



Z Občasnikom vzdržujemo stike in vas seznanjamo z našim delom, ki kljub vsemu ni obstalo.



POMOČ STAREJŠIM IN INVALIDOM 65+ v občini Škofja Loka

V 15. številki Občasnika smo vas obvestili:

»**Sprejeta in potrjena je odločitev, da bomo v našem društvu skrbeli za informacijsko točko, kjer bodo starejši dobili podporo pri reševanju svojih zadreg.** Namenjena je tistim starejšim, ki jim je računalnik nedostopen ali ga ne znajo uporabljati.«

Projekt je podprla občina. Pripravili smo vse potrebno za začetek dela.

Predstavljam vam **Tanjo Nikolić**, ki bo skrbela za vse potrebno...

»Živim v naselju Trata v Škofji Loki. Do leta 2014 sem bila poslovodja v trgovini s konfekcijo. V tem letu sem zbolela in imela vrsto zdravstvenih težav. Ker je bilo v tistem obdobju to delo prenaporno, smo se doma z družino odločili, da ostanem doma. V tem času sem začela s terapijo in zdravje se je začelo popravljati. Ker sem bila prijavljena na Zavodu za poslovanje, so me leta 2016 napotili preko javnih del na razgovor v Društvo Univerza za tretje življenjsko obdobje Škofja Loka. Bila sem izbrana. Naučila sem se veliko novega, tudi delo s starejšimi mi je v veselje. Prvi vtis in tudi nadaljnje sodelovanje je bilo zelo pozitivno.

Dobro sem se počutila med prostovoljkami, ki delajo v društvu. Ker sem bila zelo zadovoljna z delom sem se odločila, da po končanem letu zaposlitve preko javnih del ostanem v društvu kot prostovoljka vse od leta 2018 dalje.

Zahvaljujem se za zaupanje in delala bom z velikim veseljem.«



Slovenija, učeča se dežela
9. maj – 12. junij 2022

Parada učenja: 25. maj 2022

27. Tedni vseživljenjskega učenja (TVU)

TVU bodo letos po dveh letih spet izvedeni od 9. maja do 12. junija 2022, organizatorja sta Andragoški center Slovenije (ACS) in Nacionalni odbor TVU (NO TVU).

Ljudska univerza Škofja Loka je območni koordinator prireditev v naši občini in tudi mi smo se prijavili:

PROGRAM DRUŠTVA U3 V TEDNIH VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA

15. maj	med 9. in 12. uro	Tedni vseživljenjskega učenja 2022 Tržnica znanja predstavitve programov Društva Univerza za tretje življenjsko obdobje Škofja Loka – Društva U3	Mestni trg, Škofja Loka
17. maj	med 9. in 12. uro	Tedni vseživljenjskega učenja 2022 Zdrava hrbtenica Delavnica za zdrav življenjski slog	Društvo U3, Marinkina knjižnica, Partizanska cesta 1, Škofja Loka
19. maj	med 9. in 12. uro	Tedni vseživljenjskega učenja 2022 Računalniška delavnica Poiskati turistično namestitev, uporabljati e-storitev v zdravstvu, javni upravi, ..	Društvo U3, Marinkina knjižnica, Partizanska cesta 1, Škofja Loka
20. maj	med 9. in 12. uro	Tedni vseživljenjskega učenja 2022 Beremo skupaj	Društvo U3, Marinkina knjižnica, Partizanska cesta 1, Škofja Loka
26. maj	med 9. in 12. uro	Tedni vseživljenjskega učenja 2022 Razstava kvačkanih izdelkov razstava	Društvo U3, Marinkina knjižnica, Partizanska cesta 1, Škofja Loka
26. maj	med 9. in 12. uro	Tedni vseživljenjskega učenja 2022 Medgeneracijsko sodelovanje, prenos znanja z mladih na starejše in obratno	Društvo U3, Marinkina knjižnica, Partizanska cesta 1, Škofja Loka
26. maj	med 9. in 12. uro	Tedni vseživljenjskega učenja 2022 Razstava zelišč Predstavitve: ljubiteljski zeliščar Miran Kavčič	Društvo U3, Marinkina knjižnica, Partizanska cesta 1, Škofja Loka



ZDRAVSTVENOVZGOJNI CENTER

OZG OE ZD Škofja Loka

ZDRAVSTVENOVZGOJNI CENTER ŠKOFJA LOKA

11. marca je prispelo prijazno vabilo z Zdravstvenovzgojnega centra Škofja Loka k ponovnemu sodelovanju. Razveselili smo se ponujenega programa predavanj in delavnic, ki so vse brezplačne. Iz področja duševnega zdravja imamo pripravljeno predavanje o nespečnosti, o stresu, o zadovoljstvu z življenjem in praktično delavnico o tehnikah sproščanja.

ŽE IZVEDENE DELAVNICE

Kako si lahko samo pomagamo pri nespečnosti?

Delavnica je potekala v sredo, 6. aprila.

Zanimiva vsebina:

- Zakaj spimo?
- Kako si lahko uredimo spalnico, da bomo lažje spali?
- Kaj lahko storimo čez dan za boljše spanje?
- Kdaj se moramo zaradi nespečnosti oglasiti pri zdravniku?
- Koliko spanja potrebujemo?
- Ali naše sanje kaj pomenijo?

Udeležilo se je 11 slušateljev.

Delavnica o spoprijemanju s stresom se je začela v petek, 22. aprila dopoldan v Domu zveze borcev na Kidričevi 1.

Vsebina: pogovor o doživljanju stresa, o telesnih in duševnih težavah, ki jih stres povzroča, kako nam lahko stres tudi koristi, kako se s stresom spoprijeti in kdaj poiskati pomoč, kako prepoznavati in obravnavati svoja čustva.

Delavnice se je udeležilo 6 slušateljev

NAČRTOVANE DELAVNICE:

Predavanje z naslovom **Bolečina v križu - Skupina je že polna**

Spoznali boste praktične vaje iz področja fizioterapije in kako si še pomagati sami pri bolečini v križu.

Udeležence prosimo, da na predavanje pridejo brez znakov nalezljive bolezni.

Udeležbo krije obvezno zdravstveno zavarovanje.

Čas: Četrtek, 19. maja ob 9. uri.

Lokacija: Dom zveze borcev NOB, Kidričeva 1, visoko pritličje.

Jaka Oblaka, dipl. fizioterapevt

Maksimalno število udeležencev je 15 udeležencev.

Skupina je že polna, ostale prijavitelne bomo dali na čakalni seznam.

BREZPLAČNI PREIZKUS HOJE NA 2 KM

s katerim 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.

Dobimo se **12. maja 2022 ob 17. uri**
na stadionu v **Športnem parku OŠ Škofja Loka-Mesto**.

ZELIŠČARSKA DELAVNICA Z MIRANOM v četrtek, 12. maja 2022

Zbirno mesto je ob **9. uri** je pred našim Društvom U3, Partizanska cest 1, zaradi plačila krožka. Višina prispevka je odvisna od števila udeležencev.

S svojim osebnim avtomobilom se boste odpeljali na zeliščni vrt k mentorju gospodu Miranu Kavčiču, Log 65, Železniki.

Kje: Zeliščni vrt, Log 65, Železniki in travniki ter gozdovi v okolici

Udeleženci prinesite s seboj košare, papirnate vrečke in škarje. Na koncu vsake delavnice boste nabrana zelišča odnesli domov.

NOVOST ZA STAREJŠE IZ NAŠE OBČINE

Škofja Loka podpira projekt telekoma
DOMA JE NAJLEPŠE
E-OSKRBA ZA VARNO BIVANJE DOMA

Vabimo vas, da izkoristite možnost brezplačne uporabe e-oskrbe za svoje bližnje, ki ga izvajata Telekom Slovenije in konzorcijski partner ZDUS.

Preverite pogoje brezplačne uporabe storitve E-oskrba za varno bivanje doma.

Na voljo je 5000 subvencij.

Brezplačna uporaba je na razpolago od 14. 4. 2022 dalje.

Uporabo financirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

V okviru projekta E-oskrba za varno bivanje doma, ki ga financirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada (www.eu-skladi.si), je na razpolago možnost brezplačne uporabe E-oskrbe za 5000 novih uporabnikov. Brezplačna uporaba je na razpolago do 30. 9. 2023. Projekt je bil izbran na javnem razpisu za izbor projekta E-oskrba na domu. Namen projekta je krepitev samostojnosti, varnosti in višje kakovosti življenja oseb, ki zaradi posledic bolezni, starostne oslabelosti, poškodb, invalidnosti, pomanjkanja ali izgube intelektualnih sposobnosti ne zmorejo v celoti samostojno poskrbeti zase oziroma bivajo pretežni del dneva same v svojem domu oziroma ne koristijo celodnevni obliki institucionalne oskrbe.

Ministrstvo za zdravje je v okviru javnega razpisa izbralo Telekom Slovenije s konzorcijskim partnerjem ZDUS za zagotavljanje storitve E-oskrbe, ki omogoča bolj varno in samostojno bivanje na domu vsem, ki pri tem potrebujejo podporo.

Brezplačna uporaba E-oskrbe je zagotovljena vsem zainteresiranim državljanom, ki živijo na svojem domu (torej ne koristijo celodnevni obliki institucionalne oskrbe), so polnoletni ter ne morejo v celoti sami skrbeti zase zaradi posledic bolezni, starostne oslabelosti, poškodb, invalidnosti, pomanjkanja ali izgube intelektualnih sposobnosti oziroma pretežni del dneva bivajo sami.

Osebe, ki se želijo vključiti v projekt zagotavljanja e-oskrbe, morajo izpolnjevati eno ali več spodnjih zahtev:

- so stare 65 let ali več;
- v skladu s predpisi s področja invalidskega in pokojninskega zavarovanja jim je priznana invalidnost;
- v skladu s predpisi s področja invalidskega in pokojninskega zavarovanja prejemajo dodatek za pomoč in postrežbo;
- so stare 18 let ali več in so zaradi nevroloških oziroma nevromišičnih obolenj ogrožene v primeru padca oziroma so zaradi kognitivnega upada pri demenci izpostavljene različnim neželenim dogodkom v okolju;
- zaradi pridruženih kroničnih nenalezljivih bolezni spadajo v ranljivo skupino prebivalstva v primeru obolelosti s koronavirusom.

E-oskrba je samostojna storitev, ki ni vezana na druge storitve operaterja (ni pomembno, pri katerem operaterju imate storitve telefonije in interneta).

Za pridobitev brezplačne uporabe E-oskrbe je treba izpolniti [izjavo](#) in jo posredovati na naslov: Telekom Slovenije d.d., E-oskrba, Vojkova 78, 1000 Ljubljana ali na e-naslov: eoskrba@telekom.si. Za več informacij lahko pokličete na brezplačno številko 080 12 13 ali obiščete katerokoli prodajno mesto Telekoma Slovenije ali lokalno društvo upokojencev.



**Telekom
Slovenije**



Za Občasnik je gradivo 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