

# onist Penzi



# Penzionist

letnik VIII - št. 14, december 2022



# POZDRAV IN ZAHVALA VSEM, KI STE SE DRUŽILI Z NAMI V LETU 2022!

Z veseljem se oziram po letu, ki se zaključuje. Prijetna so bila srečanja z vami, vsak vaš obisk, pogovor ali srečanje na izobraževanju je lahko novo povabilo, kaj vse bi lahko skupaj še naredili za našo skupnost. Kar nekaj predlogov nam je uspelo upoštevati in tudi realizirati.

Vse to nam je uspelo z marljivimi in odgovornimi sodelavkami, ki skrbijo za nemoteno delovanje društva.

Prav tako so nam vsem odlična opora tudi člani in članice upravnega odbora, da lahko načrtano vsebino realiziramo in tudi določene aktivnosti sofinanciramo.

Ob navedenem imamo tedensko sodelovanje z vodjo programa Starejši za starejše, ki s svojimi prostovoljci uspešno deluje na širšem območju naše občine, in ta program tudi finančno podpira, za kar sem še posebej hvaležen.

Športna dejavnost je aktivna tudi med upokojenci. Z delovanjem se lahko pohvalijo razne sekcije, ki se tedensko srečujejo in trenirajo. Uspešno se udeležujejo na regijskih in državnih tekmovanjih in so dober promotor našega Društva upokojencev in Občine Zagorje ob Savi.

Prav tako je prav, da pohvalim ekipo pohodnikov, z imenom Vandrovčki, z dolgoletnim vodjem, ki pripravi letni plan in nas varno vodi po širni Sloveniji in kdaj pa kdaj tudi v tujino. Tako je bil letos velik uspeh, da smo uspeli realizirati izlet v Italijanske Dolomite.

Kot vam je znano, gradimo most tudi z najmlajšimi, saj so naši člani vključeni ob prvih šolskih dneh v varno pot v prometu oz. do šolskih objektov.

Lahko bi še našteval, a naj bo dovolj, saj bomo nekaj realiziranih aktivnosti predstavili v nadaljevanju. Tudi za kulturne prispevke bo ostalo nekaj strani, da nam naši člani polepšajo prihajajoče praznične dni.

Velika zahvala gre posameznim društvom, ki z nami sodelujejo, izvajajo izobraževanja ali skrbijo za kulturno in zgodovinsko dediščino. Ponosni smo lahko tudi na posamezne sodelavce in sodelavke v posameznih zavodih, ki delujejo na občinski ali državni ravni.

Naj bo leto, ki nam bo podalo novih 365 dni, prav tako razgibano in bogato z aktivnim vključevanjem vseh vas v različne aktivnosti, ne nazadnje tako najbolj opozarjamo na to, da smo del širše in aktivne skupnosti.

Vsem želim veliko zdravja, dobre volje in pravih prijateljev, ki jih boste lahko povabili, da se nam pridružijo na naših druženjih. Srečno!

Tone Beja,  
predsednik Društva upokojencev Zagorje ob Savi

## OBISK V DOLOMITIH 2022

V okviru Društva upokojencev Zagorje že dolga leta uspešno deluje sekcija »Vandrovčki« za pohodništvo, ki jo vodi g. Marjan Ocepek.

Na osnovi letnega plana se podajo na pot dvakrat na mesec in tradicionalno se izvede tudi pohod po občini, v okviru prireditev ob občinskem prazniku. Del stroškov krijemo iz društvenih sredstev.

Večletna želja skupine se je v juliju realizirala, saj smo se s polnim avtobusom podali v Italijanske Dolomite. Združili smo pohodnike Vandrovčkov in nekaj drugih članov društva. Da smo lahko avtobus napolnili, se moramo posebej zahvaliti županu g. Matjažu Švaganu, ki je prisluhnil naši prošnji in nam uspel priskrbeti sponzorska sredstva za pokritje stroška prevoza.

Uživali smo v lepem dnevu, spoznavali lepote Slovenije, se zapeljali preko Avstrije v Italijo, na nam manj znano pogorje





Dolomiti, z **goro Tre Cime**, ki se veličastno dviga, kruši, zeleni in ponuja razne pohodniške poti. Večina pohodnikov je opravila daljši pohod okrog vrha, kot je videti na sliki, drugi pa na sprehod na višini blizu treh tisočakov.

Dan je bil prekratek, da bi nam ostalo še malo časa za uživanje in pozno večerjo, a spomini nas bodo še dolgo vabili, da se ponovno podamo na to pot še v kakšnem drugem letnem času.

Drago Arh

# POHOD V JESENOVO – PARTIZANSKA BOLNIŠNICA ZNOJILE

**K**ot smo najavili v programu občinskih prireditev za avgust 2022, smo se zbrali pred Društvom upokojencev in se odpravili do Europarka, da bi še koga povabili na sprehod.

Glede na predhoden ogled trase z g. Milanom Bedračem in razgovor z domačinom g. Kajbičem, smo se odpeljali do Zaloge, prilagodili palice za nordijsko hojo in se ogreli za nadaljnjo pot.

Najprej po asfaltu, do panoja, ki ima sliko makete partizanske bolnice in kratek zapis. To smo potrdili še z našim ekipnim slikanjem.

Za tem je pot vodila v dolino, do grape. Večina je ocenila, da bo krajša pot navzdol preko gozda do »Žage«, midva z Milanom pa nazaj v hrib po avtomobile in po ekipo, ki nas je pričakala v »Tesnem«.

Glede na prehojeno pot smo si zaslužili počitek s pijačo in skupno ocenili ter potrdili, da naj bo zadnji avgust tudi v prihodnje rezerviran za tradicionalen - nordijski pohod, v organizaciji Društva upokojencev Zagorje ob Savi, v sodelovanju s Kajuhovci iz Zveze združenja borcev za vrednote NOB Zagorje ob Savi.

**Tone Beja,**  
predsednik Društva upokojencev Zagorje ob Savi

# OBISK SEJMA V PLIBERKU

Spoštovani prijatelji!

**K**ot smo najavili v programu Društva upokojencev za avgust 2022, smo se na osnovi povabila g. Jožeta Hudla prijavili na srečanje upokojencev Slovenije v Pliberk.

Da bi potrdili naše sodelovanje tudi znotraj PZDU, smo se na pot odpravili skupaj s 16 člani Društva upokojencev Gabrovka, 6 pa jih je prisledlo na Dolah pri Litiji.

Zagorjani smo bili v večini, tako nas je ob 7. uri odšlo na Koroško 52 upokojencev.

V Pliberku so nas prijazno pričakali pred Kulturnim domom in nas popeljali v »slovenski šotor«, ki je bil rezerviran za 10 avtobusov, skupaj 500 udeležencev iz Slovenije. Tu je bil čas za kosilo, druženje in uživanje ob slovenski glasbi. Bila je tudi priložnost, da smo se na kratko srečali z g. Sušnikom in go. Puharjevo. V nadaljevanju smo bili na oder povabljeni predsedniki





14 društev, da smo na kratko predstavili, od kje prihajamo in povabili vse, da obišejo tudi naše kraje, s poudarkom na predstavitvi rudarske poti in nadaljnjega medsebojnega druženja.

Zanimiva je bila povorka, s predstavitvijo društev in domačih zasebnikov, ki se je zaključila z otvoritvijo sejma.

Zanimivo je bilo videti, kaj se lahko izvede in organizira v kraju s 4.000 prebivalci, ki sejme organizira že od leta 1393. Izpad sejma je bil le dvakrat, za čas kuge in seveda zadnji dve leti zaradi korone.

Na sejmu z veliko »štanti« se je našlo tudi nekaj prodajalcev iz Slovenije.

Še bolj zasedeni so bili šotori s pijačo in jedačo, ter igrala, »ringel špili« vseh vrst namenjeni za mlade po srcu.

Ob vračanju domov nismo pozabili zaviti na trojanske krofe, da smo lahko ponesli še nekaj okusnega domačim.

**Tone Beja,**  
predsednik Društva upokojencev Zagorje ob Savi

# TRADICIONALNO SREČANJE V MORAVČAH

V koledarju aktivnosti Društva upokojencev Zagorje ob Savi se tradicionalno izmenično srečujemo s člani upravnega odbora Društva upokojencev Moravče.

Srečanja se nas je iz Zagorja udeležilo 8 članov. Iz Društva Moravče pa je bilo še 9 prisotnih s predsednico Vojko Rebolj na čelu, ki so nas prijazno pričakali in povabili v svoja vozila ter odpeljali na tri zanimive točke.

1. Kot prvo točko smo obiskali grad Tuštanj in si pod vodstvom Petra Pirnata ogledali grajske prostore in umetnine, ki so v gradu ohranjene že skoraj 500 let. V grajski kavarni so nam postregli s kavo, sendviči in pijačo. Ogled smo zaključili v grajski kapeli in pozvonili z obljubo, da se ponovno srečamo v Zagorju, v letu 2023.
2. Nato so nas odpeljali v Peče na kmetijo Barlič, ki je dober zgled napredka, koriščenja evropskih sredstev in zgled za prenos gospodarjenja na mlajše člane družine, saj smo spoznali kar 3 delovne generacije. Pogostili so nas z domačimi dobrotami, še posebej dober pa je bil sadni jogurt.
3. Presenečenja, kot dokaz odličnih gostiteljev, pa smo bili deležni še na kmetiji odprtih vrat Pri Mežnarjevih, pri sv. Miklavžu. Tu je bil čas za pogovor ob dobrem kosilu in pijači. Za zaključek pa smo bili še posladkani z dobrimi kremnimi rezinami.



Pred odhodom smo si zadali tri skupne naloge:

1. Vodstvo Društva upokojencev Moravče je povabljen na piknik v Kisovec.
2. Dogovorjeni smo, da naj bo zadnji avgust rezerviran za tradicionalen-nordijski pohod, v organizaciji Društva upokojencev Zagorje ob Savi, do obeležja Partizanske bolnice v Znojilah pri Čemšeniku.
3. Tretji dogovor pa je, da se 50. skupno srečanje organizira v septembru 2023 v Zagorju ob Savi.



**Tone Beja,**  
predsednik Društva upokojencev Zagorje ob Savi

## PIKNIK OB HARMONIKI V KISOVCU

V sredini junija smo vabili vse člane DU Zasavja na skupno srečanje – na piknik v Trbovlje. Verjetno je bilo vreme krivo, da ni bilo velikega interesa, kljub temu da smo poleg pijače, jedatke in glasbe ponudili tudi prevoz z avtobusom.

Vajo smo ponovili v začetku septembra in povabili člane našega društva ter predsednike vseh ostalih DU Zasavja. Veseli smo bili, da ste se odločili za prijavo in se nam pridružili v Strelnem domu v Kisovcu. Zbralo se nas je skoraj sto.

Že ob prihodu je lepo dišalo po pečenju, naše prostovoljke so poskrbele za delitev hrane, g. Tone Mohorko je poskrbel za pijačo. Poleg mesarja, ki je poskrbel za peko, je bil najbolj





pomemben g. Jernej Pikelj, ki je ob zvokih harmonike povabil na plesišče večino prisotnih.

Imeli smo priložnost za klepet in izmenjavo dobrih zgodb ob obujanju spominov.

Naj zaključim s pisanjem, saj slike povedo še več in pomembno sporočilo prisotnih je, da podobna srečanja še organiziramo.

**Tone Beja,**  
predsednik Društva upokojencev Zagorje ob Savi

## AJMOHTIADA 2022 V EUROPARKU

**P**rostovoljke Starejši za starejše so dejavne na veliko področjih, še posebej so veseli vsi, ki jih obišejo tudi na domu. Tudi tokrat so se na hitro organizirale in priskrbele vse, kar je potrebno za sodelovanje na srečanju kuharskih mojstrov 17 ekip iz Zagorja in okolice. Za dobro prepoznavnost, so si sešile ekstra »reciklirano opremo« in si z njo prislužile prvo nagrado.

Tudi iz lonca je lepo dišalo, še boljši pa je bil okus, in tako je bil lonec, kljub količini, hitro prazen, zato so si obiskovalci postregli še z biskvitom in slastnimi keksi. Naj še slike potrdijo zapisano!



Majda Vahtar

# MARTINOVANJE PRI JANC, 12. 11. 2022

Listi na koledarju se menjavajo in do konca leta sta samo še dva. Drevesa jih odmetavajo in v tem obdobju se mošt spremeni v vino, a to ne brez naših članov, ki so se ob sončnem popoldnevu odpravili na tradicionalno praznovanje Martinovega.

Prijave je skrbno zbirala ga. Maridi Cerkovnik in hitro zapolnila sedeže na avtobusu.

Že več let se udeležujemo povorke prikaza vinogradništva ob gostišču Janc na Studencu. Možna je degustacija vin in raznih drobnih peciv ter drobnih prigrizkov, ki so jih delili prijazni domačini.

Sledilo je obilno kosilo in ob prijetni glasbi smo z veseljem zaplesali. V dobrem in veselem vzdušju je čas prehitro mi-





neval in poenotili smo se, da se že odda rezervacija za prihodnje leto.

To je bil odličen začetek praznovanj, ki nas še čakajo do konca leta.

Slike naj vam povedo tisto, kar nisem zapisala.

Zapisala in organizirala:  
Maridi Cerkovnik

# UPOKOJENCI NA LETOVANJU V IZOLI

**T**udi v letošnjem letu 2022 smo Zagorski upokoјenci letovali v hotelu Delfin3\*, kjer je plaža zelo urejena, ima veliko zelenico s popoldansko senco.

Letos smo letovali kar dvakrat, to je v mesecu juniju in septembru. Skupaj je letovalo kar 126 naših članov. V tem hotelu smo že kar domači, saj letujemo že vrsto let.

Hrana je zelo dobra, odločiš se lahko za dva ali tri obroke. Pred hotelom je zunanji bazen z ogrevano morskó vodo. Na voljo je tudi pokriti bazen s toplo morskó vodo.

Od hotela do staréga mestnega jedra je sprehajalna pot, plaža pa je oddaljena le 100m.

Aja, pa še to vam povem, da je morje še vedno slano in prijave za leto 2023 pričnemo sprejemati že v januarju.



Maridi Cerkovnik

# PROGRAM STAREJŠI ZA STAREJŠE

**P**rogram »Starejši za starejše« je humanitarni program Zveze društev upokojencev Slovenije, ki ga izvajamo prostovoljci društev upokojencev vključenih v program.

Bistvo programa je, da prostovoljci programa obiščemo vse starejše od 69 let v svoji okolici, jih povprašamo o tem, kako živijo in jim poskušamo organizirati pomoč, če jo potrebujejo.

Zaradi svojega izjemnega primera dobre prakse na področju prostovoljstva, ki omogoča bolj kakovostno in neodvisno življenje starejših, je program leta 2017 prejel prestižno nagrado evropskega parlamenta DRŽAVLJAN EVROPE.

Naše delo poteka vse dni v letu in veliko truda vlagamo v to, da uporabnikom ne menjujemo prostovoljcev, saj tudi zato lahko tkemo nitke zaupanja, bližine in spoštovanja. Program se v okviru DU naše pokrajine in s sodelovanjem z vsemi lokalnimi ustanovami in nevladnimi organizacijami odvija in razvija že od leta 2004. V naši pokrajini je približno 7900 občanov starejših od 69 let, ki jih obiskuje 83 aktivnih prostovoljcev. V Pokrajinski koordinaciji Zasavje svoje moči združujemo prostovoljci programa SzS, ki delujemo v okviru DU Hrastnik, Dol pri Hrastniku, Trbovlje, Zagorje, Litija, Šmartno pri Litiji in Gabrovka. Program vodi pokrajinski koordinator in 7 društvenih koordinatorjev. Za naše uspešno delo je nujno potrebno dobro sodelovanje z vodstvom DU, PZDU, ZDUS, občino in ostalimi ustanovami ter društvi v lokalnem okolju (CSD, zdravstveni dom, patronažna služba, RK, gasilci, vrtci, osnovne šole, mladinski centri ...), kar nam v Zasavju lepo uspeva.

Ponosni smo, da nam je kljub napornima dvema letoma, ki jih je zaznamovala epidemija, uspelo poskrbeti in ohraniti vezi z našimi uporabniki. Težko nam je bilo, ko smo morali v sredini marca 2020 povsem spremeniti naš običajen ritem sodelovanja in odpovedati tudi lepo obiskana in že utečena četrtkova druženja v Hrastniku in Zagorju, ki so starejše zva-bila od doma ter nudila novo in drugačno razvedrilo, nova znanstva, novo okolje in občutek, da se imajo kljub letom in boleznim lahko lepo. Zato smo veseli, ker se ta naša druženja ponovno uvajajo in verjamemo, da jih bomo še nadgradili in dopolnjevali. Seveda pa smo po drugi strani ta druženja nadomeščali s telefonskimi pogovori, računalniki, pismi in pisnimi voščili za praznike. Nemoteno pa smo jih tudi oskrbovali z različnimi oblikami pomoči in zanje iskali rešitve iz zagat pri pristojnih organih.

V letu 2022 smo z internimi izobraževanji nadgrajevali svoja znanja o demenci, ki žal prepogosto posega med nas in še vedno ostaja nekako skrita in prevečkrat spregledana ter prepuščena bolnikom samim oz. njihovim najbližjim. Vse to nas je pripeljalo do bolj tesnega sodelovanja s Spominčico in srčno želimo, da bodo dogovorjena izobraževanja, priporočila, izkušnje in strokovnjaki ter ne nazadnje bolniki sami in njihovi svojci, ki o vsem tem veliko vedo, prinesli olajšanje in pomoč pri preprečevanju, zgodnjem odkrivanju in končno tudi oskrbi bolnika z demenco in pomoč najbližjim pri odnosu do bolnika in razbremenitev pri oskrbi. Trudili se bomo, da čim več naših uporabnikov osveščamo o tem kaj demenca je, kako se sporazumevati z ljudmi z demenco in kako preventivno zmanjšati tveganja za demenco.

Kljub težjim razmeram v Zasavski pokrajini smo v letošnjem letu do oktobra opravili že 3722 prvih in ponovnih obiskov

ter 4349-krat nudili razne pomoči. Za vse to smo porabili 9294 prostovoljnih ur.

Ponosna sem, da sem del tega humanitarnega programa, ki vključuje tako srčne in dobrovoljne društvene koordinatorje in prostovoljce, ki s svojim znanjem, izkušnjami in empatijo dokazujejo, da je prava pot in moč v prijaznem pogledu, iskrenem nasmehu in nudenju pomoči tistim, ki jo potrebujejo. Zato verjamem, da bi se brez programa Starejši za starejše v regiji veliko manj govorilo o pravicah in stanju duha pri starejših, pristojni organi pa bi v posameznih primerih težje spoznali stisko in nemoč marsikaterega starejšega. Zaradi programa in njegove aktivnosti ter dobrega sodelovanja s pristojnimi organi je marsikateremu starejšemu omogočeno, da premakne čas odhoda v dom starejših in jim pomagali, da so prišli do subvencij občine za e-oskrbo na domu ali pa do brezplačnega prevoza v okviru Prostoferja, Sopotnika, avtobusnih prevozov in vlaka. Predvsem pa so starejši bolj vključeni in manj osamljeni s sodelovanjem v organiziranih tedenskih druženjih, obiskih na domu, organiziranih sprehodih, urjenju ročnih spretnosti ..., ki se izvajajo v okviru našega programa.

Končala pa bom s povabilom vsem upokojemcem in ostalim, da se nam pridružijo. Vse podrobne informacije o prostovoljstvu in programu Starejši za starejše dobite na sedežih Društev upokojemcev Hrastnik, Dol, Trbovlje, Zagorje, Litija, Šmartno pri Litiji in Gabrovka. Oglasite se, veseli vas bomo :-).

**Jerica Laznik,**  
pokrajinska koordinatorica programa Starejši za starejše (SzS)

## SKUPINA PROSTOVOLJCEV »STAREJŠI ZA STAREJŠE«

V okviru Društva upokojencev Zagorje ob Savi deluje skupina prostovoljcev »Starejši za starejše«. Na rednem mesečnem srečanju prostovoljcev smo se člani zbrali v prostorih omenjenega društva. Teme sestanka so bile pestre in raznolike. Ker sem se sestanka prostovoljcev udeležila prvič, sem vsebino sestanka še bolj doživeto spremljala.

Kaj pa je name naredilo največji vtis?

Problematika starejših, saj starost prinaša mnoge večje ali manjše probleme. Starejši te probleme ne morejo razrešiti sami. Včasih je potreben le pogovor. Zdi se, da je to tako malo, pa vendar uporabnikom veliko pomeni pridnost in marljivost prostovoljk in prostovoljcev. Mnogi prostovoljci so seznanjeni s problematiko pomoči sočloveku doma, v domačem okolju. Ti so zakladnica znanja pomoči potrebnim in nevsiljivi svetovalci novim prostovoljcem.

Občudovala sem delavnost mnogih prostovoljcev, ki so kot pridne delavke na mravljišču. Le-te so ob pravem času na pravem mestu. Ker pa so potrebe po pomoči velike, je vsak, ki je pripravljen delati kot prostovoljec, dobrodošel in toplo povabljen med prostovoljce. Vsaka odprta dlan in toplo srce štejeta. Zato vabljeni med prostovoljce.

Morda boš ravno ti, ki bereš te vrstice, naš naslednji član.

Dobrodošel med nami.

Lidija Pušnik,  
prostovoljka programa Starejši za starejše (SzS)

## BREZ RAZLOGA ...

Ko zjutraj vstanem,  
vse moje objamem,  
se soncu nasmejem,  
mu žarke preštejem.  
V sebi si rečem:  
Danes bom srečna.  
Zakaj? Nimam razloga ...

Hodim po gozdu,  
glasno si pojem ...  
Še ptica utihne,  
najbrž si misli:  
Kaj pa ji je?  
Mora biti razlog?

Res je, ni vedno lepo,  
a danes naj bo tako.  
Prepevam veselo,  
zapijete še vi.  
Kar tako, povsem brez razloga ...

Stanka Vidmar,  
prostovoljka programa Starejši za starejše (SzS)

# KAKO POVEČATI IN OHRANJATI ŽIVLJENJSKO ENERGIJO?

**V**se je energija. Je večna, neuničljiva. Menja le obliko. Tudi mi smo energijsko bitje, smo mnogo več kot le fizično telo. Smo telesno, čustveno, mentalno in duhovno bitje in vsi nivoji so med seboj prepleteni in vplivajo drug na drugega. Živimo, dokler se v nas pretaka življenjska energija. Je sicer nevidna, subtilna, a neprecenljiva za naše splošno zdravje.

Že starokitajska in indijska medicina je dobro poznala naš energijski sistem v telesu. Kakor je krvožilni, limfni ali živčni sistem na fizičnem nivoju, je energijski sistem tisti, preko katerega se pretaka življenjska energija in oskrbuje z njo sleherni delček fizičnega telesa.

## **Kje jo dobimo in od kod jo črpamo?**

Vir življenjske energije je hrana, a le sveža zelenjava in sadje, zrak, sonce in eter. Smo v stalnem pretoku kozmične energije, ki se pretaka skozi nas, a je žal z našimi čutili ne zaznavamo.

Je naravno dana, le od nas je odvisno, koliko jo vzamemo. To pomeni, da imamo vpliv in izbiro.

Sveže sadje in sveža zelenjava naj bodo sestavni del dnevnih obrokov hrane, dihajmo skozi nos in s polnimi pljuči in gibajmo se na svežem zraku. Seveda pa lahko povečamo količino energije tudi z dihalnimi in energijskimi tehnikami.

V zadnjih desetletjih je velik poudarek na pomenu našega mišljenja in čustvovanja. Ko se porodi misel v našem umu, se vanjo po navadi vnese čustveni



naboj. To je v prispodobi kot, da se obarva. Torej miselni tok je prav tako energija, ima svojo vibracijo, valovno dolžino in od te je odvisno naše splošno razpoloženje in raven zdravja, tako fizičnega kot psihičnega.

Znanstveno je dokazano, da je splošna raven razpoloženja, ki vključuje tako zavedanje, čustva, pogled na življenje in način delovanja – premosorazmerna z nivojem vitalne energije.

Dr. David R. Hawkins je v doktorski dizertaciji, ki jo je predstavil v knjigi »Moč proti sili« (Power versus force) ravni čustvenih stanj s pomočjo metode mišičnega testa razporedil na več ravni od 20 – 1000 enot. Raven 200 enot - je opredelil kot kritično mejo, ko ima človek dovolj vitalne energije.

Delovanje in čustvovanje na ravneh pod 200 enot, kjer prevladujejo čustva sramu, krivde, žalosti, straha, želje, jeze, ponosa, ne omogočajo zadostni nivo energije in zato ljudje iščejo podzavestno zunanji vir, ljudi v okolici, od katerih črpajo energijo.

Nasprotno pa ljudje, ki vibrirajo v višjih vibracijah in na ravneh nad 200 enot oddajajo energijo v okolje, ker imajo presežek energijskega potenciala. Ob teh ljudeh se počutimo

prijetno, dojemamo jih kot karizmatične. Te ljudi preveva zaupanje, optimizem, razumevanje, sočutje, naklonjenost, dobrosrčnost, mirnost in ljubeznivost.

Vsak sam se lahko oceni! Kakšne misli gojimo, kakšno razpoloženje si ustvarjamo? Ali smo pretežno optimisti, pesimisti? Ali nas preveva zaupanje ali nezaupanje, strah?

**Ali v nas prevladujejo prijetna čustva kot so radost, veselje, hvaležnost, ljubezen ali neprijetna čustva, ki so na nizkih frekvencah? Kako sebe doživljamo? Kakšen odnos imamo do sebe?**

Razpoloženja na nižjih frekvencah negativno vplivajo na naše fizično telo in zavirajo delovanje imunskega sistema. Če ta stanja prevladujejo in so dolgotrajna, se energija misli in čustev vgrajuje na subtilni ravni v naše organe in sisteme ter dolgoročno povzroča motnje v delovanju. Od tu tudi splošna trditev, da je 80 – 90 % bolezni psihosomatskega izvora. Težave in bolezni torej odražajo ne samo nepravilno delovanje v telesu temveč tudi psihično stanje. Sodobna znanost potrjuje, da je le 4% bolezni genetskega izvora. To je torej optimistično, saj imamo torej vpliv na naše splošno zdravje.

Miselni in čustveni svet kreiramo sami in ga tudi lahko spreminjamo in vplivamo na splošno raven zdravja.

**Kako si lahko pomagamo?**

Predvsem poskušamo živeti vsak dan posebej, biti »tu in sedaj« in ne večino časa preživeti v spominih na neprijetne pretekle dogodke. To je tako, kot bi gledali nazaj in hodili naprej. Prej ko slej se bomo zaleteli.

Bodimo hvaležni za vse stvari in ljudi okrog nas, zaupajmo vase, v življenje in se prepustimo toku življenja.

V naši zavesti so shranjeni vsi spomini in odtisi na pretekle dogodke. Zakaj ne bi obujali spominov na prijetne dogodke, jih poskušali podoživeti in se potopiti v prijetna čustva?

Naš um in možgani ne prepoznajo časa in ne razlikujejo med resničnostjo in domišljijo. V podoživljanju prijetnega, v domišljjski zgodbi, ki jo lahko ustvarimo, naši možgani sprožijo impulze žlezam z notranjim izločanjem, ki sprožajo hormone veselja in preplavijo nas čustva veselja, radosti, ljubezni, hvaležnosti. Dejansko se celotno telo, vse celice usklajujejo na te višje vibracije.

Poskusite in presenečeni boste, ker v tem stanju ne čutimo siceršnjih bolečin.

Vse se giblje v ritmu in včasih se brez razloga počutimo slabo, brezvoljno ... Takrat si izberimo in privoščimo nekaj za nas prijetnega. Morda si zavrtimo priljubljeno pesem, si skuhamo kavo ali čaj, se pocrkljamo zokusnim prigrizkom, si privoščimo sprehod v naravo ..., karkoli. Čisto majhna stvar nam lahko dvigne razpoloženje.

**Pomembno je tudi s kakšnimi ljudmi se družimo. Ali nam dajejo ali jemljejo energijo? Bodimo obkroženi s optimističnimi, razumevajočimi ljudmi, ki pozitivno vplivajo na nas in seveda tudi sami pazimo, kaj odsevamo!**

**Bodimo dobrosrčni do sebe in vseh, kajti to kar izžarevamo navzven, dobivamo kot povratni odsev nazaj.**

Danica Kurent



Dom starejših občanov  
Polde Eberl – Jamski Izlake

## PRED ODLOČITVIJO ZA SPREJEM V DOM

**O**dločitev o sprejemu v dom ni lahka. Starostniki in njihovi svojci o sprejemu v dom pričnejo razmišljati, ko se pojavijo kakšne zdravstvene težave, ki jih ovirajo pri samostojnem življenju, skrbi zase in za gospodinjstvo. Pogosto se tudi zgodi, da nenadno poslabšanje zdravstvenega stanja takšno odločitev pospeši. Ob takšnih nenadnih dogodkih so starostniki in svojci pod velikim stresom, saj hkrati doživljajo več izgub, izgubo zdravja, samostojnosti, hkrati pa morajo razmišljati, kako urediti življenje po bolezni tako, da bo varno in kvalitetno za starostnika.

Da bodo ti trenutki lažji in manj stresni, se je smiselno o takšnih situacijah pogovarjati in razmišljati še preden se zgodijo. Vsi si želimo, da bi dolgo in zdravo živeli v domačem okolju, bili aktivni in sami skrbeli zase. Žal se vsem želja po prijetnem staranju v krogu družine ne uresniči, razne bolezni in stanja lahko naše načrte in želje hitro podrejo.

Kako bo družina ravnala v opisanih situacijah, kdo bo priskočil na pomoč, kako se bo organiziralo življenje starostnika, ki potrebuje pomoč, je dobro razmišljati že prej. Ob kakšnem skupnem kosilu, kavici, druženju, odprite takšno temo, ki je

za marsikoga tisti trenutek lahko neprijetna, pa vendar boste le tako lahko spregovorili o svojih strahovih, prepoznali kaj si starostniki želijo, kakšne so možnosti svojcev, kako bodo lahko priskočili na pomoč.

Najpogostejše vprašanje svojcev, ki urejajo namestitev v domu za svojega najbližjega je še vedno: »Kaj naj storim, kako naj mami ali očetu povem, da bi moral poiskati namestitev v domu?«

Odgovor je pogovor, ko so starostniki še zdravi, ko ni neposredno grozečih nevarnosti, ko smo umirjeni in nas nič ne priganja k hitrim odločitvam. Takrat boste lahko načrtovali strategije, ki jih boste uporabili, če se zdravstveno stanje poslabša, poznali boste vrednote in prepričanja, ki vam bodo pomagala izbrati ustrezen način bivanja in skrbi za starostnika.

Na voljo je kar nekaj možnosti, ki se jih v različnih stanjih bolezni in oviranosti lahko poslužite. Medgeneracijski centri ponujajo druženje in prijetno preživljanje prostega časa, rdeči gumb lahko poskrbi za varnost starostnika, ki biva sam, služba pomoči na domu ponuja storitve (gospodinjsko pomoč, pomoč pri temeljnih življenjskih aktivnostih in pomoč pri ohranjanju socialnih stikov), na voljo je dnevno varstvo (dnevno bivanje v domu), patronažna služba lahko pomaga pri zdravstvenih storitvah, domovi za starejše poskrbijo za celodnevno bivanje in oskrbo.

Seveda so za lažjo odločitev na voljo strokovni delavci (Center za socialno delo, koordinator pomoči na domu, socialna služba v domu starejših, socialna služba v bolnišnici), ki vas v težkih trenutkih lahko usmerijo in vam svetujejo kam se obrniti, kakšne korake narediti, kako ravnati, da organizirate potrebno pomoč.

Dobro se je tudi pogovoriti o praktičnih vprašanjih, o tem kaj se bo zgodilo s premoženjem starostnika, kdo bo skrbel za denarna sredstva, kdo bo urejal upravne in druge zadeve in poskrbeti za zastopanje v primeru, da starostnik tega ne bo več zmogel sam.

Odprite tudi vprašanja o zdravljenju, željah in pričakovanjih ob koncu življenja, da bodo starostniki lahko izrazili svoje potrebe in da boste lahko ravnali v skladu z njihovimi pričakovanji in hotenji.

Urška Kolar,  
socialna delavka

# PREPOZNAVANJE DEMENCE

**Z**ivimo v času, ko se svetovno prebivalstvo naglo stara in posledično čedalje več ljudi zboli za demenco. Ljudje z demenco izgubljajo vse, kar so imeli radi. Izgubljajo dom, prijatelje, partnerja, svoje družbene vloge, položaje, status, kot tudi svoje zdravo telo. Zato se svojci pogosto sprašujejo, kakšen odnos je do osebe z demenco najbolj primeren. V svoji knjigi *Dobro jutro demenca*, med ostalim poudarjam, da se svojci držijo preprostega navodila. »Oseba z demenco ne zmore več v naš svet, mi gremo lahko v njenega!«

## **Znaki demence**

Med najbolj vidnimi propadajočimi funkcijami je spomin, izguba sposobnosti mišljenja, govora, učenja in presoje. Vendar upad spomina ni vedno na prvem mestu, kar je odvisno od vrste demence.

## **Motnje pozornosti**

Oseba ne zmore slediti pogovoru, pri vključevanju vanj ume-  
sti novo temo, o kateri prej ni tekla beseda. Med pripovedo-  
vanjem večkrat zamenja temo. Pozornost hitro preusmeri na  
kaj drugega.

## **Motnje abstraktnega mišljenja**

Ne razume več smisla šal, vicev, pregovorov, prenesenega  
pomena besed.

## **Motnje kratkoročnega spomina**

Večkrat je potrebno ponoviti navodila, da uspejo določeno  
aktivnost nadaljevati, pogosto ponavljajo vprašanja, pozab-  
ljajo dogodke iz bližnje preteklosti.

## **Motnje dolgoročnega spomina**

Ne zmore se spomniti, kaj se je zgodilo v daljni preteklosti.

## **Motnje govornih sposobnosti**

Ne najde ustreznih besed ali jih nadomestiti z drugimi besedami, ustavi se sredi stavka, ponavlja besede ali besedne zveze. Uporablja mašila ... pogosto ponavljajo pripoved - vsakič kot bi bilo prvič.

## **Motnje presoje**

Ne zmore presoditi ali je njegovo obnašanje v družbi sprejemljivo. Zaradi tega jih okolica pogosto vidi kot neprijazne, žaljive ...

## **Motnje orientacije**

Ne prepoznajo znanega okolja. Se ne zmorejo orientirati v prostorih, kjer niso vsak dan. To jih spravlja v stisko.

## **Motnje prepoznavanja**

Ne prepoznajo predmetov in jih ne znajo uporabiti. Pogosto postane ta motnja nevarna, če oseba živi sama. (Želeli bi si npr. urediti frizuro pa vzamejo v roko zobno ščetko ... Radi bi kuhali, pa vzamejo plastično posodo ...).

Jana Pilpah,  
avtorica knjige Dobro jutro demenca

# SKUPAJ PREGANJAMO DEMENCO

## Kako?

Z miselnimi igrami **OD ČRKE DO BESEDE.**

Kaj so besede? Skupina črk s točno določenim vrstnim redom, ki predstavlja smiselno poimenovanje in ima jasen pomen (A Z I M).

Slovar slovenskega knjižnega jezika - SSKJ

Koliko črk sestavlja besedo? Različno, lahko tudi samo ena (predlog, veznik, medmet kot nepregibna besedna vrsta).

Nekaj primerov:

**a** (protivni veznik), **v** (predlog), **O** (medmet)

Dvočrkovne besede: **pa, ob, do ...**

Tričrkovne besede: **sam, oba, pol ...**

Veččrkovne besede: **spoj, veselje, prijaznost ...**

## VAJE

### 1. vaja

Napiši deset različnih besed, glede na število črk jih razvrsti v skupine, znotraj skupin jih razvrsti po abecednem redu.

### 2. vaja

Napiši vsaj 10 besed, ki so sestavljene iz treh črk, razvrsti jih po abecednem redu.

### 3. vaja

Besedam iz 2. vaje določi število zlogov.

#### **4. vaja**

Napiši 10 besed z začetno črko **M**, vsebujejo naj do 5 črk, razporedi jih po abecednem redu.

#### **5. vaja**

Enako kot v prejšnji vaji, začetnice besed so **K, P, L**.

#### **6. vaja**

Zapiši čim več štiričrkovnih enozložnic in jih uredi po abecedi.

#### **7. vaja**

Enako kot v prejšnji vaji, začetnica **S**.

#### **8. vaja**

Zapiši čim več štiričrkovnih dvožložnic in jih razporedi po abecedi.

Zahtevnost vaj se stopnjuje z večanjem števila črk v posameznih besedah in določanjem začetnic.

#### **9. vaja**

Iz danih črk sestavi čim več besed:

**K T S O I T V**  
**V T O E N R E**  
**S E J C I L A**  
**A M E T J N E**  
**O Z G R D A**  
**S I O T R B**  
**Z O V R D A**  
**L I K A J C**  
**A G L I N D A**  
**O B Z E N I K**

Amalija Kuder

## STAREJŠI IN DIGITALNI SVET

**Z**ivimo v času, ko veliko storitev poteka v digitalni obliki, torej z uporabo pametnih telefonov, računalnikov. Danes se opravljajo nakupi preko spleta, opravljajo se elektronske bančne storitve, naročanje zdravstvenih storitev preko e-napotnic ipd.

Vseh teh možnosti smo se ljudje začeli še bolj posluževati v času izbruha koronavirusa.

Kar pa ugotavljamo, je tudi to, da vsi ne uporabljajo interneta, nimajo pametnih telefonov, ne uporabljajo računalnika.

Nedavno smo se srečali s primerom, ki ga želimo podeliti z vami, da bi bili bralci publikacije pozorni pri nakupih aparatov večje vrednosti.

Na Center za socialno delo se je obrnila starejša gospa, ki je pred dvema letoma kupila pečico. Opazila je oznako 5 let garancije. Med splošnimi pogoji je bilo zapisano, da je potrebno opraviti registracijo za podaljšano garancijo v 30 dneh od datuma nakupa. Po registraciji bi prejela certifikat za 5 letno garancijo. Registracijo bi morala opraviti preko interneta in z uporabo elektronske pošte. Ko se je pojavila okvara na aparatu, garancije ni mogla uveljavljati, ker ni bilo opravljene registracije.

Ob njeni nizki pokojnini, ji je popravilo pečice oz. menjava le-te pomenila izdaten strošek. Prepričana pa je bila, da ji velja garancija in bi jo lahko uveljavljala ob popravilu.

Bralcem svetujemo, da se ob nakupu aparata s prodajalcem pogovorijo o tem, kaj pomenijo oznake 2+3, ipd.

V primerih, ko pa so podani znaki prekrška po Zakonu o varstvu potrošnikov, preverja in ustrezno sankcionira Tržni inšpektorat RS.

V konkretnih primerih pa se lahko potrošniki, ki se znajdejo v situaciji, kot se je znašla starejša gospa, po brezplačen nasvet obrnejo na Sektor za varstvo potrošnikov in konkurence, ki deluje v okviru Ministrstva za gospodarski razvoj in tehnologijo.

Njihovo svetovanje je brezplačno, pokliče se jih lahko na tel. št. 080 88 99, vsak delovnik med 9.00 in 11.00 uro.

Ob tem dogodku smo preišljevali, koliko je takšnih primerov, ko ljudje nimajo možnosti, da bi uredili elektronsko zdravstveno storitev (e-napotnice).

CSD je v sodelovanju z ZD Zagorje ob Savi prejel informacijo, da v kolikor posamezniki nimajo možnosti naročanja zdravstvenih storitev preko interneta, to sporočijo v ambulantni, kjer jim pri naročanju pomaga zdravstveno osebje.

Tehnologija se hitro razvija in digitalna znanja pomenijo danes hitrejši dostop do informacij.

Občutno lahko olajša naše vsakdanje opravke in nam prihrani ogromno časa.

Vsi pa vendar nimajo te možnosti, zato je dobro, da se pozanimamo v krogu najbližjih, kdo bi vam lahko pri tem pomagal. Mladi so veščji uporabe računalnikov, telefonov in z medgeneracijskim sodelovanjem lahko prispevamo tudi k opremljanju starejših pri uporabi spletnega orodja.

**Adisa Mujčinović,**  
pomočnica direktorja CSD Zasavje,  
Enota Zagorje ob Savi

# ŽUPANOVO PRIZNANJE G. MILANU BEDRAČU

V Zagorju so 4. avgusta 2022 na osrednji občinski proslavi podelili letošnja občinska priznanja.

Župan občine Zagorje ob Savi Matjaž Švagan je letos podelil tudi županovo priznanje g. Milanu Bedraču, članu Društva upokojencev Zagorje ob Savi.



Milan Bedrač se aktivno vključuje v Društvo upokojencev Zagorje ob Savi, kot član Upravnega odbora in vodja športnih sekcij.

Prav tako je dolgoletni član izlaškega Športnega društva Izlake. Več kot dvajset let je opravljal predsedniško ali podpredsedniško funkcijo, nepogrešljiv je pri organizaciji društvenih tekmovanj.

Veliko časa namenja tudi kulturnemu delovanju in je dolgoletni član gledališke skupine Kulturnega društva Svoboda Elektroelement.

Je tudi član sveta Slikarske kolonije Izlake – Zagorje.

Tu je nanizano le nekaj aktivnosti, ki so opažene v občini, zato je g. Milan Bedrač prejel županovo priznanje za leto 2022.

Duši Gracar

# ŠPORTNA DEJAVNOST DRUŠTVA UPOKOJENCEV ZAGORJE OB SAVI V LETU 2022

1. S športom je življenje lepše
2. Boljša kakovost življenja (na prvem mestu boljše zdravje, gibljivost in splošno počutje)
3. Zelo pomemben del športa je tudi druženje ob športni dejavnosti in premagovanje ovir

Športna dejavnost društva upokojencev Zagorje ob Savi je bila v letu 2022 zelo bogata:



Strelci



Ribiči



Splošna vadba



Šah

- **šahisti:** redna šahovska srečanja na društvu upokojencev
- **ribiči:** zelo dejavni na ribniku v Zagorju ob Savi
- **strelci:** zelo dejavni na strelišču v Kisovcu
- **Vandrovčki:** Šestindvajset pohodov po Slovenskih hribih in tujini.
- \* Organiziran je bil tudi izlet v Dolomite.
- **kegljači:** občasna srečanja na kegljišču v Zagorju ob Savi
- **splošna rekreacija:** vsako sredo v Proletarcu v Zagorju ob Savi

Vsak, ki želi, se lahko priključi skupini za jutranjo telovadbo – jutranja telovadba poteka vsak dan na igrišču Partizan v Zagorju, pri kulturni dvorani v Kisovcu ter na športnem igrišču na Izlakah. Vadba traja okvirno pol ure.

Zraven naštetega so bile vse sekcije zelo dejavne, kar je še posebej vzpodbudno na regijskem področju.

Tako naš glas seže tudi v deveto vas, se reče.

Ne smemo pa pozabiti na vsa tekmovanja ob občinskem prazniku občine Zagorje ob Savi. Vse športne sekcije so bile zelo uspešne, kar je še posebej pohvalno.

Vse športne dejavnosti društva upokojencev so zelo aktivne, ponudba pa je zelo pestra, zato ne bodimo osamljeni in se jim pridružimo. Vsem vodjem športnih sekcij se zahvaljujemo za trud in želimo mnogih uspehov v prihodnjem letu.

Milan Bedrač,  
vodja športnih dejavnosti



# Jskd

JAVNI SKLAD REPUBLIKE SLOVENIJE  
ZA KULTURNE DEJAVNOSTI

Območna izpostava Zagorje ob Savi

## OBMOČNA LIKOVNA RAZSTAVA TOPLA SVETLOBA NARAVE 2022

Območna likovna razstava je potekala v avli KC Delavski dom Zagorje, 29. septembra 2022. Letos je bila regijska tema JSKD Koordinacije Osrednja Slovenija z naslovom Topla svetloba narave, katere avtorica je mag. Nuša Lapajne Čurin, ki je razstavo strokovno spremljala in pripravila regijski izbor.

Vse udeležence in obiskovalce je pozdravil **župan Občine Zagorje ob Savi Matjaž Švagan**. O vtisih na razstavljena





dela pa je spregovorila strokovna spremljevalka in regijska selektorica, **mag. Nuša Lapajne Čurin**.

Na območni razstavi so sodelovali: Desanka Kreča, Bojan Rozina, Joža Flisek, Ljoba Klanče, Nina Čebin, Ljudmila Vozelj, Veronika Brvar, Alojzija Čebin, Vladimir Garantini, Ivanka Južina.

Na regijsko razstavo na Gradu Snežnik, 17. novembra 2022, pa so se uvrstili: Ljudmila Vozelj, Ljoba Klanče, Ivanka Južina, Desanka Kreča in Veronika Brvar. ČESTITKE!

V kulturnem programu sta nastopila vokalistka Lea Koban in profesor kitare Jure Jahn iz Glasbene šole Zagorje.

Vanda Kopušar  
JSKD Območna izpostava Zagorje ob Savi



# Jskd

JAVNI SKLAD REPUBLIKE SLOVENIJE  
ZA KULTURNE DEJAVNOSTI

Območna izpostava Zagorje ob Savi

## JESENSKE MISLI, 19. OBMOČNO SREČANJE LITERATOV ZASAVJA 2022

L iterarni večer je potekal v avli KC Delavki dom Zagorje, 27. oktobra 2022. Na kratko smo predstavili udeležene avtorje, ki so sami predstavili svojo izbrano pesem, tisti, ki tega niso želeli, pa je njihovo pesem prebrala Maša Kordiš Troha.

Vse prispеле prispevke, prozne ali pesniške, je pregledala, pripravila izbor in lektorirala Anja Šircelj. Izbrana dela so natisnjena v brošuri izbranih literarnih del Jesenske misli, skupaj z likovnimi deli z Območne razstave Topla svetloba narave.





Letošnjega literarnega druženja se je udeležilo 20 literatk in literatov iz petih zasavskih občin: Trbovlje, Hrastnik, Šmartno pri Litiji, Litija in Zagorje ob Savi, ki so pod okriljem treh JSKD območnih izpostav: Trbovlje, Litija in Zagorje ob Savi.

Zahvaljujem se Občini Zagorje ob Savi in županu Matjažu Švaganu za vsakoletno moralno in finančno podporo pri izvedbi tega literarnega dogodka.

V kulturnem programu je nastopil MePZ Izpod Svete gore z zborovodjem Petrom Razpotnikom.

Udeleženi literati in obiskovalci so bili zelo zadovoljni, ne nazadnje je bil to večer, ki je vsaj malo odgrnil sivino jesenskih dni in prinesel toplino ter dobro razpoloženje.

Vanda Kopušar  
JSKD Območna izpostava Zagorje ob Savi

## 59. SLIKARSKA KOLONIJA IZLAKE - ZAGORJE

**L**etos med 10. in 20. julijem je v Zagorju ob Savi potekala že 59. slikarska kolonija Izlake - Zagorje, najstarejša kolonija v Sloveniji in med najstarejšimi v Evropi.

Naša slikarska kolonija ima nepretrgano tradicijo od leta 1964. Vse do danes se je udeležilo več kot 450 slovenskih in tujih slikark in slikarjev. Praktično vedno so bile kolonije mednarodne. Gostili smo umetnike iz Argentine, Avstrije, Češke, Estonije, Grčije, Hrvaške, Irske, Kitajske, Kube, Litve, Madžarske, Makedonije, Malte, Nemčije, Nizozemske, Poljske, Rusije, Srbije, Slovaške, Španije ... Marsikateri izmed gostujočih umetnikov je razstavljal v uglednih mednarodnih galerijah Londona, New Yorka, Pariza, Frankfurta, Rige, Madrida in drugod. V njihovih katalogih je vedno omenjena tudi naša kolonija, naše mesto in ne nazadnje Slovenija. Gostujoči umetniki so v zahvalo in spomin na bivanje v našem kraju darovali nekaj manj kot 1000 umetniških del. Med gostujočimi je kar 31 Prešernovih nagrajencev.

Prešernovi nagrajenci, ki so gostovali pri nas: Apolonio Zvest, Avgust Černigoj, Herman Gvardjančič, Zdenko Huzjan, Stane Jarm, Zmago Jeraj, Metka Krašovec, Tomaž Kržišnik, Lojze Logar, Miha Maleš, Vladimir Makuc, Franc Novinc, Franc Peršin, Milan Rijavec, Maksim Sedej, Ivo Seljak-Čopič, Jože Slak-Džoko, France Slana, Ive Šubic, Jože Tisnikar, Vinko Tušek, Franko Vecchiet, Matjaž Vipotnik, Mirsad Begić, Stane Jagodič, Oto Rimele, Kostja Gatnik, Sandi Červek, Milan Erič, Dušan Kastelic, Dušan Kirbiš.

Nad dogajanjem v vsakoletni koloniji in seveda pri izboru vabljenih umetnikov bdi Svet slikarske kolonije s predsedni-

co Eleonoro Kramar in z umetniškimi vodjo Milanom Razborškom. V preteklosti ne morem mimo dolgoletnega predsednika Sveta slikarske kolonije profesorja Nandeta Razborška. Bil je član iniciativnega odbora, ki je leta 1964 pripravil prvo, poskusno slikarsko srečanje na Izlakah. Nande Razboršek jih je ob prihodu povabil, naj gredo "po naših dolinah, zelenih pašnikih, med žitna polja, po starih in novih stanovanjskih naseljih, med naše ljudi, med svet, ki hrumi okrog nas, in nam pokažite, kaj ob vsem tem doživljate in vidite." To isto vabilo, spreminjajo se le besede, ne njihov pomen, je letos zaokrožilo že devetinspetdesetič.

Letos je na 59. delovnem srečanju ustvarjalo enajst umetnikov, katerih zasedba je, prvič po dveh letih premora, spet mednarodno obarvana. Ustvarjalno in dinamično delo v ateljeju so pospremili številni zanimivi spremljevalni dogodki in prireditve.



Udeleženci letošnje slikarske kolonije in člani sveta kolonije pred Weinbergerjevo hišo

Umetniki so bili, kot vsa zadnja leta, nastanjeni v Gostišču Kum, njihov atelje pa je bila steklena dvorana Kulturnega centra Delavski dom.

Letošnji udeleženci: Andrej Brumen Čop, Ana Sluga, Maruša Štibelj, Pšenica Kovačič, Breda Šturm, Alojz Kalinšek, Radmila Sofija Šijan, Srbija, Bosiljka Žirojević, Srbija, Jurij Kravčov, Rusija/Slovenija, Pablo Garelli, Argentina/Italija, Gineke Zikken, Nizozemska.

Ob ustvarjanju se je zvrstilo kar nekaj spremljevalnih dogodkov. Umetniki so si ogledali zagorske mestne znamenitosti, se zapeljali na ogled zagorske doline z obiskom Rudarskega muzeja, Zasavske Sv. Gore, Tirne, obiskali so markantno skulpturo Prometeja v Trbovljah ...

Za gostujoče umetnike, za širšo javnost in ljubitelje slikar-



Rudarski muzej



Prometej



Spremljevalna prireditev

stva je bil sobotni večer z nastopom **Janija Kovačiča**. Ob tej priliki so se vsem obiskovalcem dogodka predstavili vsi letošnji umetniki, podarek pa je bil na predstavitvi monografije Nikolaja Beera-Mikija.

Zelo prijeten dogodek je bila "otročka likovna kolonija", ki jo je obiskalo veliko število otrok. Pod vodstvom likovne pedagoginje **Slavi Artnak** in ob pomoči prostovoljk DPM-ja in udeleženk Likovne skupine Dom so nastale



Otroška likovna kolonija

živahne, barvite risbice, ki so jih mali udeleženci ponosno odnesli domov.

Slikarska kolonija Izlake - Zagorje je, kot je pred 10 leti zapisal dr. Milček Komelj, profesor umetnostne zgodovine, nerazdružljivo povezana s krajem Izlake oziroma Zagorje in je gotovo eden od najprepoznavnejših zasavskih emblemov.

Prihodnje leto bo Slikarska kolonija Izlake - Zagorje stopila v šestdeseto leto delovanja. Vse ljubitelje likovne umetnosti vabimo, da spremljate dogodek tudi prihodnje leto, vljudno ste tudi povabljeni na otvoritve in ogleda razstav v zagorski galeriji.

Viri: Slikarska kolonija Izlake-Zagorje 1964-2004  
Slikarska kolonija Izlake-Zagorje 2004-2013

Nuša Ule Maček

## »SREČNO« NA POHODU MED OBČINAMI

**N**a lepo sončno soboto, 8. 10. 2022, smo se člani Društva SREČNO podali, nekateri z avti drugi z vlakom, v Laško. Zagnani organizatorji vseh štirih občin Laško, Hrastnik, Trbovlje in Zagorje, kjer so v davnini potekala izkopavanja premoga, so nam pripravili lahkoten, vendar kar 30 km dolg pohod po vseh znamenitostih in ob jaških rudnikov. Bilo nas je 160 udeležencev, ki smo se družili, raziskovali in se kaj novega naučili. Pričakali so nas domačini s svojimi dobrotami in zanimivimi zgodbami. Drugo leto se spet srečamo, mogoče pa sedaj krenemo iz naše občine v Laško.





## Drago Arh

# VETERANI ZASAVSKIH DOMOLJUBNIH ZDRUŽENJ TUDI LETOS OPRAVILI POT OD KUMA DO TRIGLAVA

Tretjega julija zjutraj smo se pohodniki zbrali na Kumu, da opravimo trinajsti Lojzov pohod. Načrtovali smo, da pridemo na glavno proslavo v čast in spomin prvopristopnikom na vrh Triglava, trem partizanskim patroljam, ki so leta 1944 (30. 5., 2. 8. in 20. 10.) razvile slovensko zastavo pri Aljaževem stolpu ter na razvitje leta 1991, 12. junija popoldan, ko je enaindvajset gorskih reševalcev pod vodstvom Janeza Brojana izobesilo 9 metrsko slovensko trobojnico.



Mirko, Vojko, Vitko, Nesti, Jano, Tenki, Stane, Roman, Marko, Martin, Vojteh, Slavko, Mojmir, Johan, Tone in Matjaž smo prehodili letošnjo pot, ki pa je bila precej hribovske naravnana.



Pot nas je namreč vodila s Kuma v Zagorsko dolino in skozi Kisovec, Šemnik, čez Krače na Sveto goro, kjer smo prvič prespali. Naslednji dan smo jo mahnili na Vače in čez Slivno, pod severnimi obronki Ciclja in Murovice do Žeje, kjer nam je Tenki v gasilskem domu pripravil kosilo, potem pa po dolini mimo Domžal, skozi Depalo vas na Rašico, do planinskega



doma Rašiške čete. Tega dne smo prehodili 43 kilometrov, kar je bila najdaljša etapa letošnjega pohoda. Tudi naslednji dan je bil pohod dolg, saj smo prehodili nekaj več kot 40 kilometrov, da smo mimo Škofje Loke prišli na Stari vrh. Malo pred vrhom smo obrnili stoti kilometer ...



Četrty dan smo obšli Blegoš, se spustili v Selško dolino in se vzpeli na Soriško planino. Petega jutra smo se zarana spustili v Bohinjsko Bistrico, topel obrok sta nam pripravila Johan in Tenki in smo ga požili na »štantih« v Stari Fužini. Nadaljevali smo vzpon proti





Uskovnici, spanje in naslednje jutro čez planino Konjščico mimo

Vodnikove kočje do Planike in na vrh. Del pohodnikov jo je mahnil kar na Kredarico, kjer smo se vsi sestali in se podružili z drugimi pohodniki.

V soboto zjutraj pa hajd na Rudno polje, kjer smo prisostvovali proslavi.

Ko seštejemo kilometre, smo jih letos opravili 198.

Vračali smo se z avtobusom, saj so nas tovariši iz združenja OZVVS Zasavje in nekaj naših bližnjih, prišli iskat z avtobusom.

Zapisal: Mojmir Maček,  
slike iz pohodniškega arhiva

# AMERIŠKI SLAMNIK

Specialist za viruse



Ameriški slamnik smo v Evropi spoznali šele leta 1950. Danes ga uporabljajo na vseh celinah. S kliničnimi raziskavami je dokazano njegovo protivirusno delovanje na respiratorne viruse, viruse gripe in koronavirus – tudi na COVID-19.

Spada v družino NEBINOVK. Ni samo zdravilna rastlina, ampak tudi okrasna trajnica, ki cveti od junija do septembra. Zdravilne so tri njegove vrste: EHINACEA PURPUREA, EHINACEA PALLIDA in EHINACEA ANGUSTOFOLIA. Vsebujejo alkilamide, fenole, polisaharide, eterična olja ...

V zdravilne namene uporabljamo celotno rastlino. Ugotovili so, da ima nadzemni del večji protivirusni, korenine pa protivnetni učinek. Kombinacija izvlečkov iz celotne rastline zelo dobro okrepi imunski sistem organizma.

Ameriškega slamnika ne smejo uživati ljudje, ki so alergični na nebinovke, po presaditvi organov in tisti, ki imajo avtoimunske bolezni.

Zeliščarji nabiramo cvet in liste za čaj, čeprav se v vodi izloči le malo koristnih snovi. Sveži sok in strti listi so dobro razkužilo za poškodbe in rane. Za dezinfekcijo žrela in krepitev

imunske obrambe sluznic poleti žvečimo »ježkasta semena«.

Izdelujemo tako imenovani DOMAČI IMUNAL. Poleti narežemo ali zdrobimo nadzemni del rastline in ga prelijemo z žganjem. Jeseni izkoplujemo vsaj tri leta stare korenine, jih narežemo in z žganjem pripravimo drugi del tinkture. Obe tinkturi zmešamo v razmerju 95 % (nadzemni del) : 5 % (korenina). Uživamo do 40 kapljic tinkture trikrat dnevno. Ko se težave začnejo umirjati, količino kapljic zmanjšamo.

Nuša Krautberger  
Društvo za zdravilne rastline Zasavje

# SPET STA PAMETOVALA

Penzionist Tone se zjutraj od doma odpravi, sta s Poldetom zmenjena, da se dobita ob kavi, ko pride v bife, že Polde novice prebira, in zraven, kot vedno, naglas komentira.

»Kaj vse se danes v svetu dogaja, življenje vse težje in dražje postaja. No, tole pa je kar dobra novica, ki nam bo nasmeh privabila na lica.

TONE



Nekateri zdravniki so se takole odločili, da bi iz skupnega plačnega sistema izstopili. Verjetno so do sedaj že dosti zaslužili, da s prostovoljstvom bi se radi oddolžili. Nikoli nisem mislil, da bi lahko prišlo do tega, pa tudi ne vem, kaj pravi Hipokratova prisega. Ja, prostovoljni gasilci so dali jim zgled, kako v težkih trenutkih stvari v roke vzeti'.

Jaz sem zato, da bi tudi za zdravnike nekaj zbrali na dobrodelnem koncertu RTV-ja vsi sodelovali. Od moj'ga »penzijačka«  
tudi jaz rad nekaj dam, pa mislim, da v solidarnosti ne bi bil sam. Kaj pa Ti Tone kdaj razmišljaš ob tem, a Ti mogoče drugače razumeš ta plačni sistem? Čudno da vlada se ne strinja z njimi, saj bi s prihranki lažje greli se pozimi«.

Tone se malo popraska po plešasti glavi, kavico srkne, in ves zaskrbljen pravi: »Oh, Polde, tole, kar praviš, pa čudež bi bil, ki bi se v stoletju samo enkrat zgodil.

Veš, tisti časi so že zdavnaj minili,  
ko v zdravstvu smo vse brezplačno dobili.  
Kaj hočeš, zdaj v tem sistemu je pač tako,  
da brez denarja nikjer več ne bo šlo.

Veš kaj je moja na FB prebrala,  
da bo ena gospa sedem let na UZ čakala,  
če pa slučajno deset minut zamudi,  
pa lahko spet drug' termin dobi«.  
»Ja, tale FB je proizvajalec sovraštva,  
tam je pa mnogo laži in hujskaštva«,  
je Polde prepričan, da ima prav,  
in to je v teh časih že večkrat spoznal.

»Ti Tone, si ti naredil ta digitalni tečaj?  
150 eur dobil bi, pa ne vem več zakaj«.  
Se Tone odkašlja, počasi odkima  
kakor, da to ga več ne zanima:  
»Ne, glej na to sem pa čisto pozabil,  
pa saj računalnika nikol' nisem rabil.  
Sem zadovoljen s tem kar imam,  
da komu pomagam, da komu kaj dam«.



»Tudi jaz pri teh letih se s tem ne ukvarjam,  
se pa rad v družbi naglas pogovarjam.  
Rad obujam spomine na knapovske dni,  
ko »kameradi« smo v rudniku vedno bili«.

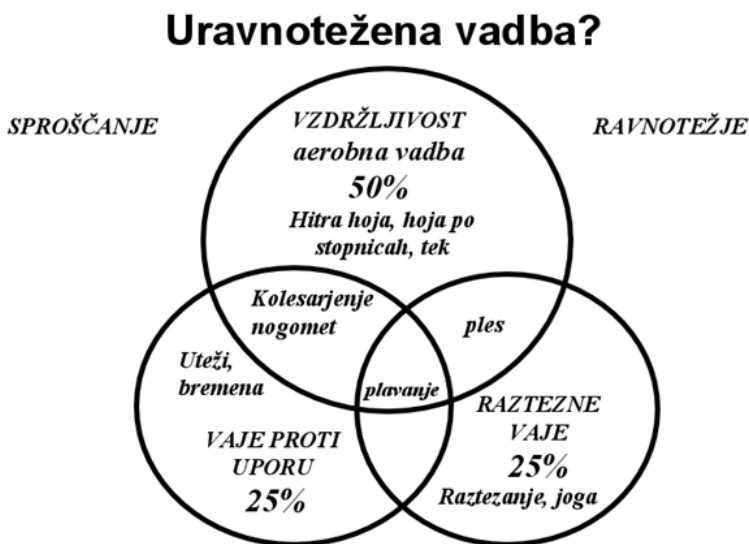
Tako sta naša »penzionista« srečanje sklenila,  
popila kavico in vsak na svojo stran krenila.  
No, kakšno bosta pa naslednjo izbrala temo,  
kar se bo pač zgodilo, tega še ne vemo.

Vida Sladič  
Tepe, oktober 2022

# ŠPORTNA VADBA ZA ZDRAVJE

Redno gibanje in ukvarjanje s športom prinaša mnoge koristi, saj:

- zmanjšuje tveganje za prezgodnjo smrt;
- zmanjšuje tveganje za smrt zaradi srčne bolezni ali kapi;
- zmanjšuje tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa II;
- pomaga preprečevati oziroma zniževati povišan krvni tlak;
- pri ženskah pomaga preprečevati osteoporozo;
- pomaga nadzirati telesno težo;
- pomaga ohraniti zdrave kosti, mišice, sklepe, poveča prag bolečine; in še ...



**Vrste gibalnih dejavnosti:**

## **AEROBNA TELESNA DEJAVNOST**

**KAJ JE:** Aerobna telesna dejavnost ohranja in izboljšuje

splošno vzdržljivost. Med aerobne dejavnosti štejemo aktivnosti, ki vključujejo večje mišične skupine in imajo nižjo intenzivnost: hitra hoja, tek, kolesarjenje, ples, planinarjenje, tek na smučeh, plavanje, aerobika, košarka, nogomet, hoja po stopnicah, hišna in vrtna opravila.

**KOLIKO:** Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije odrasli za krepitev in ohranjanje zdravja potrebujejo vsaj 150 minut zmerne aerobne telesne dejavnosti na teden oz. 30 minut na dan.

## **VAJE ZA OHRANJANJE MIŠIČNE MOČI IN ZA ZDRAVE KOSTI**

**KAJ JE:** Med vaje za ohranjanje in krepitev mišic sodijo dejavnosti, kot so dvigovanje bremen, nošenje bremen, plezanje.

Za zdravje kosti je pomembno, da kost mehansko obremeni: dvigovanje primernih uteži ali bremen, igre z žogo. Igre z loparji, skakanje, nogomet, gimnastika, ples, aerobika. Zelo pomembni pa so tudi intervali počitka.

**KOLIKO:** Vsaj dvakrat tedensko.

**KAKO:** Telesno zmogljivost povečujemo z vadbo, ki je intenzivnejša od posameznikove običajne dejavnosti. Pri vajah za moč lahko uporabljamo lahka bremena ali izvajamo vaje z lastno težo. Pomembno je izogibanje sunkovitim obremenitvah, ki povzročajo mišične poškodbe ter postopno stopnjevanje zahtevnosti vadbe.

## **VAJE ZA GIBLJIVOST**

**KAJ JE:** Vaje za gibljivost ohranjajo naše telo spretno in mišice ter sklepe bolj prožne. Med vaje za gibljivost sodijo:

predklon, dvigovanje rok nad glavo, pa tudi športne dejavnosti kot sta joga in balet.

**KOLIKO:** Vedno pred in po vadbi, kot samostojna enota 2-krat na teden. Za odrasle po 65. letu starosti se poleg tega priporoča tudi, da v svojo tedensko telesno dejavnost vključijo še vaje za ravnotežje, ki naj jih izvajajo vsaj trikrat tedensko.

### **POZOR!**

Občasna in neustrezna telesna dejavnost v nasprotju z redno namreč prinaša tveganje, ki je večje kot pričakovani pozitivni učinek na zdravje. Vaje izvajajte pod nadzorom ali po navodilih strokovnjaka, pred vadbo pa se posvetujte z zdravnikom o vašem zdravju.

Rudi Bantan,  
vaditelj športne rekreacije

# SPOŠTOVANI UPOKOJENCI, LJUBITELJI »MT«!

(miselne telovadbe)

Pozdravljeni!

Zajadrali smo v čudovito, pisano jesen. Dnevi se krajšajo, večeri se daljšajo. Da vam ne bo dolgčas, boste več brali, reševali križanke in naloge, ki sem jih vam pripravila.

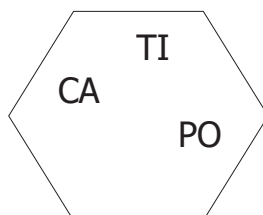
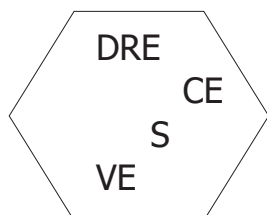
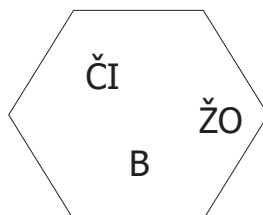
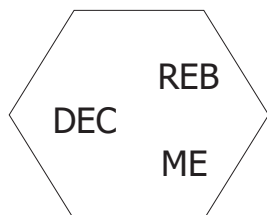
Pa poskusimo s prvo nalogo.

## IŠČEMO NASPROTJA



DAN	
MRAZ	
MEGLENO	
VESELJE	
STAROST	

**POVEŽITE SKUPINE ČRK IN ODKRILI BOSTE SKRITO BESEDO!** Če ne bo šlo, pokličite pomoč!



## **OBKROŽITE PRAVILNI ODGOVOR!**

Kateri mesec je GRUDEN?

**APRIL**

**MAREC**

**DECEMBER**

**OKTOBER**

Kdaj praznujemo DAN SAMOSTOJNOSTI IN ENOTNOSTI?

**23. 12.**

**26. 12.**

**8. 12.**

Na kateri dan letos praznujemo BOŽIČ?

**TOREK**

**ČETRTEK**

**PETEK**

**NEDELJA**

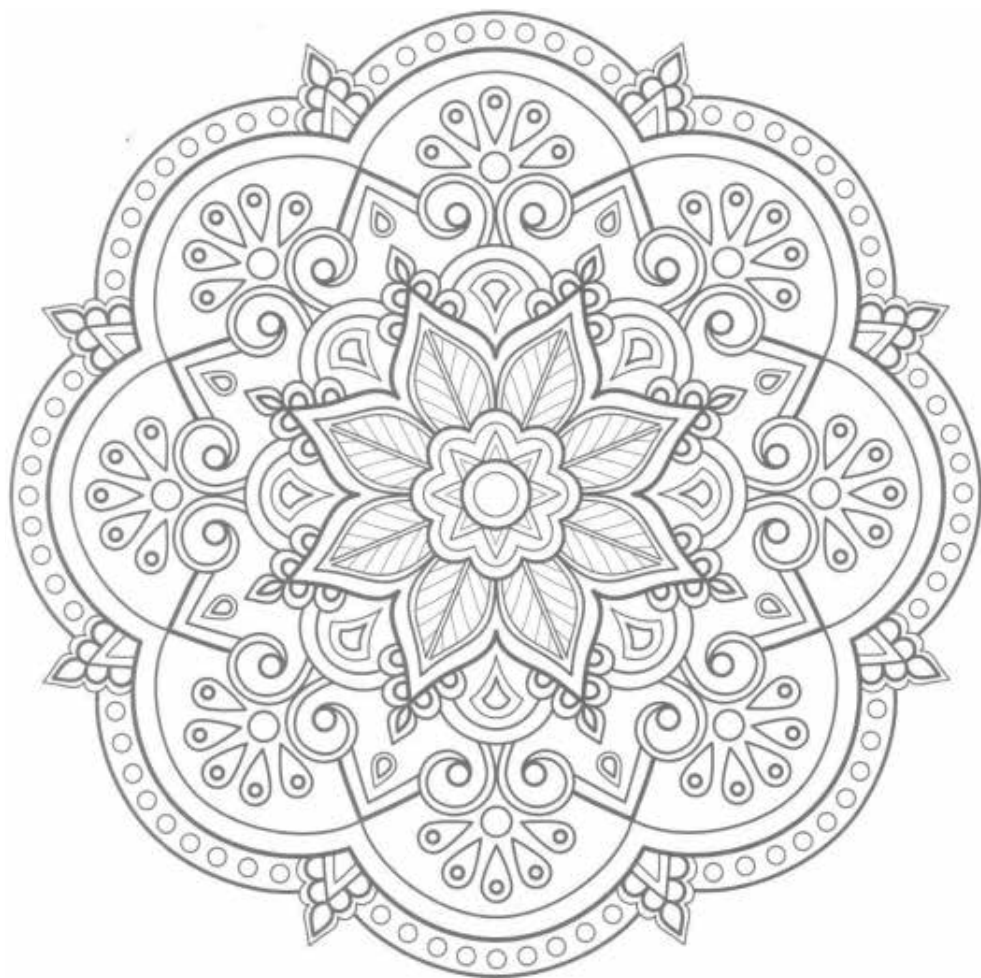
Upam, da ste vse uspešno rešili. ČESTITAM! Še sami si pripravite podobne naloge in jih s sosedo ali sosedom rešujte.

In za konec. Roža cveti na SONCU, ČLOVEK pa v dobri DRUŽBI. Poiščite jo in se imejte lepo.

SVETLE IN TOPLE PRAZNIČNE DNI, V NOVEM LETU PA ZDRAVJA IN SREČE!

Marijana Gošte

# OBUDITE SVOJO KREATIVNO ŽILICO IN SE SPROSTITE OB BARVANJU ČUDOVITE MANDALE



# VABLJENI, DA SE NAM PRIDRUŽITE TUDI V LETU 2023 !

## **1. Druženja »Starejši za starejše«**

- S tem bogatimo aktivnost naših članov preko celega leta, v želji, da je pomemben vsak, ne glede na starost, da s tem zmanjšujemo osamljenost posameznikov.
- Vedno smo veseli novih prostovoljcev in prostovoljk, da bomo nadaljevali z uspešno zastavljenim delom med starejšimi in se približali vsem, ki so druženja potrebni in so nas pripravljene sprejeti.

## **2. Aktivno udejstvovanje na področju športnih in družabnih dejavnosti:**

- Ribolov
- Štrelska sekcija
- Šahovska sekcija
- Kegljanje
- Skupina »Vandrovčki« za pohodništvo
- Vsak korak šteje, zato si pohodniki utirajo nove poti, ki so prilagojene našim članom. Spoznavati lepote narave in znamenitosti na poti do cilja.

## **3. »Povejte nam svojo zgodbo«, vsak petek ob 9. uri**

## **4. Tedenska telovadba pod strokovnim vodstvom**

## **5. Vsak prvi petek merjenje krvnega tlaka in sladkorja v krvi**

## **6. Vsak zadnji petek druženje ali predavanje na temo demence »Spominčica«**

## **7. Skupne ekskurzije, letovanja in izleti**

- Organizacija letovanja v hotelu Delfin
- Srečanje s pobratenim Društvom upokojencev Moravče
- Spoznavanje kulturnih znamenitosti v naših okolici
- Jesenski piknik
- Potep z vlakom

## **8. Zaupni pogovori**

- Psihosocialna pomoč v stiski posameznikom se bo po dogovoru izvajala v prostoru društva ali pa po telefonu

## **9. Izobraževanja na temo pametnih telefonov za članе DU**

- Mesečno organiziranje srečanj na temo poznavanja elektronske tehnike

## **10. Prepoznati zdrav stil življenja v 3. obdobju**

- Izvedba izobraževanja na temo zdrave prehrane, prilagojene za posamezno obolelo skupino z ostalimi društvi

Za Društvo upokojencev  
Tone Beja

**NAPOVED DEJAVNOSTI IN DOGODKOV  
DU ZAGORJE OB SAVI V LETU 2023**





# URADNE URE DU ZAGORJE V 1. POLLETJU 2022

## JANUAR - MAJ

ponedeljek, sreda in petek: od 8. do 11. ure

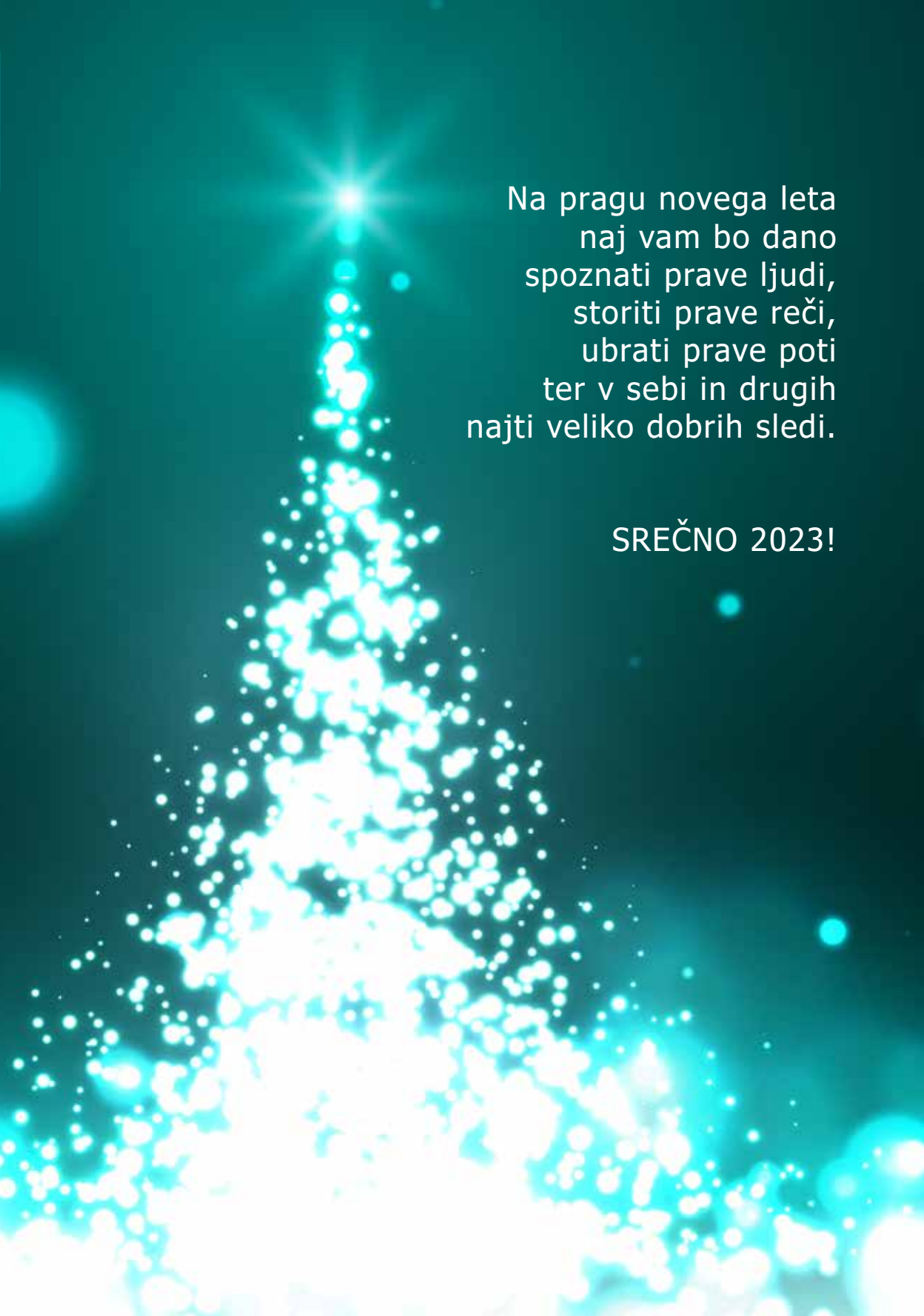
## JUNIJ - AVGUST

ponedeljek in sreda: od 8. do 11. ure

## SEPTEMBER - DECEMBER

ponedeljek, sreda in petek: od 8. do 11. ure





Na pragu novega leta  
naj vam bo dano  
spoznati prave ljudi,  
storiti prave reči,  
ubrati prave poti  
ter v sebi in drugih  
najti veliko dobrih sledi.

SREČNO 2023!



## **Društvo upokojencev Zagorje ob Savi**

Ulica talcev 1c  
1410 Zagorje ob Savi

**e.** [duzagorje@gmail.com](mailto:duzagorje@gmail.com)

**t.** 03 56 68 286

**m.** 031 374 052

### **Uredniški odbor:**

Vanda Kopušar, Marijana Gošte, Nuša Ule Maček, Danica Kurent, Tone Beja, Mari Drobne, Duši Gracer, Milan Bedrač, Drago Arh, Majda Vahtar

### **Oblikovanje in tisk:**

☼ **grafex** agencija | tiskarna



# onist Penzi



**OBČINA  
ZAGORJE OB SAVI**