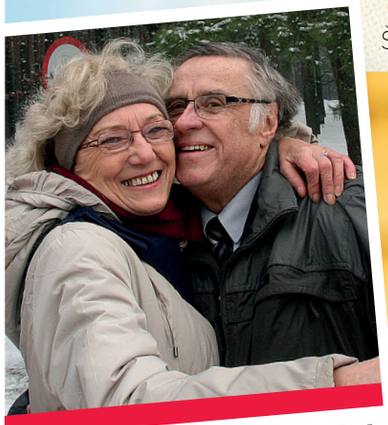
EVROPSKI
Glas STAREJŠIH

EVROPSKA KARTICA STAREJŠIH

ŠTEVILKA 54 | NOVEMBER 2021 | ISSN 2299-6990 | seniorsvoiceplus.eu



LJUBEZEN PO ŠESTDESETEM



MODNI SENIORJI



ŽIVAL KOT ZDRAVILO PROTI OSAMLJENOSTI



Starost ni ovira za aktivnost
DJ-WIKA

MANKO STOWARZYSZENIE
MIRS Międzynarodowy Instytut Rozwoju Społecznego
SCAS
cik Center za izobraževanje in kulturo Trebnje
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ 1992
ORIENTARE

NASLOV UREDNIŠTVA
os. Urocze 12, 31-953 Cracow
Telefon 12 429 37 28
www.glosseniora.pl

GLAVNI UREDNIK
Łukasz Salwarowski
salwarowski@manko.pl

ZALOŽNIŠKA UREDNICA
Katarzyna Curylo
ogs@manko.pl,
konkurs@manko@manko.pl

UREDNIŠKA EKIPA
Ewa Holota
Anna Boraczyńska
Hanna Piekarska
Joanna Zwoińska
Marek Pilch
Ewelina Florczak
Michał Majchrzak
Michał Bialewicz
Joanna Talar
Zbigniew Paszek
Sylwia Krawczyk

SODELUJOČI
Sobiesław Zasada
Barbara Maciejewska
Andrzej Zawadzki
Monika Świątek
Kazimierz Nawrocki
Tanja Vrčkovnik
Kemal Çelik
Yahya Han Erbaş
Mustafa Yunus Eryaman
Francesca Cuccu
Rosen Petkov
Boryana Savova

PROGRAMSKI SVET
Başkan – Dr. Krzysztof Czarnobilski

MARKETING
Ewa Węgrzyn
marketing@manko.pl

PROMOCIJA IN OBVEŠČANJE JAVNOSTI
Ewa Holota
programoks@manko.pl
Patryk Schmidt
promocja@manko.pl

NAROČNINA
kontakt@manko.pl

STAREJŠIM PRIJAZNA OBČINA
Dorota Seweryn
gps@manko.pl
510 001 166
Agnieszka Nowak
kartaseniora@manko.pl
519 127 178

GRAFIČNA OBDELAVA
Sławomir Wolsza

ČASOPISNA NAKLADA
25000 izvodov

TISKANJE
INTROMAX Drukarnia Offsetowa
Kraków, ul. Biskupińska 21

www.glosseniora.pl

Uredniki si pridržujejo pravico do sprememb predloženih besedil (npr. popravljanje napak, spreminjanje naslovov itd.) ter tudi do drugih sprememb, ki so posledica uredniških pravil ali kulture in jezikovne pravilnosti. Uredniki ne odgovarjajo za vsebino oglasov in promocijskih besedil.

MANKO STOWARZYSZENIE
MIRS Międzynarodowy Instytut Rozwoju Społecznego
Głos SENIORA
www.glosseniora.pl

VSEBINA

INTERVJU
Starost ni ovira za aktivnost 4

STOJIMO S SENIORJI
Ne prestrašimo seniorjev, ampak jih podprimo in aktivirajmo 6

MODNI SENIORJI
Modne preobrazbe 8

ŽIVAL KOT ZDRAVILO PROTI OSAMLJENOSTI
Krokiet – štirinožna ljubezen 10
Pasji terapevti 11

SENIORJI VTRNARJI 12
Seniorji, sodelujte na aktivacijskih in izobraževalnih akcijah revije Glas starejših 13

LJUBEZEN PO ŠESTDESETEM
Pomlad v jeseni življenja 14
Po 77-ih letih spet skupaj 15

VARNI SENIORJI
Seniorji, bodite pozorni - ne pustite se pretentati 16
Seniorji, pazite na prodajne predstavitve na spletu 18
Prva obrambna linija pred goljufijami 19
Storitve v okviru sistema socialnega varstva – dobro je vedeti 20

POLITIKA ZA STAREJŠE
Vračanje domov 21
Poljska politika za starejše 22
Varstvo starejših v Sloveniji 23

EVROPSKA KARTICA UGODNOSTI ZA STAREJŠE
Evropska razsežnost – deljenje dobrih praks z drugimi 24
Kartica ugodnosti za starejše 25

STAREJŠIM PRIJAZNA ŠOLA
Postanite Starejšim prijazna šola 26

STAREJŠIM PRIJAZNA OBČINA
Postanite Starejšim prijazna občina 28

STAREJŠIM PRIJAZNO MESTO
Trebnje – skupnost, ki podpira starejše občane 30
Nagrajen projekt – Dom zdravega staranja 31

PATRIOTSKI GLAS STAREJŠIH
Italijanski junak Poljske 32
Poljska kraljica iz Slovenije 33

AKTIVNI SENIORJI
Spoznajte svojega soseda seniorja 34
Mednarodna internetna hišna zabava z DJ-Wiko 35
Basik, poj energično 36
Južna Koreja – glasbeni navdih 37
Zadovoljen sem s svojo starostjo in s svojim življenjem 38
Poklic – strast za vse življenje 39
Strast je vrnitev h koreninam 40
Seniorji na kolesu 41
Strategija za kakovostno staranje 42

UČINKOVITI UM
Čudoviti um ne pozna starosti 44
Za učenje tujih jezikov ni nikoli prepozno 45

MISLI ZDRAVO
Debelost – epidemija 21. stoletja 46
Tveganje poškodb je mogoče zmanjšati 47
Izkoristite čas krize za gradnjo odnosov 48
Nujnost je mati izuma – dezinfekcijska komora 49

ZA BOLJŠE RAZPOLOŽENJE
S humorjem v pandemijo 50

ZAUPAJTE NAM SVOJ RECEPT 52

Projekt sofinancira program Evropske unije Erasmus+

Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.



Dame in gospodje

Evropski glas starejših. V rokah držite posebno, evropsko 54. izdajo revije "Glas starejših", ustvarjeno s partnerji iz BOLGARIJE, SLOVENIJE, TURČIJE IN ITALIJE. Starejše na Poljskem in zunaj države podpiramo z glasilom "Glas starejših Poljakov v zamejstvu", zdaj pa vključujemo tudi starejše drugih narodnosti. Uresničuje se naša vizija o ustvarjanju mednarodne skupnosti starejših ter starejšim prijaznih mest in podjetij. Nacionalna kartica ugodnosti za starejše širi svoja krila in pridobiva naziv Evropska kartica ugodnosti za starejše in bo uvedena v številnih ustanovah in podjetjih partnerskih držav. Opozoriti vas želimo tudi na mednarodni medgeneracijski projekt Starejšim prijazna občina, katerega cilj je povezovanje lokalnega okolja in aktiviranje starejših, da bodo svoje znanje uporabljali pri izobraževanju mladih generacij.

Trenutna številka ni izšla le v poljski, ampak tudi v bolgarski, slovenski, turški in italijanski različici. V njej boste našli številne prispevke, fotografije in članke iz tujine, ki so nam jih poslali partnerji iz drugih evropskih držav. Na ta način se vzajemno navdihujemo, aktiviramo in izobražujemo. Smo mednarodna skupnost aktivnih, prijaznih in solidarnih starejših in institucij, ki delajo s starejšimi.

V tej izdaji revije „Glas starejših" boste med drugim našli navdihujoč intervju z DJ Wiko, najstarejšo poljsko DJ-jko in aktivistko za starejše. In kaj še? Žal nas še vedno spremlja tema pandemije, kar se neizogibno odseva tudi v reviji, ki jo ustvarjajo starejši za starejše. Danes o korona virusu in njegovem vplivu na naše življenje vemo več, kot pred nekaj meseci. Vse bolj je jasno, da po valu pandemije prihaja veliko nevarnejši val drugih bolezni, tako duševnih kot somatskih. To poudarjajo naši strokovnjaki – geriatri in psihogeriatri – in skupaj z nami pozivajo medije, lokalne oblasti in institucije, ki vplivajo na to, da pridejo do nas negativna poročanja v zvezi s pandemijo: ne prestrašimo starejših, ampak jih podpirajmo in aktivirajmo ter jim pomagajmo pri ohranjanju stikov in socialnih vezi. Hkrati se obračamo na vse ljudi dobre volje, da se pridružijo naši kampanji 'Stojimo s seniorji – skupaj nam bo uspelo'. V aktualni številki predstavljamo tudi ideje starejših, kako premagati tesnobo pandemije z aktivnostjo in humorjem, kako skrbeti zase, povečati telesno in duševno odpornost ter izboljšati svoje razpoloženje.

Vabimo k branju in tudi soustvarjanju revije z udeležbo na natečajih, ki jih organiziramo. Med seboj ne tekmujemo, ampak sodelujemo za dobrobit starejših. Kajti virus pokaže, iz kakšnega testa smo v resnici.

Łukasz Salwarowski

PARTNERJI MEDNARODNEGA PROJEKTA

STRATEŠKI PARTNERJI

STAROST NI OVIRA ZA AKTIVNOST

„Starost ne sme biti ovira za aktivnost in uresničevanje lastnih sanj. Ovira so lahko zdravstvene težave, pomanjkanje motivacije, ne pa leta. Ni se treba bati starosti. Starost je lepa. To je čas svobode – svobode izbire. Lahko, vendar mi ni treba. Lahko, ker tako hočem", pravi Wirginia Szmyt, ambasadorka Glasu starejših, na Poljskem in v tujini znana kot DJ-Wika (83).



Kako se je začela vaša pustolovščina za mešalno mizo?

Moja DJ-ska pustolovščina se je začela leta 1994 v klubu Ikar v Varšavi. To je bil zelo priljubljen klub za starejše, s čudovito dvorano. Tam sem med drugim organizirala srečanja s predstavniki različnih veroizpovedi in zdravniki različnih specializacij. Zdelo se mi je škoda, da je dvorana v klubu Ikar ob večerih prazna, zato sem ljudi povabila na plesne zabave. Na žalost ni bilo dovolj sredstev za plačilo DJ-ja. Takrat sem pomislila: "kakšna škoda" in se odločila, da bom za glasbo poskrbela sama. In tako se je začelo. To so bila devetdeseta leta. Od doma sem prinesla kasete in jih predvajala na kasetofonu. In bilo je uspešno. Tudi starejši so prinesli svoje kasete in plošče z glasbo, ob kateri so se želeli zabavati. Te večere smo organizirali najprej enkrat, kasneje pa kar trikrat na teden.

Toda to ni vse, s čimer ste se pričeli ukvarjati po upokojitvi.

Res je. Fundacija za podporo umetniškega delovanja mi je ponudila vodenje literarnih salonov in pesniških večerov. Tako salon kot fundacija sta se nahajala v klubu Bolek in tam sem začela igrati trikrat na teden, starejši iz Varšave in okolice pa so se z veseljem prišli zabavat. Klub Bolek je bil prvi starejšim prijazen varšavski klub.

Vaše zabave so medgeneracijske.

Po poklicu sem pedagoginja. Delala sem 30 let, med drugim tudi v vzgojnem zavodu. Vedno sem bila naklonjena problematični mladini in pozneje sem v klubu Ikar organizirala tudi dogodke za stanovalce blokov in povabila fante iz mojega naselja, ki so posedali po klopeh in se dolgočasili. Kasneje so se mediji začeli zanimati za mojo DJ-sko dejavnost. Pojavila se je ideja o organiziranju zabave, ki bi s plesom in glasbo povezala različne generacije. In bila je uspešna. Prvi tak medgeneracijski dogodek se je zgodil poleti, na prostem. Prišlo je veliko ljudi, tako mlajših kot starejših, in zabava je bila všeč vsem. Kasneje smo tovrstne dogodke organizirali v povprečju enkrat mesečno. Začela sem prejemati tudi individualna povabila iz različnih mladinskih klubov po vsej Poljski – iz mest Tarnowskie Góry, Zielona Góra, Lodž, Radom, Rzeszów, Vroclav, Krakov …

Pandemija je spremenila naš svet. Dolgo smo bili prikrajšani za aktivnosti na različnih področjih. Kako ste doživljali te omejitve?

Vse to, kar se je zgodilo lani, nas je ozavestilo, kako pomembna je prisotnost drugega človeka v našem življenju. Za razvoj in dobro razpoloženje potrebujemo družbo. Potrebujemo čustva, intimnost, zanimanje druge osebe. Izolacija, strah in osamljenost dolgoročno povzročajo hujše bolezni kot sam virus. Privedejo do depresije. Fizično in duševno oslabljen človek pa je dovzeten za vse bolezni, zlasti nevro-

loške in duševne. Veselih misli je vse manj, volja do življenja plahni. Vsakdo, še posebej med starejšimi, se mora naučiti načinov, kako najti motivacijo za aktivnost, učenje brskanja po spletu, odkrivanje novih strasti in pridobivanje novih spretnosti. Ne smemo pozabiti, da strah paralizira. Ne smemo se vdati. Zato smo skupaj z Glasom starejših organizirali dva čudovita dogodka za aktivacijo in podporo starejših v teh težkih časih: Mednarodno internetno hišno zabavo z DJ-Wiko in Glasom starejših – nepozabno doživetje, ki ga bomo organizirali redno – in kampanjo "Stojimo s seniorji – Skupaj nam bo uspelo", v okviru katere smo neposredno pomagali osamljenim ali izoliranim starejšim osebam na Poljskem in v tujini.

Ali ste imeli priložnost voditi zabave tudi v tujini? Kje ste nastopali?

Prvič sem vodila zabavo v tujini med Dnevi poljske kulture v Londonu. Bilo je pred približno 13 leti. Kasneje je prišlo povabilo na Dneve poljske kulture v Budimpešti. Nastopala sem tudi v Pragi, Berlinu in v največjem mladinskem klubu v Vilni. Povabljena se bila tudi v Chicago, vendar nisem mogla iti.

Lahko na podlagi lastnih izkušenj potrdite, da glasba povezuje tako generacije kot narode?

Glasba je univerzalen medij, neodvisen od jezika, rase in kulture. Ob glasbi ljudje pojejo, plešejo in molijo. Spremlja nas vse življenje. Lepa je v svoji raznolikosti, saj odpira nova obzorja in nas notranje bogati. Glasba povezuje narode. Prisotna je na festivalih in mednarodnih dogodkih, ki spodbujajo druženje. Je nekaj čudovitega, z njeno pomočjo izmenjavamo občutke. Glasba je tudi brezčasna. Popelje nas v svet sanj, vzbuja spomine, navdihuje, senzibilizira, se nas dotakne, pripravi k razmišljanju, izraža žalost, razočaranje, ljubezen, veselje, evforijo – celo paleto čustev. In seveda nam daje energijo.

Trenutno sproščajo omejitve. Je vaš koledar že poln?

Da. Organizirajo se parade in dnevi starejših ter medgeneracijska srečanja, na katera sem povabljena. Zasedena sem vse do decembra. Seveda me boste videli tudi na VIII. Mednarodnih dnevih starejših, ki jih septembra v Krakovu organizira Združenje Manko – Glas starejših.

Pogosto poudarjate, da starost ne sme biti ovira za aktivnost in uresničevanje sanj.

Ovira so lahko invalidnost, zdravstvene težave in odpor do aktivnosti, ne pa starost. Ne prenašam brezdelja. Prav tako sem proti diskriminaciji na podlagi starosti in nespoštovanju do starejših. Ne smemo posploševati in ljudi "predalčkati" glede na njihovo starost. Prav tako starejših ne smemo odpisati, češ da je že vsega konec in da ne morejo več ničesar početi. Življenjske izkušnje v povezavi z voljo do delovanja štejejo veliko. Opažamo vse večjo prisotnost starejših v javnem življenju. Dobro se počutijo, s svojim delovanjem navdihujejo druge, polni so zanosa in vitalnosti. Vendar se ne smemo preobremenjevati in prenaprezati. Znano je, da starejšim osebam pogosto opešata vid in sluh, da starejši ne morejo hitro hoditi in da morajo biti pri gibanju previdni, pa tudi, da se včasih preprosto počutijo slabo. A dokler nas spomin ne pusti na cedilu in se še lahko gibamo, ni treba prenehati z dejavnostmi le zaradi starosti in pomislekov, da se nekaj za nas ne spodobi, ker smo prestari. Ni se treba bati starosti. Starost je lepa. To je čas svobode – svobode izbire. Lahko, vendar mi ni treba. Lahko, ker tako hočem. In to, kar počnem, me zabava. Naša starost je dejansko odvisna od nas, od našega pogleda na življenje in naših pričakovanj od življenja. Če je v nas veselje, vsak dan sprejmemo z nasmehom.

Vse dobro želimo vsakemu seniorju posebej! Hvala za pogovor.





NE PRESTRAŠIMO SENIORJEV, AMPAK JIH PODPRIMO IN AKTIVIRAJMO!

„Strah, panika, osamljenost ter duševna in fizična neaktivnost so za starejše veliko bolj nevarni kot sam virus », poudarjajo strokovnjaki, med njimi tudi geriater in direktor bolnišnice Ministrstva za notranje zadeve in upravo v Krakovu Dr Krzysztof Czarnobilski ter psihogertiatrinja Dr Małgorzata Ostrowska. Vse bolj je jasno, da prihaja nova epidemija duševnih in somatskih bolezni, vključno z anksioznostjo, depresijo, možgansko kapjo ali »prebolelim« srčnim infarktom, ki so posledica malomarnosti, ki jo je povzročila pandemija.

Starejših ne smemo strašiti z negativnimi novicami. Moramo se spodbujati in medsebojno podpirati. Aktivirajmo starejše preko medijev in spleta, predvsem pa z neposrednim stikom, saj veliko starejših ne uporablja interneta. Ne prepustimo se paniki in ne zanemarjajmo stikov – motivirajmo, izobražujmo in podpirajmo starejše! To lahko storimo tako, da jih spodbujamo pri odkrivanju interesov in strasti, se kot prostovoljci vključujemo v akcije pomoči drugim, predvsem pa tako, da se s starejšimi pogovarjamo in jih odmaknemo od vseprisotne teme pandemije.

KOT »GLAS STAREJŠIH« SE OBRAČAMO NA MEDIJE, NOSILCE ODLOČANJA IN LJUDI DOBRE VOLJE:

- **Ne strašimo starejših** z informacijami o pomanjkanju bolnišničnih postelj in respiratorjev.
- **COVID-19 ni edina bolezen** – opozorimo starejše, naj ne podcenjujejo drugih zdravstvenih težav in se o njih posvetujejo z zdravnikom.
- **Podprimo starejše**, vlijmo jim poguma, upanja in pozitivnega odnosa do življenja.
- **Digitalizirajmo starejše** – zlasti sedaj! V času pandemije internet predstavlja okno v svet. Naučimo starejše, kako ga spretno in varno uporabljati.
- **Stop manipulaciji, ne pustite se pretentati!** Starejše opozorimo na goljufije, ki so se še posebej okrepile v času pandemije.
- **Fizično in umsko aktivirajmo starejše s spodbujanjem:**
  - pogovorov po telefonu, Skypu, Zoomu ter drugih orodjih in aplikacijah;
  - sprehodov s psom, dela na vrtu ali sodelovanja v številnih motivacijskih in izobraževalnih akcijah, kot so na primer natečaji revije Glas starejših: Modni seniorji, Žival kot zdravilo proti osamljenosti, Zaupajte nam svoj recept, Moto-Retro seniorji, Seniorji vrtnarji, Ljubezen po šestdesetem, Patriotski glas starejših in Stop manipulaciji – ne pustite se pretentati!



Akcija zbiranja pomoči v majhnem bolgarskem mestu Pravets, kjer veliko starejših živi samih, zdaj pa jih je pandemija izolirala od sveta. Giunona Kiriakidu je skupaj z ekipo prostovoljcev prek družbenih medijev in internetnih platform organiziral zbiranje hrane z dolgim rokom uporabe in drugih potrebščin, ki so jih nato prostovoljci razdelili v pakete in posredovali starejšim skupaj s toplim obrokom. Pomoč je dosegla približno 800 starejših in drugih ljudi v stiski. Starejši so bili hvaležni ne samo za pakete in topel obrok, ampak tudi za pozornost in pogovor – tisto, kar danes najbolj pogrešajo.



GIUNONA IN HVALEŽNI SENIOR

GLAS STAREJŠIH INTERNETNA TELEVIZIJA



KAKO STAREJŠE ZAŠČITITI PRED GOLJUFIJAMI?

ODDAJA VSEBUJE PREVOD V ZNAKOVNI JEZIK



VİRUS BOMO PREMAGALİ Z AKTİVNOSTJO



PODPRİMO STAREJŠE



HİŠNA PETKA Z DJ-JKO WİKO



NİKOLİ NİKOLİ PREPOZNO ZA İNTERNET



PODARİTE İNVALİDSKI VOZİČEK

VSAK TEDEN NOVI VRHUNSKI PROGRAMI

www.youtube.com/GlosSenioraTV

MODNE PREOBRAZBE

Končno smo se poslovili od zime. Pomlad in poletje sta čas regeneracije, živahnih barv, optimizma, vala energije, motivacije za dejanja in spremembe – vključno z modnimi preobrazbami. Tega ne smemo pozabiti kljub pandemiji. Zdaj je dober trenutek, da se pogledate v ogledalo in pomislite, kaj bi pri svojem videzu lahko spremenili na bolje, in se s sočutjem in zadovoljstvom nasmehnete samim sebi, ne glede na sive lase ali nove gube. Kot je znano, je vsak čas primeren za nove začetke in skrb zase, vendar je poletje še posebej ugodno za takšne pozitivne spremembe. Ker kdor dobro izgleda, se tudi dobro počuti.





SNEMANJE NA PROSTEM, PARK JULIANOWSKI V LODZU; V VLOGI MODELOV – BARBARA GROCHOWIAK IN HANNA PIEKARSKA



SALON **BEAUTY NOW** V VARŠAVI, KI GA VODI STILISTKA IN KOZMETIČARKA ELŻBIETA WIŚNIEWSKA, PREJEMA CERTIFIKAT **NACIONALNE KARTICE UGODNOSTI ZA STAREJŠE**













V FORMALNIH OBLAČILIH: HANNA PIEKARSKA, JERZY WOJTKOWSKI, LESZEK ZMAZA, WOJCIECH KAŁKUSIŃSKI IN ANDRZEJ ZAWADZKI.

FOTOGRAFIJE: BARTOSIK STUDIO



KRYSTYNA KOTOWICZ – I. MESTO

I. NATEČAJ „MODNI SENIORJI" V MIKOŁÓWU

Vedno izkoristimo vsako priložnost, da starejše spodbujamo k modnemu eksperimentiranju, igranju z barvami, poudarjanju lastnega sloga ali ustvarjanju novega – z vsem tem pokažemo, da lepota ne pozna let. Zato je "Glas starejših" v sodelovanju z **Iwono Spychała-Długosz, podžupanjo Mikołówa – Starejšim prijazne občine**, organiziral lokalno različico natečaja „Modni seniorji". Z veseljem predstavljamo zmagovalce. **Vabimo tudi druge partnerske občine, da sodelujejo na nacionalnem natečaju "Modni seniorji" in skupaj z nami organizirajo lokalno različico.**



WALENTYNA KOZIOŁ – ČASTNA OMEMBA



AMALIA JADAMUS – ČASTNA OMEMBA

OKO MODNEGA STROKOVNJAKA





G. JERZY (80+) IN GOSPA MONIKA (80+) IZ KLUBA SENIOR+ IZ SKARŻYSKO KAMIENNA; G. JERZY VEČINO KREACIJ SEŠIJE SAM IN VANJE ZLIJE SVOJO STRAST IN SRCE.



ŽENSKA OBLEKA GOSPE LUISY (60+) IZ SELARGIUSA, ITALIJA

FOTOGRAFIJE: DOMINIKA MISIEWICZ



GOSPA MAŁGORZATA PIĄTKIEWICZ-SZCZECHLA IZ KRAKOVA



GOSPA JULECZKA IZ SKARŻYSKO-KAMIENNA OB SVOJEM 90. ROJSTNEM DNEVU

Očarana sem nad gospodom Jerzyjem iz Skarżysko -Kamienna – uglajenost in eleganca v vsaki podrobnosti. Gospa Juleczka v vijolični barvi je pomladno očarljiva, pozitivna ženska, ki se igra z barvami in izvirnimi dodatki. Gospa Monika v belem – eleganca v čisti preprostosti in lepa postava. Z gospodom Jerzyjem sta čudovita modela, ki bi ju z veseljem videla na naših modnih revijah. Małgosia kot vedno navdušuje z izvirnim stajlingom, večinoma v črni barvi, ki ji nadvse pristaja, zato je prepoznavna in izjemna. Luisa ima italijanski videz in temperament ter pogum za samoizražanje, ki izhaja iz zavedanja in sprejemanja lastne ženskosti. Vsi so ustvarjalni, lepi in pristni. Mar ni to bistvo mode?

NATEČAJ! Modni seniorji

POŠLJITE NAM SVOJO MODNO FOTOGRAFIJO!

Pokažimo, da slog, eleganca in privlačnost ne poznajo let.

Fotografijo nam pošljite na elektronski naslov: **konkurs@manko.pl** s pripisom: styl60+. Najboljši modni slogi bodo objavljeni, njihovi avtorji pa bodo prejeli privlačne nagrade!



HANNA PIEKARSKA
KOORDİNATORİCA NATEČAJA "MODNİ SENİORJİ", AMBASADORKA "VAŠ GLAS", KARTİCE STAREJŠİH İN KAMPANJE STOP MANİPULACİJİ - NE PUSTİTE SE PRESLEPİTİ!

KROKIET – ŠTIRINOŽNA LJUBEZEN

V okviru akcije Žival kot zdravilo proti osamljenosti je skoraj 40 psov in mačk našlo dom in izkusilo človeško dobroto. Takšne akcije imajo tudi drugačno razsežnost – ozaveščajo, senzibilizirajo in spodbujajo k razmišljanju o vrednosti prijateljstva z živalmi. Sledi ganljivo pismo, ki je prispelo v naše uredništvo.

V oktobrsko-novembrski izdaji Glasu starejših sem prebrala prošnjo za posvojitev hišnega ljubljenčka in naletela na zanimanje za "obiskovalno" prijateljstvo in štirinožce iz zavetišča. To mi je vzbudilo spomine, ki jih želim deliti z bralci revije Glas starejših. Naša zadnja štirinožna ljubezen je bil pes Krokiet. Mešanček. Črn. Posvojen iz pasje "sirotišnice". Med nas je prišel, ko je bil star 7 mesecev in nam prinesel veliko veselja. Bil je zvest in popolnoma predan. Oba z možem sva potrebovala takega prijatelja. Sva starejša. Otroci in vnuki so postali samostojni in naju niso več potrebovali. Krokiet je zapolnil praznino, ki je nastala. Kot je to običajno za starejše, imamo boljše in slabše dni. Ko je za enega izmed naju prišel ta slabši dan, se je Krokiet ulegel poleg naslanjača ali postelje in sočutno gledal, saj je odlično zaznaval čustva. In resnično je pomagalo. Motiviral naju je za sprehode, včasih celo večkrat na dan. Zahvaljujoč tem sprehodom sva spoznala veliko lastnikov drugih štirinožcev – to je bilo ob upoštevanju ukrepov mogoče tudi v času pandemije.



NAŠ KROKIET

TUDI ŽIVAL POSTANE SENIOR

Vendar pa tudi pes postane starejši. Potem - kot mi - potrebuje več razumevanja in potrpljenja, ko na primer prevrne posodo z vodo ali ima težave pri hoji po stopnicah. Potrebuje tudi več miru in tih prostor, kamor se lahko zateče. Tudi živali tarejo mnoge zdravstvene težave in računati je treba na pogoste obiske pri veterinarju in žal si tega ne more privoščiti vsak starejši. A ostane še "obiskovalno" prijateljstvo. Že zgolj božanje živali človeka sprošča, saj znižuje krvni tlak in raven stresa, zato je korist obojestranska - za psa in človeka.

KRYSTYNA WSZOŁEK

ZWYCIEZCY KONKURSU



JOANNA IN PUFEK; KRAKOV, POLJSKA



ANICA IN RUBY: TREBNJE, SLOVENIJA



ANICA IN CUKER; TREBNJE, SLOVENIJA



AYŞE IN TARÇIN; ANKARA, TURČIJA



KRYSTYNA IN YASMINE; WIELICZKA, POLJSKA



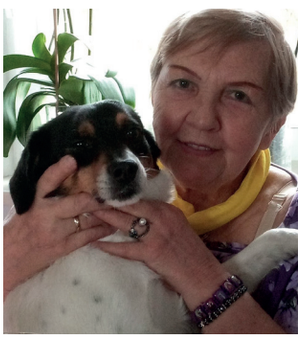
MARIA IN LOLEK, TORONTO, KANADA



TERESA IN KROPEK, WIELICZKA, POLJSKA



EWA IN GRYZELDA, KATOWICE, POLJSKA



ELŻBIETA IN MICIA, KRAKOV, POLJSKA



BARBARA IN FRANIO, ŁÓDŹ, POLJSKA

PASJI TERAPEVTI

V domu za starejše občane v Kepezu – obmorskem mestu v provinci Çanakkale v Turčiji – so prišli do zanimive ideje. Vodstvo je posvojilo več psov, ki pomagajo pri terapiji stanovalcev centra, kar jim daje veliko veselja in volje do življenja.

Center v Çanakkaleju je začel delovati leta 2016. V njem živi več kot sto starejših. Eden od stanovalcev je zaprosil za dovoljenje za posvojitev psa, ki bi živel na vrtu. Posvojili so pet psov, nato pa so se v ogradah pojavile še druge žival, ki jih hranijo stanovalci. Vrt doma za starejše se je spremenil v mali živalski vrt.

POGLEJMO, KOLIKO MLADIČEV SE BO SKOTILO

Skrb za živali privabi stanovalce centra na svež zrak in spodbuja gibanje. Starejši hranijo svoje varovance, se z njimi sprehajajo in igrajo. Živali jim kažejo veliko naklonjenost in na ta način postanejo del njihove rehabilitacije. Bilgi Doğantan, eden od stanovalcev centra, je dejal, da so psi in druge živali spremenile vzdušje tega kraja, vrt pa je postal območje za rekreacijo. "Radi pridemo sem in pozorno opazujemo živali," pravi Bilgi. "Zelo so prijazne. Skupna igra nam prinaša veliko veselja. Tudi naš upravitelj je ljubitelj živali. Sem je pripeljal vse pse. Trenutno jih imamo pet, in ena samica je breja. Bomo videli, koliko mladičev se bo skotilo."

KLETKE ZA PREPELICE

Istiklal Okur, upravitelj doma za oskrbo in rehabilitacijo starejših občanov v Çanakkaleju je poudaril, da takšna terapija ustreza priporočilom Ministrstva za družino in socialne zadeve. Povedal je, kako se je pojavila ideja o pasjih terapevtih: „Nekega dne je k nam prišel stanovalec in rekel, da je naš vrt velik in primeren za psa. Najprej smo posvojili enega psa, potem pa še naslednje. Rešili smo jih z ulice. Seveda je bilo za nas pomembno, da so psi zdravi, zato smo jih odpeljali k veterinarju in cepili. Ti psi našim starejšim pomagajo, da imajo več od življenja. Sčasoma so se psom pridružili golobi, piščanci, zajci in prepelice. Ko skrbijo za živali, se stanovalci sprostijo in rehabilitirajo. Vidimo pozitivne učinke te pobude. Poleg tega za živali porabimo ostanke hrane iz centra. Skupaj skrbimo za njihovo čistočo. Na ta način aktiviramo starejše za normalno življenje in s tem uresničujemo svoj cilj".

ČLANEK IN FOTOGRAFIJA STA S SPLETNE STRANI:
WWW.CNNTURK.COM/YASAM/HUZUREVI-SAKINLERINE-KOPEKLI-REHABILITASYON







SENIORJI VRTNARJI



V BELINI SNEGA, BELINA ZVONČKA – JE FOTOGRAFIJO POETIČNO OPISALA KRYSTYNA ŚLUSARCZYK IZ WIELICZKE.



ANICA JANEŽIČ PRI OKOPAVANJU ZELENJAVNIH GREDIC, MIRNA, SLOVENIJA

FOTOGRAFIJA ANICA JANEŽIČ

Že dolgo je znano, da stik z naravo in rastlinami deluje sproščujoče in terapevtsko. Delo na domačem vrtu ali najetem vrtičku zmanjšuje raven stresa, pomirja in izboljšuje telesno kondicijo starejših ali invalidnih oseb. Ne pozabimo, da ob skrbi za rastline skrbimo tudi za lastno zdravje. Fotografije, ki jih objavljamo v tej rubriki Glasu starejših, govorijo same zase. Da bi bilo takih primerov čim več!

PRVI CVETOVI SLIVE - ÜNAL ATEŞ, ADANA, TURČIJA



POMLADNO SAJENJE DREVES, HALIT UTLU, TURČIJA



LETOŠNJE NARCISE Z VRTA GOSPE KRYSTYNE, WIELICZKA



ROMAN DZIÓB S PRAVNUKINJO PRED SVOJIM VRTOM

ŽE JANUARJA JE BILO KLJUB SNEGU MOGOČE NABIRATI ZELENO SOLATO IZ VISOKIH ZELENJAVNIH GRED. ZELENJAVNI VRTOVI V ZABOJIH SO TRENUTNO ZELO PRILJUBLJENI V SLOVENIJI IN VSE BOLJ TUDI NA POLJSKEM. TA NAČIN PRIDELAVE ZELENJAVE JE LAŽJI OD TRADICIONALNEGA, SAJ SE PRI DELU NI TREBA SKLANJATI, KAR JE POMEMBNO ZA STAREJŠE; JOŽA PRAVNE, TREBNJE, SLOVENIJA



ELEONORA CHMIELARSKA IZ BOCHNIE (92 LET), AMBASADORKA NATEČAJA „SENIORJI VRTNARJI" IN REVIJE GLAS STAREJŠIH.

SENIOR BALKONOWIEC

SENIOR DZIAŁKOWIEC

DRAGI SENIORJI!

Fotografije vaših vrtov in balkonov pričakujemo na elektronski naslov ***konkurs@manko.pl***

Glos SENIORA

KARTA SENIORA OGÓLNOPOLSKA

MANKO STOWARZYSZENIE



FOTOGRAFIJA JOŽA PRAVNE

SENIORJI, SODELUJTE NA AKTIVACIJSKIH IN IZOBRAŽEVALNIH NATEČAJIH REVIJE GLAS STAREJŠIH



Modni seniorji



Seniorji vrtnarji



Žival kot zdravilo proti osamljenosti



Ljubezen po šestdesetem



Zaupajte nam svoj recept



Patriotski glas starejših



Moto-Retro seniorji



Stop manipulaciji - ne pustite se pretentati!

POMLAD V JESENI ŽIVLJENJA

Naši bralci nenehno dokazujejo, da ljubezen po šestdesetem letu ni le možna, ampak tudi lepa in resnična. Izkazalo se je, da jo lahko srečamo v vsaki starosti in v najbolj nepričakovanih okoliščinah. Tukaj je nekaj zgodb iz pisem, ki so prispela v našo uredništvo.

ZAKONSKIM PAROM Z DOLGOLETNIMI IZKUŠNJAMI SE ZAHVALJUJEMO ZA POSLANE FOTOGRAFIJE



GOSPA BOGUSŁAWA IN GOSPOD JAN CZESŁAW POLAŃSCY IZ VARŠAVE STA Z NAMI DELILA VESELJE OB ZLATI OBLETNICI POROKE. KOT PIŠE GOSPA BOGUSIA: 50 LET V DOBREM IN SLABEM POMENI DELITI SREČO, VESELJE IN SKRBI, POGOSTE KOMPROMISE, SKUPNO PREMAGOVANJE STISK IN MEDSEBOJNO RAZUMEVANJE. NAGRADA SO NAJINI ZDAJ ŽE ODRASLI IN IZOBRAŽENI OTROCI TER ŠTIRJE VNUKI V STAROSTI OD 4 DO 21 LET.



BOŻENA IN MIŁOSZ SAŁACIŃSCY IZ BYDGOSZCZA – 40 LET PO POROKI ŠE VEDNO ZALJUBLJENA IN SREČNA.

18 LET PLUS

Živim v Kujawyju, mestu, polnem zelenja, cvetja in ljudi, ki večinoma tako kot jaz doživljajo jesen življenja. Z Marleno sva se spoznala pred letom dni, ko je dala oglas, da proda parcelo z vrtom. Najin pogovor se je s prodaje in nakupa hitro preusmeril na drugo temo. Danes sva srečen in zelo naklonjen par. Ceniva predvsem poštenost in medsebojno zvestobo. Vsak od naju ima svoje bogate življenjske izkušnje, ki pa sva jih pustila za seboj in potegnila debelo črto – kot je zapisal pesnik: "Z živimi je treba iti naprej/poseči po novem življenju" [Adam Asnyk, op. ur.]. Skupaj uživava v življenju in si pomagava. Iskreno se imava rada, veliko se pogovarjava o vsem in vsak prosti trenutek preživiva skupaj, čeprav živiva ločeno. Oba sva člana kluba Senior v našem mestu. Ceniva vsak dan in razmišljava pozitivno. Oba sva stara 18 let plus še malo. Saj ni važno, koliko več.

SREČNI SENIOR STEFAN

TAKO OBOŽEVANA NISEM BILA ŠE NIKOLI,

Tudi mene so v jeseni življenja našli občutki sreče. Sprva sem se pred njimi branila. Nisem hotela, da bi se morala oba ponovno soočiti s slovesom – navsezadnje imamo pred sabo manj dni kot mladi. Vendar sem z vsakim dnem bolj izkušala moč ljubezni. Med vsakim srečanjem sem bila dobesedno "v sedmih nebesih". Verjetno še nikoli nisem bila tako oboževana in cenjena. To sem občutila predvsem po vrnitvi iz bolnišnice. Ta čudoviti čas še kar traja. Oba sva vdovca in bi se rada poročila. Svoja pokojna zakonca nosiva v srcih in leta, ki sva jih preživela z njima, predstavljajo najine življenjske izkušnje in dosežke. Kmalu si bova zvestobo obljubila pred oltarjem.

MARIA NOWAK

NIKOLI NI PREPOZNO ZA LJUBEZEN

LJUBEZEN PO ŠESTDESETEM

Ljubezen ne pozna meja. Zaslužimo si srečo, ne glede na starost.

Ste našli svojo sorodno dušo po šestdesetem letu? Ali pa poznate nekoga, ki je našel ljubezen po upokojitvi? Delite svoje zgodbe in navdihujte druge.



STANISŁAWA IN ZBIGNIEW SOJKA

RECEPT ZA DOLGOTRAJNO ZVEZO

Mogoče želite z nami deliti veselje ob zlati ali diamantni poroki? Poznate recept za srečo v ljubezni? Delite ga z nami!



BOŻENA IN MIŁOSZ SAŁACIŃSCY

Pričakujemo vaša pisma, fotografije in recepte za ljubezen. *konkurs@manko.pl* ali: Al. Juliusza Słowackiego 46/30 30-018 Kraków

PO 77-IH LETIH SPET SKUPAJ

To je ljubezenska zgodba turškega para Mustafe Karakoyune in Döndü Kıraç, ki spominja na slavni roman Gabriela Garcíe Márqueza »Ljubezen v času kolere«. Mustafa (92) in Döndü (95) sta se po 77 letih spet našla in danes sta skupaj!

Ta nenavadna ljubezenska zgodba se je začela leta 1938 v četrti Sarıgüzel v mestu Kahramanmaraş na jugu Turčije. Takrat petnajstletni Mustafa Karakoyun se je zaljubil v tri leta starejšo Döndü Kıraçu. Vendar je njegov oče nasprotoval poroki. Mustafa je šel v vojsko. Po odsluženem vojaškem roku se je vrnil v rodno mesto, ampak v tem času se je Döndü že poročila. Ko je Mustafa to izvedel, je zapustil očetov dom in začel novo življenje v okrožju Çardak v Göksunu.

Pred več kot letom dni se je Mustafa Karakoyun po ženini smrti preselil v dom za starejše v okrožju Elbistan. Tam je po 77 letih spet srečal svojo ljubljeno Döndü Kıraç, ki je tam živela že dve leti. Zdaj sta srečno poročena in skupaj živita v Çardaku. 92-letnik ljubeče skrbi za svojo 95-letno ženo in pravi, da jo ima rad tako kot prvi dan. "Če je ne bi ljubil, zakaj bi se poročil?" - vpraša retorično. "Ko je bolna, jo peljem v bolnišnico. Skupaj se sprehajava in si pomagava pri hišni opravilih."

Kot poudarja Mustafa Karakoyun, so jima, ko sta po uradni poročni slovesnosti zapustila dom starejših, veliko pomagali sosedi. Mož vedno podpira svojo ženo, če ima ta zdravstvene težave. "Oblečem jo in ji pomagam pri jedi, vendar sva hvaležna za najino situacijo in za vse, kar sva doživela," pravi Mustafa. Medtem Döndü Karakoyun, ki težko govori, doda, da si želi položiti glavo poleg svojega moža na isto blazino do konca svojih dni.

ČLANEK TEMELJI NA OBJAVI V ČASOPISU RADICAL NEWSPAPER [DOSTOPANO DNE 14. 02. 2016], VIR FOTOGRAFIJ: SPLET





SENIORJI, BODITE POZORNI - NE PUSTITE SE PRETENTATI

Poskusi goljufij za pridobitev denarja ali občutljivih podatkov so pereč problem po vsej Evropi. Zadeva predvsem starejše, ki živijo sami. Pogosto so preveč zaupljivi do tujcev, ki pokažejo zanimanje zanje. V okviru programa SASME+ delimo primere manipulacijskih tehnik, ki se pojavljajo v partnerskih državah. Z njimi se je vredno seznaniti, saj goljufi pogosto delujejo po podobnih vzorcih.

Predstavili vam bomo enega najpogostejših primerov goljufij v Turčiji. Prevaranti najprej izberejo žrtev – starejšo osebo, ki živi sama. Pridobijo njeno stacionarno telefonsko številko in iz različnih virov zberejo podatke o njenih družinskih članih, na primer imena otrok ali vnukov. Nato to osebo nekdo pokliče in se izdaja za policista (pogosto se v ozadju sliši zvok policijske sirene). Lažni policist se predstavi in pove, da je mogoče njegove podatke preveriti na policijski postaji ter navede izmišljeno številko. Če želi starejša oseba preveriti, goljuf ne prekine, ampak telefon poda sodelavcu, ki stoji zraven in seveda potrdi podatke.

POLICISTA BOM POSLAL PO DENAR

"Policist" pokliče nazaj in situacijo predstavi na naslednji ali podoben način: "Kriminalec je od vašega sina/hčerke pridobil zaupne podatke, da doma hranite zlato in prihranke. V tej situaciji doma ne smete hraniti nobenih dragocenosti, ker vam grozi nevarnost. Morate jih dostaviti policiji. Če nam boste pomagali, bomo kriminalce ujeli. Če ne, bo vaš sin/vaša hči obtožen/a sostorilstva. Zato moramo to opraviti diskretno. Trenutno o tem ni dovoljeno govoriti z nikomer. Poslal bom enega svojih policistov, da od vas prevzame zlato in denar. Dokler ne bomo ujeli storilcev, bomo vaše stvari hranili na policiji. Tudi najmanjša napaka lahko ogrozi naš uspeh. Bodite previdni. Nikomur ne povejte ničesar." Panična starejša oseba vzame nakit in denar ter odide na dogovorjeno mesto, ker želi sodelovati s policijo. Čez nekaj ur, ko se čustva umirijo, pa se pojavi spoznanje, da je bilo vse skupaj le izmišljotina.



ČIŠČENJE HIŠE

Starejši turški prebivalci so odgovorili na naslednji telefonski klic: "Kličemo iz občinskega urada. V okviru socialnega projekta zagotavljamo brezplačno čiščenje hiš za osebe, starejše od 60 let. Če vas zanima, lahko čiščenje redno izvajamo enkrat tedensko". Nato goljuf določi datum in se dogovori za obisk. Na dogovorjeni dan prideta dve osebi z opremo za čiščenje. Med čiščenjem hiše hitro ugotovita, kje hranijo denar ali druge dragocenosti. Po končanem delu je hiša čista in prostor, kjer je starejša oseba hranila prihranke – prazen.

ŽENA, GOSTE IMAVA

Starejša zakonca, ki živita v Istanbulu v četrti Bağcılar, je doletela zelo neprijetna izkušnja. Devetdesetletni Tevfik Özer je šel po nakupih na tržnico. Nenadoma je k njemu pristopila neka ženska in se ponudila, da mu pomaga nesti vrečke. Tevfik je sprejel pomoč in skupaj sta odšla proti domu. Na poti sta se jima pridružili še dve ženski, ki sta mu povedali, da poznata njegovo ženo in jo želita obiskati. Özer se je strinjal. Ko je vstopil v hišo, je poklical ženo: »Nadire, goste imava« in jo prosil, da skuha čaj. V nekem trenutku je ena od žensk rekla, da želi moliti. Gostitelja sta ji dala na voljo svojo sobo in se vključila v pogovor z drugima "gostjama". Medtem je ženska, ki naj bi želela moliti, preiskala sobo in v omari našla njune življenjske prihranke. Nato je zapustila sobo in se naglo obula, češ da mora v službo. Tudi drugi dve ženski sta se začeli hitro poslavljati. Zakonca sta pričela sumiti, da je nekaj narobe. Ko sta ženski zapustili hišo, sta Özer in Nadire odkrila, da je izginila torba, v kateri sta hranila svoje dragocenosti, denar, ki sta ga hranila več let.

Članek je bil objavljen v turškem časopisu Sabah dne 12. 12. 2020



DENAR ZA PLAZMO

Ivan Dimov je nekdanji policist iz bolgarskega mesta Karnobat. Nekega dne je prejel neprijeten telefonski klic. Klicatelj je pojasnil, da je njegova sestrična zbolela za koronavirusom in nujno potrebuje 1500 evrov za plazemsko terapijo. Tokrat goljuf ni imel sreče, saj ga je nekdanji policist, ki nima sestrične, hitro razkrinkal. Vendar niso vsi poskusi goljufije neuspešni. Številne starejše iz Ruse in drugih manjših mest so prepričali, da so nakazali denar za "plazemsko zdravljenje sorodnikov, obolelih za koronavirusom". Žrtve pravijo, da so prevaranti od njih zahtevali celo 2500 evrov in da so zelo učinkoviti manipulatorji. Žrtve so na primer prosili, naj vržejo denar z balkona ali ga prinesejo s seboj na dogovorjeno mesto. Prevaranti se pogosto osredotočijo na manjša mesta, kjer živi veliko starejših. Uporabljajo zapleten jezik. Ne smemo pozabiti, da zdravniki, policisti ali predstavniki javnih institucij nikoli ne prosijo za denar, zlasti ne po telefonu.

AVTORICA: BORYANA SAVOVA



STOP MANIPULACJI! NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ!

STAREJŠI, PAZITE NA PRODAJNE PREDSTAVITVE NA SPLETU

To, da smo morali biti zaprti doma, nas je vključno s številnimi starejšimi prisililo k razvijanju digitalnih kompetenc in spretnosti brskanja po spletu. Starejši vse pogumneje uporabljajo ne le elektronsko pošto, ampak tudi spletne vire knjižnic in muzejev ter so aktivni na družbenih omrežjih. Žal »strokovnjaki za prodajo« vedo za to. Kot opozorilo bom opisal primer, s katerim sem se srečal osebno.



Na Facebooku sem naletel na objavo z vprašanjem, ali želim brez obveznosti prejeti kuharsko knjigo zdravih receptov. Kdo je ne bi hotel? – sem si mislil. In sem se prijavil. Na moje presenečenje se je izkazalo, da je nemogoče dokončati registracijo, ne da bi vnesel svojo starost in telefonsko številko. Malce sem se zamislil, vendar sem si to razlagal s tem, da je telefonska številka verjetno potrebna pri dostavi knjige. In sem jo dal.

KAVNI APARAT ZA SPODBUDO

Čez nekaj dni je klicala neznana številka in ženska, ki se je sklicevala na mojo prijavo v zvezi s knjigo. Obvestila me je, da je pogoj za prejem blaga sodelovanje v spletni oddaji. Ko je začutila moje oklevanje, je za spodbudo dodala "sodoben kavni aparat" za sodelovanje v spletni oddaji skupaj z ženo. Po končanem pogovoru sem to podjetje poiskal na spletu. Izkazalo se je, da že vrsto let organizira predstavitve s kuhinjsko posodo, posteljnino itd. Ostalo sem izvedel iz mnenj uporabnikov.

OPREMA ZA OSEM TISOČ ZLOTOV

Kljub vsemu sem se ob predvidenem času povezal z osebo, ki je vodila spletno predstavitev. Ženska je pripravila okusen in zdrav obrok in nato povedala, da kuharska oprema, s katero je mogoče pripraviti takšno jed, stane osem tisoč poljskih zlotov (pribl. 1745 EUR, op. ur.). Predstavitev se je nadaljevala kot v oddajah v živo in obveščeni smo bili, da je bila za udeležence današnje oddaje pripravljena promocija na podlagi posebne kode, ki nam je bila dodeljena pred oddajo. V tem trenutku sem prekinil povezavo, ker sem vedel, kaj sledi ... Zato bodimo previdni, da za pridobivanje znanja s področja informacijske tehnologije in interneta ne plačamo pretirane cene.

PRODAJNE PREDSTAVITVE – BREZPLAČNO

Svarimo pred prodajnimi predstavitvami! Starejši, zapomnite si: **NIČ NI BREZPLAČNO**. Nobeno podjetje ni dobrodelno. Zato bodite previdni pri sloganih: **BREZPLAČNI PREGLEDI, DARILA, BREZPLAČNI IZDELKI, ENKRATNE UGODNOSTI**. To so le mamljive vabe, ki vas želijo spodbuditi, da kljub pandemiji zapustite dom in se udeležite na videz privlačnega srečanja. V resnici gre za komercialno predstavitev in prodajo izdelkov po grozljivih cenah.

SASMIE+
Projekt sofinancira program Evropske unije Erasmus+
EVROPSKI Glas STAREJŠIH

PRVA OBRAMBNA LINIJA PRED GOLJUFIJAMI

Kriminalistična služba italijanskega Ministrstva za notranje zadeve je objavila zaskrbljujoče podatke iz preteklih let o goljufijah, katerih žrtve so bili starejši ljudje. Leta 2018 je bilo prevaranih 19 906 starejših, leta 2019 pa 21 781. Prevaranti, med katerimi so tako moški kot ženske, so po navadi elegantni in s svojim videzom vzbujajo zaupanje. Delujejo sami ali v dvoje. Prihajajo k starejšim domov, včasih pa do njih pristopijo kar na ulici. Občasno nosijo uniformo ali imajo nekaj podobnega uradni znački in se izdajajo za javne uslužbence ali predstavnike organov pregona. Dogaja se, da starejšim ponudijo, da jih bodo pospremili do pošte ali banke. Namen je seveda pridobivanje informacij, potrebnih za krajo denarja.

Goljufi so kriminalci, ki uporabljajo subtilne oblike manipulacije. Izkoriščajo slabosti starejših oseb ter njihovo zaupljivost do prijaznih in navidezno nesebičnih ljudi ali ljubezen do otrok in vnukov. Starejši pogosto ne prijavijo teh goljufij, ker se sramujejo svoje naivnosti in se počutijo ponižane ali pa se bojijo, da bodo njihovi najbližji mislili, da ne morejo več sami skrbeti zase. Tehnike, ki jih uporabljajo prevaranti, se ponavljajo, zato je seznanjenost z njimi prva obrambna linija pred goljufi. Tu sta dva primera pogostih tehnik goljufov.

NEPORAVNANO ZAVAROVANJE

Starejši prejme klic gospoda, ki se predstavi kot odvetnik ali maršal (vojaški čin "maresciallo" - maršal - je najvišji podčastniški čin v italijanskih oboroženih silah, op. ur.) ali karabinjer. Goljuf starejši osebi pove, da se je zgodila nesreča, za katero je odgovoren njen sin ali vnuk, vprašanje zavarovanja pa ni urejeno. Če želi to težavo rešiti takoj in se izogniti težavam z zakonom, naj čim prej nakaže denar.

DAVČNE OLAJŠAVE

Lažni uradnik potrka na vrata hiše starejšega in pove, da preverja davčne napovedi. Goljuf od starejše osebe zahteva, naj pokaže potrdila o opravljenih plačilih in dragocenosti, za katere bi bilo mogoče uveljaviti davčne olajšave. Starejša oseba je običajno pripravljena sodelovati z domnevnim uradnikom in mu pokaže nakit ali druge dragocene predmete. Prevarant vzame dragocenosti, da bi jih stehtal in ugotovil njihovo vrednost. Nenadoma vstane in odide, češ da je prejel nujen telefonski klic ali pa uporabi kakšen drug izgovor.

FRANCESCA CUCCU IN LINDA GANDOLFO



STORITVE V OKVIRU SISTEMA SOCIALNEGA VARSTVA – DOBRO JE VEDETI

Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti na svoji spletni strani svari starejše občane, naj bodo previdni pri iskanju socialnovarstvenih storitev.

Upravičencem do socialnovarstvenih storitev, ki sami iščejo različne storitve, svetujejo, naj izvajalce sprotno preverjajo na spletišču ministrstva. Vsak izvajalec, ki oglašuje svojo dejavnost, namreč nima tudi dovoljenja oziroma koncesije za izvajanje socialnovarstvenih storitev. Ponudniki storitev niso dolžni imeti takšnega dovoljenja ali licence, če storitev ne izvajajo v okviru sistema socialnega varstva.

ISKALCI PONUDNIKOV SOCIALNOVARSTVENIH STORITEV NA SPLETU

Socialna inšpekcija občasno ugotovi, da upravičenci do socialnovarstvenih storitev in uporabniki programov socialnega varstva iščejo izvajalce teh dejavnosti na spletu. Pri tem morajo biti pozorni na (ne)načrtno zavajanje ponudnikov storitev, ki ne sodijo v sistem socialnega varstva. To je še posebej pogosto pri storitvah institucionalnega varstva, pomoči družini na domu in pri storitvah programov socialnega varstva, kot so na primer varne hiše, zavetišča za brezdomce, stanovanja oz. hiše, v katerih najemniki živijo v ločenih prostorih s kopalnico, medtem ko sta kuhinja in jedilnica skupni (pri starejših ljudeh ta rešitev daje prednost integraciji in krepitvi odnosov z osebami iz najbližjega okolja) ter stanovanjske skupine, tj. bivalne enote (zasebne, polzasebne ali občinske), ki ohranjajo avtonomijo zasebnega prostora, hkrati pa koristijo prednosti bivanja v skupnosti.

RAZLIČNI PONUDNIKI STORITEV, ISTA CILJNA SKUPINA

Na spletu naletimo na izvajalce, ki izvajajo podobno dejavnost, vendar po drugih predpisih – na primer, po predpisih o gospodarski dejavnosti oziroma osebnem dopolnilnem delu opravljajo storitve, kot so nastanitve, turistične dejavnosti z nočitvami, čiščenje, dostava hrane iz trgovine, dostava kosil, gospodinjska pomoč, postreščki ipd. Pri oglaševanju teh dejavnosti ponudniki uporabljajo podoben ali enak opis opravil, kot je naveden v standardih socialnovarstvenih storitev oziroma programih socialnega varstva. Tej dvoumnosti se žal ni mogoče izogniti, zato je potrebna previdnost. Ti ponudniki prav tako naslavljajo isto populacijo kot izvajalci socialnovarstvenih storitev in programov socialnega varstva – osamljene, starejše, bolne ali drugače nezmožne določenih opravil.

AVTORICI: MARTINA PODLESNIK IN TANJA VRČKOVNIK





WIKIMEDIA COMMONS



WIKIMEDIA COMMONS

VRAČANJE DOMOV

Zapuščene vasi in mesta, kjer je večina prebivalcev starejših, so trenutno prepoznaven element krajin v mnogih evropskih državah. Tudi Bolgarija se spopada s problemom staranja prebivalstva in preseljevanja mladih v občinska središča. V zadnjem času pa je mogoče opaziti nekoliko bolj optimističen trend, ki je eden redkih pozitivnih vidikov pandemije.

Mnoge bolgarske občinske in podeželske skupnosti so še nedavno uspevale in bile polne življenja. Padec rodnosti, šibka gospodarska rast in upad turističnih dejavnosti prisilijo mlade, da zapustijo domači kraj in iščejo boljše pogoje za delo in življenje v večjih mestnih naseljih ali celo v tujini. Depopulacija povzroča praznino in osamljenost, pomanjkanje pomoči in revščino. Pandemija nas ni zgolj prisilila v delo na daljavo, kjer je to mogoče, ampak je tudi spremenila način razmišljanja. Nekateri mladi se iz dragih najemnih stanovanj v bližini pisarn vračajo na domove, v katerih so odraščali, saj lahko zdaj delajo od tam. Takšna rešitev ne prinaša le gospodarskih koristi. Predstavlja pobeg pred mestnim vrvežem, več prostora, ponovno vzpostavitev odnosov z družino in vrnitev k lastnim koreninam. Zanimivo je, da so to priložnost prepoznali in izkoristili predvsem najbolj izobraženi mladi s področja informacijske tehnologije in digitalizacije. Strokovnjaki upajo, da se bo ta trend ohranil in razvijal ter posledično prispeval h gospodarskemu razvoju do zdaj pozabljenih podeželskih območij in ustavil proces razseljevanja in osiromašenja.



WIKIMEDIA COMMONS

KRAJINA BOLGARSKIH NASELIJ

POLETNI ČAS POČITKA ZA VSE

Podoben, čeprav sezonski problem, obstaja na Sardiniji. Ko pride poletje, mladi odidejo na počitnice, starejši pa ostanejo doma sami, brez pomoči in družbe otrok in vnukov. Na Sardiniji so poleti temperature visoke, zato je gibanje na prostem podnevi tvegano za ljudi, starejše od šestdeset let. Posledica takšnega ostajanja doma so lahko občutki osamljenosti ali celo depresija. Dogaja se, da starejši nehajo redno jesti, pozabijo jemati zdravila, njihov dnevni ritem in ritem spanja pa sta porušena. Takšne neugodne spremembe v dnevnem funkcioniranju je mogoče odpraviti. Ideja, vredna pozornosti lokalnih oblasti, je vzpostavitev – nujno klimatiziranih – poletnih dnevnih centrov za starejše, kjer bi se starejši lahko srečevali, igrali družabne igre ali karte, pridobivali nova znanja ali se samo pogovarjali ob kavi. Ta preprosta rešitev bi lahko počitnice spremenila v prijeten čas za sprostitev in počitek ne le za mlade, ampak tudi za starejše.

SERENA CAPPAI

POLJSKA POLITIKA ZA STAREJŠE

Poljska se tako kot mnoge druge evropske države sooča z demografskim izzivom staranja družbe. Ministrstvo za družino in socialne zadeve je v zadnjih letih uvedlo številne rešitve, ki niso namenjene le izboljšanju življenjskega standarda starejših, ampak tudi uporabi njihovega potencial in življenjskih izkušenj v korist celotne družbe.

To so najpomembnejše spremembe politike za starejše, ki jih je poljska vlada uvedla v zadnjih letih:

NIŽJA UPOKOJITVENA STAROST, ki trenutno znaša 60 let za ženske in 65 let za moške. Glede na podatke poljskega Centralnega statističnega urada za seniorje oz. starejše veljajo tisti, ki presežejo starostno mejo 60 let. Ko oseba doseže upokojitveno starost, ima pravico do upokojitve, vendar lahko nadaljuje z delom za prejemanje višje pokojnine.

„PENSION+" – enkraten denarni dodatek za upokojence in rentnike v obliki 13. pokojnine (v višini najnižje pokojnine, tj. približno 1000 zlotov neto, kar je približno 220 evrov) in 14. pokojnine (višina te ugodnosti je odvisna od dohodka – upokojenci z najnižjimi plačami prejmejo polni znesek, upokojenci, ki presegajo 2900 zlotov bruto, pa prejmejo znesek, zmanjšan sorazmerno glede na višino dohodka po načelu "zlot za zlot").

SEZNAM BREZPLAČNIH ZDRAVIL za osebe starejše od 75 let. Trenutno vključuje 2147 brezplačnih zdravil, ki jih lahko predpiše družinski zdravnik.



MINISTER STANISLAW SZWED IN LUKAS SALWAROWSKI, GENERALNI DIREKTOR GLASA STAREJŠIH



STANISLAW SZWED, POLJSKI MINISTER ZA DRUŽINO IN SOCIALNO POLITIKO

PROGRAMI, ki so namenjeni aktiviranju starejših in skrbi zanje ter podpori v vsakdanjem življenju:

- **„OPIEKA 75+"** – program, ki je namenjen izboljšanju razpoložljivosti oskrbe in specialističnih storitev za osebe, ki so dopolnile 75 let. V okviru tega programa lahko skupnosti koristijo financiranje izvajanja takšnih storitev.
- **„SENIOR+"** – program, ki finančno podpira razširitev mreže dnevnih centrov za starejše, kjer se starejši lahko zbirajo in koristijo kulturne ali športne storitve, zagotovljene pa so jim tudi prehrana, ustrezna nega in pomoč.
- **„ACTIVE+"** – program, ki nevladne organizacije finančno podpira pri izvajanju projektov za starejše. Ena od prednostnih nalog tega programa je danes tako potrebna digitalizacija starejših, da se prepreči njihova digitalna izključenost, zlasti v času pandemije.
- V tem kontekstu velja omeniti tudi program **„MAMA 4+"**, ki nudi dodatno starševsko nadomestilo staršu, ki se je sam posvetil vzgoji vsaj štirih otrok. Tako želi vlada zagotoviti potrebna sredstva za preživetje osebam, ki so zaradi vzgoje otrok opustile zaposlitev ali se niso zaposlile, zdaj pa živijo na robu revščine in nimajo pravice niti do minimalne pokojnine.

V načrtih so že naslednji vladni projekti, namenjeni izboljšanju kakovosti življenja in aktiviranju starejših na različnih področjih življenja. Postopoma bodo uvedeni pod geslom "Zlata jesen življenja" v okviru napovedanega programa gospodarskih in družbenih reform na Poljskem.

VARSTVO STAREJŠIH V SLOVENIJI

Staranje prebivalstva Sloveniji – kot tudi drugim evropskim državam – prinaša mnoge izzive. Pogoje za kakovostno staranje, dobro zdravstveno in socialno oskrbo starejših ter večjo solidarnost in kakovost sožitja med vsemi generacijami, urejajo na Ministrstvu za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.

OBLIKE SOCIALNEGA VARSTVA

Slovenija je leta 2013 sprejela Resolucijo o nacionalnem programu socialnega varstva za obdobje 2013–2020, ki predvideva tudi krepitev skupnostnih oblik socialnega varstva. Starejšim, ki ne morejo več sami skrbeti zase, je omogočeno institucionalno varstvo, ki ga izvajajo domovi za starejše, posebni socialni zavodi, varstveno-delovni centri, zavodi za usposabljanje in zasebniki s koncesijo. Spodbuja se skupnostne oblike socialnega varstva. Ena od njih je pomoč na domu, ki je namenjena upravičencem, ki imajo zagotovljene bivalne in druge pogoje za življenje v svojem okolju, a se zaradi starosti ali hude invalidnosti ne morejo oskrbovati in negovati sami, njihovi svojci pa take oskrbe in nege ne zmorejo ali zanju nimajo možnosti







VEČGENERACIJSKI CENTRI

Resolucija daje velik poudarek tudi medgeneracijskemu povezovanju. V ta namen je bilo leta 2017 ustanovljenih 15 večgeneracijskih centrov. Večgeneracijski center predstavlja osrednji prostor srečevanja v lokalnem okolju, kjer se starejši vsakodnevno lahko vključijo v različne brezplačne delavnice za vse starosti, s poudarkom na medgeneracijskem povezovanju. Na razpolago pa so jim tudi prostori za neformalno druženje in informacijsko središče za pridobitev informacij o storitvah s področja preprečevanja in odpravljanja socialnih stisk in težav.

AVTORICA: TANJA VRČKOVNIK

DELJENJE DOBRIH PRAKS Z DRUGIMI

Čeprav se včasih zgodijo osupljive stvari, se večina sprememb začne z majhnimi koraki. Bolj ko so starejši izobraženi, zdravi, aktivni in srečni, več koristi imajo prihodnje generacije in celotna starajoča se družba. Ta ideja vodi združenje MANKO že od leta 2014, ko sta bila ustanovljena revija Glas starejših in program Kartica ugodnosti za starejše. Zdaj nadaljujemo, in tako revijo kot družbeno kampanjo širimo v druge evropske države v okviru projekta SASME+, ki ga sofinancira Evropska komisija v okviru programa ERASMUS+.

Projekt SASME+ sta navdihnili dve vodilni pobudi, ki sta na Poljskem pridobili zanimanje več kot 400 000 starejših, 150 občin in 2500 podjetij – revija Glas starejših ter program Kartica ugodnosti & Starejšim prijazna občina. Cilj projekta je ustvariti pogoje za aktivno udeležbo starejših v družbenem in gospodarskem življenju z izvajanjem celovitega izobraževalnega programa za starejše in kampanje ozaveščanja v drugih evropskih državah. V ta projekt smo povabili še štiri države EU: Turčijo, Slovenijo, Bolgarijo in Italijo, in kmalu bodo starejši iz teh držav lahko brali Evropski glas starejših in uporabljali Evropsko kartico ugodnosti za starejše.

DRŽAVLJANSKI MEDIJI IN OZAVEŠČANJE

Obstaja rek „Nič o nas brez nas" in mi sledimo temu načelu. Tokrat sta jedro projekta postala Evropska kartica ugodnosti za starejše in program Starejšim prijazna občina, vključujoč različne skupnosti in zainteresirane strani. Državljanski mediji kot glas skupnosti starejših, v obliki revije Evropski glas starejših in istoimenskega spletnega portala, so komunikacijski kanal, ki podpira vse projektne dejavnosti in razširja vrednote, na katerih temelji koncept projekta. Poleg tega programi usposabljanja, razviti v času trajanja projekta, omogočajo, da starejše pripravimo na soustvarjanje državljanskih medijev in razširjanje Kartice ugodnosti med starejšimi v partnerskih državah.

VKLJUČEVANJE STAREJŠIH

Zgoraj omenjene dejavnosti so orodje za vseživljenjsko izobraževanje in aktiviranje starejših. Skupno 50 starejših iz vseh partnerskih držav bo usposobljenih za ambasadorje in promotorje Kartice ugodnosti za starejše v svoji državi, še 50 pa za novinarje, za ustvarjanje in objavljanje člankov na portalu Evropski glas starejših (seniorsvoiceplus.eu). Tako bomo razvijali skupnost starejših, izmenjavali dobre prakse in vključevali starejše. Organizacije, ki sodelujejo s starejšimi, bodo prejele smernice za razvoj in izvajanje kampanj za ozaveščanje.

OSREDOTOČANJE NA REZULTATE

V okviru 30 -mesečnega projekta bomo razširili izobraževalno ponudbo za starejše, okrepili sodelovanje javnega in zasebnega sektorja z lokalnimi skupnostmi, povečali vlogo državljanskih medijev pri integriranju starejših, spodbujali vseživljenjsko učenje, povečali dostop starejših do cenejšega blaga in storitev, predvsem pa bomo ozaveščali družbo o vlogi starejših v sodobni skupnosti. Vsi bomo nekoč starejši!



AMBASADOR GLASU STAREJŠIH – KRZYSZTOF ZANUSSI, POLJSKI REŽISER, SCENARIST IN PRODUCENT

KARTICA UGODNOSTI ZA STAREJŠE – POLJSKI POJAV ALI EVROPSKI POTENCIAL?

Kartica ugodnosti za starejše in Starejšim prijazna občina starejšim omogočata, da so aktivnejši v družbenem in gospodarskem življenju. Približno 400 000 starejših na Poljskem že uživa popuste, ki jih zagotavlja Kartica ugodnosti. In zakaj od tega ne bi imeli koristi tudi starejši drugod po Evropi?

Program ERASMUS+ je ustvaril priložnost za uskladitev izobraževalnih dejavnosti za starejše Združenja MANKO s kampanjami za ozaveščanje o starajoči se družbi. Leta 2016 je skupaj z organizacijami iz Litve, Nemčije in Romunije zaživel prvi transnacionalni projekt. Glavno sporočilo te pobude je predstavljala družbena aktivacija starejših z medijskim izobraževanjem (SASME). Programi usposabljanja za starejše, ki so jih pripravili na vlogo novinarjev v družbenih medijih, so bili zasnovani tako, da so pomagali pri promociji Evropske kartice starejših v sodelujočih državah. Izdali smo dve številki revije Evropski glas starejših, izdelali izobraževalno družabno igro „Leteči poročevalci" in ustvarili priložnosti za naše partnerske organizacije, da razvijejo program v svojih državah.

KAJ JE PRED NAMI

Druga verzija projekta, ki se imenuje SASME+, se od leta 2019 izvaja v Turčiji, Bolgariji, Sloveniji in na Sardiniji. Osredotoča se na usposabljanje organizacij za implementacijo Evropske kartice starejših in programa Starejšim prijazna občina, pri spodbujanju teh akcij pa imajo pomembno vlogo tudi državljanski mediji. Razvijamo novi spletni portal za starejše, *seniorsvoiceplus.eu*. Pripravili smo vse temelje za nadaljnje dejavnosti. Poleg tega je Združenje MANKO razvilo sistem komercialnega sodelovanja s podjetji in lokalnimi samoupravami, ki omogoča financiranje razvoja programov, ne da bi se zanašal na nepovratna sredstva. Na Poljskem ta model deluje zelo dobro, saj podjetja in javna uprava razumejo, da je to v dobro lokalne skupnosti.

MOČNO TRŽNO ORODJE

Evropska kartica ugodnosti za starejše deluje v korist starejših in jim daje pravico do popustov za izdelke in storitve, ki jih ponujajo podjetja, ki sodelujejo v projektu. Je pa tudi močno tržno orodje za podjetja in občine, saj pomaga pri pridobivanju publicitete in strank ter oblikovanju pozitivne podobe v lokalni skupnosti. Zato k sodelovanju pozivamo vse organizacije iz Nemčije, Litve ali Romunije, ki se zanimajo za ponovno aktivacijo Evropske kartice ugodnosti za starejše in programa Starejšim prijazna občina. Ponujamo znanje, tečaje usposabljanja in podporo. Po drugi strani pa vabimo občine in podjetja iz partnerskih držav SASME+, Turčije, Bolgarije, Italije in Slovenije, da se pridružijo trenutno izvajanim pobudam.



EVROPSKA KARTICA UGODNOSTI ZA STAREJŠE? DA!

Naši pobudi, Nacionalna kartica ugodnosti za starejše in Starejšim prijazna občina, sta se letos začeli izvajati v štirih evropskih državah: Turčiji, Sloveniji, Bolgariji in Italiji – na Sardiniji. Projekt SASME+, ki ga sofinancira Evropska komisija v okviru programa ERASMUS+, je bil zasnovan za prenos te dobre prakse aktiviranja starejših v druge države EU. Tako bodo starejši iz partnerskih držav lahko pridobili popuste pri naših partnerskih subjektih na Poljskem, enako pa bodo lahko starejši iz Poljske, ki bodo potovali v tujino v naše partnerske države, tam uporabljali svojo Kartico ugodnosti. V okviru projekta bo v program Starejšim prijazna občina vključenih 10 novih občin iz EU, ki bodo podpirale svoje starejše, vključevale lokalna podjetja in ustvarjale večdimenzionalno platformo za sodelovanje.

POSTANITE STAREJŠIM PRIJAZNA ŠOLA

Začel se je nov medgeneracijski mednarodni program – *Starejšim prijazna šola* – ki je namenjen starejšim, šolam in vrtcem. Kampanja je del širšega projekta – Seniors for Education – ki ga v okviru programa ERASMUS+ izvaja Evropska komisija. Partnerji projekta so: POLJSKA, IRSKA, SLOVENIJA in TURČIJA. Poljsko Združenje MANKO in Glas starejših, ki sta vključena v projekt, Starejšim prijazne občine vabita k sodelovanju. Kraji Iwanowice, Bochnia in Poręba so že pristopili k projektu.

Želimo delovati na področju medgeneracijske solidarnosti in povezovati lokalne skupnosti, aktivirati starejše ter s skupnim delom, učenjem in igro izobraziti otroke in mladino o vprašanjih starejših. Dejavnosti med drugim vključujejo odprtje in promocijo programa v šoli, usposabljanja za starejše, ki se pripravljajo na vodenje delavnic v izobraževalnih ustanovah in delujejo kot ambasadorji Starejšim prijaznih šol, organizacijo dogodkov in tekmovanj z uporabo sodobnih, digitalnih metod učenja, ter razdeljevanje aktivacijsko -izobraževalnih podpornih paketov, da bi jih učenci in predšolski otroci podarili starim staršem in prastaršem. Vsaka šola, ki bo v projektu sodelovala letno, bo pridobila certifikat Starejšim prijazna šola in bo vključena v projektne dejavnosti in obsežno promocijsko akcijo. Namen akcije je izobraževalnim ustanovam vrniti vlogo povezovalk lokalnega okolja, aktivirati starejše za uporabo njihovega znanja in izkušenj pri izobraževanju mladih generacij ter razbiti stereotipe o starosti. S projektom želimo pokazati, da lahko otroci in starejši drug drugega izobražujejo na področjih varnosti, digitalizacije, ekologije ali domoljubja. Program se izvaja v letih 2020-2022. K sodelovanju vabimo starejše in šole – torej učitelje, otroke in mladino ter cele družine! Pišite nam na ***kontakt@manko.pl***







OSNOVNA ŠOLA JAN MATEJKO V BOCHNIJI – STAREJŠIM PRIJAZNA ŠOLA



VRTEC MEDVEDKA UHCA V PORĘBI – STAREJŠIM PRIJAZEN VRTEC





OSNOVNA ŠOLA SV. FRANČIŠKA ASIŠKEGA SKUPAJ S PREDŠOLSKIM ODDELKOM V POSKWITÓWU-IWANOWICAH – STAREJŠIM PRIJAZNA OBČINA



PODELJEVANJE PAKETOV ZA STARE STARŠE PREDŠOLSKIM OTROKOM – STAREJŠIM PRIJAZEN VRTEC V PORĘBI

STAREJŠI, MLAJŠI – KOT BRATJE IN SESTRE

Osnovna šola Sv. Frančiška Asiškega v Poskwitówu je skupaj s predšolskim oddelkom v okviru mednarodnega programa Starejšim prijazna šola, v sodelovanju z Združenjem MANKO in Glasom starejših, organizirala I. Medgeneracijsko šolsko tekmovanje, ki dokumentira ideje za skupno preživljanje časa starejših z mlajšimi. Izdelki, tudi fotografije in videoposnetki, so predstavili tako lepe in pristne primere medgeneracijskega povezovanja, da so bili vsi odlikovani in nagrajeni. Tukaj je nekaj izmed njih.

IZDELEK JULKE IN BABICE BARBARE



ANTOŚ Z DEDKOM JÓZEFOM





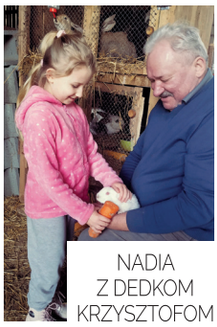
KORNELIA Z BABICO MARIOLO

AMELKA Z DEDKOM HENRYKOM





MIKOŁAJ Z BABICO LUCYNO



NADIA Z DEDKOM KRZYSZTOFOM



HANIA Z DEDKOM EDWARDOM



AMELKA Z BABICO KRYSTYNO



JUBILEJNA OTROŠKA KNJIGA

BABICE Z DEDKOM V LETU



Pandemija nenehno ovira naše načrte. Ni predstav in srečanj z otroki in odraslimi, ni zaključka in začetka šolskega leta, niti praznovanj dneva babic ali dedkov ob sodelovanju "Letečih". Vendar imamo veselo novico: izšla je najnovejša, deseta knjiga za otroke – *Bajki-Podobajki*. Uvod je napisala urednica naše publikacije, profesorica Beata Śniecikowska z Inštituta za literarne raziskave PAN. Tukaj je odlomek: "'Babice (z dedkom) v letu' (prej 'Leteče babice') že vrsto let pišejo pesmi, zgodbe in pravljice. Nato iz svojih besedil ustvarijo pisane, pravljične predstave in z njimi "poletijo" k otrokom – tistim, ki se učijo v šolah in vrtcih, in tistim, ki jih bolezen zadržuje v bolnišnici. To še ni vse! Babice in dedki ne pozabljajo niti na odrasle, predvsem tiste starejše – pišejo in nastopajo tudi zanje." Gospa profesorica takole ocenjuje naše skromno delo: "To so pravljice - zgodbe o nenavadnih krajih, dogodkih in ljudeh. Besedila, ki opisujejo stvari in pojave, ki so povsem navadni le na videz. To so tudi dela, ki se dotikajo težkih in bolečih zadev. Po teh pravljicah lahko posežete med igro, nekatera besedila so primerna za občasno branje, spet druga lahko prinesejo veselje in pogum v težkih življenjskih okoliščinah. In vse to je dobro branje."

Lep pozdrav seniorjem

■ **VAŠA BABICA, BASIA MACIEJEWSKA**



Z LEVE: BABICE ELŻBIETA BORYNIEC, BARBARA MACIEJEWSKA, HALINA DĘBIŃSKA IN DEDEK GIENIO – EUGENIUSZ DOLAT

POSTANITE STAREJŠIM PRIJAZNA OBČINA!

Že 160 lokalnih uprav se je pridružilo programu Starejšim prijazna občina in v svoji skupnosti izdalo Nacionalno kartico ugodnosti za starejše. Zahvaljujoč temu lahko že 400 tisoč starejših koristi popuste na 2500 prodajnih mestih po vsej Poljski.

KAJ JE NACIONALNA KARTICA UGODNOSTI ZA STAREJŠE?

Program Nacionalna kartica ugodnosti za starejše, ki ga organizira Združenje MANKO – Glas starejših, je bil ustanovljen z namenom pomoči starejšim. V sodelovanju z Ministrstvom za družino in socialne zadeve, Poljskim združenjem upokojencev in invalidov ter številnimi drugimi institucijami se že 10 let ukvarjamo s politiko za starejše. Program Nacionalna kartica ugodnosti za starejše je namenjen aktiviranju in izobraževanju starejših na področju zdravja, prava, gospodarstva in varnosti. Že 400.000 starejših po vsej Poljski lahko koristi Nacionalno kartico za starejše na 2500 prodajnih mestih (vključno z zdravilišči, zdravstvenimi in kulturnimi ustanovami ter storitvenimi podjetji). Popusti pri predložitvi Nacionalne kartice ugodnosti za starejše znašajo od 10%



PODPIS PARTNERSKE POGODBE V OKVIRU PROGRAMA STAREJŠIM PRIJAZNA OBČINA Z ŽUPANJO BOBROWNIKOV MAŁGORZATO BEDNAREK.

PARTNERJI PROGRAMA STAREJŠIM PRIJAZNA OBČINA

ANDRYCHÓW · BIAŁOŚLIWIE · BIELAWA · BIŁOGRAJ · BOBROWNIKI · BOCHNIA · BOLESŁAW · BORZĘCIN · BRZEŚĆ KUJAWSKI · BRZOZÓW · BUKOWNO · BYTOM

DZIERŻONIÓW · GASZOWICE · GNIEW · GLINOJECK · GORLICE MIASTO · GORLICE GMINA · GRYBÓW · HRUBIESZÓW · IGOŁOMIA-WAWRZENCZYCE · IWANOWICE · JASIEŃ · JASTRZĘBIE-ZDRÓJ

KNURÓW · KOBYLNICA · KONSTANCIN-JEZIORNA · KOŃSKIE MIASTO I GMINA · KORNOWAC · KORONOWO · KÓRNIK · KRZESZOWICE · LESKO · LESZNO · LESZNOWOLA

MIECHÓW · MIEDZIANA GÓRA · MIEROSZÓW · MIEJSCE PIASTOWE · MIĘDZYLESIE · POWIAT MIKOŁOWSKI · MIKOŁÓW · MILANÓWEK · MŁAWA · MOSZCZENICA · MUSZYNA · NADARZYN

PODKOWA LEŚNA · POWIAT PRUDNICKI · PRUSZKÓW · POWIAT PRZASNYSKI · PRZEMYŚL · PSZCZYNA · RADOM · RADOMSKO · RASZYN · REDA · ROPCZYCE · RYBNIK

STAROGARD GDAŃSKI · STARY SĄCZ · STĄPORKÓW · STRAWCZYN · STRONIE ŚLĄSKIE · STRUMIEŃ GMINA · STRZEGOM · SUCHY LAS · SZYDŁOWIEC · ŚWIĄTNIKI GÓRNE · ŚWIDNICA

WIELICZKA · WIELOWIEŚ · WISZNIA MAŁA · WŁADYSŁAWOWO · WŁOCŁAWEK · WYRZYSK · ZABIERZÓW · ZABRZE · ZAGNAŃSK · ZAKOPANE

do 50%, pri bivanju v sanatoriju pa je mogoče prihraniti do 300 poljskih zlotov.

KAKO SE PRIDRUŽITI PROGRAMU?

Vsaka lokalna samouprava se lahko pridruži programu Nacionalna kartica ugodnosti za starejše in pridobi certifikat Starejšim prijazna občina. Cilj programa je aktivirati starejše in jih izobraževati na področju gospodarstva, varnosti ali novih medijev. Pogoj za pridružitev programu Starejšim prijazna občina je med drugim izdaja lokalne Nacionalne kartice ugodnosti z občinskim grbom. Tako lahko starejši pridobijo Nacionalno kartico ugodnosti v svojem kraju, kar prihrani čas in denar, saj jim ni treba pošiljati prijavnice v Krakov. Hkrati je to način za aktiviranje in promocijo lokalnih podjetnikov in starejših, ki soustvarjajo program s pridobivanjem novih prodajnih mest, ki sprejemajo Nacionalno kartico ugodnosti in z distribucijo kartic tistim starejšim, ki še niso člani ali so slabo aktivni.



PODPIS PARTNERSKE POGODBE Z OBČINO TRUSKAVETS V UKRAJINI.

Poleg podpore za starejše na Poljskem izvajamo tudi akcije, namenjene starejšim v tujini. V okviru mednarodnega projekta SASME+ iz sredstev programa Erasmus+ uvajamo Evropsko kartico ugodnosti za starejše in objavljamo "Evropski glas starejših" v poljskem, turškem, italijanskem, slovenskem in bolgarskem jeziku. V teh državah izvajamo tudi program Starejšim prijazna občina.

PARTNERJI PROGRAMA STAREJŠIM PRIJAZNA OBČINA

CEKCYN, CHEŁMIEC, CHĘCINY, CIECHANÓW, CIECHOCINEK, CIESZYN, CZERWIONKA-LESZCZYNY, DĄBROWA GÓRNICZA, DĘBICA GMINA, DĘBICA MIASTO, DŁUGOŁĘKA, DOBRA

JĘDLNIA-LETNISKO, JEJKOWICE, JELENIA GÓRA, JERZMANOWICE-PRZEGINIA, KAZIMIERZA WIELKA, KATY WROCŁAWSKIE, KIELCE, KISIELICE, KLUCZE, KŁAJ, KŁODZKO GMINA, KŁODZKO MIASTO

LĘBORK, POWIAT LĘBORSKI, LIBIĄŻ, LIDZBARK, LUBANIE, LUBAWA, LUBIN, WOJEWÓDZTWO LUBELSKIE, ŁOPUSZNO, MALBORK, MASŁÓW, MICHAŁOWICE

NĘDZA, NOWE MIASTO LUBAWSKIE GMINA, NOWE MIASTO LUBAWSKIE MIASTO, NOWY DWÓR MAZOWIECKI, NYSA, OLKUSZ, OSTRÓDA, POWIAT OŚWIĘCIMSKI, OŻAROWICE, PIASECZNO, PIESZYCE, PŁOŃSK

RZESZÓW, SANDOMIERZ, SEROCK, SĘDZISZÓW MAŁOPOLSKI, SĘKOWA, SKAŁA, SKARŻYSKO-KAMIENNA, SKARŻYSKO KOŚCIELNE, SKAWINA, SKOCZÓW, SŁAWA, STARE BABICE

POWIAT ŚWIECKI, ŚWIĘTOCHŁOWICE, TARNOBRZEG, TOMASZÓW LUBELSKI, TRZEBNICA, TYSZOWCE, UJAZD, USTROŃ, USTRZYKI DOLNE, WAŁBRZYCH, WERBKOWICE, WIĄZOWNA

ZAWIERCIE, ZBUCZYN, POWIAT ZGIERSKI, ZGORZELEC, ZŁOTY STOK, ŻABIA WOLA

TREBNJE – SKUPNOST, KI PODPIRA STAREJŠE OBČANE

Občine, ki skrbijo za svoje občane in vanje "vlagajo" sredstva, se uvrščajo med najbolj razvite občine v državi. Ena takih občin je tudi Trebnje – urbanizirano naselje na začetku najdaljše slepe doline, ki jo je ustvarila reka Temenica, in pomembnejše cestno križišče ob železnici Ljubljana – Novo mesto ter avtocesti Ljubljana – Zagreb (Hrvaška).

V Občini Trebnje prebiva 13 tisoč prebivalcev, ki živijo v 12 krajevnih skupnostih. Občina Trebnje je med najbolje razvitimi občinami v Sloveniji, saj zaseda 11. mesto med 212 občinami (podatki iz leta 2020). Od leta 2006 je njen župan Alojzij Kastelic. Poleg bogatega kulturnega in športnega življenja v občini, Občina Trebnje že vrsto let daje poudarek socialnim programom, ki skrbijo za zmanjšanje razlik med občani. Občina tako finančno podpira tudi številne programe, ki jih velja omeniti:

- **STAREJŠI ZA STAREJŠE** – program, ki ga izvajata dve društvi upokojencev, je namenjen temu, da z organizirano pomočjo omogočijo starejšim čim daljše življenje v domačen okolju ter opredelijo kakovost življenja in potrebe starejših po pomoči;
- **PROSTOFER** – s projektom želi občina omogočiti izvajanje brezplačne storitve prevoza upokojencev, invalidov ter starejših socialno šibkih občanov z namenom izboljšanja mobilnosti ter zagotoviti večjo socialno vključenost upokojencev in invalidov v lokalno okolje;
- **POMOČ NA DOMU** – je storitev, ki se izvaja na domu uporabnika in je namenjena upravičencem, ki imajo zagotovljene bivalne in druge pogoje za življenje v svojem bivalnem okolju, vendar se ne morejo oskrbovati in negovati sami. Izvajanju javne službe pomoči na domu izvaja Dom starejših občanov (DSO) Trebnje že od leta 2010;





AVTOR: FOTO EVING

- **ZAGOTAVLJANJE DENARNE POMOČI ZA RANLJIVE SKUPINE** – na podlagi Odloka o enkratni denarni pomoči občine lahko denarno pomoč pridobi tudi starejši občan, če prejema dohodke nižje od cenzusa določenega z odlokom. Letno denarna pomoč znaša 270 €;
- **UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE** v okviru CIK Trebnje – univerza je namenjena izobraževanju, razvoju in aktivaciji starejših v lokalnem okolju. V univerzo je vključenih preko 280 članov, ki se družijo in so družbeno aktivni na predavanjih, študijskih krožkih, izletih, pohodih itd;
- **ŠPORTNE AKTIVNOSTI** izvajajo posamezna društva tudi za starejšo populacijo, predvsem društva upokojencev, ki izvajajo naslednje športe: petanko, kegljanje, šah, streljanje, pikado in pohodništvo. Aktivno je tudi Planinsko društvo (pohodništvo za manj mlade) in društvo Šola zdravja (vsakodnevna jutranj vadba 1000 gibov);
- **CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA (CKZ)** – pod okriljem Zdravstvenega doma Trebnje deluje tudi CKZ, ki vsej populaciji zagotavlja preventivne programe za izboljšanje zdravja in počutja, kamor je vključena tudi starejša populacija, saj so programi brezplačni in tako dostopni.

V Trebnjem delujejo tudi naslednja društva: Društvo Vesela Jesen, društva upokojencev, Društvo izgnancev Slovenije 1941-1945, Rdeči križ Trebnje, ...

TANJA VRČKOVNIK

NAGRAJEN PROJEKT – DOM ZDRAVEGA STARANJA

Turške oblasti vse več pozornosti namenjajo potrebam starejših. Starejšim prijazne skupnosti nagrajuje Ministrstvo za družino in socialno politiko. Primer je Dom zdravega staranja, imenovan „Ata“, ki se nahaja v okrožju Gaziemir v provinci Izmir. To je kraj, kjer lahko starejši ohranijo in okrepijo vezi z okoljem, kar preprečuje osamljenost, apatijo in družbeno osamitev.

Dom zdravega staranja „Ata“, ki je nastal s podporo občine Izmir, želi ljudem, starim nad 60 let, preko socialnih stikov omogočiti ponovno vzpostavitev trdnih vezi s svetom, pri čemer skrbi za njihovo zdravje in dobro voljo. Pomembno je, da starejši ne ostajajo doma, ampak spoznavajo druge ljudi, sklepajo nova prijateljstva ter razvijajo hobije in interese. V centru se nahajajo: športna dvorana, knjižnica, počivališče in rekreacijski prostori. Vse to spodbuja družbeni razvoj ter telesno in duševno zdravje. V centru »Ata« potekajo gledališke dejavnosti, zborovske vaje in učenje inštrumentov ter delavnice slikanja, pletenja, kuhanja in peke peciva. Tu delajo psihologi in mladi prostovoljci, stari od 18 do 30 let, ki podpirajo starejše in pomagajo pri organizaciji izletov in kulturnih dogodkov, pri čemer črpajo iz svojih življenjskih izkušenj in znanj.

KDO IMA LAHKO KORISTI OD POMOČI?

Vsi prebivalci mesta Gaziemir, stari 60 let ali več (razen bolniki z demenco in Alzheimerjevo boleznijo), lahko postanejo člani. Center deluje ob delavnikih od 9:00 do 18:00. Članarina znaša petnajst turških lir za tri mesece (cca 1,5 €), za prijavo pa sta potrebna osebna izkaznica in potrdilo o prijavi prebivališča. Upamo, da bomo lahko kmalu pisali o naslednjih tovrstnih pobudah, namenjenih starejšim.

Informacije o projektu so z uradne spletne strani skupnosti Gaziemir: http://www.gaziemir.bel.tr/proje/76/ata-evi-saglikli-yas-alma-merkezi.html









ITALIJANSKI JUNAK POLJSKE



Francesco Nullo – italijanski junak, ki je na Poljskem znan bolj kot v domovini. Bil je častnik, trgovec in prijatelj revolucionarja Giuseppeja Garibaldija. Njegovo življenje je tesno povezano s poljsko vstajo za neodvisnost leta 1863 in je odličen primer večstoletne solidarnosti med dvema narodoma – poljskim in italijanskim.

Francesco se je rodil 1. marca 1862 v Bergamu v premožni družini trgovcev s platnom. Po končanem šolanju je delal v družinski tovarni, a kmalu odšel v Milano, kjer se je vključil v revolucionarno gibanje za združitev Italije. Imel je pomembno vlogo pri »pohodu tisočih«, organiziranem leta 1860 proti Kraljestvu Dveh Sicilij pod poveljstvom Garibaldija. Leta 1860 je bil ranjen v bitki pri mestecu Calatafimi na Siciliji, vendar se je še naprej boril ob Garibaldiju.

GARIBALDIJEVI PRIVRŽENCI NA POLJSKEM

Približno ob istem času so na Poljskem potekale priprave na januarsko vstajo. Nullo je prijateljeval s Poljaki, kot sta Ludwik Mierosławski in Marian Langiewicz. V Bergamu je organiziral srečanje, da bi zbral prostovoljce za boj za poljsko neodvisnost. Pod njegovim poveljstvom je bila ustanovljena skupina prostovoljcev imenovana Garibaldijeva legija. Nullo in nekateri Garibaldijevi privrženci so aprila 1863 prispeli v Krakov, kjer so bili pridruženi enoti polkovnika Józefa Miniewskega. Poljska nacionalna vlada je Nullu podelila čin generala. Kmalu zatem – 5. maja – je umrl v spopadu z ruskimi četami pri Krzykawki. Njegov grob se nahaja v Olkuszu. Leta 1915 so na mestu bitke pri Krzykawki postavili spomenik Francescu Nullu in drugim italijanskim junakom, ki so umrli za svobodo Poljske. Njegovo ime nosijo mnoge poljske ulice in tri šole. Ob 130. obletnici njegove smrti, 5. maja 1993, je Poljska pošta izdala poštno znamko z njegovo podobo.

FRANCESCA CUCCU



FOT. DREAMCATCHER25/CC BY 3.0/WIKIMEDIA COMMONS

POKOPALIŠČE V OLKUSZU, KJER LEŽIJO FRANCESCO NULLO IN GARIBALDIJEVI PRIVRŽENCI, KI SO UMRLI MED JANUARSKO VSTAJO (1863).

ADAMPOL IN MICKIEWICZ

Leta 2016 je na Kraljevem gradu v Varšavi potekala konferenca, ki sta jo organizirala turško veleposlaništvo in Inštitut Yunus Emre in je bila posvečena šeststoletnim odnosom med Poljsko in Turčijo. Konference se je udeležil izjemni zgodovinar prof. Ilber Ortaylı, ki je povzel zgodovino odnosov med obema državama. Turški veleposlanik v Varšavi Tunç Üğdül pa je poudaril, da temelji prijateljstva med Poljsko in Turčijo segajo v čas Osmanskega cesarstva. Spomnil je tudi na kraj Polonezköy pri Istanbulu, ki se je prej imenoval Adampol (v čast ustanovitelja Adama Czartoryskega), njegovo zdajšnje ime pa v turščini pomeni »poljska vas«. Tu živijo turški državljani poljskega porekla, potomci izseljencev po novembrski vstaji. V Istanbulu (prej Konstantinoplu) je zadnje mesece svojega življenja preživel Adam Mickiewicz (+1855). V hiši, kjer je umrl, so uredili muzej.

PRISPEVEK: YAHYA HAN ERBAŞ

POLJSKA KRALJICA IZ SLOVENIJE

Pri iskanju zgodovinskih povezav in ozadij med državami partnerkami projekta SASME+ sem naletela na zanimivo zgodbo. Ste vedeli, da je imela Ana Celjska, kraljica Poljske in velika kneginja Litve tudi slovenske korenine?

Zgodba sega v davno leto 1380, ko se je Viljem I. Celjski poročil z Ano Poljsko, hčerjo kralja Kazimirja Velikega iz zgodovinsko najpomembnejše poljske dinastije Piastov. Ana Celjska je bila njuna edina hči. Po očetovi smrti leta 1392 in ponovni poroki matere je bila Ana Celjska nekaj časa pod skrbništvom grofa Hermana II. v Celju. Leta 1399 je kraljica Jadviga, prva žena Vladislava Jagiele, pred smrtjo izrazila željo, da bi Ana, njena daljna sorodnica, postala njena naslednica na poljsko-litvanskem prestolu (edini otrok Jadvige Poljske in Vladislava Jagiele, hči Elżbieta Bonifacja, je umrla kmalu po rojstvu, štiri dni pred smrtjo matere). Tudi plemstvo Malopoljske je podpiralo poroko Jagiele z vnukinjo Kazimirja Velikega. Poročila sta se leta 1402 v Krakovu.
Leto kasneje je bila Ana Celjska okronana za kraljico Poljske. Umrla je leta 1416. Pokopana je v Vavelski katedrali v Krakovu, pod oltarjem sv. Doroteje.

TANJA VRČKOVNIK IN MARTINA PODLESNIK



ANA CELJSKA, DRUGA ŽENA VLADISLAVA JAGIELE; NASLIKAL MARCELI KRAJEWSKI



FOTOGRAFIJA: PIXABY

CELJSKI GRAD, SLOVENIJA

BOLGARSKA PESNICA IN PREVAJALKA POLJSKE KNJIŽEVNOSTI



DORA GABE – PORTRET IZ MLADOSTI



DORA GABE PRI 79-IH; LETA 1965

Dora Gabe (1888–1983) spada med najbolj znane in priljubljene bolgarske pesnice 20. stoletja. Študirala je romansko filologijo v Ženevi in Grenoblu. Med drugim je bila soustanoviteljica in doživljenjska predsednica bolgarskega kluba PEN. Po drugi svetovni vojni je delala na veleposlaništvu Bolgarije v Varšavi. Ni bila le pesnica in pisateljica, ampak tudi izjemna prevajalka in propagatorka poljske literature. V bolgarščino je med drugim prevedla dela Adama Mickiewicza, Kazimierza Wierzyńskega, Juliana Tuwima, Jana Kasprowicza, Władysława Broniewskega in Juliusza Słowackega - njena interpretacija znane pesnitve Anhelli velja za še posebej izjemen dosežek prevajalske umetnosti. Bila je strokovnjakinja za poljsko književnost in kulturo. Bila je prijateljica Kazimierza Przerwe-Tetmajerja in Leopolda Staffa, Stanisław Ignacy Witkiewicz pa je celo naslikal njen portret. Veliko svojih verzov je posvetila poljskim prijateljem in Varšavi. Njena dela, prevedena v poljščino, najdemo v antologijah in izboru bolgarskih pesmi.

BORYANA SAVOVA

VABIMO VAS NA

VIII. MEDNARODNE DNEVE STAREJŠIH V KRAKOVU

SEPTEMBRA 2022



Društvo Manko – Glas starejših v Krakovu že 7 let organizira največji dogodek za starejše na Poljskem. Lani je kljub pandemiji sodelovalo okoli tisoč ljudi. Letošnji program ponuja zanimive dogodke, konference, tekmovanja z nagradami, modne revije, predavanja strokovnjakov na številne teme, aktualne za starejše, in brezplačne preglede ter kar je še posebej priljubljeno med vsemi generacijami – glasbeni dogodek, ki ga bo vodila mednarodna zvezda, DJ-jka Wika.

Dnevi starejših so pravi praznik za starejše. So spodbuda k aktivnosti, ki je potrebna za ohranjanje telesnega in duševnega zdravja ter navdih za vesel in optimističen pogled na jesen življenja. V času dni starejših je mogoče spoznavati osebe, katerim



starost ni ovira za dejavnosti z različnih področij, ki se niso vdali nad življenjem, ki stalno pridobivajo nove spretnosti in razvijajo nove interese. To je priložnost tako za izobraževanje kot za igro.

BODITE Z NAMI V ŽIVO IN NA SPLETU. VEČ INFORMACIJ ŽE KMALU NA *www.glosseniora.pl* IN *www.facebook.com/GlosSeniora*.

SPOZNAJTE SVOJEGA SOSEDA SENIORJA

DLA SENIORA ADAMED

Glos SENIORA

– NACIONALNA DRUŽBENA KAMPANJA PODJETJA ADAMED IN "GLASU STAREJŠIH"



Najhujši težavi starejših ljudi sta osamljenost in nezainteresiranost najbližjega okolja. Toda tudi najbolj osamljena oseba ima soseda. In vsak od nas je nekomu sosed.

Starejši pogosto nočejo zaprositi za pomoč. Ali pa nočejo motiti, ko vidijo, kako vsak dan hitimo v službo ali po nakupih, zaposleni z lastnimi mislimi. Njihovo osamitev je še poglobila pandemija.

V resnici pa se lahko tudi najmanjša gesta sosedske prijaznosti izkaže za veliko bolj dragoceno od vseh oblik institucionalne pomoči. Zakaj? Ker izhaja iz pristnega zanimanja za drugo osebo, za starejšega, za soseda.

Zato so se pri podjetju ADAMED skupaj z Glasom starejših odzvali na trenutne družbene razmere in zagnali novo družbeno kampanjo SPOZNAJ SVOJEGA SOSEDA SENIORJA. Več informacij kmalu na strani *www.glosseniora.pl*

„OH, TE SENIORKE!" – DAJMO ŠE ENKRAT!



Pandemija nas drži v primežu in močno omejuje naše družbeno življenje, vendar se ne smemo prepustiti žalostnim mislim in se odreči aktivnostim in veselju do življenja. Zato smo pri Glasu starejših ob dnevu žena organizirali internetno hišno zabavo z DJ-jko Wiko v živo in povabili starejše - ne samo s Poljske - na ples ter skupno glasbeno in modno zabavo. Glasba in moda namreč predstavljata univerzalni jezik, ki pritegne in povezuje vse generacije in narode.



VESELJE OB MEHIŠKI GLASBI

„Oh, te seniorke!" – moto hišne zabave z DJ-jko Wiko in Glasom starejših ob letošnjem dnevu žena se nanaša na znano poljsko pesem "Oh, te ženske!". Zabavo je vodil Łukasz Salwarowski, za glasbo pa sta poskrbela DJ Wika (Wirginia Szmyt) in DJ Kris (Krzysztof Barszczewski). Med drugim so sodelovali tudi Modni seniorji, ki so predstavili modno revijo. Na dogodku je sodelovalo več kot 600 ljudi iz različnih krajev na Poljskem in tujine. Posnetek si je do sedaj ogledalo več kot 80 tisoč gledalcev. Vse, ki ga še niso videli, vabimo, da si ga ogledajo na Facebook strani *www.facebook.com/GlosSeniora*. Dajmo še enkrat! **NASLEDNJA HIŠNA ZABAVA BO KMALU!** Sledite nam na Facebooku!







NEKAJ KOMENTARJEV S PRENOSA V ŽIVO – FACEBOOK V ŽIVO

- Z vami sem uživala v živo in si že nekajkrat ogledala posnetek. Doma sem sama zaradi bolezni. Toplo vas pozdravljam in vam želim veliko zdravja – *Krystyna Sopel.*
- Hvala, ker ste nam polepšali večer in dan žena, hvala za tekmovanja z nagradami in za zanimiv zabavni program – *Grażyna Bialik.*
- Super! Seniorji lahko živijo ustvarjalno in aktivno – *Teresa Žuk in seniorji iz Litve.*
- Bilo je odlično!!! Še enkrat najlepša hvala!!! Ko bi bilo trenutno še več takih zabav!!! Danes je bilo veliko veselja za telo in duha!!! Prisrčni pozdravi – *Barbara Miller.*

Zahvaljujoč podpori partnerskih podjetij, je med hišno zabavo z DJ-jko in Glasom starejših potekalo več kot deset aktivacijskih tekmovanj, zmagovalci pa so se lahko razveselili različnih nagrad.

BEAUTY NOW · Bielenda Pomyśl o sobie. · KRAKOWSKA JASKINIA SOLNA WELLNESS & SPA Morskie powietrze to Krakowa · maggie PIU · MONAT · obd DRZWICZKI ORTOPEDYCZNE · Pszczelarz Kozacki · sensus · Silver oficyna wydawnicza · SYLVECO silva·natura·ecologia · Wiślany Ogród Restauracja · VIAMED TLENOTERAPIA · ziaja

Danes na Poljskem ni treba posebej predstavljati Barbare Parzęczewske. Zadnja epizoda poljske zabavne oddaje »The Voice Senior« je pred ekrane privabila skoraj 3 milijone gledalcev. Gospa Barbara si je zmago zagotovila z naelektreno izvedbo skladb »I Will Survive« Glorie Gaynor in »Black Velvet« iz repertoarja Alannah Myles. Zmagovalka televizijske oddaje talentov za osebe, starejše od 60 let, je v pogovoru za Glas starejših med drugim pripovedovala o svoji podobi in svojih dejavnosti, o receptih za vsakodnevno dobro voljo in zdravilni moči glasbe.

"BASIK, POJ ENERGIČNO"



FOTOGRAF NATASZA MLUDZIK/TVP

Preden ste prišli do finala, ste opravili z izločilnimi krogi, v katerih je sodelovalo okoli tri tisoč ljudi. Na koncu je na odru stalo približno štirideset udeležencev, od katerih so štirje napredovali v finale. Pot do zmage je bila dolga. Kako je nastop v oddaji spremenil vaše življenje?

Okoli mene se dogaja nekaj neverjetnega. Pričaka me veliko lepih stvari. Od sosedov in znancev dobivam cvetje. Zgodilo se je, da so mi domov prinesli torto [smeh]. Predvsem pa nisem sama. Čutim, da so ljudje skupaj z mano srečni, kar mi daje toplino „znotraj".

Kdo je vaš glasbeni idol in vir navdiha?

Poskušam poslušati dobro glasbo in dobre izvajalce: Ella Fitzgerald, Natalie Cole, Quincy Jones, Stevie Wonder. Oni so moj glasbeni kompas.

Po eni strani vas odlikuje izrazita, udarna podoba, po drugi pa – v glasu in besedah – občutljivost, subtilnost in toplina ...

V resnici imam rada »žalost«. Toda mož mi je rekel: „Basik, ne bodi žalostna, poj energično". Ker ljudje radi skačejo in poplesavajo ob glasbi, da se napolnijo s pozitivno energijo. Kakorkoli, moj mož je izbral repertoar in glede tega nisem imela veliko povedati. Vendar v življenju nisem tako energična. Res sem zadovoljna z vsakim dnem in vedno ga začnem z nasmehom, nisem pa tip človeka, ki bi »premikal gore«. Raje k vsemu pristopam mirno. Če se vrnemo k podobi – ta se mora skladati z glasbo. Če naj bi bile skladbe energične, mora biti tak tudi izvajalec. Ko sem na odru, igram vlogo. In tam se počutim kot riba v vodi. V vsakdanjem življenju pa sem umirjena oseba, ki skuša ohraniti življenjsko ravnovesje.

Vam je všeč beseda "senior" ali ne?

Senior ali najstnik - to so samo imena, običajni izrazi. Starost je samo številka. V resnici šteje to, kar imamo v srcu in za kar se zavzemamo. Pomemben je človek.

Pri 67-ih letih ste si pridobili veliko popularnost in krog oboževalcev. Ste odličen primer vseživljenjske aktivnosti.

Glasba je moj način življenja. Spremlja me vsak dan, tako v srečnih kot v težkih trenutkih, med žalostjo in solzami, in mi vrača pozitivno energijo. Glasba mi daje adrenalin, ki ga potrebujem, in moč za aktivnost, poživi me in me polni z energijo in čustvi, pomaga mi ohranjati mladost telesa in duha.



GOSPA BARBARA Z MOŽEM IRENEUSZOM, KI JE BIL GLASBENIK. RAVNO ON JO JE PREPRIČAL, NAJ SODELUJE V ODDAJI THE VOICE SENIOR. ŽAL JE GOSPOD IRENEUSZ PARZĘCZEWSKI UMRL MALO PRED ZAKLJUČKOM ODDAJE.

Ob vaših besedah mi je prišla na misel znana popevka: »Glasba je najboljše zdravilo, je kot peta prestava na dolgi poti« ...

Da. Točno tako. Moram priznati, da imam težave s sklepi. Bolijo me kolena in noge. Ko pa nastopi čas za na oder, se zberem, globoko vdihnem in osredotočim na petje. In pozabim na bolečino. Aktivnost nam daje energijo, da lahko živimo naprej. V gibanju morata biti tako glava kot telo.

Kaj bi svetovali osebam starejšim od 60 let, ki se spopadajo s težavami osamljenosti, izolacije in strahu, ki ga prinaša s seboj čas pandemije? Pred kratkim ste izgubili najbližjo osebo – moža ...

Preprosto povedano: nekaj morate narediti. Treba je ukrepati. Vstanite iz naslanjača. Izklopite televizor. Oddaljite se od slabih novic, ki prihajajo od vsepovsod in negativno vplivajo na nas in nas uničujejo. Vprašajte se: Kaj čakam? Zadnji dan? Treba je premagati pasivnost in oditi ven. Poiščite strast v sebi. Lahko se vprašate: Kaj mi je všeč? Mogoče slikanje? Kaj pa kvačkanje? Ali pa najdite nekoga, ki bo delil vašo strast. Tako bomo kvačkali skupaj, ob kavi, in se pogovarjali. Treba je iskati. Ne obsedite in ne skrivajte se med štirimi stenami. To je najslabše, kar lahko naredite. Pasivnost ubija našega duha.

Ali imate poleg glasbe še kakšen preverjen način za izboljšanje razpoloženja?

Leta 2009 sem odkrila novo strast: slikanje. Slikam z akrilnimi barvami na platno. Zagotovo se v vsakem od nas skriva kakšen talent, kakšna skrita nota. In pa nasmeh. Na življenje moramo gledati z nasmehom. Ne dovolite slabi energiji, da zavlada nad vami. Vzemite iz življenja tisto, kar je pozitivno. Vemo, da je na svetu veliko bolečine, vendar ne smemo pozabiti, da tudi veliko lepote in dobrega. Pred kratkim sem opazovala čudovite sončne zahode. Težko je bilo verjeti, da je to narava in ne naslikana slika. Osredotočenost na lepo na omogoča, da pozabimo na slabo in nam daje moč. Spomnimo se tega vsak dan.

Gospa Barbara, hvala za te lepe, navdihujoče besede. Želim vam neizčrpne energije v življenju in na odru.

POGOVOR: KATARZYNA CURYŁO

JUŽNA KOREJA – GLASBENI NAVDIH

V iskanju mednarodnega navdiha so se člani popotnega kluba Univerze za tretje življenjsko obdobje v kraju Ostrów Wielkopolski med drugim začeli zanimati za kulturo Južne Koreje. To temo sta jim približali dr. Emilia Wojtasik -Dziekan z Univerze Adama Mickiewicza v Poznanu med predavanjem z naslovom *Koreja – kulturni vrtinec* in mgr. Agnieszka Biegańska, ki je diplomirala na Univerzi Hanyang na fakulteti za tradicionalno korejsko glasbo, s predavanjem *Koreja – virtualno popotovanje po glasbi in drugod*.

S sodelovanjem med Agnieszko Biegańsko in starejšimi z Univerze za tretje življenjsko obdobje v kraju Ostrów Wielkopolski je nastala skupina, ki predstavlja tradicionalno korejsko glasbo. V začetku tega leta se je skupina udeležila južnokorejskega spletnega tekmovanja „K-Community Challenge", na katerem so sodelovale skupine z vsega sveta. Udeleženci Univerze za tretje življenjsko obdobje, zbrani v klubu za korejsko kulturo in glasbo, so posneli tradicionalno korejsko pesem „Ongheya", ki so jo določili organizatorji. Skupina iz Ostrów Wielkopolskega, ki je nastopila pod imenom „OUTW Miso Band", je bila v krogu najboljših – zasedla je tretje mesto v kategoriji korejske ljudske pesmi (Minyo). Primer starejših iz Ostrów Wielkopolskega kaže, da se je vredno lotiti izzivov, tudi - in morda še posebej – takšnih bolj eksotičnih.

BESEDILO: KAZIMIERZ NAWROCKI

FOTOGRAFIJE: BARBARA PEUKERT, ADAM ULICHNOWSKI



ČLANICE SKUPINE „OUTW MISO BAND" PONOSNE NA SVOJO UVRSTITEV



NASTOP SKUPINE NA DNEVU STAREJŠIH LETA 2018

ZADOVOLJEN SEM S SVOJO STAROSTJO IN S SVOJIM ŽIVLJENJEM


ÖMER CELAL KURTULUŞ – VESELI RIBIČ, UPOKOJENI BANČNI DELAVEC

Ömer Celal Kurtulus je prišel na svet in odraščal na vzhodu Karadeniza (severna Turčija), v očarljivem majhnem mestu, ki navdušuje s čudovito naravo in čistim zrakom. Nikoli se ni odselil iz dežele, v kateri se je rodil. Tu je vzgojil tri otroke in dobil tri vnuke. Večino življenja je delal v bančništvu. Preden je postal bančni delavec je opravljal različne poklice – bil je fotograf, slikar, delavec v tovarni čaja in uradnik za civilno registracijo. Kasneje je začel delati v zasebni banki, kjer je delal 20 let. Že 20 let je upokojen. Pravi, da je upokojeno življenje zanj druga pomlad, saj dela, kar želi in ima čas za opazovanje življenja in okolice. »Zelo sem zadovoljen s svojo starostjo in s svojim življenjem« – poudarja.

Ömer se rad ukvarja s hišo in vrtom, njegov največji hobi pa je ribolov. Večino časa porabi za to dejavnost. Ribolov je strast, ki ga spremlja že vse življenje. Pred upokojitvijo si za ribolov ni mogel vzeti toliko časa kot sedaj, saj so ga vase posrkale poslovne obveznosti. Kot upokojenec pa je začutil nov val energije in pomislil, da ne bi bilo dobro končati na odpadu, ostati doma in prenehati z aktivnostmi.



RIBOLOV ZAHTEVA VELIKO TRUDA

O ribiških obredih in skrivnostih tega poklica pripoveduje z velikim navdušenjem. Pojasnjuje, da je priprava ribiške vrvice in vabe zelo dolgotrajno opravilo. Toda to še ni vse. Prav tako se je treba ustrezno oskrbeti s hrano in prvo pomočjo, pripravljen moraš biti obrniti ribiško ladjo ali popraviti ribiško mrežo. Poudarja, da se te dejavnosti ponavljajo vsak dan. Zato je človek po vrnitvi z ribolova zelo utrujen. Če je morje razburkano, je težko ohraniti ravnotežje čolna, ker se je treba boriti s tokom – pojasnjuje Ömer. Morje od vas zahteva veliko ur fizičnega napora na čolnu, čeprav se tega sploh ne zavedate. Poleg tega vseh rib ni mogoče uloviti z ribiško palico, metanje ribiške mreže pa je naporno. In če upoštevamo vse te dejavnike, uvidimo, da ribolov terja veliko truda.

SLABE OBČUTKE PUSTIM ZA SEBOJ

Ömer na vprašanje, kaj mu pomeni ribolov, odgovori, da ne glede na to, koliko je pod stresom in kako zaskrbljen je – ko odpluje na morje, pusti za seboj vse slabe občutke. Neprijetne situacije na morju izginejo. Ko govori o modrini, ki te obdaja z vseh strani, je nemogoče spregledati poseben sijaj v njegovih očeh. Na morju se počuti svobodnega in srečnega. "Če je ribolov uspešen, sem odlično razpoložen. Ob povratku pristanišče izgleda drugačno," se zadovoljno nasmehne. Od nekdaj je imel rad ribolov, vendar je v preteklosti opravljal pomembno delo, ki mu je vzelo veliko časa in energije. Nima se za starega. Meni, da nikogar ne bi smeli poimenovati za starega. Ljudje lahko počnejo nekaj pomembnega v vsaki starosti in tega se morajo zavedati. Vsem ljudem svetuje, naj počnejo tisto, kar jih veseli, in odkrivajo nove strasti ne glede na starost. Potem bodo - tako kot on – našli veselje in mir.

DR NUR AKCANCA

POKLIC – STRAST ZA VSE ŽIVLJENJE

Silva Mežnar s Centrom za izobraževanje in kulturo (CIK) Trebnje sodeluje že več kot 23 let. Do upokojitve je delala z mladimi v srednji šoli kot profesorica in ravnateljica. Od upokojitve dalje vodi delavnice medgeneracijskega sodelovanja v osnovnih šolah in vrtcih. Bila je večletna predsednica Univerze za tretje življenjsko obdobje (UTŽO) Trebnje in je danes aktivna članica upravnega odbora. V letu 2020 je postala tudi Ambasadorka učenja v okviru projekta Informiranje in svetovanje za zaposlene. Ves čas bogati lastno znanje in prispeva k bogatitvi znanja odraslih v svojem okolju ter širi pozitiven odnos do vseživljenjskega učenja med vsemi generacijami.

Silva, kakšna je bila vaša poklicna pot?

Svojo poklicno pot sem začrtala že v prvem razredu osnovne šole, ko sem spoznala lepoto učiteljskega poklica. Tej želji sem sledila skozi celotno šolanje in tako na Filozofski fakulteti zaključila študij zgodovine in umetnostne zgodovine. Po diplomi sem se zaposlila na Poklicni kovinarski in avtomehaniški šoli v Novem mestu in šoli ostala zvesta vse do upokojitve. Šolski center Novo mesto je postal moj drugi dom.

V katere aktivnosti ste bili poleg službe vpeti v času poklicnega življenja?

Nekaj časa sem bila politično aktivna, vendar bolj kot v politiki sem se znašla v razredu in tako kmalu začela poučevati še v oddelkih za odrasle, najprej na šoli, nato pa tudi na CIK Trebnje in z njim ostajam povezana še danes.

Kako ste poklicno življenje ločili od zasebnega?

Dokler sem bila sama se tudi trudila nisem, da bi med službenim in zasebnim življenjem naredila ločnico. Tudi pozneje mi ni nikoli čisto uspelo to ločiti, saj pedagoški poklic zahteva veliko priprav na pouk doma, vodstveno delo pa veliko usklajevanja. Da sem uspela, se lahko zahvalim le možu in pridni hčerki.

Kako se je vaše življenje spremenilo po upokojitvi?

Ker sem bila navajena delovnega adrenalina, sem se takoj vpisala na Univerzo za tretje življenjsko obdobje, kmalu postala članica upravnega odbora in nato dva mandata njena predsednica, vodim tudi ustvarjalni krožek Šentrupert. Z veseljem se odzovem vabilu CIK Trebnje in JSKD Trebnje, če le potrebujejo moja znanja, pedagoške izkušnje in pomoč.

Zakaj se vam zdi pomembna aktivnost starejših?

Starejši moramo ohranjati svojo fizično in umsko kondicijo, ne smemo se zapustiti, ohranjati moramo življenjsko energijo, samozavest in skrbeti moramo za osebnostno rast

Kje vidite priložnost, da starejši aktivno sodelujejo v javnem življenju?

Danes vsaka lokalna skupnost ponuja zelo veliko možnosti. Naj omenim le nekatere: Univerza za tretje življenjsko obdobje z vsemi čudovitimi predavanji in številčnimi krožki, JSKD Trebnje ima pestro paleto svojih aktivnosti, Društvo upokojencev z vsemi sekcijami, športna društva … Vsakdo lahko izbere nekaj zase

AVTORICA: TANJA VRČKOVNIK



SASME+ Erasmus+

STRAST JE VRNITEV H KORENINAM

Dejavnosti med upokojitvijo imajo lahko različne obraze. Nekateri so še vedno vpeti v poklic, nekateri imajo končno čas, da razvijejo svoje strasti, spet drugi odkrijejo povsem nova interesna področja. Spodaj predstavljamo pogovor z Roso Cappai iz majhne vasice na Sardiniji, Siurgus Donigala, približno 50 km od Cagliarija, ki od svoje upokojitve pred približno 20-imi leti peče kruh za svojo družino in prijatelje ter s tem ohranja to lepo tradicijo.



ROSA (70), ITALIJA; STRAST – PEKA KRUHA



STANISLAV, BOLGARIJA – VODI MAJHNO TRGOVINO Z ŽIVILI V CENTRU SOFIJE, KAR JE DANDANES V EVROPSKIH MESTIH, "POPLAVLJENIH" S SUPERMARKETI IN NAKUPOVALNIMI SREDIŠČI, NEKAJ NENAVADNEGA



GIOVANNI (71), ITALIJA; STRAST – SLIKANJE

– Kdaj ste se naučili peči kruh?

Stara sem bila približno 10 let, ko me je mama naučila, kako odmeriti sestavine in zgnesti testo. Ni pa mi dovolila peči, ker sem bila še majhna in kruh bi se lahko zažgal, kar bi v tistih časih pomenilo, da cel teden ne bi bilo nič za jesti.

– Peka kruha je zagotovo naporno delo.

Ko pečem kruh, običajno začnem ob 4. uri zjutraj, včasih pa komaj čakam, kdaj bom začela! Tudi če vstanem zgodaj, ne čutim utrujenosti. Peka kruha je zame nekaj tako lepega, da je ves moj trud poplačan.

– Kaj vam pomeni ta obred?

To je strast. Vrnitev h koreninam. Ko med rokami začutim testo in ga gnetem, se zavem, da je to najpomembnejša hrana v zgodovini človeštva, kar v meni vzbudi čudovit občutek, ki ga težko opišem z besedami. Peka kruha doma je na nek način moj prispevek k človeštvu.

– Kaj bi povedali ljudem vaših let?

Največja napaka pri določeni starosti je pomanjkanje iniciative. Takšno stanje je kot čakanje na smrt. Naš um lahko in mora ostati aktiven. Spodbujati ga je mogoče na različne načine, tudi če nam primanjkuje fizične moči – na primer z branjem, s šivanjem, s prostovoljstvom, ali pa z obiski knjižnice ali kina. Za vse to ni potreben velik fizičen napor. Treba je biti optimist, verjeti, da je mogoče rešiti vsak problem in premagati vse težave J

– Hvala, ker ste z nami delili zgodbo o svoji strasti.

AVTORICI: SERENA CAPPAI IN FRANCESCA CUCCU



DITRICH (61), ITALIJA; STRAST – FOTOGRAFIRANJE



CORRADO (65), ITALIJA; STRAST – RIBARJENJE

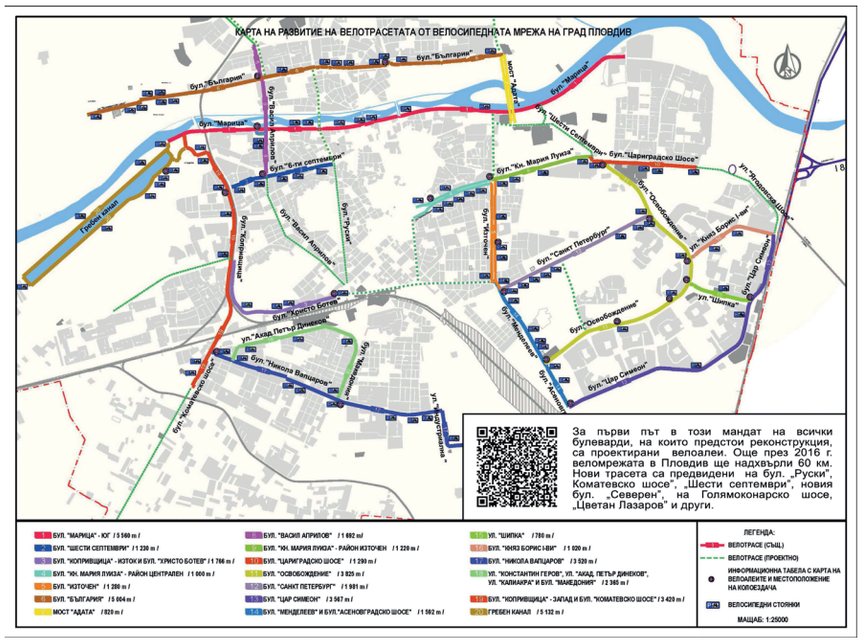


GLASBA POVEZUJE GENERACIJE – ROMSKA FOLKLORNA SKUPINA V PARKU V SOFIJI, BOLGARIJA

SENIORJI NA KOLESU

Splošno znano je, da je kolesarjenje zdrava dejavnost, ki odlično vpliva na telo in je hkrati poceni oblika prevoza. Če želite izkoristiti prednosti kolesarjenja, potrebujete ustrezno infrastrukturo. V Bolgariji se v dveh mestih – v Sofiji in Plovdivu – zgledujejo po Nizozemski.

Med vikend ekskurzijo v Plovdivu smo lahko potrdili, da se tukaj veliko ljudi vozi s kolesom. Večina jih je starejših. Na kolo se usedejo tako zaradi rekreacije kot iz praktičnih razlogov – nakupovanja in različnih opravkov v mestu. Eden od starejših, ki smo ga ustavili, nam je povedal, da on in številni znanci njegovih let raje kolesarijo kot tvegajo okužbo s Covidom na javnem prevozu. Pred kratkim so v mestu Plovdiv zgradili in označili novo mrežo kolesarskih poti. To so poti, ki niso le prijetne in varne, ampak tudi dobro premišljene in zasnovane tako, da ne bi prišlo do neprijetnih ali tveganih situacij za voznike, kolesarje in pešce. To je zelo pomembno zlasti za starejše. Dajemo vzgled, da bodo druga mesta lahko sledila!





ZEMLJEVID KOLESARSKIH POTI V BOLGARSKEM MESTU PLOVDIV





STRATEGIJA ZA KAKOVOSTNO STARANJE

Nisem prvi, ki govori o tem in zagotovo ne bom zadnji. Ker sem v življenju zbral celo vrsto nasvetov in spoznanj, bi rad z vami delil svoje izkušnje. Kot pri vseh strategijah so rezultati vidni šele skozi čas in zahtevajo disciplino, metodičnost in predanost. Končni rezultat, cilj, ki ga želimo doseči, je staranje na najboljši možni način. lacak hedef, mümkün olan en iyi şekilde yaşlanmaktır.



FOTOGRAFIJA: FRANCESCA CUCCU

POGLED NA CAGLIARI

Zagotovo pomaga, če živiš v kraju z določenimi lastnostmi in v tem pogledu imam veliko srečo. Čeprav prvotno ne prihajam s Sardinije, živim v Cagliariju, čudovitem mestu na jugu otoka. Sardinija ima zelo majhno populacijo (1.500.000 prebivalcev) in je široko, neokrnjeno ozemlje z blagim podnebjem dobršen del leta, ki ga obdaja čudovito morje. Po mojem mnenju je idealen kraj za življenje in staranje. Verjetno nisem nepristranski opazovalec. Ne vem, če se vam je kdaj zgodilo, da ste se zaljubili v nek kraj, mesto. Vsekakor se je to zgodilo meni, ko sem se v mladosti zaljubil v to deželo in v mesto Cagliari. Kljub temu, da sem veliko potoval po svetu, sem imel srečo, da sem večino svojega življenja preživel na Sardiniji in upam, da se bom pod tem čudovitim nebom dobro staral.

TEHNOLOGIJA POSTAJA BOLJ ENOSTAVNA

Toda vrnimo se k mojim izkušnjam. Ko sem se upokojil, sem se trudil, da ne bi izgubil stika s komunikacijsko tehnologijo, ki opredeljuje današnjo civilizacijo. Zelo pomembno je, da ohranjamo in osvežujemo znanje s tega področja. Ni se nam treba bati tehnologije. Z neposredno rabo postaja vse bolj intuitivna v svoji povezanosti z uporabnikom in predvidevam, da bo v prihodnosti še lažje. Razlog za to je preprost: nove generacije so razvile jezike in načine komuniciranja, ki so veliko manj izpopolnjeni kot tisti, ki smo jih razvili mi. Že vrsto let nam statistika govori, da zdajšnje generacije manj berejo in pišejo, kar zmanjšuje njihovo sposobnost ustvarjanja kompleksnih misli ali sklepanja. Na enak način to zmanjšuje njihovo sposobnost komunikacije. V bistvu gre pri novih generacijah za osiromašenje jezika. Zaskrbljujoč je tudi podatek, da v zadnjih dvajsetih letih, od konca 90. let, prihaja do preobrata Flynnovega učinka*, ki je do zdaj vedno kazal naraščanje povprečnega IQ-ja svetovnega prebivalstva. Strokovnjaki menijo, da je eden od vzrokov prav osiromašenje jezika.

POZITIVEN ODNOS DO LJUDI

Ker sta prodaja in priljubljenost tehnoloških izdelkov vezani na načelo množičnega širjenja, je logično sklepati, da bodo oblikovalci poskušali ustvariti kar se da preproste in intuitivne sisteme in načine povezav uporabnika z napravo. Na ta način bo tehnologija vse bolj dostopna vsem. Na podlagi izkušenj naj predlagam še druge načine, ki nam lahko pomagajo pri kakovostnem staranju: skrb zase in svoje fizično počutje ter izogibanje pasti hipohondrije. Zdrav in urejen videz nas pred vrstniki in mlajšimi generacijami predstavlja v dobri luči. Nasmeh je najučinkovitejše orožje v medsebojnih odnosih. Veselje in smeh izboljšata naše razpoloženje in ljudem okoli nas pokažeta pozitiven obraz.

TERAPEVTSKA VREDNOST SKUPNOSTI

Imam srečo, da se lahko pogosto srečujem s starimi prijatelji in ta želja po druženju je sčasoma prerastla v reden, skoraj tedenski sestanek. Skupen obrok in obujanje spominov na mladost imata veliko terapevtsko vrednost. Prav tako na naše razpoloženje pozitivno vpliva to, da najdemo način, kako igrati aktivno in proaktivno vlogo v soseski, stanovanjski zgradbi ali verski skupnosti, katere del smo. Ne podcenjujmo se, smo nosilci izkušenj in spretnosti – tako ročnih kot intelektualnih. Poskrbimo, da bomo lahko z njimi služili skupnosti in naj bo naš prispevek koristen. Zagotovo ne bomo spremenili sveta, lahko pa na bolje spremenimo tisto, kar je v naši neposredni bližini.

NE POZABITE NA BRALNE UŽITKE

Poskusimo si organizirati dan na aktiven in dinamičen način, vendar vedno prihranimo nekaj časa za branje časopisov in knjig. Pred kratkim sem premagal splošno razširjen predsodek in kupil e-bralnik in lahko vam zagotovim, da ima veliko prednosti. Zdaj lahko kupim več knjig po nižji ceni in izbral sem strategijo branja, s katero sem še posebej zadovoljen. Berem zgodovinske romane, večdelne sage, katerih avtorji so po možnosti univerzitetni profesorji. Tako lahko uživam v vznemirljivem romanu, hkrati pa sodelujem na izčrpnem predavanju iz zgodovine obdobja, v katerega je roman postavljen. Berem s tipičnim zanosom tistih, ki komaj čakajo, da dobijo v roke naslednji roman iz sage. Če še ni naprodaj ali je tik pred izidom, si podarim darilo napetega pričakovanja naslednje knjige. Navsezadnje, kot je pametno dejal nemški filozof G.E. Lessing, je čakanje samo po sebi užitek.



FOTOGRAFIJA: ARHIV MASSIMA MIRABELLE

AVTOR ČLANKA Z DVEMA STAREJŠIMA KOLEGOMA – NJIHOVA SKUPNA STAROST ZNAŠA PRIBLIŽNO 218 LET!

SKRIVNOST SAMOZAVESTI

In nazadnje, poskusimo ohraniti fizično kondicijo tako, da se gibamo vsaj trikrat na teden. Ker pa ne bomo sodelovali na olimpijskih igrah, so lahko v ta namen koristni tudi lepi sprehodi. Dokler bomo samozadostni in aktivni, bo naša raven samozavesti visoka, zaradi česar se bomo počutili kot koristen član družine. Zelo pomemben je tudi naš prispevek k izobraževanju vnukov. Prosti smo starševskih spon izobraževanja, kar nam pomaga ustvariti poseben odnos – bolj svoboden in neposreden, z manj filtri. Lahko smo njihova stalna referenčna točka, saj nismo obremenjeni s tipičnimi nalogami tistih, ki so še vedno zaposleni.

Da ne bom predolg, članek zaključujem z aforizmom kolumbijskega pisatelja in misleca N.G. Dàvile: „Dostojno staranje je naloga, ki jo je treba izvajati iz trenutka v trenutek."

MASSIMO MIRABELLA

Posebna zahvala gospe Eleni Collini za prevod in čudovite fotografije

* Flynnov učinek – trend povečevanja rezultatov na testih IQ za približno tri točke na desetletje, ki so ga v 20. stoletju zaznali pri primerjavi zaporednih generacij [op. ur.]



ČUDOVITI UM NE POZNA STAROSTI



Človek se uči vse življenje, pravi modrost generacij. In naučiti se mora ohraniti intelektualno kondicijo vse do starosti, potrjuje sodobna znanost. Dobro je vedeti, da na založniškem trgu obstaja veliko zanimivosti, ki starejšim pomagajo pri urjenju spomina in kognitivnih sposobnosti.

Za kondicijo ni treba skrbeti le v telovadnici ali fitnes klubu. Treba je poseči tudi po knjigah z ugankami, zankami in križankami. Sistematično izvajanje intelektualnih vaj starejšim pomaga izboljšati spomin in koncentracijo ter sprostiti ustvarjalnost z razvijanjem logičnega in ustvarjalnega mišljenja. Zanke in uganke imajo lahko različne stopnje težavnosti, zato je najbolje, da začnete z lažjimi. Zadostujejo že list papirja, pisalo in pozitiven odnos. Drage seniorke in seniorje vabim k usposabljanju uma. Jaz pri 90-ih letih vsak dan treniram svoj um. Obiščem vas v naslednji številki Glasu starejših, ki vas spodbuja, da ohranite učinkovit um.

ANNA PRZYBYŁEK-BORACZYŃSKA
AMBASADORKA GLASU STAREJŠIH, ČASTNA SENIORKA UNIVERZE ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE KRAKOVSKE UNIVERZE ZA TEHNOLOGIJO

Vaja 1: Preberite naslednje besedilo in si ga poskusite zapomniti. Nato na list papirja zapišite vse, česar se spomnite.

Vadba spomina in koncentracije je naložba. Naložba v boljšo prihodnost. Naši možgani potrebujejo dnevni odmerek aktivnosti. Fizične, družbene, pa tudi intelektualne. Pri skrbi za telesno aktivnost se je vredno posvetovati s strokovnjakom, ko gre za družbeno aktivnost moramo vzpostaviti in ohranjati odnose z ljudmi, ki so nam blizu. Intelektualna aktivnost pa je povezana s spoznavanjem sveta, z učenjem novih stvari, branjem knjig in časopisov ter z obveščenostjo o različnih dogodkih in spremembah po svetu.



ZOFIA CZARNECKA (92)



Vaja 2: Še enkrat preberite in si poskusite zapomniti naslednje razširjeno besedilo:

Vadba spomina, veščin razmišljanja in opazovanja ter koncentracije je dragocena naložba za boljši jutri. To ni samo naložba v boljšo prihodnost, ampak tudi naložba vase. Naši možgani in naš um potrebujejo dnevni odmerek zdravih aktivnosti. Fizičnih, družbenih, pa tudi intelektualnih. Pri skrbi za telesno aktivnost se je vredno posvetovati s strokovnjakom glede najprimernejše dejavnosti, prilagojene individualnim potrebam, ko gre za družbeno aktivnost moramo vzpostaviti in ohranjati odnose z ljudmi, ki so nam blizu in sodelovati v različnih organizacijah. Intelektualna aktivnost pa je povezana s spoznavanjem sveta, z učenjem novih stvari, branjem knjig in časopisov ter z obveščenostjo o različnih dogodkih in spremembah po svetu.

EVROPSKI Glas STAREJŠIH

ZA UČENJE TUJIH JEZIKOV NI NIKOLI PREPOZNO

Say it right

Uveljavilo se je mnenje, da se je tujih jezikov najbolje učiti v mladosti. Po drugi strani pa je splošno znano, da za učenje ni nikoli prepozno. Slednje mnenje potrjujejo tudi strokovnjaki. Statistika jezikovnih šol in univerz za tretje življenjsko obdobje potrjuje, da se starejši vse bolj udeležujejo tovrstnih dejavnosti. Najpomembnejša torej ni starost, ampak čas in volja.

V sodobnem svetu postaja poznavanje tujih jezikov vse koristnejše. V našem vsakdanjem življenju naletimo na veliko besed, izposojenih iz angleščine, v mnogih situacijah pa so informacije podane neposredno v angleščini. Mnogi starejši imajo družine v tujini, zato je lahko že osnovno znanje angleščine koristno med potovanjem ali komunikacijo z vnuki. Tudi koristi za zdravje pri učenju tujega jezika niso zanemarljive – gre za odličen način za urjenje spomina in odložitev staranja uma tudi za 5 let ter za ohranjanje kognitivnih funkcij na visoki ravni.

Učenje tujega jezika lahko postane zanimiv izziv in nov cilj v življenju, zlasti po upokojitvi, ko imamo več prostega časa in lahko končno naredimo nekaj zase. Pridobivanje novih spretnosti bo zagotovo dvignilo samopodobo, lahko pa pomaga tudi pri iskanju priložnostne zaposlitve po upokojitvi. Poleg tega poznavanje angleščine olajša branje in razumevanje angleških imen številnih izdelkov. Če radi potujemo in nam je nepoznavanje tujega jezika doslej preprečevalo odhod v tujino, je to priložnost za uresničitev teh sanj brez strahu, da se v hotelu ne bomo razumeli ali da se ne bomo znašli na letališču.

Učenje tujega jezika je odličen način za urjenje spomina in odložitev staranja uma tudi za 5 let ter za ohranjanje kognitivnih funkcij na visoki ravni.

Naše življenjske izkušnje so zelo pomembne pri učenju tujih jezikov. Starejši običajno vedo, kakšen način učenja najbolj ustreza njihovim potrebam in katere metode so za to primerne. Kot zreli ljudje nimajo nerealnih pričakovanj glede hitrosti učenja ali napredovanja z ene stopnje na drugo v treh mesecih. Starejši so običajno tudi bolje organizirani in imajo večjo motivacijo za učenje angleščine kot mladi, za katere je učenje pogosto le še ena neprijetna dolžnost.

In če po upokojitvi pogrešamo družbo, je lahko učenje tujega jezika tudi priložnost za srečanje z drugimi starejšimi. Poleg tega so tečaji tujih jezikov zabavni – pogosto se izvajajo s pomočjo sodobnih tehnologij ali igrifikacije (uporaba elementov iger), kar v učenje vnese raznolikost in ga naredi prijetnega. Zelo privlačno je lahko tudi učenje prek spleta, kjer je na voljo veliko koristnih brezplačnih materialov ali aplikacij (na primer Duolingo), ki nam bodo pomagale osvojiti in utrditi osnove tujega jezika. Z učenjem tujega jezika bomo združili prijetno s koristnim in pridobili številne prednosti. Zakaj torej ne bi poskusili?





SYLWIA NIEWCZAS

Angleščino poučujem že 10 let (med drugim sem poučevala v Veliki Britaniji). Delam z ljudmi različnih starosti. Trenutno pišem doktorsko disertacijo o poučevanju tujih jezikov za starejše.

DEBELOST – EPIDEMIJA 21. STOLETJA

Na Poljskem je že skoraj 25% predebelih ljudi. To je pogosta težava tudi med starejšimi prebivalci, še toliko bolj, ker se zaradi trenutne pandemije ne gibajo dovolj. Temu se je vredno izogniti, četudi le zato, ker raziskave o poljskih stoletnikih kažejo, da nobeden od njih ni debel.

Debeli ljudje imajo malo možnosti za dolgoživost, saj debelost vodi v številne resne bolezni, kot so sladkorna bolezen, visok krvni tlak, možganska kap in tumorji - pri ženskah je to rak materničnega vratu in rak dojke, moški pa so bolj izpostavljeni raku prostate in raku debelega črevesa. Vendar je pomembno razlikovati med debelostjo in prekomerno telesno težo. Pri tem nam je v pomoč priljubljeni indeks telesne mase (ITM), ki je definiran kot telesna masa v kilogramih, deljena s kvadratom telesne višine v metrih. O zvečani telesni masi govorimo pri vrednosti ITM nad 25, debelost pa se začne pri vrednosti 30. Pri starejših ljudeh se zmanjšuje delež mišične mase in povečuje delež maščobnega tkiva, zato je za njih najugodnejši ITM med 25 in 27.



PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVA PAMET

Za starejše je najnevarnejša t. i. abdominalna debelost. Hlač ali krila, ki smo ga nosili do nedavnega, nenadoma ne moremo več zapeti. Ne gre le za vprašanje podkožne maščobe – govorimo predvsem o maščobi, ki se nahaja v trebušni votlini, vodi do povečanega obsega pasu in postane vzrok številnih resnih nevarnosti za zdravje in celo življenje. Zdravilo proti debelosti pri vsaki starosti sta seveda pravilna prehrana in gibanje. Potrebna pa je tudi zdrava pamet. Ne moremo si postavljati takšnih ciljev kot mladi, na primer vrednost ITM med 20 in 25 – zadošča vrednost med 27 in 28. Zapomnimo si tudi, da ne smemo shujšati preveč nahitro. Varnostno mejo predstavlja od 7 do 10 odstotna izguba telesne mase letno, vnos kalorij pa se ne sme znižati pod 800 kcal na dan.

DEBELOST NI DEDNA

Če bomo od debelosti prešli k prekomerni teži, lahko to že označimo za uspeh. Nekateri trdijo, da so debelost in bolezni srca dedne, in da si ne moremo pomagati. To ne drži. Geni so odgovorni le za 25%, ostalo je odvisno od nas. Pred več kot desetimi leti so znanstveniki odkrili zanimiv pojav, imenovan paradoks debelosti. Izkazalo se je, da je umrljivost zaradi srčnih bolezni višja pri vitkih ljudeh z normalno telesno težo kot pri ljudeh s prekomerno telesno težo in rahlo debelostjo. Podobno razmerje so opazili pri bolnikih z možgansko kapjo, hipertenzijo, sladkorno boleznijo in ledvičnimi boleznimi, ki zahtevajo dializo. Zaenkrat ni mogoče z gotovostjo trditi, kaj je vzrok za ta pojav.

NEVIDNA MAŠČOBA

Izkazalo se je tudi, da je veliko ljudi kljub pravilni telesni masi izpostavljenih resnim srčno-žilnim boleznim zaradi "nevidne" maščobe, ki se lahko skriva v trebušni votlini. Omeniti velja telesno aktivnost, ki razbije to nevidno notranjo maščobo in brez katere se je težko znebiti nepotrebnih kilogramov. Hkrati starejšim, ki želijo shujšati, odsvetujem nakup in jemanje dodatkov za hujšanje, saj lahko v kombinaciji z drugimi zdravili povzročijo resne stranske učinke.



KRZYSZTOF CZARNOBILSKI, DR. MED.
Specialist geriatrije, Direktor za zdravstveno nego bolnišnice Ministrstva za notranje zadeve in upravo v Krakovu – bolnišnica za starejše

TVEGANJE POŠKODB JE MOGOČE ZMANJŠATI



Na Oddelku za travmatologijo in ortopedijo bolnišnice Ministrstva za notranje zadeve in upravo v Krakovu je letno hospitaliziranih več kot 1500 bolnikov. Precejšen del teh bolnikov so starejše osebe, ki pridejo k nam zaradi poškodb, ki so poleg degenerativnih sprememb kolenskih in kolčnih sklepov najpogostejši vzrok za hospitalizacijo na našem oddelku – je v pogovoru za revijo Glas starejših povedal Marek Libura, dr. med., vodja oddelka za travmatologijo in ortopedijo Krakovske bolnišnice Ministrstva za notranje zadeve in upravo.

Kakšne poškodbe najpogosteje utrpijo starejši in osebe z omejeno mobilnostjo?

Najpogostejši vzrok hospitalizacije pri tej skupini bolnikov so zlomi zgornjega dela stegnenice. Zahtevajo operativno zdravljenje in predstavljajo resno nevarnost za zdravje in življenje starejših bolnikov. Ta vrsta zloma, znana tudi kot zlom kolka, je pogosto začetek spirale dogodkov, ki vodijo v poslabšanje ali celo porušenje splošnega stanja bolnika in s tem v znatno skrajšanje življenjske dobe. Zapleti, povezani s trombembolijo, vnetnimi spremembami na pljučih ali dekompenzacijo srčno-žilnega sistema, lahko povzročijo smrt bolnika. Med poškodbe, ki so vzrok hospitalizacije starejših oseb, vključujemo tudi zlome medenice, spodnjega dela koželjnice in zgornjega dela nadlahtnice. Tu je treba omeniti tudi poškodbe hrbtenice in glave. Na koncu naj omenim še zlome reber in s tem povezane zaplete, npr. pnevmotoraks in hematomi plevralne votline.

Veliko nesreč se zgodi doma ...

Glavni vzrok poškodb pri starejših so t. i. nizkoenergijski padci – s stojne višine, ki se zgodijo doma ali v neposredni okolici. Analize statističnih podatkov kažejo, da so najpogostejši vzrok hospitalizacije pri osebah nad 60 let ravno padci. Tveganje padca se s starostjo povečuje. To je med drugim posledica poslabšanja vida in kognitivnih funkcij, zmanjšanja mišične moči, razvoja degenerativnih sprememb sklepov, bolezni živčnega sistema (med drugim Parkinsonove bolezni), pa tudi težav s krvnim tlakom, omotice ali neželenih interakcij med zdravili.

Na kakšen način lahko pomagamo starejšim in preprečimo nesreče doma?

Pogosto lahko to dosežemo z na videz trivialnimi in očitnimi ukrepi, kot so odstranitev preprog in pragov ter zavarovanje kablov, ob katere se lahko nekdo spotakne. Izredno pomembna je tudi pravilna razsvetljava stanovanja. Nevarnost padca zmanjšuje tudi domača obutev z nedrsečim podplatom. Ključna je ustrezno zavarovana kopalnica, kjer lahko že majhna količina vode na ploščicah povzroči nevaren zdrs. Nedrseči predpražniki na tleh in v kadi bodo zagotovo preprečili številne nepopravljive padce. Prav tako velja razmisliti o namestitvi sedeža v kadi ali tuš kabini, pa tudi držala oz. ročaja, ki je lahko izhod v sili v primeru omotice. Če je možno, je treba starejšim pomagati pri dejavnostih, kot sta menjava žarnice ali obešanje zaves. Predvsem pa je treba starejše ozavestiti o nevarnostih v vsakdanjem okolju in opozoriti na načine, kako jih je možno odpraviti.



IZKORISTITE ČAS KRIZE ZA GRADNJO ODNOSOV

Pandemija koronavirusa je velik izziv za naše duševno zdravje. Pojavile so se skrbi in težave, nad katerimi pogosto nimamo nadzora. Poleg tega nas je COVID-19 prisilil v nove oblike delovanja tako na poklicnem kot na zasebnem področju. – Pandemija je nepredvidljiva situacija, brez možnosti oblikovanja dolgoročnih načrtov. V tej težki situaciji mora vsa družina svoje vsakodnevne dejavnosti organizirati na povsem drugačen način – pravi prof. dr. Małgorzata Janas-Kozik, dr. med. s Katedre za psihiatrijo in psihoterapijo Šlezijske medicinske univerze v Katovicah.



Ko smo bili zaprti doma, so se pri mnogih pojavila težka in močna čustva. Izvedeli smo več o svojih reakcijah in vedenju drugih članov gospodinjstva, ki so bili tako kot mi preobremenjeni in utesnjeni. Vnuki so ves čas pred računalnikom zaradi učenja na daljavo, odrasli pogosto izgubijo vir zaslužka, starejšim pa je omejen dostop do osnovnega zdravstvenega varstva. Napetost v družini narašča. Kako torej organizirati družinsko življenje, da bo bolj mirno?

AKTIVNI SENIOR DOMA

Dejavnosti, ki smo jih nekoč izvajali zunaj, smo prenesli v domači prostor, ki pa je običajno omejen, kar prinaša določene težave in posledice. Pravi izziv je torej postaviti zavezujoča pravila in dan načrtovati tako, da ima vsaka oseba čas zase – ko je eden od članov gospodinjstva aktiven, drugi v tem času počiva. Vsak od nas potrebuje več deset minut na dan, da zadovolji svoje potrebe po zasebnosti, intimnosti in osebnem prostoru. Vsakdo mora imeti možnost za sprostitev. Doma je pametno določiti prostor za delo in prostor za preživljanje časa z družino. Stalen dnevni ritem – obroki ob istem času ter skrb za kakovost in količino spanja – je zelo pomemben. Priporočljiva je tudi vsakodnevna varna telesna aktivnost, na prostem ali doma. Poiščite na primer videe za domačo vadbo na YouTube. Če toliko časa preživimo doma – se mar ne splača vrniti k svojim starim hobijem in početi stvari, za katere prej ni bilo časa?

POGOVOR JE BOLJŠI OD INFORMACIJSKIH STORITEV

V času epidemije od občutkov strahu ni daleč do jeze in agresije. Že samo presežek neprijetnih informacij lahko znatno poslabša naše duševno počutje. Da bi razumeli čustva drugih, moramo najprej razumeti lastna čustva. Mogoče je zdaj ravno pravšnji čas za poglobitev vase. Pri izražanju čustev bodimo pozorni tudi na izbiro besed – osredotočimo se na dobre novice, razmišljajmo pozitivno. Začnimo se pogovarjati in pokažimo zanimanje. Pogovor z bližnjimi je vedno boljša ideja kot katera koli informacijska storitev!

ŽALOST JE LAHKO SIMPTOM BOLEZNI

Vsi slabi občutki še ne pomenijo depresije – vsakdo lahko preživlja težke dni. Vendar ne pozabite – žalost je lahko simptom bolezni. Če že tedne nimate volje do življenja, se izogibate stiku z bližnjimi, vas nič ne veseli in slabo spite, se posvetujte z zdravnikom! Ne odlašajte in poskrbite za svoje zdravje!



PROF. DR. MAŁGORZATA JANAS-KOZIK, DR. MED.

COVID-19 – KAKO SE SPOPASTI S TESNOBO IN NE PODLEČI STRAHU

1. Ne izolirajte se. Ostanite v stiku z bližnjimi - družino in prijatelji.
2. Če ste doma - načrtujte preživljanje svojega časa.
3. Omejite uporabo medijev in izberite zanesljive vire.
4. Pomagajte drugim in bodite razumevajoči do njih. Ne stigmatizirajte bolnih.
5. Poskrbite za telesno kondicijo in higieno.
6. Pravilno se prehranjujte - cilj je uravnotežena prehrana.
7. Dobro spite - spanje obravnavajte kot nekaj svetega.
8. Razvijate ustvarjalnost - izkoristite svoj prosti čas.
9. Sprejmite svoja čustva in jih imejte pod nadzorom.
10. Bodite ponosni nase.

EVROPSKI Glas STAREJŠIH

NUJNOST JE MATI IZUMA – DEZINFEKCIJSKA KOMORA



BOLESŁAW KOSIOR IN NJEGOV RACIONALIZACIJSKI PROJEKT – DEZINFEKCIJSKA KOMORA

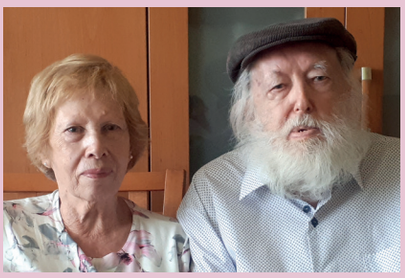
Znani rek pravi, da je nujnost mati izuma. In to drži. Primer je zamisel Bolesława Kosiorja, svétnika iz Krakova, ki je v času pandemije izumil napravo imenovano "dezinfekcijska komora".

Prototip izuma je bil razvit pred približno letom dni, ko je bila Poljska na pragu pandemije. Žena gospoda Bolesława je razmišljala, kako se znebiti virusov in bakterij, ki jih skupaj z nakupi prinesemo domov. Nato je gospod Bolesław oblikoval nekakšno hermetično zaprto omarico, v katero je vgradil baktericidno UV svetilko z generatorjem ozona. Ko vstavite predmete, omaro hermetično zaprete, svetilka se vklopi in postopek razkuževanja se začne.

Izkazalo se je, da lahko inovativno napravo, ki jo je izumil Bolesław Kosior, z majhnimi posodobitvami uspešno uporabijo v pisarnah, kamor prihaja ogromno pisem in dokumentov, ki so običajno podvrženi 48-urni karanteni, medtem ko enake učinke prinese 15-minutno razkuževanje v "dezinfekcijski komori". To rešitev je že prejšnje leto uporabil okrožni urad v Krakovu s podružnicami. Za napravo se je zanimal tudi podžupan Krakova Andrzej Kulig, ki je organiziral srečanje predstavnikov mestne hiše z iznajdljivim svétnikom. Najverjetneje se projekt racionalizacije trenutno izvaja v pisarnah urada. Ob zavedanju nevarnosti naslednjih valov pandemije in naraščajočega tveganja za okužbo se letos za idejo gospoda Bolesława zanima Malopoljsko vojvodstvo. Naj omenimo, da izumitelj ne zdaj ne v prihodnosti od svojega izuma ne pričakuje dobička. Zadovoljen je že s tem, da pisarna, kjer je zaposlen, zahvaljujoč njegovim "dezinfekcijskim komoram" v obdobju pandemije ni prekinila dela. Kot pravi, ima dezinfekcija poleg očitne varnostne koristi tudi psihološki učinek – zmanjšuje raven stresa pri delu z veliko količino dokumentov, ki so lahko potencialni nosilci virusov.

S HUMORJEM V PANDEMIJO

Nadaljujemo serijo „Za boljše razpoloženje", ki sta jo navdihnila naša prijatelja **Ewa in Zbigniew Paszek**. Star poljski pregovor „smeh je dober za zdravje" potrjujejo tudi najnovejše raziskave – smeh spodbuja imunski sistem, oksigenira telo in zmanjšuje raven stresa. Zato ne pustimo, da naše dobro razpoloženje pokvarijo stresne informacije o pandemiji, ki prihajajo od blizu in daleč. Preženimo slabe misli, globoko vdihnimo in se odmaknimo od realnosti ter na vse okrog sebe poglejmo s ščepcem soli ;)



POLJSKA

Z ženo sem šel po nakupih v Lidl. Ko sva se vrnila domov, sva snela maske, pa gledam ... To ni moja žena!

To ni maska, v kateri si šel od doma – reče mama Jašu, ko se vrne iz šole. – Ne, ta je lepša. Zamenjal sem s Staśom, Staś je zamenjal z Maksom ...

– Halo, policija? Dva moška sta vdrla v mojo garažo! Pridite hitro!
– Na žalost zdaj nimamo prostega policijskega avtomobila.
– Ampak ne nosita mask in stojita manj kot meter narazen!
– Zakaj pa niste tega takoj povedali? Smo že na poti!

Prvi val pandemije: zdravniki prepričujejo bolnike, da obstaja COVID. Drugi val pandemije: bolniki prepričujejo zdravnike, da obstajajo druge bolezni.

Zjutraj vstanem in: ne kašljam, ne smrkam, nimam vročine, nič me ne boli, diham brez težav ... Joj, to ni dobro – to so zgolj tipični simptomi asimptomatskega koronavirusa!

Po mesecu karantene doma mož vpraša ženo:
– Si mogoče pri volji za seks?
– Sem, ampak še vedno ne smemo zapustiti hiše.



SLOVENIJA

Vse je isto, kot ko sem imel 18 let. Bencin se je pocenil, jaz pa ne smem nikamor!

Lahko bi bilo še slabše! Lahko bi se zgodilo pred 15 leti ... zaprti v hiši z Nokio 3310, na voljo 50 SMS-ov in 10 ur za klice.

Imam sosedo, ki se pogovarja s svojim mačkom, kot da bi jo ta razumel. Ko sem to povedal svojemu psu, sva umrla od smeha.

Pri nas doma je kot na šovu Big Brother. Delamo, se smejemo, kregamo ... Danes bom ženo nominiral, da zapusti objekt!



TURČIJA

Če dobim koronavirus, se bom pobotal z vsemi, s katerimi sem skregan, in jih poljubil – ne bom kuhal zamer.

Vse s Kitajske je slabe kakovosti, samo koronavirus se je izkazal za kakovostnega.

Trije poklici, ki bodo ob koncu pandemije obogateli: psihiatri, dietetiki in porodničarji.

BOLGARIJA

Navsezadnje niti ni bilo tako dolgočasno med karanteno. Sprašujem pa se, zakaj je v enem pakiranju riža 8973 zrn, v drugem pa 8987.





Nekoč bom vnukom povedal, kako sem cele dni ležal, jedel in spal, da bi rešil človeštvo.



Zdravilo za Covid-19 je v njegovem imenu: 19 vodk!

- Doktor, ali bom po cepljenju lahko igral na harmoniko?
- Seveda!
- Odlično! Prej tega nisem znal.

WWW.FREEPIK.COM/PCH.VECTOR

ITALIJA

Kaj je zdravilo za koronavirus? Pojej 2 stroka česna! Zagotovo ne bo pomagalo, se bodo pa vsi držali varnostne razdalje!

V času pandemije se v avto usede par. Fant se obrne k punci in reče: »Draga, oprosti za ta nadležen vonj, ampak saj veš, da je razkužilo«. Ona mirno odgovori: »Oh, ne skrbi, sploh nisem opazila, že nekaj dni nič ne voham!«

Horoskop včeraj in danes. 2019: Izogibajte se negativnim ljudem. 2020: Izogibajte se pozitivnim ljudem.

Gospa, ki mi pomaga pri hišnih opravilih, si je pametno izbrala delo. Zdaj me vsako jutro pokliče in mi pove, kaj naj naredim.

Svet je v zadnjem času postal boljši: veliko več je pozitivnih ljudi.

Letos prvič ne bom preživel počitnic na otoku Bora Bora zaradi koronavirusa. Prej tja nisem hodil zaradi pomanjkanja denarja.

ZLATE MISLI NARODOV



SLOVENIJA

Za dežjem vedno posije sonce.

Pomen: V težkih časih ne obupajte, saj za njimi vedno pridejo boljši dnevi.



BOLGARIJA

Vsak vlak ima svoje potnike.

Pomen: Za vsako stvar, ki nekomu ni všeč, na svetu obstaja nekdo, ki mu je. Ta izraz se uporablja v situacijah, ko se zdi nekaj tako absurdno in nelogično, da komaj verjamete, da bi lahko bilo koristno. Potem se spomnite, da ima vsak vlak svoje potnike.



ITALIJA

Nekega dne sta šli stonoga in želva v kino. Želva se usede in začne gledati film.

Ob koncu filma pride v dvorano stonoga. „Filma je že konec. Kje si bila tako dolgo?" jo vpraša želva.

Stonoga odvrne: „Spomnila sem se, da imam mokre čevlje, pa sem jih obrisala!".

Kako rečemo bumerangu, ki se ne vrne? Palica!

ZAUPAJTE NAM SVOJ RECEPT

SIROVA ROLADA

- *40 dag rumenega sira (npr. gauda)*
- *30 dag kuhanega piščanca*
- *zelena ali drobnjak*
- *20 dag topljenega/predelanega sira*



Sir, zavit v aluminijasto folijo, damo v ponev z vrelo vodo in pustimo približno 40-50 minut, da se omehča. Nato pripravimo nadev: predelan sir damo v posodo, premešamo, dodamo na kocke narezanega piščanca in zelenjavo, začinimo in premešamo. Nato iz posode ocedimo vrelo vodo, sir odvijemo iz folije, ga položimo na desko za rezanje, na tanko razvaljamo, namažemo z nadevom, zvijemo v rolado in zavijemo v aluminijasto folijo. Rolado za 3-4 ure postavimo v hladilnik, da se ohladi. Ko jo vzamemo iz hladilnika, jo razrežemo na rezine in položimo na krožnik na liste solate. Postrežemo s kozarcem belega vina.

ZOFIA TULIBACKA

BOLGARSKA MUSAKA

- *50 dag mletega mesa*
- *1 kg krompirja*
- *2 čebuli*
- *2 paradižnika*
- *40 dag jogurta*
- *2 jajci*
- *10 dag sira*
- *5 žlic moke*
- *1 čajna žlička olja*
- *1 čajna žlička mlete sladke paprike*
- *1 čajna žlička soli*
- *1 čajna žlička šetraja*

V ponvi segrejemo olje in na njem prepražimo sesekljano čebulo, dodamo mleto meso, sol, šetraj in malo črnega popra ter na koncu še sesekljan paradižnik. Počakamo, da porjavi. Damo v pekač ali toplotno odporno posodo, dodamo olupljen in na kocke narezan krompir ter prelijemo s kozarcem vode. Damo v ogreto pečico na 200 °C in pečemo, dokler voda ne izhlapi in se krompir zlato ne obarva. Preliv: zmešamo jogurt in jajca ter dodamo malo moke. Mešamo, dokler ne dobimo gladke mase. Musako vzamemo iz pečice, jo prelijemo z maso in potresemo z naribanim sirom. Pečemo še nekaj minut, dokler lepo ne porjavi.

BORYANA SAVOVA

SLOVENSKI ŠTRUKLJI

Za testo:

- *1 dl mlačne vode*
- *1/2 dl toplega mleka*
- *1 jajce*
- *3 žlice olja*
- *1/2 žličke soli*

Za nadev:

- *50 dag skute*
- *1 kisla smetana*
- *sol po okusu*
- *10 dag masla*
- *drobtine*

POSTOPEK:

Iz sestavin za testo zamesimo mehko testo. Testo oblikujemo v kroglo, malo premažemo z oljem in pokrijemo s prtičkom. Pustimo počivati vsaj eno uro.

Testo nato raztegnemo, ni ga potrebno valjati, premažemo ga s stopljenim maslom in malo potresemo z drobtinami. Nanje namažemo nadev in ga zvijemo. Narežemo ga na štiri kose. Vsak kos posebej zavijemo v alu folijo/kuhinjsko krpo in damo kuhati za 20 minut v slan krop. Ko so kuhani, jih odvijemo, narežemo na koščke in z užitkom pojemo.

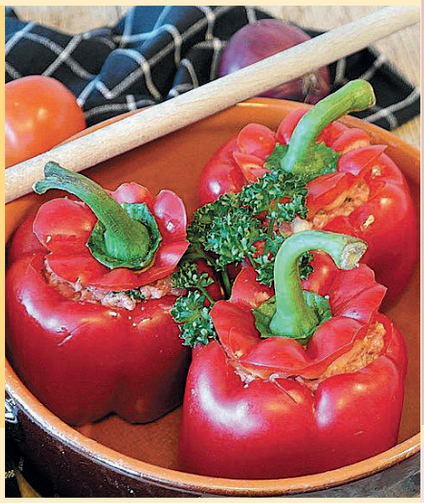
Dober tek.

VESNA BREZNIKAR



POLNJENA PAPRIKA – NAJLJUBŠA HRANA BOLGAROV

- *7-8 velikih rdečih paprik*
- *1 čebula*
- *1 korenček*
- *1 vrečka riža (10 dag)*
- *40-50 dag mletega mesa*
- *1 žlica posušenega šetraja*
- *2 žlici drobno sesekljanega peteršilja*
- *sol in poper po okusu*
- *3 žlice olja*
- *nekaj kapljic vinskega kisa*



Na vročem olju dušimo drobno sesekljano čebulo in korenček. Dodamo mleto meso, sol in poper, nato dodamo še kuhan in ocejen riž, šetraj in peteršilj. Zmešamo in zalijemo z malo vode. Zmanjšamo ogenj in nekaj časa dušimo, občasno premešamo. Votle paprike solimo, rahlo pokapljamo s kisom in na več mestih prebodemo z vilicami ali zobotrebcem. Nadev začinimo še s poprom in napolnimo paprike. Damo jih v toplotno odporno posodo, jo zalijemo z rahlo osoljeno vodo, tako da so paprike napol potopljene in približno 40 minut pečemo v pečici, ogreti na 170 °C.

BORYANA SAVOVA

POVEJTE NAM SVOJ RECEPT - Z VESELJEM GA BOMO OBJAVILI!: *kontakt@manko.pl*

KARNIYARIK (JAJČEVCI, POLNJENI Z MLETIM MESOM)

Eden od klasičnih okusov turške kuhinje.

- *3 pečeni jajčevci*
- *20 dag mletega mesa*
- *1 čebula*
- *4 stroki česna*
- *2 koničasti papriki*
- *1 čajna žlička mlete pekoče paprike*
- *1 žlica arašidov*
- *1 žlica paradižnikove paste*
- *1/2 šopka peteršilja*
- *1 žlica masla*
- *1 kozarec sesekljanega paradižnika*
- *Malo olivnega olja*

Arašide popražimo v vroči ponvi in odstavimo. V drugi ponvi segrejemo olivno olje in na njem prepražimo čebulo in mleto meso. Nato dodamo še česen in papriko ter pražimo na zmernem ognju. Dodamo mleto pekočo papriko, sol, poper in premešamo. Dodamo na kocke narezan paradižnik in kuhamo, dokler se sok ne vpije. Na koncu dodamo še arašide in peteršilj. Prerezane pečene jajčevce nadevamo z mesom in damo v globoko posodo. Na vrh položimo vejico timijana. V kozarcu vroče vode raztopimo paradižnikovo pasto in s tem prelijemo jajčevce. Kuhamo 15 minut na srednjem ognju. Jed je pripravljena!





SÜTLAÇ (RIŽEV PUDING)

Odlična turška sladica, ki jo lahko hitro pripravite doma iz samo nekaj sestavin. Idealna tako za običajno večerjo kot za slavnostne priložnosti.

- *1 liter mleka*
- *1 kozarec sladkorja*
- *1/4 kozarca riža*
- *2 žlici pšeničnega škroba*
- *1 čajna žlička vanilje*
- *1/2 kozarca vode*

Riž dobro speremo in stresemo v cedilo, da se ocedi. Nato ga damo v lonec, prelijemo s pol kozarca vode in kuhamo, dokler riž ne vpije vode. Dodamo mleko, sladkor in vaniljo. Vse skupaj kuhamo na srednjem ognju približno 10 minut in neprestano mešamo. Zmešamo škrob in približno 3 žlice mleka ter dobro stepemo. Mešanico dodamo kuhanemu pudingu, ki mora biti bolj tekoč kot blancmange [sladek mlečni žele, op. ur.]. Puding prelijemo v skodelice in pečemo v pečici ogreti na 200 °C, dokler ne porjavi. Prej lahko v pekač, v katerega smo postavili skodelice, nalijemo malo vode, saj vodna para prepreči izsušitev riževe zmesi. Puding lahko postrežemo s cimetom, sesekljanimi lešniki ali pa ga na primer okrasimo z marelično marmelado - po želji.

JAGNJETİNA Z ARTİČOKAMİ İN KROMPİRJEM

RAZNIČNA JED ZA 4 OSEBE

Tradicionalna sardinska jed. Je popoln obrok. Vsebuje beljakovine, ogljikove hidrate in druga pomembna hranila, kot so vitamini, minerali in antioksidanti. Je pa tudi zelo okusna jed, ki je primerna za glavno jed na praznični mizi.

- *2 kg jagnjetine*
- *1 čebula*
- *4 veliki krompirji*
- *6 artičok*
- *½ kozarca rdečega vina*
- *1 liter zelenjavne jušne osnove*
- *2 žlici olivnega olja*
- *Solimo po okusu*

Meso razrežemo na koščke. Čebulo nasekljamo in prepražimo na olivnem olju. Dodamo narezano meso in pražimo, dokler ne porjavi. Vlijemo rdeče vino in dušimo, dokler vino ne izhlapi. Nato dodamo vročo zelenjavno jušno osnovo in kuhamo približno pol ure. Vmes očistimo artičoke in olupimo krompir. Po pol ure dodamo artičoke, razrezane na 4 dele. Skupaj z jagnjetino kuhamo približno 15 minut. Nato dodamo še krompir, narezan na koščke, in kuhamo, dokler ni mehak. Solimo po okusu. Jed je pripravljen za serviranje!

INFORMACİJE O OBDELAVİ OSEBNİH PODATKOV KARTİCA STAREJŠİH

SKRBNIK PODATKOV	Skrbnik vaših osebnik podatkov je Center za izobraževanje in kulturo Trebnje, Kidričeva ulica 2, 8210 Trebnje
KONTAKTNI PODATKI SKRBNIKA PODATKOV	Z upraviteljem se lahko o zadevah v zvezi z varstvom osebnih podatkov obrnete na naslednje informacijske kanale: • po telefonu: 07 34 82 100 • ali pišete na CIK Trebnje, Kidričeva ulica 2, 8210 Trebnje
NAMENI OBDELAVE IN PRAVNA PODLAGA	Podatki se zbirajo le v ustreznem, bistvenem in potrebnem obsegu glede na namene, za katere se obdelujejo. Vaši osebni podatki se obdelujejo za naslednje namene: a) izvajanje programa Kartica starejših, vključno z zagotavljanjem ugodnosti in komunikacijo, povezano z vašim sodelovanjem v programu - takšna obdelava je potrebna za izpolnitev pogodbe, ki jo sklenete, ko se pridružite programu (podlaga iz člena 6(1)(b) GDPR); b) morebitno določanje, uveljavljanje ali obramba pred zahtevki, kar je izvrševanje pravno utemeljenega interesa Upravitelja (podlaga iz člena 6(1)(f) GDPR); c) c) analitične in statistične - za boljši program Kartica strejših in širjenje znanja o naših partnerjih, kar je izvajanje pravno utemeljenega interesa Upravljavca (podlaga iz člena 6, odstavek 1, črka f GDPR); d) d) arhivski, kot so izvajanje pravno utemeljenega interesa upravljavca in varovanje podatkov v primeru pravne potrebe dokazovanja dejstev (podlaga iz člena 6 odst. 1 črka f GDPR); e) e) izvajanje neposrednega trženja (podlaga člen 6(1)(f) GDPR); f) f) pošiljanje komercialnih informacij v elektronski obliki v skladu s členom 10(2) zakona o elektronskem opravljanju storitev z dne 18. julija 2002 - na podlagi ločeno podane privolitve (podlaga člen 6(1)(a) GDPR); g) g) uporaba telekomunikacijskih končnih naprav in avtomatskih klicnih sistemov za namene neposrednega trženja v skladu s čl. 172 zakona z dne 16. julija 2004 - Zakon o telekomunikacijah - na podlagi ločeno podane privolitve (podlaga člen 6, oddelek 1, črka a GDPR);
PREJEMNIKI PODATKOV	Vaši osebni podatki bodo v nujnem obsegu razkriti našim podizvajalcem, ki so odgovorni za storitve programa Kartica starejših (na primer subjektom, ki se ukvarjajo z izdajo kartic, subjektom, ki zagotavljajo storitve tržnega komuniciranja, dobaviteljem storitev in informacijskih sistemov), kurirskim podjetjem, ki izvajajo pošiljanje nagrad, kuponov in drugih potrebnih dokumentov - ti subjekti pa obdelujejo podatke na podlagi pogodbe z upravljavcem in izključno po navodilih upravljavca. Vaši podatki se lahko posredujejo tudi subjektom, ki so jih upravičeni pridobiti na podlagi veljavne zakonodaje.
PRENOS OSEBNIH PODATKOV V TRETJO DRŽAVO ALI MEDNARODNO ORGANIZACIJO.	Vaši osebni podatki ne bodo preneseni v tretjo državo/mednarodno organizacijo.
AVTOMATIZACIJA/ /PROFILIRANJE	Podatki, ki ste jih dali na voljo, so lahko predmet avtomatiziranega sprejemanja odločitev, vključno z oblikovanjem profilov, da bi prilagodili ugodnosti, ki izhajajo iz imetništva Kartice starejših, potrebam njenih imetnikov.
ČAS HRAMBE	Vaši osebni podatki bodo shranjeni, dokler ne boste izstopili iz programa Kartica starejših. Osebni podatki, ki se obdelujejo za potrebe trženja lastnih izdelkov ali storitev upravljavca na podlagi dogovorjenega pravnega interesa, se bodo obdelovali, dokler zadevna oseba temu ne bo nasprotovala. Osebni podatki, ki se obdelujejo na podlagi ločene privolitve, se hranijo, dokler je ne prekličete.
PRAVICE OSEBE	V zvezi z obdelavo vaših osebnih podatkov imate naslednje pravice: - dostop do osebnih podatkov, vključno s pravico do uporabe kopije teh podatkov; - zahtevati popravek (popravek) osebnih podatkov; - zahtevati odstranitev osebnih podatkov (tj. pravico biti pozabljen); - zahtevati omejitev obdelave osebnih podatkov; - do prenosa podatkov; - do ugovora zoper obdelavo podatkov. Če obdelava osebnih podatkov poteka na podlagi privolitve osebe v obdelavo osebnih podatkov (člen 6(1)(a) GDPR), imate pravico to privolitev kadar koli preklicati. Ta preklic ne vpliva na skladnost obdelave, ki se izvaja na podlagi privolitve pred njenim preklicem. Obveščamo vas, da je pred uveljavljanjem vaših pravic treba opraviti identifikacijo - ugotoviti identiteto.
X. PRAVICA DO PRITOŽBE PRI NADZORNEM ORGANU	V kolikor mislite, da obdelava osebnih podatkov krši pravice v zvezi z GDPR, se imate pravico pritožiti.
XI. INFORMACIJE O PRAVICI ALI OBVEZNOSTI ZAGOTAVLJANJA PODATKOV	V primerih, ko se obdelava osebnih podatkov izvaja na podlagi privolitve zadevne osebe, je posredovanje osebnih podatkov upravljavcu brezplačno. Vaše posredovanje osebnih podatkov je obvezno v primerih, ko je predpogoj za obdelavo osebnih podatkov določba zakona ali pogodbe, sklenjene med strankami. Zagotavljanje podatkov za pridobitev Kartice starejših starejše je potrebno za pridobitev kartice. Če teh podatkov ne zagotovite, kartice ni mogoče izdati.

Številka kartice:

SASMIE+

EUROPEAN SENIOR CARD

Funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

OBRAZEC ZA PRIJAVO V PROGRAM „EVROPSKA KARTICA STAREJŠIH"

Prosim za sodelovanje v programu Evropske kartice starejših. Izjavljam, da poznam določbe pravilnika, ki so objavljene na spletni strani www.glosseniora.pl in www.seniorsvoiceplus.

IZPOLNITE S TISKANIMI ČRKAMI.

Kraj: Datum: d d m m y y y y

OSEBNI PODATKI

Ime:

Priimek: M ☐ Ż ☐

Kraj rojstva: Datum rojstva: d d m m y y y y

KONTAKTNI PODATKI

Ulica:

Hišna številka: Kraj:

Poštna številka:

Telefonska številka: stacionarna: ☐ mobilna: ☐

E-mail naslov:

IZJAVA O SOGLASJU

Izjavljam, da prostovoljno in izrecno soglašam z obdelavo svojih osebnih podatkov s strani upravljavca, Centra za izobraževanje in kulturo Trebnje.

Da bi od CIK Trebnje v elektronski obliki na elektronski naslov, ki sem ga navedel v obrazcu, prejemal informacije o storitvah, ki jih ponuja CIK Trebnje, na primer o dogodkih, organiziranih za starejše, informacije o partnerjih CIK Trebnje, ki spoštujejo Evropsko kartico starejših in popuste, ki jih ponujajo v okviru Evropske kartice starejših skladno z veljavno zakonodaja o varovanju osebnih podatkov ☐ DA ☐ NE

Hkrati izjavljam, da moja privolitev izpolnjuje vse pogoje iz člena 7 og GDPR, tj. imam možnost, da jo kadar koli prekličem, vprašanje o privolitvi mi je bilo predstavljeno v jasni in razumljivi obliki. Temu obrazcu je priložena informacijska klavzula o obdelavi osebnih podatkov EVROPSKA KARTICA STAREJŠIH.

..... Datum in podpis

PARTNERJI MEDNARODNEGA PROJEKTA

SASME+

Projekt sofinancira program Evropske unije Erasmus+

MANKO STOWARZYSZENIE

SCAS

cik Center za izobraževanje in kulturo Trebnje

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ 1992

ORIENTARE

AMBASADORJI GLASU STAREJŠIH IN KARTICE STAREJŠIH



POSTANITE ČLAN ZADOVOLJNIH SLUŠATELJEV UNIVERZE ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE TUDI VI

UTŽO Trebnje



Univerza za tretje življenjsko obdobje Trebnje je tudi letos odprla svoja vrata za vse slušatelje. Univerza tudi letos ponuja obsežen in pester program delavnic, krožkov in ekskurzij. K vpisu vabimo vse »sveže« upokojence in tudi tiste, ki želite ostati z nami. Program delavnic lahko preberete na naši spletni strani www.ciktrebnje.si, za več informacij pa smo vam na voljo na 07 34 82 109 ali martina.podlesnik@ciktrebnje.si.

Vabljeni, da se nam pridružite. Stari sošolci vas bodo veseli!