Projekt sofinancira program Evropske unije Erasmus+

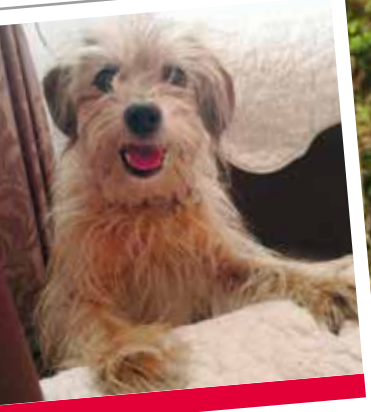
EVROPSKI Glas STAREJŠIH

ŠTEVILKA 58 | APRILA 2022 | ISSN 2299-6990 | seniorsvoiceplus.eu

EVROPSKA KARTICA STAREJŠIH



AKTIVEN IN USTVARJALEN STAREJŠI



HIŠNI LJUBLJENČEK KOT ZDRAVILO ZA OSAMLJENOST



TEKMOVANJE – STAREJŠI NA PARCELI



S STAREJŠIMI SMO SOLIDARNI

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 +48 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
Tanja Vrčkovnik
Kemal Çelik
Şevval Mor
Ebru İnal Onal
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
+48 510 001 166
Agnieszka Nowak
kartaseniora@manko.pl
+48 519 127 178

GRAFIČNA OBDELAVA
Sławomir Wolsza

ČASOPISNA NAKLADA
1000 izvodov

TISKANJE
PARTNER GRAF
zelena tiskarna d.o.o.
Gasilska Cesta 3,
1290 Grosuplje, Slovenia

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

RECEPT ZA DOLGO ŽIVLJENJE
Delaj, kot da boš večno živel in moli, kot da boš jutri umrl 4
Gospa Tekla iz Gliwic je dopolnila 115 let 5

STOJIMO S SENIORJI
Največje bogastvo je imeti ob sebi še eno človeško bitje 6
Pomoči organizacij starejših v občini 7

VAREN SENIOR
Prepoznajte vrste goljufij 8, 9

PATRIOTSKI GLAS STAREJŠIH
Spomini na služenje vojaškega roka 10, 11
Polkovnik Otton Hulacki - pot na Monte Cassino 12, 13

CIVILNE POTREBE 14

SENIOR IN IZOBRAŽEVANJE
Starejši v središču izobraževalnega vpliva 15

STAREJŠIM PRIJAZNA ŠOLA
Projekt “Starejšim prijazna šola 16
Medgeneracijsko učenje in sodelovanje bogati vse generacije 17

LJUBEZEN PO ŠESTDESETEM
Nikoli ni prepozno za ljubezen 18

ŽIVAL KOT ZDRAVILO PROTI OSAMLJENOSTI
Teci, Aja, teci 19
MODNI SENIORJI
Aktiviramo Seniorje 20
AKTIVNI SENIORJI
Zdravje in nordijska hoja 21
Vse življenje sem se tako ali drugače ukvarjal s kulturo 22

USTVARJALNOST STAREJŠIH
Na Likovnih ustvarjalnicah v Mokronogu vse več udeležencev 24

PODJETNI STAREJŠI
Nekaj več kot posel 25

MISLI ZDRAVO
Ohranimo zdrave zobe do pozne starosti 26
Moč kvasa iz rdeče pese, ki spodbuja zdravje 26
Bolnik, pripravi se na obisk pri zdravniku 27
Zdravo spanje starejših 28
Recept za četrto mladost 29
Zdravju koristne lastnosti sadnih čajev 30

TUJI JEZIKI 60+
Četrtinka z angleščino vsak dan 31

ČUDOVIT UM
Telovadba za možgane malo drugače 32
O težavah s spominom 33

ZAUPAJTE NAM SVOJ RECEPT 34

ZA BOLJŠE RAZPOLOŽENJE 35

STAREJŠIM PRIJAZNA OBČINA
V Temeniško-Mirnski dolini je dobro poskrbljeno za starejše 36
Postanite družbeno aktivni in spoznajte prednosti projekta SASME 37
Projekt SASME+ - kratek povzetek 38
Postanite starejšim prijazna skupnost 40

MEDNARODNO SREČANJE SENIORJEV
VIII. Mednarodno srečanje strejših v Krakowu – starejši imajo moč 42

GLAS STAREJŠIH V TUJINI
Islandci se ne bojijo starosti 44
Solidarni s starejšimi v Ukrajini 45

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.



Gospe in gospodje

V vaše roke polagamo 58. izdajo Senior Voice. To je druga evropska izdaja naše revije v tem letu. Vsebuje vsebine, ki smo jih pripravili v okviru projekta SASME+ skupaj s partnerji iz BOLGARIJE, SLOVENIJE, TURČIJE in ITALIJE. Naša zamisel je podpirati ne le starejše na Poljskem, temveč tudi v tujini, in navdihovati k ukrepanju za starejše v drugih državah z izvajanjem tuje izdaje programa Starejšim prijazna skupnost in **Evropske kartice starejših** ter mednarodnih in medgeneracijskih projektov, kot je **Starejšim prijazna** šola. Zadnji projekt smo izvedli s partnerji iz BOLGARIJE, TURČIJE, SLOVENIJE in ITALIJE. Uspeh, s katerim smo zelo zadovoljni, je prva turška šola za starejše v mestu Elmadağ (pokrajina Ankara), kjer bodo starejši seznanjali otroke z zgodovino in tradicijo ter jih učili ročnih del, tkanja, slikanja in kuhanja, otroci pa bodo pripravljeni podpirati in aktivirati svoje stare starše in starejše iz družine ali soseske.

V težkih razmerah pandemične izolacije in omejitev ter tudi v novih razmerah, ki jih je povzročila vojna v Ukrajini, v bližini meje s Poljsko, smo izvajali naš projekt SASME+, financiran iz sredstev Evropske komisije v okviru programa Erasmus+. Aprila smo na sedežu združenja MANKO – Glas starejših v Krakovu gostili naše partnerje iz štirih držav, s katerimi sodelujemo pri projektu. Srečanje je potekalo v hibridni obliki. Pripravili smo gradiva, ki podpirajo aktivacijo in izobraževanje starejših, med drugim z družbenimi kampanjami in civilnimi mediji za starejše in o starejših. Bolje smo se spoznali in se naučili tesnejšega sodelovanja v dobro starejših na Poljskem in v partnerskih državah.

Nacionalne izdaje Senior Voice prikazujejo naše ideje na terenu družb z različno zgodovino, mentaliteto, političnimi in kulturnimi razmerami. Vendar so osnovna dejstva in ugotovitve skupne: prebivalstvo Evrope se stara, potrebna je skrb za starejše in zavedanje, da v starejših obstajajo modrost izkušenih let, moč duha in potencial, ki jih je vredno vzbuditi, razviti in uporabiti ter jih moramo vzbuditi, razviti in uporabiti v dobro starejših samih in celotne družbe.

Vsem starejšim ženskam in vsem starejšim moškim želimo zdravja, miru, optimizma, energije in aktivnosti, ki prinašajo veselje do skupnega bivanja ob skupnih akcijah in izzivih. Naj bo moč z Vami! Solidarni s starejšimi - skupaj bomo zmogli!



Łukasz Salwarowski

PARTNERJI MEDNARODNEGA PROJEKTA

STRATEŠKI PARTNERJI

DELAJ, KOT DA BOŠ VEČNO ŽIVEL, IN MOLI, KOT DA BOŠ JUTRI UMRL



MAMA ANA S SINOVOMA

Moja mama Ana ima 95 let, rojena je bila kot četrta od sedmih otrok. Pri dveh letih ji je umrla mama in kot najstarejša deklica je prevzela domača dela ter varstvo mlajših bratov in sester. Močan materinski čut, skrb za družino in zase jo vodijo skozi dolgo življenje.

Dokončala je štiriletno osnovno šolo. Doživela in preživela je grozote 2. svetovne vojne. V mladosti se je družila z dekleti in vrstniki iz vasi in okolice. Pri 26 letih se je poročila s 23 let starejšim vaščanom. Rodila je dva sinova. Mož je služil, ona pa je hodila v »tabrh«(vse storitve, ki so jih opravili vaščani ali sosedje, je morala odslužiti z delom).Skrbela za vzgojo in šolanje otrok. Ko se je mož upokojil, se je sezonsko zaposlila, da bi izboljšala družinski proračun. Leta 1969 sta pričela z gradnjo nove hiše. Pri 56 letih se je prvič redno zaposlila kot snažilka. Dopoldan je delala doma, ponoči pa v službi, moža je bolezen položila v posteljo, negovala ga je vse do njegove smrti leta 1990. Upokojila se je leta 1989. Otroka sta se poročila, ima po 5 vnukov in pravnukov ter živi na domu s sinovo družino.

IMA DOBER SPOMIN IN JE SAMOOSKRBNA

Morje je prvič videla v 60 letu starosti, v toplicah še ni bila, skratka za rekreacijo ni bilo časa in denarja. V poznih letih je težka fizična dela opustila. Druži se v družinskih krogih svojih otrok in s še živim bratom in sestrami. Prvo je delo, šele nato sledi počitek. Je skrbna mati in dobra gospodinja, rada urejena, sama opravlja nakupe v trgovinah, z veseljem opravlja dela na domačem vrtu ter skrbi za domače živali. Dneve si krajša s prebiranjem verskih in lokalnih časopisov ter radiem in TV. Pogosto se usede za šivalni stroj, kvačka ali plete. Je politično osveščena. Ima dober spomin, je samooskrbna, rada deli nasvete in izkušnje ter še vedno rada malo »pokomandira«. Pravi, da je mladost norost, ko pa si ustvariš dom in družino, pa se svet obrne in s tem nastanejo nove obveznosti in dolžnosti.

ŽELI SI LE ZDRAVJA IN NEODVISNOSTI

Njena življenjska zgodba je dolga, polna preizkušenj in izkušenj, vzponov ter padcev in pri tem je pomembno, da se pobereš in postaviš na lastne noge. Najbolj jo je prizadela bolezen in smrt moža. Zdravje, sreča in ljubezen so ji zelo naklonjeni. Veliko da na dobre in zdrave družinske ter med sosedske odnose. Skromnost je lepa čednost pravi, denar pa ljudi pokvari. Je skromna do sebe ter radodarna do drugih, zna ločiti seme od plevela, rada pomaga, ljudem v stiski, bolnim in ostarelim. Več kot daješ, več se ti povrne. Pri načrtovanih delih je vztrajna in hkrati prilagodljiva. Prisega na doma pridelano in kuhano prehrano, mlečne izdelke, nabira in uživa zdravilna zelišča, ni ljubiteljica alkohola in kave. Dobro kljubuje stresu, ni zamerljiva, je vesele narave, družabna ter rada zapoje in se poveseli. Je globoko verna, zato veliko moli. Vsakodnevno spremlja maše prek radijskega sprejemnika ali televizije. To jo osrečuje ter daje novo upanje, delo pa jo krepi. Želi si le zdravja in neodvisnosti od drugih. Njen življenjski moto je: delaj, kot da boš večno živel in moli, kot da boš jutri umrl.

ALOJZ ČEH

GOSPA TEKLA IZ GLIWIC JE DOPOLNILA 115 LET!

Tekla Juniewicz, rojena Dadak, rojena 10. junija 1906 v Krupskem (nekdanja poljska dežela, zdaj Ukrajina), ki živi v Gliwicah v Zgornji Šleziji, je najstarejša živeča Poljakinja. "Senior Voice" jo je z veseljem obiskal ob njenem 115. rojstnem dnevu.

Gospa Tekla je bila vzgojena v šoli hčera ljubezni v Przeworsku (jugovzhodna Poljska). Takrat so v samostanskih šolah mlada dekleta prilagajali vlogi žena in mater. Sestre so jo učile kuhanja, šivanja, vezenja in ji posredovale tudi trdna načela lepega vedenja. Leta 1927 se je poročila z Janom Juniewiczem. Zakonca sta se preselila v Borysław (takrat Poljska, zdaj Ukrajina), kjer sta se jima rodili dve hčerki. Kot se spominja, je pogosto obiskovala Varšavo in imela priložnost sodelovati na vojaških paradah, na katerih je sodeloval Józef Piłsudski, poljski narodni heroj. Nikoli ni marala stagnacije. Hodila je v kino, z veseljem igrala karte in se udeleževala družabnega življenja.

BABICA JE NEVERJETNA

Srečno družinsko življenje zakoncev Juniewicz je prekinil izbruh druge svetovne vojne. Po njenem koncu leta 1945 sta zapustila jugovzhodni del Poljske, ki ga je odvzela Sovjetska zveza, in se preselila na zahod Poljske. Jan se je zaposlil v Gliwicah v rudniku črnega premoga, Tekla pa je skrbela za dom in vzgojo hčera. Jan Juniewicz je umrl leta 1980, star 96 let. Po moževi smrti je gospa Tekla živela sama do 103. leta starosti. Pozneje se je k njej preselil vnuk Adam, ki ji je pomagal pri vsakodnevnih opravilih. Gospa Tekla se pogosto obrača nanj z značilnim smislom za humor: Skrbnik ali načelnik. Gospod Adam se spominja, da je bila babica vedno ob njem, ko je bil bolan. Za različne bolezni je imela svoje načine, vendar je njen dotik najbolje zdravil. - Babica ima v sebi toliko energije, da ko se dotakne bolečega mesta, bolečina popusti. Je resnično neverjetna.



Tekla Juniewicz je peta najstarejša živeča oseba na svetu, druga v Evropi, najdlje živeča oseba v severovzhodni Evropi in na območju Baltskega morja. Gospe Tekli želimo, da bi podrla svetovni rekord dolgoživosti!

NIKOLI NI PREMIŠLJEVALA O TEŽKIH TRENUTKIH.

115-letna ženska iz Gliwic je doživela dve vojni in nekaj epidemij. Kot pravi gospod Adam, ima babica čudovito starost. Do 102. leta je delovala sama, hodila v trgovino in do 105. leta je sama pripravljala večerje. -Kasneje ji tega nismo več dovolili in smo jo začeli razbremenjevati. - Babica je bila vedno zelo dejavna, zaščitniška, vesela in ni premlevala težkih trenutkov iz preteklosti. Menila je, da je to recept za dolgoživost. Vedno je komu v obraz povedala, kaj si misli, včasih tudi z rezkim riponom. O nekom je znala povedati, nekomu pa tudi dvigniti duha - se nasmehne gospod Adam. Najbližji poudarja, da je bila gospa Tekla vedno radovedna o svetu ter je tudi v zrelih letih spremljala in komentirala aktualne dogodke. Nekoč jo je vnuk v šali vprašal, ali je Piłsudski revež in zapeljivec žensk, ona pa mu je odgovorila: - In ali mislite, da bi ga narod tako spoštoval in ljubil, če bi bil tak?

PRAVNUKINJA ZA ROJSTNI DAN

Najstarejša živeča Poljakinja ni nikoli uporabljala nobene diete. Rada je jedla mastno. Jedla je tudi veliko jajc. Že pri 111 letih si je privoščila krvavice, mleto meso, kavo "satan" in kozarec konjaka, ki ga je najbolje razbremenila hipertenzije. Še vedno je v dobri kondiciji. Njeni najbližji zanjo zelo skrbijo. Pazijo, da se ne utruja in da ima na dosegu roke vse, kar potrebuje. Čeprav - kot se spominjajo - je gospa Tekla že pri 109 letih uspela zavesti negovalce in v nadstropje stanovanjske hiše, v kateri živi, prinese dve vedri premoga. Gospo Teklo smo obiskali malo pred njenimi 115 leti. Rojstni dan. Nekaj dni pozneje nas je dosegla informacija, da je prav na rojstni dan na svet prišla njena naslednja pravnukinja - Iga.

EWA MAJ,
STAREJŠA ŽENSKA,
KI SODELUJE
Z ORGANIZACIJO
„GLAS STAREJŠIH"

NAJVEČJE BOGASTVO JE IMETI OB SEBI ŠE ENO ČLOVEŠKO BITJE

Pred nekaj leti sem srečala prostovoljko Krajevnega odbora rdečega križa Trebnje in po kratkem pogovoru sem se odločila in vključila v organizacijo. Spoznala sem skupino srčnih, spoštljivih, prijaznih ljudi in aktivnosti, ki jih kot prostovoljci opravljajo. Delo me je pritegnilo in postala sem prostovoljka.

Delo sem začela v mesecu decembru, ki mu z razlogom radi dodamo pridevnik čaroben. To je mesec, v katerem Rdeči križ posveča več pozornosti starejšim med drugim tudi obdaritvi z obiski na domu. Priprava daril je poseben čar in med prostovoljci zažari še večja želja osrečiti sokrajana- ko. Moje prvo obdarovanje z obiskom kot prostovoljka se je začelo s posebnim vznemirjenjem. Spraševala sem se, kako je ko pozvoniš pri vratih nekoga, ki sem ga morda kdaj srečala na ulici, ga pozdravila z bežnim „dober dan", ali pa je popoln neznanec. Že pri prvih obiskih so se razblinili vsi dvomi, vprašanja in se spremenili v prisrčno doživetje. Iskreno povabilo, da lahko vstopim v njihov dom izraža zaupanje in željo po pogovoru, še posebno pri tistih, ki živijo sami, daleč od svojih najbližjih.

SREČANJA, KI VAS OBOGATIJO Z MODROSTJO ŽIVLJENJA

Spoznala sem, da teža mojega obiska ni v darilu ki ga prinesem. Največje zadovoljstvo in sreča je, da z obdarovancem poklepetava in se nasmejeva. Veliko čustev se prepleta ob njihovem pripovedovanju mladostnih dogodivščin, s ponosom povedo o svojih otrocih, vnukih, pravnukih, o aktualnih dogodkih v kraju in tudi kakšna „politična" tema ne uide. V toploti spominov se prepletajo optimistična pričakovanja za danes, jutri... za naslednji december z željo, da se srečamo. In večkrat v letu se z nekaterimi srečam na ulici in takrat zažari obojestransko veselje in pozdrav „dober dan" ni več bežen. Ob takih priložnostih izmenjamo nekaj besed in si eden drugemu polepšamo dan. Priložnostna srečanja s starejšimi in obiski na njihovih domovih me obogatijo z življenjsko modrostjo. V spominu mi ostaja pogovor z gospo, ki živi v več stanovanjski hiši. Njeno stanovanje ima čudovit razgled na gozd. Z navdušenjem sem ji rekla, kako lep razgled ima, a njen odgovor je bil povsem drugačen od pričakovanega. Odgovorila je:„Kaj čem gledati to hosto. Boljše bi bilo, da bi imela okno obrnjeno na drugo stran, da bi videla ljudi". Globoka življenjska modrost, ki me uči, da je največje bogastvo življenja, imeti ob sebi sočloveka. Hvaležna sem, da lahko skupaj s prostovoljci osrečujem in vedno znova in znova spoznavam, da se sreča rodi, živi in se širi, ko dlan najde toplino druge dlani.

STANKA JURAK



POMOČI ORGANIZACIJ STAREJŠIH V OBČINI

Po podatkih Statističnega urada je bilo v letu 2020 v občini Mokronog-Trebelno 3090 prebivalcev. Število najstarejših je večje od števila najmlajših. Prebivalstvo se stara v tej občini, v državi, pa tudi v Evropi in svetu. V občini se s starejšo populacijo ukvarja Krajevna organizacija Rdečega križa Slovenije in pa Društvo upokojencev s programom „Starejši za starejše".

Rdeči križ Slovenije je humanitarna organizacija nacionalnega pomena, ki deluje na področju Republike Slovenije. Rdeči križ Slovenije je organiziran kot enotno društvo. Sredstva za financiranje svoje dejavnosti pridobiva iz članarine, dohodkov Loterije Slovenije namenjene humanitarni dejavnosti, iz javnih sredstev R Slovenije in javnih sredstev občin in iz drugih prostovoljnih prispevkov.

Društvo upokojencev Mokronog-Trebelno je prostovoljna, nepridobitna, humanitarna in dobrodelna organizacija, v katero se z namenom medsebojne pomoči in uresničevanja skupnih interesov združujejo upokojenci in druge starejše osebe. Sredstva za financiranje svoje dejavnosti pridobiva iz članarin, iz sredstev krovne organizacije ZDU Slovenije, dotacij občine in donacij.

Krajevna organizacija Rdečega križa Slovenije v občini izvaja naslednje programe:

- srečanja starejših občanov,
- obiski starejših , osamljenih, bolnih in invalidnih oseb na domu,
- vodenje skupin starih za samopomoč.

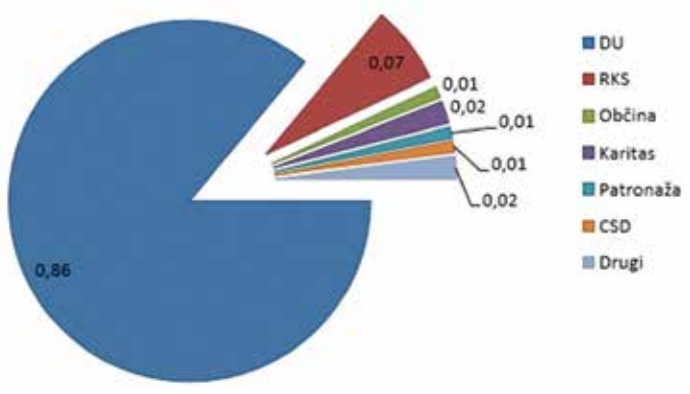
„STAREJŠI ZA STAREJŠE"

Društvo upokojencev pa je leta 2009 začelo s projektom „Starejši za višjo kakovost življenja starejših na domu„ ali krajše projektom „Starejši za starejše". Cilj tega projekta je zajeti vse starejše od 69 let, ki živijo v domačem kraju, najti med njimi tiste, ki potrebujejo pomoč in jim skušati pomoč tudi zagotoviti z vključevanjem vseh služb in nevladnih organizacij v kraju, da bi lahko čim dlje ostali v domačem okolju. Skratka, da noben starejši od 69 let ni pozabljen. Da pa lahko to zagotovimo predsednik Društva upokojencev najde izmed svojih članov koordinatorico in prostovoljce. Prostovoljci ob prvem obisku pri starejših izpolnijo vprašalnik. Z dovoljenjem obiskane osebe ga vnesejo v računalniški program, narejen posebej za potrebe projekta.Potrebe obiskane osebe prenese prostovoljka koordinatorici, ki skuša urediti pomoč v domačem društvu, v javnih službah in drugih NVO, če je to potrebno. V preteklih letih smo pomagali in uredili, da so potrebni dobili pomoč s strani bodisi društva upokojencev (druženje, pomoč pri nakupih, obiskih pri zdravniku, na banki),



Rdečega križa (s prehranskimi paketi, nabavo kurjave ali plačilom položnic) poskrbeli za obisk patronažne službe, dostave hrane, Centra za pomoč na domu, pomagali pri urejanju zadev na CSD in še kje drugje. Ugotavljamo, da upada število starejših, ki se včlanjujejo v Društvo upokojencev, to je zaslediti predvsem pri mlajših, pa tudi izstopov je kar nekaj, zato tudi delež obiskanih, ki niso člani Društva upokojencev narašča.

MILICA KOROŠEC



PRIKAZ ZASTOPANOSTI IZVAJALCEV POMOČI, STAREJŠI ZA STAREJŠE



STOP MANIPULACJI! NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ!

PREPOZNAJTE VRSTE GOLJUFIJ

Društvo Manko - glas starejših že pet let vodi socialno kampanjo Stop manipulaciji - Ne bodite prevarani, namenjeno starejšim. Razkriva goljufije na prodajnih predstavitvah in različne druge tehnike prevar in manipulacij, ki smo jih trenutno našteli več kot 40. Tu so predstavljeni nekateri mehanizmi goljufij, ki jih lahko srečamo v številnih državah Evrope. Če jih poznamo, ne bomo več lahka in nemočna žrtev ter bomo postali ozaveščeni, modri in varni.

GOLJUFIJE NA TELEFONU IZ TUJINE

Primer telefonskih goljufov je poljskemu mobilnemu operaterju znan od leta 2012 in zadeva ciklično izvajane napade, pri katerih so najpogosteje žrtve ljudje, starejši od 60 let. Goljufije kličejo s telefonskih številk iz eksotičnih držav. Končnice držav - zlasti z afriške celine (na primer +223, +225) - so po videzu podobne poljskim, na primer varšavskim (+22) končnicam. Odgovor na takšen telefonski klic in povratni klic na takšno telefonsko številko močno obremenjujeta telefonski račun uporabnika. Goljufi uporabljajo tudi druge metode za izvabljanje denarja, na primer zadržanje klica, zavajanje prejemnika s pošiljanjem zvoka, ki posnema signal o predaji, ali izračunavanje dodatnih stroškov po koncu telefonskega klica.

VDORI V E-POŠTNE RAČUNE IN FACEBOOK

Vdori v e-poštne račune in profile v družabnih medijih so dandanes vse pogostejši; to lahko storijo tudi tisti, ki nimajo velikega "hekerskega" znanja. Takšni vdori v račune so najpogosteje posledica pomanjkanja ustrezne zaščite in e-poštnih sporočil - "vab" - pishing e-poštnih sporočil (na primer "V 15 minutah je izgubil 10 kg, dietetiki ga sovražijo"). Kliknete na povezavo in zaradi tega kriminalci vdrejo v vaš e-poštni predal. Nato pridobijo vaše zasebne fotografije, s katerimi vas lahko izsiljujejo. Z dostopom do Vašega poštnega predala lahko prevzamejo tudi Vaš račun na Facebooku in v Vašem imenu prevzamejo finančne obveznosti. Kako se zaščititi pred spletnim vdorom? Med drugim je treba aktivirati dvostopenjsko prijavo s telefonom na računih v družabnih omrežjih in e-poštnem predalu. Gmail ali Cloud veljata za najbolj varna e-poštna predala.

GOLJUFIJE PRI TELEMARKETINGU

Skoraj vsaka komercialna transakcija, pri kateri se telefon uporablja za povezavo med posamezno stranko in telemarketerjem ali prodajalcem ali za sprejem takšnega klica z namenom prenosa npr. gotovinskih nakaznic ali prenosa sredstev na predplačniško kartico v okviru plačila za blago ali storitve, ki jih ponuja ali prodaja telemarketing, pogosto za promocijo "brezplačnih" ali zelo znižanih počitnic, goljufije v zvezi z nagradami ali prodajo revij po "ugodni" ceni, spadajo v telemarketing v širšem smislu.





SMS-SPOROČILA KURIRSKEGA PODJETJA

Vse pogosteje se tatovi izdajajo za kurirsko podjetje in pošiljajo sporočila s podobno vsebino: "Vaše naročilo ne more biti dostavljeno! Razlog: presežena velikost embalaže. Za izpolnitev naročila plačajte 1,18". Poleg tega je v sporočilu SMS navedena povezava, ki preusmeri na spletno stran elektronskega bančništva. Po vnosu občutljivih podatkov goljuf pridobi dostop do bančnega računa, s katerega ukrade prihranke žrtve.

GOLJUFIJA NA PODROČJU FOTOVOLTAIKE

V zadnjem času veliko ljudi razmišlja o namestitvi fotovoltaičnih panelov. Na trgu je mogoče najti podjetja, ki svetujejo in nameščajo tovrstne naprave. Žal se med temeljitimi podjetji lahko znajdejo tudi nepoštena podjetja. Prevaranti nas lahko poskušajo napeljati k sklenitvi pogodbe, ki nam bo prinesla neugodne posledice. To je lahko izguba denarja, plačanega za izvedbo naložbe, prevzem obveznosti za kritje stroškov nakupa, ki ne bo izveden, in tudi prenos osebnih podatkov, ki jih lahko uporabijo kriminalci.

GOLJUFIJA PRI NAKUPU PSA ALI MAČKE, KI NE OBSTAJA

Na različnih spletnih portalih vse pogosteje prihaja do kaznivih dejanj in eden od primerov je na primer ponudba za brezplačno oddajo rodovniškega psa ali mačke iz tujine. Prevarant, na katerega se obrne stranka, zagotovi, da ima žival vsa potrebna cepljenja, dokumente in poreklo, za prevoz pa bo poskrbela agencija, specializirana za prevoz živali. Edina stvar, ki jo mora stranka storiti, je, da plača stroške prevoza, potem ko opravi rezervacijo izbrane mačke ali psa. Agencija pošlje e-pošto z informacijami o načinu plačila: denar je treba poslati po banki Western Union v Kamerun, kjer se nahaja generalni direktor agencije. Po plačilu se pošlje naslednje elektronsko sporočilo, v katerem je žival obveščena, da je treba opraviti dodatno plačljivo cepljenje, in če ga stranka ne bo plačala, bo napotena v dvomesečno karanteno. In tako se začne spirala škropljenja denarja za neobstoječega ljubkega kužka ali mucko in domnevnega čakanja na našo odločitev na letališču.

TANJA VRČKOVNIK

PRODAJALCI NEPREMIČNIN SO TARČA SPLETNIH GOLJUFOV

V zadnjem času so na spletnem nepremičninskem oglasniku opazili več poskusov goljufij. Glavna tarča so prodajalci nepremičnin, tako fizične osebe, kot tudi nepremičninski posredniki oz. agencije, izbirajo pa tudi tiste, ki oddajajo stanovanja in hiše. Ker so med prodajalci tudi starejše osebe, so le-te še toliko lažji plen. Goljufije je menda dokaj enostavno prepoznati, saj potekajo po ustaljenem vzorcu.

Prodajalec dobi zasebno sporočilo v angleščini v katerem mu goljuf zelo na kratko sporoča, da ga nakup nepremičnine zanima. Kupec želi, da prodajalec stopi z njim v stik. Pri tem je naveden e-poštni naslov, včasih tudi telefonska številka. Če prodajalec stopi v stik s potencialnim goljufom lahko komunikacija poteka na različne načine.

V zadnjem času se pogosteje pojavljajo sporočila, prevedena s pomočjo spletnih prevajalnikov. Značilnost takšnih sporočil je, da so napisana v „polomljeni" slovenščini. Na takšna sporočila se je najbolje ne odzivati. Resen kupec bo prodajalca poklical po telefonu, se z njim dogovoril za ogled nepremičnine in ne bo zapletal okoli izročitve denarja.



RUDOLF MAISTER-VOJANOV – GENERAL IN PESNIK



Čez 2 leta bomo praznovali 150 letnico njegovega rojstva in 90 letnico njegove smrti. Rojen je bil 29. marca 1874 v Kamniku. Njegove družinske korenine segajo po materini strani na Dolenjsko, po očetovi pa na Štajersko (Ptuj). Mati Frančiška, rojena Tomšič, je izhajala iz ugledne, narodno zavedne trebanjske družine.

Bil je uspešni poveljnik v 1. svetovni vojni in osvoboditelj severne slovenske meje in Maribora po koncu 1. svetovne vojne. Po koncu 1. svetovne vojne se je v Mariboru nemški mestni svet odločil za priključitev k republiki Nemška Avstrija. Maister je ukrepal hitro in odločno. Razorožil je nemške varnostne straže in dosegel razpustitev nemškega mestnega sveta, kar je pomenilo osvoboditev Maribora.

SPOMINI NA SLUŽENJE VOJAŠKEGA ROKA

Spomini na mladost so pri marsikomu še sveži. Spomini, ki si jih današnje generacije ne morejo predstavljati, daj se je življenje v zadnjih 30. letih zelo spremenilo. Spomine na služenje vojaškega roka v bivši Jugoslaviji nam je zaupal gospod Tone Zidar.

Če si bil zdrav moški, si služil vojaški rok. Mene je to doletelo leta 1960 do 1961. V takratni Jugoslaviji je veljalo: kdor je bil potrjen, je služil vojaški rok v Makedoniji, Srbiji, Bosni, Hercegovini, Hrvaški ali Sloveniji. Posebna komisija, ki je to delo opravila, je razporejala vojake povsod po državi. Politična taktika je narekovala: »Kujemo bratstvo in enotnost vseh narodov.« Poziv sem dobil za Bosno in Hercegovino, Vojna pošta Čapljina blizu Mostarja. Z vlakom je bila pot precej dolga. V Sarajevu smo prestopili v druge vagone z ožjimi železniškimi tiri. Tudi vagoni so bili manjši od naših. Četrti dan smo se izkrcali v Čapljini. Železničar nam je pokazal, kod naj pešačimo do vojaških objektov. Pot ni bila naporna, saj je to ravnina ob reki Neretvi. Na levi in desni strani ceste je bila nasajena ogromna količina paprike. Domačini so nam povedali, da je za papriko zemlja ugodna in za namakanje je neposredno zraven voda Neretve. Kmalu so se pokazale vojaške zgradbe, malo dvignjene nad ravnino in obdane s kamni. Le redko je bil tu pa tam kakšen grmiček. Za nas Slovence je bila to puščava, zgradbe pa sicer zelo lepe in na novo zgrajene. Verjetno kmalu po 2. svetovni vojni.

JE BILO VSTAJANJE ŽE OB 4 URI ZJUTRAJ

V pozivu je bil tudi izpis usposabljanja. Usposobil se bom za „PONTONIRJA". To je za gradnjo hitrih mostov čez reko. Zanimivo! Sledilo je oblačenje vojaške uniforme, striženje las na balin. Vse to je steklo zelo hitro. Zjutraj je bila že „smotra" oziroma pregled vojakov. Vstajali smo ob 4. uri zjutraj. Sledila je priprava na prihod šefa vojašnice, majorja Nikola Varata. Vse je moralo biti urejeno.. Pregledovali so: kako si urejen,

kapo, gumbe, če si obrit, da imaš čiste čevlje itd. Sledilo je čiščenje „kroga" (okolico vojašnice), pobiranje papirčkov, embalaže itd. Ker je bilo vstajanje že ob 4 uri zjutraj, so nekateri že godrnjali, kdaj bo zajtrk? No, tudi to je sledilo: potem pa spet v „stroj" – vrsto. Po dva in dva, kot v začetku... Ko je bilo to za silo urejeno, so nas zmerjali stari vojaki »remci«. Sledila je zapovest dela za naslednji dan. Ta del smo mladi vojaki le poslušali. V tej »zapovesti« so navedli naloge, ki jih je bilo treba opraviti čez dan in ponoči, te so bile skrbno porazdeljene. Opravila je dežurni oficir s posebnim poudarkom naglašal: kdo gre na stražarska mesta; kdo bo vodil vojake na stražarska mesta, kdo bo dežurni v kasarni, kdo ostaja neimenovan, da se udeleži pouka, kdo bo požarni v notranjih prostorih (poseben poudarek, da ne pride do kraje), kdo bo šel pomagat v kuhinjo (pomivanje posode, itd).

KO SEM BIL ŽE „STARI VOJAK"

Malo kasneje, ko sem bil že „stari vojak", me je šef vojašnice, major Nikola Varat, povabil v njegovo pisarno. Vprašal me je, če znam pisati na pisalni stroj? Nisem si upal reči da, niti ne. – „Ja, doma imamo pisalni stroj, ampak v latinici, tu pa imate pisalne stroje v cirilici". – „Potrebujem pomoč v pisarni", je dejal, me pogledal in rekel: – „Jutri! Zjutraj pridi po smotri (pregledu) k meni".„Prav" – sem rekel. Drugi dan me je zadolžil, naj se učim pisati na pisalni stroj. Malo me je bilo strah zaradi cirilice. Ampak v šoli sem se učil tudi črke v cirilici tako, da sem kar hitro obdelal črke. Veliko sem pisal na stroj tako, da mi je major kmalu zaupal pisanje. Kmalu sem pisal „zapovesti", ki mi jih je naložil šef.... S posebno vnemo sem pisal na pisalni stroj, celo domov sem pisal pismo s strojem v cirilici. Doma so imeli težave, a sem rekel: „Tu vadim cirilico, boste že kako prevedli". Minevali so tedni, meseci in življenje v vojašnici je bilo kar prijetno. Delo sem opravljal zavzeto in vestno tako, da sem do zadnjega delal v pisarni šefa vojašnice

TONE ZIDAR

V Sloveniji je bila vojaška obveznost v veljavi do leta 2004, ko je bila z uvedbo profesionalne vojske ukinjena. Današnja slovenska vojska je dedinja paravojaške formacije Teritorialne obrambe Republike Slovenije (Teritorialna Obramba Republike Slovenije, skrajšano TORS), ki je bila ustanovljena leta 1968 kot dopolnilo redni vojski nekdanje Jugoslavije v Sloveniji.





POLKOVNIK OTTON HULACKI - POT NA MONTE CASSINO

18. maja 1944 je potekala ena od odločilnih bitk druge svetovne vojne - bitka za Rim. Po nepredstavljivo težkih in napornih bojih so vojaki II. poljskega korpusa pod poveljstvom generala Władysława Andersa osvojili hribe Monte Cassina in na ruševinah zgodovinske opatije benediktincev izobesili poljsko zastavo. Pred tem so Američani, Britanci in Novozelandci med drugim neuspešno poskušali premagati močne nemške utrdbe v Italiji (t. i. Gustavova linija). To je uspelo le poljskim vojakom. Eden od njih je bil Otton Hulacki iz Lvova - danes 100-letni polkovnik, angažiran aktivist poljske priseljenske skupnosti, član številnih domoljubnih in veteranskih organizacij.

Polkovnik Otton Hulacki se je rodil leta 1922 v Lvovu (takratna Poljska, danes Ukrajina). Po vdoru Rdeče armade na Poljsko z vzhoda (17. septembra) je bila družina Hulacki, tako kot druge družine uradnikov in javnih uslužbencev II. republike Poljske, odpeljana v Sibirijo, v Kazahstan. Očeta so odpeljali že prej, nekaj dni pozneje pa je NKWD (sovjetska varnostna služba) prišla po mater in otroke - 20-letnega Mieczysława, 18-letnega Ottona, 17-letno Wando in 18-letno Ireno. V izgnanstvu je Otton po čudežu spoznal očeta.





DOBAVIL SEM TANKE ZA BOJ

Leta 1942 se je na območju ZSSR začel oblikovati II. poljski korpus pod poveljstvom generala Władysława Andersa. Marian Hulacki in oba njegova sinova so se pridružili Andersovi vojski. Otton je bil v 6. oklepnem polku "Otroci iz Lvova". "Leta 1944 sem bil dodeljen 2. varšavski oklepni brigadi," se spominja polkovnik Hulacki. "Nekaj dni pred bitko za Monte Cassino sem bil premeščen v 9. premaknjeni prednji eskadron za dostavo tankov. Naša naloga je bila dostaviti naslednje tanke, da bi nadomestili tiste, ki so bili uničeni med boji, in včasih narediti navidezni premik, da bi zavedli sovražnika in odvrnili njegovo pozornost." Določen je bil za utiranje in preverjanje poti, po kateri so vojaški transporti prihajali na bojišče. To je bila nekdanja ozka gorska pot v dolžini nekaj kilometrov, ki je bila razširjena in prilagojena za prevoz vojaških zalog in bojne opreme ter vožnjo tankov. Med naslednjimi zavezniškimi napadi na utrjen hrib je bila ta pot uničena z ognjem, nato pa so jo Nemci po neuspešnih napadih Američanov marca minirali.

NIHČE NI VERJEL, DA BOMO ZMOGLI

Ko je bila aprila sprejeta odločitev, da bodo naslednji napad na nemške položaje na Monte Cassinu izvedli Poljaki, se je začelo razminiranje in popravilo poti. Dela so potekala večinoma ponoči. Datum napada Poljakov je bil določen za 11. maj. Kratek čas pred začetkom napada je bilo treba preveriti odpornost poti za vojaški transport. V ta namen sta na pot zapeljala dva težka tanka z dvočlansko posadko. Prvemu je poveljeval - kapral vojaški kadet Stefan Nędzyński, drugemu pa strelec Otton Hulacki. Samo drugi tank je uspel premagati celotno dolžino gorske proge. Polkovnik se spominja, da je nenehno kričal na voznika: "Drži se desne strani! Blizu skalnate stene!" "Takrat smo imeli več sreče kot razuma," - po letih ugotavlja 100-letni veteran. "Takoj po akciji sem izvedel, da nihče ni verjel, da bosta ta dva prva tanka pred vojaško kolono opravila s to nevarno nalogo na tako zahtevnem območju. - Kaj se je zgodilo s prvim tankom?" vprašamo. "Zelo hitro je zapeljal," - pravi polkovnik. "Ko sta bila že na veliki višini, je tank nenadoma padel v prepad in se kotalil po pobočju, dolgem približno 200-300 metrov. Poveljnik je po čudežu preživel, vendar je bil menda zelo zlomljen in poškodovan. Ne spomnim se, ali je drugi član posadke preživel to nesrečo." Herojska posadka drugega tanka je odprla pot vojaškemu transportu 2. korpusa, kar je omogočilo priprave na končno bitko za Monte Cassino. Po progi so med bitko poljskim enotam dostavljali orožje, strelivo, hrano in vodo. Spustili so ranjence - nekatere na nosilih, druge v džipih. Tako pred bitko kot po njej so vzdrževanje in razminiranje te edine poti na vrh hriba terjali številne žrtve med poljskimi saperji.

IZ ITALIJE V ANGLIJO

Osvojitev Monte Cassina je zaveznikom odprla pot v Rim. II. poljski korpus je bil poslan v Bologno, kjer je med drugim sodeloval v bitki za Ancono (pomembno strateško pristaniščе), nato pa je osvobodil naslednja mesta na obali Jadranskega morja, vključno z Loretom, kjer se nahaja znamenito Marijino svetišče. Kaj se je zgodilo z Ottonom Hulackim po italijanski kampanji? "Leta 1947 sva z bratom Mieczysławom zapustila Italijo. Iz Neaplja sva z ladjo prispela v Anglijo. V Anglijo je prišel tudi oče, mati in sestre pa so se po repatriaciji iz ZSSR naselile na Poljskem." Marian, Mieczysława in Otton Hulacki se niso mogli vrniti v domovino, ker so bili vojaki generala Andersa, ki so ga komunisti sovražili (leta 1946 so komunisti na Poljskem generalu odvzeli poljsko državljanstvo). Poleg tega je bil Marian Hulacki predvojni policist, Otton pa je bil družbeni aktivist in je pripadal "Orlom" pri Strelskem društvu v Lvovu. Bal se je aretacije in preiskave. Zavedal se je, kaj sta UB in SB (varnostni službi na komunistični Poljski) lahko storili z osebo, da bi iz nje izvlekli pričevanja proti kolegom.

KRYSTYNA JENVEY
PREDSEDNICA ZDRUŽENJA PRIJATELJEV POLJSKIH VETERANOV SOUTHAMPTON



Že vrsto let deliujem socialno in me zanimajo problemi starejših. Iz izkušenj vem, da včasih ni treba veliko spremeniti. Z glasom starejših želim spodbuditi nosilce odločanja, predstavnike lokalnih oblasti ter same starejše in njihove družine za zamisel, ki je razmeroma enostavna za izvedbo in ki povečuje varnost starejših, bolnih, nesamostojnih in osamljeno živečih ljudi.

Mnogi od nas so slišali za življenjske ovojnice. To so le ovojnice z informacijami o boleznih, za katerimi trpi določena oseba, o jemanih zdravilih in njihovem odmerjanju ter tudi o morebitnih alergijah na sestavine zdravil. Ta dokument mora vsebovati tudi kontaktne podatke najbližjih oseb ali lečečega zdravnika. Ovojnico z zdravili je treba hraniti na lahko dostopnem mestu ali v prebivališču, ki je označeno s posebno nalepko (najpogosteje je to hladilnik). Zdravstveni reševalci ali zdravniki potrebujejo te podatke med bojem za naše življenje. Kdo bo zagotovil te podatke, če bomo nenadoma padli v nezavest?

DIGITALNI ANGEL

Enako pomembni in potrebni ter še vedno manj pogosti so t. i. teleangeli - varnostne zapestnice, ki spominjajo na zapestno uro in so opremljene z gumbom SOS, s katerim je mogoče poklicati pomoč v primeru življenjske ogroženosti, ter s senzorjem padca, GPS, lokatorjem, senzorjem utripa. Nedavno je bila akcija širjenja takšnih sodobnih informacijskih in komunikacijskih sistemov izvedena na območju Malopoljskega vojvodstva.

DOSTOP DO KLJUČEV

Življenjske ovojnice in teleangeli so odlične pobude, vendar ena težava še vedno ostaja - kaj v primeru, če oseba pade v nezavest v bližnjem stanovanju ali hiši? Rešitev je lahko zunaj stanovanja ali hiše nameščena oklepna škatla z rezervnimi ključi, ki se odpira s kodo in je na voljo v supermarketih in spletnih trgovinah za približno nekaj deset zlotov. Občinski centri za socialno varstvo in Centri za socialno varstvo jih morajo razdeliti skupaj z ovojnicami in pasovi za življenje. V primeru prejema signala o ogroženosti življenja, bi morala biti koda za skrinjico s ključi, reševalcem samodejno na voljo. Ti trije elementi - rešilne ovojnice, rešilne zapestnice ali zapestnice in samo kodirani sefi z rezervnimi ključi - so lahko integriran sistem obveščanja o zdravstvenem stanju starejše, bolne, nesamostojne, osamljene osebe, ki hkrati zagotavlja možnost dostopa do njenega stanovanja ali hiše v primeru nesreče. Takšen sistem bi bilo treba razširiti in razdeliti med oskrbovance občinskih ali mestnih centrov socialnega varstva. Zakaj si prizadevam za širjenje takšne rešitve? Ker je zaradi pomanjkanja možnosti zagotavljanja pomoči umrl moj prijatelj. Zaprta vrata so odločala o njenem življenju in pravzaprav smrti. Preden so reševalne službe prišle noter, je bilo že prepozno.



BARBARA POJE-KOMENDA
PREDSEDNICA OBČINSKEGA SVETA STAREJŠIH V ZAKOPANEM

OČITEK ZA VSAKEGA ČLOVEKA

Na Sardiniji se vsako leto v poletnem obdobju pojavi problem, o katerem velja razmišljati že zdaj, na začetku leta. Mladi odhajajo na počitnice, starejši pa ostajajo sami doma, brez skrbi in družbe otrok in vnukov. Poleg tega v tem delu Italije vladajo visoke temperature in starejši ljudje se ne smejo zadrževati zunaj. Posledica takšnega zapiranja doma je lahko občutek osamljenosti in celo depresija. Včasih se zgodi, da starejši ljudje sami prenehajo redno uživati obroke, pozabijo jemati zdravila, moten je njihov dnevni ritem in čas spanja. Takšne neugodne spremembe v delovanju je mogoče odpraviti. Zahteva, ki bi ji morale lokalne oblasti nameniti pozornost, je vzpostavitev poletnih - popolnoma klimatiziranih - centrov dnevnega bivanja za starejše, kjer bi se starejši lahko srečevali, igrali družabne igre ali karte ali se samo pogovarjali ob kavi. Ta preprosta rešitev bi povzročila, da bi bile počitnice čas sprostitve in počitka ne le za mlade, ampak tudi za starejše..

SERENA CAPPAI

EVROPSKI Glas STAREJŠIH

STAREJŠI V SREDIŠČU IZOBRAŽEVALNEGA VPLIVA

Na Poljskem so zelo priljubljene univerze za tretje življenjsko obdobje, ki starejše vključujejo v sistem stalnega izobraževanja, širijo njihovo znanje, jih družbeno, intelektualno in mentalno aktivirajo. Te institucije lahko sodelujejo tudi s tujimi partnerji v okviru programa ERASMUS+. Vredno je spoznati primere takšnega sodelovanja.

Leta 2019 je Center za permanentno izobraževanje Wojciech Korfanty v Bytomu, pri katerem deluje Univerza za tretje življenjsko obdobje, začel v okviru programa ERASMUS+, sektor IZOBRAŽEVANJE odraslih, ukrep 1. IZOBRAŽEVALNA MOBILNOST izvajanje projekta „Starejši v središču vpliva". Glavni namen projekta je bil izboljšanje kakovosti delovanja Univerze za tretje življenjsko obdobje Bytom. Načrtovano je bilo, da se bo to zgodilo s pridobivanjem novih izobraževalnih metod in orodij za izobraževanje in aktiviranje študentov univerze. Ta namen je bil izpolnjen z odhodom osmih oseb, vključenih v dejavnost univerze, v slovensko organizacijo s podobnim profilom dejavnosti. Ta organizacija je bila Ljudska univerza Ormož (Center za izobraževanje odraslih Ormož).

IZMENJAVA IZKUŠENJ IN DOBRIH PRAKS

Skupina udeležencev projekta „Izobraževalna mobilnost" se je v začetku julija letos odpravila iz Bytoma v Ormož. Sestava skupine je bila raznolika. V njej so bile osebe, ki organizirajo in vodijo delo univerze, vodijo pouk in sami učenci. Ta diferenciacija je omogočila pogled na delovanje organizacije, ki igra vlogo gostitelja, in tudi na potrebe starejših, ki so koristili ponudbo te organizacije z različnih vidikov – organizator, predavatelj, izvajalec usposabljanja, študent. Bivanje skupine v Ormožu je potekalo v obliki *job shadowing*[1]. Udeleženci iz Poljske so šest dni spremljali zaposlene v Slovenskem centru za izobraževanje odraslih pri njihovem vsakdanjem delu in se udeležili predavanj, organiziranih za starejše. Tako so bili ustvarjeni pogoji za izmenjavo izkušenj in dobrih praks med Poljaki in Slovenci.

DODANA VREDNOST

Za vse sodelujoče pri izvajanju projekta je dodana vrednost pridobitev novih in/ali razširitev že pridobljenih poklicnih, socialnih in jezikovnih kompetenc, spoznavanje kulture druge države in regije ter vzpostavljanje trajnih poznanstev. Poleg tega pričakujemo, da bo ta skupna izkušnja obema organizacijama prinesla koristi, kot so: razširitev ponudbe tečajev in drugih oblik dejavnosti, predlaganih za učence, nova kakovost na področju izobraževanja odraslih s posebnim poudarkom na starejših in intenziviranje delovanja tovrstnih institucij na mednarodnem področju.

BESEDILO IN FOTOGRAFIJE: RYSZARD KŁAK
UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE BYTOM



BYTOMSKI SENIORJI NA SLOVAŠKEM KOT GOSTJE MARTE GREGORC, SENIORKE-PROSTOVOLJKE CENTRA ZA IZOBRAŽEVANJE ODRASLIH V ORMOŽU



UDELEŽENCI Z OBISKOM V ŽUPANU ORMOŽ



OBISK NA UNIVERZI ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE V LJUBLJANI



ROKODELSKE DELAVNICE, KI JIH IZVAJAJO SENIORKE - PROSTOVOLJKE CENTRA ZA IZOBRAŽEVANJE ODRASLIH ORMOŽ

1. Job shadowing je v skladu z „Vodnikom po programu Erasmus+" „krajše bivanje v partnerski organizaciji v drugi državi z namenom usposabljanja, ki vključuje spremljanje zaposlenih pri njihovem vsakdanjem delu v sprejemni organizaciji ter izmenjavo dobrih praks, pridobivanje spretnosti in znanja ali vzpostavljanje trajnih partnerstev z aktivnim opazovanjem".

Projekt sofinancira program Evropske unije Erasmus+

PROJEKT "STAREJŠIM PRIJAZNA ŠOLA"

Leta 2021 smo uspešno izvedli mednarodni in medgeneracijski projekt pod sloganom "Seniorjem prijazna šola". Njegov namen je razvijanje vezi med starejšimi in mlajšimi ob sodelovanju predšolskih in šolskih učiteljev ter vzgojiteljev. Način doseganja tega cilja so bile med drugim skupne delavnice, Dan šolskih seniorjev, natečaji o starosti in načinih njenega dostojanstvenega doživljanja, vzajemno izobraževanje - seniorji so učence izobraževali na področju zgodovine, tradicije in kulture, juniorji pa so starejšo generacijo seznanjali z delovanjem računalnika in pametnega telefona ter spodbujali k uporabi družbenih omrežij.





FOTOGRAFIJE Z NATEČAJA „STAREJŠA MLAJŠA DVA NEČAKINJI" V OSNOVNI ŠOLI SVETE JADVIGE V KRAJU SIERCZA PRI KRAKOVU

Otvoritev projekta „Seniorjem prijazna šola" je potekala v krakovski mestni hiši med 8. Mednarodnimi dnevi starejših. Na predavanju so bile obravnavane predpostavke kampanje ter načini in faze njenega izvajanja. Kasneje so potekala usposabljanja za pedagoške delavce, ki uvajajo predmete, povezane s starejšimi. Na vseh šolah so potekale delavnice za starejše, posvečene načinom komunikacije z mlajšo in najmlajšo generacijo. Oblikovani so bili scenariji pouka o starosti, spoštovanju starejših, dejavnostih v jeseni življenja in medgeneracijskem izobraževanju, ki so se odlično ujemali s temeljnimi učnimi načrti.

UČINKI NAŠIH DEJAVNOSTI

Številni natečaji, na primer o idejah za skupno preživljanje časa, so še posebej pripomogli k medsebojni aktivaciji in izobraževanju. Nastalo je tudi veliko likovnih kompozicij, fotografij in filmov. Posamezni razredi šol, ki so sodelovale v projektu, so vzpostavili sodelovanje z lokalnimi dnevnimi centri za starejše ali klubi starejših. Poleg tega je vsak od šol organiziral šolski dan starejših. To je bila priložnost za medgeneracijsko srečanje, med katerim so potekali nastopi za starejše, ki so jih pripravili učenci, predstavitve tekmovalnih del in podelitev nagrad, starejši pa so dobili aktivacijske in izobraževalne pakete z najnovejšo izdajo „Glas starejših". Izobraževalne ustanove, ki so sodelovale v projektu, so pridobile certifikat starejšim prijazna šola. Učinek naših ukrepov so tudi: letak z najpomembnejšimi informacijami o projektu in predstavitvijo koristi njegovega izvajanja, profil facebook.com/SzkolaPrzyjaznaSeniorom, kjer je mogoče spremljati razvoj projekta. Na ta način želimo spodbuditi naslednje izobraževalne ustanove, da se vključijo v to kampanjo.

Starejšim prijazna šola je ideja, ki se izvaja v dveh izdajah: na Malopoljskem - v sodelovanju z Maršalskim uradom Malopoljskega in mednarodnem - v okviru projekta Erasmus+ . Ta program zajema podporo šolam in vrtcem pri dejavnostih za starejše.

MONIKA ŚWIĄTEK
KOORDINATORICA PROJEKTA STAREJŠIM PRIJAZNA ŠOLA



KOMPLEKS ŠOLE IN VRTCA ŠTEVILKA 2 V LIBIĄŻU - PREDAJA ČASTNIH PRIZNANJ ZA SODELOVANJE NA MEDGENERACIJSKEM NATEČAJU



BOCHNIA – ENO OD NATEČAJNIH DEL

MEDGENERACIJSKO UČENJE IN SODELOVANJE BOGATI VSE GENERACIJE



Kampanja Starejšim prijazna šola je del širšega programa Starejši za izobraževanje, ki se izvaja iz sredstev programa ERASMUS+ v sodelovanju s partnerji iz Irske, Slovenije in Turčije.

Naša družba se stara, kar napoveduje pomembne družbene posledice, tudi v naših občinah. Vse generacije morajo stopiti v korak s spremembami in se jim ustrezno prilagoditi ter poskrbeti za sožitje. Medgeneracijsko sodelovanje, povezovanje in solidarnost so nujno potrebne za sožitje med generacijami, na vseh področjih in v vseh okoljih: v delovnih organizacijah, doma, pa tudi v društvih in drugih skupinah. Izmenjava izkušenj in znanja, druženja, učenje, pomoč, vzpostavljanje novih stikov in znanstev lajša osamljenost, hkrati pa izboljšuje duševno in telesno zdravje. V življenje vseh generacij prinaša novo kakovost in zagotavlja občutek sprejetosti in varnosti.

Za zdrav razvoj vsakega okolja je pomembno, da se dosežki starejših prenašajo na mlajše in da mlajši s svojim znanjem prispevajo k boljši kakovosti življenja starejših. To pa je tudi namen delavnic projekta Seniors for education, SFE. V okviru projekta smo že izbrali ambasadorje, ki bodo vez med nami in šolami, ki so pristopile k sodelovanju v projektu. V polnem teku pa so tudi usposabljanja za starejše, na katerih so se naučili uporabljati sodobna digitalna orodja, računalnike in programe ter se seznanili z metodo »pripovedovanja zgodb«. Naučili so se pripraviti čisto svojo zgodbo, ki jo bodo v nadaljevanju projekta lahko podelili z učenci osnovnih šol.

MARTINA PODLESNIK



PRVA TURŠKA STAREJŠIM PRIJAZNA ŠOLA







V mednarodni razsežnosti projekt Starejšim prijazna šola (Senior Friendly School) izvajajo naši partnerji iz Turčije (Elmadag Halk Egitim Merkezi ELHEM in Levent Yalvaç), Irske (I&F iz Dublina) in Slovenije (CIK Trebnje). Z veseljem sporočamo, da je šola Gümüşpala Ilkokulu v Elmadagu postala prva turška starejšim prijazna šola. Starejši, povabljeni k sodelovanju, bodo otroke učili tkanja, slikanja in kuhanja ter jim pripovedovali o zgodovini. Otroci pa bodo pripravljeni na podporo in aktiviranje starejših iz njihovih družin in okolice s pomočjo turške izdaje Glas starejših, evropske Karticestarejših in turških različic naših kampanj: Solidarno s starejšimi, STOP manipulaciji – Ne bodi prevaran ali Spoznaj svojega soseda – starejšega.

Projekt sofinancira program Evropske unije Erasmus+

SASME+

NIKOLI NI PREPOZNO ZA LJUBEZEN

Najboljši primer tega sta priznani filmski igralec Boris Cavazza in nekdanja vodja protokola Ksenija Benedetti. Poznala sta se že veliko prej, preden sta postala par. Vsak ima za seboj tudi že svojo življenjsko in družinsko zgodbo.



Spada med najpomembnejše slovenske igralce. Uveljavil se je tudi kot režiser v različnih gledališčih, še zlasti pa kot igralec v številnih slovenskih filmih. V svoji karieri je prejel vse najpomembnejše nagrade na področju filma in gledališča. JE tudi ambasador Unicefa. Ksenija Benedetti, predavateljica in svetovalka za poslovno komuniciranje in protokol, nekdanja vodja Protokola Republike Slovenije. Njune poti so se poslovno in prijateljsko križale vrsto let. Velikokrat sta se pogovarjala o skupni kavi, ki pa se ni nikoli zgodila. Do usodnega dne, ko se je namesto kave zgodila večerja, ki je brez pričakovanj prinesla novo življenje za oba. Poročila sta se leta 2016, poroka pa se je besedah Benedettijeve zgodila spontano in nenadno. Vse od takrat si stojita ob strani v dobrem in v slabem. Ali povedano drugače: „Našla sta se, ko sta imela oba za seboj že veliko preizkušenj, in ob tem ne skrivata zadovoljstva".



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

TECI, AJA, TECI!

Psički našo družino spremljajo že vrsto let, čeprav nismo nikoli načrtovali, da bi si ga kakšnega priskrbeli. Preprosto nam jih je usoda pripeljala na hišni prag. Vsi so bili brezdomčki, mešančki, potrebni varnega zavetja in ljubezni. In tako je bilo tudi z Ajo, psičko moje hčerke in njene družine.

Bili so vroči avgustovski dnevi pred devetnajstimi leti. Prestrašena in onemogla psička se je zatekla pod tovornjak na parkirišču bližnjega poslovnega objekta. Opazil jo je eden izmed zaposlenih in povedal zetu. Takoj je poskrbel zanjo. Najprej ji je prinesel vodo, da se je odžejala, kasneje pa tudi hrano. Z mojo hčerko sta sklenila, da psičko odpeljeta domov, ker bo le tako preživela. S tem pa sta svoji petletni hčerki izpolnila veliko željo. Postala je član družine, dobila je ime in varen dom, a zaupanja v ljudi še ne. Priskrbeli so ji košarico z ležiščem, ki je dolgo časa ni uporabljala. Večino časa je preležala pod varnim zavetjem kavča. Izpod njega je prišla le tedaj, kadar je bila žejna ali lačna.

UŽITEK JO JE BILO OPAZOVATI, KAKO POLNA ENERGIJE TEKA

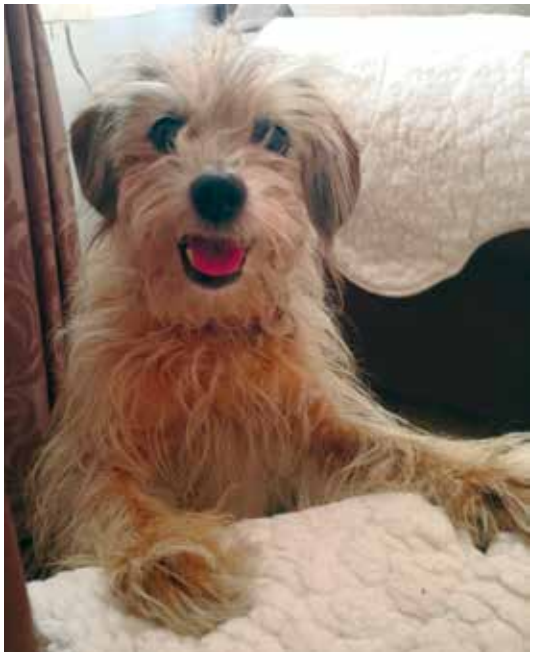
Tako kot čas celi rane, je tudi Ajino nezaupanje v ljudi počasi plahnelo. Postala je razigrana psička, vedno za petami, željna božanja in čohljanja. Tudi povodca ni več potrebovala, ker je takoj pritekla na klic. Užitek jo je bilo opazovati, kako polna energije teka z našim psičkom Velsom. S hčerko in zetom je hodila v službo, pogostokrat spremljala zeta na službenih poteh po Sloveniji, z njimi je hodila na sprehode in izlete ter dopustovanja in niso si več znali predstavljati dni brez Aje. A žal tudi njej leta niso prizanašala. Pri petnajstih letih je oglušela, kmalu pa ji je začel pešati še vid in zadnji dve leti je bila slepa. Kljub temu se je v domačem okolju zelo dobro orientirala in kdor ni vedel, da ne vidi, tega sploh ne bi opazil. Tudi zunaj ni mogla biti več brez povodca. Tako se ji je začela kakovost življenje slabšati. Čedalje manjkrat je šla z njima v službo, ampak je ostajala doma. Vsak dan je še hodila na krajše sprehode, a dopustovanja so se zanjo končala, saj je z leti že težko prenašala daljša potovanja.

SMO SE BALI DNEVA, KO SE BOMO MORALI OD NJE POSLOVITI

In tedaj ostajala pri meni v varstvu. Med nama se je stkala velika navezanost. Vedno je rada pritekla k nam, saj je vedela, da bo deležna kakšne pasje poslastice. Pa tudi božanja, ki ji je zelo ugajalo. Zadnja leta pa sem se ob njej še toliko bolj zavedala dozorevanja in minevanja. Vsi smo se bali dneva, ko se bomo morali od nje posloviti. Hči je sicer upala, da bo Aja enkrat samo zaspala, a veterinar ji je povedal, da se to ne bo zgodilo, ker bo zaradi tumorjev na pljučih zelo trpela. Dnevi so minevali, Ajino zdravstveno stanje se je slabšalo in zadnja dva dneva je že zelo trpela. Treba se je bilo odločiti za zadnji obisk veterinarja. Kako je to težko vedo le tisti, ki so to že doživeli. Večkrat se spomnim nanjo in takrat so mi v tolažbo besede, ki jih je izrekla najmlajša vnukinja, ko se je vrnila s počitnic na Korčuli: Aja pa zdaj teka z Velsom na drugi strani mavrice. In tedaj glasno rečem: Le teci, Aja, teci!

MARIJA ŠUŠTERŠIČ





Projekt sofinancira program Evropske unije Erasmus+

AKTIVIRAMO SENIORJE

Društvo Manko – Glas starejših aktivira seniorje med drugim s sodelovanjem na natečajih. Osebe, stare 60 let in več, nam pošiljajo svoje zgodbe, dela, fotografije in tako soustvarjajo revijo Glas starejših ter k aktivnosti spodbujajo tudi druge ljudi. Najpomembnejši aktivizacijski natečaji so: Ljubezen v starosti nad 60 let, Žival kot zdravilo za osamljenost, Starejši vrtičkar, Stilski senior, Starejši izumitelj, Vsak lahko rima, Podarite nam svoj recept. Na voljo so vzorčni rezultati natečajev, ki smo jih objavili in so jih poslali starejši iz partnerskih držav projekta SASME+(in ne samo).

ELEGANTNI SENIORJI



DANUTA, POLJSKA



HALINA, POLJSKA



BOGUSŁAW, POLJSK



MARIA, POLJSKA

STAREJŠI VRTIČKARJI



MARTA IN ŽIVA, SLOVENIJA



LEOKADIA MIKONIA, LITVA



ZEYNEO ŞAHIN, TURČIJA



IGNAZIA CAU, SARDINIJA

ŽIVAL KOT ZDRAVILO ZA OSAMLJENOST



ANTONIO IN BIRBA, SARDINIJA (ITALIJA)



BAINGIA IN TEODORA, SARDINIJA



ZUZANNA IN MICIA, POLJSKA



NURAN IN NJEN NETIPIČNI UČENEC MAHMUT, TURČIJA

DRAGI SENIORJI!

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

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!

Projekt sofinancira program Evropske unije Erasmus+

ZDRAVJE IN NORDIJSKA HOJA

Nordijska hoja je danes ena najbolj zdravih oblik rekreacije. Število ljudi po svetu, ki se ukvarjajo s to dejavnostjo, strmo raste in tako je tudi v Sloveniji.

V okviru Univerze za tretje življenjsko obdobje Trebnje se člani srečujejo v krožku Nordijska hoja. Animator krožka Martin Hočevar nam je zaupal, kako nordijska hoja vpliva na zdravje vsakega izmed nas.

MARTIN HOČEVAR

TUKAJ JE NEKAJ OSNOVNIH INFORMACIJ:

- V gibanje je vključeno vse naše telo. Največja prednost nordijske hoje je v tem, da je dodatno obremenjen zgornji del telesa, česar pri normalni hoji ni, saj so tu aktivne skoraj vse mišice (90 %), kar pozitivno vpliva na srčno-žilni in dihalni sistem. Pri takem gibanju so tudi najmanjše žilice lahko aktivne.
- Zelo majhna je možnost poškodb, saj ni sunkovitih gibov, koraki postanejo daljši in aktivnejši in s tem izboljšujemo držo telesa, ki je bolj pokončna.
- Zaradi hoje v naravi se izboljša splošno počutje.
- Nordijska hoja je ena najboljših aktivnosti za ohranjanje telesne pripravljenosti. Povečata se vzdržljivost in moč, izboljšata pa se tudi ravnotežje in koordinacija.
- Srčna frekvenca je v primerjavi z običajno hojo višja za približno 20 udarcev/min.
- Poraba kisika je večja za četrtino.
- Izboljšuje aerobno vzdržljivost, moč rok in ramenskega obroča.
- Sočasen odriv s palicami razbremeni sklepe in hrbtenico.
- Zmanjšajo se bolečine v vratu in križu ter ramenih.
- Učvrsti mišice nog, zadnjice, trebuha in hrbta.
- Pomaga pri zniževanju ravni slabega holesterola.
- Poraba kalorij je skoraj za tretjino višja kot pri običajni hoji.
- Uravnava telesno težo.
- Zaradi uživanja v naravi se izboljša psihično počutje.
- Cenovno je dostopna; edini strošek so palice, ki pa jih lahko uporabljamo več let (moje so stare 12 let).



VSE ŽIVLJENJE SEM SE TAKO IN DRUGAČE UKVARJAL S KULTURO

Brane Praznik je človek številnih talentov, ki se zelo aktivno udejstvuje v družbenem življenju. Je slikar, fotograf, pisatelj,...ter še marsikaj.

Brane, mi lahko zaupate vašo poklicno pot?

Ustvarjanje poklicne poti je bilo pravzaprav povezano – na eni strani z možnostjo zaslužiti za vsakdanji kruh, na drugi strani pa z ambicijami, ki sem jih imel kot mlad človek. Šolal sem se v Ljubljani, saj v Trebnjem takrat ni bilo kakšnih poklicnih možnosti. Začel sem kot kovinar, se nato ob delu izobraževal in postopoma začel delati tisto kar sem želel že v zgodnji mladosti. Najprej sem honorarno delal kot dopisnik različnih časopisov, potem pa sem postal poklicni novinar in urednik različnih časopisov. Vmes sem napisal tudi kakšno kroniko, tako za gasilce kot kulturnike. Po letu 1991., po osamosvojitveni vojni, katere udeleženec sem bil, sem bolj po naključju kot zaradi ambicij postal poklicni častnik Teritorialne obrambe (TO), nato slovenske vojske (SV). Pred tem sem bil namreč dvajset let rezervni častnik varnostne službe TO, kar sem opravljal tudi med agresijo. Ker TO ni imela veliko tovrstnih, izšolanih častnikov, sem do upokojitve kot poklicni častnik, na dolžnosti majorja, še naprej opravljal varnostno obveščevalne naloge. Ko sem se upokojil sem imel že toliko delovne dobe, da mi ni bilo treba uveljavljati niti pridobljene bonifikacije... Pisanja nisem opustil niti takrat, ko sem bil poklicni častnik. Spisal sem kar nekaj strokovne literature. Ko sem se upokojil pa sem napisal več knjig.

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

Vse življenje sem se tako in drugače ukvarjal s kulturo. Že od zgodnje mladosti se ukvarjam s slikanjem, zlasti akvarelov, čeravno se lotevam tudi drugi tem, kar počnem še danes. Izobraževal sem se na različnih predavanjih, občasno tudi na ALU in pri različnih slikarjih, med katerimi rad v ospredje postavljam pokojnega akademskega slikarja Sava Sovreta. Tudi fotoaparat me spremlja od mladosti, s katerim še danes rad zabeležim kakšen dogodek. Drugo področje je ljubiteljsko gledališče. Zelo resno sem se z njim ukvarjal v Medvodah, kjer sem preživel dobršen del svojega življenja. Tam sem najprej zajadral na odrske deske, postopoma pa sem predstave tudi režiral vse tja do devetdesetih, ko mi poklicna pot ni več omogočala te dejavnosti. Zadnjič sem stopil na odrske deske letošnjo pomlad, ko smo v Mladinskem gledališču v Ljubljani odigrali zaključno predstavo Republika Slovenija. Naj pripomnim, da je predstava v kateri sem igral, dobila Borštnikovo nagrada po presoji žirije za angažirano gesto ob 25. obletnici države Republike Slovenije (2016) in nato še Šeligovo nagrado za najboljšo uprizoritev na Tednu slovenske drame (2017). Na področju kulture sem v Medvodah verjetno pustil še en pečat. Konec osemdesetih smo ustanovili v teh krajih prvo lokalno kabelsko TV postajo, ki deluje še danes.

Kako ste »ločili« med poklicnim in zasebnim življenjem, da službene aktivnosti niso posegale v privatno življenje?

Poklicna pot in zasebnost sta lahko prepleteni, celo kompatibilni, kar je bilo odvisno izključno od poklicev, ki sem jih opravljal. Novinarstvo in kultura ter zasebno življenje so področja, ki gredo lahko z roko v roki, ali pa jih vsaj ni treba strogo ločevati. Poti in dolžnosti, ki jo opravljajo vojaki in sorodni poklici, zlasti na zelo občutljivih področjih kot je varnost ali obveščevalna služba, pa potegnejo ločnice. Vojaški poklic žal prepogosto zaznamuje tudi zasebnost. Načeloma zelo izjemoma dopušča ukvarjanje recimo s kulturo. Več možnosti je denimo na področju športa, ker nekako sodi poklic in šport pod isto „pokrovko"!

Je bilo včasih to lažje, kot je morda danes?

Odgovor na to vprašanje je zaznamovan z mojo izkušnjo. Da, lažje je bilo. Družba je bila veliko bolj naklonjena prostočasnim dejavnostim, celo spodbujala jo je. Mojo generacijo je zaznamovalo druženje na različnih področjih javnega življenja. Danes ločnico med zasebnim življenjem in poklicem ustvarja pehanje za zaslužkom in kapital, ki neizprosno posega tudi v čas deklarirane zasebnosti. Trdno pa sem prepričan, da se bo v prihodnosti tudi to spremenilo. Na bolje! Ker je to del človekove svobode, ki jo potrebuje za dobro ustvarjanje!

Kaj pa ko ste se upokojili?

Jaz sem bil v poklicno pot tako ujet, da me je obremenjevala še nekaj let po upokojitvi, ko sem se zbujal »s službeno« nalogo v glavi, ki naj bi jo moral opraviti. Potreboval sem kar nekaj premisleka in odločitev, da sem se izklopil. Najprej

sem se preselil v rojstne kraje, ter se vpel v dejavnosti, ki sem jih opravljal že nekdaj. Veliko mi je pomagalo, da smo ustanovili v Trebnjem Društvo likovnikov, kjer sem postal predsednik. Organizacija dela v društvu ter razstavljanje likovnih del vzame kar veliko časa. Pisanja tudi po upokojitvi nisem opustil in vedno se najde kaj o čemur je vredno pisati. Nastal je kar zajeten kup knjig. Včasih napišem za občinsko glasilo tudi kakšen članček. Kolikor je v mojih močeh pomagam še v Krajevni skupnosti, pri gasilcih, lovcih in drugih društvih.

Zakaj se vam zdi pomembna aktivnost starejših v tretjem življenjskem obdobju?

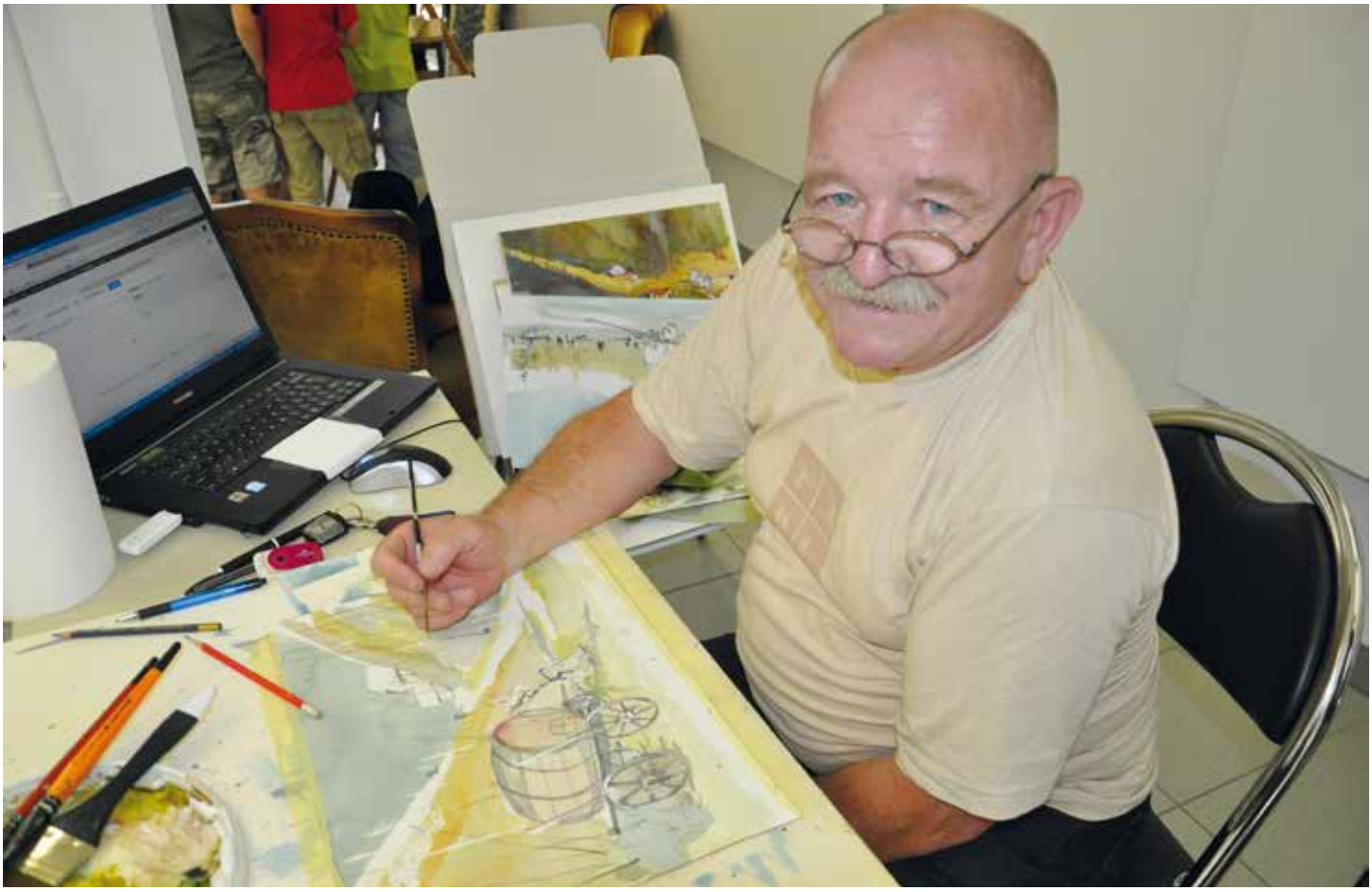
Najkrajše bi odgovoril, če bi rekel, da je treba dejavno živeti tudi ali predvsem tretje življenjsko obdobje zato, »da ne oleseniš in zakrniš«! Kdor se doma zatopi v lastne misli in razmišljanje o »izgubljeni« mladosti, se bo prehitro približal gornjemu pragu življenja. Osebno menim, da so številna obhišna opravila tudi zelo koristna, toda naj ne postanejo edino opravilo, ki nas morda razveseljujejo. Pomembna je tudi druženje, pa ne samo s sorodniki, ampak tudi z vrstniki in mlajšimi…

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

Osebno sem mnenja, da imamo vsi dovolj možnosti vključevanja v javno življenje. Možnosti je veliko. Žal je osebnih odločitev za vključitev v javno življenje po moji oceni – premalo! Premalo je med nami tistega poguma: „Nič ne 'košta', če poskusim"! Od športa do kulture… Večina v tretjem življenjskem obdobju ne more ustvarjati vrhunskih rezultatov na področju športa, vendar je vsakršno gibanje za starejše nadvse koristno. Kdor se veliko giblje praviloma nima problemov – denimo s sladkorno boleznijo (ki tako rada pesti starejše). Že hoja je tista, ki ne bi smela predstavljati ovir, razen morda invalidom. Na trebanjskem je veliko pohodniških poti, z izjemnim okoljem, ki si ga velja tudi ogledati.

GOVORILA JE TANJA VRČKOVNIK

Društva upokojencev omogočajo sodelovanje v številnih oblikah javnega življenja ali pa se v njih da uresničiti zamisli, ki morda še niso nikjer uveljavljena. Tudi s pomočjo in v sodelovanju z drugimi organizacijami. Marsikomu izmed starejših manjka računalniško znanje, ki ga v aktivnem obdobju niso uspeli osvojiti, drugim manjka znanje tujih jezikov, tudi knjiga lahko zasvoji… In še toliko drugih dejavnosti je, ki bi jih lahko poskusili, da jih je v teh odgovorih težko zajeti. Tista upokojenska: „Nimam časa", je samo izgovor za neodločnost.



Projekt sofinancira program Evropske unije Erasmus+

Ko smo se pred več kot 10. leti začeli družiti v prostorih Društva upokojencev Mokronog, smo se najprej lotili gline. Veliko tistega, kar je nastalo takrat, še danes krasi vrtove, je uporabno v kuhinji in krasi prostore ustvarjalcev. In seveda zbuja spomine na prijetna druženja, vsaj tako pravijo tisti, ki so se nekaj let zapored udeleževali naših likovnih ustvarjalnic.

NA LIKOVNIH USTVARJALNICAH V MOKRONOGU VSE VEČ UDELEŽENCEV



Počasi smo prešli na drugo likovno področje, risanje in slikanje, ki je sedaj osrednja dejavnost naših ustvarjalnic. Spoznali smo se z risbo, ki jo več ali manj ponavljamo, ker je osnova za vse ostale likovne tehnike. Lani nam je druženja preprečila korona, vendar smo kljub temu uspešno izvedli celotni program. Tudi letos smo pričeli z ustvarjalnicami. Prvič smo se srečali v prostorih DU konec oktobra. Skupina se je številčno še okrepila, seveda pa vabimo še vse tiste, ki razmišljajo o tem, da bi se kaj novega naučili, premostili probleme pri likovnem ustvarjanju in delali v skupini pod vodstvom mentorja. Naloga mentorja je, da pomaga iti naprej, rešuje probleme, nas nauči kaj novega, kar vsem omogoči, da se bolj samozavestno lotimo risanja, slikanja in ob tem uživamo. Tokrat smo se odločili, da se bomo spoprijeli s tehniko akvarela in prvi izdelki so že nastali.

Čeprav naša srečanja v prostorih DU ovira korona, delamo naprej. Preko spleta in drugih oblik, ki sicer ne nadomestijo neposrednega druženja, vendar nam omogočajo, da z delavnicami nadaljujemo. Komaj čakamo, da se spet srečamo, in upamo, da bo to čim prej. Z veseljem bomo sprejeli vse tiste, ki se boste odločili, da se nam pridružite.

PROF. ANA CAJNKO

AVTORICA SLIKE: RENATA BUKOVEC

KORISTNA NAPRAVA ZA OBUVANJE NOGAVIC

Starejši nas nenehno presenečajo s svojo dejavnostjo, ustvarjalnostjo in tudi iznajdljivostjo, s katerimi ustvarjajo zanimive izume. Včasih se na videz preproste ideje izkažejo za izjemno uporabne in koristne v vsakdanjem življenju. Tako je bilo v primeru gospoda Wincentyja Pomiernyja iz Olkuša pri Krakovu, ki je izumil napravo za obuvanje nogavic. Kot pripoveduje gospod Wincenty, se mu je zamisel za napravo porodila po ortopedski operaciji njegove žene, ko se je pojavila resna težava z uklonom. Iz žice iz nerjavnega jekla s premerom 6 mm je izdelal lahko konstrukcijo, ki jo je mogoče postaviti na priročno mesto - na mizo, stolček, kjer je to bolj priročno. Nato na posebno vilico na sredini naprave namestimo nogavico. Ko konstrukcijo postavimo na tla, si enostavno nataknemo nogavico na nogo - stoje ali sede. Celoten postopek ne zahteva uklona ali posebnega napora. Takšen napor je potem odlična pomoč za starejše ljudi, invalide, ljudi z bolno hrbtenico, debele ljudi in tudi nosečnice. Izum je uporaben tudi pri snemanju nogavic - dodatno je opremljen z nekakšnim dolgim obuvalnikom s posebnimi ročaji, ki držijo nogavico.



EVROPSKI Glas STAREJŠIH

NEKAJ VEČ KOT POSEL

Glas starejših podpira in spodbuja podjetništvo med starejšimi, pa tudi pri ustanavljanju novih pobud kot nadaljevanje poklicne dejavnosti v upokojitvi. Čudovit primer podjetne starejše osebe je gospa Janina Bajek iz Krakova, ki dela neprekinjeno ... 81 let in že 46 let vodi trgovino z električnim blagom pod ljubkovalnim imenom "Grace".



Svojo pustolovščino s trgovino je gospa Janina začela že med vojno. Kot majhna deklica je pomagala pridobiti denar za kruh svoje družine. Njen oče se je boril na fronti in se po vrnitvi iz ruskega ujetništva leta 1941 pridružil partizanom. "Ostali smo sami z mamo in babico," se spominja. "Preizkusila sem različne poklice. Prodajala sem kislico, ki sem jo nabirala na poljih, stare notranje cevi sem rezala v gumijaste trakove, ki sem jih prodajala za spodnje perilo, nogavice ali za izdelavo žogic. Pozneje sem trgovala z oblačili, ki sta jih pletli mama in babica."

SAMA IZBIRAM BLAGO IN IMAM SVOJE DOBAVITELJE

Po vojni se je gospa Janina poročila in delala na različnih mestih. Vendar se je v trgovini vedno počutila najbolje. Ob prvi priložnost, je odprla svojo trgovino, ki jo sedaj vodi že 46 let. "Na začetku sem najela površino, v kateri je bila trgovina" pravi. "Sčasoma sem prostore odkupila. Na začetku sem trgovala s kozmetiko in drugimi izdelki za gospodinjstvo.



Zdaj prodajam obutev in električno blago. Pri meni je mogoče nabaviti tisto, česar velike trgovine nimajo, na primer obutev za ozko ali široko stopalo. Blago kupujem za svoje stranke. Ko grem v skladišča, izdelke izberem sama. Imam tudi svoje dobavitelje, vključno s čevljarji, ki mi blago prinesejo na kraj. Vsak dan sama postrežem svojim strankam. Ta trgovina je zame nekaj več kot posel. Tu pogosto praznujem zame pomembne obletnice in praznike. Moje stranke ne prihajajo samo po nakupih, ampak tudi na pogovor in tarnanje. Slišim jih in jim svetujem. Rada imam ljudi in življenje. To je moj recept za dolgoživost".

MONIKA ŚWIĄTEK

OHRANIMO ZDRAVE ZOBE DO POZNE STAROSTI



Skrb za zobe in ustno votlino je potrebna v vseh starostnih obdobjih, ne le zaradi videza, ampak tudi zaradi splošnega zdravja. Zdravo zobovje je tudi ključnega pomena za naše zdravje in splošno počutje, saj imajo bolezni zob in ustne votline dokazane vplive na sistemsko zdravje in potek bolezni.

KAJ LAHKO SAMI NAREDIMO ZA ZDRAVJE NAŠIH ZOB?

Vsakodnevna higiena in redni obiski zobozdravnika, pravilna in uravnotežena prehrana ter zdrav način življenja, veliko prispevamo k temu, da ohranimo zdrave zobe do pozne starosti. Zdravi zobje niso pomembni samo za žvečenje, zdrava usta omogočajo hranjenje, dihanje, pravilen govor. Pri umivanju zob je pomembno, ne samo, da jih umivamo redno, temveč tudi, da jih umivamo pravilno. Na zobeh, ki niso dobro očiščeni, se začnejo nabirati obloge in zobni kamen, kar lahko pripelje do nastanka zobne gnilobe, do vnetja dlesni in parodontalne bolezni.

NE ODLAŠAJTE Z OBISKOM ZOBOZDRAVNIKA

Ustna votlina je pokazatelj sistemskega zdravja, saj se prvi znaki številnih bolezni kažejo s spremembami v ustih. To velja za infekcijska obolenja, sladkorno bolezen, obolenja ledvic, srčno popuščanje ali rak ustne votline, ki je najhujša bolezen, ki prizadene usta. Največja dejavnika tveganj za razvoj karcinoma sta kajenje in alkohol. Statistika kaže, da najpogosteje za rakom ustne votline zbolijo moški, starejši od 50 let, z neurejenimi zobmi in slabimi življenjskimi navadami.

MARTINA PODLESNIK

MOČ KVASA IZ RDEČE PESE, KI SPODBUJA ZDRAVJE

Rdeča pesa je na Poljskem poleg korenja najpogosteje gojena korenovka. Je tudi surovina za proizvodnjo kvasa, ki je v zadnjem času vse bolj priljubljen med poljskimi starostniki. Ker je kvas iz rdeče pese naravni protistrup proti številnim starostnim težavam.

Kvas iz rdeče pese je probiotični napitek, ki se pripravlja v procesu fermentacije mleka. Zanj je značilen kiselkast okus. Fermentirana hrana ima privlačne okusne in aromatične lastnosti ter zelo pozitivno vpliva na organizem. Fermentirani izdelki uravnavajo presnovo, izboljšujejo delovanje črevesja in jeter. Prispevajo tudi k normalizaciji črevesne mikroflore, delujejo zaviralno na patogeno mikroflora, zmanjšujejo raven slabega holesterola in izboljšujejo krvne parametre.

Po kvasu je vredno poseči v primerih, ko je izpostavljen tveganju okužbe. Priporočljivo je začeti s 50-100 g, nato pa količino povečati do največ 1 kozarca na dan. To je naravni način za krepitev odpornosti in preprečevanje razvoja številnih bolezni.



ZDRAVNIK KRZYSZTOF CZARNOBILSKI, DIETETIČARKA KINGA LATOCHA IN GLAVNI UREDNIK ŁUKASZ SALWAROWSKI Z NARAVNIM NEPASTERIZIRANIM KVASOM IZ PESE IZ SHRAMBE GLAS STAREJŠIH.

S čim se odlikuje dober kvas iz rdeče pese? Je nepasteriziran, shranjen v stekleni embalaži, njegova sestava pa mora biti naslednja: rdeča pesa, voda, česen, sol, začimbe, lovorjev list in črni poper. Nič več.

BOLNIK, PRIPRAVI SE NA OBISK PRI ZDRAVNIKU

Med vsakim obiskom pri zdravniku, tudi med obiskom pred cepljenjem, je izjemno pomembno, da bolnik zdravnika obvesti o vseh zdravilih, ki jih jemlje, o kroničnih boleznih in tudi o trenutnem stanju. Temeljito in odgovorno posredovanje vseh teh informacij med anamnezo je zelo pomembno za naše zdravje in varnost.



Ker nas različne bolezni pestijo vse pogosteje in ker jemljemo veliko zdravil, moramo vsa zdravila zapisati na enem mestu in imeti tak seznam vedno pri roki. Zdravniki poudarjajo, da mora bolnik za pripravo na vsak obisk pri zdravniku porabiti nekaj časa, saj bo tako prenesel več informacij o svojem zdravstvenem stanju in trenutno jemanih zdravilih, vključno s prehranskimi dopolnili in uporabljenimi zelišči. To se bo posledično odrazilo v času in učinkovitosti obiska. Če pridemo na zdravniški obisk pripravljeni, bomo lažje opravili anamnezo in sprejeli bolj pravilne, torej boljše odločitve o svojem zdravju.

ZAPISATI - POSODOBITI - POSREDOVATI ZDRAVNIKU

- Zaradi lastnega zdravja je treba med jemanjem medicinskih izdelkov upoštevati naslednja priporočila:
- Vse izdelke, ki jih jemljete, si zapisujte - tiste, ki jih dobite na recept in kupite brez recepta, pa tudi druge zdravstvene izdelke, ki jih kupite sami ali na podlagi priporočila farmacevta.
- Posodabljajte seznam zdravil, ki jih jemljete.
- Seznam prenesite k zdravniku. Zdravnik bo preveril, ali se izdelki, ki jih uporabljate, med seboj ne prepletajo in ali ne prekoračujete varnega odmerka, torej ali jemanje različnih izdelkov ne škoduje vašemu zdravju.

KAKŠNE KORISTI PRINAŠA TAKŠNA NAVADA?

- Večja varnost zdravljenja - trenutno znanje zdravnika o vseh izdelkih, ki jih jemljete (vključno s prehranskimi dopolnili), vpliva na zmanjšanje tveganja za nevarne interakcije in neželene učinke.
- Pravilnost diagnoze in učinkovitost zdravljenja - priprava na obisk z beleženjem uporabljenih izdelkov bo zdravniku omogočila obsežnejši in celovitejši vpogled v razmere, povezane z vašim zdravjem. Zdravnik bo lahko postavil pravilno diagnozo ter določil in izvajal učinkovito zdravljenje.
- Večja ozaveščenost bolnika v obsegu odgovornosti za lastno zdravje - dobre navade se bodo obrestovale in prispevale k izboljšanju našega zdravja.
- Izobraževanje bolnika o izdelkih/zdravilih, ki jih uporablja.
- Izboljšanje odnosa zdravnika z bolnikom - da bi povečali učinkovitost in koristi obiska za obe strani.



„Pametno zdravljenje pomeni hitrejše okrevanje" je ena od družbenih akcij, namenjenih predvsem starejšim, v katero je vključeno tudi društvo MANKO – Glas starejših.

ZDRAVO SPANJE STAREJŠIH



Spanje je zdravje. Vpliva na obnavljanje energijskih virov, obnovo celic, povečuje našo odpornost, spomin in koncentracijo ter čisti možgane pred toksini. Seznam koristi dobrega spanca je zelo dolg.

ZAKAJ STAREJŠI SLABŠE SPIJO?

S starostjo se naša telesna aktivnost zmanjšuje, organizem se slabše razvija in ne potrebuje več toliko spanja kot prej. Če kot starejši spite 6 ur in ste spočiti, je to lahko dovolj. Redno pomanjkanje spanja vsaj 6 ur lahko že negativno vpliva na vaše zdravje. Težave s spanjem pri starejših so pogosto povezane tudi s poslabšanjem zdravstvenega stanja. Simptomi bolečine, gastrointestinalni simptomi, težave s krvnim tlakom, težave z dihanjem so primeri pritožb, ki motijo nočni počitek. V nasprotju s splošnim prepričanjem preostale motnje spanja v tej starosti, med katerimi je predvsem nespečnost, niso le posledica zdravstvenega stanja. Zelo pomemben je tudi življenjski slog. Bolj ritmičen, aktiven dan s primerno mero gibanja in družabnih stikov ter bolj zdrav jedilnik, večje so možnosti za dober spanec.

NE TABLETE, AMPAK ZDRAVE NAVADE

Ne svetujem, da posegate po uspavalnih tabletah ali drugih pripravkih, ki so na voljo brez recepta. To lahko oslabi naravne sposobnosti spanja čez noč in vodi v zasvojenost. Prvi korak v smeri izboljšanja kakovosti lastnega spanja so zdrave navade. Tukaj so najpomembnejše od njih:

- Upoštevajte redni čas spanja in se mu prilagodite. Spite, kolikor ste sposobni spati. V postelji ne preživite preveč časa, saj se bo kakovost vašega spanca poslabšala.
- Čez dan poskrbite za telesno aktivnost in stik s sončno svetlobo. Ta dva dejavnika krepita delovanje vaše notranje ure in spodbujata pripravljenost za spanje ponoči.
- Izogibajte se dolgim dremežem čez dan. Optimalni čas dremeža je približno 15-20 minut. Najbolje je do 14. ure.
- Približno 4-6 ur pred spanjem se odpovejte pitju poživljajočih pijač (kava, črni čaj). Poskrbite za zdravo prehrano. V posteljo ne hodite žejni, prenajedeni ali lačni.
- V posteljo pojdite, če čutite zaspanost in je čas za spanje. Prezgodnji odhod v posteljo brez občutka zaspanosti pripomore k težavam pri tem, da zaspite.
- Če imate težave s spanjem, ne odlašajte z iskanjem strokovne pomoči. Začnete lahko z osnovnimi pregledi pri družinskem zdravniku. V primeru nespečnosti je zdravnik, ki se ukvarja s to težavo, psihiater ali specialist medicine spanja.



DOKTORICA MEDICINE MAŁGORZATA FORNAL-PAWŁOWSKA
KLINIČNA PSIHOLOGINJA, PSIHOTERAPEVTKA, SPECIALISTKA S PODROČJA MOTENJ SPANJA. SOAVTORICA DIGITALNEGA PROGRAMA ZA IZBOLJŠANJE SPANJA TERAPIABEZSENNOSCI.PL IN VODNIKA PREMAGAJTE NESPEČNOST V 6 KORAKIH.

RECEPT ZA ČETRTO MLADOST



Moji nasveti in ugotovitve temeljijo na izkušnjah 91-letne ženske. Kot trdijo geriatri, je treba o starosti razmišljati že pri 20 letih. Kako hitro se bomo postarali, je v veliki meri odvisno od našega načina življenja in le v 20 % od genetike. Že od mladosti je treba biti telesno in intelektualno aktiven. Ne zanemarite signalov o poslabšanju zdravstvenega stanja, ne pozabite na preventivne preglede in ne dovolite si debelosti, ki vodi do bolezni srca, kapi, težav s hrbtenico. Po uradnih podatkih Svetovne zdravstvene organizacije se starost začne po 60. letu starosti.



KAKO PODALJŠATI ŽIVLJENJE?

- Prehranjujte se zdravo in si zagotovite potrebne minerale in vitamine, med drugim tudi vitamin D.
- Sistematično izvajajte različne oblike gibanja. Pomanjkanje gibanja povzroča težave s krvnim obtokom, bolezni gibalnih organov, pomanjkanje kisika pa poslabša delovanje možganov.
- Izvajajte preventivne preglede glede na starost, da zmanjšate nevarnost kroničnih bolezni.

KAKO OHRANITI UČINKOVITOST MOŽGANOV?

Potrebno je sistematično telovaditi! Že od mladih let je priporočljiva intelektualna dejavnost, širjenje znanja, sodelovanje v igrah, tekmovanjih, učenje jezikov. Učenje spodbuja rast nevronov - živčnih celic v možganih. Možgani so elastični in če jih ne izkoriščamo sistematično, nevroni izginejo. Raznolike intelektualne vaje vplivajo na pet možganskih funkcij: koncentracijo, zaznavanje, besedni zaklad, slog izražanja in način prenašanja znanja. Še več: sprehodi in pohodi, najboljše v navdihujoči družbi, razvijanje interesov in hobijev, sodelovanje v dobro drugih ljudi, asertivnost, spoznavanje novih krajev, kar širi znanje in mobilizira za učenje jezikov, uporaba prehrane, ki je ugodna za možgane in mora vsebovati kisline omega-3, vitamine, med drugim E, B (na primer oreščki, temna čokolada, avokado, oljčno olje), izogibanje stresu, pozitivno razmišljanje, ki spodbuja reševanje težav, družba prijaznih ljudi, spanje, ki je nujno za duševno zdravje - namesto gledanja televizije neposredno pred spanjem ali brskanja po internetu, je bolje poslušati sproščujočo glasbo ali meditirati.

ANNA PRZYBYŁEK-BORACZYŃSKA (90+)
AMBASADORKA SENIORSKEGA GLASU,
ČASTNA SENIORKA UNIVERZE ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE TEHNOLOŠKE UNIVERZE V KRAKOVU

ZDRAVJU KORISTNE LASTNOSTI SADNIH ČAJEV

Čaj ni vedno samo črni, zeleni ali zeliščni. Obstaja tudi zelo široka izbira sadnih čajev, ki poleg odličnega okusa vsebujejo tudi snovi, ki spodbujajo zdravje, kot so antioksidanti, vitamini ali mineralne sestavine. To si morajo zapomniti zlasti starejši.

Sadni čaj ni čaj v dobesednem pomenu besede. Dobri sadni čaji vsebujejo le visokokakovostno suho sadje ali posušene dele sadja. Samo ta element jih loči od umetno aromatiziranih čajev, ki imajo lahko v svoji sestavi sladkor ali sladila, ojačevalce okusa, živilska barvila, regulatorje kislosti, sojin lecitin ali maltodekstrin. Za proizvodnjo sadnih čajev se najpogosteje uporablja naslednje sadje: aronija, malina, šipek, bezeg, divja borovnica, borovnica, citrusi, jagode, češnje.

Dragocene lastnosti, ki spodbujajo zdravje, imajo tudi sadeži dren, črni trn, robida, jerebika, rakitovec, glog. Priprava





takšnega čaja je zelo preprosta - suho sadje prelijemo z vrelo vodo in žgemo od nekaj minut do dvanajst ali več minut.

Vroči sadni poparki imajo ogrevalni učinek, ohlajeni pa odlično osvežijo. Takšnih napitkov ne memo sladkati, če želimo izkoristiti vse njihove zdravilne lastnosti.

Čaji iz suhega sadja (odvisno od vrste) vsebujejo:

- vitamine, med drugim vitamin C, vitamine skupine B in vitamin K,
- karotenoide, ksantofile, pektine, eterična olja,
- mineralne spojine, kot so železo, kalij, kalcij in magnezij,
- številne fenolne spojine (polifenoli), ki imajo antioksidativne lastnosti, tj. delujejo proti škodljivim prostim radikalom.

Zaradi obilice sestavin imajo visokokakovostni sadni čaji: protivnetni, antipiretični, protivirusni in protirakavi učinek, povečujejo odpornost, uravnavajo krvni tlak, znižujejo raven holesterola, varujejo in zdravijo sečila.

Aronija dobro vpliva na srčno-žilni sistem, znižuje krvni tlak in raven holesterola, krepi odpornost.

Borovnica je lahko koristna pri težavah z vidom, kaže diuretične lastnosti in razkužuje sečila.

Črni ribez krepi ožilje in dobro deluje pri okužbah zgornjih dihalnih poti ter pri artritisu in revmatizmu.

Bezeg ima protivirusne lastnosti, krepi odpornost, razstruplja organizem in pospešuje prebavo.

Briar je odličen pri prehladih, okužbah in imunski pomanjkljivosti, krepi tudi ožilje, je močan antioksidant in zato deluje proti staranju organizma.

Malina je tradicionalni diaforetik, ki se priporoča pri prehladih in okužbah dihalnih poti, ima tudi adstringentne, protivnetne in antibakterijske lastnosti.

Brusnice podpirajo delovanje sečil in delujejo proti okužbam sečnega mehurja.

EVROPSKI Glas STAREJŠIH

ČETRTINKA Z ANGLEŠČINO VSAK DAN



V zadnjem članku sem predstavila ideje za kratke, 15-minutne dejavnosti, s katerimi se lahko učinkovito učimo angleščine. Danes bi se rada dotaknil teme sistematičnosti in načrtovanja lastne četrtinke z angleščino za vsak dan.

Čeprav se včasih zdi, da je rutina dolgočasna, pa nam pomaga oblikovati dobre navade. Gre za to, da nas mora jezik spremljati v vsakdanjih situacijah, ne le takrat, ko imamo ure z učiteljem tujega jezika. Zato je vredno, da svojim priljubljenim obredom, kot sta jutranja kava/čaj ali pregledovanje sporočil, dodamo še četrtino z angleščino.

ZJUTRAJ - SPRETNOST POSLUŠANJA

Pri jutranjih dejavnostih se velja predvsem vprašati, ali radi zgodaj vstanemo in kakšne so naše jutranje zmožnosti. Če ima nekdo težave z vstajanjem ob osmih zjutraj, menim, da je vredno dejavnosti, ki zahtevajo več intelektualnega napora, prestaviti na popoldne. Za tiste, ki zgodaj vstajajo, predlagam vadbo slušnih sposobnosti, ki – kot je razvidno iz raziskav – starejšim povzroča precejšnje težave. Izbrati je mogoče poslušanje kratkih podkastov v epizodah ali naslednjih poglavij knjige v angleščini - avdioknjigo lahko kupite v medijih ali v knjižnici.

ČEZ DAN - SPRETNOST GOVORJENJA

Čez dan, ko smo zatopljeni v opravljanje drugih dejavnosti, si je najlažje vzeti trenutek za vadbo spretnosti govorjenja. To je mogoče storiti na več načinov. Tukaj je nekaj primerov:

Glasno beremo odlomke člankov ali knjig in se snemamo - najprej poslušamo izbrani odlomek, ki sledi zapisanemu besedilu. Nato se odlomek učimo sami, pri čemer se snemamo, in nazadnje poslušamo, kako nam je šlo. Mogoče je tudi t. i. senčenje, poslušamo zvočno knjigo, pri čemer hkrati sledimo besedilu in glasno beremo. Na ta način aktiviramo dodatne možganske ganglije, ki nam pomagajo pri popravljanju izgovorjave.

Opisujemo, kaj počnemo, v angleščini, kot da bi snemali resničnostni šov. Na začetku se to lahko zdi nerodno, vendar se je na primer med kuhanjem večerje mogoče naučiti precej veliko novih besed, povezanih s kuhanjem in prehranjevanje. Podobno lahko počnemo tudi med nakupovanjem ali pospravljanjem hiše.

Možno je tudi načrtovati pogovor ali najti nekoga, s katerim se bomo lahko 2-3-krat na teden pogovarjali v angleščini. Včasih klubi starejših organizirajo jezikovne večere ali jezikovna srečanja, na katerih se uporablja samo angleščina, zato se velja pozanimati in poiskati takšne dogodke v svoji regiji.

V POPOLDANSKEM IN VEČERNEM ČASU - SPRETNOST BRANJA IN PISANJA

Popoldanski in večerni čas je primeren čas za urjenje spretnosti pisanja in branja. Tukaj so ideje za takšno vadbo:

- Dnevnik v angleščini - vsak dan zvečer je mogoče vanj zapisati, kaj se je zgodilo čez dan, ali na papir zapisati lastna razmišljanja. Presenečeni boste, koliko novih besed se je mogoče naučiti na ta način, pri čemer mimogrede uporabite slovar.
- Seznam nalog za naslednji dan/teden/mesec samo v angleščini
- Črtica med urami - branje sporočila v aplikaciji BBC NEWS in zapisovanje besed, ki si jih želimo zapomniti
- Levelled readers, tj. povzetki knjig, ki jih je izdala založba Oxford ali Macmillan. Te knjige imajo običajno slovarček in naloge ali vprašanja na koncu vsakega poglavja. Osebno priporočam serijo izravnanih detektivskih romanov in klasičnih pisateljev založbe Edgard.

To je le nekaj idej in navdiha, ki jih lahko poljubno spreminjate in kombinirate. Veliko sreče!



SYLWIA NIEWCZAS

ANGLEŠČINO POUČUJEM ŽE 10 LET (TUDI V VELIKI BRITANIJI). DELAM Z OSEBAMI RAZLIČNIH STAROSTI. TRENUTNO PIŠEM DOKTORSKO DISERTACIJO O POUČEVANJU STAREJŠIH UČENCEV TUJIH JEZIKOV.

TELOVADBA ZA MOŽGANE MALO DRUGAČE

Naš najpomembnejši organ – možgani potrebuje telovadbo. Preizkusite na videz enostavne naloge za treniranje najpomembnejšega organa v našem telesu. To je še posebej pomembno za starejše. Preproste vsakodnevne vaje pomagajo ohranjati um v dobrem starem stanju. Vredno je poskusiti!

Dnevna rutina ne vpliva samo na naše vedenje, temveč tudi na delovanje najpomembnejšega organa v telesu – naših možganov. Da možgani ne bi padli v rutino in začeli propadati, je nevrobiolog dr. Lawrence C. Katz v knjigi Keep Your Brain Alive razvil zanimive in preproste mentalne vaje, ki bi lahko vodile do novih kombinacij senzoričnih dražljajev, izostrile naš um in preprečile izgubo spomina.

ŠČETKAJTE SI ZOBE Z NEDOMINANTNO ROKO

Raziskave so pokazale, da uporaba nasprotne strani možganov, ki je naša primarna, hitro in znatno razširi del možganov, ki nadzoruje in obdeluje taktilne informacije iz roke. Da bi vključili tudi drugi del možganov, avtorji knjige predlagajo umivanje zob, od nanašanja paste do ščetkanja, z našo nedominantno roko.

MENJUJTE SVOJE JUTRANJE DEJAVNOSTI

Raziskave so pokazale, da izvajanje novih nalog vključuje aktivnost večjih delov možganov, medtem ko naše rutinske naloge povzročajo zmanjšano možgansko aktivnost. Zato je pomembno, da čez dan uvedemo nova zaporedja ali načine delovanja.





PREDMETE V STANOVANJU OBRNITE NA GLAVO

Za prekinitev rutine bo pomagalo tudi, če boste predmete, ki sestavljajo vaš prostor, obrnili na glavo. Na primer obrnite okvirje slik na glavo, saj jih bodo tako možgani registrirali kot nenavadne. Tovrstna vaja naj bi pomagala pri tem, da hitreje in enostavneje zaznavamo ‚nenavadne' stvari in imamo hitrejše reakcije.

PRIČNITE Z „UMETNIŠKIM PROJEKTOM"

Že ena preprosta risba, skica ali slika ima neposreden učinek na možgane. Pri risanju možgani vplivajo na neverbalne in čustvene dele možganov, ki čez dan niso dovolj vključeni. Z risanjem možgani razmišljajo z delom, s katerim krepimo občutek za oblike, barve in teksture. Ta del možganov informacije obdeluje drugače kot del, ki skrbi za linearno razmišljanje, z delom, s katerim razmišljamo in delujemo navadno čez dan.

Dnevno in sistematično telovadimo, aktivno izrabljamo svoj upokojitveni čas. Veliko sreče pri ohranjanju dobre možganske kondicije.

LARA AVSEC

O TEŽAVAH S SPOMINOM

Gospa Irena, stara 70 let, se je vedno spomnila, kam je odložila dokumente. Nenadoma pa je začela vse pogosteje pozabljati. Nato je začela izgubljati ključe in puščati kupljene stvari v trgovini. Na začetku se družina zaradi tega ni preveč obremenjevala - vendarle se to lahko zgodi vsakomur. Gospa Irena je začela zamenjevati tudi imena vnukov, vendar se je hitro orientirala, da je nekaj narobe. Sorodniki so začeli biti resno zaskrbljeni šele takrat, ko je starejša ženska postala živčna, razdražljiva in preprosto agresivna do družine.



Žal človek s starostjo izgublja sposobnost prilagajanja novim razmeram. Starost ne vpliva samo na telo, ampak tudi na psiho. Pri starejših se nekatere osebnostne značilnosti okrepijo - na primer impulzivnost ali varčnost se s starostjo povečata. Poslabša se tudi splošna duševna učinkovitost - približno 20 % starejših ljudi ima motnje spomina. Nedavni spomin je moten - starejši se spomni vsega izpred let, ne ve pa, kaj je bilo včeraj. Pozabljanju, ki je vse pogostejše, se ni mogoče izogniti. Vendar pa ni dovoljeno paničariti, saj si tudi možgani mladega človeka zapomnijo le 1 % informacij, ki pridejo do naše zavesti. To je stvar fiziologije. Težave s spominom se zdravemu starejšemu človeku dogajajo občasno in se ne stopnjujejo prehitro. Če se bo osredotočil, se lahko spomni priimka nekoga ali kraja, v katerem je pustil kakšen predmet.

FARMAKOLOGIJA IN NAPORI INTELEKTA

Pred fiziološkimi procesi nismo nemočni. Najprej je treba obiskati zdravnika, ki bo ocenil, ali je dani simptom že resnejša anomalija. V kolikor pozabljanje že prične motiti opravljanje vsakodnevnih dejavnosti, je treba začeti s farmakološkim zdravljenjem. O tem pa se odloči zdravnik. Skrbniki starejše osebe se morajo na zaskrbljujoče signale odzvati čim hitreje. Ne glede na zdravila lahko treniramo tudi koncentracijo in pomnjenje. Najlažja vaja spomina je vsak intelektualni napor, ki se ga lotimo. Reševanje križank, rebusov, iskanje besed v nizu znakov, preslikava ali vezenje pripravljenih vzorcev, branje, gledanje televizije, poslušanje radia - vsaka od teh dejavnosti znatno poveča naš umski potencial in upočasni staranje intelekta. Namesto naslednjega nakupovalnega seznama bi se morali soočiti z izzivi, kako si zapomniti, kaj potrebujemo. Možganom moramo zagotoviti nove dražljaje, ki jih morajo sprejeti in obdelati. Že zato so stik z drugo osebo, vsakodnevni pogovor, sprehodi tako pomembni za starejše ljudi.

Te, na videz nepomembne dejavnosti bodo naše možgane ohranjale v stanju aktivnosti in dela, ki ga potrebujejo za pravilno delovanje.

PREHRANA IN GIBANJE ZA MOŽGANE

Enako pomembna je tudi prehrana. Nenasičene maščobne kisline upočasnjujejo aterosklerotične procese in patologije v živčnem tkivu. Te kisline najdemo v ribah, oreščkih in rastlinskih oljih. Za ohranjanje delovanja živčnega sistema so potrebni tudi vitamini iz skupine B in elementi, kot so magnezij, selen, cink, kalij in železo. Opustimo mastne jedi in jejmo pusto meso, polnozrnati kruh in stročnice. Za naš živčni sistem (in ne samo za njega) so ugodne začimbe z Daljnega vzhoda, kot sta kurkuma ali žafran. In kar je pomembno: ne smemo pozabiti, da telesna dejavnost podpira tudi intelektualno dejavnost.



DOKTOR MEDICINE KRZYSZTOF CZARNOBILSKI
SPECIALIST GERIATRIJE, DIREKTOR ZA ZDRAVSTVENO VARSTVO BOLNIŠNICE MINISTRSTVA ZA NOTRANJE ZADEVE IN UPRAVO V KRAKOVU - BOLNIŠNICA, NAMENJENA STAREJ IMPREDSEDNIK PROGRAMSKEGA SVETA „GLAS STAREJŠIH".

JOTA

Sestavine za 4 osebe:

- *500 g kislega zelja*
- *200 g krompirja*
- *300 g rjavega fižola*
- *1 žlička soli*
- *2 lovorjeva lista*
- *5 zrn črnega popra*
- *20 g moke*
- *1 čebula*
- *3 stroki česna*
- *2 klobasi*

Fižol najprej 15 minut kuhamo v vodi, v kateri se je namakal, nato pa zamenjamo vodo in fižol kuhamo še 30 minut. Fižol mora ostati malo trši, saj ga kasneje dodamo še v joto in se ne sme prekuhati. Solimo ga šele takrat, ko je kuhan! V kozico stresemo kislo zelje, dodamo lovorjev list, sol in nekaj zrn črnega popra. Prilijemo vodo in kuhamo približno 50 minut. Kuhano zelje odcedimo, pet žlic tekočine pa prihranimo. Olupimo krompir, ga operemo in zrežemo na manjše koščke. Stresemo ga v kozico, zalijemo s hladno vodo, solimo in kuhamo 15 minut. Kuhan krompir odcedimo. V večji lonec stresemo kuhan fižol z vodo in dodamo odcejen krompir ter kislo zelje (in prihranjeno tekočino). Po potrebi dosolimo in vse skupaj kuhamo še deset minut. V kozici zavremo vodo za klobaso in jo kuhamo 15 minut. Po želji klobaso prebodemo, da iz nje izteče tekočina. Klobaso zrežemo na kolobarje. Čebulo in česen olupimo ter sesekljamo. V ponvi popražimo čebulo, potresemo z moko in dodamo klobaso ter česen. Vse skupaj dobro premešamo. Mešanico primešamo že kuhani joti in postrežemo.



HTTPS://OKUSNO.JE/RECEPT/JOTA



POTICA

Sestavine

Testo:

- *½ kocke kvasa*
- *2 dl mleka*
- *48 dag moke*
- *10 dag kisle smetane*
- *10 dag masla*
- *4 dag sladkorja*
- *2 rumenjaka*
- *1,5male žličke soli*

Nadev:

- *40 dag orehov*
- *15 dag sladkorja*
- *2 dl mleka*
- *2 beljaka*
- *sok polovice limone*
- *lupinica cele limone*
- *10 dag rozin*
- *jajce za premaz*

Kvas in sladkor raztopimo v toplem mleku. V posodo odmerimo sol, moko, kislo smetano, dodamo rumenjake in zamesimo kvašeno testo. Med mešanjem dodajamo na lističe narezano maslo. Ko so sestavine res dobro povezane med seboj in je testo gladko, posodo pokrijemo in damo testo na toplo vzhajati. Med vzhajanjem pripravimo nadev. Mlete orehe zmešamo s polovico sladkorja ter jih poparimo z vrelim mlekom ter dobro premešamo. Beljaka stepemo v trd sneg ob postopnem dodajanju preostalega sladkorja. V mlačen nadev vmešamo limonin sok, lupinico in sneg. Vzhajano testo stresemo na pult, ga pregnetemo, razvaljamo ter premažemo z nadevom, posujemo rozine in tesno zvijemo v zavitek. Tega položimo v pomaščen model in damo na toplo vzhajati. Vzhajano potico premažemo s stepenim jajcem, na več mestih prebodemo in prestavimo v vročo pečico. Potico pečemo približno eno uro pri 180°C.

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

NASMEHNITE SE ZA SVOJE ZDRAVJE

Rubrika „Za izboljšanje razpoloženja" ustvarjajo starejši, ki uredništvu pošiljajo svoje epigrame, šaljive rime, besede modrosti in šale. Izbereta jih avtorja sekcije – seniorja **Ewa in Zbigniew Paszek**. Tokrat predstavljamo peščico modrosti in šal, ki krožijo po različnih evropskih državah in jih pošiljajo partnerji projekta SASME+. (Izkazalo se je, da so si nekateri med seboj zelo podobni!) Smisel za humor in distanca do realnosti gradita mostove med ljudmi in sta potrebna v vsaki starosti – tudi in morda še posebej v tej starejši starosti. Na Poljskem so govorili, da je smeh dober za zdravje.



SLADOLED



Starejši par zvečer pred televizijo.
Žena reče: – Grem si pripravit sladoled.
Mož se prijazno ponudi, da gre on.
– Ti bom napisala, da ne pozabiš – mu odvrne žena.
– Ne bom pozabil – reče mož.
– Ampak, rada bi še čokoladni sirup in oreščke po vrhu. Ti bom raje napisala – ponovi žena.
– Ti bom že prinesel sladoled. Ne sekiraj se – kavalirsko odvrne.
Čez nekaj minut se mož vrne s slanino in jajci.
– Vidiš, da bi ti morala napisat listek. Zdaj si pa toast pozabil.

MODRE MISLI



Vaš rezultat pri delu mora biti sestavljen iz tega, da da je to, kar pustiš za seboj, boljše od tega, kar si našel.

Lee Iacocca

Poiščite delo, ki vam je všeč, in ne bo vam treba delati do konca.

Konfucij

Absolutno se poročite. Če boš spoznal dobro ženo, boš srečen. Če boš spoznal slabo ženo, boš postal filozof.

Sokrat

Vedno se zdi, da bo na drugem mestu bolje.

Antoine de Saint-Exupéry

Nič ni bolj groznega od ljudi, ki imajo vedno prav.

Stendhal

Velika učenost ne daje razuma.

Heraklit iz Efeza

Če se kdo želi osramotiti, ga ne smemo motiti.

neznani avtor

Upokojenski par dobi kazen za napačno parkiranje

Pred nekaj dnevi sva šla z ženo v mesto v supermarket. Sprehajala sva se po trgovini in kupila nekaj malenkosti. Ko sva po kakšni uri prišla ven, sva pred trgovino videla policaja, ki je pisal prijavo za napačno parkiranje.

Jaz sem mu rekel: – Lahko bi imeli več spoštovanja do starejših! To se nama je zgodilo prvič, midva sva v pokoju, zakaj ravno naju hočete kaznovati?!

Policaj nama ni namenil niti pogleda in je mirno pisal dalje.

Takrat sem mu rekel „osel". Policaj je dvignil pogled, me ostro pogledal ter pričel pisati drugo kazen za obrabljene gume. Takrat mu je žena rekla, da je „kreten". Policaj je mirno pridružil drugo prijavo prvi ter začel pisati tretjo. Vse skupaj je trajalo kakih dvajset minut. Več kot je on pisal, bolj sva ga midva žalila in obratno… pravzaprav nama je bilo vseeno. Midva sva namreč prišla v mesto z avtobusom… Veste, odkar sva v pokoju, se poskušava malo razvedriti in zabavati. To je zelo važno v teh letih!

Dva znanca se srečata:
– In kako si delil z nekdanjo ženo po ločitvi?
– Ona je vzela avto in stanovanje, jaz pa otroke.
– In denar?
– Denar je vzel odvetnik…

Prijatelja se pogovarjata:
– Ali je ta vaš Zenek privlačen?
– Zelo, ker ima oči po mami in vilo po očetu…



Zakaj je Eva pojedla jabolko? Ker je bil raj tako idealen kraj, da ni bilo razloga za pritoževanje in ni bilo ničesar, kar bi bilo treba izboljšati. In to je že povsem v nasprotju z žensko naravo.

V TEMENIŠKO-MIRNSKI DOLINI JE DOBRO POSKRBLJENO ZA STAREJŠE

Center za izobraževanje in kulturo Trebnje ima štiri občine ustanoviteljice. Poleg Občine Trebnje, katere programe, ki skrbijo za skrb starejših občanov, smo predstavili v prvi številki so tukaj še občine Mirna, Mokronog – Trebelno in Šentrupert.



MOKRONOG, NASELJE V SLOVENIJI

ANDREJ JAKOBČIČ/CC BY-SA 4.0/WIKIMEDIA COMMONS

Občina Mirna je 211. občina v Republiki Sloveniji s središčem v Mirni. Občina je nastala leta 2011 z odcepitvijo 22-ih naselij iz občine Trebnje in šteje 2649 prebivalcev. Občina Mokronog – Trebelno je nastala 1. marca 2006, v njej živi 3089 prebivalcev. Zadnja občina ustanoviteljica CIK-a Trebnje je Občina Šentrupert, ki je nastala 14. junija 2006 ter šteje 2969 prebivalcev.

- Vsem trem občinam je skupno, da finančno podpirajo tudi številne programe, ki so namenjeni starejšim:
- starejši za starejše: program, ki ga izvajajo društva upokojencev, je namenjen temu, da z organizirano pomočjo omogočijo starejšim čim daljše življenje v domačen okolju ter tako ugotoviti kakovost življenja in potrebe starejših po pomoči;
- pomoč na domu: je storitev, ki se izvaja na domu uporabnika in je namenjena upravičencem, ki imajo zagotovljene bivalne in druge pogoje bivanja in se ne morejo oskrbovati in negovati sami. Izvajanju javne službe pomoči na domu izvaja Dom starejših občanov (DSO) Trebnje že od leta 2010;
- 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;
- 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;
- športne aktivnosti izvajajo posamezna društva tudi za starejšo populacijo, predvsem društva upokojencev;
- Center za krepitev zdravja (CKZ): pod okriljem Zdravstvenega doma Trebnje deluje tudi CKZ, ki vsej populaciji zagotavlja preventivne programe za izboljšanje zdravja, počutja, kamor je vključena tudi starejša populacija, saj so programi brezplačni in tako dostopni.

TANJA VRČKOVNIK



EVING CIK TREBNJE

TREBNJE – MESTO V JUGOVZHODNI SLOVENIJI





POSTANITE DRUŽBENO AKTIVNI IN SPOZNAJTE PREDNOSTI PROJEKTA SASME+

Osrednja vsebina projekta Sasme+ je Evropska kartica ugodnosti za starejše in program Starejšim prijazna občina, vključujoč različne skupnosti in zainteresirane strani. 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 medijev in razširjanje Kartice ugodnosti med starejšimi v partnerskih državah. Vključevanje starejših v zgoraj omenjene dejavnosti so orodje za vseživljenjsko izobraževanje in aktiviranje starejših. V okviru projekta smo izpeljali kampanjo Evropska kartica starejših, v katero smo vključili upokojence in lokalna podjetja. Starejše občane smo o projektu nagovorili na 2 promocijskih dogodkih, ki sta potekala v dveh različnih občinah – na Mirni in v Trebnjem. Obeh dogodkov se je udeležilo 87 oseb. Nevladne organizacije in podjetja pa smo z aktivnostmi projekta seznanili na ločenem promocijskem dogodku, ki se ga je udeležilo 17 oseb. Veseli nas, da se je 20 oseb odzvalo vabilu k udeležbi na usposabljanjih. 10 seniorjev se je tako usposobilo, kako postati tako imenovani »ambasador« Evropske kartice starejših, nadaljnjih 10 pa se usposobilo za pisanje vsebin, ki so bile objavljene na Evropskem spletnem portalu za izobraževanje starejših ter v tej številki časopisa Evropski glas starejših.

■ **VESNA BREZNIKAR**

V KORIST STAREJŠIH

Nacionalna kartica seniorja omogoča popuste v številnih točkah po vsej Poljski, med drugim v sanatorijih, zdraviliščih, zdravstvenih centrih, rehabilitacijskih enotah, zdravstvenih in kulturnih ustanovah ter trgovinah in storitvenih objektih. Seznam vseh 2900 točk, ki priznavajo nacionalno kartico Senior Card, je objavljen na spletnih straneh www.glosseniora.pl in www.seniorsvoiceplus.eu. Na teh spletnih straneh bodo kmalu objavljene tudi informacije o popustih na območju drugih evropskih držav. Zahvaljujoč projektu SASME+ se je nacionalna kartica starejših razširila na območje nekaterih evropskih držav kot evropska kartica starejših.

Partnerji projekta so organizacije iz Turčije (Univerza v Chanakkale), Bolgarije (SCAS), Slovenije (CIK Trebnje) in Italije (Sardinija, Orientare). Projekt se izvaja s sofinanciranjem Evropske komisije v okviru programa ERASMUS+



TADEJM / CC BY-SA 3.0/WIKIMEDIA COMMONS

MIRNA JE MANJŠE GOSPODARSKO SREDIŠČE SREDNJEGA DOLENJSKEGA V SLOVENIJI.

PROJEKT SASME+ - KRATEK POVZETEK

Aprila letos je na sedežu združenja MANKO – Glas starejših v Krakovu (Poljska) potekalo zadnje delovno srečanje mednarodne ekipe, ki izvaja projekt SASME+, namenjen evropskim seniorjem. Del tujih partnerjev, ki sodelujejo pri projektu, se je z nami povezal prek spleta. Naš glavni namen je bil pripraviti gradiva, ki podpirajo aktivacijo starejših pri izvajanju družbenih kampanj in ustvarjanju civilnih medijev, nato pa se pogovoriti o načinih izvajanja načrtovanih ukrepov.

Tu so najpomembnejši nameni projekta:

- usposabljanje starejših
- izvajanje spotov
- priprava priročnika po izvedbi kampanje
- oblikovanje portala za starejše
- objava in razširjanje evropske kartice starejših
- izdajanje in razširjanje Senior Voice na Poljskem in v partnerskih državah.

Izvedba projekta se je izkazala za velik izziv zaradi težav, povezanih z omejitvami zaradi pandemije COVID-19 in izbruha vojne v Ukrajini - združenje MANKO se je zelo dejavno vključilo v organizacijo pomoči za starejše v Ukrajini. Na srečanju je Joanna Zwolińska med drugim predstavila preostale rezultate projekta, ki so: učbenik za nevladne organizacije "Plan-act-change!", ki na primeru kampanje nacionalne kartice starejših pojasnjuje, kako učinkovito izvajati socialne kampanje. Poleg tega so bili pripravljeni programi usposabljanja za starejše, portal www.seniorsvoiceplus.eu in dve izdaji glasila European Senior Voice, od katerih eno pravkar berete.

EVROPSKA KARTICA STAREJŠIH V OBČINI MYŚLENICE

Eden od doseženih ciljev so naslednje inavguracije Evropske kartice starejših. Ena od njih je potekala 8. aprila 2022 v občini Myślenice pri Krakovu (Poljska). Udeležili so se je partnerji iz tujih organizacij, ki sodelujejo pri projektu, vodja projekta Združenje MANKO – Glas starejših, pred-









stavniki organov skupnosti in lokalnih seniorskih organizacij ter organizacij za starejše, pa tudi podjetja, ki so s priznavanjem popustov za Evropsko kartico starejših postala starejšim prijazna podjetja. Slovesna otvoritev je potekala v Centru za kulturo in šport v Myślenicah. Srečanje je bilo tudi priložnost za povzemanje projekta SASME+ Civic media for social campaigns supporting activation of senior, ki traja od oktobra 2019 in se izvaja s sofinanciranjem Evropske komisije v okviru programa ERASMUS+ Predsednik združenja MANKO Łukasz Salwarowski je predstavil glavne predpostavke projekta in spomnil, da mora vsak senior, tj. tj. oseba, ki je dopolnila 60 let, že lahko pridobi ne le nacionalno kartico Senior Card, temveč tudi evropsko kartico Senior Card, ki seniorjem omogoča popuste na območju držav, kot so Italija (Sardinija), Turčija, Bolgarija in Slovenija.

MEDNARODNO ODPRTJE -

Poleg predstavnikov starejših in organizacij, ki pomagajo starejšim, so se dogodka v Centru za kulturo in šport v Misjlenicah udeležili tudi predstavniki mestnih oblasti in centrov za pomoč starejšim. Starejši so dobili prve vzorce Evropske kartice starejših, prisluhnili trem izobraževalnim predavanjem, med drugim o varnosti v okviru kampanje "Varen starejši, ustavite manipulacijo - ne pustite se preslepiti", prva starejšim prijazna podjetja iz Myślenic pa so prejela certifikat partnerja programa. Po srečanju so si tuji partnerji združenja MANKO iz Bolgarije - Boryana Savova (študentsko umetniško društvo Compuer) ter Tanja Virckovnik in Vesna Breznikar (CIK Trebnje) - ogledali mestno hišo, trg v Myślenicah, Muzej neodvisnosti v Myślenicah in dnevni center "Senior+" v Myślenicah.





NASLEDNJA OTVORITEV NACIONALNE KARTICE STAREJŠIH IN EVROPSKE KARTICE STAREJŠIH - KLUB SENIOR+ V CENTRU DRUŽBENIH DEJAVNOSTI V WIERUSZOWU, 13. APRILA. CERTIFIKAT STAREJŠIM PRIJAZNE SKUPNOSTI JE V ROKE PREJELA MARTA SIUBIJAK - ŽUPANJA MESTA WIERUSZÓW.

POSTANITE STAREJŠIM PRIJAZNA SKUPNOST!

Društvo Manko – Glas starejših deluje že 20 let, že 10 let pa se pod pokroviteljstvom in v sodelovanju, med drugim s poljskim Ministrstvom za družino in socialno politiko, Poljsko zvezo upokojencev, anuitet in invalidov ter številnimi drugimi ustanovami in družbenimi organizacijami, ukvarja s široko razumljeno aktivacijo in izobraževanjem oseb 60+. Eden najpomembnejših projektov, ki jih izvaja združenje, je program STAREJŠIM PRIJAZNA SKUPNOST, v katerem sodeluje že več kot 180 lokalnimi oblastmi, ter NACIONALNA KARTICA UGODNOSTI in EVROPSKA KARTICA UGODNOSTI, ki ju ima že več kot 450 000 ljudi in sta priznani na več kot 3 000 prodajnih mestih. V program se lahko vključijo vse lokalne oblasti in podjetja iz Poljske in partnerskih držav, ki sodelujejo z združenjem Manko – Glas starejših v okviru programov Erasmus+ in SASME+, med drugim iz Turčije, Italije, Slovenije in Bolgarije. V nadaljevanju predstavljamo fotografije s slovesnega odprtja programa v različnih mestih, med katerim so predstavniki lokalnih in občinskih oblasti ter organizacij, namenjenih starejšim pridobili certifikat STAREJŠIM PRIJAZNA SKUPNOST. Vabljeni tudi na spletni strani *www.glosseniora.pl* in *www.seniorsvoiceplus.eu* ter na e-naslov – *kartaseniora@manko.pl.*

PARTNERSKA OBČINE PROGRAMA STAREJŠIM PRIJAZNA SKUPNOST


BIECZ


MOSZCZENICA


MYŚLENICE


MIECHÓW


RADZYŃ PODLASKI


PRZEMYŚL


POLKOWICE


NOWE BRZESKO

Program **STAREJŠIM PRIJAZNA SKUPNOST**, katerega pobudnik in organizator je Društvo MANKO – Glas starejših, je nastal zaradi starejših ljudi. Je del širše ideje o podpori, aktivaciji in izobraževanju ljudi 60+ na različnih področjih, med drugim na področju zdravja, prava, ekonomije in varnosti ter novih medijev. Pogoj za vključitev določene skupnosti v program je izdaja lokalne izdaje **NACIONALNE KARTICE STAREJŠIH**, ki jo priznavajo podjetja, servisne točke, zdravilišča, sanatoriji, zdravstveni domovi, kulturne ustanove. Popusti za kartico znašajo od 10 do 50 %.

NACIONALNA KARTICA STAREJŠIH in tudi **EVROPSKA KARTICA STAREJŠIH** sta učinkovit način ne le za ekonomsko podporo starejšim in njihovo mobilizacijo za odhod od doma, koriščenje storitev, navezovanje stikov z drugimi ljudmi, odpiranje ljudem, skrb zase, temveč tudi za promocijo lokalnih podjetij in storitvenih podjetij, ki tako ne le pridobijo nove, zadovoljne stranke, temveč tudi gradijo svojo podobo starejšim prijaznih podjetij.

Program soustvarjajo starejši sami, tako da člane lokalnih oblasti opozarjajo na težave in potrebe starejših v lokalni skupnosti, se odločajo za vključitev v programe lokalne skupnosti ter pridobivajo nove točke in podjetja, kjer lahko starejši koristijo popuste za **NACIONALNO ali EVROPSKO KARTICO STAREJŠIH**. Naslednja korist je aktivacija starejših in ozaveščanje družbe o potrebah in možnostih starejših.

Poleg podpore starejšim na Poljskem izvajamo tudi dejavnosti, namenjene starejšim v tujini. V okviru mednarodnega projekta SASME+, ki je financiran iz sredstev ERASMUS+, izdajamo EVRPSKO KARTICO STAREJŠIH v poljščini, turščini, italijanščini, slovenščini in bolgarščini. V teh državah izvajamo tudi program STAREJŠIM PRIJAZNA SKUPNOST.

Program EVROPSKA KARTICA STAREJŠIH je del projekta SASME+, ki je sofinanciran iz sredstev Evropske unije v okviru programa ERASMUS+, in je identičen programu NACIONALNA KARTICA STAREJŠIH To pomeni, da vsa partnerska podjetja programa tako na Poljskem kot v tujini pod enakimi pogoji spoštujejo obe kartici.


SKAŁA



SĘKOWA



TUCHÓW



ŁEBA



WŁADYSŁAWOWO


WIELICZKA


WAŁCZ


ŻEGOCINA

VIII. MEDNARODNI DNEVI STAREJŠIH V KRAKOVU – STAREJŠI IMAJO MOČ



PODPREDSEDNIK KRAKOVA ANDRZEJ KULIG IZROČA SIMBOLIČNI KLJUČ MESTA PREDSTAVNIKU STAREJŠIH.

16. septembra 2021 je prestolnica Malopoljske prešla v roke starejših. Na ta dan je potekala osrednja proslava VIII. Mednarodnih dnevov starejših, ki jih je organiziralo društvo Manko – Glas starejših v sodelovanju z Mestno hišo Krakov in Vojvodskim uradom Malopoljske, med drugim pod pokroviteljstvom Ministrstva za delo in socialno politiko. Dogodka se je udeležilo več kot 3 000 udeležencev, več kot 100 000 starejših iz Poljske in tujine pa si je ogledalo prenos na spletni strani www.facebook.com/GlosSeniora.

Po slovesni sveti maši, v namen vesele jeseni življenja, se je parada starejših iz več kot sto partnerskih mest in občin s celotne Poljske odpravila izpred Marijine bazilike v park Henryka Jordana. Pisana in vesela parada pod sloganom SENIOR HAS POWER! je neverjetno navdušila mimoidoče in prebivalce mesta, ki so pozdravljali udeležence, jim ploskali in mahali z oken. V Jordanovem parku je potekala slovesna dobrodošlica. Med povabljenimi gosti so bili predstavniki lokalnih oblasti in nacionalnih organizacij namenjenih starejšim. Posebno pismo organizatorjem in udeležencem VIII. mednarodnih dnevov starejših v Krakovu je poslala Agata Kornhauser-Duda. Prva dama Republike Poljske se je v njem zahvalila za angažiranost in številne akcije za starejše društva Manko – Glas starejših ter udeležencem zaželela uspešno, navdihujočo in aktivno zabavo na Dnevih starejših.

PLESI, PREDAVANJA, KONCERTI

Bogat in raznolik program: nastopi umetniških skupin, izobraževalna predavanja o zdravju in varnosti, delavnice in telesne dejavnosti so potekali ves dan. Starejši so telovadili, plesali, se učili, povezovali in navdihovali drug drugega. Na udeležence so med drugim čakale stojnice Glas starejših (na kateri je bilo mogoče poskusiti in kupiti naravni kvas iz rdeče pese brez konzervansov), Zavoda za socialno zavarovanje, Centralnega statističnega urada, Urada za elektronske komunikacije, pa tudi številna podjetja in zdravilišča s privlačnimi popusti za imetnike nacionalnih Kartic starejših ter partnerske skupnosti in krožki podeželskih gospodinj. Na voljo so bili tudi številni brezplačni pregledi in zdravniška svetovanja, dve čudoviti modni reviji in nepozaben koncert Alexandra Martineza, nadarjenega vokalista in imitatorja glasov najbolj znanih izvajalcev različnih glasbenih zvrsti. Dogodek se je tradicionalno zaključil z impresivno medgeneracijsko zabavo z DJ-Wika.



UDELEŽENCI VIII. MEDNARODNIH DNEVOV STAREJŠIH V PARKU HENRYKA JORDANA V KRAKOVU



MED PRIREDITVIJO SO BILA STAREJŠIM PRIJAZNIM SKUPNOSTIM PODELJENA POTRDILA



OSEBNI GOST - ZDZISŁAW WASIAK, ZMAGOVALEC POSEBNE ODDAJE POLJSKE TELEVIZIJE ZA STAREJŠE IN O STAREJŠIH „SANATORIJ LJUBEZNI".

PARADA STAREJŠIH - POHOD PO ULICAH KRAKOVA





I SENIOR DAYS SONO ANCHE L'OCCASIONE PER RINGRAZIARE GLI ANZIANI PIÙ ATTIVI – AMBASCIATORI E CO-CREATORI DI SENIOR VOICE. CONTEMPORANEAMENTE IL PRESIDENTE ŁUKASZ SALWAROWSKI HA INVITATO TUTTI GLI ANZIANI A CO-CREARE SENIOR VOICE, PROGRAMMARE SENIOR FRIENDLY COMMUNITY, PARTECIPARE AI CONCORSI E PROMUOVERE NUMEROSE CAMPAGNE SOCIALI ORGANIZZATE DALL'ASSOCIAZIONE MANKO – SENIOR VOICE.



MODNA REVIJA ELEGANTNIH STAREJŠIH ŽENSK IN STAREJŠIH MOŠKIH.



POSLUŠALCI ENE IZMED UNIVERZ ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE IZ KOŃSKEGA.



ČUDOVITA ZABAVA MED KONCERTOM ALEXANDRA MARTINEZA S FILIPINOV



MEDGENERACIJSKA ZABAVA Z DJ-WIKA IN DJ-KRISOM

ISLANDCI SE NE BOJIJO STAROSTI

Zahvaljujoč sodelovanju s Fundacijo Via Salutis, ki soustvarja projekt "DraBiNa - drama, biografija, pripoved. Inovativna metoda socialne aktivacije starejših" Senior Voice dosegel Islandijo. Med študijskim obiskom na Islandiji smo revijo Senior Voice pripeljali kot dober zgled, saj se na Poljskem oblikuje dobra podoba starejših," piše soavtorica in strokovnjakinja projekta Alicja Przepiórska-Ułaszewska.

Reykjavik je starejšim prijazno mesto. Politika starejših je tu sestavni del socialne in kulturne politike ter gospodarstva in kar je pomembno - starejši sami skrbijo zanjo. Islandci se starosti ne bojijo, se nanjo pripravljajo in zelo zavestno sprejemajo odločitve o naslednjih življenjskih obdobjih. Spremljajo jih občutek varnosti, miru in gotovosti, da njihov glas šteje in da imajo vpliv na potek tega življenjskega obdobja, v katerem imajo več časa za samouresničitev.

MAJHNA STANOVANJA ZA STAREJŠE

Vsak islandski senior ve, da se njegove potrebe spreminjajo, ne le pri vprašanju preživljanja časa, temveč tudi pri vprašanju stanovanja. Islandija je izdelala sistem stanovanj za starejše. Možno je izkoristiti ponudbo podjetij ali možnosti, ki jih ponuja mesto, in se preseliti v novo, majhno stanovanje. Takšno stanovanje je mogoče kupiti za približno 30 % njegove tržne vrednosti, preostanek plača država. Zaradi tega starejšim ni treba živeti v velikih, praznih stanovanjih ali hišah ter plačevati visokih najemnin in pristojbin za medije. Ta stanovanja so v obliki varovanih stanovanj, vsako stanovanje je samostojno, v pritličju pa je skupni izobraževalno-animacijski del, kjer se starejši srečujejo, vzpostavljajo odnose, razvijajo strasti.

SODOBNOST IN STAROSELSKE ZGODBE

To je le nekaj primerov sodobnega pogleda na potrebe starejših. Tudi načini preživljanja prostega časa združujejo tradicijo in sodobnost ter upoštevajo ekologijo, digitalizacijo, turizem, aktivnosti, družabna srečanja. Velike priljubljenosti so na primer deležne delavnice sag, na katerih starejši skupaj spoznavajo pripovedna dela, ki črpajo iz staroseverske literarne, kulturne in zgodovinske dediščine Islandije in Norveške. Generacija današnjih starejših se razlikuje od prejšnjih generacij starejših ljudi. Med njimi je veliko nekdanjih hipijev, ki cenijo vrednote, kot so narava, svoboda, vegetarijanstvo. Na splošno so to ljudje, ki se zavedajo svojih potreb in se ne strinjajo s stereotipi o starosti, podedovanimi od prejšnjih generacij. Med pogovori z islandskimi partnerji smo se lahko pohvalili s Senior Voice, ki je medijski pokrovitelj projekta "DraBiNa". Največja nacionalna revija o starejših in za starejše odlično opisuje, kako se spreminja dojemanje starejših v poljski družbi.

ALICJA PRZEPIÓRSKA-UŁASZEWSKA
FUNDACIJA VIA SALUTIS





IZVAJALKE PROJEKTA "DRABINA" - ALICJA PRZEPIÓRSKA-UŁASZEWSKA, JANINA CHOCHŁAKIEWICZ IN ZDRAVNICA JOANNA WAWRZYNIAK MED ŠTUDIJSKIM OBISKOM V REYKJAVIKU

Projekt DraBiNa izvaja Fundacija svete Jadwige v partnerstvu s Fundacijo Via Salutis in Os Pressan. Medijsko pokroviteljstvo nad projektom je prevzel Glas starejših.



AVTO GLAS STAREJŠIH S HUMANITARNO POMOČJO ZA POLJAKE V ODESI V UKRAJINI

SOLIDARNI S STAREJŠIMI V UKRAJINI

Poljska že od začetka vojne v Ukrajini zelo dejavno pomaga beguncem. Društvo MANKO – Glas starejših se je odločilo, da bo naredilo še korak naprej in začelo pomagati Poljakom, zlasti starejšim, ki so ostali v državi, ki jo je zajela vojna (poljska narodna manjšina v Ukrajini šteje skoraj 150 tisoč ljudi). Organizirali smo dobrodelno zbirko v obliki najbolj potrebnih živil higienskih izdelkov in tudi denarnih donacij ter jih prepeljali v Odeso, kjer živijo naši partnerji iz Zveze Poljakov v Ukrajini. Poleg tega smo humanitarno pomoč posredovali starejšim prijaznim skupnostim, ki mejijo na Ukrajino.

Na 24. marca se je naše vozilo s humanitarno pomočjo odpravilo na pot k Poljakom, ki bivajo v Ukrajini. Čakala nas je zelo zahtevna in večurna pot. Po 20 urah smo prispeli do trajektnega prehoda čez Donavo na romunski in ukrajinski meji. Na trajektu smo srečali druge avtomobile s humanitarno pomočjo, med drugim iz Romunije in Turčije. V Tulči v Romuniji so naš konvoj z donacijami podprli Lipovani, tj. Rusi stare cerkvenoslovanske vere, ki so pred 300 leti pobegnili pred preganjanjem iz Rusije. Skupaj smo zbrali in Poljakom v Ukrajini ter branilcem te države predali celo eno tono najbolj potrebnih izdelkov.

POMOČ PARTNERSKIH SKUPNOSTI

Ves čas pomagamo tudi našim obmejnim partnerskim skupnostim, med drugim Hrubieszówu (15 km od meje z Ukrajino), Werbkowicam, Przemyślu in Lesku. V Hrubieszowu dnevno pride in odide približno 1500 ljudi skozi sprejemno točko v športni dvorani občinskega centra za šport in rekreacijo. To so predvsem ženske, otroci in starejši. Na mestu je na voljo zdravstvena in psihološka pomoč, prevajalci in prostovoljci. Begunci iz Hrubieszowa potujejo v nastanitvene objekte po vsej Poljski, ki so se odločili, da jih sprejmejo. V Tyszowicah, naši starejšim prijazni skupnosti, pa je nastanjenih približno 100 ljudi iz Ukrajine, od katerih jih je bilo 70 nastanjenih v zasebnih hišah in so pod stalno oskrbo občinskega centra za socialno varstvo. V okviru akcije Glas starejših solidaren z Ukrajino smo obiskali tudi skupnost Werbkowice, da bi predali zbrane donacije za begunce. Prebivalci te skupnosti so v svojih hišah nudili zatočišče več kot 300 beguncem, več kot 1400 pa jih je koristilo pomoč in nastanitev na točkah dnevne sobe v vasi Padhorce in športne dvorane v Werbkowicah. Na teh točkah delujejo odvetniki, psihologi, zdravniki in duhovniki treh veroizpovedi. V pomoč Ukrajincem so se vključili tudi upokojenci iz lokalnega kluba Senior+, pa tudi zaposleni na občinskem uradu, svetniki, občinski center za socialno varstvo, občinski kulturni center, osnovna šola, prostovoljno gasilsko društvo, krožki podeželskih gospodinj. Pomemben vidik pomoči je organizacija prevozov ljudi od krajev nastanitve in krajev sprejema do ciljnih krajev. Zato smo se ob vrnitvi iz Werbkowic v Krakov vzeli s seboj gospo Tatiano s sinom Władysławom, ki sta z nami varno prispela do cilja, kjer so ju čakali najbližji.



DONACIJE, KI JIH JE DRUŠTVO MANKO – GLAS STAREJŠIH ZBRALO ZA UKRAJINSKE BEGUNCE



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+

KARTICA STAREJŠIH EVROPSKA

Projekt sofinancira program Evropske unije Erasmus+

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.eu

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

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!