



Vabilo in poziv vsem, ki imajo v svojem okolju starejše, ki so osamljeni in pogosto brez podpore ne morejo niti do zdravnika. Predstavite jim pomoč, ki jo njim in njihovim skrbnikom ponuja naše Društvo U3.

Od 1. julija 2022 že deluje Informacijska točka HALO 65+.

Zakaj INFORMACIJSKA TOČKA?

Ko je pandemija zajela Evropo, je bil internet ključnega pomena za dostop do informacij, učenja, trgovine, dela na daljavo, nakupovanja, zdravstvenih storitev ...

Vendar uporaba interneta še ni realnost za vse, ki bi ga potrebovali, zlasti za precej veliko skupino starejših. Vsak dan več je področij, ki jih lahko urejamo le preko interneta in nemoč zaradi njegove neuporabe močno vpliva na kakovost starejših.

Zaradi tega je nujno, da vsem občanom predstavimo koristi Informacijske točke **HALO 65+**, s katerim starejšim omogočamo, da na klasičen način, z enim telefonskim klicem na brezplačno številko **080 22 61**, nudimo podporo in dostop do storitev, ki jih drugače ne bi zmogli sami. Občina Škofja Loka je spoznala potrebe izključenih starejših iz digitalne družbe, Društvo U3 pa izvajamo to storitev s podporo prostovoljk skupine Starejši za starejše pri Društvu upokojujence Škofja Loka.

Če starejšim ne bo omogočen dostop do zdravnika, lekarne itd. bodo izključeni iz družbe, kar bo poslabšalo že tako zaskrbljujoč trend osamljenosti med številnimi starejšimi občani.

Vsem, ki sodelujejo v tem projektu se zahvaljujemo, zahvaljujemo pa tudi tistim, ki širijo vest o delovanju Informacijske točke **HALO 65+**. V naši pisarne so na voljo zgibanke s kratko predstavitevijo.

Nikogar ne smemo pustiti ob strani!

»Družba je bogata samo toliko, kolikor zna poskrbeti za svoje najbolj ranljive državljane.«

**SESTANEK PRI DIREKTORJU ZDRAVSTVENEGA DOMA ŠKOFJA LOKA,
ALEKSANDRU STEPANOVIČU, DR. MED., SPEC. SPL. MED. V
PONEDELJEK, 22.8.2022**

Borjana Koželj

Direktorju dr. Stepanoviču sem predstavila delovanje Informacijske točke **HALO 65+** in ga prosila za dovoljenje, da razdelimo v vse čakalnice naše zgibanke in obvestimo obiskovalce in zdravstvene delavce o našem prizadevanju za zagotavljanje pomoči najbolj potrebnim. Naše prizadevanje je z odobravanjem sprejel. Že naslednji dan so bile zgibanke na vsakem stolu v vseh čakalnicah.



V ŠKOFJI LOKI GENERALNA SKUPŠČINA ZDRUŽENJA DOUZELAGE

Škofja Loka, 23. avgusta 2022

Škofja Loka je gostila 46. generalno skupščino mednarodnega združenja DOUZELAGE, ki povezuje 28 evropskih mest iz 28 držav. Triletni projekt se je posvečal mladim in starejšim, kulturni dediščini in digitalizaciji.

Poudarek dajejo sodelovanju med mladimi in starejšimi - aktivno staranje, kulturni dediščini ter digitalizaciji mest, je na današnji novinarski konferenci povedal gostitelj tokratne skupščine, škofjeloški župan Tine Radinja.

PRI NAS NA OBISKU

Predstavnike DOUZELAGE smo povabili v Marinkino knjižnico, ki je majhna za tako veliko število obiskovalcev, a bila je polna dobrega vzdušja in našega veselja, da smo lahko predstavili nastajanje in rast dela knjižnice, bogata področja prostovoljstva članov Društva upokojencev, Društva U3, Večgeneracijskega centra in Ljudske univerze. Po predstavitvi dela skupine naših prostovoljk Starejši za starejše, ki zavzeto sodelujejo tudi v projektu HALO 65+ se je razvil živahen razgovor. Poudarili pa smo tudi, da so starejši tudi radovedni in se želijo izobraževati, so aktivni in s svojim znanjem in modrostjo pomembno sodelujejo v družbi. Tako je mentorica Jasna Kejžar predstavila svoje delo v študijskih krožkih, kot tudi delo Medgeneracijskega centra, Tanja Avman pa je predstavila program Ljudske univerze namenjen starejšim, ki je pogosto brezplačen in tudi dobro obiskan.



KAKO SMO SE IMELI NA IZLETU V ISTRI

Majda Puhar Kovač



Še en krasen izlet z Društvom U3, v okviru dejavnosti z naslovom Širimo obzorja. To pot po hrvaški Istri, kjer so bila ob nekdanji meji med Beneško republiko in Avstroogrsko na hribih zgrajena slikovita srednjeveška mesteca, ki so danes majhni turistični biserčki. Okrog in okrog pa terasasti nasadi oljke in vinske trte. Najprej ogled slikovitega Grožnjana z ozkimi kamnitimi ulicami, galerijami in pisanimi umetniškimi trgovnicami, res mesta umetnikov in glasbe. Nato vožnja do Novigrada, ter osvežitev v morju. Sprehod po mestu je potrdil njegov šarm mirnega ribiškega mesta, a vendar privlačnega letovišča za številne turiste iz vsega sveta. Glavni motiv mesta je vsekakor samostoječi zvonik cerkve sv. Pelagija in Maksima iz l. 1883. Poleg obilice trgovinic pa je tu odlična tudi gostinska ponudba. Popoldan je sledil še voden ogled mesteca Motovun do koder iz parkirišča vodi 1330 stopnic. No, mi smo se peljali z lokalnim avtobuskom. Okoli mesta je tudi ohranjeno obzidje, ki je lepo sprehajališče in razgledi na vse strani neba ter dolino reke Mirne. Na glavnem trgu pa poleg starih vodnjakov stoji mogočen gotski zvonik iz 13. stoletja ter cerkev. Tu je središče istrskih tartufov in v trgovnicah lahko poizkusiš namaze ali olje s to delicijo. Dan je tako minil v dobrem razpoloženju in spet smo videli in slišali nekaj novega, ter res razširili naše obzorje.

VABILA

ZANIMIVA PONUDBA naše članice gospe Julijane Celestina Grum

Poslala nam je tekst za najavo krožka za dvig osebne rasti. Srečali se bomo predvidoma po 15. septembru 2022.

Komunikacija-medsebojni odnosi in odnos do vsega, kar nas obdaja, je tisto, kar nas lahko dviguje, tam je naše učenje-spreminjanje sebe z višjim jazom in razumevanjem, da lahko spremenimo samo sebe. Ko se spreminjamo, se spreminjajo tudi drugi.

Namen tega krožka je dvig osebne rasti z delitvijo pozitivnih izkušenj, ki jih lahko podarimo naprej, je pomenkovanje duše z dušo/dušami ...



SVETOVNI DAN FIZIOTERAPIJE

Pri obeleženju Svetovnega dneva fizioterapije Vas vabim na predavanje OSTEOARTROZA IN FIZIOTERAPIJA, ki bo v četrtek, 08.09.2022 ob 9. uri v Domu zveze borcev, sejna soba v kletnem prostoru, Kidričeva cesta 1, 4220 Škofja Loka. Število udeležencev je omejeno, saj je lahko prisotnih le 16 udeležencev. Udeleženci predavanja bodo prejeli tudi strokovno gradivo na to temo.

Prijave so obvezne do petka, 5. septembra 2022.

EVROPSKI TEDEN ŠPORTA

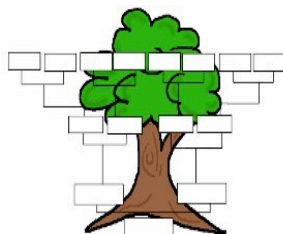
V sklopu Evropskega tedna športa vas želimo spodbuditi k redni telesni dejavnosti in k ozaveščanju pomembnosti aktivnega načina življenja.

Vabimo vas na delavnico ALI SEM FIT? v ponedeljek, 26.09.2022 ob 9. uri v Dom zveze borcev, sejna soba v kletnem prostoru, Kidričeva cesta 1, 4220 Škofja Loka. Na delavnici bomo poleg zdravstvenega stanja OCENILI tudi VAŠO TELESNO ZMOGLJIVOST srca, ožilja in dihal. Na podlagi tega boste PREJELI VAM PRILAGOJENO PRIPOROČILO ZA GIBANJE, s katerim boste lahko učinkovito okrepili in izboljšali vaše zdravje. S seboj je potrebno imeti športno oblačilo, športno obutev, plastenko vode in očala (po potrebi). Maksimalno število udeležencev je 10.

Prijave so obvezne do petka, 23. septembra.

RODOSLOVJE

Mentor Peter Hawlina



Udeleženci delavnice se bodo naučili izdelovati svoje rodovnike s pomočjo računalniškega programa zato je nujno da imajo udeleženci svoj prenosnik. Krožek bo potekal štiri tedne, dvakrat tedensko v oktobru.

Zbiramo prijave!

VABILO NA ZAČETNI RAČUNALNIŠKI TEČAJ

V našem društvu organiziramo računalniške študijske krožke in delavnice že od vsega začetka našega delovanja. Gotovo se je pri nas naučilo osnov okrog 500 članov, če ne še več. Zavedamo se razvoja družbe in dejstva, da moramo tudi starejši v korak s časom. Tudi država se zaveda, da še vedno veliko starejših ne želi spopadanja z računalnikom ali nimajo sredstev za nakup računalnika. Zato se je lotila tega problema, a poskus se je ponesrečil.

Tako so nas vabili k izobraževanju: »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.«

Ko je nastopil čas izpeljave tega izobraževanja, je Ljudska univerza v našem mestu dobila le 81 mest, ki naj bi jih zasedli znanja željni starejši iz Škofje loke in iz obeh dolin. Dogodki, ki so sledili na dan vpisa so dokazali, da je bil ta projekt slabo premišljen, da je le razkril kako neprimeren odnos do strarejših so imeli načrtovalci, da ne rečemo kar diskriminatoren. Mi vas ne bomo zavajali in obljubljali nemogoče.

Vabimo k vpisu v študijski krožek kjer se boste naučili osnovne uporabe računalnika, ki ne bo brezplačen, a bo prispevek majhen in za tiste, ki svojega računalnika nimajo, bodo na voljo naše računalniške tablice.

URNIK v nastajanju, a nekateri termini so že določeni

Country ples: ponedeljek, 3.10.2022 v Rdeči ostrigi
nadaljevalni A in B od 8.30 do 9.30
nadaljevalni C in D od 9.30 do 10.30
začetni od 10.30 do 11.30

Spontani ples: torek, 20.9.2022 v parku ob 11.00

Računalništvo - vsi računalniški krožki: četrtek, 29.9.2022 v Marinkini knjižnici ob 9.00

Kvačkanje: petek, 7.10.2022 v Marinkini knjižnici ob 17.00

Klekljanje: ponedeljek, 3.10.2022 v Marinkini knjižnici ob 17.00

Ruski jezik nadaljevalni - četrtek, 6.10.2022 v Marinkini knjižnici ob 15.00

Angleški jezik z Vero: ponedeljek, 3.10.2022 Knjižnica na Nami ob 10.00

Angleška konverzacija z Stephenom: torek, 4.10.2022 Knjižnica na Nami ob 10.30

Beremo dobre knjige: četrtek, 6.10.2022 Marinkina knjižnica ob 11.00

Fotografski krožek nadaljevalni: sreda, 5.10.2022 Martinova hiša ob 10.00

Dihalne vaje Sterilnikove: četrtek, 6.10.2022 v Marinkini knjižnici ob 17.00

Ruska bralnica: četrtek, 6.10.2022 v Marinkini knjižnici ob 18.00

Pilates: sreda, 21.9.2022 v parku ob 10.00

Razmigajmo se: sreda, 21.9.2022 v parku ob 11.00

Prispevke za Občasnik je zbrala Tanja Nikolić.

Pišite nam

loka3univerza@gmail.com

krozki.loka.u3@gmail.com

Poiščite nas na:

[spletna stran Društva U3](#)

[FB Društva U3](#)

Za Občasnik Borjana Koželj