Kažipot 55+

VKLJUČEVANJE v aktivno staranje

Za odrasle otroke 55 +, ki skrbijo za starše 75 +

April 2019 Letnik I, številka 1

Kazalo

Kažipot 55+
E-vključevanje v aktivno staranje
Za odrasle otroke 55+,
ki skrbijo za starše 75+

ISSN 2670-4935

Kažipot, ilustracija: Primož Urgl

April 2019
Letnik 1, številka 1

Izdajatelj:
E-seniorji Slovenije

Glavni in odgovorni urednik:
Dr. Jože Gričar
Gricar@FOV.Uni-Mb.si

Sodelujoči v tej številki:
Mag. Tatjana Mizori Zupan & mag. Alenka Koporc, Peter Rutar, Helena Pavlič, Andreja Miša Hrovath Derganc, mag. Marjan Matešić, Mateja Lesar, Irena Dolenc, mag. Jožica Dorniž, Urška Telban, Marija Masnec, mag. Gabrijela Starc, dr. Alenka Oven, Katarina Galof, Marjeta Vaupot, Sonja Lakovšek

Oblikovanje in priprava za tisk:
Primož Urgl
primoz.urgl@gmail.com

Tisk:
Tiskarna T.K.B.M., Ljubljana

Naklada:
500 izvodov

© e-seniors

Revija Vodnik 55+ je brezplačna.

Brez pisnega dovoljenja izdajatelja so prepovedani reproduciranje, distribucija, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela v kakršnem koli obsegu ali postopku.

4 Državni portal eUprava
6 Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije – ZZZS
10 Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)
12 Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje – ZRSZ
14 Splošna bolnišnica Novo mesto

15 E-storitve za starejše v Mestni knjižnici Ljubljana
16 Ljudska univerza Kranj
18 Vzajemnost – prva revija za upokojence
19 Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje, združenje za izobraževanje in družbeno vključenost
20 Društvo Univerza za III. življenjsko obdobje - UTŽO Žalec

22 Združenje fizioterapevtov Slovenije
23 Inštitut za dolgotrajno oskrbo (IDO) Ljubljana
24 Zbornica delovnih terapevtov Slovenije, Strokovno združenje
26 Zdravo in aktivno staranje v Slovenj Gradcu in Mislinjski dolini: Sodelovanje organizacij v regiji

31 A guide for the adult children 55+ taking care of their parents 75+

Dr. Jože Gričar
Zaslužni profesor
Univerze v Mariboru
Programski koordinator
Slovenske pobude za
čezmejno e-sodelovanje
v e-regiji
Kontaktna oseba
Active Aging Networks
Gricar@FOV.Uni-Mb.si

Člani omrežja Slovenskega sveta za zagotavljanje e-storitev za seniorje (55+) (http://eregion.eu/6-6-2018-slovenia-council-eservices-provision-elderly-55) pomagajo razviti zavest o potrebah in možnostih uporabe e-tehnologij pri ponujanju in uporabi storitev za seniorje. Sodelujejo pri e-vključevanju v aktivno staranje in razvijanju srebrne ekonomije. V ta namen so oblikovali in izdali prvo številko revije Kažipot storitev za seniorje (55+) - vodnik za odrasle otroke (55+), ki skrbijo za svoje starše (75+).

Kažipot storitev za seniorje (55+) olajša pridobivanje informacij iz zanesljivih virov za vse starejše, njihove odrasle otroke in vse, ki pomagajo seniorjem v Sloveniji. Podatki v Kažipotu pomagajo najti podatke, ki so objavljeni na spletnih straneh tistih organizacij, ki storitve seniorjem nudijo in podatke zbirajo, vzdržujejo in zagotavljajo. Dodatne podatke je mogoče pridobiti pri teh organizacijah prek telefona ali po e-pošti.

Sodelujoče organizacije si prizadevajo delovati v naslednjih smereh:

- pospešujejo zagotavljanje e-storitev za seniorje (55+);
- spremljajo razpoložljive e-storitve za seniorje;
- spodbujajo zagotavljanje splošne blaginje staranja z izobraževanjem za uporabo e-storitev;
- spodbujajo interes otrok in mladih za pomoč pri uporabi e-tehnologij z medgeneracijskimi programi vzajemne podpore;
- sodelujejo pri oblikovanju in razširjanju uporabe Kažipota storitev za seniorje (55+);
- podpirajo e-sodelovanje s podobnimi omrežji v bližnjih državah.

Državni portal eUprava

Mag. Tatjana Mizori Zupan & mag. Alenka Koporc

Portal eUprava je osrednji državni portal z e-storitvami za državljane Slovenije. Na portalu eUprava (https://e-uprava.gov.si) je objavljenih mnogo koristnih informacij in opisov postopkov, s katerimi se državljani srečujejo v vsakdanjem življenju. Informacije o postopkih so zbrane v vsebinsko zaokroženih področjih, ki spremljajo vse pomembnejše dogodke v življenju posameznika od rojstva, preko šolanja in zaposlitve, do upokojitve. Opisi posameznih storitev so oblikovani tako, da uporabnike na razumljiv in pregleden način vodijo skozi postopke, ki jih je treba opraviti pri enem ali več organih javne uprave. Kjer je možno, je opisu dodan tudi obrazec ali možnost elektronske izvedbe postopka. Uporabnikom, ki se na portal registrirajo, pa je omogočeno tudi elektronsko oddajanje vlog in vpogled v podatke, ki jih o njem hranijo različni državni organi. Državljani lahko opravljajo vse te e-storitve doma in jim ni treba obiskati državnih organov.

Prijava v portal oz. prijava v Mojo eUpravo omogoča več vpogledov v podatke, spremljanje statusa oddanih vlog, poleg tega pa tudi naročanje na obveščanje o pomembnih dogodkih in naročanje na obveščanje o poteku osebnih dokumentov.

Med vsebinami je večina namenjena splošni javnosti, torej vsem državljanom ne glede na starost, nekatere med njimi pa so za starejše uporabnike še posebej zanimive. Med njimi izpostavljamo:

- Vpogled v podatke o lastnih nepremičninah
- Naročanje na obveščanje o poteku osebnih dokumentov
- Vpogled v število kazenskih točk v prometu

Med ostalimi vsebinami na portalu eUprava pa:

- Napoved dogodkov - Letni koledar (https://e-uprava.gov.si/aktualno/napovednik.html)
- Vrednotnica za osebno dopolnilno delo (https://e-uprava.gov.si/podrocja/delo-upokojitev/delo/osebno-dopolnilno-delo.html)
- Status varuha predšolskih otrok na domu (https://e-uprava.gov.si/podrocja/druzina-otroci-zakonska-zveza/vrtci-varovanje-otrok/status-varuha-predsolskih-otrok-na-domu.html)
- Osebni dokumenti, digitalno potrdilo (https://e-uprava.gov.si/podrocja/osebni-dokumenti-potrdila-selitev/osebni-dokumenti.html)

- Upokojitev (https://e-uprava.gov.si/podrocja/delo-upokojitev/upokojitev.html)
- Naročanje na zdravstvene storitve (https://e-uprava.gov.si/podrocja/sociala-zdravje-smrt/zdravje/narocanje-na-zdravstvene-storitve.html)
- Društva, prireditve, javni shodi (https://e-uprava.gov.si/podrocja/drzava-druzba/drustva-javne-prireditve.html)
- Aktualne prireditve in shodi (https://e-uprava.gov.si/aktualno/prireditve-in-shodi)
- Vodiči (https://e-uprava.gov.si/pomoc-kontakt/vodici.html)
- eDemokracija (https://e-uprava.gov.si/drzava-in-druzba/e-demokracija.html)

Portal je prilagojen ljudem s posebnimi potrebami - slepim in slabovidnim uporabnikom, uporabnikom z disleksijo, gluhim in naglušnim. Za izpolnitev teh zahtev je projektna skupina sodelovala z Zvezo društev slepih in slabovidnih ter Zvezo društev gluhih in naglušnih Slovenije.

Ker ima Slovenija dve priznani narodni manjšini, je portal prilagojen tudi njim. Nekatere splošne informacije in nekatere storitve, odvisno od ureditve in aktualnosti manjšine, so prevedene v italijanščino in madžarščino.

Portal je prilagojen tudi uporabi na mobilnih napravah.

Dodatne informacije

Naslov: Ministrstvo za javno upravo,
Tržaška 21, 1000 Ljubljana

Telefon: 01 478 8330

Spletni naslov: http://www.mju.gov.si

E-naslov: gp.mju@gov.si

Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije – ZZZS

Peter Rutar

ZZZS je nosilec in izvajalec obveznega zdravstvenega zavarovanja v Republiki Sloveniji in ima status javnega zavoda s sedežem v Ljubljani. ZZZS posluje na 10. območnih enotah in 45. izpostavah na območju celotne države.

Osnovno poslanstvo ZZZS je z zbranimi sredstvi omogočiti zavarovanim osebam kakovostno uresničevanje pravic ter enake možnosti dostopa do zdravstvenih storitev in drugih pravic iz obveznega zdravstvenega zavarovanja.

Obvezno zdravstveno zavarovanje se izvaja po načelih socialne pravičnosti in solidarnosti med zdravimi in bolnimi, starimi in mladimi, premožnimi in revnimi, plačilo prispevka pa je vezano na vir, ki zavarovancu zagotavlja osnovno socialno varnost (zaposlitev, pokojnina, samostojna dejavnost, invalidnine, lastna sredstva, družbene pomoči).

Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije

Urejenost obveznega in prostovoljnega zdravstvenega zavarovanja je mogoče preveriti na spletni strani: https://zavarovanec.zzzs.si/wps/portal/portali/azos/e_storitve_zzzs/status_zavarovanja ali prek mobilnega telefona, tako da pošljete SMS sporočilo na telefonsko številko 031 771 009. Vsebina SMS sporočila: ZZ ter ZZZS številka, ki je zapisana na Kartici zdravstvenega zavarovanja (npr. SMS za osebo z ZZZS številko 032822732 je ZZ032822732).

Pri uveljavljanju pravic iz obveznega zdravstvenega zavarovanja je potrebno predložiti Kartico zdravstvenega zavarovanja. Kartico brezplačno prejme vsakdo, ko si prvič uredi obvezno zdravstveno zavarovanje. Samo v izjemnih primerih, ko gre za nujno zdravljenje in nujno medicinsko pomoč je mogoče zdravstvene storitve uveljavljati brez Kartice zdravstvenega zavarovanja. Nujnost zdravstvene storitve presoja zdravnik, ki zdravstveno storitev izvede.

V primeru izgubljene ali okvarjene kartice oziroma, če so se spremenili vidni podatki na kartici (npr. priimek), je mogoče novo kartico naročiti osebno pri ZZZS ali elektronsko prek spletne strani https://zavarovanec.zzzs.si/wps/portal/portali/azos/e_storitve_zzzs/narocanje_kzz. Dodatne informacije glede Kartice zdravstvenega zavarovanja zagotavlja služba za poslovanje s karticami po e-pošti kzz_sluzba@zzzs.si, ali na telefonski številki: 01 307 7466 (pon., tor., čet. in pet. od 7.00 do 15.00 ter sre. od 7.00 do 17.00).

Pravice iz obveznega zdravstvenega zavarovanja, za katere se namenja sredstva, zbrana z obveznim plačevanjem prispevkov, zajemajo pravice do zdravstvenih storitev in do nekaterih denarnih nadomestil (nadomestila plače, potnih stroškov...).

Pravice do zdravstvenih storitev obsegajo storitve v osnovni zdravstveni dejavnosti, storitve v zobozdravstveni dejavnosti, zdravstvene storitve v določenih socialnih zavodih, storitve v specialistično - ambulantni, bolnišnični in terciarni dejavnosti.

Med pravice do zdravstvenih storitev štejemo še pravico do zdraviliškega zdravljenja, obnovitvene rehabilitacije, prevoza z reševalnimi in drugimi vozili, zdravljenja v tujini, pravico do zdravil in živil za posebne zdravstvene namene na recept in medicinskih pripomočkov.

Seznam zdravnikov, ki si jih zavarovane osebe lahko izberejo za osebnega zdravnika (osebnega zdravnika splošne medicine, osebnega zobozdravnika in osebnega ginekologa) je objavljen na spletni strani https://zavarovanec.zzzs.si/wps/portal/portali/azos/ioz/ . Iskalnik po vseh izvajalcih zdravstvene dejavnosti, ki imajo sklenjeno pogodbo z ZZZS, je objavljen na spletni strani http://www.zzzs.si/Izvajalci.

Pravice iz obveznega zdravstvenega zavarovanja in način njihovega uveljavljanja natančneje določajo Pravila obveznega zdravstvenega zavarovanja: http://www.zzzs.si/ZZZS/info/egradiva.nsf/o/5580D0555F5A1FEAC1256CFB003BB45C.

Splošne informacije o posameznih pravicah iz obveznega zdravstvenega zavarovanja se nahajajo tudi na spletni strani: https://zavarovanec.zzzs.si.

Tujci, ki niso vključeni v zdravstveno zavarovanje v Republiki Sloveniji, imajo pravico do nujnih oz. potrebnih zdravstvenih storitev, za katera se plačilo zagotovi v skladu z evropskim pravnim redom, mednarodnimi sporazumi ali iz državnega proračuna.

Zavarovane osebe imajo med začasnim bivanjem v tujini (na zasebnem ali službenem potovanju, v času ko delajo v tujini, na strokovnem izpopolnjevanju ali študiju v tujini) zagotovljene pravice do nujnih oziroma potrebnih zdravstvenih storitev. Pravice do zdravstvenih storitev v tujini lahko uveljavljajo z Evropsko kartico zdravstvenega zavarovanja v državah članicah EU in EGP ter Švici, ter v Avstraliji, Bosni in Hercegovini, Črni gori, Makedoniji ter Srbiji

in sicer pri zdravnikih in zdravstvenih ustanovah, ki so del javne, državne zdravstvene mreže.

V ostalih državah, za katere ne velja evropski pravni red, oziroma ni bil sklenjen meddržavni sporazum o socialnem zavarovanju, pa imajo zavarovane osebe pravico do nujnih zdravstvenih storitev, vendar morajo le te plačati in po vrnitvi v domovino pri ZZZS vložiti zahtevo za povračilo stroškov. V upravičenih primerih se povračilo opravi v višini povprečne cene zdravstvene storitve v Republiki Sloveniji.

Evropsko kartico zdravstvenega zavarovanja je mogoče naročiti: na spletni strani https://www.zzzs.si, ali SMS sporočilom na telefonsko številko 031 771 009. Vsebina SMS sporočila: EUKZZ ter ZZZS številka (npr. SMS za osebo z ZZZS številko 032822732 je: EUKZZ032822732), ali osebno na območnih enotah in izpostavah ZZZS.

Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije

Dodatne informacije glede zdravljenja v tujini zagotavlja Nacionalna kontaktna točka za čezmejno zdravstveno varstvo po e-pošti kontakt@nkt-z.si, ali na telefonski številki 01 307 7222 (pon., tor., čet.: od 9.00 do 12.00 in od 13.00 do 15.00; sre. od 9.00 do 12.00 in od 13.00 do 16.00 ter pet. od 9.00 do 13.00).

Zdravila in živila za posebne zdravstvene namene, ki se lahko predpisujejo na zeleni receptni obrazec v breme obveznega zdravstvenega zavarovanja, so razvrščena na pozitivno ali vmesno listo. Nerazvrščena zdravila so zdravila, ki jih zdravstveno zavarovanje ne krije in so v celoti samoplačniška. Ta se predpisujejo na beli, samoplačniški receptni obrazec.

Podatke o zdravilih in morebitnih doplačilih za predpisano zdravilo ter podatek o dostopnosti zdravil brez doplačil je mogoče dobiti v Centralni bazi zdravil http://www.cbz.si/cbz/bazazdr2.nsf/Search/$searchForm?SearchView.

Medicinski pripomočki so sredstva potrebna za zdravljenje ali medicinsko rehabilitacijo. Seznam dobaviteljev medicinskih pripomočkov v Republiki Slovenije je objavljen na spletni strani: https://zavarovanec.zzzs.si/wps/portal/portali/azos/mtp/mp_seznam_dobaviteljev/!ut/p/z1/04_Sj9CPykssy0xPLMnMz0vMAfIjo8ziTQxdPd2N_Q08_X3cDAwcTT39Q1wMQwwM3E30C7IdFQGhNKD6/

Dodatne informacije

Naslov: Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije, Direkcija, Miklošičeva cesta 24, 1507 Ljubljana

Telefon: 01 307 7200

Spletni naslov: www.zzzs.si

E-naslov: DI@ZZZS.SI

Telefonske številke vseh območnih enot in izpostav ZZZS: https://www.zzzs.si/zzzs/imenik.nsf/fs/imenik?open

E-naslovi vseh območnih enot ZZZS: https://www.zzzs.si/zzzs/imenik.nsf/fs/imenik?open

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)

Helena Pavlič

Osnovno poslanstvo Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) je načrtovanje, izvajanje in koordiniranje aktivnosti na področju varovanja in izboljševanja zdravja prebivalcev ter kakovosti njihovega življenja, prav tako pa tudi prepoznavanje vzrokov in razširjenosti zdravstvenih problemov ter načrtovanje in uveljavljanje učinkovitih ukrepov za njihovo omejevanje.

Ključni cilj delovanja NIJZ je izboljšanje zdravja posameznika in skupnosti ter zmanjšanje neenakosti v zdravju.

Temelji javnozdravstvenega delovanja NIJZ in območnih enot NIJZ so:

- Poznavanje zdravstvenega stanja populacije in populacijskih skupin ter za zdravje pomembnih podatkov (zbiranje in spremljanje, raziskovanje).
- Prepoznavanje (novih) dejavnikov tveganja in varovalnih dejavnikov za zdravje.
- Prepoznavanje potreb prebivalstvenih skupin, zlasti ranljivih skupin.
- Razvoj, testiranje, implementacija, evalvacija programov (ter pristopov in orodij) krepitve zdravja, preprečevanja in zgodnjega odkrivanja bolezni.
- Upravljanje in koordinacija programov na državni, regijski in lokalni ravni.
- Medsektorsko, interdisciplinarno delovanje (zdravje v vse politike).
- Udejanjanje promocije zdravja kot najbolj širokega pristopa v javnem zdravju.
- Opolnomočenje posameznika in skupnosti za ohranjanje in krepitev zdravja.

Na OE Ravne se trudimo vzdrževati specifično preventivno dejavnost v regiji, kjer pokrivamo 12 občin. Preventivna dejavnost se kaže v smeri zdravstveno- ekoloških aktivnosti (Življenje s svincem,...), spremljanju in obvladovanju nalezljivih bolezni (smernice za stroko, starše, vrtce, šole,...), vključno z delovanjem cepilne ambulante (cepimo proti gripi, steklini, klopnemu meningoencefalitisu, izvajamo cepljenja za potnike v mednarodnem prometu, cepljenje ob poseb-

nih boleznih...), koordinaciji zdravstvene vzgoje, razvijanju in izvajanju preventivnih programov (Svit, Zora, Dora), promocije zdravega življenjskega sloga, aktivno in zdravo staranje na regijski ravni. Koordiniramo mrežo Zdravih šol in program Zdravje v vrtcu ter spremljamo zagotavljanja prehrane v vzgojno izobraževanih zavodih.

S stojnicami smo prisotni na občinskih prireditvah, izvajamo oz. organiziramo predavanja in delavnice tako za strokovno kot tudi splošno javnost, sodelujemo z lokalnimi skupnostmi, delovnimi organizacijami, društvi za zdravje ter drugimi vladnimi in nevladnimi organizacijami, organiziramo strokovne konference in preventivne akcije.

Dodatne informacije

Naslov: Nacionalni inštitut za javno zdravje,
Območna enota Ravne na Koroškem,
Ob Suhi 5b, 2390 Ravne na Koroškem

Telefon: 02 870 5619

Spletni naslov: http://www.nijz.si

E-naslov: Helena.Pavlic@NIJZ.si

Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje – ZRSZ

Andreja Miša Hrovath Derganc,

Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje – ZRSZ je ena ključnih ustanov na trgu dela. Je samostojna pravna oseba s statusom javnega zavoda, ki deluje enotno po vsej državi, s sedežem v Ljubljani. Ima 12 območnih služb in 58 uradov za delo, 12 kariernih središč in več kot 30 kariernih kotičkov za iskalce zaposlitve ter 12 pisarn za delodajalce.

Dejavnosti ZRSZ so usmerjene predvsem v pomoč brezposelnim in drugim iskalcem zaposlitve, da se zaposlijo, ter delodajalcem, da pridobijo kandidate za zaposlitev. V ta namen ZRSZ zagotavlja zaposlitveno svetovanje in posredovanje zaposlitev (tudi v okviru evropske mreže Eures), vseživljenjsko karierno orientacijo (razvoj kariere), izvajanje programov aktivne politike zaposlovanja (usposabljanje in izobraževanje, javna dela in spodbude za zaposlitev), denarna nadomestila in izvajanje zavarovanja za brezposelnost, zaposlovanje in delo tujcev, pripravo analitičnih in drugih strokovnih gradiv ter informacije o trgu dela.

Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje

Starejši, ki so ostali brez zaposlitve, lahko po prijavi pri zavodu za zaposlovanje uveljavljajo pravico do denarnega nadomestila za brezposelnost. Omenjeno lahko opravijo tudi elektronsko, na spletnem portalu PoiščiDelo.si, kjer se najprej registrirajo. Osebni svetovalci ali svetovalke jim zagotavljajo zaposlitveno svetovanje (z napotitvijo k delodajalcem in posredovanjem v zaposlitev), pri čemer lahko komunikacija delno poteka na portalu PoiščiDelo.si. Priporočeno je, da starejši brezposelni redno spremljajo prosta delovna mesta tudi sami z uporabo iskalnika na spletni ali mobilni strani.

Ravno tako so lahko deležni svetovanja pri nadaljnjem kariernem razvoju (do izpolnitve pogojev za upokojitev). Pri tem jim spletno mesto eSvetovanje ponuja vrsto pripomočkov za samostojno vodenje kariere (med njimi vprašalnike za prepoznavanje in oceno osebnostnih lastnosti, sposobnosti in vrednot, prevladujočih poklicnih interesov in odnosa do dela). Hkrati pridobijo številne koristne informacije in usmeritve za uspešno iskanje zaposlitve, ki so jim na voljo tudi v objavljenih publikacijah. Preverijo lahko, v katero smer je zanje smiselno še nadgraditi pridobljeno znanje in izkušnje glede na poklicne potrebe delodajalcev, pri čemer se lahko oprejo tudi na uporabnikom prijazen računalniški program Kam in kako.

Veščine uspešnega iskanja zaposlitve lahko starejši brezposelni okrepijo z obiskom zanimivih delavnic v kariernih središčih po

vsej Sloveniji. Njihovo ponudbo najdejo v iskalniku po dogodkih na spletni in mobilni strani Zavoda. Tam jim je dostopen tudi **pregled programov** aktivne politike zaposlovanja. Starejši brezposelni se lahko vključujejo v vse programe, pri katerih izpolnjujejo pogoje za vključitev (še posebej v programe, ki so namenjeni izključno starejšim).

Programi aktivne politike zaposlovanja omogočajo starejšim brezposelnim, da z neformalnimi izobraževanji in usposabljanji pridobijo znanja in veščine, po katerih povprašujejo delodajalci. Med njimi sta tudi nadgradnja računalniške pismenosti in uporabe računalnika na določenih poklicnih področjih.

Kot razkrivajo razmere v gospodarstvu, pomanjkanje kadrov postaja čedalje pomembnejši omejitveni dejavnik poslovanja podjetij. Pri tem upadanje števila delovno sposobnih in naraščanje deleža starejših narekujeta potrebo, da aktivno pritegnemo k sodelovanju starejše, ki predstavljajo nepogrešljiv človeški potencial.

Dodatne informacije

Naslov: Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje – ZRSZ, Rožna dolina, cesta IX/6, 1000 Ljubljana

Telefon: 080 20 55 (brezplačno)

Spletni naslov: www.ess.gov.si

E-naslov: kontaktni.center@ess.gov.si

Mobilna spletna stran: http://m.ess.gov.si

Portal za iskalce zaposlitve: www.poiscidelo.si

Spletno mesto eSvetovanje: https://esvetovanje.ess.gov.si

Facebook: www.facebook.com/zavodRSzazaposlovanje

You Tube: www.youtube.com/user/ZavodZaZaposlovanje

LinkedIn: https://www.linkedin.com/company/zrsz-ess-info-point

Splošna bolnišnica Novo mesto

Mag. Marjan Matešić

Splošna bolnišnica Novo mesto je močno vpeta v regijsko okolje in sodeluje ter se povezuje z drugimi zdravstvenimi ustanovami, lokalnimi in državnimi inštitucijami ter s civilno družbo. Je družbeno odgovorna ustanova zavezana rasti in strokovnemu ter tehnološkemu razvoju, s ciljem zagotavljati visoko kvalitetne, dostopne in varne zdravstvene storitve prebivalcem. Bolnišnica sledi zdravstvenim potrebam prebivalstva in zanje razvija zdravstvene dejavnosti vrhunske kakovosti. Pri tem skrbi in spodbuja strokovni in osebni razvoj zaposlenih, razvoj sodobnih tehnologij in opreme. Bolnišnica deluje skladno z zahtevami več mednarodnih standardov in s tem dokazuje, da delovanje procesov v bolnišnici obvladuje in nenehno izboljšuje.

Splošna bolnišnica
Novo mesto

Je regionalna bolnišnica, ki skrbi za okrog 160.000 prebivalcev novomeške, črnomaljske, metliške, trebanjske in delno krške občine, z nekaterimi dejavnostmi pa pokriva tudi del brežiške in sevniške občine.

Bolnišnica opravlja specialistično-ambulantno dejavnost, bolnišnično dejavnost, dializno dejavnost ter dejavnost primarnega zdravstva - ginekološki dispanzer.

Dejavnost bolnišnice na sekundarnem nivoju zdravstvenega varstva obsega:

- v okviru specialistične ambulantne dejavnosti: poglobljeno diagnostiko, zdravljenje bolezni ali bolezenskih stanj ter izvajanje ambulantne rehabilitacije,
- v okviru specialistične bolnišnične dejavnosti: poglobljeno diagnostiko, zdravljenje in medicinsko rehabilitacijo, zdravstveno nego, nastanitev in prehrano v SB Novo mesto.

Dodatne informacije

Naslov: Splošna bolnišnica Novo mesto,
Šmihelska cesta 1, 8000 Novo mesto

Telefon: 07 391 6100

Spletni naslov: https://www.sb-nm.si

E-naslov: tajnistvo@sb-nm.si

E-storitve za starejše v Mestni knjižnici Ljubljana

Mateja Lesar

Mestna knjižnica Ljubljana ima na področju zagotavljanja storitev za starejše, tudi v e-obliki, zelo veliko izkušenj in idej, ki jih na različne načine posreduje tudi drugim splošnim knjižnicam po Sloveniji. Vse splošne knjižnice se tej ciljni skupini posebej posvečajo.

Starejšim je namenjena posebna podstran na naslovu http://www.mklj.si/starejsi.

Infotočka e-gradiv javnih oblasti na kratko obrazloži in na enem mestu omogoča dostop do številnih portalov z dokumenti, bazami podatkov in e-storitvami javnih oblasti.

Storitev Moja knjižnica omogoča pregled izposojenega in rezerviranega gradiva, podaljšanje roka izposoje, naročanje in rezervacije gradiva in še kaj.

Na portalu založbe Beletrina Biblos si lahko člani Mestne knjižnice Ljubljana izposodijo elektronske knjige v slovenskem in drugih jezikih.

Storitev Knjiga na dom omogoča brezplačen obisk knjižničarja na domu članov MKL, ki zaradi dolgotrajne bolezni, onemoglosti ali invalidnosti ne morejo obiskovati knjižnice.

Osebam, ki še niso člani, pa ne morejo v knjižnico, je na voljo spletni vpis.

Preko oddaljenega dostopa, od doma, je možna uporaba elektronskih zbirk, med drugim številnih časnikov, Slovarja slovenskega knjižnega jezika in pravnih informacij.

V e-učilnici so prosto dostopna gradiva za učenje računalniških vsebin.

Regijski portal KAMRA predstavlja zgodbe, ki so za neko področje značilne, zanimive in v interesu lokalne skupnosti.

V Ljubljanskih zgodbah sta predstavljena Spomin iz preteklosti in aktualni utrip mesta.

Dodatne informacije

Naslov: Mestna knjižnica Ljubljana,
Kersnikova ulica 2, 1000 Ljubljana

Telefon: 01 308 5000

Spletni naslov: http://www.mklj.si/starejsi

E-naslov: info@MkLj.si

Ljudska univerza Kranj

Irena Dolenc

Ljudska univerza Kranj (LUK) je javni zavod za izobraževanje odraslih, ki nudi kakovostne možnosti za pridobitev formalne izobrazbe ali usposobljenosti za opravljanje določenega poklica, za razvoj različnih kompetenc (komunikacija, tuji jeziki, digitalna znanja, socialne kompetence, samoiniciativnost, podjetnost) in za pridobitev drugih znanj in spretnosti, ki jih odrasli v različnih obdobjih življenja potrebujejo. Poleg programov za izobraževanje so odraslim na voljo tudi brezplačne aktivnosti v programu medgeneracijskega sodelovanja. Ob tem, ko raste in se širi področje delovanja Ljudske univerze Kranj, pa imamo vedno v mislih prebivalstvo lokalnega okolja, ki mu želimo ponuditi le najboljše na področju vseživljenjskega učenja in izobraževanja.

LUK
LJUDSKA UNIVERZA KRANJ

Program Univerze za starejše (55+)

Splošno o programu:

- nudi raznovrstna izobraževanja, delavnice, predavanja in druge aktivnosti,
- zagotavlja kakovost storitev,
- skrbi, da je ponudba cenovno dosegljiva prav vsakomur in
- deluje v skladu s željami in potrebami udeležencev.

Za udeležence Univerze za starejše organiziramo plačljiva izobraževanja: jezikovne tečaje angleščine, nemščine, španščine, italijanščine, francoščine in ruščine, lahko se odločite tudi za individualne tečaje. Lahko se odločite za tečaje računalništva, rabe pametnih telefonov, tečaj fotografije, tečaj keramike in uporabnega lončarstva. Pridružite se skupini za umetnostno zgodovino in moderno umetnost ali se vključite v skupino za učenje kitare, citer ali opreklja. Pod strokovnim vodstvom fizioterapevtke pa se razgibate ob glasbi.

Dodatne informacije

Naslov: Cesta Staneta Žagarja 1, 4000 Kranj

Telefon: 04 280 48 15, E-naslov: starejsi@luniverza.si
Spletni naslov: https://www.luniverza.si/univerza-za-starej-e/

Program medgeneracijskega sodelovanja

Program medgeneracijskega sodelovanja poteka v okviru projekta Večgeneracijski center Gorenjske. Ljudska univerza brezplačne aktivnosti za vse generacije izvaja v Kranju in v sosednjih občinah Šenčur, Preddvor in Cerklje na Gorenjskem. Vabljeni na predavanja z

raznovrstnimi vsebinami, ustvarjalne in druge delavnice, konverzacijske urice v angleščini, nemščini, francoščini, ruščini, italijanščini, esperantu in slovenščini, predstavitve knjig, skupine za pogovor, osebna svetovanja, različne vadbe, vodene oglede, družabne dogodke in na neformalno druženje.

Dodatne informacije

Naslov: Cesta talcev 7, 4000 Kranj

Telefon: 0820 58 457 ali 041 724 134
Spletni naslov – splošno: https://www.vgc-gorenjska.si/
Spletni naslov - program: https://www.luniverza.si/medgeneracijsko-sodelovanje-12601/ - klik na zgibanko izbrane občine za tekoči mesec.
E-naslov: vgc-gorenjska@luniverza.si, mck@luniverza.si

Podporna dejavnost: Informiranje in svetovanje v izobraževanju odraslih

Brezplačna dejavnost poteka po modelu ISIO (Informiranje in svetovanje v izobraževanju odraslih). Informativno-svetovalna dejavnost v izobraževanju odraslih je ena od temeljnih podpornih dejavnosti izobraževanja, ki odraslim zagotavlja: predstavitev možnosti izobraževanja in pomoč pri odločanju za izobraževanje: pomagamo vam analizirati vaše želje in potrebe po izobraževanju in pomagamo najti pravo izobraževanje za vas.

Dodatne informacije

Naslov: Cesta Staneta Žagarja 1, 4000 Kranj

Telefon: 04 280 48 19 ali 031 721 149
Spletni naslov
https://www.luniverza.si/projekti/aktualni-projekti/isio-2017/
E-naslov: svetovanje@luniverza.si.

Podporna dejavnost: Demenci prijazna točka

Na Demenci prijazni točki smo v času uradnih ur vedno na voljo za individualen pogovor in pomoč osebam z demenco v zgodnji fazi bolezni, ko so še samostojne in aktivne, njihovim svojcem in tudi drugim. Skrbimo za boljšo ozaveščenost o demenci v lokalnem okolju in pripravljamo predavanja in delavnice z informacijami o demenci.

Dodatne informacije

Naslov: Cesta Staneta Žagarja 1, 4000 Kranj

Telefon 04 280 48 00
Spletni naslov: https://www.luniverza.si/univerza-za-starej-e/demenci-prijazna-to-ka-12820/
E-naslov: demenca@luniverza.si

Vzajemnost – prva revija za upokojence

Mag. Jožica Dorniž

Revija Vzajemnost je že več kot 45 let zanesljiva spremljevalka starejših ljudi v Sloveniji. Vsak mesec prinaša aktualno, kreativno in spodbudno branje na najmanj 100 straneh, občasno pa so reviji priložene še posebne priloge.

Bralcem so na voljo različne aktualne teme, prispevki o spremembah s področja pokojninskega in invalidskega zavarovanja, o pravicah iz zdravstva in sociale ter praktične spodbude, kaj storiti, da bi bilo na jesen življenja lažje in lepše. Veliko je nasvetov za boljše zdravje, zdravo prehrano in gibanje, kuharskih in vrtnarskih nasvetov, idej za prenovo stanovanja in ročna dela, reportaž, malih oglasov ter križank. Obuja tudi spomine na preteklost in predstavlja zanimive zgodbe ljudi ter spodbuja medgeneracijsko sodelovanje. Naročniki imajo tudi vrsto ugodnosti, med drugim jim strokovnjaki v času svetovalnega telefona brezplačno odgovarjajo na zdravstvena, pokojninska in premoženjskopravna vprašanja ter vprašanja s področja delovnega prava, socialne varnosti in zdravstvenega varstva.

Vzajemnost

Vzajemnost, ki izhaja v nakladi okrog 28.000 izvodov, ni v prosti prodaji, prejemajo jo le naročniki. Na spletni strani www.vzajemnost.si so objavljeni aktualni prispevki in vsebina iz tiskane revije. Del prispevkov lahko preberejo vsi bralci, v celoti pa je vsebina revije dostopna le naročnikom. Na spletni strani je objavljen tudi obrazec za naročilo brezplačnega oglednega izvoda ali za naročilo na revijo. Vzajemnost je prisotna tudi na Facebooku.

Vzajemnost je prvič izšla 26. januarja 1974, in sicer kot priloga Delavske enotnosti. V Sloveniji je bilo tedaj manj kot 200.000 upokojencev. Leta 1985 je postala samostojna revija. Izdajatelj revije je Zavod Vzajemnost, ki sta ga leta 2001 ustanovila Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije in Zveza društev upokojencev Slovenije.

Dodatne informacije

Naslov: Zavod Vzajemnost,
Dunajska cesta 109, 1000 Ljubljana

Telefon: 01 530 7844

Spletni naslov: www.vzajemnost.si

E-naslov: Urednistvo@Vzajemnost.si

Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje, združenje za izobraževanje in družbeno vključenost

Urška Telban

Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje povezuje v nacionalno mrežo 51 univerz za tretje življenjsko obdobje po Sloveniji.

Univerza za tretje življenjsko obdobje je prostor kontinuiranega študija, srečevanja, uresničevanja zamisli, medsebojne pomoči, prostovoljstva in dejavnega državljanstva, udeležence naredi družbeno vidne, generacije poveže med seboj. Njen cilj je boljšanje življenja starejših ob pomoči izobraževanja in kulture, pridobivanje znanja za vsakdanje potrebe v družbi sprememb, za dejavno staranje, preprečevanje in premagovanje socialne izločenosti ter sodelovanje z drugimi generacijami.

Na univerzah za tretje življenjsko obdobje potekajo različni izobraževalni programi (na področju naravoslovnih, družboslovnih in humanističnih ved, računalništvo in spoznavanje novih tehnologij, tuji jeziki, izrazno-umetniške dejavnosti itd.), programi organiziranega prostovoljnega dela v sodelovanju z javnimi ustanovami (kulturni mediatorji v muzejih in galerijah, vrtni prostovoljci v botaničnem vrtu, prostovoljci v humanitarnih organizacijah idr.), dogodki na področju kulture (literarni večeri, razstave, filmska srečanja ipd.) in samo-organizirane skupine študentov in študentk (skupina za srebrno ekonomijo, skupina za mednarodno izmenjavo študentov, skupina za zagovorništvo). Izobraževanja posamezne študijske skupine potekajo enkrat tedensko, kontinuirano skozi vse študijsko leto, ki poteka od oktobra do maja naslednjega koledarskega leta.

Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje

Dodatne informacije

Naslov: Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje,
Poljanska cesta 6, 1000 Ljubljana

Telefon: 01 433 2090

Spletni naslov: www.utzo.si

E-naslov: Univerza3@siol.net

Društvo Univerza za III. življenjsko obdobje - UTŽO Žalec

Marija Masnec

UTŽO Žalec je mesto vseživljenjskega učenja in združevanja ljudi vseh generacij in ima status društva posebnega pomena za izobraževanje. Univerza je tudi prostor medsebojnega povezovanja, srečevanja, sodelovanja, nudenja medsebojne pomoči in mesto socialnega vključevanja starejših v družbena dogajanja.

Cilj univerze je, da njeni člani pridobivajo nova znanja, veščine za vsakodnevno življenje, za aktivno staranje in s tem za izboljšanje življenjske ravni. Na naši univerzi se povezujejo različne generacije. Članice in člani sodelujejo s prostovoljnim javnim delovanjem na različnih področjih z vrtci, šolami, društvi, inštitutom IHP in razvojno agencijo Savinja. Tako prenašajo veščine, znanja in izkušnje na mlade.

DRUŠTVO UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE ŽALEC

UTŽO skrbi za zdravo in aktivno življenje svojih članic in članov s programi študijskega krožka Zelišča, narava in zdravje in rekreacijskimi aktivnostmi v več skupinah (ples, tai-chi, joga, telovadba za starejše, fitnes...).

Zagotavlja tudi ohranjanje naše kulturne dediščine (npr. s programi krožka Po poteh kulturne dediščine) in kulturno-umetniško delovanje z likovnim in fotografskim krožkom, godbo veteranov, z različnimi delavnicami in razstavami.

V okviru UTŽO Žalec potekajo izobraževalni programi s področja družboslovnih, naravoslovnih in humanističnih ved, tujih jezikov, računalništva in tudi številne delavnice, predavanja, ekskurzije ter kulturni in družabni dogodki. Posamezne študijske skupine se srečujejo enkrat tedensko, študijsko leto traja od oktobra do maja.

Naša univerza je povezana v nacionalno mrežo 51 univerz za tretje življenjsko obdobje.

Sodeluje v projektih Lokalne akcijske skupine za razvoj podeželja - LAS.

Vpeta je v lokalno in širšo družbeno skupnost in sledi sodobnim družbenim smernicam - za družbo vseživljenjskega izobraževanja in digitalizacije.

UTŽO Žalec redno izdaja vodnik vseh načrtovanih aktivnosti za tekoče leto.

Dodatne informacije

Univerza za tretje življenjsko obdobje Žalec,
Ulica Savinjske čete 4, 3310 Žalec

Telefon: 03 713 6880

Spletni naslov: www.univerza3-zalec

E-naslov: univerza3.zalec@gmail.com

Združenje fizioterapevtov Slovenije

Mag. Gabrijela Starc

Združenje fizioterapevtov Slovenije – ZFS je neprofitna in nevladna organizacija, ki zastopa fizioterapevtsko stroko in večino slovenskih fizioterapevtov. Da bi sledili hitremu razvoju stroke ZFS organizira kakovostno izobraževanje iz stalnega poklicnega razvoja in se zavzema za visoke standarde fizioterapevtske prakse, izobraževanja in raziskovanja. ZFS je država članica WCPT – Svetovne zveze za fizioterapijo (www.wcpt.org) in tudi ERWCPT – Evropske regije WCPT (www.erwcpt), ki zastopa 39 držav Evrope.

Fizioterapija je zdravstvena stroka za področje gibanja in priprave vadbenih programov v vseh življenjskih obdobjih in zdravstvenih stanjih. Obsega specifične postopke za posameznike ali skupine, pri katerih sta ali bi lahko bila ogrožena gibanje ali funkcioniranje zaradi bolezni, staranja, poškodbe, bolečine, zmanjšane zmožnosti, motnje ali dejavnikov iz okolja. Namen fizioterapevtskih postopkov je razvijanje, ponovno vzpostavljanje in vzdrževanje optimalnega zdravja. Fizioterapija je sestavni del zdravstvene oskrbe na vseh področjih zdravstvenega varstva, kot so promocija in varovanje zdravja, preventiva, zdravljenje, habilitacija in rehabilitacija ter upošteva telesne, psihološke, čustvene in socialne dejavnike. Fizioterapija obsega interakcijo med fizioterapevtom in pacientom/uporabnikom, vključno z njegovo družino, oskrbovalci in drugimi pomembnimi zdravstvenimi strokovnjaki ter lokalnimi skupnostmi. Fizioterapevti so avtonomni strokovnjaki zaposleni v javnem in zasebnem sektorju.

Vizija ZFS je premakniti fizioterapijo naprej, da bi bila nacionalno bolj prepoznavna, zaradi njene pomembne vloge pri izboljšanju zdravja in dobrega počutja. V ZFS si prizadevamo olajšati komunikacijo in izmenjavo informacij med vsemi uporabniki fizioterapevtskih storitev, predvsem starejših od 55+ let, ki jo pogosteje potrebujejo. Uporabne informacije o fizioterapiji lahko najdete na spletni strani (www.physio.si/za-paciente).

Dodatne informacije

Naslov: Združenje fizioterapevtov Slovenije,
Linhartova 51, 1000 Ljubljana

Telefon: 01 475 83 97

Mobilni telefon: 051 442 626

Spletni naslov: www.physio.si

E-naslov: info@physio.si

Inštitut za dolgotrajno oskrbo (IDO) Ljubljana

Dr. Alenka Oven

Inštitut za dolgotrajno oskrbo (IDO) Ljubljana je zasebni, neodvisni in neprofitni zavod. Ustanovljen je bil leta 2014 z namenom ozaveščanja laične in strokovne javnosti o pomenu družbene odgovornosti do oseb odvisnih od oskrbe drugega.

Številna pravna neznanja in strah pred potrebo po oskrbi starejše odvračata od pridobivanja informacij s področja oskrbe, dokler je sami ne potrebujejo. Preko znanstveno raziskovalne dejavnosti na področju prava socialne varnosti je med drugim storitvami poglavitna dejavnost inštituta seznanitev upravičencev s socialnimi pravicami, ki jim pripadajo v primeru potrebe po oskrbi.

Inštitut za dolgotrajno oskrbo pri svojem delu sodeluje z vrhunskimi strokovnjaki tako doma kot iz tujine s področja socialnega varstva in zdravstva, hkrati pa tvorno sodeluje z različnimi organizacijami v Sloveniji, ki obravnavajo tematiko dolgotrajne oskrbe.

INŠTITUT ZA DOLGOTRAJNO OSKRBO

- Opravlja temeljne raziskave na področju prava socialne varnosti.
- Zagotavlja publicistično dejavnost s področja dolgotrajne oskrbe.
- Organizira strokovna srečanja, kongrese, delavnice, izobraževanja in okrogle mize s področja prava socialne varnosti, delovnega prava in zdravstvenega varstva.
- Svetuje posameznikom pri izbiri najprimernejših storitev oskrbe ter nudi strokovno pravno pomoč pri uveljavljanju socialnih pravic tako doma kot v tujini.
- Svetuje izvajalcem socialnih in zdravstvenih storitev pri razvoju novih storitev in izboljšanju kakovosti obstoječih.

Dodatne informacije

Naslov: Inštitut za dolgotrajno oskrbo (IDO) Ljubljana,
Mesarska cesta 36, 1000 Ljubljana

Telefon: 031 662 396

Spletni naslov: www.dolgotrajna-oskrba.si

E-naslov: info@Dolgotrajna-oskrba.si

Zbornica delovnih terapevtov Slovenije, Strokovno združenje

Katarina Galof

Delovna terapija je zdravstvena stroka in delovni terapevt je zdravstveni delavec, ki promovira zdravje in dobro počutje prek vključenosti posameznika v dejavnosti. Delovna terapija je osredotočena na posameznika in z njo mu želimo omogočiti vključevanje v njemu smiselne dejavnosti, aktivnosti in hobije, ki izboljšujejo njegovo zdravstveno stanje na področju telesnih funkcij, struktur in zgradb ter dejavnosti.

Dejavnosti in aktivnosti najdemo v vsem, kar nas obdaja, vključno s prhanjem in umivanjem zob, plačanim ali prostovoljnim delom, prostočasnimi ali športnimi aktivnostmi, tudi spanjem. Vse naštete dejavnosti in aktivnosti so nam v celoti ali delno onemogočene oziroma postanejo za nas prenaporne, če imamo nesrečo, zbolimo ali se poškodujemo. Ko se znajdemo v težavah pri zadovoljevanju vsakodnevnih ciljev, nas delovni terapevt z individualnim strokovnim pristopom spodbudi, pri čemer upošteva naše želje in spretnosti, prilagojeno izvedbo dejavnosti ali aktivnosti in okolja.

Delovni terapevti iščemo bistvo življenja posameznikov, kaj je njim pomembno, pri čem imajo težave in s čim jim lahko pomagamo, da živijo polno življenje. Smo reševalci težav, ustvarjalni pri svojem delu, inovativni v pristopih, delujemo celostno s postopnim zadovoljevanjem majhnih ciljev, da skupaj dosežemo večje.

V Sloveniji je večina delovnih terapevtov zaposlena v različnih institucijah in zelo malo je tistih, ki delujejo na primarni ravni, torej v zdravstvenih domovih oziroma preventivi ali v lokalni skupnosti, v domačem okolju, čeprav širina poklicnega delovanja oziroma nabor aktivnosti in dejavnosti omogoča delovnemu terapevtu, da delo lahko opraviči kjerkoli.

Starejši se z delovnim terapevtom najpogosteje srečajo v procesu rehabilitacije ali domske oskrbe. Delovni terapevt na uporabnikovem domu prisluhne posamezniku in svojcem. Skupaj določijo, katere aktivnosti s področja skrbi zase, dela, produktivnosti, igre, zabave itn. so zanj pomembne, potrebne in smiselne. Delovni terapevt uči negovalce in svojce pravilnega nameščanja uporabnikov in ob tem skrbi tudi za njihovo zdravje. S terapevtskimi aktivnostmi delovni terapevt pomaga posamezniku izboljšati ravnotežje, moč, gibljivost, koordinacijo in spretnosti na motoričnem, kognitivnem in socializacijskem področju. Posameznika uči dnevnih aktivnosti, kot so transfer, osebna higiena, hranjenje, uporaba stranišča, prhanje, oblačenje, premagovanje razdalj, ravnanje z denarjem, nakupova-

nje, gospodinjska opravila idr. Delovni terapevt svetuje prilagoditve okolja in uporabo pripomočkov za lažje in samostojnejše opravljanje vsakodnevnih aktivnosti. S tovrstnim načinom dela želi družini in posamezniku olajšati vsakdanjik, posamezniku pa povrniti življenjsko in družbeno vlogo.

Dodatne informacije

Naslov: Zbornica delovnih terapevtov Slovenije – Strokovno združenje,
Linhartova 51, 1000 Ljubljana

Telefon: 031 800 900 (Katarina Galof)

Spletni naslov: www.zdts.si

E-naslov: Vodstvo@ZDTS.si

Zdravo in aktivno staranje v Slovenj Gradcu in Mislinjski dolini: Sodelovanje organizacij v regiji

Marjeta Vaupot

Večgeneracijski center ANDEŠKI HRAM

MOCIS, Center za izobraževanje odraslih je v sodelovanju z Mestno občino Slovenj Gradec, Zdravstvenim domom Slovenj Gradec in Rokodelskim centrom Koroške v letu 2018 ustanovil Večgeneracijski center ANDEŠKI HRAM. Večgeneracijski center ponuja varen in dostopen prostor, namenjen neformalnemu druženju generacij, sodelovanju, prenosu znanja in aktivnemu učenju v vseh življenjskih obdobjih. Skozi pestre aktivnosti in vsebine omogoča socialno vključevanje vseh generacij v skupnosti ter gradi solidarnost, razumevanje in medsebojno pomoč. Obiskovalcem je na voljo družaben prostor, kjer najdejo različne igre, didaktične pripomočke, knjige, časopise ... Vključitev uporabnikov je prostovoljna in brezplačna.

Večgeneracijski center je tudi točka zdravja v lokalnem okolju. Zdravstveni dom Slovenj Gradec omogoča vsakodnevne aktivnosti s strokovnim kadrom na področju različnih preventivnih programov na zdravstvenem področju (sprememba življenjskega stila, zdrava prehrana, gibam se, nordijska hoja, ustno zdravje, paliativa, demenca, referenčne ambulante, duševno zdravje idr.). Prostor je namenjen in dostopen tudi za mlade mamice, saj omogoča dojilnico in previjalnico.

Na področju izvajanja programov sodelujejo z Mestno občino Slovenj Gradec, Občino Mislinja, Centrom za socialno delo Koroška Slovenj Gradec, Nacionalnim inštitutom za javno zdravje, območna enota Ravne na Koroškem, Zavodom za zdravstveno zavarovanje Slovenije, območna enota Ravne na Koroškem, Splošno bolnišnico Slovenj Gradec, Domom Hmelina domom za starejše občane Radlje ob Dravi, Domom starostnikov Velenje, Srednjo strokovno zdravstveno šolo Slovenj Gradec in drugimi organizacijami v lokalnem ter širšem okolju.

Sodelujoče organizacije

Zdravstveni dom Slovenj Gradec
Marjeta Vaupot, direktorica
Direktor@ZD-SG.si

MOCIS, Center za izobraževanje odraslih Slovenj Gradec
Sonja Lakovšek, direktorica
Sonja.Lakovsek@mocis.si

Splošna bolnišnica Slovenj Gradec
Tina Vetter, pomočnica direktorja
za zdravstveno in babiško nego in oskrbo
Tina.Vetter@Sb-SG.si

Center za socialno delo - CSD Slovenj Gradec
Tadej Poberžnik, direktor
gpcsd.SlovG@gov.si

Mestna občina Slovenj Gradec
Mag. Mateja Tajnšek, višja svetovalka za socialno varstvo in zdravje
Mateja.Tajnsek@SlovenjGradec.si

Občina Mislinja
Silva Sovič, višja svetovalka za splošne zadeve
in družbene dejavnosti
Silva.Sovic@Mislinja.si

Dom starostnikov Velenje
Violeta Potočnik Krajnc, direktorica
Violeta.Potocnik.Krajnc@DomVelenje.si

Dom Hmelina, dom za starejše občane Radlje ob Dravi
Silva Duler, direktorica
info@DomHmelina.si

Nacionalni inštitut za javno zdravje,
Območna enota Ravne na Koroškem
Neda Hudopisk, zdravnica, predstojnica
Neda.Hudopisk@NIJZ.si

Srednja zdravstvena šola Slovenj Gradec
Mag. Jasna Kolar Macur, svetovalka
Jasna.Kolar@SC-SG.si

Zdravo in aktivno staranje v Slovenj Gradcu in Mislinjski dolini: Sodelovanje organizacij v regiji

Sonja Lakovšek

MOCIS, Center za izobraževanje odraslih Slovenj Gradec

MOCIS, Center za izobraževanje odraslih je javni zavod, ki ga je ustanovila Mestna občina Slovenj Gradec in je s svojim delovanjem začel leta 2000. Ves ta čas poskušamo bogatiti prebivalce koroških občin z novimi znanji, z dvigom izobrazbene ravni, s pridobivanjem finančnih sredstev iz različnih virov, z vključevanjem različnih ciljnih skupin (od otrok do starejših), s posvečanjem ranljivim skupinam, ljudem z manj priložnostmi in vsem, ki pri nas iščejo prostor za učenje.

Že od samega začetka ponujamo odraslim raznovrstne izobraževalne oblike in s tem skrbimo za vseživljenjsko učenje v koroški regiji. Naša izobraževalna ponudba zajema formalne in neformalne izobraževalne programe za odrasle:

- osnovno šolo za odrasle,
- programe za pridobitev poklicne in strokovne izobrazbe,
- jezikovne tečaje,
- računalniške tečaje,
- tečaje slovenščine za priseljence in tujce,
- strokovne tečaje in usposabljanja,
- tečaje za prosti čas,
- nacionalne poklicne kvalifikacije,
- program Projektnega učenja za mlajše odrasle,
- študijske krožke,
- Univerzo za tretje življenjsko obdobje,
- Svetovalno središče Koroška,
- Središče za samostojno učenje,
- Svetovanje zaposlenim na Koroškem 2016–2022,
- Pridobivanje temeljnih in poklicnih kompetenc na Koroškem 2018–2022.

Veliko pozornost namenjamo tudi mednarodnemu sodelovanju in pridobivanju projektov, financiranih iz evropskih skladov.

Dodatne informacije

Naslov: MOCIS, Center za izobraževanje odraslih,
Meškova ulica 21, 2380 Slovenj Gradec

Telefon: 02 884 6400, E-naslov: info@mocis.si
Spletni naslov: www.mocis.si

Zdravstveni dom Slovenj Gradec

Marjeta Vaupot

Zdravstveni dom Slovenj Gradec (nadalje ZD) je pomemben dejavnik na področju preventivnega in kurativnega zdravja v Mislinjski dolini. Zaposluje 108 ljudi in skrbi za 23.000 prebivalcev Občine Mislinja in Mestne občine Slovenj Gradec.

Delovanje je predpisano z obstoječo zdravstveno zakonodajo in drugimi predpisi, ki regulirajo področje osnovnega zdravstvenega varstva v zdravstvenih domovih ter internimi akti zavoda.

Delo poteka v okviru služb, ki jih določa zakonodaja in se udejanjajo v statutu ZD. Ob teh službah delujejo še posamezne posvetovalnice in specialistične ambulante, ki dopolnjujejo dejavnost na potrebnem strokovnem nivoju z namenom, da bi čim bolj ugodili zahtevam Zavoda za zdravstveno zavarovanje Slovenije na eni in uporabnikom na drugi strani.

ZDRAVSTVENI DOM SLOVENJ GRADEC

ZD deluje kot samostojen zdravstveni zavod na področju osnovnega zdravstvenega varstva na dveh lokacijah in sicer v Zdravstvenem domu Slovenj Gradec in Zdravstveni postaji Mislinja.

ZD opravlja dejavnosti kot:

a) Splošno zdravstvo.

b) Predšolska in šolska mladina.

c) Na področju varovanja zdravja pred nalezljivimi boleznimi dosledno izvaja Republiški program cepljenja za tekoče leto in skrbi za ustrezno precepljenost rizične populacije.

d) Zobozdravstveno varstvo odraslih in zobozdravstveno varstvo otrok.

e) V sklopu zobozdravstva izvajamo še: ortodontsko ambulanto, kjer opravljamo dejavnost tudi za zavarovance, s pogodbenima nosilkama dejavnosti ter specialistično zobno protetično ambulanto.

f) Dežurna služba Nujne medicinske pomoči, Dežurna zobozdravstvena služba.

g) Patronaža.

h) Nega na domu.

i) Rentgenska diagnostika.

j) Laboratorijska diagnostika.

k) Programi zdravstveno-vzgojnega centra ZD Slovenj Gradec.

Zdravo in aktivno staranje v Slovenj Gradcu in Mislinjski dolini: Sodelovanje organizacij v regiji

Znotraj ZD izvajamo programe, katerih namen je spodbuditi posameznike (individualni pristop) in skupine prebivalcev (skupinski pristop), da bi skrbeli za ohranjanje lastnega zdravja, ali da bi začeli aktivno skrbeti za svoje zdravje. Z zdravstveno vzgojnimi programi pomagamo posamezniku oblikovati znanja, stališča in vedenjske vzorce za zdrav način življenja in jim pomagamo spreminjati življenjski slog.

V zdravstveno vzgojnem centru imamo zaposleni eno diplomirano medicinsko sestro ter eno magistrico zdravstvene vzgoje, ki kot predavateljica izvaja zdravstveno vzgojo.

ZDRAVSTVENI DOM SLOVENJ GRADEC

Programi: CINDI (Zdrav življenjski slog, ocena telesne zmogljivosti s testom hoje na 2 km, dejavniki tveganja, zdrava prehrana, telesna dejavnost – gibanje, zdravo hujšanje, Da, opuščam kajenje, ocena telesne zmogljivosti s testom hoje na 2 km, program SVIT, zobozdravstvena vzgoja in preventiva, šola za starše).

l) Programi za duševno zdravje:
- psihiatrično ambulanto,
- psiholog / klinični psiholog.
- logoped.

m) Medicina dela, prometa in športa.

n) Fizioterapija.

o) Dispanzer za ženske.

p) Center za krepitev zdravja – CKZ.

q) Center za preprečevanje in zdravljenje odvisnosti od drog.

Dodatne informacije

Naslov: ZD Slovenj Gradec,
Partizanska pot 15, 2380 Slovenj Gradec

Telefon: 02 885 7940

Spletni naslov:: www.zd-sg.si

E-naslov: Pomocnik.nega@ZD-SG.si, info@ZD-SG.si

Kontaktna oseba: Danica Repas, dipl. ms. spec.

Participating Organizations

Adult Education Centre Kranj
Andragogic Association – Third Age University Velenje
Association for Directors of Slovenian Social Institutions for Elderly Care
Association of Health Institutions of Slovenia
Association of Slovenian Adult Education Centres (ASAEC)
Chamber of Commerce and Industry of Slovenia
Development and Education Centre Novo mesto
Employment Service of the Republic of Slovenia
Faculty of Organizational Sciences, University of Maribor
General Hospital Jesenice
General Hospital Novo mesto
Gerontological Association of Slovenia
Health Community Center Murska Sobota
Health Community Center Nova Gorica
Health Community Center Novo mesto
Health Community Center Slovenj Gradec
Health Insurance Institute of Slovenia, Directorate
Health Insurance Institute of Slovenia, Regional Unit, Ravne na Koroškem
Higher educational institution Fizioterapevtika Ljubljana
Home for the Elderly, Radlje ob Dravi
Home for the Elderly, Velenje
Institute for Business Education (IBE) – Chamber of Commerce and Industry of Slovenia
Institute for Long-Term Care Ljubljana
Ljubljana City Library
Magazin Vzajemnost (Reciprocity) Ljubljana
Mikropis Holding, Žalec
Ministry of Health
Ministry of the Environment and Spatial Planning
Ministry of Labour, Family, Social Affairs and Equal Opportunities
Ministry of Public Administration
Municipality of Mislinja
Municipality of Novo mesto
Municipality of Žalec
National Institute of Public Health, Regional Unit Murska Sobota
National Institute of Public Health, Regional Unit Ravne na Koroškem
Network Slovenia Third Age University
Pension and Disability Insurance Institute of Slovenia
Slovene Federation of Pensioners' Associations
Slovenian Association of Occupational Therapists
Slovenian Association of Physiotherapists
Telekom Slovenije
The Bank Association of Slovenia
Third Age University Žalec
To be updated.

Coordinator:
Dr. Jože Gričar,
Professor Emeritus,
University of Maribor

REVIJA
ZA UPOKOJENCE

NAROČITE
BREZPLAČNI
OGLEDNI
IZVOD

TELEFONSKA ŠTEVILKA
01 530 78 44
www.vzajemnost.si

Zavod Vzajemnost,
Dunajska 109, Ljubljana

Večgeneracijski center
ANDEŠKI HRAM

Prijetno druženje
izmenjava znanj
in izkušenj
aktivno preživljanje
prostega časa

Starejši,
mlajši
mamice, očetje,
otroci, babice
in dedki
priseljenci

Glavni trg 28,
Slovenj Gradec