

Po poročilu predsednika je sledilo poročilo blagajničarke, nadzornega odbora, častnega razsodišča in verifikacijske komisije. Po poročilih je sledila razprava in potrditev poročil. Predsednik je predstavil tudi plan dela za leto 2026, ki je bil enoglasno sprejet in potrjen. Sledil je še dodatek sprememb statuta društva in podeljena društvena priznanja, ki so jih prejeli Marija Robič, Janko Kovač, Marija Žagar, Nika Romih, Jana Doberšek in Franc Nuč. Sledili so pozdravi gostov. Kot prvi je zbor pozdravil župan mag. Marko Diaci, čestital ob jubileju društva in posameznikom, se zahvalil za dobro sodelovanje in zaželel uspehov v prihodnosti. Občni zbor sta pozdravila predsednik KS, Jure Hladin, in predsednik PGD, Andraž Hladin. V nadaljevanju je občni zbor pozdravila predsednica ZDUS, Zdenka Jan, in ob jubileju društvu podelila plaketo, se zahvalila za uspešno delo in sodelovanje in zaželela uspehov za naprej, prav tako je navzoče pozdravil predsednik Pokrajinske zveze društev upokojencev, Jakob Presečnik, se zahvalil za minulo delo, čestital ob jubileju in veliko uspehov v bodoče.

Občni zbor so pozdravili še: Silva Koželj, predsednica DU Šentjur, Zdenka Bevc Škof, predsednica DU Slivnica in Roman Gračner, predsednik DU Dobje.

Po končanem uradnem delu je predsednik čestital vsem ženam in mamicam ob prazniku, zaželel obilo zdravja in dobrega sodelovanja, se zahvalil gostom za obisk in čestitke, povabil vse prisotne, da ostanejo in se ob kozarčku v prijetni družbi sprostijo in se tudi zavrtijo ob zvokih Vikija in Denisa.



ZASAVSKA

V aprilu je DU Litija gostilo tri dogodke

V začetku aprila smo organizirali regijsko tekmovanje šahistov. Nastopili so tekmovalci iz štirih zasavskih društev. Prvo mesto je zasedla ekipa Društva upokojencev Trbovlje, drugi so bili člani Društva upokojencev Zagorje, tretji pa so bili člani Društva upokojencev Litija. Na tekmovanju so sodelovali tudi člani društva upokojencev Dol pri Hrastrniku.

Drugi dogodek je bila seja koordinatork programa Starejši za starejše zasavskih društev. Sestanka se je udeležilo sedem koordinatork, ki so pod vodstvom Jerce Laznik obravnavale teme, ki so pomemben del organizacije in izobraževanja v programu. Večji poudarek se je namenilo akciji Dan za spremembe, ki se je letos organiziral pod sloganom »Dajte nam mir.« Na sestanku se je tudi obravnavala organizacija izvedbe letnega srečanja prostovoljk in letnega izobraževanja koordinatork v Izoli. Poročale so tudi o dobrih praksah iz terena in o opravljenem delu v prvem tromesečju. V društvu obiski po terenu dobro potekajo, saj je letos 11 prostovoljk opravilo 43 % vseh predvidenih obiskov v letu 2026.

Tretji regionalni dogodek pa je bil konec aprila, ko je potekala pokrajinska revija Zasavja in Posavja pevskih zborov društev upokojencev Slovenije. V DU Litija smo to srečanje organizirali že 26-ič. Letos se ga je udeležilo sedem zborov iz Zasavja in Posavja. Prepevalo nam je skupaj 131 pevk in pevcev iz 6 zborov društev upokojencev Litija, Zagorje ob Savi, Trbovlje, Senovo in Jevnica. Prvouvrščeni sodeluje na Dnevih medgeneracijskega sožitja, ki bo 3. 6. 2026 na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani. Na reviji se nam je pridružilo tudi 13 članic ženskega pevskega zbora Utrnek iz U3 Sevnica. Rokodelke DU Litija so pripravile izjemno lepo okrasitev prireditvenega odra, zeliščarji pa so udeležence pričakali z degustacijo svojih napitkov. Tako smo v DU Litija imeli priložnost predstaviti naše delo, v programu pa smo omenili tudi knjigo Iz duše in srca, ki vsebuje zbirko pesmi in slik naših članov. Revijo sta podprla tudi JSKD in ZDUS.

Kar nekaj naših članov je oskrbovancev v Domu Tisje, ki so jim naše redne dejavnosti nedosegljive. Tako smo si v društvu letos



zastavili za cilj, da z mesečnimi obiski socialne sekcije naše delo približamo tudi njim in tako pokažemo, da niso pozabljeni. Prvi tak obisk smo opravili na veliki četrtek v Šmelcu in času primer- no poleg novic o delu društva, pripravili razgovor o pomenu praznovanja Velike noči. Najprej smo se pogovorili, zakaj so datumi praznovanja različni, kakšen je njen verski pomen in razčlenili vsebino velikega tedna. Dotaknili smo se tudi načina praznovanja po svetu in nekaj besed namenili Škofjeloškemu pasijonu, ki je slovenska posebnost. Seveda pa so bili najbolj zanimivi njihovi spomini, predvsem v času našega otroštva, ki smo ga preživljali v drugačnih časih. Ugotovili smo, da smo bili prav vsi še posebej veseli potice in pirhov, ki so tudi danes, poleg šunke seveda, kljub drugačnim časom vse te dobrote še vedno nepogrešljive pri velikonočnem zajtrku. Dobre volje smo si zaželeli lepe praznike in se dogovorili za majsko srečanje.

Besedilo in foto, Iva Slabe

DU Gabrovka

Člani Društva upokojencev Gabrovka so se v mesecu marcu zbrali na letnem občnem zboru. Sprejeli smo Letno poročilo društva za leto 2025 in poročilo o realizaciji finančnega načrta ter program dela in finančni načrt za leto 2026. Sprejeli smo tudi nov Statut društva in izvolili nove organe upravljanja.



Ob tej priložnosti je predsednik Zasavske pokrajinske zveze društev upokojencev Slovenije, gospod Marjan Dolinšek, v imenu ZDUS-a svečano podelil priznanji – malo plaketo ZDUS zaslužni- ma članoma društva, in sicer:

Milanu Zmrzaku, predsedniku DU Gabrovka za dolgoletno, 18 letno predano in gospodarno vodenje DU Gabrovka in za aktivno ter tvorno delovanje v ZPZDUS;

Nacetu Zoretu, za dolgoletno odgovorno opravljanje funkcije tajnika društva in za srčno ter požrtvovalno delo na humanitarnem in socialno varstvenem področju kot koordinator in prostovoljec programa ZDUS-a »Starejši za starejše«.

Dogodek smo popestrili s kratkim kulturnim programom in zaključili s prijetnim druženjem.

Marija Resnik

Program SzS – nismo samo pomoč, smo bližina

Ko govorimo o programu Starejši za starejše, niso najpomembnejše številke. V ospredju so ljudje, njihove zgodbe in trenutki, ki ostanejo v naših mislih in srcih.

V letu 2025 je bilo v občini Hrastnik 1.727 starejših od 69 let. V programu Starejši za starejše pri DU Hrastnik in DU Dol pri Hrastniku delo opravlja 28 prostovoljcev, dve društveni koordinatoriki in pokrajinska koordinatorica. Skupaj smo opravili 2.968 obiskov, med njimi 106 prvih obiskov in 1.281 ponovnih obiskov, nudili 1.580 različnih oblik pomoči ter za delo namenili več kot 5.000 prostovoljnih ur. Naš cilj je starejšim omogočiti, da čim dlje ostanejo v domačem okolju, ki ga poznajo in imajo radi. Prostovoljci pa ne prinašamo le pomoči, prinašamo čas, pozornost in občutek, da človek ni sam.



Starejše seznanjamo z njihovimi pravicami na področju socialnega varstva, zdravstvene nege, zdravstvenega zavarovanja, dolgotrajne oskrbe in e-oskrbe. Pomagamo pri urejanju različnih postopkov, jih spremljamo k zdravniku, organiziramo prevoze, opravimo manjše nakupe, prevzamemo zdravila ali pomagamo pri vsakodnevni opravilih. Predvsem pa jim namenimo nekaj, česar danes pogosto najbolj primanjkuje, to je pogovor, toplino in bližino.

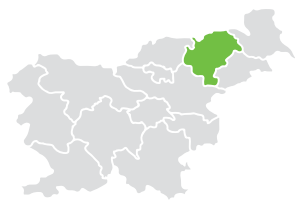
Na terenu se srečujemo z osamljenostjo, boleznijo in različnimi stiskami. Pogosto smo prvi, ki opazimo, da nekdo potrebuje pomoč. In pogosto tudi tisti, ki ostanemo.

Kako pomembne so lahko že majhne spremembe, kaže zgodba ene od naših uporabnic. Ob obisku smo opazili, da se z vozičkom s strahom spušča po klančini pred stanovanjskim blokom. Zaupala nam je, da izgublja moč v rokah in nogah ter da se boji, da se na koncu klančine ne bo mogla pravočasno ustaviti, saj tik ob pločniku poteka prometna cesta.

Skupaj smo pregledali dostop in ugotovili, da manjka le kratka zaščitna ograja, ki bi ji nudila oporo in občutek varnosti. Pobudo smo posredovali Svetu za invalide pri občini, lastnik stanovanjskega bloka pa je v zelo kratkem času uredil potrebno prilagoditev. Za marsikoga morda majhna rešitev. Za starejšo gospo pa razlika med strahom in pogumom ter možnost, da lahko ponovno varno odide na svež zrak. Prav v takšnih zgodbah je srčika našega dela. Ponosni smo, da smo tudi v letu 2025 uspeli ohranjati mrežo pomoči in dobro sodelovanje z občino, CSD, patronažno službo ter RK. Ob tem pa se zavedamo tudi izzivov, pomanjkanja prostovoljcev, vse večjih potreb starejših in omejenih sredstev. Kljub temu verjamemo v svoje delo. Ker vsak obisk pomeni razliko. Ker si vsak človek zasluži dostojno starost. In ker družbo merimo po tem, kako skrbimo za najranjlivejše. Hvaležni smo vsem prostovoljcem, ki to delo opravljajo s srcem. Brez njih tega programa ne bi bilo.

Zelo veseli bi bili, če bo ta prispevek našel pot do mlajših upokojencev, ki bi bili pripravljene nekaj prostega časa nameniti starejšim in tako polepšati dan sebi in drugim ter v krogu prostovoljcev dobiti nova znanstva in prijateljstva.

Jerica Laznik



ZGORNJE PODRAVJE

DU Šentilj z novim vodstvom

Članice in člani društva upokojencev Šentilj smo se letos zbrali na volilnem zboru članov. Dvorana v Kulturno prosvetnem domu Vlada Pipana v Šentilju je bila popolnoma polna. Tudi gostje iz sosednjih društev upokojencev in drugih društev iz Šentilja so dodobra napolnili za njih pripravljen prostor. Med gosti je bil tudi predsednik Zgornje podravske zveze društev upokojencev Maribor, Franc Slavinec. Na začetku so nas razveselili z nastopom pevci Kulturno umetniškega društva Mejnik iz Šentilja.

V lanskem letu smo večino skrbi namenili članom društva, njihovu socialnemu in gmotnemu položaju ter humanitarnim programom. Tako smo v Upravnem odboru društva nenehno spremljali socialni položaj članov, pa tudi drugih starejših oseb v KS Šentilj. Posebej se je to pokazalo pri izvajanju programa »starejši za starejše«. 565 obiskov je bilo opravljenih pri naših občanih, ki so dopolnili 69 let starosti ali več. 65 obiskov je bilo izvedenih prvič. Občina Šentilj nam je z namenskimi sredstvi omogočila, da smo lahko tem občanom vročili majhne pozornosti. Še bolj pomembni pri teh obiskih pa so pogovori, ki jih starejši potrebujejo. Z namenskimi sredstvi občine smo pred božičem obdarili občane, ki so dopolnili 80 let, invalide in oskrbovance domov za ostarele. Skupaj je bilo 180 takšnih obdaritev. Vsi po vrsti so izrazili veliko hvaležnost, da smo se jih spomnili. Naše člane, ki so dopolnili 80 ali 90 let smo obiskali na domu in obdarili. Naših obiskov so veseli, pogovori in sproščeno vzdušje pa je včasih trajalo tudi več ur. Tudi dolgotrajni oskrbi starejših smo namenili našo pozornost in se seznanili s podjetjem, ki v naši občini izvaja to dejavnost na domu.

Drugo področje, s katerim smo se ukvarjali, je družabno življenje naših članov. V sklopu tega smo naše člane vabili na kulturne in družabne dogodke v Šentilju in širše. Organizirali pa smo tudi vrsto aktivnosti. 40 naših članov se je organizirano udele-

žilo letovanja v hotelu Delfin v Izoli, nekaj pa tudi v lastni režiji. V lanskem letu smo organizirali sedem izletov. Ogledali smo si Maribor s Pokrajinskim muzejem in stolnico, bili smo na Koroškem, v prestolnici kulture 2025 Novi Gorici, bili smo v gradu v Slovenski Bistrici in na Treh kraljih ter Črnem jezeru na Pohorju. Ogledali smo si tudi predpraznično Ljubljano. Udeležili smo se medgeneracijskih dni v Ljubljani in se popeljali po Ljubljani. Bili smo na skupnem pikniku štirih DU v naši občini, organizirali pa smo tudi društveni piknik in martinovanje. Devet naših članic in članov je obiskovalo tečaj nemščine. S stalnimi aktivnostmi naših članov smo popestrili naše delo skozi vse leto. Kopanje v Radencih je dobro obiskano. 374 naših članov in članov DU Ceršak, Sladki Vrh in Velka se je 11 krat kopalo v Radencih. Tudi igranje taroka in ročna dela sta sekciji, ki stalno delujeta. Deluje tudi sekcija kegljanja s kroglo na vrvi in tako smo prvič sodelovali na tekmovanju v kegljanju med štirimi društvi upokojencev v naši občini. Skupina za socialno vključenost se dobiva tedensko. Mreža poverjenikov in mreža prostovoljcev dobro delujeta. S tem smo omogočili preglednejše delovanje oziroma obiske pri naših članih in drugih krajanih.

Pomembna točka dnevnega reda je bila izvolitev organov društva. Prejšnjim organom je mandat potekel. Tako smo za naslednja štiri leta za predsednika društva ponovno izvolili mag. Vladimirja Maherja, za podpredsednico društva prvič Almiro Lipnik in za tajnico društva ponovno Andrejo Ignatijev. Izvoljeni so bili še ostali člani Upravnega odbora in Nadzorni odbor društva.

Podelili smo tudi priznanja nekaterim našim članicam in članom. Priznanji Zgornje-podravske pokrajinske zveze društev upokojencev Maribor sta prejela Marija Plesnik in Jožef Radin, priznanja Društva upokojencev Šentilj pa Bruno Jelenko, Danica Ladinek, Ida Tischler in Vasja Šabeder. Na koncu zбора smo ugotovili, da smo bili pri našem delu v letu 2025 uspešni. Zasluge za to gre pripisati tistim, ki so pomagali naš program uresničiti, predvsem pa članicam in članom, ki so pridno prihajali na naše aktivnosti. Sledilo je družabno srečanje in veliko parov se je zavrtelo ob glasbi. Tisti, ki so manj večji plesnih korakov pa so preživeli prijeten popoldan s klepetom in nasmehom med svojimi vrstniki.

Besedilo in foto, Vladimir Maher

Zbor članov PZDU Zg. Podravje

Predsednica Zdenka Jan in podpredsednik Stanko Kranvogel sta se udeležila zбора članov PZDU Spodnje Podravje, ki je potekal v prijetnem okolju Benedikta.

Zbor, ki je bil hkrati tudi volilnega značaja, se je začel slovesno – z ubrano izvedbo Zdravljice, ki jo je skupaj z dvema pesmima



čutno in doživeto zapela mlada Maša ter tako ustvarila spoštljivo in praznično vzdušje. Zbor je vodil Stanko Kranvogel, medtem ko je predsednik Pokrajinske zveze Zgornje Podravje, Franc Slavinec, predstavil izčrpno in vsebinsko bogato poročilo o minulem delu. Njegovo poročilo je odražalo predano, odgovorno in vztrajno delo celotne zveze, hkrati pa je predstavil tudi ambiciozne in smelo zastavljene načrte za tekoče leto. Delegati so mu ponovno izkazali zaupanje z izvolitvijo za predsednika PZDU. Ob tej priložnosti mu je iskreno čestitala predsednica ZDUS, Zdenka Jan, ki je posebej poudarila njegovo zgledno sodelovanje z Zvezo ter njegovo prepoznavno organizacijsko in povezovalno vlogo.

V nadaljevanju so sledila poročila komisij, nadzornega odbora in častnega razsodišča, ki so dodatno osvetlila sistematično in odgovorno delovanje organizacije. Posebej poglobljeni in vsebinsko bogati sta bili poročili obeh koordinatorok programa SZS, kjer z veliko mero srčnosti, predanosti in vztrajnosti skrbijo za najbolj ranljive člane skupnosti. Z novostmi v hotelu Delfin je zbrane seznanila predstavnica hotela Daša Žrdnja, ki je predstavila številne prijetne posodobitve in izboljšave, namenjene še kakovostnejšemu bivanju gostov.

S.K.

Obiskali so Bled

Društvo upokojencev Gaj-Pragersko goji to navado, da je pobrateno kar z nekaj društvi, med katerimi je tudi društvo upokojencev Bled.

Tokrat je bilo to deseto srečanje, kar bi nakazovalo na deset let poznanstva, toda ta podatek ni točen. Poznamo se namreč že dvanajst let. Dve leti se namreč nismo smeli družiti zaradi pandemije, ki je posledično spremenila marsikaj, na slabše, da se razume. Torej na ne preveč prijazen deževni dan 15. 4. smo v jutranjih urah napolnili avtobus in zapustili Pragersko. Po jutranjem pozdravnem govoru predsednika društva, ki je oznanil tudi žalostno novico, da je umrla podpredsednica društva, gospa Milica Kaljun, je navedel tudi ostale dogodke, ki se bodo zvrstili. Med vožnjo sta prostovoljki Danica in Majda postregli članom z domačo tekočino za motivacijo. Ko smo prevozili Trojane, pa glej ga ... čudež. Vreme se je zbistrilo in lepote dneva so se kazale

na obzorju. Po kratkem postanku na Lukovici, kjer smo se ustavili na kavici, nekaj prigriznili ter opravili človeške potrebe, smo nato nadaljevali pot v smeri Bleda. Med vožnjo je predsednica DU Bled, gospa Dragica, poklicala predsednika DU Gaj-Pragersko, gospoda Zlatkota, ki sta se dogovorila za čas in lokacijo srečanja. Na Bled smo prispeli v dopoldanskem času ter se ustavili na sedežu društva. Staromeščanska vila in napis DU Bled sta se v stanju besede popolnoma ujemala. Sprejem je bil prijazen, topel in iskren. Razkošna pogostitev, ki je sledila v njihovih prostorih, je ta dogodek še samo okrepila. Po kratkem nagovoru predsednice društva upokojencev Bled, gospe Dragice Veskovič, je prisotne še v nagovoru pozdravil predsednik društva upokojencev Gaj-Pragersko, gospod Zlatko Trebovšek. Po klepetu ter dobrotah, ki so jih spekle in pripravile tamkajšnje članice, ter pijače, ki so jo postregli člani društva, smo se odpravili na ogled etnološkega muzeja. Izletniška kmetija pr'Dornk na Mlinem, ki se nahaja v 240 let stari kmečki stavbi. Ogedali smo si zanimive zbirke vključno s črno kuhinjo in ostalimi starimi kmečkimi prostori. Oged je bil voden v govoru bogate zgodovine te kmetije in okolice. Nato smo se odpravili v Ribno pod Rib'nsko goro na nam že znan piknik prostor v krasni brunarici. Najprej sta za obilico smeha poskrbela igralca in pevca Metka Frelih in Leon Leskovšek, ki sta nam skozi pesem pričarala, kako je potekalo snubljenje dekleta v času, ko smo se mi še rojevali. Nato je sledilo obilno kosilo in potem je mlad glasbenik Boštjan Slana poskrbel, da smo se razgibali v plesu. Toda čas je tekkel prehitro in s plesom in pesmijo je bilo treba počasi zaključiti. Slovo je bilo čustveno obarvano. Stiski rok in objemi ter obljube, želje in voščila, da se naslednje leto snidemo na našem koncu Štajerske so kar deževala.

Seveda se bomo zopet srečali, sta zagotovila oba predsednika, če bo le zdravje, saj volja je. Počasi smo se vkrcali na naš avtobus, kjer nas je že čakal prijazen šofer Jožek in že smo po mahanju v slovo odbrzeli proti našemu kraju. Z enim vmesnim postankom smo srečno prispeli v poznih večernih urah. Predsednik društva se je ob koncu zahvalil vsem članom za udeležbo in prijeten čas, ki smo ga preživeli skupaj.

T.Z.



40. letnico bodo proslavili z organizacijo balinarskega tekmovanja

Člani Društva upokojencev Kostrivnica, ki praznuje 40. letnico delovanja, so se zbrali na občnem zboru v prostorih gasilskega doma Kostrivnica. Z gosti so pregledali delo preteklega leta in se seznanili s plani za leto 2026, v katerem je zapisano, da bodo organizator Pokrajinskih športnih iger (PŠI) - balinanje, ki se bo odvijalo v športni dvorani Balinček Rogaška Slatina.

Marija Čakš, predsednica društva, je po kratkem kulturnem programu udeležence in goste lepo pozdravila in jim zaželela dobro počutje. Društvo ves čas od ustanovitve deluje v interesu svojih članov. Po udarek je na druženju, organizaciji izletov, pohodov in raznih prireditev. Društvo šteje 221 članov s plačano članarino. Novih

članov je 19, starejših od 90 let je 7 članov. Zbora se je udeležilo 156 članov. V kulturnem programu je nastopil mladi harmonikaš Nik Stojnšek.

»Med letom smo izvedli izlete po Sloveniji, dva pohoda, predavanje o prvi pomoči, veliko članov se je udeležilo predavanja o Varnosti starejših v prometu. Začeli smo tudi pogovore s Pokrajinsko zvezo društev upokojencev Celje o organizaciji Pokrajinskih športnih iger – balinanje. Obiskali in pomagali smo pomoči potrebnim starejšim članom. Ob koncu leta obiskali in obdarili najstarejše člane,« je povedala Čakševa. Društvo je ob 40. letnici delovanja prejelo plaketo Pokrajinske zveze društev upokojencev Celje.

Po potrjenih poročilih za leto 2025 je predsednica podala plan za leto 2026. Pono-

vili bodo predavanja s področja varnost starejših v prometu, dolgotrajne oskrbe in predavanje mag. farmacije Tanje Zorin. Organizirali bodo izlete po Sloveniji in v tujino. Potekajo organizacijske priprave na PŠI – balinanje, ki se bo odvijalo v mesecu maju v športni dvorani Balinček, vodja tekmovanja je Vladimir Blažević, administrativni del tekmovanja je zaupan Mileni Jagodič. Predsedstvu in članom za njihovo obletnico delovanja in opravljeno delo je čestital župan Občine Rogaška Slatina, mag. Branko Kidrič, in zaželel veliko uspeha pri delu in organizaciji ter izvedbi balinarskega tekmovanja. Čestitkam se je pridružil Jože Strniša, predsednik krajevne skupnosti Kostrivnica, v želji, da s skupnimi močmi uresničijo vse zadane plane.

Milenka Blažević, foto Jože Strniša



Člani napolnili dvorano PGD Kostrivnica

Pokrajinske igre v šahu – J. Primorska

V Lucijskem domu je Društvo upokojencev Piran uspešno izvedlo pokrajinsko prvenstvo Južne Primorske v šahu. Nastopilo je pet ekip: DU Piran, DU Pivka, DU Postojna, DU Ilirska Bistrica in ekipa ZDU MO Koper.

Že drugo leto zapored je slavila ekipa DU Piran v postavi Belamarić, Veber, Grein, M. Vidic in Ploč. Drugo mesto je osvojila ekipa DU Ilirska Bistrica, tretje pa DU Postojna. Zmagovalna ekipa se je uvrstila na državno prvenstvo.

Tekmovanje je potekalo v športnem in prijateljskem vzdušju, sodelovali pa so tudi izkušeni šahovski mojstri. Sodnik Andrej je tekmovanje vodil strokovno in zanesljivo ter sproti vnašal rezultate v računalnik, ki so bili objavljeni na spletni strani »Šaho-

vske utrip« in tako dostopni širši javnosti. Tekmovalce je nagovorila predsednica DU Piran, jim podelila medalje ter zaželela veliko športne sreče. Ob zaključku jih je povabila na zaslužno kosilo in jim zaželela varno vrnitev domov, zmagovalni ekipi pa uspešen nastop na državnem prvenstvu.

Ob koncu je tekmovalcem čestital tudi član Komisije za šport in gibalno kulturo pri PZDU Južne Primorske ter član DU Piran, ki je ekipam ob 70-letnici delovanja DU Piran podelil lastnoročno izdelana jubilejna priznanja. Tudi on je zmagovalni ekipi DU Piran zaželel uspešen nastop na državnem prvenstvu ZDUS.

Besedilo in foto: Z. Taškar in A. Žnidarič



Pirančanke prepričljivo zmagale

Tudi drugo tekmovalje v okviru 21. Športnih iger Pokrajinske zveze društev upokojencev Južne Primorske v pikadu za ženske je potekalo v organizaciji Društva upokojencev Piran. Tekmovalje je dne 7. maja 2026 od 8.30 do 11.30 potekalo v prostorih DU Piran v Luciji, Obala 144b.

Na tekmovalju je nastopilo pet ženskih ekip iz PZDUJP: DU Piran, DU Pivka, DU Postojna, DU Ilirska Bistrica in ekipa ZDU MO Koper. Tekmovalje se je pričelo točno ob 9. uri ter potekalo pod budnim očesom sodnika in sodnice.

Domača ekipa DU Piran v postavi **Jožica Saule, Odela Sorgo, Karin Kranjc, Olga Uljarevič in Darija Gržinič** je prepričljivo osvojila prvo mesto pred ekipami DU Pivka, ZDU MO Koper, DU Ilirska Bistrica in DU Postojna.

V posamični konkurenci je zmagala **Nada Semenšek** (ZDU MO Koper), drugo mesto je osvojila **Odela Sorgo** (DU Piran), tretje pa **Silva Hercelj** (DU Pivka).

Tekmovalje je bilo zelo dobro organizirano. Medalje prvim trem ekipam in posameznicam je podelila predsednica DU Piran, **Barbara Murata**, ki je skupaj z



organizacijsko ekipo poskrbela tudi za prijazno dobrodoščilo in pogostitev nastopajočih. Ob otvoritvi je tekmovalke v imenu predsednika PZDUJP pozdravil njegov namestnik.

Z osvojitvijo prvega mesta na pokrajinski ravni so si tekmovalke DU Piran priborile nastop na državnem prvenstvu ZDUS v pikadu za leto 2026.

Sodnik **Zdravko Taškar** je skrbel, da je tekmovalje potekalo po pravilih in v

športnem duhu. Za tehnično podporo sta skrbela tajnica DU Piran, **Lilijana Sovdat**, in njen mož Edi.

Po končanem tekmovalju je sledilo zaslužno kosilo ter nastop MePZ Bonaca.

Čestitke organizatorjem, sodniku, tekmovalkam in vsem, ki so pripomogli k uspešni izvedbi tekmovalja. Ekipi DU Piran pa želimo uspešen nastop na državnem prvenstvu ZDUS v pikadu.

Besedilo in foto, Zdravko Taškar

Pohodniško – kolesarsko obarvan Smuk

Smuk, 547 m visoka, razgledna planota nad Semičem, nudi pohodnikom, kolesarjem, jadralnim padalcem, lovcem, polharjem in drugim nešteto možnost za šport in rekrea-

cijo. Pristopov je več, niso zahtevni, zato je Smuk že vrsto let cilj pohodnikov DU Dolenjske Toplice.

Pri gasilskem domu v Rožnem dolu se je v četrtek, 16. 4. 2026, zbralo 32 pohod-

nikov. Pot nas je vodila strmo do vasi Pribišje, nato po makadamski cesti v objemu zelenega gozda, na koncu po asfaltu do vrha, kjer se nam je pridružila ekipa naših kolesarjev. Na planoti, na vrhu, se nahaja

cerkev sv. Lovrenca, ki je kulturni spomenik, lovska kočica pod mogočnim hrastom, ruševine gradu Smuk. Med potjo smo se ustavili tudi pri Polharskem domu, kjer je habitat polha, hotel za ptice, čudovit prostor za druženje in prireditve. V bližini so zasadili precej sadnega drevja, orehov za hrano polhov.

V lovskem domu je potekalo prijetno druženje pohodnikov in kolesarjev. Vrnili smo se do izhodišča in se odpeljali do Turistične kmetije in ribogojnice Mlinar. Pohod, druženje in odlično pečene, sveže postrvi s prilogo nam je polepšalo dan. Smuk bo gotovo še velikokrat cilj našega druženja.

Elica Pavlič



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

Stara sem 81 let in skoraj petdeset let sem delala kot kuharica. Moje delo je bilo ves čas v stoječem položaju, o kakšni ortopedski obutvi še vedela nisem nič. Že skoraj dve leti me mučijo vroče pekoče bolečine v križnem predelu. Občasno imam občutek, kot da bi bilo kaj zdrobljenega v križnem predelu. Tam me tudi na trenutke zbada, kot bi sedela na ježu. Bolečina se najbolj izžareva pri sedenju in upogibanju, a tudi pri ležanju, zato moram vsake toliko časa vstati in hoditi. Bolečina izžareva tudi iz zadnjice, na obe strani vse do kolkov. Bolijo me tudi noge, najbolj ob gležnjih. Opravila sem slikanje hrbtenice in EMG, kjer so ugotovili diagnozo Syndroma Cervicocephale. Ortoped mi je postavil diagnozo Sy. Lumbale - lumbo-

ischialgia bil. Chr, lesiones radices LV. SI. Hvala!

Manja iz Maribora

Spoštovana gospa Manja, To, kar ste opisali, so pa res nadležne težave. Že ortoped vam je postavil diagnozo (kronični obojestranski išijas, poškodba izstopišč živcev v prehodu ledvene hrbtenice). Ne vem pa, ali je bil opravljen magnet LS prehoda, ki bi lahko pokazal zoženje hrbteničnega kanala? Vsekakor je potrebno pri taki diagnozi imeti primerno telesno težo in dobro mišičje ob hrbtenici, kar se doseže z redno in zmerno telesno dejavnostjo. Tudi fizioterpija bi vam lahko pomagala. Prosite svojega lečečega zdravnika ali zdravnico, da vam izda napotnico (morda tudi za toplice na fizioterapijo?). Skrajna možnost je seveda operativni poseg, predvsem, če bi imeli mravljinčenje po nogah ali težko dvigovali stopalo od podlage, kar bi bil znak hujše prizadetega živčevja (to pokaže tudi EMG). Nekoliko pomagajo tudi protibolečinske terapije in zdravila. Draga gospa, kar zdravniku po napotnice!

Moje življenje je en sam stres, odkar sem postal vdovec leta 2010. Saj imam družbo prijateljev, vendar nikogar, s katerim bi si delil tiste urice, ko ljudje zvečer zaklenejo vhodna vrata. Star sem 77 let in skoraj dvajset let invalidsko upokojen, ker se s samskim življenjem nisem znal spoprijeti sem bil na

zdravljenju tudi v Begunjah. Potem so se pa začele težave z želodcem, prebavili in zaradi hudih prebavnih motenj sem bil na endoskopskem pregledu želodca in gastrokopiji na Bledu. Zdravnik je ugotovil, da gre za kronično vnetje sluznice požiralnika oziroma da imam ezofagitis. Zanima me, ali to stanje povzročijo bakterije, tako kot vnetja želodčne sluznice (gastritis)? Kako poteka zdravljenje te bolezni?

Hvala in lep pozdrav, Rajko iz Radovljice

Spoštovani gospod Rajko, Vidim, da ste opravili gastrokopijo in so ugotovili, da gre pri vas za vnetje požiralnika. Če ob gastrokopiji ni bil odvzet vzorec na Helicobacter pilory (ta nadležna bakterija namreč povzroča razjede) lahko opravite preprost inhalacijski test ali oddate kri za pregled. Obe preiskavi lahko dokažeta ali ovržeta okužbo. Morate pa vedeti, da so notranji organi pod precejšnjim vplivom živčevja in stiska precej prispeva k takim stanjem. Tudi mi ni znano, katera dodatna zdravila jemljete. Aspirin je tipičen primer takega zdravila, ki lahko pripomore vnetjem ali razjedam želodca, seveda pa jih je še bistveno več. Zdravljenje je podobno zdravljenju razjede želodca oz. odvečne kisline. Nizek odmerek, s katerim si pomagata, je tudi brez recepta moč dobiti v lekarnah (zaviralci protonske črpalke, npr. Nolpaza). Za pravilne in prave odmerke pa bo potrebno k zdravniku. Srečno!

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

Telefon:
+386 5 660 70 00
E-pošta:
rezervacije@hotel-delfin.si
Spletna stran:
www.hotel-delfin.si



Poslikaj me!

*Sprostitev, udobje
in zabava na enem mestu*



**ZUNANJI
BAZEN JE
ŽE ODPRT!**

DELFINFEST

*z Nušo
Derenda*

**ZADNJE
PROSTE
SOBE**



Temirn: 18.10. – 25.10.2025

Dvoposteljna soba
s polpenzionom na noč

Upokojenci
člani DU že od **63,45 €***
na osebo

* Cena velja za upokojence člane DU v dvoposteljni sobi s polpenzionom.

*Novo v
Hotelu Delfin*

KOZMETIČNI SALON

**Privoščite si trenutke
sprostitve in nege v našem
novem kozmetičnem salonu:**

- sproščujoče masaže
- limfno drenažo
- negovalno pedikuro
- oblikovanje obrvi




delfin
Objem sprostitve



CENIK HOTELSKIH STORITEV – DELFIN HOTEL

UPOKOJENCI polpenzion	29.5. - 17.9.2026	18.9. – 31.10.2026	1.11. – 27.12.2026	28.12. – 2.1.2027
Dvoposteljna soba člani du	81,90	63,45	58,95	68,85
Dvoposteljna soba	91,00	70,50	65,50	76,50
Enoposteljna soba	107,00	84,50	79,50	90,50

*Cena velja na osebo na noč s polpenzionom. Ostali popusti in doplačila po ceniku (www.hotel-delfin.si). Vse cene so v EUR. Vse akcije veljajo le za nove rezervacije sprejete od 10.2.2026 dalje, do zapolnitve razpoložljivosti.