

# DRUŠTVENE NOVICE

---

**Junij 2022**



Spoštovani člani in članice Gerontološkega društva Slovenije!

Ob koncu meseca vam pošiljamo kratek pregled preteklih društvenih dejavnosti, napovednik prihajajočih dogodkov ter nekaj splošnih uporabnih informacij.

*Junij ali rožnik je šesti mesec v letu po gregorijanskem koledarju in ima 30 dni. Juniju je dala ime Junona, boginja neba, žena Jupitra, najvišjega rimskega boga. Slovensko ime rožnik označuje mesec, ko polja in travniki dehtijo od tisočerih rož. Na osnovi dolgoletnih izkušenj in opazovanja vremena in pojavov iz preteklosti so nastali številni vremenski pregovori, ki jim je vredno prisluhniti. Namreč naši predniki so bili tesno povezani z zemljo in dogajanjem na zemlji v različnih letnih časih, zato so imena mesecev slikovito poimenovali po dogajanjih na poljih in travnikih.*

### **Aktivnosti in novosti v mesecu polnem rož - junij 2022**

- V mesecu juniju je potekala dopisna seja Izvršilnega odbora, na kateri so člani obravnavali eno točko dnevnega reda: »Sprememba kolektivne pogodbe, ki zavezuje Gerontološko društvo Slovenije«. Izvršilni odbor Gerontološkega društva Slovenije se je s spremembo kolektivne pogodbe, ki zavezuje Gerontološko društvo Slovenije, strinjal. Kolektivna pogodba za negospodarske dejavnosti se je nadomestila s Kolektivno pogodbo za dejavnost zdravstva in socialnega varstva.
- Člani programskega odbora so se sestali na prvem sestanku programskega odbora za organizacijo znanstvenega posveta z naslovom »Vitalna dolgoživost – priložnosti in izzivi za Mestno občino Ljubljana«, ki bo potekal dne 27. oktobra 2022 v Mestni hiši Mestne občine Ljubljana.
- Spominčica – Alzheimer Slovenija – Slovensko združenje za pomoč pri demenci je v četrtek, dne 2. junija 2022, v Cankarjevem domu v Ljubljani organiziralo mednarodno konferenco »V ritmu človeških možganov«, katere se je udeležilo tudi vodstvo in strokovna služba društva. Strokovno srečanje je bilo namenjeno laični javnosti, predvsem bolnikom, njihovim svojcem in vsem, ki se srečujejo ne samo z demenco, temveč tudi z drugimi nevrodegenerativnimi boleznimi: multiplo sklerozo, Parkinsonovo boleznijo, Huntingtonovo boleznijo, amiotrofično lateralno sklerozo in spinalno mišično atrofijo. Konferenca je potekala v soorganizaciji društev z različnih področij nevroloških bolezni.
- 15. junija zaznamujemo Mednarodni dan ozaveščanja o nasilju nad starejšimi, ki ga je leta 2011 razglasila Generalna skupščina Združenih narodov. Njen namen je, da bi se v svetu slišal glas proti nasilju nad starejšimi. V društvu smo se na to problematiko odzvali in pripravili izjavo, ki je bila objavljena na spletni strani in facebook strani društva. Nasilje lahko preprečujemo in ustavljamo le z ničelno toleranco do nasilja, kar pomeni, da vse oblike in vrste nasilja dosledno ustavljamo, na njih opozarjamo in jih preprečujemo. Nujno je, da so družbena sporočila o ničelni toleranci in nedopustnosti nasilja jasna in vseprisotna. Ustrezen odziv okolice na vsak konkreten dogodek nasilja je ključen.
- V sredo, 15. junija 2022 je vodja sekcije Vitalna dolgoživost, zasl. prof. dr. Branka Javornik, sodelovala na 31. Bitenčevih živilskih dnevih z naslovom »Živila, hranila in prehrana prihodnosti«, ki so potekali na Biotehniški fakulteti Univerze v Ljubljani. Z izbranimi predavanji je bil celostno prikazan pomen ustrezne prehrane v povezavi z načinom življenja, ki vključuje tudi druge pomembne dejavnike, kot so telesna dejavnost, socialni stiki ter obvladovanje stresa. Srečanje je vključevalo plenarni del in tri sekcije. Tretja sekcija »Prehrana prihodnosti« je bila posvečena v prvi vrsti vplivu prehrane in ostalih dejavnikov na dolgoživost v okviru katere je dr. Javornik izvedla predavanje z naslovom »Prehrana in staranje«.

- V četrtek, dne 16. junija 2022, je Petra Boh, dipl. del. ter., na povabilo Društva za pomoč pri demenci, v Pegazovem domu v Rogaški Slatini, izvedla predavanje »Kakovost življenja ljudi z demenco v domačem okolju«.
- Člani lahko v društveni pisarni še vedno prevzamete novo številko publikacije Vaje za vadbo spomina in zbranosti 6, prav tako so na voljo še številke 4 in 5. Organizacije, ki bi se želele dogovoriti za večje število izvodov ali za izvedbo delavnic, nas lahko kontaktirajo na [info@gds.si](mailto:info@gds.si).
- S strokovno delavko nadaljujemo z izvajanjem »Vaj za vadbo spomina in zbranosti« v Domovih starejših občanov ter Dnevnih centrih aktivnosti za starejše v Ljubljani (DCA). V mesecu juniju smo obiskali naslednje organizacije:
  - 1. junij 2022: DCA Vič
  - 2. junij 2022: Dom upokojencev Center – enota Tabor
  - 3. junij 2022: DCA Zalog
  - 7. junij 2022: DCA Rudnik
  - 9. junij 2022: Dom starejših občanov Vič-Rudnik – enota Kolezija
  - 10. junij 2022: DCA Povšetova
  - 15. junij 2022: Dom starejših občanov Vič-Rudnik – enota Bokalce, 1. skupina
  - 17. junij 2022: Dom starejših občanov Vič-Rudnik – enota Bokalce, 2. skupina
  - 21. junij 2022: Dom starejših občanov Fužine, 1. skupina
  - 22. junij 2022: Dom starejših občanov Fužine, 2. skupina
  - 22. junij 2022: DEOS Center starejših Medvode
  - 24. junij 2022: Dom starejših občanov Šiška
  - 30. junij 2022: Dom počitka Mengeš
- V mesecu maju in juniju 2022 se je delavnic »Vaje za vadbo spomina in zbranosti« udeležilo skupno 264 ljudi.
- Gea College je v torek, dne 21. junija 2022 organizirala interaktiven spletni dogodek na temo »Kako uporabiti spoznanja nevroznanosti za motivacijo študentov na praksi?«, katerega se je udeležilo vodstvo in strokovna služba društva. Na predavanju so udeleženci pridobili uvid v preverjene načine, kako lahko spoznanja iz nevroznanosti dvignejo motivacijo študentov, ki jih Gerontološko društvo Slovenije gosti na študijski praksi.
- V mesecu juniju na društvu zaključujeta opravljanje praktičnega usposabljanja dve študentki dodiplomskega študija socialne gerontologije na Almi Mater Europea - ECM, ki sta se aktivno vključevali v aktivnosti društva.
- Zaključena je prenova društvene spletne strani <http://gds.si>. Vsebina se bo še dodajala. Vljudno vabljeni k ogledu in podaji predlogov, bodisi s prispevki ali predlogi za izboljšanje.
- Gerontološkemu društvu Slovenije zdaj lahko sledite tudi na društvenem LinkedIn profilu. Uporabniki LinkedIn-a ste vabljeni, da svoje delo v društvu vključite tudi na svoje profile. Člani sekcij, ki bi želeli, da je na novi društveni spletni strani ob vašem imenu tudi povezava do vašega profila, nam podatke lahko sporočite na e-naslov [info@gds.si](mailto:info@gds.si).
- Vzpostavili smo tudi novo društveno Facebook stran, ki jo lahko najdete z iskanjem imena »Gerontološko društvo Slovenije«. Uporabnike Facebooka vabimo k sledenju in širjenju strani, saj bomo redno objavljali novice, zanimivosti in aktivnosti društva.

## Napovednik

- V junijski številki revije Vzajemnost bo objavljen članek (intervju) s predsednikom Gerontološkega društva Slovenije Amirjem Crnojevičem.
- Obveščamo vas, da vzpostavljamo sodelovanje s portalom eDemenca. Člane vabimo k aktivnemu sodelovanju (priprava prispevkov, nasvetov ipd.). Predlog sodelovanja sporočite na e-naslov [info@gds.si](mailto:info@gds.si) ali na telefonsko številko 064 279 221 (vsak delovni dan med 9. in 13. uro).
- V naših zlatih letih, ko končno uživamo sadove svojega dela, lahko demenca bistveno okrne kakovost našega življenja ter tudi življenja naših svojcev. Demenca je bolezen, ki nam vzame preteklost. Ljudje, ki smo jih spoznali tekom dolgega življenja, začnejo en za drugim izginjati v pozabo. Vsak še obstoječ spomin pa samo čaka na dan, ko ga bo demenca za vedno izbrisala. To se lahko zgodi jutri, pojutrišnjem ali čez eno leto. S trenutnimi zdravili demence še ne znamo dokončno pozdraviti, lahko pa odložimo njene najhujše posledice za nekaj let in tako bistveno dvignemo kvaliteto življenja za bolnike in tudi njihove svojce. Tako v sklopu projekta POMNI k sodelovanju vabijo starejše od 60 let, s katerimi bodo brezplačno izvedli različne presejalne teste za zgodnje odkrivanje demence. Več informacij je na voljo na spletni strani <http://pomni.si>.
- Iščemo prostovoljce, ki bi bili pripravljeni sodelovati v dejavnostih svetovalne pisarne, ki se izvaja kot sklop programa Svetovanje. Naloge prostovoljcev zajemajo telefonsko svetovanje starejšim glede na svoje strokovno področje (zlasti socialno delo, delovna terapija, fizioterapija, zdravstvena nega, pravo); telefonsko svetovanje je namenjeno odgovorom na vprašanja (splošne informacije, kako dostopati do oskrbe, itd.) in ne nadomešča strokovne obravnave. Vabljeni, da se nam pridružite ali informacijo posredujete naprej. Za več informacij smo vam na voljo na e-naslovu [info@gds.si](mailto:info@gds.si).
- Na prvem programu Televizije Slovenija je bila 25. februarja 2022 prvič predvajana nova oddaja za starejše »Ah, ta leta!«. Oddaja je na sporedu vsak petek ob 17.25, ogledate pa si jo lahko tudi v Arhivu RTV.
- Za dogodke, ki se bodo odvili v mesecu juliju, boste pravočasno obveščeni preko elektronske pošte.

## Splošne informacije

- Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije (ZPIZ) bo letni dodatek za leto 2022 izplačal skupaj z junijskimi pokojninami v četrtek, 30. junija. Prejelo ga bo 615.409 oseb, od tega 601.728 uživalcev pokojnin in 13.681 uživalcev nadomestil iz invalidskega zavarovanja. Izplačan bo v različnih višinah, od 450 do 140 evrov.
- Prebivalci Republike Slovenije, stari 55 let in več, se boste lahko v letu 2022 udeležili subvencioniranega neformalnega izobraževanja za dvig digitalnih kompetenc. Udeležba na tem izobraževanju bo za vas brezplačna, pogoja za udeležbo sta stalno prebivališče v Republiki Sloveniji in starost 55 let ali več (oboje) na dan 12. marec 2022. Ko boste opravili neformalno izobraževanje, boste v informacijski sistem FURS vpisani kot upravičenec do digitalnega bona'22. Za letošnja neformalna izobraževanja, namenjena starim 55 let ali več, torej ne koristite dobroimetja digitalnega bona, temveč dobroimetje po opravljenem neformalnem izobraževanju šele pridobite. Dobroimetje nato lahko koristite za nakup računalniške opreme. V sredini maja je bil objavljen razpis za izbor izvajalcev teh izobraževanj. Ko bo postopek izbora zaključen (predvidoma konec julija), bo seznam izvajalcev objavljen tudi na naši spletni strani - predvidoma v začetku jeseni.

- Izvajalci izobraževanj bodo o načrtovanem izobraževanju obveščali vsaj dva tedna pred izvajanjem tudi v lokalnih, regijskih ali k ciljni skupini usmerjenih medijih, dodatno pa izobesili plakate z informacijo o načrtovanem izobraževanju v občini, kjer bo izobraževanje potekalo. Zainteresirani se boste lahko do zapolnitve prostih mest prijaviili direktno pri izvajalcih izobraževanj po vseh slovenskih statističnih regijah. Izobraževanja bodo trajala 12 ur, za upravičenost do digitalnega bona bo treba opraviti prisotnost v obsegu vsaj devet ur.
- Vročina, ki smo ji priča v teh dneh, v okolju lahko povzroči številne škodljive vplive na zdravje, zlasti pri občutljivejših skupinah prebivalstva. Z upoštevanjem napotkov za ravnanje v obdobju visokih temperatur lahko škodljive vplive omilimo ali preprečimo. Težave preprečimo tako, da zmanjšamo obremenitev telesa s toploto in zmanjšamo izpostavljenost vročini, tako da se umaknemo v SENCO ali v HLADNEJŠE PROSTORE, zmanjšamo nastajanje toplote, tako da OMEJIMO FIZIČNO AKTIVNOST (fizično aktivnost na prostem omejimo na jutranje in večerne ure), uživamo »lahko hrano«, v manjših obrokih, telesu omogočimo odvajanje toplote s pravilno izbiro OBLAČIL, zadostnim uživanjem TEKOČIN. Nekateri ljudje so bolj ogroženi. Bodimo posebej pozorni na znake prizadetosti pri njih. NIKOLI ne puščamo nikogar v zaprtem, parkiranem avtomobilu. V primeru pregretja človeka nemudoma umaknemo na hladno (v senco ali hladen prostor). V primeru vročinske kapi takoj pokličemo ZDRAVNIŠKO POMOČ, obolelega ves čas hladimo. Z zdravnikom se posvetujemo tudi, če imamo neobičajne težave, ki ne minejo ali se večajo. Ne pozabimo na zaščito pred SONCEM. V času njegove največje moči (med 10. in 17. uro) poiščimo senco. Zaščitimo se s sončnimi očali, pokrivalom za glavo, primernimi oblačili ter s širokospektralno zaščitno kremo (z zaščito pred UVA in UVB žarki) s sončnim zaščitnim faktorjem (t.j. SZF oz. angl. SPF) najmanj 30. V vročini se HRANA hitreje pokvari. Bodimo pozorni na varnost hrane, ki jo uživamo in pravilno ravnanje s hrano. ZDRAVILA shranjujemo na primerni temperaturi v skladu z navodili proizvajalca. Upoštevamo nasvete zdravnika. Spremljamo NAPOVEDI IN OPOZORILA preko sredstev javnega obveščanja. Med nami še vedno kroži virus SARS-CoV-2. Priporočamo izvajanje osnovnih zaščitnih ukrepov, da zavarujemo sebe in druge.
- **Člane, ki v letošnjem letu še niso uredili plačila članarine, prosimo, naj to storijo čim prej. Letna članarina za zaposlene znaša 15,00 €, za upokojujence 12,00 €, študenti in brezposelni pa so ob ustreznem dokazilu oproščeni plačila. Članarino se poravna z nakazilom na društveni TRR odprt pri NLB, št. SI56 0208 5001 1579 643, namen: ČLANARINA 2022.**
- Gerontološkemu društvu Slovenije lahko kot donacijo namenite del dohodnine, ki bi bil sicer preusmerjen v državno blagajno. Do 1 odstotek dohodnine lahko razdelite med več upravičencev, kar je mogoče urediti elektronsko prek portala eDavki (z digitalnim potrdilom) ali z izpolnjenim obrazcem, ki ga oddate na FURS. Če ste namenitev dohodnine v preteklih letih že uredili, tega ni treba storiti ponovno.
- Z veseljem se bomo odzvali na vaša vprašanja in pobude. Lepo vabljeni tudi k obisku društvene pisarne, kjer lahko prejmete več informacij o našem delovanju, prihajajočih dogodkih in programih, ki jih izvajamo. Uradne ure v društveni pisarni potekajo vsak ponedeljek, sredo in petek, med 9. in 13. uro, dosegljivi pa smo tudi na telefonski številki 064 279 221 (vsak delovni dan med 9. in 13. uro).

Veselimo se vaših prispevkov k delovanju društva, srečanj in sodelovanja z vami.

Želimo vam prijetne poletne dni,  
vodstvo in strokovna služba Gerontološkega društva Slovenije