

# POSAVSKI Obzornik

Tematska priloga šte. 4, februar 2005

Živeti  
v Posavju



## Tretje življenjsko obdobje

Tretje življenjsko obdobje ni le čas skrbi za zdravje in drugih tegob, pomeni lahko tudi priložnost za uresničitev mnogih skritih želja posameznika. To je obdobje, ko imajo ljudje več časa zase in so hkrati bolj občutljivi za vse, kar se dogaja v njih in okoli njih. Morda je to obdobje, ki mu je glede na statistične podatke o staranju slovenskega prebivalstva, potrebno nameniti še več pozornosti. Tako kot za mlado generacijo tudi za starejše potrebujemo načrtno spremljanje njihovih potreb in dobro delovanje mreže ustanov ter vseh, ki lahko pomagajo, da bo vitalna in aktivna populacija tretjega življenjskega obdobja pomemben dejavnik v regiji in državi. Tudi v Posavju.

Marija je zadnjih nekaj let domala vsak dan preštevala dneve službovanja, ki ji še preostajajo do upokojitve. Toliko je imela načrtov, želja, vsak dan je v svojih mislih premelevala, kaj vse bo počela, ko bo prišel težko pričakovani čas. Pritiski v službi so se stopnjevali, velikokrat se je spraševala, kako dolgo bo še vzdržala. Nato je prišel težko pričakovani dan. Dan, ki pa ni imel takega žara, kot ga je pričakovala. Slovo od sodelavcev je bilo težko. Saj so si ob slovesu rekli »nasvidenje«, a vendar se je že takrat zavedala, da njihovega službenega ritma ne bo velikokrat zmotila.

Prva dva meseca po upokojitvi sta minila v urejanju osebnih stvari, nato pa se je čas kar nekako ustavil. Vedno večkrat se

je zalotila, da je bil že čas kosila, ona pa je še vedno v jutranji halji hodila po stanovanju. Vedno bolj poredko je odšla v trgovino, saj se je lahko enkrat na teden oskrbela z živili. Vsakodnevni obiski trgovine so samo razmetavanje denarja, pokojnina ni tako visoka, da bi si to lahko privoščila, je opravičevala svoje zapiranje med štiri stene. Počasi je zanemarjala tudi srečevanje s prijatelji in znanci, saj je v času, ki ga je preživljala sama s seboj, ugotavljala čedalje več tegob, ki jih ji je naprtilo življenje. Kako jo zbada v križu, boli glava in je utrujena, so bili čedalje pogostejši izgovori, da je Marija ostajala za štirimi stenami in se odmikala družini, prijateljem in znancem. Marija, vedno polna energije in življenjske moči, je v dveh letih po upokojitvi obiskovala samo še zdravnike, tarnala nad tem, česa vse ne zmore in se prepustila »čarobnim tabletkam in vitaminom«, s katerimi se je oskrbovala, in čakala, da bodo začeli delovati, da se bo počutila bolje, da bo šla spet lahko med ljudi, v naravo...

Vse do tistega dne, ko jo je obiskala stara prijateljica iz otroških let. Urejena, vitalna, polna zgodb o doživljajih, ki jih je prineslo tretje življenjsko obdobje. Pri Mariji se je namenila ostati teden dni. Že prvi dan je spredvidela, kako se je v Mariji nabral strah pred okolico, strah pred težavami, kako jo je zajelo samopomilovanje in zavestno zapiranje vase, tako da ji je že družina začela obračati hrbet, naveličani od večnega tarnanja in njene brezvolje.

Prijateljica se je odločila, da ji bo pomagala. Prepričala je Marijo, naj se zave, da morata biti njeno življenje in ona sama na prvem mestu. Ure in ure sta se pogovarjali in odkrivali, da je več vreden sprehod v naravo, v mesto, v trgovino kot pa vsakodnevno iskanje prahu po stanovanju. Da še vedno živi tisoč želja in načrtov, kaj vse bi rada počela, pa med službo ni imela časa. Odkrivali sta tegobe, ki jih prinesejo leta, vendar ne samo nekaterim, domala vsem. Včasih se je z njimi lažje spoprijeti, če veš, da niso samo tvoje, da svoja čustva, bolečino in srečo deliš tudi z drugimi. Jo deliš, o tem pripoveduješ in prisluhneš.

## Marijina zgodba

Nekaj mesecev kasneje je Marija postala nova oseba. Vsako jutro se je peš odpravila v dvajset minut oddaljeno trgo-

vino. Se ob povratku ustavila na klepetu pri prijateljici, znanki ali sosedi ali pa sta poklepetali kar na vrtu pri Mariji. V popoldanskih in večernih urah je Marija obiskovala krožek slikanja, spletla tople jopice in nogavičke za vnuke, se udeleževala dvakrat na teden telovadbe v skupini svojih vrstnic, obiskovala predavanja in gledališke predstave, hodila na izlete z upokojenci, se vpisala v skupino za tako dolgo željeno izpopolnjevanje nemškega jezika...

Svojo zgodbo je delila z drugimi in jo nemalokrat danes zaključila rekoč: »Ko sem šla v pokoj in redno vsakdan ob uri skuhala kosilo za družino, je bilo samo po sebi umevno, da ga moram, saj sem imela končno vendar edina pri hiši čas. Da je bilo v stanovanju vse urejeno, je bilo samo po sebi umevno, saj sem vendar v pokoju in imam edina čas. Da sem bila vedno na voljo in v pripravljenosti za varovanje vnučkov in opravljanje vseh mogočih stvari, je bilo najbolj normalno, saj sem vendar doma, kaj drugega pa naj bi počela? Morala bi biti celo vesela, da so me zaposlili, da mi ni bilo dolgčas. Sedaj je drugače. Nisem več Marija, ki pomiluje samo sebe. Sedaj tudi meni rečejo hvala, ker sem skuhala kosilo, tudi mene vprašajo, če imam čas za to in ono... Lepo se razumemo tudi v družini in tretje življenjsko obdobje je zame lepo. Lepo je lahko za vsakogar, ki ga hoče prepoznati, še vedno spoznavati nove stvari in ljudi ter ga živeti obdobju primerno...«

M. D.

## TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

V življenju človeka govorimo o treh življenjskih obdobjih: obdobju odraščanja, mladosti in šolanja; obdobju aktivne zaposlitve in nekako z odhodom v pokoj o tretjem življenjskem obdobju. Staranje je proces, ki traja od rojstva do smrti, zato je težko reči, kdo je star. Veda, ki obravnava socialne in medicinske vidike staranja in starosti, je gerontologija in je danes pozorna tudi na socialne, duševne in druge vidike staranja. Ločimo kronološko (koledarsko), funkcionalno (biološko) in doživljajsko (psihično) starost. Če je kronološka starost nekaj povsem neosebnega, golo odštevanje ali prištevanje let in je določena z rojstvom, je doživljajska starost človekovo osebno doživljanje svoje starosti, opredeljuje naš odnos do starosti oziroma naše počutje (poznan nam je stavek, da smo stari toliko kot se počutimo), pri funkcionalni staro-

sti pa imamo v mislih opravila in dejanja, ki jih lahko opravljamo (že dvajsetletnik je prestar, da bi pričel vrhunsko trenirati kakšno športno panogo). Na doživljajsko starost veliko lahko vplivamo sami. Čeprav imamo na stara leta manjše možnosti za ustvarjalno uresničevanje vrednot, nam slabijo moči za telesno delo in napore, pešajo tudi druge zmožnosti, pa je ravno to čas, da si uresničimo skrite želje, za katere nam je vedno poprej zmanjkovalo časa.

Vse pogostejši sopotniki postajajo bolezen, osamljenost in družbena odrinjenost na stran. Kako se bomo spoprijeli z neizogibnimi danostmi, je veliko odvisno od nas samih. Zato smo se v prilogi Živeti v Posavju odločili predstaviti možnosti za vključevanje starejših oseb, poiskali nekaj naslovov,



ki nam lahko pomagajo odgovoriti na vprašanja, o katerih ne želimo govoriti z najbližjimi, in zbrali nekaj misli in opozoril, ki jih je v tem obdobju dobro poznati.

Ob tem ne smemo pozabiti, da je čas, da starejši prepustijo skrb za vsakdanjo preskrbo srednji generaciji, da odločno predajajo življenjske izkušnje mladim, da smo zgled preprostega življenja, da je smiselno in zavzeto doživljanje vsakega trenutka, ki ga lahko živimo zase.

## Kdo skrbi za ljudi tretjega življenjskega obdobja v Posavju?

Domovi starejših občanov ali domovi za upokojence že dolgo niso več ustanove, kot smo si jih predstavljali nekoč. Domovi se danes prilagajajo potrebam sodobnega načina življenja seniorjev. V njih je vedno več medgeneracijskega druženja, vedno več mladih je pripravljenih danes s starejšimi deliti ure prostega časa in v domovih je vedno dejavnosti, s katerimi prisluhnejo potrebam stare generacije.

Ste vedeli, da v posavskih domovih namenjajo skrb tudi starejšim, ki niso njihovi varovanci? Tako je moč v domovih naročiti prehrano, ki je po surovinskih sestavinah in pripravi

primerna za starejše, tudi za tiste z dietami. V posavskih domovih uredijo namestitve oskrbovancev tudi samo za nekaj dni (v primeru službenih poti, dopustov ali drugih neodložljivih odsotnosti) in poskrbijo za varnost oseb, ki sicer živijo v skupnem gospodinjstvu ali v sožitju z mlajšimi generacijami. Seveda pa tudi perejo in likajo prineseno perilo in s tem olajšajo marsikatero zamudno in težko opravilo. Veseli pa so tudi obiskov in vseh, ki se udeležijo njihovih aktivnosti in s tem krajšajo čas sebi in oskrbovancem doma.

Centri za socialno delo nudijo raznovrstno pomoč na domu. Ta pomoč zajema nego, gospodinjstvo pomoč od osnovnega čiščenja, kuhanja, do družabništva in ohranjanja socialne mreže – spremstvo pri obisku zdravnika, banke... Dnevno dostavljajo tudi obroke hrane, če je potrebno, tudi v najbolj oddaljene in odročne kraje. Programe centrov za socialno delo poznajo vse patronažne službe v zdravstvenih domovih in bolnišnice. Za svojo prepoznavnost skrbijo tudi preko raznih društev in skušajo predstaviti njihovo dejavnost v prijazni skrbi za starejše ljudi. Tudi centri za socialno delo združujejo in usposablajo številne prostovoljce. Največ prostovoljcev je dijakov ali študentov, radi pa sprejmejo tudi mlajše upokojence. Številni že poznajo delovanje njihovih skupin za samopomoč.

Rdeči križ in Karitas v Posavju s svojimi aktivnostmi in programi nudita pomoč pomoči potrebnim. Hkrati pa s svojimi aktivnostmi in vključevanjem starejših generacij skrbita za njihovo povezanost z okoljem in vključevanjem v družabno življenje.

### Sožitje generacij



Zveza Prijateljev Mladine Krško je zveza društev in samostojnih oblik delovanja in ima 50-letno tradicijo tudi na področju dela s prostovoljci, med katerimi so občani vseh poklicev in starosti. Ob tem so se srečevali z različnimi odnosi in generacijskimi razlikami, pa tudi nekaterimi stereotipi. V ZPM Krško so se odločili,

da preučijo sožitje in soodvisnost generacij. Sodelovali so v ZPMS pri pripravi okrogle mize Sožitje in soodvisnost generacij. Ugotovitve so uspešno uporabili pri pripravi in izvedbi programov v Krškem, kjer so že 7. oktobra 1999 v Domu starejših občanov izvedli okroglo mizo in kulturni program pod istim naslovom in se odločili, da bodo tudi v prihodnje omogočali povezovanje članov vseh generacij in s tem pripomogli k čim bolj kakovostnemu življenju in povezovanju vseh otrok, mladih in starejše generacije z ustvarjanjem, to je konkretnimi projekti.

V projekt Sožitje generacij se je vključilo veliko mladih prostovoljcev ZPM Krško, ki so pod mentorstvom aktivno preživljali svoj prosti čas v spoznavanju življenja starejših ljudi, jim pomagali, obiskovali, razveseljevali in obdarovali.



V posavskih občinah velja starim ljudem še posebna pozornost. Ob nemajhnih sredstvih, ki jih namenjajo starostnikom v občinskih proračunih, velja posebej omeniti skrb vseh posavskih županov, ki ne zamudijo nobenega praznovanja visokih življenjskih jubilejev Posavcev. Šopek, stisk roke in seveda lepe želje, pa nikoli pozabljeno voščilo: »Pa še na mnoga leta...« so med pomembnimi dogodki v kolektarjih posavskih županov, ki v takih trenutkih v ozadje postavijo tudi marsikatero drugo obveznost.

**Med februarskimi obiski po Posavju smo spoznali številne ustanove, društva, centre, združenja, skupnosti in aktive, ki bolj ali manj organizirano in prepoznavno skrbijo za zaposlitev in aktivno življenje Posavk in Posavcev v tretjem življenjskem obdobju. Ugotovitev - večina vključevanj in udejstvovanj je v največji meri še vedno odvisna od vsakega posameznika. Od njegove pripravljenosti, komunikativnosti, zavedanja in nenazadnje agresivnosti, da mora nekaj početi. Številni v tretjem življenjskem obdobju okoli nas pa potrebujejo malo več vzpodbude in poguma, da prestopijo nepoznani prag, stopijo med nove ljudi in se priključijo organizacijam ali društvom, za katere morda sami smatrajo, da jim še ali sploh ne pripadajo. Poglejmo okoli sebe, morda bomo koga opazili in ga skušajmo opogumiti. Mi smo opazili veliko tistih, ki so svoje zadovoljstvo že našli. Pa vendar še vedno oprežajo za vedno novimi izzivi. Z vključitvijo v skupine pa posamezniki podajajo priznanje za trud številnim društvom, tako upokojencev, invalidov, planincem ..., ki se s svojim prostovoljnim delom prizadevajo dvigniti kakovost življenja vrstnikom - mlajšim in starejšim...**

## Univerza za tretje življenjsko obdobje

Začetki izobraževanja starejših v Sloveniji segajo v leto 1984. Prvi eksperimentalni izobraževalni program za starejše iz francoskega jezika je nastal v želji, da bi v izobraževanje vrnilo kulturo, izraznost, da se posameznik lahko uči to, kar si želi. Prvi cilji Univerze za tretje življenjsko obdobje so bili spreminjanje pogleda na izobraževanje odraslih, na vlogo posameznika v izobraževanju, razvijanje izraznosti, raziskovanje... Univerza za tretje življenjsko obdobje je še danes prostovoljno organizirano izobraževalno gibanje za starejše odrasle, ki temelji na skupnem učenju, soodgovornosti in prostovoljnem delu vseh, slušateljev, mentorjev in sodelavcev univerze. Prizadevajo si za preprečevanje izločenosti



### Upokojenci v občinskih svetih

Da marsikomu tudi po upokojitvi ne usahne volja po aktivnem udeleževanju v javnosti, dokazujejo tudi kar številni upokojenci, ki so se na lokalnih volitvah potegovali za sedeže v občinskih svetih in bili tudi izvoljeni. V treh posavskih občinskih svetih upokojenci največji delež zavzemajo v Krškem, saj je od 32 članov občinskega sveta Občine Krško devet upokojencev oziroma 28 odstotkov. Kot svetniki iz vrst LDS so to Vidko Budna, Franc Rakar, Ivan Petrišič in Alojz Lekše, iz SLS Miroslav Mikeln, Branimir Vodopivec in Franc Lekše, iz vrst ZLSD Rajmund Veber in iz SDS Jožef Zupančič. Med 30 svetniki občinskega sveta Občine Brežice je upokojencev šest, kar znaša natanko petino oziroma 20 odstotkov. To so Andrej Oštrbenk in Jernej Zorko iz SDS, Milena Jesenko in Mihael Škrlec iz ZLSD ter Rok Kržan in Janko Žalac iz DeSUS. Najmanj upokojencev med svetniki je v Sevnici, kjer so od 25 članov občinskega sveta upokojeni štirje ali 16 odstotkov. To so Jože Imperl iz SLS, Berta Logar iz ZLSD, Jože Ašič iz NSi in neodvisni svetnik Franc Povše st. Skupno je tako od 87 posavskih občinskih svetnikov 19 upokojencev, kar pomeni, da je vsak peti svetnik (natanko 22 odstotkov) v pokoj.

starejših iz družbe, za njihovo dejavno življenje, za prispevek k ekonomskemu in družbenemu razvoju ter za spreminjanje politike starosti in staranja.

Šolsko leto Univerze za tretje življenjsko obdobje se pričinja vsako leto v oktobru in zaključi konec maja v naslednjem letu. Študijski krožki so zasnovani tako, da zadovoljijo različne potrebe slušateljev, kot so potreba po izražanju in sporazumevanju, po doživljanju lepote, po pripadnosti, po ustvarjanju novih stikov z ljudmi, vedoželjnost in preprosto želja po ugodju, ki se sproža ob učenju in spoznavanju novega.

**Vas zanimajo slikarske delavnice, začetni in nadaljevalni tečaji šivanja, slikanje na svilo in izdelava okrasnih predmetov v okviru ustvarjalne delavnice, začetni ali nadaljevalni tečaj angleškega, nemškega ali italijanskega jezika oziroma računalništva? Pogrešate rekreacijo za starejše, plesni tečaj, več znanja s področja fotografije, reikija, zeliščarstva ali morda kuharske veščine za zdravo prehrano?**

**V študijskem letu 2004/2005 vse te programe organizira Univerza za tretje življenjsko obdobje s sedežem v Sevnici.**

Univerza za tretje življenjsko obdobje je v Posavju našla svoje prostore in gostoljubje v prostorih Srednje šole v Sevnici. Danes, po skoraj dveh letih, se pohvalijo s 150 člani iz Sevnice, Radeč, Krškega, Brežic... Zbrani iz vseh poklicev so tudi v prostore Srednje šole v Sevnici prinesli novo energijo in spoznanje. Naključno prijetno srečevanje z mladimi, medgeneracijsko sodelovanje je do danes že skoraj v celoti odpravilo zadrego, ki je bila prisotna prve dni, saj so se začudeni srednješolci spraševali, zakaj neki se pa starejši učijo. Priveditve in aktivnosti sevniške Univerze za tretje življenjsko obdobje so polne neke posebne energije. Čutiti je nabitost čustev, pomešanih s hvaležnostjo, češ, nekemu je vseeno mar za človeka, za okolje, za boljši jutri mnogih v Posavju, ki bodo želeli videti kakovost in ne le nejevoljno iskati nekaj, česar morda sploh ni ...

### Slavičini akvareli

Med stanovalci Trubarjevega doma upokojencev v Loki ima zagotovo posebno mesto Slavica Drev. Prijazna drobna gospa namreč zelo pridno slika akvarele, ki jih z veseljem podarja sstanovalecem v domu in zaposlenemu osebju, njena dela pa tako krasijo ne le njeno sobo, ampak še marsikatero steno v domu. Poleg tega Slavica še vedno vodi otroški pevski zbor Utrinek in navdušuje s svojo zagnanostjo in voljo do ustvarjanja.





## Še vedno polni življenjske energije



### **Inka Šikovec, upokojena administratorka iz Dolenjega Boštanja:**

Kot članica Univerze za tretje življenjsko obdobje se udeležujem različnih predavanj z zanimivimi temami za naša leta. Moram pohvaliti predavatelje in vodstvo šole, ker so zelo dostopni in preprosti. Mene osebno zanimajo predvsem zdravstvene teme, pa predavanja o rožah, ki jih imam zelo rada, o zeliščih... Obiskujem tudi dva krožka oziroma ustvarjalni delavnici, kjer se učimo slikanja na svilo in izdelave dekorativnih predmetov. Ta dva krožka mi veliko pomenita, saj se učim stvari, ki sem si jih vedno želela, a prej preprosto nisem imela časa. Poleg tega se družim s starimi znanci, ki jih dolga leta nisem videla. V okviru Univerze hodimo tudi na izlete in se družimo na raznih srečanjih. Ker imam dva vnuka, ki ju pazim, mi tudi sicer ne bi bilo dolgčas, a mi te aktivnosti veliko pomenijo.



### **Majda Biderman, gospodinja na veliki kmetiji v Kladju nad Blanco:**

Že od samega začetka, od leta 2003, se udeležujem predavanj v okviru Univerze za tretje življenjsko obdobje. To mi veliko pomeni, saj tam zvem veliko koristnih nasvetov, se družim s svojo generacijo, ob tem pa še bistrim svoj spomin. Na krožke sicer ne hodim več, ker mi delo na naši kmetiji tega ne dopušča, se pa rada udeležim kakšne ekskurzije, ki jo pripravi Univerza. Z gospo Žurajevo sem sodelovala že prej v okviru društva kmetič in sem se z veseljem odzvala njemu vabilu na predavanja. Tja ne hodim zato, ker bi mi bilo dolgčas, saj imam doma veliko dela, ampak zato, ker je to koristno zame. Pomembno se mi zdi, da človek v teh letih "ne zaspi", ampak ostane aktiven.



### **Branko Bogovič, upokojenec, organizator kulturnega življenja v Dobovi:**

»Sem predsednik Kulturnega društva in društva izgnancev v Dobovi in to pomeni ogromno, ogromno, kot bi rekli moji Dobovčani - zastonjskega dela. Ampak, če si enkrat takšen, potem ni problem to početi. Tisti rek, da imajo upokojenci najmanj časa, čisto drži. To vem tudi zase in čeprav nimam več tistega »speha« kot nekoč, brez tega ne bi znal živeti.«



### **Edo Komočar, upokojeni direktor Ladboda Krško:**

Kot je dokazala tudi medicina, morajo ljudje v pokoju poskrbeti zase predvsem v smislu ohranjanja psiho-fizične kondicije, s čimer si podaljšujemo tudi življenje. Postajamo bolj odporni na bolezni, ki so sestavni del v tretjem življenjskem obdobju. Nasproti temu je vse neproduktivno, če se zapreš vase in razmišljaš, kako je bilo nekoč, pozabljaš pa, da moraš tudi sam poskrbeti za lastno dobro počutje in zdrav-

je. Iz osebnih izkušenj ugotavljam, da v nobenem primeru ni sprejemljivo, da se v tem obdobju zapreš vase. Star pregovor pravi, da če hočeš imeti prijatelje, moraš med prijatelje, če jih pa nimaš, si pa osamljen. Če pa dodaš še aktivnost na področju zagotavljanja umske kondicije, je dobrodošlo, da bereš, sodeluješ v razgovorih. Domnevam, da so to pristopi, ki tretje življenjsko obdobje popestrijo.



### **Anton Pleterski, upokojeni rudarski nadzornik in vodja kadrovske službe s Senovega:**

Več kot trideset let sem bil predsednik Delavsko kulturnega društva Svoboda Senovo, trenutno sem član Upravnega odbora, vodim oktet v okviru DKD Svoboda, že tretji mandat predsedujem Društvu upokojencev na Senovem pa tudi Društvu invalidov Krško vse od ustanovitve leta 1986. Poleg tega se ukvarjam tudi s športom - balinanjem, kegljanjem in strelstvom, tekmujem tako v okviru društva upokojencev kot tudi društva invalidov. Pred leti sem sodeloval tudi v planinskem društvu in drugih, pa še na kakšnem drugem področju bi želel biti aktiven, vendar sem moral zaradi zdravstvenih razlogov kar nekaj aktivnosti opustiti, pa še kakšno stvar bom moral, saj so tu že tudi leta.



### **Jožica Petrišič, upokojena administrativna delavka iz Krškega:**

Slikanje je bilo že od nekdaj moja velika želja, za katero ni nihče vedel, zdaj pa je postalo moje veselje in moja ljubezen. Dokler sem bila zaposlena, nisem imela časa, da bi se mu posvetila, saj to delo ni združljivo s službo in družino. Ko pa sem se upokojila, sem se najprej začela izobraževati in nato slikati in kipariti, poleg tega izdelujem klobuke, pirhe in še marsikaj. To ustvarjanje je zame velik izziv, ki zahteva veliko znanja in celega človeka. Nisem zadovoljna s tem, da sem samo gospodinja, čeprav tudi to rada delam, ampak hočem tudi ustvarjati nekaj, kar bo ostalo za menoj. Tako lahko rečem, da imam življenje, ki je nekaj vredno.



### **Stanka Retelj, upokojena delavka iz Župeče vasi:**

Že več let sem aktivna v župnijski Karitas Brežice in s tem delom nadaljujem tudi po upokojitvi. Pri tem delu sem spoznala tudi tisti družbeni sloj, ki ga na cesti ponavadi sploh ne opazimo. Ta svet revščine je popolnoma drugačen od sveta povprečnega državljanja. Ko pomagam tem ljudem, ki so mnogokrat sami povsem nemočni, bogatim tudi sama sebe, ob tem pa se zavedam, da se vsakdo od nas lahko znajde v taki situaciji. Že v času bivanja v tujini sem videla, da je upokojitev za marsikoga priložnost, da si vzame čas za stvari, ki prej niso prišle na vrsto. Zelo pomembno se mi zdi, da imam tudi po upokojitvi neko zadolžitev, ki me vsaj za trenutek odtrga od vsakdanjih opravil.

# IDILIČNA LOŠKA GRAŠČINA

Trubarjev dom upokojencev Loka pri Zidanem mostu je s svojim delom, to je z oskrbo in varstvom za starejše, pričel leta 1947. Tako se bližamo že šestim desetletjem te dejavnosti in v tem času je dom prostorsko "zrasel", postal pa je tudi sodoben javni socialno-varstveni zavod, ki ga odlikuje izjemna lokacija, bogata ponudba aktivnosti za stanovalce, dober standard in ugodne cene.



Ob ustanovitvi Trubarjevega doma upokojencev Loka pri Zidanem mostu je bila oskrbi in varstvu starejših namenjena le po drugi svetovni vojni nacionalizirana graščina, ki še danes našemu zavodu daje prepoznaven, nekoliko pravljичen zunanji videz. Z leti se je dom z dozidavami in novimi objekti večal in spreminjal do današnje podobe, ko je postal že pravi mali "kompleks".

Loški Trubarjev dom upokojencev odlikuje predvsem izjemna lokacija. Na dva hektarja velikem območju stojijo stanovanjska in gospodarska poslopja, vse skupaj pa obkroža graščinski park, ki nudi možnosti za sprehode, počitek pod košatimi drevesi ali prelep razgled na zajezeno reko Savo in Radeče. V tem našem sodobnem javnem socialno-varstvenem zavodu trenutno biva 220 stanovalcev, ki po večini prihajajo iz domače, sevniške občine, pa tudi iz sosednjih (radeške in laške) ter ostalih 23 slovenskih občin. Od 220 oskrbovancev je 80 povsem samostojnih, od ostalih 140 jih je več kot polovica nepokretnih.

V mirnem idiličnem ambientu doma se stanovalci dobro počutijo. Vključeni so v različne aktivnosti v okviru delovne terapije, kjer se ukvarjajo z raznimi ročnimi deli, osebje jih spodbuja k ohranjanju skrbi zase, organizirana je terapija z živalmi (z morskim prašičkom, hrčkom, psi...). V domu pripravljamo razne prireditve, kot so praznovanja rojstnih dni s svojci stanovalcev, praznovanja državnih in cerkvenih praznikov, v parku prirejamo piknike, ličkanje koruze, obiskujejo nas razni pevski zbori. Poudarim lahko naše dobre povezave s podružnično osnovno šolo in vrtcem v Loki ter z osnovno šolo Radeče, ki nas redno obiskujejo in našim stanovalcem pripravijo kulturni program. Organizirano je strokovno delo s skupinami ali posamezniki s področja funkcionalne terapije, enkrat tedensko se sestajata dve pogovorni

skupini, prav tako enkrat tedensko tudi skupina za samopomoč, ki jo vodi delavka iz Centra za socialno delo Sevnica. Omenim naj še domski mešani pevski zbor Loški slavčki, ki nastopa na prireditvah v domu, udeležuje pa se tudi pevskih revij domskih pevskih zborov. Dvakrat letno (enkrat pokretne, drugič tiste na vozičkih) peljemo stanovalce na izlet, kjer spoznavamo okoliške in bolj oddaljene slovenske kraje. Stanovalcem je tako na izbiro kopica aktivnosti in vsakdo lahko najde nekaj, kar ga veseli in izpopolnjuje.

Zadnja leta dajemo velik poudarek sodelovanju s svojci stanovalcev. Ne le, da z njimi praznujemo rojstne dneve naših varovancev, temveč se mesec dni po sprejemu novih stanovalcev sestanemo s svojci in rešujemo težave, ki jih imajo novi stanovalci. V lanskem letu smo začeli tudi s predavanji za svojce oskrbovancev in ker je ideja naletela na dober odziv, bomo s tem še nadaljevali. Vsako leto novembra pripravimo tudi dan odprtih vrat, v okviru katerega pripravimo razstavo ročnih del – izdelkov naših stanovalcev.



## Vsi imajo radi Jakec

V našem domu se trudimo ustvariti toplo, prijetno, domačo atmosfero in pri tem si pomagamo tudi v tuji

ni že uveljavljeno terapijo z živalmi. Razne raziskave so namreč pokazale, da prisotnost živali ljudem pomaga pri socializaciji in zmanjšuje njihove občutke osamljenosti. Po začetnih poskusih z zlatima ribicama, ki se ni najbolj obnesel, smo v našo sredo sprejeli morskega prašička z imenom Jakec. Čeprav najprej sploh niso vedeli, katera žival to je, so stanovalci kosmatinčka sprejeli z velikim navdušenjem. Ob njegovi kletki na oddelku za dementne stanovalce marsikdo postoji in ga prijazno ogovarja. Neverjetno, kako je Jakec prispeval h kvaliteti življenja v našem domu!

Standard v bivalnih in negovalnih sobah je dober. Vse sobe so opremljene s priključkom na kabelsko televizijo in z individualnim telefonskim priključkom, dve tretjini sob je klimatiziranih. V novejši zgradbi, ki je namenjena bivanju pokretnih oseb, je 22 enoposteljnih in 14 dvoposteljnih apartmajev z lastno kuhinjo in tuš kabino. Tudi cene oskrbe so ugodne. Gibljejo se od 79.000 SIT mesečno v dvoposteljni sobi, 113.000 SIT v enoposteljnem apartmaju do 160.000 SIT za oskrbo težko bolnega stanovalca v dvoposteljni sobi.

*direktorica Trubarjevega doma upokojencev  
Loka pri Zidanem mostu  
Olga GOLOB*



# VARNOST, TOPLINA IMPOLJCE

»Potrebe prihodnje generacije seniorjev bodo zahtevnejše in prilagajanje le-tem bo omogočalo poslanstvo doma. Poleg celovite skrbi za stanovalce bomo pri svojem delu upoštevali uresničevanje temeljnih človekovih pravic, pravic do zasebnosti, svojega življenjskega sloga, informiranosti in soodločanja. Še naprej si bomo prizadevali za odprtost doma, za medgeneracijsko povezovanje, za sožitje z drugimi ljudmi, kar je ena od temeljnih človekovih potreb skozi vsa njegova življenjska obdobja,« je v viziji razvoja pred tremi leti ob 50-letnici Impoljce v monografijo zapisala Milka Cizelj, direktorica Doma upokoјencev in oskrbovancev Impoljca.

Ko predstavljamo Dom upokoјencev in oskrbovancev Impoljca ali na kratko in vsem prepoznavno Impoljco, moramo predstaviti Dom Impoljca – posebni socialno varstveni zavod, Dvorec Impoljca - varovana stanovanja, Dom upokoјencev Brežice, splošno socialno varstveni zavod in Dom upokoјencev Sevnica, splošno socialno varstveni zavod ter gospodarsko dejavnost restavracijo Dvorec. Poleg osnovne oskrbe, varstva, zdravstvene nege, zdravstvenega varstva, skratka celovite obravnave odraslih oseb z zmanjšano možnostjo za življenje in delo v domačem okolju se zaposleni posebej trudijo za dvig kakovosti življenja v instituciji, upoštevanju potreb posameznikov in možnosti uresničevanja njihovih interesov, povezovanja s širšo in ožjo okolico, kar se še posebej odraža v nešteto aktivnostih, opisanih kot njihovo opravljeno delovanje v zadnjih letih.

Povprečno petsto stanovalcem v njihovih domovih nudijo možnosti sodelovanja in vplivanja na organizacijo življenja v ustanovi. Tudi sorodnike, prijatelje in znance njihovih stanovalcev pritegnejo, če so pripravljene soustvarjati pogoje, ki bi stanovalcem zagotavljali še večjo od obstoječe varnost in domačnosti. Tako stanovalcem nudijo v različnih bivalnih enotah izbiro med številnimi aktivnostmi zunaj in znotraj zavoda in s tem možnost ohranjanja in razvijanja različnih socialnih veščin.

Poleg vsakodnevnih jutranjih aktivnosti v bivalni enoti, kot so skrb za lastno urejenost, urejenost bivalnega okolja, jutranja telovadba, dihalne vaje, jutranji obrok ..., je večina stanovalcev doma dopoldne vključena v zaposlitvene skupine ter dodatne aktivnosti v popoldanskem času.

Na področju dviga kakovosti življenja in bivanja v Impoljci se stanovalci vključujejo v različne vodene skupine:

- krožke (pevske, šahovske, družabne igre, terapevtska gimnastika, športni, novinarski, glasbeni ...),
- aktivnosti na negovalnem oddelku,
- hodijo na sprehode in vzpodbujajo pohodništvo,
- pripravljajo čajanke, plese, nastope, koncerte, dramatizacije, glasbene aktivnosti,
- vzpodbujajo ogled spomenikov, obiske grobov, ogled jaslic, obiske drugih domov in razstav, izlete, piknike in druženje ob še tako majhnih praznikih.

Zagotavljajo tudi rast in zadovoljstvo na področju duhovnega življenja.

## PROSTOVOLJNO DELO

V letu 2000 so pričeli negovati in vzpodbujati prostovoljno delo v vseh treh enotah Doma upokoјencev in oskrbovancev Impoljca, v Sevnici, Brežicah in varovanih stanovanjih. V okviru prostovoljnega dela stanovalci krepijo stike s srednješolci in srednješolkami Srednje šole Sevnica ter gimnazije Brežice. Že od vsega začetka pa jih vzpodbuja Sheakspearjeva misel »Čim več ti podarim, tem več imam.« Tako jim je uspelo za sodelovanje pridobiti več kot štirideset prostovoljcev, ki v celostni podobi predstavljajo rumeno sonce na modri podlagi, kot luč, ki jo prostovoljci prinašajo s svoji-



mi obiski med stanovalce doma. Prav tedenski in priložnostni obiski prostovoljcev so pomembni pri odpiranju institucije navzven, zbliževanju stanovalcev doma z ožjo in širšo lokalno skupnostjo. Obiski prostovoljcev niso dragoceni samo za ljudi, ki nimajo sorodnikov, pomembni so, da se seznanijo z »drugačnostjo«, spoznajo nove ljudi in zgodbe, ki jih piše življenje. Ob srečanjih se stkejo prijateljske vezi, ki bogatijo obe strani. Najbolj imenitno pa je, kadar stanovalci Doma obiščejo dijakinje kar na šoli v Sevnici, kjer jim ob prijetnem druženju uredijo še pričeške. V Impoljci so vrata za ljudi odprtega srca in duha vedno odprta in jih vabijo med prostovoljce. Tako so se pridružili tudi mladi iz Mladinske skupine Župnije Boštanj, ki poskrbijo za Miklavževanje, skupne delavnice za božične in velikonočne praznike, športne aktivnosti in še kaj. Stanovalci doma pa se veselijo tudi ANINIH uric, ki jih prireja Ana Kostanjšek iz brežiške občine. Na vse pomisleke ali vprašanja v zvezi s prostovoljstvom pa strokovni delavci doma vedno z veseljem odgovorijo.

## KAKO ŠE PREŽIVLJAMO ČAS

Stanovalcem občasno pomagajo pri nakupovanju, odpeljejo jih na kopanje v bazen ali na morje, omogočijo jim taborjenje, letovanje, praznovanje rojstnih dni in drugih obletnic ... Podpirajo delo skupin za samopomoč, skupin za osebe z demenco ter medgeneracijska srečanja in povezovanja. Skozi vse leto so polni načrtov in idej – vsem pa je cilj druženje, povezovanje ter spletnje novih znanstev in izkušenj. Stanovalci beležijo svoje vtise in doživetja, spomine in dogodke, ki jih objavljajo v internem glasilu Zlato listje, pa tudi v Dolenjskem listu in Ognjišču. V bogato založeni domski knjižnici so tudi številne sodobne revije in časopisje. Za zahtevnejše pa tudi knjižnic v Sevnici, Krškem ali Brežicah.

V Impoljci se zaposleni zavedajo visoko postavljenih ciljev in nalog. Do ciljev jih spodbuja želja, da ustvarijo čim bolj prijazne in ustvarjalne življenjske pogoje vsem stanovalcem, ki jim ni dano živeti v varnem okrilju družine. Nenazadnje je dom institucija, katere velika prednost je varnost, čutiti je toplino in prijaznost, kljub vsemu temu pa še vedno ostaja institucija. Prav zato je moto DODAJAMO ŽIVLJENJE LETOM pri udejanjanju njihovega poslanstva še kako pomemben.

# V NAROČJU NARAVE

*V Zdravilišču Laško od decembra 2001 uresničujemo institucionalno varstvo starih ljudi v dveh oblikah, in sicer kot dom starejših in oskrbovana stanovanja. Dom starejših Zdravilišča Laško (v nadaljevanju DSZL) je kot koncesionar notranja organizacijska enota Zdravilišča Laško s kapaciteto 150 postelj. Stanovalce lahko nastanimo v eno-, dvo- in troposteljnih sobah na negovalnem oddelku, v eno- in dvoposteljnih sobah v stanovanjskem delu ter v dvoposteljnih sobah na oddelku za dementne stanovalce.*

Dom je od 20.02.2002 stoodstotno zaseden, povpraševanje po domski namestitvi je veliko. Povprečna čakalna doba je odvisna od zdravstvenega stanja bodočega stanovalca (najdaljša je na oddelku za dementne stanovalce).

Strokovne službe DSZL opravljajo administrativno-finančne in tehnične storitve, pripravljajo starostnikom prilagojeno varovalno in dietno prehrano ter skrbijo za socialno, rehabilitacijsko in delovno-terapevtsko dejavnost in družabno življenje stanovalcev. Stanovalcem našega doma nudimo osnovno in socialno oskrbo ter zdravstveno varstvo po predpisih o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju.

V okviru socialne oskrbe tako stanovalcem nudimo pomoč pri organizaciji življenja v domu, pomoč pri prehrani in vzdrževanju socialnih stikov znotraj doma in z okoljem. Strokovni tim skrbi tudi za družabno življenje naših stanovalcev. V domu delujejo tri skupine starih ljudi za samopomoč, sicer pa je DSZL znan po spomladanskih in jesenskih sprehodih v zdraviliški park in po poletnih posedanjih »Pod lipco«, kjer v vročih poletnih dneh stanovalci poklepetajo in telovadijo.

Vsak mesec v domu praznujemo rojstne dni, v delovni terapiji si stanovalci krajšajo čas z izdelovanjem različnih izdelkov, igranjem družabnih iger, petjem in klepetanjem. Dvakrat mesečno organiziramo kakšen družabni dogodek (gledanje video kaset, nastopi OŠ Laško, predavanja...), dvakrat letno (božič in velika noč) spoved in sveto mašo ter izlet, enkrat letno izdamo glasilo, v jesenskih dneh priredimo kosta-

njev piknik s srečolovom, v mesecu decembru razstavimo izdelke stanovalcev DSZL ter imamo dan odprtih vrat, stanovalce obiščejo dobri možje, konec leta pa se poveselimo na novoletni zabavi z ansamblom.

Prisotnost zdravstvenih delavcev v DSZL je 24 ur vse dni v tednu, saj so razporejeni na delo v treh izmenah. Zdravstveni delavci svoje delo opravljajo v ambulanti in na oddelkih ob bolniških posteljah ter v fizioterapiji in delovni terapiji. Zdravnik prihaja dvakrat tedensko iz ZD Laško, v času nujne medicinske pomoči pa dežurni zdravnik prav tako ZD Laško, pogodbeno v DSZL prihaja tudi specialist psihiater in specialist fiziater. Na različne preglede vozimo stanovalce v Splošno bolnišnico Celje.

Od Ministrstva za delo, družino in socialne zadeve je ZL pridobilo tudi dovoljenje za delo v oskrbovanih stanovanjih. Oskrbovana stanovanja so na voljo v vilah Šmohor in Rečica. So različnih velikosti, vsako oskrbovano stanovanje je sestavljeno iz predsobe, kopalnice, dnevnega prostora; večja stanovanja pa imajo poleg naštetih prostorov še eno sobo. Oskrbovana stanovanja lahko opremljena odkupite ali pa vzamete v najem. Poleg najemnine ali kupnine je mesečno potrebno plačevati še tekoče stroške (ogrevanje, komunalne storitve, upravljanje, poraba tople in hladne vode, poraba električne energije, telefon, kabelska TV), ki znašajo cca 20.000 SIT na mesec, prehranjujete se lahko v naši restavraciji ali pa si obroke pripravljate sami.

Stanovalcem v oskrbovanem stanovanju lahko ponudimo tudi izvajanje socialne oskrbe (do 8 ur mesečno), ki zajema pomoč pri organizaciji bivanja, organizirano prehrano (en pripravljen obrok dnevno), pomoč pri vzdrževanju osebne higiene, varstvo in pomoč pri ohranjanju socialnih stikov. Stanovalci oskrbovanih stanovanj se vključujejo v družabno življenje v DSZL. Vse informacije o domu starejših in oskrbovanih stanovanjih lahko poiščete na spletni strani Zdravilišča Laško ali na telefonski številki tajništva doma 03 73 24 246 oziroma pri socialni delavki 03 73 45 322.

*Vodja programa oskrbe starejših  
Melita ZOREC, univ.dipl.soc.del.*





## Spoštovani prijatelji POČITNIŠKE SKUPNOSTI KRŠKO in vsi, ki se Vam to še lahko zgodi

Tako je nanese, da smo bili Krčani med prvimi, ki smo imeli in še imamo tudi svoj prostor pod soncem, ki se stika z morjem. Sicer je sedaj nekoliko manjši kot na začetku, a za seme ga je ostalo. Zagotovo smemo strniti naše izkušnje v misel, da že desetletja našim ljudem leto nekako ni popolno, če je minilo, ne da bi ga vsaj delček preživeli ob morju. Če je to osrednje vzhodnojadransko morje, še toliko bolje. Ker je to enkrat ambient in dovolj blizu. Pravzaprav smo tam kot doma.

V turističnem naselju Bučanje Počitniške skupnosti Krško smo veselili vseh obiskovalcev:

- **tistih**, ki pridejo in gredo novim izkušnjam naproti, **in takih**, ki pridejo in se vračajo, ker so njihove izkušnje od drugod dale prednost nam. Hvala obojim.
- **predšolskih in šolskih otrok**, za katere poskrbimo z roko v roki z občinsko Zvezo prijateljev mladine Krško, **mladostnikov**, ki vedno popestrijo dogajanje v naselju, **parov, družinic, družin in rodbin**, osrednje populacije naših gostov ter **diplomantov tretjega življenjskega obdobja**, katerim posvečamo našo Šolo zdravega življenja. Dobrodošli.
- **iz domačih krajev ter širše in najširše okolice**, saj je od njih ob morju ne le potreba, temveč za ljudi iz ekološko degradiranih okolij tudi nuja. Zdravju naproti.

Generacije, ki sedaj uživajo plodove svojih aktivnih let, so tiste, ki so naše naselje izgrajevale in razvijale ter mu v precejšnji meri dale tudi današnjo podobo, zato čutimo do njih še posebno odgovornost in naklonjenost. Vodja animatorjev in avtor Šole zdravega življenja ob pomoči vrhunskih strokovnih sodelavcev nenehno izpopolnjuje program vaj, ki je v nadaljevanju predstavljen, v prepričanju, da telesnega gibanja nikoli ne smemo preveč opustiti, le preudarno je potrebno ravnati. **Program Šole zdravega življenja se zato izvaja intenzivno v idealnih zdravilnih klimatskih razmerah** cresko - lošinjskega arhipelaga pomladi in poleti, v najnujnejšem obsegu pa tudi v vadbenih centrih po Krškem in okolici preko jeseni in zime. Več kot 20 let se osnovni program izvaja brezplačno za vse naše goste v naselju od konca junija do konca avgusta in sodi v naš železni repertoar. Odziv je razveseljav in stalen.

**Nasvidenje v Krškem in Nerezinah!**

Direktor PSK **Mirko Štajner**, [univ.dipl.org](mailto:univ.dipl.org)



dosežemo pravilno naravno dihanje, s čimer razvijamo naravne dihalne mehanizme, ki naj bi prešli v trajne navade.

**Telesno-dihalna vadba:** Program telesno-dihalne vadbe in dihalna vadba sta tesno povezani in se dopolnjujeta. Razlika je samo v tem, da v ta del programa vključujemo več gibalnih struktur in vadimo naravno dihanje pri vsakdanjih telesnih in duševnih aktivnostih.

**Vadba sproščanja - meditacija v gibanju:** Prav tako kot gibanja se ob telesnih obremenitvah naučimo tudi ustrezne sprostitve. Ena od uspešnih metod je meditacija v gibanju, ki ima malo formalnih pravil. V šoli je gibalna meditacija osredotočena na vzpodbujanje relaksacije razuma in telesa.

**Preventivna mišična vadba:** Gre za pravočasno preventivno aktivnost proti oslabelosti mišic, zmanjšani prožnosti vezivnega tkiva ter zmanjšani gibljivosti sklepov in prsnega koša. V to obliko vadbe vključujemo tudi vaje za krepitev mišic medenice, hrbtenice in vadbo pravilnega dihanja. V lanskem letu smo organizirali še program gibalne dejavnosti kot večšine, namenjene vsem, ki zaradi pomanjkanja časa živijo na robu psihofizičnih sposobnosti.

Vodja programa ŠZŽ:  
**Stane Iskra**

### PREDSTAVITEV PROGRAMA ŠOLE ZDRAVEGA ŽIVLJENJA

Osnova za sestavo programa izhaja iz dejstva, da je mišični sistem akumulator energije organizma in aktivator živčne, srčno-žilne in dihalne funkcije (J. P. Pavlov). Oslabelost mišičevja zaradi nedejavnosti povzroča težave tudi na drugih delih organizma.

Ugotovitve strokovnjakov medicinske in sorodnih znanosti, da je mišična neaktivnost vzrok za nastanek večine duševnih in telesnih obolenj, je bila osnova za sestavo programa pridobivanja telesne in duševne kondicije.

Vadbeni program Šole je tako oblikovan, da se lahko izvaja v naravi in v telovadnici. Za izvajanje programa v naravnem okolju smo izbrali Nerezine, kjer kvaliteta zraka in okolja ustreza priporočilom svetovne zdravstvene organizacije. V zimskem času izvajamo vadbo v raznih vadbenih prostorih. Vadba je organizirana za starejšo in populacijo srednjih let.

**Mišična vadba za obnovo organizma:** Z vadbo obnovljamo mišično maso in moč ter izboljšujemo gibljivost sklepov predvsem v hrbtenici, kjer se med seboj prepletata telesni in duševni dejavniki.

**Aerobna vadba:** Pri aerobni hoji, lahkotnem in sprehajalnem teku ter drugih cikličnih gibanjih pride do bolj poglobljenega dihanja in s tem dovajanja večje količine kisika v telo. Aerobno gibanje poveča delo srčno-žilnega in dihalnega sistema, povečata se presnova in čiščenje organizma, za kar je zelo primerna hoja s palicami po ravnem in valovitem terenu.

**Dihalna vadba naravnega dihanja:** Človek pri svojem vsakodnevem delu nehote plitvo in površno diha. Z dihalno vadbo



## POČITNIŠKA SKUPNOST KRŠKO

U P R A V A TURISTIČNO NASELJE BUČANJE  
K R Š K O NEREZINE - LOŠINJ  
++386(0)7/490 54 50 ++385(0)51/237 132

45 let  
30 let

POČITNIŠKE SKUPNOSTI KRŠKO  
TURISTIČNEGA NASELJA BUČANJE

Glede na to, da je v Posavju še vedno veliko družin vezanih na zemljo, na vrt okoli hiše, nena-  
zadnje tudi na vinograde, je to v tretjem življenjskem obdobju velikokrat prednost pred življe-  
njem v mestu, kjer smo nemalokrat zaprti za vrati stanovanj. Prednost v toliko, ker nas skrb za  
vzdrževanje okolice in lastnine sili v gibanje, na svež zrak in požene v gibanje marsikoga, ki bi  
se sicer lahko prepustil malodušnemu posedanju pred televizorjem ali po hiši. Pa vendar vse to,  
kar nam zdravim in pokretnim koristi, lahko hitro postane breme, v hipu, ko nam bolezen ali  
poškodba onemogočita delo. Ravno tako zdravi ne opazimo nešteto ovir, ki so okoli nas, dokler  
nam ni gibanje oteženo. Tako smo na dveh naslovih poskušali izvedeti, ali bi prisluhnili našim  
težavam.

## TIMI KRŠKO

Podjetje Timi Krško, gradbeništvo d.o.o. iz Drnovega je prepoznavno širom po Sloveniji po svoji zanesljivosti in kakovostno opravljenem delu na področju gradbeništva. Hkrati se zavedajo, kako pomembno je biti prepoznaven po kakovosti tudi na ožjem domačem področju. Ob njihovih referencah je zapisano, da jih partnerji cenijo tudi po točnosti in prijaznosti delavcev.

»Seveda se pri svojem delu srečujemo tudi s povpraševanjem po preureditvi stanovanjskih prostorov, ker se izkaže to za nujno potrebno. Če je potrebno tudi načrtovanje, so naši partnerji ugledni projektanti in arhitekti, ki v teh primerih svetujejo, kako čim ceneje, kakovostno, estetsko in učinkovito odpraviti ovire, ki nas motijo. Seveda, ko gradimo velike stanovanjske objekte ali individualne hiše, redko kdo predvidi nesrečo ali bolezen. O tem ne razmišljamo radi, še posebej ne, ko si postavljamo novo življenje,« so nam povedali v podjetju Timi Krško.

Res je tako, šele s časom se pokaže, da imamo v hiši ali njeni okolici preveč stopnic za bolne noge; preozka vrata, da bi skoznje spravili bolniško posteljo; preveč talnih ovir, da bi nemoteno vozili invalidski voziček in podobno.

V podjetju Timi Krško d.o.o. vam bodo prijazno pomagali in rešili gradbene prepreke, ki ovirajo normalno življenje. Ob prebiranju njihovih referenc, najdemo tudi reference s področja odprave arhitektonskih ovir za invalidne osebe v stanovanjskih hišah, poslovnih stavbah in tudi izvedbo klančin za invalidne osebe na dvoriščih.



## TIMI KRŠKO

TIMI KRŠKO, gradbeništvo d.o.o.  
Drnovo 3, 8273 Leskovec

## HPG BREŽICE

V podjetju HPG Brežice se ukvarjajo s proizvodnjo poljščin na 300 ha kmetijskih površin pridelujejo pšenico, koruzo in sladkorno peso. Znotraj te dejavnosti pa imajo tudi storitveno dejavnost in opravljajo po naročilu dela v kmetijstvu, kot so oranje, setev, žetev ali spravilo sladkorne pese.

S svojimi dolgoletnimi izkušnjami in strokovnim znanjem izvajajo tudi posek, spravilo, prevoz in odkup lesa od lastnikov gozdov.

Najbolj prepoznavni so po svojem hortikulturnem urejanju. Poleg svetovanja in zasaditve ter urejanja zelenic, parkov in drugih zelenih površin so usposobljeni urediti celovito zunanjo ureditev. Sami poskrbijo tudi za sadilni material, saj imajo v lastnih drevnicah v Kostanjevici, Rimšu in Vrbinu bogato vrsto parkovnih grmovnic in dreves, sadik za pogozdovanje in topolovih sadik.

Seveda prevzamejo tudi redna dela na vrtovih. Če naročnik želi, mu vse leto vzdržujejo zelene površine, od spomladanskega čiščenja, gnojenja, redne zaščite zelenih rastlin do jesenskega pospravljanja.

Hkrati v enoti Gradnje izvajajo gradbena dela na področju nizkih gradenj, v zadnjih letih pa so še posebej prepoznavni pri gradbenih delih urejanja zunanje okolice poslovnih in stanovanjskih objektov. Tako njihove ponudbe vsebujejo projektiranje in izvajanje zemeljskih del, odvodnjavanje meteornih vod in izdelava zaključnega sloja, od asfalta, tlakovanja površin s tlakovci ali kamnitimi ploščami, odvisno od izbire in želja investitorja. Ob tem tudi izposojajo prikolico za prevoz gradbenih strojev ali opravijo minerska dela. Vse v podjetju Hortikultura, plantaže in gradnje Brežice d.o.o.



HORTIKULTURA,  
PLANTAŽE IN  
GRADNJE  
BREŽICE d.o.o.

8250 Brežice  
Gornji Lenart 28/a  
Tel.: 07/ 49 62 074  
Tel.: 07/ 49 61 281  
Brežice d.o.o.  
Telefon Drevsnica Rimš:  
07/ 49 75 023  
Direktor: 07/ 49 93 015  
Faks: 07/ 49 62 074  
E-mail: hpg2@siol.net

- izdelava in izvedba hortikulturnih načrtov
- ozelenitve in vzdrževanje zelenih površin
- proizvodnja in prodaja okrasnih, gozdnih in topolovih sadik
- izvedba vseh vrst gradbenih del pri urejanju okolja in
- druga gradbena dela
- odkup lesnih gozdnih sortimentov



# Da bodo naši dnevi lepši

Medicinska znanost je v zadnjih desetletjih neizmerno napredovala in tako vplivala na izboljšanje kakovosti življenja. Življenjska doba se podaljšuje, zato pri večini narodov narašča število starejšega prebivalstva. Vendar pa je današnji način življenja prinesel nove nevarnosti, ki prežijo na nas vsak dan, vsak trenutek.

Stres, vsiljen življenjski ritem, razne »razvade«, neustrezna prehrana so neizbežen sestavni del sodobnega načina življenja. Seveda pa se lahko z osveščanjem in samoobvladovanjem tem vplivom izognemo ali pa jih vsaj omejimo in omilimo.

Tako podjetje Prolat d.o.o. iz Trebnjega že vrsto let kot zastopnik kar nekaj priznanih svetovnih proizvajalcev medicinskih pripomočkov skrbi, da v naše lekarne in specializirane trgovine prihajajo proizvodi za kontrolo zdravja in samozdravljenje doma. Še posebej so ponosni, da v Sloveniji zastopajo nemško korporacijo Medisana, eno vodilnih rastočih podjetij na svetu, ki proizvaja vrhunske tovrstne proizvode. V sodelovanju s svetovno znanimi fiziki in znanstveniki ob strogem nadzoru zagotavljajo visoko kakovost svojih proizvodov za kontrolo zdravja in terapijo doma ter lepoto.



Osnova kontrole zdravstvenega stanja je redno merjenje in spremljanje nihanja krvnega tlaka. V Medisani so izdelali tehnološko izboljšan digitalni avtomatski merilnik krvnega tlaka MTM, ki se od vseh ostalih razlikuje po tem, da je primeren tudi za bolnike, ki imajo težave s srčno aritmijo. Merilniku je priložen tudi CD s programom PC, ki prenese podatke meritev preko USB vmesnika na računalnik, kar pomeni, da so meritveni podatki za zdravnika zanesljivejši.



Revolucionarna novost je antialergijska naprava BNS za zdravljenje alergij na cvetni prah, pršico in živalsko dlako s fototerapijo doma. Klinične študije dokazujejo, da je bilo pri več kot 70% vseh testiranih pacientov zaznano bistveno zmanjšanje alergijskih reakcij. Naprava je enostavna za uporabo, brez stranskih učinkov, uporabna tudi v preventivne namene, primerna za diabetike in nosečnice.

Ste vedeli, da vsak dan vdihnemo 20.000-krat, da 12.000 litrov zraka vdihnemo v pljuča in da 90 odstotkov časa preživimo v zaprtih prostorih? Če je zrak suh, povzroča utrujenost in slabšo koncentracijo, večje dovzetnosti za infekcije in bolezni dihal in suho ter razpokano kožo. Intenzivni vlažilnik zraka IVM je pripomoček, ki izboljša sobno klimo in s tem preprečuje tovrstne težave.



Med zelo iskanimi izdelki je tudi naprava za terapijo proti bolečinam Eko-Tens TED. S pojmom TENS razumemo

električno stimulacijo živca preko kože. Stimulacijski tok se uporablja proti bolečini, za krepitev mišic in kot elektroakupunkturo. TENS je tako alternativna metoda zdravljenja bolečin brez stranskih učinkov.

Za nadzor pri fizični aktivnosti bi opozorili na merilnik srčnega utripa HRM, ki je primeren tako za športnike kot za starejše, ki se zavedajo potrebe po rekreaciji, saj nas zgornja in spodnja meja utripa z alarmom opozarjata, kdaj smo dosegli mejo še dovoljene obremenitve.



Anatomsko oblikovana ortopedska podpora za noge sprošča napetost in bolečine v mečih in nam tako polepša vsak trenutek počitka. Ortopedski vzglavnik pa s podpiranjem hrbtenice omogoča dolgočasno sproščanje vratnih, ramenskih in hrbtnih bolečin in s tem preprečuje glavobole in probleme v križu. V svetu je odobren in prepoznaven že več kot 20 let.



To je le nekaj izdelkov, na katere so nas opozorili v Prolatu. Skupno vsem pa je, da se odlikujejo poleg vrhunske kvalitete tudi po ekskluzivnem dizajnu in da so edini tovrstni proizvodi na svetu, ki imajo triletno garancijo. Z veseljem Vam bodo odgovorili na katerokoli vprašanje, če jih pokličete po telefonu 07/30 44 555 ali pošljete elektronsko sporočilo na naslov: [prolat@siol.net](mailto:prolat@siol.net).

Zavedati pa se moramo, da samo z nakupom omenjenih proizvodov še nismo ničesar storili. Vsak dan si moramo vzeti nekaj minut časa samo zase, za naše dobro počutje. To nam mora preiti v navado. Le tako bomo s pomočjo pripomočkov za samozdravljenje dosegli boljše počutje, napolnili se bomo z novo energijo in dnevi bodo spet prijetnejši.

**Ob tej predstavitvi v Posavskem obzorniku so v podjetju Prolat iz Trebnjega pripravili za bralce Posavskega obzornika še posebno presenečenje. Vsak nakup Medisanovega pripomočka za samozdravljenje doma do 30. septembra 2005 bodo nagradili. In kako do nagrade? Fotokopirajte računa, kjer je zabeležen nakup Medisanovega izdelka, predstavljenega v tekstu, in nagradni kupon z napisom »Prolat za bralce Posavskega obzornika«, pošljite na naslov:**

**PROLAT d.o.o., Praproče 9, 8210 Trebnje.**



## Moja družina

Ko sem bila v službi, sem spoznala simpatičnega fanta. Bil je srednje velik in suh, s skodranimi črnimi lasmi. V službo se je vozil z motorjem. Kmalu je tudi mene vozil z njim. Nekoč me je povabil s seboj v Celje. Šla sem z njim, pa nisem vedela, zakaj. V zlatarni mi je kupil prstan, ki mi ga je nataknil na desni prstanec. Tako sva se zaročila. Čez eno leto mi je kupil še enega - poročnega. Skupaj sva zgradila hišo. Imela sva dva otroka - hčerko in sina. Imela sva se rada. Včasih sva se sporekla, a sva jezo kmalu pozabila. Z otroki smo se imeli lepo. Živelimo skromno, a ljubezni je bilo veliko. Ko so otroci odrasli, je prišla bolezen. Mož je zbolel in je šel v dom v Loko. Tudi jaz sem zbolela in prišla na Impoljco. Ko se danes spomnim svojih dragih, mi je lepo pri srcu.

Ljudmila Kos,

Zlato listje, Impoljca, september 2004

## Razmišljanja

Večer se je prevesil v noč. Poskusil sem zaspati, toda ni šlo. Po glavi so mi rojile vsakršne misli. V mislih sem analiziral današnji dan. Po glavi so mi rojile misli o nas, stanovalcih. Razumem in sprijaznil sem se tudi, da imamo vsi tukaj kakšno bolezen. Čutim in vem, da je globoko v meni skritega nekaj egoizma. Če nekaj že imam, hočem še več, kadar pa tega ne dobim, so krivi drugi. Ne bom štel, kolikokrat sem sam sebi prisegel, da se ne bom več tako obnašal, da sem včasih res nekoliko zloben in ne znam ceniti tega, kar imam. Narava in Bog sta mi dala še dokaj zrele možgane, da lahko razmišljam. Imam zdrave roke, da lahko ustvarjam in delam v delavnici delovne terapije. Kljub slabemu ožilju se še vedno lahko ukvarjam s športom. Vse to imam in vendar mi vse to še ne zadostuje. Če se spomnim moje preteklosti (tiste, povezane s popivanjem in abstinenčnimi krizami), vem, da sem se konec koncev dobro izmazal, kajti ob cestah so jarki in prav

### Kdaj ste opravili zadnji preventivni pregled vašega zdravja?

Za tehnični pregled avtomobila zagotovo veste. Nedvomno ste tudi v lastno zdravstveno preventivo vložili manj kot za preventivo jeklenega konjička.

Ste se kdaj vprašali, kako se lotiti celovitega odgovora na vprašanje, kako zdravi sploh smo? Zadeva nekako ni tako preprosta, če samo pomislimo na, ob splošnem zdravniku, še na število specialistov, ki bi jih morali obiskati. Ob nekajmesečnih čakalnih dobah pri določenih je vprašanje, kdaj bi do celovitega pregleda in ocene zdravstvenega stanja po tej poti sploh prišli.

Pooblaščen centri Amsat so v Ljubljani, Mariboru in Koperu, ob tem pa še njihova mobilna ekipa, ki gostuje širom po Sloveniji - ti vam na vprašanje o vašem zdravju odgovorijo hitro in ponujajo priložnost za pravočasno odkrivanje in preprečevanje bolezni. Sistem za preventivno diagnostiko Amsat (širom po svetu ga uporabljajo za hitro in kakovostno preverjanje zdravstvenega stanja) je za zdravje neškodljiv in lahko v pomoč izbranemu zdravniku pri določanju terapije.

Postopek diagnosticiranja je popolnoma neboleč, primeren za otroke in odrasle. Izvajajo ga s pomočjo šestih elektrod (po dve za roki, nogi in čelo), skozi katere teče testni signal, ki ne pušča škodljivih vplivov na zdravje. Zapis posnetka funkcionalnega stanja organizma, upoštevajoč starost, spol, telesno težo in višino, poda objektivno informacijo o stanju organizma in je sestavljen iz grafičnega prikaza in pisnega opisa z analizo stanja ter opisom in odstotki odstopanja od normalnega delovanja vsakega posameznega organa. Tako v slabe pol ure dobimo izpis trenutnega stanja vseh 49 organov, pregled hrbtenice in vegetativnega živčnega sistema ter določanje stopnje stresa in organov, ki zaradi stresa trpijo.

Preventivna kontrola stanja in sprememb v organizmu je



**VSE O VAŠEM ZDRAVIJU**  
(pregled, ki vam lahko reši življenje)  
V SAMO 20 MINUTAH

**KONTROLA ZDRAVJA**  
za vse, ki jim je zdravje največje bogastvo  
metoda za odkrivanje bolezni v najzgodnejši fazi

Naročila na preventivni pregled ter dodatne informacije so na voljo na brezplačni telefonski številki:

080 17 15

CENI SVOJE ZDRAVIJE, DOKLER GA IMAŠI  
ZDRAV ČLOVEK IMA TISOČ ŽELJA.  
BOLAN LE ENO SAMO - BITI ZDRAVI!

[www.amsat.si](http://www.amsat.si)



**LJUBLJANA**  
Erjavčeva 5  
01 425 84 83  
041 606 140  
ljubljana@amsat.si

**MARIBOR**  
Gregorčičeva 4  
02 228 27 74  
041 606 077  
maribor@amsat.si

**KOPER**  
Pristaniška 2  
05 627 12 05  
041 606 414  
koper@amsat.si

najmanj, kar si lahko privoščimo. Tako kot skrbimo za številne opredmetene dobrine okoli nas, bi morali tudi za svoje zdravje. A kaj, ko se prevečkrat skrb zanj oglasi šele, ko se pojavijo bolečine ali splošno slabo počutje. In to ob tem, da se zavedamo in vedno znova ponavljamo, kako je zdravje naše največje bogastvo.

Diagnostični center Amsat bo s svojo mobilno ekipo v mesecu marcu nekajkrat gostoval tudi v Zasavju, zato je to enkratna priložnost, da izvemo vse o svojem zdravju kar v domačem kraju. Za termine in kraje gostovanj jih pokličite na brezplačno telefonsko številko 080 17 15

### GOSTUJEMO V VAŠEM KRAJU

Krško: četrtek, 3. marec 2005, v hotelu Sremič

potrebno se je predhodno naročiti  
na telefonskih številkah:

01/425-84-83 ali 041/606-140 ali 080-17-15,  
med 8.00 in 19.00, ob sobotah med 8.00 in 13.00 uro.



lahko tak jarek postane tudi tvoj grob. Nobeno, prav nobeno zdravljenje, ne v Škofljici, ne v Polju ne v Idriji ne pomaga, če sam ne najdeš poti in luči, ki ji nato slediš. Za to pa je potreben čas, veliko časa!

**Franc Pellaschier,**  
*Zlato listje, Impoljca, september 2004*

## Moja lepa starost

V Domu upokojencev Brežice stanujem eno leto. Zelo rad povem, da mi nikoli v življenju ni bilo tako lepo, kot mi je sedaj. V dom sem šel na lastno željo. Vsak vikend pride po mene sin in me odpelje domov, toda jaz sem najsrečnejši, ko se vrnem v svojo sobo, ki me čaka v domu upokojencev. Tukaj imam svoj mir in svojo družbo.

Moj dan se začne ob 6.15h. Vstanem, prezračim sobo, pospravim posteljo, nato pa telovadim, po telovadbi pa se grem umit. Potem grem na cigaret in na zajtrk. Po zajtrku grem na telovadbo, kjer s stanovalci skupaj telovadimo. Potem pa je na vrsti kava in klepet v kuhinji.

Dopoldne berem časopis, grem na fizioterapijo, na sprehod, če to dopušča vreme in moje razpoloženje. Po kosilu vedno počivam, potem pa gledam televizijo in berem časopis.

Vsi zaposleni so zelo prijazni in vedno najdejo čas, da prisluhnejo našim željam in težavam, ki nas spremljajo v našem življenju. Rad bi se zahvalil vsem, ki mi omogočajo, da živim mirno in zadovoljno.

**Alojz Novak,**  
*Domski list, Dom upokojencev Brežice, december 2001*

## Moja praksa

Sem študentka 4. letnika Visoke šole za socialno delo. Prakso v Domu upokojencev Brežice sem opravljala že v 3. letniku. Že od začetka študija sem si želela spoznati socialno delo s starimi.

Moja praksa v tretjem letniku je trajala en mesec. V tem času sem spoznala delo in življenje v domu. Spoznati življenje starih je za mene pomenilo vstopiti v nek nov svet, ki mi je omogočil, da dojamem, kakšno moč ima lepa beseda, da nam nariše na obrazu nasmešek, in svet okoli nas je lepši in boljši.

Hvala vsem stanovalcem, ki so mi dovolili, da spoznam delček njihovega življenja v domu. Hvala tudi vsem zaposlenim, ki so mi omogočili, da si pridobim znanje in spretnosti, da bom svoje delo bolje opravljala.

**Ana Tančak, študentka,**  
*Domski list, Dom upokojencev Brežice, december 2001*



# Sanolabor

*Ko gre za zdravje!*

**V podjetju Sanolabor se zavedajo, da delajo na posebnem področju, ki pomaga vzdrževati, podaljšati in izboljšati kakovost življenja ljudi. Dobro opravljeno delo vsem zaposlenim pomeni več kot le poslovna uspešnost podjetja, pomeni pozitivni prispevek k boljši kakovosti življenja tisoče ljudi. Tako tudi v poslovalnicah Sanolaborja v Sevnici in Brežicah.**

Razumevanje potreb kupcev je zanje najpomembnejše. Zavedajo se namreč, da mnogi o svojih težavah ne želijo govoriti, in takrat je potrebno opaziti kupca in se z njim, kar je najvažnejše, diskretno pogovoriti.

V družbi, ki letos praznuje petinpetdeseti rojstni dan skrb za zdravje negujejo tudi skozi številne ugodnosti in popuste za upokojence, diabetike, z nakupom na več obrokov in podobno. Ob vlažilcih zraka, masažnih aparatih in kadeh, filtrov za vodo in ionizatorjih, kosmodiskih, ortopedskih vzglavnih in nati-

### Sanolabor Brežice

Černeleva 8,  
8250 Brežice  
(Zdr. dom)  
Tel.:07/499-39-00

### Sanolabor Sevnica

Trg svobode 14,  
8290 Sevnica  
Tel.:07/816-28-40  
[www.sanolabor.si](http://www.sanolabor.si)

kačih ter grelnih blazinah in nogavičkah, številnih aparatih in nenazadnje kozmetike za nego rok in nog na osnovi naravnih sestavin, najdete v prodajalnah Sanolaborja tudi blazine za preprečevanje preležanin, pripomočke pri težavah z uhajanjem seča ali pri umetno izpeljanem črevesju. Za udobno in kakovostno življenje imajo na voljo merilnike krvnega tkala, holesterola in trigliceridov, monitorje srčne frekvence. V prodajalnah Sanolaborja pa se lahko oskrbite tudi s pripomočki za gibanje, stojo in sedenje ter izbirate med številnimi sanitarnimi pripomočki. V specializiranih prodajalnah Sanolabor v Zdravstvenih domovih Sevnica in Brežice lahko izbirate tudi med pripomočki za motorično prizadete otroke, za sladkorne bolnike in respiratorno terapijo in nenazadnje ob obvezilnem materialu še esetske proteze, ortoze za hrbtenico, roko, zapestje, koleno, gleženj... Lahko pa se preskrbite tudi z medicinskimi in ortopedskimi pripomočki, ki jih predpiše zdravnik na naročilnico.

Prijaznost in diskretnost je lastnost tistih, ki se vsakodnevno zavedajo, da je zdravje dragocenost, ki se je največkrat zavemo šele takrat, ko nastopijo težave.



## Doživetje oddiha v Krkinih zdraviliščih

Na naše dobro počutje in kakovost življenja vplivajo številni dejavniki, kot so prehrana, telesne aktivnosti in duševno ravnanje, če naštejemo le tiste najosnovnejše. V Krkinih zdraviliščih se tega dobro zavedamo in svojim gostom ponujamo ne le kakovostno hotelsko ter gostinsko ponudbo, temveč tudi pester nabor programov in družabnih srečanj za aktivno preživljanje prostega časa.

Dolenjske Toplice so eno najstarejših slovenskih zdravilišč. Termalni izviri in prijetno okolje slikovite, z vinogradi porasle doline reke Krke že stoletja privabljajo številne goste. Vrelec termalne vode izoakratoterme je rahlo mineraliziran, ima temperaturo človeškega telesa in številne zdravilne učinke.

V Dolenjskih Toplicah še posebej uspešno zdravimo revmatična obolenja, rehabilitiramo poškodbe in stanja po operacijah na gibalnem aparatu, lajšamo težave pri bolečinah v hrbtenici, sklepih in mišicah ter pri osteoporozi. Ob podpori vrhunsko usposobljenih in izkušenih strokovnjakov si boste izboljšali zdravstveno stanje, si povrnili moči in si obnovili življenjsko energijo.

Če pa z zdravjem nimate težav in želite zanj pravočasno poskrbeti, vas čaka zelo pestra in bogata ponudba. Wellness center Balnea ob robu čudovitega zdraviliškega parka je pravo kraljestvo osvežilnih kopele, poživljalajočih masaž, okrepljenih savn in nenehnega razvajanja. Tu si boste samostojno ali pod strokovnim vodstvom s posebej za vas pripravljenimi in prilagojenimi programi zanesljivo nabrali novih moči in uglasili od vsakdana razglašene strune. Zdravilišče Šmarješke Toplice se nahaja v zavetju gozdov, daleč stran od tempa sodobnega življenja. Zdravilišče se imenitno vključuje v naravno okolje, katerega dopolnjujeta zdraviliški park z botaničnim vrtom, svoje pa idiliki Šmarjeških Toplic daje tudi star zunanji lesen bazen nad samim izvirom termalne vode.

Šmarješke Toplice so danes najsodobnejše zdravilišče za preventivo in rehabilitacijo bolezni srca in ožilja, zdravimo tudi bolezni centralnega in perifernega živčevja ter revmatska obolenja in stanja po poškodbah ali operacijah gibalnega aparata, izvajamo rehabilitacijo poškodb v športu. Naravne danosti ter strokovnost in skrbnost osebja znajo ceniti mnogi, ki so jim tu pomagali pri krepitvi zdravja. Tudi v centru Vitarium – središču zdravja in lepote, vam ponujamo vrsto programov in terapevtskih postopkov, ki so namenjeni krepitvi zdravja in psihofizičnih sposobnosti.

Sestavni del Vitariuma je tudi Vitarij, oaza miru, ki smo jo ustvarili zato, da boste v njej lahko začutili sami sebe. Sonce, zrak, voda in zemlja – moč štirih elementov, s pomočjo katerih si boste nabrali novih moči in uživali v času, ki bo samo vaš.

Zdravilišče Strunjan je s svojo izjemno lego v neokrnjenem krajinskem parku edino slovensko obmorsko klimatsko zdravilišče, katerega ponudba temelji na talasoterapiji. Sodobna in visoko usposobljena medicina pri lajšanju težav in zdravljenju bolezni s pridom uporablja blagodejno moč narave: obmorske klime, morske vode in solinskega blata.

V zdravilišču Strunjan zdravimo pljučne bolezni, lajšamo revmatska obolenja, težave z osteoporozo in posledice poškodb ali operativnih posegov na lokomotornem aparatu.

V Talaso centru Salia nudimo talaso programe, namenjene sprostitvi in lepoti. V Strunjanu občutite brezkončnost morja, lahko se kopate na lepo urejeni plaži ali v bazenih z ogrevano morskovo vodo, ponujamo vam rekreacijo za vse generacije.

Hoteli Otočec so znani predvsem po romantičnem gradu ter kot idealno izhodišče za izlete ponuja obiskovalcem še marsikaj drugega. Grad je preurejen v hotel luksuzne kategorije in je s svojo izjemno lego na otočku sredi reke Krke pravi biser grajske arhitekture. Edinstvena grajska restavracija z vrhunsko kulinarično ponudbo očara še tako razvajenega gosta. Grajsko okolje je kot nalašč za slavnostne poroke, osebna praznovanja in poslovna srečanja. Romantična večerja, ki vam jo postreže osebje v grajskih oblačilih, je nepozabno doživetje. Očarljiva okolica je kot ustvarjena za sprostitev in umiritev, za sprehode in izlete v vinske gorice, reka Krka pa vas s svojo umirjenostjo vabi v lagodno čolnarjenje ali ribolov.

Celovito ponudbo Krkinih zdravilišč zao kroža Hotel Krka. Gre za hotel v centru Novega mesta, ki nudi vse potrebno za prijetno bivanje in počutje naših gostov, vanj pa zaradi izjemne kulinarične ponudbe zelo radi zahajajo tudi domačini. S svojo lego v središču mesta vam omogoča hitro vključitev v utrip mestnega življenja in je odlično izhodišče za izlete in doživetje idilične dolenjske pokrajine.

Dobrodošli torej v Krkina zdravilišča! Stran od tega vsakdanjega življenja. Popolna umiritev, sprostitev, udobje in lagodnost. Dobrodošli med ljudmi, ki jim vaše zdravje in dobro počutje veliko pomenijo. Si sploh še lahko želite več?



**DOLENJSKE TOPLICE**  
**ŠMARJEŠKE TOPLICE**  
**ZDRAVILIŠČE STRUNJAN**  
**HOTELI OTOČEC**  
**HOTEL KRKA**

© KRKA ZDRAVILIŠČA

### *Dolenjske Toplice*

Tel.: 07 391 94 00

[booking.dolenjske@krka-zdravilisca.si](mailto:booking.dolenjske@krka-zdravilisca.si)

### *Šmarješke Toplice*

Tel.: 07 384 34 00

[booking.smarjeske@krka-zdravilisca.si](mailto:booking.smarjeske@krka-zdravilisca.si)

### *Zdravilišče Strunjan*

Tel.: 05 676 41 00

[booking.strunjan@krka-zdravilisca.si](mailto:booking.strunjan@krka-zdravilisca.si)

### *Hoteli Otočec*

Tel.: 07 307 57 00

[booking.otocec@krka-zdravilisca.si](mailto:booking.otocec@krka-zdravilisca.si)

### *Hotel Krka (Novo mesto)*

Tel.: 07 39 42 100

[marketing.hotel.krka@krka-zdravilisca.si](mailto:marketing.hotel.krka@krka-zdravilisca.si)

### *Marketing*

Tel.: 07 373 19 22

[prodaja@krka-zdravilisca.si](mailto:prodaja@krka-zdravilisca.si)

[www.krka-zdravilisca.si](http://www.krka-zdravilisca.si)





**ZDRAVSTVENA  
ZAVAROVANJA  
Adriatic**  
Varujte Svoje Zdravje

## Nekaterim stroškom za zdravila se lahko izognemo z zavarovanjem

Zdravje je neprecenljivo. Lahko ga varujemo, krepimo in skrbimo za zdrav način življenja. Žal pa zdravja ni mogoče zavarovati, zavarujemo se lahko le pred stroški zdravljenja z nadstandardnimi zdravstvenimi zavarovanji. Hitro naraščanje izdatkov za zdravila ne občutijo le sistemi zdravstvenega varstva, pač pa tudi mi kot pacienti, ki vedno več izdatkov namenimo za zdravila. Nekaterim stroškom zdravil se lahko izognemo s sklenitvijo zavarovanja zdravil, ki je možno pri Adriaticu. Vendar gre za posebno ugodnost, saj ga lahko sklenejo le zavarovanci, ki imajo pri Adriaticu že sklenjeno dopolnilno zdravstveno zavarovanje in pod pogojem, da ga sklenejo prek skupinske ponudbe v podjetjih, v interesnih skupinah ali raznih združenjih.

### KAJ KRIJE ZAVAROVANJE ZDRAVIL?

Zavarovanje krije stroške zdravil in magistralnih pripravkov, ki se lahko izdajajo izključno v lekarnah, kar je tudi zagotovilo varne in razumne uporabe zdravil. Vsa zdravila, ki jih krije zavarovanje zdravil, morajo imeti dovoljenje za promet v Sloveniji. Vendar to zavarovanje krije stroške zdravil le, kadar niso pravica iz obveznega in dopolnilnega zdravstvenega zavarovanja.

Zavarovanje krije naslednja zdravila:

- zdravila, ki niso razvrščena na listo (tako imenovana negativna lista),
- zdravila z različnimi omejitvami predpisovanja v obveznem zdravstvenem zavarovanju,
- zdravila, ki so sicer uvrščena na t. i. pozitivno ali vmesno listo, vendar so predpisana v samoplačniških ambulan-  
tah,
- omenjena zdravila morajo biti predpisana na samoplačniškem, »belem« receptu.

Zdravnik vam bo ustrezno zdravilo predpisal na podlagi presoje zdravstvenega stanja, stroške zdravil pa zavarovalnica krije le, če vam je zdravnik predpisal zdravila za zdravljenje boleznih ali poškodb, ne pa recimo za preventivo. Zavarovalnica krije predpisana zdravila v količini, ki je potrebna za zdravljenje akutnega stanja, pri kroničnih boleznih ali stanjih pa največ za 3 mesece.

Pomembno je vedeti, da zavarovalnica jamči za plačilo stroškov zdravil le za bodoče in negotove ter od pogodbenih strank neodvisne dogodke. To med drugim pomeni, da so kriti stroški zdravil za zdravljenje boleznih, ki nastanejo po sklenitvi zavarovanja.

Zavarovalnica stroškov seveda ne krije neomejeno, mejo porabe določa tako imenovana zavarovalna vsota. To je znesek, do katerega zavarovalnica krije stroške v obdobju enega zavarovalnega leta.

Zdravil, ki jih krije zavarovalnica, je res veliko, kar preko 1100. Trenutno je na listi »nerazvrščenih zdravil« približno 800, zdravil z omejitvijo predpisovanja pa približno 260. Vsaka lekarna pa po navodilih zdravnikov pripravi tudi določeno število magistralnih pripravkov, ki jih ravno tako krije to zavarovanje.

Seveda pa obstajajo tudi določene izjeme, ki jih zavarovalnica ne krije. To so recimo vsa zdravila za samozdravljenje, npr. Unicap, Q10, Bepanthen, Ca-C500S, zdravila za odpravljanje androgene plešavosti (npr. PROPECIA), zdravila za zdravljenje erektilne disfunkcije (npr. VIAGRA, CIALIS), zdravila za uravnavanje telesne teže (npr. XENICAL, REDUCTIL), če teža bistveno ne vpliva na zdravje, ter razna zdravila za zdravljenje različnih vrst zasvojenosti (npr. ZYBAN).

Stroške zdravil lahko uveljavljate v lekarni neposredno na podlagi kartice zdravstvenega zavarovanja, ki vsebuje podatke o vašem zavarovanju za zdravila. Lahko pa povrnitev stroškov zdravil uveljavljate tudi neposredno pri zavarovalnici in v tem primeru morate zahtevku priložiti originalni recept in originalni račun.

**Nada Bednarik**

*Strokovna delavka zdravstvenih zavarovanj*



# triglav

**Zavarovalnica TRIGLAV d.d.**

Območna enota Krško

Trg Matije Gubca 1

8270 Krško

tel.: 07 481 82 00

**PO POMLADI DIŠI...**  
naj vsakdanjik zamenja razkošje počitnic  
Termah Topolšica

**AKCIJA**  
**»SPOZNAJTE NAS«**

v času med 27. 2. in 4. 3. nudimo dodatnih  
10% popusta

**UGODNO V ČASU ŠOLSKIH POČITNIC**

en otrok do 12. leta  
v sobi z dvema odraslima osebama  
brezplačno bivanje

**Programi vsebujejo:**

- polne ali polpenziona
- neomejeno kopanje v notranjih in zunanjih termalnih bazenih
- bogat kulturni in športni animacijski program...
- možnost smučanja na Golteh

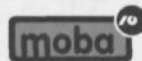
Rezervacije: (03) 896 31 02  
Recepcija: (03) 896 31 00  
Fax.: (03) 896 34 00  
Terme Topolšica, Topolšica 77, 3326 Topolšica

# Prihranite čas in denar

Izberite udobnejše načine poslovanja



NLB d.d., Trg republike 2, 1520 Ljubljana, Promocijski foto: Buenos Dias



Ali veste, da vam za plačilo položnic ali vezavo depozita sploh ni treba v banko? Hitreje, udobneje in ceneje lahko opravite še vrsto drugih bančnih storitev na sodobnejše načine:

- prek spletne poslovalnice **Klik NLB** lahko poslujete z računalnika, priključenega na internet,
- prek telefonske banke **Teledom** po telefonu svoje želje zaupate bančnemu strokovnjaku,
- z uporabo mobilne banke **Moba NLB** opravljate storitve prek ustrezne izbire v meniju vašega mobilnega telefona.

Prihranili ne boste le časa, ampak tudi denar. Provizije pri takem načinu plačila položnic so namreč bistveno nižje! Prihranili pa boste tudi pri pristopnini.

**Do 31. marca je pristopnina polovična!**

Vabimo vas, da se oglasite v naših poslovalnicah, kjer vam bomo z veseljem svetovali pri izbiri za vas najudobnejšega načina poslovanja.

[www.nlb.si](http://www.nlb.si)



## ljubljska banka

Nova Ljubljanska banka d.d., Ljubljana

Podružnica Posavje-Krško



Tematska priloga Posavskega obzornika šte. 87: Priloga 4, TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Vodja projekta - urednica priloge: Mojca Lovšin Dostal; odgovorni urednik tiskanih izdaj: Silvester Mavsar; oblikovanje in postavitev: Grafični studio Neviodunum, Krško; besedila in fotografije: Zavod Neviodunum in naročniki objav.

Naklada: 15.000 izvodov, Tisk: Delo TČR, Ljubljana

Krško, februar 2005