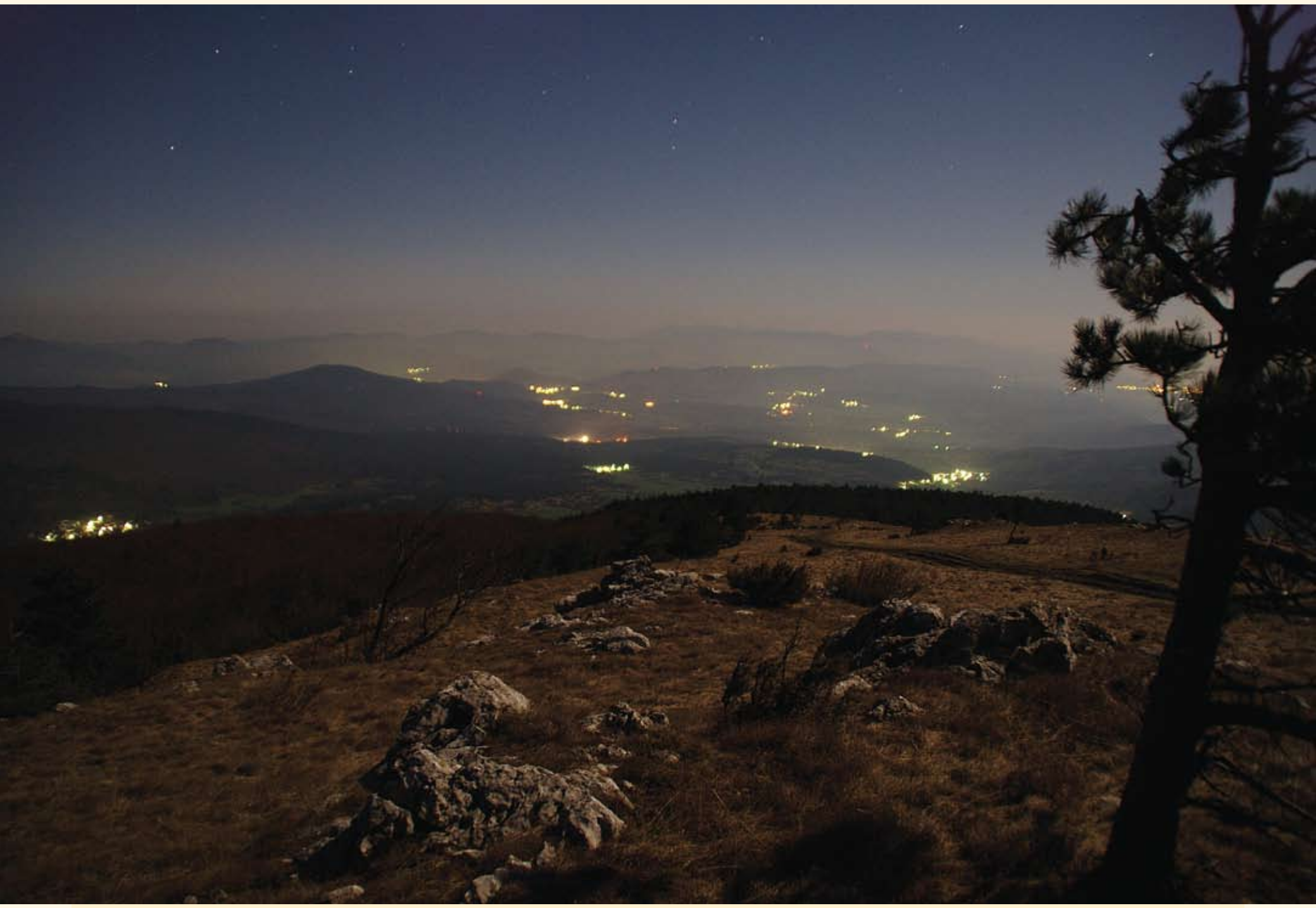
Naši utrinki

Glasilo Društva upokojencev Pivka
Letnik: 1 - 2017
Številka: 1, december 2017



Jubilej Društva upokojencev Pivka

Ali je res že 65 let minilo
odkar se društvo upokojencev Pivka je ustanovilo?
Generacije članov so ga krojile,
a žal mnoge, mnoge tudi zapustile.

Ob oranju ledine in mnogih idej
se širilo društvo je kar naprej.
Vsako novo vodstvo je poskrbelo,
da društvo je v koraku s časom živelo.

Ob raznih srečanjih, izletih, zabavah,
vse več upokojencev se je vpisalo.
Ko si upokojenec, v pivškem društvu zaživiš,
energijo, kot že toliko generacij si pridobiš.

Vsak lahko v njem najde pravo zabavo,
lepota starosti ni za pozabo.
Je druženje, veselje, klepet in opoj,
kar dokazuje že 65-letni obstoj.

Lidija Pavzin

Srečno 2018

Utrinkom na pot

Društvo upokojencev Pivka letos praznuje 65 - letnico ustanovitve. Jubilejno leto smo sklenili obeležiti tudi z izdajo časopisa, kjer bi se predstavili občanom občine Pivka. Zdaj so pred vami Naši utrinki, ki predstavljajo naše delovanje in delo.

65 let je v življenju posameznika in društva dolgo obdobje, naši novi člani so že mlajši od društva samega. Temeljni načeli delovanja društva sta enakost in prostovoljstvo. Vsak član lahko uresničuje svoje interese in prispeva znanje iz poklicne in življenjske poti. Naloge društva so s spreminjanjem družbenega dogajanja postale zahtevnejše, saj so tudi potrebe upokojencev drugačne. Upokojujemo se starejši, a še vedno aktivni na različnih področjih. Vabimo vse, tudi če še niste upokojeni, da se nam pridružite.

Naše delovanje združuje različna interesna področja, socialne in generacijske skupine, zato mislimo, da marsikdo lahko najde pri nas način za preživljanje prostega časa. Bolje bi želeli osvetliti preteklost našega delovanja, zato vabimo vse, ki imate kakšno sliko ali zapis izleta, občnega zbora ali ostalega dogajanja v preteklosti društva, da se nam oglasite. To lahko storite osebno na sedežu društva, po telefonu, ali pa nas poiščete na spletni strani.

Naše življenje riše sledi, ki so globlje kot zvezdni utrinki. Zato želimo, da Naši utrinki postanejo tudi vaši.

Naši začetki

V Društvu upokojencev Pivka letos praznujemo letos 65-letnico obstoja. Na pobudo takratne občine Pivka so 26. 7. 1952 ustanovili Društvo upokojencev, vanj je bilo vpisanih 59 članov. Vsako leto se je članstvo povečevalo, že naslednje leto so imeli 115 članov, leta 1955 je bilo 197 članov, leta 1958 pa 268 članov, danes se giblje število okrog 650 članov. Naša najstarejša članica je Ida Smrdelj iz Klenika, ki je članica že od leta 1956. Podatki o samem nastanku pa do začetka 60- tih let so se izgubili,vse ostale dogodke pa hranijo v obsežnem arhivu.

Upokojeniški izlet čez Vršič, slikano pred Rusko kapelo, 1987.

Upokojenci leta 1985 pred Aljaževim domom pod Triglavom.

Društvo so vodili številni predsedniki, vsi so bili znani pivški občani: Bubnič Ivan, Žnidaršič Franc, Humar Rudolf, Milan Škapin, Rotar Anton, Kovač Franc, Stegel Drago, Irena Vodopivec, Jožica Šušteršič, Avgust Brezovnik, Radenka Kapelj, zdaj vodi društvo mag. Evgen Primožič. Vseskozi so jim pomagali številni člani upravnih odborov in drugih organov društva, ki so skrbeli za zakonito in uspešno delovanje. Leta 1970 smo dobili svoj prapor, v letošnjem letu pa smo izoblikovali tudi logotip društva.

Delovanje so zaznamovala bolj in manj uspešna obdobja, vedno pa je prevladovala skrb za starejše. Društvo je pomagalo reševati stanovanjska vprašanja upokojencev, poskrbeli so za pomoč najbolj prizadetim in ogroženim članom. Bogata je bila izletniška dejavnost, prirejali so večdnevne izlete po naši bivši domovini, ki se jih je udeležilo veliko članov, saj takrat nismo imeli toliko avtomobilov. Na športnem področju imajo najdaljšo tradicijo balinarji.

Danes Društvo upokojencev Pivka nadaljuje z osnovnim poslanstvom - skrbjo za starejše. Novi časi prinašajo nove, zahtevnejše izzive, predvsem zaradi zaostrenih družbenih razmer. Društva upokojencev morajo bolj kot kdajkoli opozarjati na težave starejših občanov in poskrbeti, da ne bodo odrinjeni na rob družbe. S sodobnimi tehnologijami, številnimi dejavnostmi in srčnim delom številnih prostovoljcev bogatimo naša zrela leta in pomagamo lajšati bremena starosti.

Predstavitev društva

Beseda »društvo« pomeni neprofitno in nevladno organizacijo civilne družbe, je demokratična oblika združevanja ljudi glede na interes in željo po udejstvovanju. Zato je jasno, da društvo upokojencev združuje predvsem upokojence, vendar se vanj lahko včlanijo tudi vsi ostali občani, ki jih naše dejavnosti pritegnejo.

Društvo upokojencev Pivka ima okrog 700 članov, številka se zaradi naravnih danosti spreminja. Vodstvo društva sestavljajo predsednik, blagajnik oz. računovodja in tajnik, poleg tega ima društvo tudi upravni odbor, ki potrjuje način delovanja društva. Vse funkcije so neprofitne, saj je temelj delovanja društva prostovoljstvo. Zaradi lažjega delovanja je društvo organizirano po dejavnostih in sicer pravno-finančna dejavnost, izletniško -družabna dejavnost, športno-rekreativna dejavnost, kulturno-izobraževalna dejavnost in socialno-zdravstvena dejavnost. Programi dela posameznih dejavnosti so začrtani na občnem zboru članov in sicer:

- **pravno-finančna dejavnost** pripravi poročilo o delu v preteklem letu, finančno poročilo in načrt za prihodnje leto. Skrbi za spremembe in dopolnitve statuta društva in izdelavo poslovnikov organov. Načrtuje aktivnosti in investicije v skladu s finančnimi možnostmi in skrbi za zakonitost poslovanja društva.

- **izletniško-družabna dejavnost** je zaradi obširnosti področja delovanja razdeljena na dve sekciji. ***Sekcija za družabna srečanja*** prireja vse leto dnevna srečanja v večgeneracijskem centru v Pivki, kjer člani igrajo šah, kartajo, rešujejo križanke, pletejo in kvačkajo ali pa samo poklepetajo. Prirejajo čistilne akcije, vzdržujejo okolico objekta in prirejajo razna srečanja.

Izletniška sekcija pripravi več enodnevnih izletov in sicer tako, da izbere najugodnejše ponudbe turističnih agencij. Organizira letovanje v hotelu Delfin v Izoli, poskrbi za udeležbo na srečanjih upokojencev na pokrajinski in državni ravni, vsako leto izberejo ugodno ponudbo za martinovanje.

- **športno-rekreacijska dejavnost** je ločena po sekcijah in sicer:

Pohodniška sekcija pelje člane na različne planinske pohode, ki so težavnostno prilagojeni udeležencem. Posebno dobro so obiskani lažji rekreacijski pohodi na sprehajalne točke v bližnji okolici - Primož, Osojnica, Orlek.

Sekcija za rekreacijo in rekreacijsko telovadbo ima že dolga leta v svojem programu rekreacijsko telovadbo ob četrtkih. Zelo uspešni sta moška in ženska ekipa v balinanju in kegljanju, poleg treningov in udeležbe na tekmovanjih vsako leto organizirajo kegljaški in balinarski turnir. Program dela obsega še treninge in turnir v pikadu in šahu, trening streljanja z zračno puško, nordijsko hojo, kolesarjenje in smučanje.

- **kulturno-izobraževalna dejavnost** je med najbolj razvejanimi.

Sekcija za kulturo ima pod svojim okriljem recitatorje, člane, ki pišejo prozo in pesmi, sodelujejo pri organizaciji prireditev. Člani krožka Beremo skupaj se srečujejo vsaka dva tedna, sekcija prireja kulturne večere, čajanke,pogovore s pesniki in pisatelji. Z Osnovno šolo Pivka in Osnovno šolo Košana ter Vrtcem v Pivki sodelujejo pri medgeneracijskem branju, pripravijo in izvedejo kulturni program na srečanjih DU in na predvečer državnih praznikov. Ženska vokalna skupina Rožmarinke in Ženski pevski zbor DU se poleg nastopov na prireditvah društva udeležuje še revije zborov Primorska poje in Festivala za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani.

Sekcija za oblikovanje celostne podobe in promocije društva objavlja članke o delu društva na spletnih straneh občine Pivka, na spletni strani društva in v sredstvih javnega obveščanja (Pivški list, Primorske novice, Radio 94 ...). Pridobiva nove člane, izvaja ankete, oblikuje spletno stran.

Izobraževalna sekcija organizira predavanja, okrogle mize in seminarje za člane, sodeluje na F3ŽO, promovira pomen učenja v tretjem življenjskem obdobju.

Sekcija ročnih del skrbi za organiziranje in izvedbo razstav ročnih del, kulinarike in predmetov etnografskega pomena. Dnevno se srečujejo ob kvačkanju, pletenju, vezenju, klekljanju ...

- **dejavnost zdravja in socialnega varstva** ima dve sekciji:

Sekcija socialnega varstva izvaja projekt Starejši za starejše-za višjo kakovost življenja doma. Obiskujejo občane nad 69 let starosti, ki so izrazili željo po obiskih, nudijo pomoč občanom, ki jo potrebujejo, izobražujejo koordinatorje in prostovoljce za delo s starejšimi. Njihova naloga je tudi seznanjanje lokalne skupnosti in ostalih o kvaliteti življenja starejših doma,organizirajo srečanje za jubilante in starejše od 90 let. Ob novem letu obiščejo in obdarijo starejše od 80 let in bolne člane.

Sekcija za zdravje organizira predavanja z zdravstveno tematiko. Promovirajo skrb za zdravje v starosti in prirejajo izobraževanja na temo zdrave prehrane in ohranjanja zdravja.

Za izvedbo programov so potrebna finančna sredstva. Nekaj jih društvo dobi iz proračuna po zakonu o financiranju društev, člani plačujejo letno članarino, sredstva pridobivajo na raznih razpisih, pridobivajo sponzorje. Izvedejo toliko dejavnosti, kolikor je sredstev, seveda pa glavnina dela sloni na prostovoljcih, ki opravijo nešteto ur dela pri organizaciji in izvedbi programov. Prostovoljci delajo iz veselja, njihovo » plačilo« je občutek da delajo nekaj dobrega in koristnega za sočloveka. Starejši so vse bolj odrinjeni na rob družbe, društvo in njegovi prostovoljci so pomemben člen pri prehodu v upokojenski status in ohranjanju socialnih stikov.

Naloga društva pa je poleg skrbi za starejše tudi sodelovanje z drugimi društvi, organizacijami, vzgojno-izobraževalnimi ustanovami in lokalno skupnostjo. Starejši so neprecenljiv vir znanja in izkušenj, imajo voljo in si vzamejo čas za tiste stvari,ki se jih ne da meriti z denarjem. To je skrito bogastvo, ki ga bo morala sodobna družba šele odkriti.

Intervju s predsednikom Društva upokojencev Pivka

Gospod predsednik, kar nekaj let si živel in delal izven Pivke, zato te marsikdo ne pozna prav dobro. Kako bi se predstavil občanom?

Ja, res je. Trideset let sem živel in delal v Postojni, zadnjih petnajst let svojega delovno aktivnega obdobja pa v Ljubljani. Od leta 2011 pa spet živim v Pivki. Sem poročen. Z ženo Vlasto imava dve hčeri, Anjo in Tino ter vnuka Jakoba. Svojo vojaško kariero sem začel leta 1976 na Občinskem štabu teritorialne obrambe. Opravljal sem dolžnost pomočnika komandanta za operativno učne zadeve do leta 1990, kasneje pa so me imenovali za komandanta TO Postojna. V letih 1990 in 1991 sem bil organizator obrambnih priprav na območju takratne občine Postojna in sem veteran vojne za Slovenijo. Nadaljeval sem v Cerknici in Il. Bistrici do leta 1994, ko se je Teritorialna obramba preoblikovala v Slovensko vojsko, nato pa na Generalštabu v Ljubljani vse do leta 2012 na več odgovornih dolžnostih. Kariero sem zaključil kot polkovnik Slovenske vojske. Poleg vojaškega šolanja sem se izobraževal tudi ob delu, na Fakulteti za upravo, kjer sem uspešno zaključil magistrski študijski program Uprava in pridobil naziv magister znanosti.

Poleg predsednikovanja Društvu upokojencev Pivka imam še vrsto drugih zadolžitev. Sem predsednik Medgeneracijskega prostovoljskega društva za kakovostno staranje zaposlenih in nekdanjih delavcev Ministrstva za obrambo, podpredsednik Občinskega združenja slovenskih častnikov Pivka, član Društva upokojencev Ministrstva za obrambo, član Zveze veteranov vojne za Slovenijo, član Društva za negovanje rodoljubnih tradicij organizacije TIGER-PRIMORSKE idr.

Kako je tvoja poklicna pot vplivala na včlanitev in delo v društvu? Kakšen izziv je predsedovanje največjemu društvu v občini?

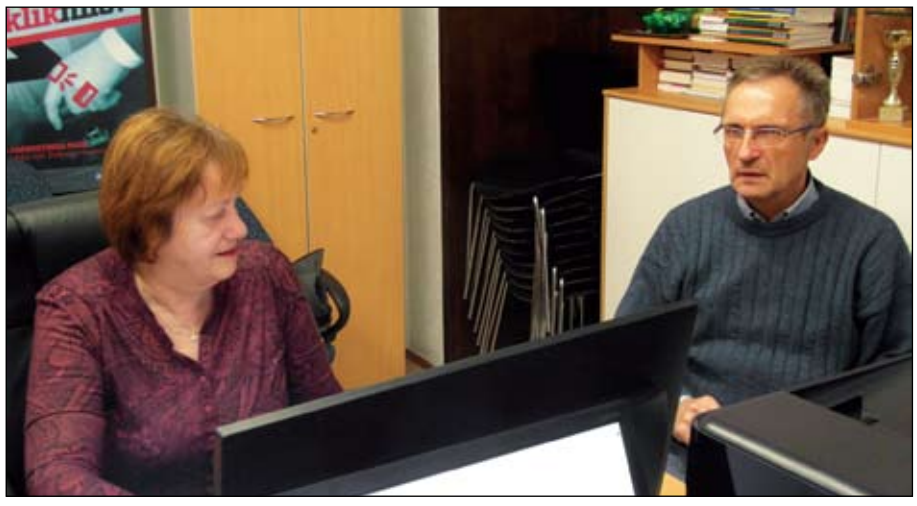
Način življenja, s katerim se naučijo živeti vojaki, podčastniki in častniki, med katere spadam tudi sam uči, da pri opravljanju dolžnosti v vojaški službi tudi v vojni in kriznih razmerah, nihče ne sme gledati samo nase. Poznati mora zaveze do drugih ter spoštovati pravice svojih soborcev in vseh drugih oseb. Vojaki gojijo tovarištvo na temelju poštenosti, korektnosti in iskrenosti. Način življenja in dela pripadnic in pripadnikov Slovenske vojske v delovno aktivnem času ustvarja ljudi, ki se v upokojitvenem času številčnejše odločajo za prostovoljsko delo, organizirano v društvih ali osebno, laično, samoiniciativno. Naša zaveza nam nalaga, da pomagamo sodelavcem, nekdanjim sodelavcem ali drugim, ki pomoč potrebujejo. Takšni ljudje znajo izven svoje strukture pridobiti somišljenike, ker imajo znanje iz organizacijskega področja in so vešči vodenja. Tak sem tudi sam. Imam izkušnje vodenja tudi iz vojne, zato sem se hitro vpeljal v delovanje društva, le pri spoznavanju same vsebine dela mi je pomagala moja predhodnica ga. Radenka Kapelj, za kar sem ji zelo hvaležen.

Čeprav domačin, sem se moral po tolikih letih bivanja in življenja v drugem kraju, kakor bi rekel, privaditi življenju in miselnosti ljudi v Pivki.

Poudaril bi, da so pripadniki Slovenske vojske in drugi v povezavi z njimi, pripravljeni pri medgeneracijskem druženju brezplačno s svojim delom, znanjem in izkušnjami. Tako prispevajo k izboljšanju kakovosti življenja posameznikov in družbenih skupin ter k razvoju solidarne, humane in enakopravne družbe.

Družbeno dogajanje vpliva tudi na delo društev. Kako se spremenjene razmere odražajo v delovanju društva?

Za današnji času je značilen vedno hitrejši način življenja, posledica je vedno bolj neosebna, stehnokratizirana, dehumanizirana ter individualizirana družba. Porušeno je razmerje med generacijami, zato je življenje vseh generacij vedno težje. Delovno aktivna generacija se zaradi delovnih obveznosti vedno manj posveča starejšim. Hkrati se tudi starejši vedno težje vključujejo v vsakodnevne aktivnosti mlajše generacije. S staranjem prebivalstva se iz dneva v dan več upokojencev in tudi mlajših srečuje s težavami samooskrbe na domu. Poleg tega smo še vedno priča tudi krizi vrednot, kar vpliva na vsakega posameznika, na njegovo vpetost v družbo, njegov status, socialno in zdravstveno varnost.



Predsednik društva mag. Evgen Primožič med intervjujem z urednico Jožico Knafelc.

Na katerem področju bo potrebno okrepiti naše delovanje?

Na področju medgeneracijskega sodelovanja in prostovoljstva. Zahvaljujoč socialnemu in zdravstvenemu napredku živimo v povprečju dlje kot kdaj koli prej. Starost dočakamo bolj zdravi od svojih predhodnikov, zato imamo tudi v tem obdobju pred sabo še veliko izzivov in možnosti. Naše mesto ni na zapečku družbe, ampak smo del njenih aktualnih dogajanj in načrtovanj. To pa pomeni, da se moramo v hitrem vrtincu življenja zavestno učiti in naučiti sožitja med ljudmi, še posebej medgeneracijskega sožitja. To učenje postavlja nove izzive na področju razumevanja med generacijami. Za vzpostavitev močnejših medgeneracijskih vezi, ki zagotavljajo kakovostno staranje, se moramo naučiti sprejemati vsako življenjsko obdobje in danosti v njem. Pri medgeneracijskem prostovoljnem druženju so starejši in mlajši drug drugemu hkrati učitelji in učenci za kakovostno življenje in lepo medčloveško sožitje. Pomembno je tudi za smiselno staranje in kakovostno starost, saj se staramo od rojstva do smrti z enako hitrostjo.

Zato se moramo zavedati pomena prostovoljstva, saj krepi solidarnost med ljudmi, spodbuja razvoj človeških zmožnosti, spoštovanja in vseživljenjskega učenja. Solidarnost je temeljno vezivo vsake družbene skupnosti, je stvar naše samostojne odločitve in je mogoča samo preko naših dejanj. Prostovoljstvo tako zagotavlja medčloveško sožitje, družbeno povezanost in sodelovanje pri reševanju problemov posameznikov in družbe. Prostovoljstvo ne pomeni razdajanje dobrote, ustrežljivost ali ponižnost posameznika, temveč močno celostno osebnost prostovoljca, ki zna pomagati pomoči potrebnim v trenutku, ko jo ti najbolj potrebujejo, ne da bi za to zahteval kakršno koli povračilo. Prostovoljec spoštuje moralne in etične principe, je samostojen in svoboden človek, se svobodno samoodloča ter zna upravljati z lastno svobodo. Pri tem ne gre za neke vzvišene ideale temveč za vezivo družbene skupnosti.

Vsi radi gledamo tudi na prehojeno pot in se sprašujemo, ali smo ravnali dobro. Kaj se ti zdi največji uspeh v dosedanjem vodenju društva?

Menim, da je društvo od samega začetka deluje dobro in da je bilo ustvarjeno na trdnih temeljih, sicer ne bi obstajalo 65 let. Vsako vodstvo je želelo narediti največ, kar se je lahko v danem času lahko naredilo. Vemo pa, da ima vsaka organizacija svoje vzpone in padce, itudi društvo ni bilo imuno na to. Vse je zelo odvisno od tima, ki vodi društvo, in njegove vizije. Od leta 2010 delo društva raste. Vodenje društva sem sprejel v letu 2013, takrat je v društvu delovalo štiri ali pet sekcij. Že takoj sem si ustvaril sliko, kakšno organizacijo društva bom oblikoval. Da pa lahko uresničiš svoje sanje, moraš imeti možnosti in zmožnosti, torej moraš imeti tim ljudi, ki ti pomagajo, nadgrajujejo tvoje ideje, potrebni so tudi finančni viri. Oblikoval sem delo društva po dejavnostih in le-te razvrstil po sekcijah, krožkih, skupinah ... Sedaj imamo pravno finančno, družabno izletniško, športno rekreacijsko, kulturno izobraževalno dejavnost in dejavnost na področju zdravja in socialnega varstva.

S ponosom lahko rečem, da se je od začetka mojega predsednikovanja do danes marsikaj spremenilo. Reorganizirali smo delo v društvu, izpeljali smo zelo zahtevno nalogo pridobitve statusa našega društva, ki deluje v javnem interesu na področju socialnega varstva in to mi veliko pomeni. Ustanovili smo tudi nove sekcije: kegljaško, pikado, tarok, reševanje križank, šah, ročna dela, likovna, sekcijo za oblikovanje in vzdrževanje celostne podobe društva, ženski pevski zbor, krožka beremo skupaj, letos smo začeli z Bralno značko za upokojence v občini Pivka in njihove odrasle družinske člane, sekcije s področja zdravja, sekcija socialnega skrbstva ... V veliko zadovoljstvo mi je, da vsi, ki aktivno delamo v društvu, ravnamo z vso odgovornostjo in skrbnostjo dobrega gospodarja. Velika večina članov društva je aktivna, naš cilj je izpolnimo svoje interese in želje v društvu. Zelo sem ponosen na vse kar smo s sodelavci dosegli.

Za uspeh v dosedanjem vodenju društva ne morem izpostaviti samo enega področja, kajti vse se je dogajalo na vseh področjih. V bistvu bi lahko rekel, da smo nadgradili društvo kot celoto, ga približali članicam in članom in jih pritegnili, da aktivno sodelujejo v društvu. Ne smem pa pozabiti medgeneracijskega sodelovanja, sodelovanja z vrtcem, s šolo in drugimi društvi ter sodelovanje z Občino Pivka.

Staro leto je čas obračunov, novo leto pa čas načrtov in želja. Kako se želje in načrti prepletajo v delu Društvu upokojencev Pivka v naslednjem letu?

Nekaj sem že omenil in nakazal. Letos je bilo zelo aktivno leto, delovne so bile vse sekcije v vseh dejavnostih. Že v januarju smo začeli s športnimi turnirji, krožek Beremo skupaj se redno sestaja vsakih 14 dni, ŽeVS Rožmarinke in ŽePZ nastopajo na reviji Primorska poje in na Reviji upokojenskih pevskih zborov na Festivalu za 3ŽO v Ljubljani, udeležili smo se dneva odprtih vrat vojašnice Pivka. Na športnem področju je pomembna rekreacijska telovadba, višek so bile Pokrajinske športne igre v organizaciji DU Pivka. Bile so zelo dobro izpeljane, priredili smo največ panog v zgodovini iger. Najboljši so nastopali na državnih športnih igrah ZDUS, ribiči so bili osmi, v kategoriji posameznik je bil en iz ekipe tretji, kegljači so zasedli tretje mesto, balinarji pa so postali državni prvaki. Na kulturnem področju smo izvedli štiri kulturne večere ob Kulturnem prazniku, Svetovnem dnevu knjige, ob Svetovnem dnevu starejših, ob Tem veselem dnevu kulture in izdali pet Zvezkov poezije in proze. Na področju zdravja in socialnega skrbstva izvajamo program Starejši za starejše, ob koncu leta pa obdarimo vse starejše od 80 let in obiskujemo starejše ki to želijo. Na področju Izletniško družabne dejavnosti smo izvedli tri izlete, udeležili smo se druženja upokojencev Primorske v Novi Gorici, organizirali martinovanje, leto zaključimo z novoletnim srečanjem. Letošnje leto smo praznovali visoko obletnico, 65 let delovanja društva. Odločili smo se, da svoje delovanje opišemo na enem mestu, zato je pred vami naš časopis. Prosim, preberite ga, morda se bo kdo od vas začutil v kateri od naših dejavnosti in se nam pridružil.

Želje za naprej presegajo zmožnosti, realni načrti pa so, da bi bili v letu, ki prihaja vsaj toliko aktivni kot smo bili letos. Želimo nadaljevati z delom v vseh dejavnostih društva, med želje spada boljše medgeneracijsko povezovanje z drugimi društvi in združenji v občini in širše. Na novo bomo organizirali izvedbo turnirjev v mesecu, s katerimi želimo pritegniti k sodelovanju še ostali dve generaciji, občane iz delovno aktivne populacije, še posebej pa mlade in študente. Organizirali bomo športni teden društva in to predvidoma drugi teden v mesecu v katerem bomo izpeljali turnirje v briškoli in teršetu, taroku, šahu reševanju križank in v pikadu. Na turnirje v balinanju in kegljanju bomo posebej opozorili, kdaj bodo potekali. Namen turnirjev je, da se pripravimo na Pokrajinske športne igre, ki so vsako leto v juniju, posledično je to priprava za udeležbo na Državnih športnih igrah ZDUS. Želimo, da bi medgeneracijsko sodelovanje še bolje zaživelo na kulturno izobraževalnem področju ter na področju zdravja in socialnega varstva.

Ob tej priliki članicam in članom društva, občankam in občanom občine Pivka voščim vesele Božične praznike.

Vsem želim sreče, zdravja in uspeha polno leto 2018.

Starejši za starejše

Zadnje čase veliko slišimo o problemu družbe, ki se stara. Vsak starostnik bi rad čim dlje ostal v domačem okolju, vsi bi bili radi zdravi in čili. V pokoju bi delali tisoč in eno stvar, za kar nam je prej zmanjkovalo časa, do smrti bi bili radi samostojni in v lastnem gospodinjstvu.

Dejstva pa so drugačna, zdaj se upokojujemo pozneje in ko smo stari nad 69 let se lahko hitro zaradi bolezni ali smrti svojca znajdemo v težavah. Te so socialne, čustvene, marsikje pa tudi finančne. S staranjem se manjša krog naših vrstnikov, marsikdo nima več svojcev ali pa ti zaradi oddaljenosti in delovnih obveznosti ne morejo skrbeti za starostnika. Tragičnih zgodb o zapuščenosti in revščini je v medijih vsak dan več, zato je potrebno težave prepoznavati in jih reševati, preden postanejo neobvladljive. Zaradi tega so upokojene strokovnjakinje Slovenske filantropije in Zveze društev upokojencev že leta 1995 začele razvijati humanitarni program Starejši za starejše - za višjo kakovost življenja doma, ki od leta 2004 teče v sedanji obliki. V projekt je v Sloveniji vključenih 290 društev upokojencev s preko 3500 prostovoljcev. Projekt je predsednica Zveze društev upokojencev dr. Mateja Kožuh Novak leta 2015 predstavila tudi v Evropskem parlamentu v Bruslju, letos je ZDUS zanj prejela nagrado Evropskega parlamenta državljan Evrope - za posebne dosežke za leto 2017.

V Društvo upokojencev Pivka je projekt uvedla Radenka Kapelj, zdaj ga vodi Nevenka Šelj. Program temelji na prostovoljnem delu članov društev upokojencev, ki obiskujejo starejše na njihovih domovih. Prostovoljci, ki sodelujejo v projektu, morajo spoštovati varovanje podatkov, saj so vse informacije zaupne narave. Vsako leto so v projekt vključeni vsi občani, ki v tekočem koledarskem letu dopolnijo 69 let. Prostovoljci izvedejo anketni vprašalnik, ki zajema vprašanja o kakovosti bivanja, potrebo po pomoči, osebnem počutju, načinu druženja in preživljanja prostega časa. Dogovorijo se za termin naslednjega obiska, če ga anketiranec želi. Upoštevajo tudi vse predloge in želje anketiranih občanov, glavno vodilo je poleg zaupnosti upoštevanje potreb in želja posameznega občana. Cilji zbiranja podatkov so:

Starejši za starejše s predavateljico Lidijo Zadel.

- spoznati potrebe starejših, ki živijo doma,
- poiskati tiste, ki ne znajo, ne morejo ali nočejo iskati pomoči,
- vzpostaviti stalen stik z javnimi službami in drugimi nevladnimi organizacijami (Centri za socialno delo, Rdeči križ, patronažna služba, Karitas, Hospic in drugi), ter jim posredovati podatke o potrebah, če se obiskani s tem strinjajo,
- seznanjati lokalno skupnost o kvaliteti življenja in potrebah starejših doma,
- vzpostaviti nadzor civilne družbe nad delom vseh, ki se ukvarjajo s pomočjo na domu.

Dolžnosti in obveznosti prostovoljcev so določene v Zakonu o prostovoljstvu, ki obvezuje izvajalce prostovoljskega dela, da poročajo o svojem delu Ministrstvu za javno upravo. Prostovoljci se izobražujejo na predavanjih, ki obsegajo preventivo zdravja, paliativno oskrbo, zdravo prehrano in podobne sorodne teme. Obiskujejo vse občane, ki to želijo in jim nudijo pomoč, če jo potrebujejo. To je lahko prevoz k zdravniku ali v trgovino, pomoč v gospodinjstvu ali pa samo druženje. Znano je, da so starostniki dostikrat tarča nasilja, največkrat kar v domačem krogu. Prostovoljci ob obiskih takšna opažanja zaznavajo in lahko ustrezno ukrepajo s prijavo pristojnim organom, če ali ko dobijo pooblastilo starostnika. Nikoli ne storijo ničesar na lastno pest, vse aktivnosti so dogovorjene in usklajene z željami občana, ki ga obiskujejo.

Vseskozi govorimo o prostovoljcih oziroma prostovoljkah, saj v programu sodelujejo predvsem ženske. Tudi v pivškem Društvu upokojencev jih imamo, vse požrtvovalno delujejo v svojih najbližjih okoliših. Na srečanjih poročajo o svojem delu, širijo zavedanje o pomembnosti programa, izmenjujejo si nova znanja. V naši občini se število starejših veča, zato si želijo k sodelovanju pritegniti nove prostovoljce, ki bi delovali predvsem po vaseh. Tisti ki so pomoči potrebni, lažje sprejmejo v svoj dom nekoga, ki ga že poznajo. Lepo je da pomagamo, ko smo še pri močeh. Življenje je nepredvidljivo in največja sreča v nesreči je v tem, da pomoč dobiš takrat, ko jo najbolj potrebuješ.

Lea Korpar

- prostovoljka Društva upokojencev Pivka

V Društvu upokojencev Pivka vedno poudarjamo pomen prostovoljstva, saj celotno delovanje društva temelji na prostovoljnem delu. Na tem področju prav gotovo izstopa Lea Korpar. Starša je s Tolminskega zanesla v Pivko očetova služba na železnici. Lea je z bratoma obiskovala osnovno šolo v Pivki, potem se je izšolala za trgovko. Prvih trgovskih veščin se je naučila pri gospe Zvonki Meden, trgovskemu podjetju Nanos in pozneje Mercatorju je ostala zvesta vso delovno dobo. Sama pravi tako: »Včasih je pomenilo, da si dober delavec, če si vedno v istem podjetju.«

Že pred upokojitvijo je razmišljala, kaj bo delala doma, zato se je postopno vključevala v Društvo upokojencev. Po upokojitvi leta 2008 se je aktivno vključila in na pobudo Radenke Kapelj začela sodelovati v projektu Starejši za starejše. Iz poklicne poti je poznala številne občane, zato je lažje vstopala v njihove domove. Je ena prvih prostovoljk, ki opravljajo prve popise občanov v projektu za celo pivško občino. Od leta 2015 opravlja obiske in popise samo po Pivki, občasno obiskuje več občanov. V vseh letih delovanja je opravila preko 1000 obiskov pri starejših, ki cenijo njeno prijaznost, zgovornost in poštenost. Njihovo zaupanje si je pridobila z diskretnostjo, skrbnim varovanjem podatkov in z rahločutnim odnosom do sočloveka. Vse to so vrline, ki so ključnega pomena za uspeh projekta Starejši za starejše, Lea je zaradi njih izvrstna promotorka in zgled ostalim prostovoljcem.

Poleg sodelovanja v projektu pa vam bo Lea potrkala na vrata tudi, ko bo pobirala članarino ali prinesla vabilo na kakšno prireditev društva. Skrbi za pošto, čisti prostore, na prireditvah pa hiti kot prava kelnarica in pazi, da ne ostane kdo lačen ali žejen.

Športno rekreacijska dejavnost društva

Ena temeljnih dejavnosti Društva upokojencev Pivka je športno rekreacijska, ki jo vodi Drago Štunf, zajema tako športne kot miselne igre. Namen dejavnosti je združevanje članov, ki se želijo rekreirati, ob tem pa se s sovrstniki še pomerijo v uspešnosti v določeni igri. Cilj vseh aktivnosti je prijetno druženje, ohranjanje fizičnih in miselnih sposobnosti ter kvalitetna poraba prostega časa.

Športne igre PZDU JP junij 2017.

V društvu sta bili dolgo časa organizirani samo dve vrsti rekreacije in sicer balinanje ter rekreacijska telovadba, kar pa se je v zadnjih letih precej spremenilo. Po organizaciji vadbe kegljanja se trend ponudbe vadbe različnih športnih in miselnih iger nenehno širi, s tem pa tudi uspehi društva. Pridobili smo sloves odličnih organizatorjev različnih tekmovanj, tekmovalci v posameznih panogah pa posegajo po visokih uvrstitvah na državnih prvenstvih za upokojence Slovenije.

Državni prvaki v balinanju.

Po uspešni organizaciji državnega prvenstva v letu 2016, smo v letu 2017 pristopili še k zahtevnejši nalogi - organizaciji Pokrajinskih iger društev upokojencev Južno Primorske regije. Na njih smo gostili preko 300 tekmovalcev, ki so se pomerili v desetih različnih športnih in miselnih igrah, na njih smo osvojili skupno drugo mesto. Za društvo sta bila organizacija in uspehi na igrah zaradi pomanjkanja tovrstnih izkušenj posebno velik zalogaj, ki pa ga je okrog 100 članov društva, kateri so sodelovali kot tekmovalci in organizatorji, več kot uspešno opravilo.

Priprave smo začeli že v začetku leta, organizirali smo društvene turnirje v igrah, ki

Vitrine se polnijo.

Beremo skupaj

Društvo upokojencev je v letu 2013 izvedlo anketo, s katero je vodstvo želelo izvedeti več o željah in ciljih svojih članov. Tako se je rodil krožek Beremo skupaj, prvi člani so se vključili vanj prav na podlagi ankete. V njem se družijo ljubitelji literature in lepe slovenske besede. Ustanovni sestanek so imeli 5.11.2013, krožek je takrat vodila prof. Neža Janja Berne.

Krožek Beremo skupaj.

Začeli so kot debatni krožek, saj so se na srečanjih pogovarjali o vsebini literarnih del,ki so jih prebrali. Ker pa so bili člani tudi sami ustvarjalci, so svoja dela začeli predstavljati na skupnih srečanjih. Glede na vsebino krožka je bilo kmalu jasno, da bo potrebno organizirati proslave ob raznih dogodkih. Krstni nastop so člani imeli v prostorih bifeja upokojencev ob kulturnem prazniku februarja 2014. Obisk je bil skromen, trema nastopajočih pa neizmerna, a led je bil prebit.

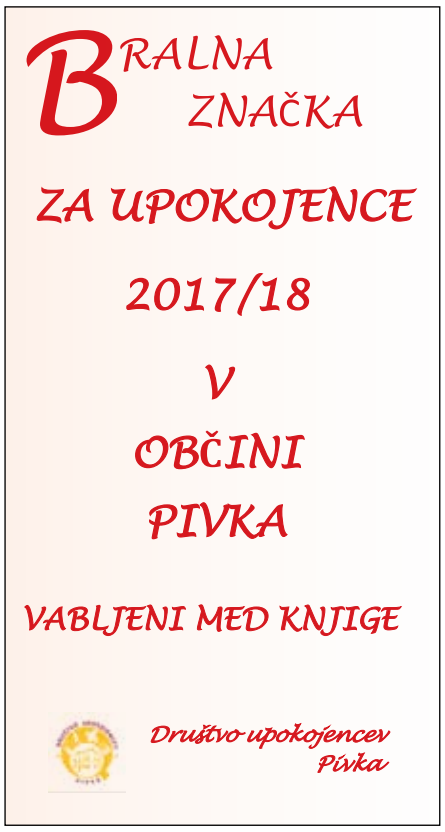
Od takrat organizirajo kulturne dogodke ob vseh slovesnostih,naj bodo to kulturni ali državni prazniki. Vsi dogodki so organizirani z namenom,da občani bolj začutijo vrednost in pomen kulture, naj si bo to literarna umetnost ali zborovsko petje. Vodstvo krožka je po odhodu prof. Janje Neže Berne jeseni 2014 prevzela Nevenka Šelj. Pridružili so se jim novi člani, danes se jih zbira 15 in sicer: Dora Hrvatič, Janja Černec, Ana Stavanja, Slavka Bilc,Bernarda Dujc,Jadranka Šinko, Nevenka Šelj, Srečko Likar, Lidija Pavzin, Ernesta Mevlja, Lea Korpar, Štefka Kirn, Marija Dolgan, Marica Valenčič Kaluža, Jožica Knafelc. Organizirajo nastope ob različnih priložnostih, na njih berejo svoja dela in dela drugih avtorjev. Sodelujejo z Osnovno šolo Pivka in Osnovno šolo Košana na medgeneracijskem branju, sodelovali so tudi v noči branja, v Vrtcu Pivka prebirajo pravljice, z otroki so mesili kruh, udeležujejo se čajank v Knjižnici v Pivki. Nastopali so na Festivalu za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani in na srečanju prostovoljcev iz programa Starejši za starejše na Rakeku.

Člani so ustvarjalci in poustvarjalci. Večina med njimi piše pesmi, Štefki Kirn je ljubša proza, ostali pa imajo preprosto radi literaturo in lepo slovensko besedo, zato sodelujejo pri debatah in predstavitvi del. Sadove svojega dela so izdali v petih zvezkih. Prvi zvezek, Anine pesmi, so izdali spomladi 2015, z njim so želeli predstaviti kreativnost in obilico del, ki so bila dotlej javnosti neznana. Zvezek je vseboval pesmi Ane Stavanja in eno pesem Dore Hrvatič, ki je bila posvečena Ani. Drugi zvezek pesmi o krožkarjih z naslovom Beremo skupaj je izšel februarja 2016, to je zvezek poezije in proze vseh članov krožka. Razdeljen je v štiri tematske sklope in sicer Krožek, Knjiga, Kultura in Izobraževanje. Tretji zvezek z naslovom Drevo življenja je izšel decembra 2016. Tokrat je avtorjev osem, pišejo pa o ljudeh, ki jih srečujejo na svojih življenjskih poteh. Četrti zvezek je prava knjiga z naslovom Med svetlobo in temo, v njej so zbrale pesmi Ane Stavanja, likovno jih je z akvareli opremila Tina Zadel. Ob veselem dnevu kulture v začetku decembra so izdali nov zvezek z naslovom Zrelo klasje, v njem je predstavljen izbor del vseh članov.

Vsi člani so amaterji, pišejo po lastnem navdihu,v krožku pa sodelujejo zaradi ljubezni do besedne umetnosti. Prve predstave so bile polne treme,težko se je bilo postaviti pred občinstvo,doživeto povedati pesem, še najtežje je bilo predstaviti lastno pesem. Očitno je bil strah odveč, občinstvo jih vedno sprejme z navdušenjem, zato je zrastla samozavest tudi pri ustvarjanju. Pišejo pesmi in prozo, uspešno so uprizorili skeč Lidije Pavzin z naslovom Šola za tretje življenjsko obdobje. Novi člani potrjujejo, da je usmeritev krožka prava, v svoje vrste vabijo vse, ki jim je pri srcu literarno ustvarjanje, tudi če niso člani društva. Letošnje delovanje so nadgradili z bralno značko za upokojence občine Pivka, saj so večino naslovov za branje prispevali člani krožka. Njihova sezona delovanja traja kot šolsko leto, začne se septembra, zaključijo pa jo junija z Večerom po vrbami.

Bralna značka za upokojence Občine Pivka

Letošnjo jesen smo začeli s projektom,v katerega želimo vključiti vse upokojence v občini Pivka. Marsikdo se spomni bralne značke še iz osnovnošolskih dni. Bralna značka za upokojence Občine Pivka ni namenjena samo članom Društva upokojencev, temveč vsem upokojencem in njihovim odraslim družinskim članom.



Dolgi jesenski in zimski večeri so kot nalašč za prebiranje knjig. Marsikdo je nanje že pozabil, z bralno značko želimo spodbuditi zanimanje za pisano besedo. V ta namen smo izdali zloženko, ki vsebuje seznam knjig,prijavnico in poročilo o prebranih delih. Vse knjige si lahko izposodite v knjižnici v Pivki ali na Bibliobusu, za lažjo prijavo imajo oboji tudi zloženke. Bralna promenada bo potekala od 1. oktobra 2017, do 11. aprila 2018, izpolnjene zloženke boste lahko oddali ali poslali na sedež Društva upokojencev na Kolodvorski 3 v Pivki. Zaključili jo bomo 23. aprila 2018,ko bomo ob mednarodnem prazniku knjige povabili vse bralce na zaključno prireditev.

Pravila so podobna kot v šoli, želimo, da bi vsak udeleženec prebral štiri knjige iz ponujenega seznama, ena knjiga je prepuščena lastni izbiri bralca. Ob koncu ne bomo pripravili izpraševanja, »dokaz« o prebrani knjigi bo enostaven. Na zloženki so označeni prostori, kjer naj bralec vpiše naslov knjige, ki jo je prebral in misel, ki se ga je v knjigi najbolj dotaknila. Upamo, da boste prebrali čim več knjig iz izbora, prosimo pa vas, da označite z zvezdicami tista dela, ki so vam bila všeč in da nas opozorite na dela, ki vam niso šla v branje. Na zaključni prireditvi bodo vsi bralci dobili pisna priznanja o udeležbi in simbolična darilca.

Seznam so oblikovali člani krožka Beremo skupaj,končno obliko pa je zaokrožila knjižničarka Dartaniela Stegel. Z izborom del smo želeli zajeti različne žanre, da bi vsak bralec našel nekaj zase in spoznal nove zvrsti literarnih del. Veseli bomo novih predlogov za branje v naslednjem letu, saj želimo da bi bralna značka postala tradicionalna. Branje nam odpira nove svetove in širi obzorja, zato vas vabimo, da se nam na tem potovanju pridružite v čim večjem številu. Želimo, da vam postane knjiga prijateljica in da z njo stkete nove vezi med ljudmi okrog vas.

so bile na sporedu pokrajinskega prvenstva. Tekmovali smo v balinanju, kegljanju, pikadu, streljanju z zračno puško, namiznem tenisu, reševanju križank, igranju briškole in tršeta ter taroka. Ekipe balinarjev, kegljačev in ribičev s plovčkom so se uvrstile na državno prvenstvo, kjer so ribiči osvojili osmo mesto, kegljači tretje, balinarji pa so postali državni prvaki.

Z organizacijo turnirjev, ki smo jih organizirali kot pripravo na Pokrajinske in Državne igre, smo nadaljevali tudi v jesenskem času. Vsak teden do sredine decembra smo izpeljali izmenično po dva turnirja v reševanju križank, pikadu, šahu, briškoli in tršetu ter taroku. Balinarji in kegljači se redno udeležujejo še turnirjev, ki jih v Sloveniji organizirajo ostala društva, prav tako pa tudi sami organizirajo turnirje na katere povabijo ekipe iz drugih društev. Ob turnirjih, ki jih organiziramo v društvu pa poteka še redna tedenska vadba balinanja, kegljanja in rekreacijske telovadbe. Spomladi bo dokončano igrišče za kegljanje z vrvico, zato bomo novo panogo lahko uvrstili med redne mesečne turnirje v letu 2018.

Športno rekreacijski teden

V letu 2018 bo Društvo upokojencev Pivka nadaljevalo z organizacijo turnirjev v športnih in miselnih igrah, vendar nekoliko v spremenjeni obliki. Še naprej bo potekala redna tedenska vadba v balinanju, ki ga vodita Franc Lipanje in Mira Zalar, kegljanju pod vodstvom Srečka Frasa in rekreacijski telovadbi Viktorije Gorjanc. Novost je v tem,da bo poleg redne vadbe organiziran »Športno rekreacijski teden«.

»Športno rekreacijski teden« bo potekal enkrat na mesec, razen julija in avgusta, vključeval pa bo pet disciplin.Predvidene so naslednje: balinanje, stezno kegljanje, kegljanje z vrvico, šah, pikado, reševanje križank, tarok, briškola in tršet, seznam se na željo članov lahko razširi. Namen turnirjev je ustvariti ekipe s katerimi bomo nastopili na Pokrajinskih in državnih igrah, najboljši in najbolj vneti tekmovalci - člani društva pa bodo nagrajeni s priznanji.

Poleg članov društva bomo na turnirje vabili tudi ostale občane občine Pivka, saj z organizacijo turnirjev želimo izboljšati medgeneracijsko sodelovanje.

O začetkih turnirjev, ki se bodo praviloma začeli drugi ponedeljek v mesecu, razporedu in drugih podrobnostih boste obveščeni z razpisom, ki bo objavljen na Radiu 94, spletnih straneh društva in Občine Pivka ter na sedežu društva.

Dora Hrvatič

Skrite misli

To leto naj že končno mine,
ljudje, prižgimo luč srca!
Naj čarobnost le ostane
in vse, kar je še dobrega.

Poiščimo si skrite misli,
v ljubezni najdimo odsev,
prijateljstvo naj nas združuje
in pesmi radostni odmev.

Drug z drugim preživimo čas,
ki polzi nam skozi dušo,
lahkotno pojdimo naproti
kot zemlja, ki odganja sušo.

Naj z naravo se spojimo,
naj ljubezen se poraja,
v vsaki travi, v vsakem cvetu
in še malo vetra naj nagaja.

"Draga, kaj ko bi si privoščila en lep vikend?" "Prav imaš. Dajva si ga!" "No, prav. Potem pa se vidiva v ponedeljek!"

Leto 2017 skozi

26. januar – prvi turnir društva v briškoli in tršetu

23. februar – turnir v pikadu

24. marec – turnir v reševanju križank

13. april – turnir v taroku

15. maj – 2. kegljaški turnir

10. februar - kulturni večer v počastitev slovenskega praznika kulture

11. marec – občni zbor in podelitev priznanj DU Pivka

3. maj – obeležitev svetovnega dneva knjige

11. maj – izlet v Litijo in GEOS

objektiv društva

julij – izdaja zvezka pesmi Med svetlobo in temo

3. oktober – Mednarodni dan starejših v DU Pivka

8. julij – letno druženje DU Pivka

1. junij – pokrajinske igre ZDUS Južno Primorske

7. september – tradicionalni balinarski turnir

11. november – martinovanje

12. avgust – izlet po Ljubljanici

6. november – zaključek športnih iger na pokrajinskem in državnem nivoju

9. december – Ta veseli dan kulture

Izlet na avstrijsko Koroško

16. december – prednovoletno srečanje

Izletniško-družabna dejavnost

V društvu radi združimo prijetno s koristnim, to nam najbolje uspeva na izletih. Vodja sekcije Alma Strle skrbno prebira ponudbe agencij in preučuje predloge in želje članov.

Vsako leto organizira nekaj zanimivih potovanj po Sloveniji in sosednjih državah. Letošnji prvi izlet je bil maja v Litijo in okolico. Naš cilj je bil GEOSS, točka, kjer je težišče naše države. V naših mladih letih te točke še ni bilo, zato nam je bil zanimiv postanek pri obeležju geometrijskega težišča Slovenije. Naslednja postaja so bile Vače s svojo znamenito situlo, v cerkvi sv. Andreja pa smo si ogledali enega najlepših božjih grobov v Evropi. Po Litiji nas je popeljal naš kolega upokojenec - gospod Mirko Plaznik. Ogledali smo si muzej brodarstva, rudarstva in železnice ter grad Bogenšperk. Konec junija smo letovali na Dugem otoku na Hrvaškem, poletno vročino smo prijetno ohladili na vožnji z ladjico po Ljubljanici. Septembra smo se udeležili srečanja upokojencev Primorske v Novi Gorici, praznovanje je bilo združeno s 70-letnico Nove Gorice. V tujino smo tokrat odšli v Avstrijo, obiskali smo Koroško. Ogledali smo si knežji kamen in Gosposvetsko polje, v vasi Krka smo videli enega najlepših gradov, Visoko Ojstrovico, in cerkev sv. Eme. Novembra gremo martinovat,letos smo šli na Dolenjsko, vsako leto izberemo drugo vinorodno pokrajino. Posebej želimo poudariti možnost, ki jo imajo vsi člani društev upokojencev. V hotelu Delfin v Izoli lahko vse leto letujejo z 10 % popustom, vendar si morajo termin rezervirati sami.

Druga julijska sobota je postala tradicionalen termin za srečanje vseh članov društva. Prireditev poteka na dvorišču naše stavbe na Kolodvorski ulici 3 v Pivki. Ob dobri hrani in pijači imamo vedno živo glasbo, pesem in ples pa sta zagotovilo za dobro zabavo. Zadnji dogodek v letu je novoletno srečanje, kjer naredimo obračun preteklega leta in načrtujemo cilje za prihodnje.

Z izleta v San Marino.

Izlet DU na Plitvice.

Člani društva - Jubilanti v letu 2017

Druženje in veselje sta pomembni sestavini življenja, v društvu upokojencev Pivka ju zajemamo z veliko žlico. Zato imamo v naših vrstah kar lepo število jubilantov, ki so dopolnili okroglo obletnico.

V letu 2017 so praznovali:

80-ti rojstni dan

Stanislav Adam, Ivanka Dekleva, Ivanka Česnik, Marjan Šegina, Milena Zalar, Pavla Čelhar, Miodrag Milić, Marija Fidel, Marjan Dolgan, Franc Kapelj, Danilo Smrdelj, Ivanka Polh, Milena Rebec, Ivanka Volk, Lovrenc Vodopivec, Nikolaj Kovač, Marcel Štefančič, Zora Česnik

90-ti rojstni dan

Boža Korošec, Jožefa Bergoč, Milan Škapin, Antonija Maver, Vera Grželj, Jakob Blažek, Bogomira Kavčič, Marija Urbas

Veseli smo, da imamo med sabo korenine, ki nas učijo modrosti dolgega življenja. Vsem jubilantom želimo, poleg zdravja in osebne sreče, da bi bogastvo svojih izkušenj še dolgo delili v naši sredini.

V spomin

Življenje je prihajanje in odhajanje. Prihodi so veseli, slovesa nas razžalostijo. V letu 2017 so se poslovili številni naši člani:

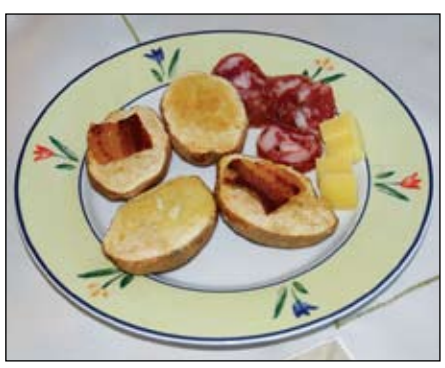
Jože Dolgan, Marija Žele, Stanislav Špilar, Matija Čopič, Franc Česnik, Amalija Tanko, Silva Krnel, Marija Vodopivec, Miro Kruh, Ivana Srebovt, Vojko Sušelj, Olga Zafran, Pavla Šajn, Anton Rolih, Anton Žele, Lidija Stegel, Ivana Penko, Vida Marinčič, Ljudmila Petrc, Ivan Bubnič, Marija Morel, Jože Rebec, Marija Tomšič, Jožefa Srebot, Milan Želje, Marija Česnik, Angela-Julijana Bolič, Stanislava Blaznik, Stana Dužnik.

Del življenjske poti so prehodili z nami, vsak je po svoje zaznamoval in oblikoval naše delovanje, zato se jih bomo s hvaležnostjo spominjali.

Babica kuha

Krompir v pečici

Sestavine: Krompir, sol, dodatki



Krompir dobro operemo, lahko oščetkamo in zbrišemo v papirnati brisači. Prerežemo na pol, prerezane polovice po želji posolimo. Podrgnemo jih med sabo, da se sol lepše razporedi po površini in jih damo na pekač s prerezano stranjo navzgor. Pečico segrejemo na 180° C in pečemo približno pol ure oziroma dokler skorjica na porumeni. Par minut pred koncem pečenja lahko damo na nekaj krompirjev košček slanine in počakamo,da se hrustljavo zapeče.

Pečen krompir, lahko tudi brez soli, je primeren tudi za razne diete. Lahko pa se poigramo z dodatki in naredimo pravo pojedino.

Poleg krompirja ponudimo narezane suhe klobase ali salamo, sir, sirove ali skutine namaze z zelišči, vloženo zelenjavo, skratka, kar je komu najbolj všeč. Včasih so pečen krompir zmečkali in ga popražili z mastjo in ocvirki. Najokusnejši je pečen v klasičnem štedilniku, ki ga kurimo z drvi, a tudi električni ali plinski štedilnik bosta dobro opravila delo.

Izdajo glasila so podprli:

SiTOR Stiskalnice d.o.o.

KANTINA PIVKA

PARK VOJAŠKE ZGODOVINE PIVKA

KOPKO, d.o.o., Pivka

Izdalo in založilo
Društvo upokojencev Pivka

Uredniški odbor
Mag. Evgen Primožič
Jožica Knafelc
Srečko Fras
Nevenka Šelj

Urednica
Jožica Knafelc

Oblikovanje
Srečko Fras

Slika na naslovni strani
Jože Pavzin

Naklada
2400 izvodov

Tisk
Abakos d.o.o.

Publikacija je brezplačna

Zdrava prehrana seniorjev

V zadnjem časa se veliko govori o zdravi in uravnoteženi prehrani, o tem, kaj je priporočljivo jesti in kaj ne, kaj je primerno za zdravje in dobro počutje ter čemu se je bolje izogniti. Mediji so polni različnih napotkov in receptov za pripravo zdravih obrokov in marsikdo se v nekem trenutku odloči, da je čas za spremembo prehranjevalnih navad. Pa naj bo razlog morebitna bolezen ali samo večja osveščenost o pomembnosti prehrane.

Zdrava je tista hrana, ki organizmu po zaužitju koristi. To je seveda mogoče, če je živilo ustrezne kakovosti, prehrana raznovrstna, zaužite količine pa zmerne.

Glavna priporočila Nacionalnega inštituta za javno zdravje RS (NIJZ) za pravilne prehrambene navade zdravih oseb s primerno telesno maso so povzeta v obliki piramide zdrave hrane, ki nazorno prikazuje, katere skupine živil in v kakšni količini so najbolj primerne za sestavo prehrane. Tako naj bi uravnotežena prehrana vsebovala 50—55 % ogljikovih hidratov, 25—35 % maščob ter 12—17 % beljakovin. Obešanke s piramido visijo na vidnih mestih v zdravstvenih domovih. Previsoka ali prenizka telesna masa ter prisotnost bolezni ali presnovne motnje zahteva poseben pristop.

V zadnjem času se uporablja tudi prehranski krožnik (ameriške agencije za kmetijstvo USPAI)-poenostavljena oblika priporočil (glej sliko levo spodaj).

Prehranski krožnik razlikuje od piramide po tem, da so izpostavljene beljakovine, s čimer želijo strokovnjaki opozoriti, da obstajajo tudi drugi viri beljakovin, ne le "meso", torej stročnice, ribe.

Mediteranska prehrana (slika zgoraj desno) se vedno bolj uveljavlja tudi pri nas. Sloni na svežih sezonskih živilih in ne pozna industrijsko predelane hrane, konzervansov, aditivov in transmaščob. Varovalna živila so sadje in zelenjava, stročnice, polnozrnata živila in oreščki.

Kakšna so priporočila za zdravo hrano aktivnih seniorjev? (Priročnik življenje 55+, str. 36—38)

Za seniorje veljajo priporočila, ki veljajo za vso populacijo na splošno ter dodatna priporočila:

- V tretjem življenskem obdobju se priporoča uživanje več manjših dnevnih obrokov. Zajtrk je enako pomemben kot pri ostali populaciji, večerni obrok pa naj bo lahek in zaužit vsaj dve uri pred spanjem. Po obrokih je priporočljiv krajši počitek.
- Obroki naj imajo visoko hranilno vrednost ob priporočenem energijskem vnosu. Prednost imajo živila rastlinskega izvora z dovolj dietnimi vlakninami, predvsem z vključevanjem sadja in zelenjave.
- Priporoča se zadostno uživanje kakovostnih beljakovin.
- Priporoča se zadosten vnos tekočin. Voda in nevtralne pijače, kot so zeliščni čaji, so količinsko velik del dnevne prehrane.
- Pri izbiri živil ter pripravi hrane naj bodo upoštevane fiziološke zmožnosti oz. omejitve posameznika.
- Seniorji naj se sproščeno prehranjujejo in uživajo ob jedi ter naj bodo vsakodnevno telesno dejavni glede na zmožnosti in omejitve.

Energijske potrebe človeka se z leti zmanjšujejo zaradi zmanjšanega bazalnega metabolizma, kar botruje zmanjšanju mišične mase ter manjši telesni dejavnosti.

V zrelem obdobju je še posebej pomembno zadostno uživanje kakovostnih beljakovin in s tem esencialnih aminokislin, telesna aktivnost za ohranitev mišične in kostne mase, da se zmanjša tveganje za padce in posledično za zlome kosti.

Priporočeni prehranski vnosi beljakovin so za seniorje v splošnem višji in glede na različne vire znašajo od 0,8 do 1,2 g/kg telesne teže, ob večji telesni aktivnosti pa še več.

Dobri viri kakovostnih beljakovin v prehrani so:

- Perutnina, rdeče meso, ribe, jajca, mleko in mlečni izdelki, stročnice, oreščki in semena

V zmerni količini in z manj mlečne maščobe naj bi uživali mleko in mlečne izdelke. V tednu dni naj bi uživali ribe ali morske sadeže, pusto rdeče meso ali perutnino ter imele brezmesne dneve z zamenjavo za meso (jajca, suhe stročnice, oreščki in semena). Poleg beljakovin omenjena živila prispevajo k vnosu vitaminov B skupine, vitamina E, železa, cinka, kalcija in magnezija. Evropska raziskava kaže na redko podhranjenost med zdravimi seniorji, pri bolnih pa na pogosto energijsko in beljakovinsko podhranjenost.

Kako poskrbeti za telo?

Ne glede na privzgojene navade uživanja hrane mora človek zaužiti določeno količino različnih živil z določeno energijsko gostoto in hranilno vrednostjo, da se organizem ohranja pri zdravju.

Z zdravim prehranjevanjem lahko bolezen preprečimo ali odložimo, svoje zdravje pa ohranimo ali okrepimo.

Zdrav življenjski slog: pravilna prehrana, veliko gibanja in odsotnost zdravju škodljivih razvad (kajenja - aktivnega in pasivnega, pretiranega pitja alkohola). To je naučinkovitejše sredstvo za varovanje in krepitev zdravja od otroških do poznih let. Hkrati je to edini učinkoviti ukrep za preprečevanje večine obolenj, ki se pojavljajo v zrelih letih (bolezni srca in ožilja, rak, sladkorna bolezen itd.).

Napotki:

1. Kupujte sezonsko sadje in zelenjavo, ki je pripotovalo čim krajšo pot od kmeta do trgovine oz. se po možnosti samooskrbujte.

2. Izbirajte pestro hrano, ki vsebuje več živil rastlinskega kot živalskega izvora. Meso in mesne izdelke ni treba uživati vsak dan, 1-2 krat na teden jih nadomestimo z ribo ali stročnicami (soja, fižol, grah itd.). Izogibati se je treba ocvrti hrani in živilom z veliko nasičenimi maščobami. Zato se je bolje odpovedati mesnim izdelkom (klobase, salame, hrenovke, pečenice, krvavice), če že pa uporabljajte tiste z znakom varovalno živilo. Namesto mesa jejte več rib in stročnic, najboljše je pusto meso - puranje in piščančje, divjačina in kunec.

3. Priporočen je vnos nenasičenih maščobnih kislin, predvsem omega-3, ki pozitivno vplivajo na hormonsko stanje in delujejo protivnetno. Vir naj bodo sveže ribe ali rastlinski viri, kot sta olivno in laneno olje ali seme.

4. Posegajte po polnozrnatih živilih - to so nepredelani kosmiči, polnozrnate testenine in kruh, rjavi riž ter po oreščkih, semenih in polnovrednih žitih. Vsak dan naj bo na mizi česen, ki krepi imunski sistem in vitamin C.

5. Uživajte manj mastno mleko in mlečne izdelke

6. Izogibajte se aditivom. Seniorjev imunski sistem ni tako odporen pri živilih, ki vsebujejo veliko barvil in aditivov. Izogibajte se sladkim jedem kot so torte, peciva ali pudingi. Prav tako prehrana alergikov ne prenese konzervansov in aditivov.

7. Pijte dovolj vode. Redno pitje vode je nujno, čeprav niste žejni (ni signala za žejo), vendar ne več kot 3 dcl naenkrat. Priporočena količina je 1 do 3 litre, odvisno od telesnih aktivnosti. Pomanjkanje tekočine v telesu vodi do resnih zdravstvenih težav.

8. Čiščenje telesa. Uživanje neprimerne in neuravnotežene prehrane vodi v povečanje kislega PH-ja v našem telesu. Zakisanost ali acidozo povzročajo predvsem beljakovine, mast in škrobnata živila, kar lahko poruši imunski sistem in naša odpornost pade. Zakisanost ne vodi le v lažje nevšečnosti kot so glavobol, migrena, revma, prebavne motnje, obolenja zob, temveč tudi v diabetes, motnje srca in ožilja, možgansko kap, osteoporozo. Priporočljivo je vsaj enkrat letno razstrupljanje, npr. s pegastim badljem.

Zdrava prehrana zagotavlja dobro počutje in je naboljša popotnica za zdravje v tretjem življenskem obdobju. Po dopolnjenem 60. letu starosti se okus in vonj hrane spremenita, saj se zmanjša število okušalnih celic in njihova občutljivost, zato hrana ne diši več. Aromatičnost namreč povečuje všečnost hrane, pomembna pa je tudi za normalno prebavo.

Izbrana živila v jedilnikih naj bodo zato raznolika in naj se v istem dnevu ali celo v obroku ne ponavljajo. V obroku naj bodo jedi različnih barv, struktur, oblik, okusov in različnih postopkov priprave. Poskrbimo za pestrost začimb, ki se v jedeh ne ponavljajo. Jedilniki naj bodo *sezonski*.

Bela moka, sladkor in sol sodijo med bela živila, ki ne prispevajo k zdravju, če jih uživamo pogosto in v večjih količinah. Prim. mag. Branislava Belović, dr. medicine z NIJZ poudarja, da velja priporočilo: "Pri uživanju bele moke, sladkorja in soli naj velja zmernost."

Ljudje imamo več energije, če se kakovostno prehranjujemo. Ta sinergija med kakovostno prehrano in redno telesno dejavnostjo je izjemnega pomena in dokaz, da ti dve področji nista ločeni druga od druge. Naša izbira prehrane ima neverjeten vpliv ne le na našo presnovo, ampak tudi na začetek, razvoj ali celo zdravljenje bolezni, na našo energijo, našo telesno dejavnost, naše čustveno in duševno dobro počutje in naše okolje. Vse te navidezno ločene sfere so tesno povezane (Kitajska študija, str. 237).

V Pivki je za redno telesno dejavnost na voljo nekaj različnih aerobnih vadb s katerimi lahko v zrelih letih ohranjamo kondicijo in dobro počutje. Posebej bi izpostavila dvakrat tedensko enourno vadbo za koronarne bolnike (tudi za zdrave seniorje) pod strokovnim vodstvom medicinskih sester.

Lidija Zadel
univ. dipl. ing. živ. tehn., mag. ek. znan.

VIRI:

Medij Priročnik ŽIVLJENJE 55+, aktivno v zrela leta. Mladinski mediji, d.o.o., 2014
Mrzlikar H.: Dobra zdrava hrana. Založba kmečki glas, d.o.o., Ljubljana, 2014
Cambell C.: Kitajska študija. Sitis, Maribor, 2011
Carper J.: Zdravilna moč hrane. Mladinska knjiga, Ljubljana, 2001

delfin HOTEL

Nekdanji sošolci se pogovarjajo, kje bodo proslavili 10. obletnico mature. Eden predlaga: *"Gremo k Lojzetu. Njihove natakarice imajo dobre joške."* In grejo. Za 20. obletnico se spet srečajo. *"Kam gremo?" "Gremo k Lojzetu, tam je najboljša hrana."* Prišla je 30. obletnica mature. *"Kam gremo?" "Gremo k Lojzetu, tam je najcenejša pijača."* Čez deset let se pripravljajo na praznovanje 40. obletnice mature. *"Kam gremo?" "Gremo k Lojzetu. Tam imajo nova okna in ni prepiha."* Dvakrat se obrnejo in že je od mature minilo pol stoletja. *"Kam gremo?" "Gremo k Lojzetu. Tam je hrana mehka in ne potrebujemo zob."* Nazadnje se peščica še živih zbere za 60. obletnico mature. *"Kam gremo?" "Gremo k Lojzetu,"* predlaga eden. Ostali: *"Super, tam še nismo bili!"*

Počitnice v Vandotovi hiši

V juniju 1966, ko sem se vrnila iz šole v naravi in sem nestrpno čakala, da se pridružim bratom na počitnicah, je prišla ona, mama Ljudmila. V Ljubljano je iz Kranjske gore pripeljala rejenca na obisk k njegovi mami. Seveda je obiskala tudi nas in beseda je dala besedo, mama Ljudmila pa je zame izposlovala počitnice v Kranjski gori. Tja smo se odpeljali z avtobusom. Zame je bilo vse tuje in novo, ampak hiša je bila polna otrok, pa sem se nekako znašla. Bili so to rejenci, pa tudi vnuki mame Ljudmile. Od tod tudi ime. Vsi smo jo klicali mama, saj je bila rejniška mama. Družina mame Ljudmile je tudi premogla kar nekaj otrok. Doma so bili še trije, in sicer sinova Lovro in Bogdan ter hčerka Betka z možem.

Otroci smo uživali. Za hišo je bil velik vrt, kjer smo se igrali. Raztezal se je do ograje, ki je bila postavljena ob pešpoti, le-ta pa je potekala vzporedno z reko Pišnico. Seveda smo imeli tudi rahle zadolžitve, kot je na primer pometanje, grabljenje trave, krmljenje zajcev, nabiranje borovnic. No, borovnice smo šli nabirat le nekajkrat, in sicer nekam pod skalami v smeri Vršiča. Vsak je dobil kanglico, Betka nas je postrojila v gosji red in smo šli. Domov smo se vrnili, ko so bile vse kanglice polne. Če se je zapeljal mimo kakšen Italijan, je takoj vedel, da imamo borovnice, saj smo bili vsi vijoličasti okrog ust. Skoraj vsak je ustavil avto in vprašal če jih prodamo. Ampak Betka se ni dala. Tako so vse borovnice varno prispele domov in ni bilo večjega užitka, ko je mama Ljudmila dala vsakemu šalico borovnic, ki jih je rahlo posula s sladkorjem.

Najbolj pa smo se zabavali z Bogdanom. Bil je strašno razposajen in poln vseh muh, čeprav se je tik pred mojim prihodom v Kranjsko goro, vrnil od vojakov. Skupaj smo zganjali norčije, ob katerih smo se veliko smejali in se zabavali. V spomin so se mi najbolj vtisnile kače in koprive. Bilo je lepo vroče poletje in malo nižje so se na produ ob Pišnici sončili številni kopalci. Veliko se jih je tudi dejansko kopalo, čeprav je Pišnica strupeno mrzla. Starejši so večinoma poležavali na produ in se občasno ohladili v reki, otroci pa so bili poletno razigrani in so se na različne načine zabavali. Tudi mi, saj je Bogdan prišel na super idejo. Pripravil je nekaj dolgih palic, v katere je na spodnjem koncu zapičil žeblje. Radovedno smo ga opazovali, on pa se je samo nasmihal in nam ni hotel povedati, čemu bodo služile. Ko smo postali preveč nadležni, nam je zaupal, da gre lovit kače in nas povabil k sodelovanju. Groza. Jaz še pomisliti ne smem nanje. Ker pa so šli vsi za njim, sem šla tudi jaz in vsak je za sabo vlekel eno palico. Pešpot na drugi strani ograje je potekala po robu brežine, ki se je po nekaj metrih strmo končala v reki. Na tej brežini so se sončile kače. Najverjetneje belouške. Ko je Bogdan zagledal kačo, jo je pritisnil s koncem palice, na katerem je bil žebelj. Nato jo je spretno vrgel v Pišnico, dvesto do tristo metrov nižje pa panika, ko jo je voda prinesla do kopalcev. Ob njihovem vreščanju smo se neznansko zabavali. Bolj korajžni so tudi vihteli palice, vendar niso ulovili nobene kače. Zabava se je končala v hipu, ko je na brežino pritekla tudi mama Ljudmila z metlo v roki.

Nekega dne smo deklice stresale preproge - krpanke, Bogdan pa je šel mimo in spotoma, kot ponesreči, stopil na rob ene, ki se je raztrgala. Da ne bi mama Ljudmila nas kaznovala, smo ga takoj zatožile. Seveda je bila jezna in ga je pošteno okregala. Čez nekaj časa, ko smo končale z delom in na vse skupaj pozabile, je nepridiprav pripeljal mimo samokolnico, češ da gre po travo za zajce. Dobra duša se je ponudila, da nas pelje. Komaj smo čakale na povabilo. Nekako smo splezale in se stisnile v samokolnico, on pa je zapeljal navzdol po klancu in nas zvrnil v koprive. Joj, kako je srbelo. Bile smo popikane, kot bi imele norice. Fant se je prešerno smejal, a pred mamo je le moral bežati!

Bile so to nepozabne počitnice. Veliko pozneje sem ugotovila, da sem jih preživela v hiši, v kateri se je rodil pisatelj Josip Vandot.

Še to.

Tistega leta so iz Rateč pobrali tire, ker je neka brihtna buča ugotovila, da proga od Jesenic do Rateč, ni rentabilna.

Štefka Kirn

Utrinki naših članov

V Društvu upokojencev Pivka gojimo bogato izdajateljsko dejavnost, njen rezultat je pet zvezkov proze in poezije.

Prvi zvezek z naslovom Anine pesmi je izšel v juniju 2015. V njem so pesmi, ki jih je Ana Stavanja napisala članom krožka Beremo skupaj.

Drugi zvezek je ugledal luč sveta februarja 2015. V njem so se predstavili vsi člani krožka, poleg pesmi so dodali še kratko prozo. Zvezek je razdeljen na štiri tematske sklope: krožek, knjiga, kultura in izobraževanje.

V decembru 2016 je izšel **tretji zvezek** - Drevo življenja. Petim ustvarjalcem iz drugega zvezka so se pridružili še trije pisci pesmi. V njem se prepletajo zgodbe o ljubezni, rojstvu in smrti, hvaležnosti in prijateljstvu. Rastle so v srcih in se prepletle v drevo življenja. Sliko na naslovni strani je prispeval Jože Pavzin iz svoje zbirke.

Četrti zvezek je po svoje prelomen, saj je oblikovno napredoval v pravo knjigo. Spet se je predstavila Ana Stavanja, v društvu smo s tem izpolnili Anino dolgoletno željo. Njene pesmi so obliž na ranjeno dušo, iz teme se zna prebiti na svetlobo in postati hudomušna in igriva. Poseben čar pesmim dajo barvite ilustracije Tine Zadel.

Ob decembrskem kulturnem prazniku so predstavili **peti zvezek** – Zrelo klasje. Sliko na naslovni strani je spet prispeval Jože Pavzin, zlato klasje krožkarjev je dozorelo v Zrelo klasje. Tokrat je sodelovalo že enajst avtorjev. Zvezek prinaša utrinke, doživljaje in opažanje iz narave, njene lepote in posebnosti so ujete v stihe in besede. Zvezek je bralni potep po letnih časih in razpoloženjih v naravi in ob njej.

Naša ustvarjalnost ne miruje, nestrpno pričakujemo šesti zvezek.

REBUS

Slavisti so imeli simpozij v Portorožu in so se prepirali o jezikovnih pravilih. Nikakor se niso mogli dogovoriti, kako se opiše deževno vreme. *"Dež pada,"* je trdil prvi. *"Ne, ne, cenjeni kolega, reče se dežuje",* je vztrajal drugi. *"Dež gre,"* je predlagal tretji. *"Dež gre." "Dežuje!" "Dež pada!" "Dež gre" ... "Dežuje" ... "Pada."* Tako so se kregali pozno v noč. Ker se niso mogli dogovoriti, so sklenili, da za tisti večer končajo. Stopili so iz hotela in v en glas vzkliknili: *"Mater, ščije!"*

Pot v gore

Hodila sva po gorskih poteh in se opajala z lepoto planin. Zrla sva na gorske vrhove, ki so se kopali v rahlih meglicah. Doline so bile zastrte in si jih lahko samo slutil. Ko sva se tako vzpenjala, se je megla počasi dvignila in razkrila vso lepoto gora in dolin. Očarana sva bila.

Ponosne gore so se razprostirale vse okrog naju in lahko si samo občudoval njih veličino in mogočnost. V dolinah, stisnjene med temi vršaci, so stale posamezne kmetije. Na travnikih so se pasle krave in ponekod tudi ovce.

Počasi sva nadaljevala pot in se vzpenjala proti vrhu. Gorsko cvetje se je bogato bohotilo in s svojimi barvami poveličevalo lepoto. Bila sva srečna in razigrana. Ko naju je utrujenost premagala, sva se razkomotila na robu pečine in se napajala ob lepoti gorskega sveta. Nenadoma je izginil. Prepričana sem bila, da je šel le za trenutek za skalo, a ga predolgo ni bilo. Zagrabila me je panika. Klicala sem njegovo ime, a odgovora ni bilo. Stopila sem na rob brezna in zrla v globino. Iz globine se je še vedno dvigala megla. Zagrabil me je strah. Klicala sem in klicala in kar naenkrat zaslišala njegov vrisk. Ko sem ga zagledala na vrhu skal, vsega nasmejanega in veselega, so mi po licih zdrsele solze, ki sem jih ves čas zadrževala. Takrat bi ga najraje pretepla. Strah pred tem, da sem ga za vedno izgubila in, da je obležal nekje v prepadu, je bil prevelik, da bi se mu smejala. Prišel je do mene s šopkom planik v rokah. Smejal se je. Še vedno so mi po licih tekle solze, a sedaj so bile to solze sreče in veselja. Ko me je močno objel, sem se v njegovem objemu počasi umirila in se pričela tudi sama smejati. V tistem trenutku je pokleknil na gorsko pot. V roke mi je podal šopek planik in me sredi gorskega cvetja, sredi mogočnih gora, zaprosil za roko. Moj »da« je še dolgo odmeval med gorami. Njegov vrisk veselja pa se je odbijal od mogočnih očakov.

Vesela sva se počasi vračala v dolino. Najina sreča je bila popolna. Sedaj rada z otroki hodiva v planine in obujava spomine na tiste dni, ko sva si obljubila večno ljubezen.

Gora naju je združila.

Lidija Pavzin

Slavka Bilc

Moj svet

Prijazen je svet,
v katerem hočem še živet,
saj sem prehodila že mnogo let, ta svet,
v katerem bi hotela še kaj doživet´.

Ljubezen, dobrota, iskrenost, zvestoba.
To se širi med nami,
v literarnem krožku vsi prijatelji zbrani.

Vse to so zakladi,
vredni in bogati
in to je svet
v katerem si vsakdo želel bi živet.

Naše zdravje

Zdravje je pomembno v vseh življenjskih obdobjih, na stara leta žanjemo sadove tega, kar smo delali s svojim telesom v preteklosti. Zanimalo nas je, kakšne spremembe prinaša staranje in kako jih lahko olajšamo. Po odgovore smo šli v ambulanto Febris, saj njen vodja dr. Nardo Stegel s svojo dolgoletno prakso na Pivškem zagotovo dobro pozna stanje na svojem področju.

dr. Nardo Stegel

1. Katere spremembe v zdravju so značilne za proces staranja? Kakšne so glavne težave/bolezni starejših na Pivškem?

»Glej ga, sam je prišel v ambulanto, pa je star že skoraj 90 let«, smo se čudili pacientu, ki je prišel v ambulanto sam pri 89 letih. Taki so bili v začetku moje kariere splošnega zdravnika pred 35 leti zelo redki. Zelo redki so bili starejši od 85 let, ki so sploh prihajali v ambulanto, take smo običajno obiskovali na domu. Danes se marsikateri 90 letnik pripelje v ambulanto z avtom sam, brez spremstva. Kaj se je v resnici zgodilo, da se predvsem v zadnjih 20 letih število starostnikov tako povečalo?

V različnih medijih, od časopisov, revij, pa tudi po radiu in televiziji smo priče različnim ugibanjem glede vzroka za tak porast. Politiki zagovarjajo boljše socialno stanje prebivalstva, boljše prehranjevanje, stroka zagovarja višji nivo strokovne oskrbe, farmacevti boljša zdravila. Moje mnenje je, da imajo vsi po malem prav, čeprav pa moram vseeno izpostaviti par vzrokov, ki so nedvomno najbolj prepričljivi. To so uporaba tarčnih zdravil pri zdravljenju raka, uporaba zdravil proti maščobam, kot glavnemu vzroku za srčno žilne bolezni, ki so še vedno eden glavnih vzrokov za smrt v svetu sploh. Na drugem mestu pa je sigurno zgodnje odkrivanje bolezni zaradi višjega nivoja znanja in boljše tehnične opremljenosti, vstavljanje žilnih opornic v venčne arterije srca in dosledno zdravljenje bolezni.

2. Zaradi nizkih prejemkov imajo starejši težave pri doplačevanju zdravil za kronična stanja.Kaj naj stori upokojenec, ki zdravil ne more doplačevati? Marsikdo zaradi gibalnih ali drugih težav potrebuje medicinsko-tehnične pripomočke (očala, bergle, plenice..). Kako naj pride do njih?

V zadnjih par letih smo priča vse večjim finančnim težavam starostnikov zaradi vse nižjih pokojnin. Temu poslabšanju zaenkrat še lahko sledi stroka, ne vem pa kako dolgo še. Med ukrepi so uvedba liste zamenljivih zdravil, tako, da pacientom ni potrebno doplačevati za zdravila. Medicinsko tehnični pripomočki, vsaj večina njih, kot so bergle, plenice, očala so dostopne z naročilnico ali napotnico, ki jih pacienti dobijo pri osebnem zdravniku.

3. Kaj menite o prehranskih dopolnilih (vitamini, dodatki za sklepe, boljši vid, težave z inkontinenco in prostato ...), ki jih ponujajo mediji v oglasnih sporočilih?

Prehranjevanje starostnikov je vse slabše. Kupujejo poceni, nekvalitetno hrano v marketih, predvsem živeči v mestih. Na vaseh je vseeno malo bolje, ker je pridelovanje lastne, zdrave hrane vse bolj pogosto.

Glede na slabše prehranjevanje so smiselni tudi prehranski dodatki, kot so vitamini, dodatki pri različnih boleznih (prostata ...). Svetoval pa bi pred nakupom posvet pri zdravniku, ker predvsem po spletu, pa tudi v različnih trgovinah prodajajo produkte, ki nimajo nobene terapevtske vrednosti.

4. Kdaj so občani upravičeni do obiska zdravnika na domu in pomoči patronažne službe?

Starostnik obiskujejo tudi patronažne sestre, po lastnem programu in po naročilu zdravnika. Tovrstna oskrba je tudi v evropskem merilu na zelo visokem nivoju.

5. DU Pivka je vključeno v projekt Starejši za starejše - za višjo kakovost življenja doma. Ali poznate program in kako sodelujete?

V zadnjem času opažam, da je vse več starejših samih doma, svojci živijo drugje, tako, da so odvisni od sosedov, prijateljev, če jih sploh še imajo. Zato vidim v projektu Starejši za starejše – z višjo kakovost življenja doma velik prispevek h kvalitetnejši starosti. Zaključil bi z razmišljanjem o trenutnem stanju v Sloveniji. Dejansko iz leta v leto živimo manj kvalitetno, finančni položaj je vse slabši, tu pa do najbolj prikrajšani prav starostniki. Škarje in platno imamo vsi ljudje, ki izbiramo politike. Bolje kot bomo izbrali, manj nas bo lahko strah starosti.

Ana Stavanja

Snežinka

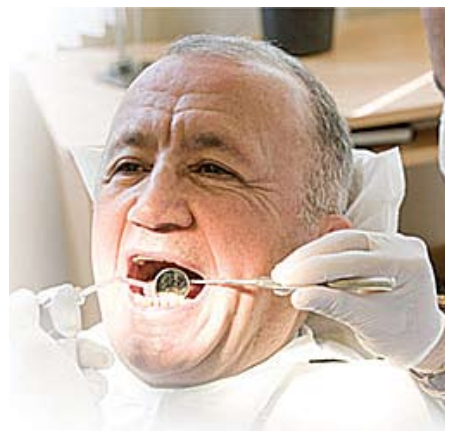
Mala, krhka snežinka
se nikogar ne boji,
vesolja potepinka
z zemljo nežno se spoji.

Če sneženi mož se smeje,
blagodejno zažari;
če sonček jo ogreje,
se nesrečnica stopi.

Obravnava starostnikov v zobozdravstveni ordinaciji

Zdrava ustna votlina z zdravim zobovjem je ogledalo splošnega zdravja. Napisani izrek še dodatno podkrepi dejstvo, da je ustno zdravje sestavni del splošnega zdravja in bistveno vpliva na kvaliteto življenja posameznika. Na zdravje nedvoumno vplivajo različni dejavniki, na katere imamo bolj ali manj vpliva, vendar pa enemu izmed njih ne moremo ubežati in to je staranje.

Starost in staranje nista bolezni, gre za naravna procesa, ki sta zapisana v dedni zasnovi, pospešijo pa ju različni vplivi iz okolja in predvsem različne bolezni. Prav tako pa tudi samo staranje povzroča spremembe na celotnem človeškem telesu in v teh mejah se odraža tudi na tkivih ustne votline. Članek opisuje kako staranje vpliva na ustno zdravje posameznika in s katerimi boleznimi se zobozdravnik pogosteje sreča pri obravnavi starejšega pacienta.



Vpliv na obzobna tkiva

Parodontalna bolezen ali parodontoza je najpogostejši vzrok za izgubo zob po 35. letu starosti. Gre za neboleče kronično vnetje obzobnih tkiv. Običajno se bolezen začne z vnetjem dlesni na kritičnih mestih, kjer zobne obloge težje odstranimo ali jim ne posvetimo dovolj pozornosti. To je predvsem na robu dlesni (prostor med dlesnijo in zobom) in v medzobnih prostorih. V kolikor so zobne obloge tu prisotne več časa, se vnetje razširi iz območja dlesni na obzobna tkiva, kar povzroči propad povezave zobne korenine s kostjo. Posledica tega procesa je nastanek poglobljenih prostorov med zobom in dlesnijo, imenovani tudi obzobni žepi, ki se lahko zagnojijo. Bolezenski proces je počasen in se klinično izrazi šele čez desetletja s tipičnimi znaki parodontalne bolezni: krvavenje ob ščetkanju in nitkanju zob, otekanje dlesni, slab zadah, majavost in premikanje zob. Parodontoza se izrazi v različnem obsegu; bolj začetne oblike bolezni prizadenejo celo več kot 50 % odrasle populacije, medtem ko se hujše oblike bolezni, ki ogrozijo obstoj zobovja, izrazijo pri približno 10—15 % populacije. Dejavniki, ki pripomorejo, da se vnetje dlesni poslabša in napreduje v težje oblike so predvsem starost, spol (moški so bolj nagnjeni k razvoju bolezni), kajenje in sladkorna bolezen.

Terapija bolezni se začne z oralni higiensko fazo, katere cilj je odstraniti zobne obloge iz kritičnih mest. Pri tem je ključno, da se pacienta poduči in motivira za izvajanje pravilne ustne higiene, saj bo le vsakodnevno odstranjevanje zobnih oblog vodilo do uspeha. Nato se zdravljenje nadaljuj s t.i. luščenjem in glajenjem zobnih korenin. To je postopek, med katerim se s površine zobnih korenin in iz obzobnih žepov odstranijo zobne obloge. Sledijo redni kontrolni pregledi in po potrebi ponovno odstranjevanje zobnih oblog.

Vpliv na žleze slinavke

Žleze slinavke so strukture, ki ležijo ob ušesih, pod spodnjo čeljustnico, pod jezikom in v sluznici ust ter tvorijo slino, katera se preko izvodil izloča v ustno votlino. Slina ima v ustih pomembno vlogo, saj ohranja zdrave zobe, pomaga pri prebavi hrane, preprečuje okužbe ustne votline in pojav izsušene in občutljive sluznice. S starostjo lahko funkcija žlez slinavk upade. Pomanjkanje sline povzroča številne težave v tkivih ust in pri funkciji: velika pogostost zobne gnilobe, vnete dlesni in glivične okužbe, težave pri žvečenju, požiranju, okušanju in pojav t.i. suhih ust. Gre za občutek suhih ust, ki je lahko posledica zmanjšanega izločanja sline ali pa njene spremenjene sestave. Staranje ni glavni vzrok za pojavnost suhih ust, ampak je to pogosteje posledica kombinacije zdravil ali pa vpliv ustnih vod, ki vsebujejo alkohol. Pacienti navajajo, da imajo občutek suhih ust, težko požirajo suho hrano, imajo težave pri nošenju proteze, govoru ali izgubijo občutek za okus. Obravnava pacienta z občutkom suhih ust je večstopenjska. Zobozdravnik preko preventivnih ukrepov poskuša preprečiti razvoj zobne gnilobe in glivičnih okužb. Pacientu svetuje, naj lajša simptome in znake s požirki vode tekom dneva med obroki, z večjo vlažnostjo bivalnega okolja, izogibanjem alkohola, cigaret, začinjene hrane. V kolikor je funkcija žlez slinavk še nekoliko ohranjena pa se lahko spodbudi izločanje sline z žvečenjem žvečilnih gumijev ali preko terapije z določenimi zdravili.

Vpliv na kost čeljusti

Izguba zob pogosto povzroči tudi izgubo kosti na mestu, kjer je bil prej zob. Kost se na omenjenem mestu izgublja, ker ni obremenjena. Gre za neizogiben, kronično napredujoč in nepovraten proces, na katerega vplivajo različni lokalni in splošni dejavniki. Izguba kosti je odvisna od spola (izrazitejša pri ženskah), trajanja brezzobosti, parodontalne bolezni, osteoporoze, pritiskov protez itd. Nenehno izgubljanje pomembno vpliva na zmanjševanje podporne površine pod zobno protezo, podprtost mehkih tkiv obraza in njegovo obliko. Najboljši ukrep za preprečevanje oz. zmanjševanje izgubljanja kost je varovanje naravnih zob ali vsaj zobnih korenin in izdelava ustreznih protetičnih pripomočkov.

Starost je življenjsko obdobje, ki prinaša številne spremembe, med drugim tudi v ustni votlini (izguba zob, izguba kosti, suha usta itd.). Zato mora biti tudi obravnava starostnikov temu primerno prilagojena. Ustrezna zobozdravstvena oskrba lahko pomembno izboljša kvaliteto življenja posameznika tudi v pozni starosti.

Staša Maljevac, dr.dent.med.

Zavarujte se pred vlomi v stanovanjsko hišo

Število vlomov v stanovanja ali stanovanjske hiše, pa tudi vikende, iz leta v leto narašča, storilci pa so čedalje bolj predrzni ali nasilni.

Ker "prilika dela tatu", moramo vedeti, da bo vlomilec raje izbral tisto stanovanje ali hišo, kjer bo za kaznivo dejanje najmanj ovir in tveganje za odkritje najmanjše. Stavba, v kateri ni nikogar, ker so stanovalci na primer na dopustu ali ki je očitno brez varovanja, bo bolj verjetno tarča vloma kot obratno. Posebno "vabljiva" za vlomilce so odprta vrata ali okna, razpoložljivo orodje za dostop (na primer zaboji, lestev, ki omogoča dostop do drugače nedosegljivih oken ipd.), vrtnarsko orodje, s katerim lahko vlomilec nasilno vlomi, zapuščene žive meje ali visoke ograje ... Največ vlomov je prav v tem zimskem času, ko so dnevi kratki. Vlomi so pogosto koncentrirani med tednom, popoldan, ko je že tema, mi pa imamo različne opravke, zato nismo doma. Policisti Policijske postaje Postojna opravljajo naloge na območju občine Postojna in Pivka. Na območju Pivke je občasno prisoten vodja policijskega okoliša Urban Troha. Policisti so na območju Pivke prisotni vsakodnevno po nekaj ur (podnevi in ponoči), zavedamo pa se, da je to premalo. Prav zato želimo, da se lokalni prebivalci zavedajo, da lahko največ za lastno varnost naredimo prav sami, in sicer z večjim samozaščitnim ravnanjem in višjimi varnostnimi ukrepi. Najbolj preprosto je, da ko niste doma:

- zaklenite vrata in zaprite okna,
- vklopite alarmno napravo,
- ključev ne puščajte na "skritih mestih", kot so nabiralniki, predpražniki, lončki za rože ipd.,
- ne puščajte doma dragocenosti in denarja (med dopustom raje najemite sef),
- o svoji odsotnosti ne puščajte sporočil (na telefonskem odzivniku, na listikih, na Facebooku ...),
- poskrbite, da bo videti, kot da je nekdo vedno doma (naj vam prijatelj ali sosed redno prazni poštni nabiralnik, dviguje rolete,
- vgradite časovna stikala za samodejno prižiganje luči, odpovejte dostavo časopisov),
- doma parkirana vozila zaklenite ter varno shranite dokumente in ključe, tudi rezervne,
- ne puščajte orodja ali drugih priročnih sredstev v okolici hiše, z vidnih mest umaknite vrednejše predmete, povejte sosedom, kako ste dosegljivi,
- preglejte zavarovalne police, kako je s kritjem škode pri vlomu,
- zapišite si serijske številke vrednejših predmetov ali jih celo fotografirajte, po možnosti pa tudi označite (umetniške slike, nakit, tehnične predmete idr.).

Naj vam ne bo težko ali nerodno, da pogledate tudi proti sosedovi hiši. Ko se odpravimo popoldan od doma, pustimo prižgano luč, da hiša ni videti prazna. Ko ste doma, zaklepajte vrata, ne odpirajte neznancem, uporabljajte domofone in videodomofone ter kukala na vhodih. To še posebej velja za starejše, ki so velikokrat bolj ranljivi del prebivalcev.

Vsem svetujemo, da so pozorni na nenavadne in nepoznane avtomobile in ljudi. V kolikor opazite sumljive osebe, ki si ogledujejo objekte, čim prej pokličite na 113, da bodo policisti lahko informacije tudi na kraju preverili. Še vedno je pogosto naivno mišljenje, da nam naključni obiskovalci z našega dvorišča ne bodo odtujili stvari, vozil ... Tudi na gradbiščih novogradenj je različno orodje, gradbeni material idr. pogosto nezavarovano in zato lahka tarča tatov.

Svetujemo vam, da:

- v okolici stanovanjsih hiš ne puščate nezavarovanega orodja niti koles, koles z motorjem ali odprtih osebnih vozil;
- na dvorišču stanovanjske hiše namestite senzorske luči;
- morebitne akviziterje in druge nepoznane osebe, ki vas sprašujejo za informacije, s pogledom spremljajte vse do odhoda z vašega dvorišča;
- po delu na novogradnji skrbno zaklenite orodje v za to primeren prostor.

Anita Leskovec
Predstavnica PU Koper za odnose z javnostmi

triglav
ZAVAROVALNICA TRIGLAV, D.D.

							NAŠI UTRINKI	SLED V SNEGU	EKVADOOR. PISEC JOSE JOAQUIN	NEMŠKI AVTO	SEVERNO-AFRIŠKI PLEMENSKI POGLAVAR	SLOVENSKA INTERNET-NA TRGOVINA	NIKALNICA	KRATICA ZA STAREJŠI
							ANGLEŠKI DIRIGENT EUGENE							
							ALPSKI VRT							
							STANJE BREZ KONTROLE						SENEGAL-SKI NOGO-METAŠ	EDEN
							SLOVENSKI PISATELJ SLAVKO	ROM. PISEC MIRCEA / KMET. SVE-TOVALEC						
AVTOR: s.fras	SLAVILNA VZVIŠENA PESEM	PREDEL KAMNIKA	SOL OCETNE KISLINE	ZAČETEK GESLA	AMERICIJ	REKA V SEVERNI ITALIJI				TEHNIŠKA ŠOLA	JEZIK ČRNCEV V RODEZIJI	PLUS / ROŽENINA NA PRSTIH		
MESTO NA ČEŠKEM						MESTO V SRBIJI / ŽENSKO IME								KISAR
KONEC GESLA									IZRAELSKI ZGODO-VINAR ZAND					
GRŠKI BOG					JAZ (LATINSKO) / BARVA KART				NAZIV	MOŠKO IME / ČRN PTIČ				
NAŠI UTRINKI	OTEPALO / SREBRO										TROTIL / GRŠKA ČRKA			
RUDNINA Z AVALE							VRSTA IGLAVCA							
UMETNOST SREDNJEGA VEKA							VRSTA ŽIVILA					100 M^2		

Geslo nagradne križanke s svojimi podatki pošljite na naslov: Društvo upokojencev Pivka, Kolodvorska cesta 3, 6257 Pivka do 31.1.2018. Med pravilnimi rešitvami bomo izžrebali tri nagrajence, ki bodo za nagrado imeli plačano članarino društva za leto 2018.

Priprava na kurilno sezono

Nasveti glede kurjenja

Ker smo v obdobju kurilne sezone,ne bo odveč nekaj napotkov glede priprave vaših kurilnih in dimovodnih naprav. Poleg nakupa kurjave-energenta opravimo še vzdrževalna in kontrolna dela na celotnem ogrevalnem sistemu, saj to poleg dobrega izkoristka, vpliva tudi na varno delovanje.

Kotlovnica

Začeti moramo pri sami kotlovnici, ki mora biti čista in urejena, brez vse nepotrebne navlake. Pregledati moramo rešetke za dovod svežega zraka in jih po potrebi očistiti. Če kurimo na trda goriva, moramo za čistočo skrbeti sproti, z rednim odstranjevanjem pepela na požarno varno odlagališče. Še večja čistoča je potrebna pri kurjenju z kurilnim oljem ali plinom. Gorilniki sesajo zrak, potreben za zgorevanje in če pri tem sesajo tudi prah, ta povzroča motnje na delovanju gorilnika. Posledica je nepopolno zgorevanje in s tem slabši izkoristek. Ne pozabimo, da tudi pri kurilni napravi, ki jo imamo v stanovanjskem prostoru, zagotovimo zadosten dotok svežega zraka! V skladu z zakonodajo je pri kurilnih napravah, ki za zgorevanje uporabljajo zrak iz prostora, nujna prisotnost javljalnika monoksida (CO). Pogosto se dogaja, da zaradi tesnosti stavbnega pohištva (okna, vrata) prihaja v stanovanjskih prostorih do podtlaka. To se dogaja zaradi notranjega odvzema zraka (nape, kurilne naprave) in lahko privede do vdora dimnih plinov v stanovanjski prostor kar ogroža zdravje in življenja ljudi. Zato v primerih, ko nimamo stalnega dotoka zraka ali direktnega dovoda zraka za kurilno napravo še bolj redno zračimo prostor.

Kotli na biomaso

Kotle na biomaso (polena, peleti, sekanci) je potrebno v kurilni sezoni čistiti večkrat. Očiščena kurilna naprava zagotavlja večji izkoristek in varno delovanje. Na samo kakovost izgorevanja in s tem količino saj pa vpliva kakovost energenta (suha drva, kakovostni peleti, kakovostni sekanci), ki jih uporabljamo in seveda količina zraka-kisika, ki ga dovajamo in je nujno potreben za zgorevanje.

Pri sodobnih kurilnih napravah je sam proces zgorevanja boljši (kontroliran) in s tem izkoristek primerno višji. Čiščenje kurilnih naprave in dimovodnih naprav praviloma poteka mehansko in ga za vas opravi vaš dimnikar.

Kotli na tekoča in plinasta goriva

Ob pravilni nastavitvi je v teh kotlih veliko manj saj kot pri kotlih na biomaso, zato se čiščenje, pregled in meritev dimne emisije s strani dimnikarske službe izvaja enkrat letno. Nujno pa je potrebno zagotoviti tudi reden servis gorilnika. Prihranki pri pravilno nastavljenem gorilniku in redno vzdrževani kurilni napravi so veliki.

Dimnik

Čiščenje dimnika prepustimo dimnikarju, ki bo delo opravil strokovno. Pri kurjenju na trda goriva je priporočljivo dimnik čistiti dvakrat do trikrat letno, pri plinastih in tekočih gorivih pa se dimnikarska storitev opravi enkrat letno. Naloge dimnikarske službe so:

- pregledovanje in čiščenje kurilnih naprav, dimnih vodov, zračnikov in pomožnih naprav
- odstranjevanje katranskih oblog in izvedba protikorozijske zaščite
- meritve dimnih emisij

Ko smo opravili vsa vzdrževalna dela na kurilnih napravah in dimnikih ter pripravili zadostne količine goriva oz. kurjave, lahko povsem mirni čakamo mrzle zimske dni, ki so že potrkali na naša vrata.

Pripravil: Dimnikarstvo in meritve dimnih emisij, Uroš Lipanje