

Leto: 3 Številka: 2 Datum: 15.12.2023

DRUŠTVO UPOKOJENCEV LJUBEČNA.

# GENERACIJA +



*Naj vas čarobnost božične noči  
spremlja vse praznične dni.  
V letu, ki prihaja pa naj vas sreča,  
veselje in ljubezen obdaja!*

*Da bi se v letu 2024 naše poti prijetno združevale,  
naše misli dopolnjevale, in srečanja bogatila...*

## AKTIVNOSTI DU LJUBEČNA V LETU 2023

Bliža se konec leta in potrebno je narediti črto pod opravljenim delom. Leto 2023 smo začeli z obiskom Daruvarskih toplic na Hrvaškem, kjer smo med drugim obiskali tudi njihovo DU. V mesecu marcu 2023 smo organizirali Letni zbor DU Ljubecna, na katerem smo izvedli anonimno anketo o vlogi in delovanju DU Ljubecna.

Skozi celotno leto je bilo organizirano več delavnic in predavanj s področja zdravja, osebne varnosti in problematike, ki se nanaša na populacijo upokoencev. Najpomembnejše delavnice in predavanja so bila: Kontrola vida, Gibam se, Podpora pri spopadanju s stresom, Zdravo živim, Sladkorna bolezen tipa II, Dedovanje, Sožitje za večjo varnost v prometu, Varna Vožnja, Vključitev in seznanitev z postopkom prijave v Dom ob Savinji Celje, Demenca, Osteoporoza.

Z vlakom smo obiskali Muzej banke Slovenije v Ljubljani in Botanični vrt v Mariboru. Organizirali smo dva izleta na Vipavsko in v Varaždin, družili pa smo se tudi na Pikniku pod kozolcem.

Sodelovali smo z OŠ Ljubecna pri predstavitvi raziskovalnih nalog učencev OŠ, z učenci uredili visoke grede. Bili smo prisotni na prazniku KS Ljubecna z predstavitvijo našega dela in razstavo pletenih košar našega člana.

V letu 2023 je vzpostavljena spletna stran DU Ljubecna.

Skozi vse leto so se odvijale že ustaljene dejavnosti, kot je delavnica Pišem z roko, telovadba, nordijska hoja, v jeseni pa je pričela z delovanjem tudi šahovska sekcija.

Kot vidite se trudimo, da bi vam popestrili vaše življenje, pomagali rešiti kakšen problem ali vprašanje, zato ste vedno dobrodošli v času uradnih ur DU Ljubecna, letos smo izdali dve številki časopisa Generacija plus, da si pogledate naše delo.

Leto 2024 naj vam vsem natrosi čim več zdravja, sreče in osebnega zadovoljstva.

*Martina Golež*

## PROJEKT STAREJŠI ZA STAREJŠE – ZA BOLJŠO KAKOVOST ŽIVLJENJA DOMA

Projekt deluje pod vodstvom ZDUS-a. Izvajajo ga prostovoljke DU Ljubecna s koordinatorko.

Namenjen je vsem krajanom KS Ljubecna, starih 69 let in več. Letos je bilo vključenih 175 krajanov.

Namen programa je spoznati kakovost življenja starejše populacije in njihove morebitne potrebe po pomoči.

Naša želja je, da čim dalj časa preživijo v domačem okolju, ki je vsakemu naj dražje.

Letos smo opravili 9 prvih in 217 ponovnih obiskov. Opravili smo 86 pomoči. To so: prevozi v cerkev in v trgovine ter k zdravniku. Starejšim tudi veliko pomeni druženje in sprehodi.

Prostovoljke se sestanemo vsak prvi četrtek v mesecu, da se pogovorimo o tekočem delu.

*Vida Krulec*



## PIŠEM Z ROKO



Uspešno sodelovanje na bazarju v OŠ Ljubečna.

Kdo bi si mislil ali verjel, da je v času vsesplošne digitalizacije še toliko zanesenjakov, ki radi in lepo pišejo z roko.

Naše Čebelice družijo sodelovanje, veselje do ustvarjanja in prijateljstvo.

Skupina deluje že tretje leto. Tudi letos smo pridno pričele z delom. Sodelovale smo tudi na bazarju OŠ Ljubečna. S prodajo naših izdelkov smo bile zadovoljne, zaslužile smo okoli 180 EUR in ta denar poklonile šoli za revnejše otroke. Izdelovale smo tudi voščilnice in zapisale besedila.

Pred nami je še veliko načrtov. Vse to pa bomo uresničile le tako, če bo med članicami skupine prisotna še takšna delovna vnema kot je bila do sedaj.

*Betka Trobentar*

## REKREACIJA

Ker se zavedamo, kako pomembno je v naših letih gibanje in druženje, še naprej izvajamo naše dejavnosti na področju rekreacije. Te so: telovadba, kegljanje s kroglo na vrvici ter nordijska hoja.

Telovadba je še vedno v telovadnici osnovne šole ob torkih od 17.30 do 18.30 ure pod vodstvom gospe Olge Trebičnik.

Dvakrat tedensko se družimo pri kegljanju s kroglo na vrvici ob petkih, moški pa še ob nedeljah. Pridružite se nam. V mesecu oktobru se je zaključila celjska regijska liga društev upokojencev v kegljanju s kroglo na vrvici. Sodelovalo je osem moških ekip in devet ženskih. Ekipa so bile naslednje: Trnovlje, Škofja vas, Ostrožno, Slavko Šlander Celje, DU Celje, Štore, Levec in Ljubečna. Ženske ekipe so poleg teh še Ostrožno II in Začret. Naši ekipi sta zasedli: moški tretje in ženske četrto mesto. Poleg teh tekmovanj je bilo še občinsko tekmovanje in tekmovanje ob prazniku krajevne skupnosti.

Tudi nordijska hoja se nadaljuje pod vodstvom gospe Zlatke Zdovc in sicer vsak četrtek. Zbirališče je pri trgovini KEA od 8.30 uri.

Pri vseh aktivnostih si želimo večje udeležbe, saj nam gibanje in druženje popestrita naš vsakdan in polepšata življenje.

*Zdenka Podvornik*



Telovadba članic v telovadnici OŠ Ljubečna.



Za šah je vedno večje zanimanje med člani.

## KAJ BOMO DELALI V LETU 2024

Leto, ki se izteka, je bilo za naše društvo uspešno. Številni člani izražajo zadovoljstvo s programi, ki jih izvajamo. Naše programe pohvalijo tudi v širšem okolju. Upamo, da bomo že v letu 2024 vzpostavili trajnejše sodelovanje z upokojenci iz Daruvarja in Varaždina. Mogoče izpeljemo tudi kakšen skupen projekt.

V društvu bomo tudi v letu 2024 posvečali pozornost izvajanju našega programa "Kvalitetno upokojsko življenje". V okviru tega programa bomo izvedli številne izobraževalne dogodke. Pozornost bomo posvečali druženju in sproščanju na izletih, strokovnih ekskurzijah, ohranjanju tradicionalnih dogodkov, športu, rekreaciji in medgeneracijskemu sodelovanju. Izvajali bomo program "Starejši za starejše" in aktivno sodelovali v dogodkih in organizacijah, ki vplivajo na položaj članov društva.

Program in usmeritev delovanja bomo v splošnem okviru sprejeli na zboru članov, podrobnejšo izvedbo pa bomo sprejemali na rednih sestankih upravnega odbora. Želimo si, da bi ponovno izvajali program plesa, ki smo ga uspešno izvajali v letu 2023 in ga je na žalost prekinila presunljiva smrt mentorice gospe Karmen Stanišič iz Maribora.

V letu 2024 bomo dokončno vzpostavili spletno stran društva. Spletna stran je že "živa", od začetka novega leta pa bomo na njej sporočali vse kar zadeva naše delo v društvu. Še naprej bomo izdajali naše glasilo GENERACIJA + in ohranjali druge oblike obveščanja. Prizadevali si bomo, da oblikujemo moško in žensko ekipo v novi najhitreje razvijajoči se športno rekreacijski panogi "ŠTRBUNK – CORHOLE". Pravila so enostavna in lahko učljiva. Lahko se igra v zaprtih prostorih ali na prostem. Igrajo jo lahko vse generacije. Z novo igro nas bo seznanil naš član Franci Pangerl, ki se je udeležil predstavitve in prvega tekmovanja v Celju konec meseca novembra.

Tudi v letu 2024 bomo pripravili dva izleta. Na željo mnogih članov bomo organizirali izlet na Višarje v Italiji in še izlet po domovini. Nadaljevali bomo z obiskom muzejev v programu "Muzejska transversala" in še s čim kar bo zanimalo člane.

Želimo izvajati programe, ki bodo zanimivi tudi za tiste, ki še razmišljajo ali bi postali naši člani. Obljubljamo, da se bo v programih društva vedno našlo kaj za vsakogar. V društvu boste vedno dobrodošli, spoštovani in cenjeni.

Dobrodošli v letu 2024 med več kot 250 članov DU Ljubecna.

*Milan Brecl*

### Glasilo "GENERACIJA +"

**Izdaja:** Društvo upokojencev Ljubecna, Kocbekova 45,3202 LJUBEČNA vsaj dvakrat letno. **Ureja ga uredniški odbor v sestavi:** Milan Brecl, Martina Golež, Martin Grosek, Roman Lipičnik in Zdenka Podvornik. **Urednik:** Milan Brecl.

E-pošta: [upokojenci.ljubecna@gmail.com](mailto:upokojenci.ljubecna@gmail.com)



Prijetno druženje na pikniku.



Predavala nam je gospa Jana Govc Eržen, prim. dr. med.



Izobraževanje na področju digitalnih kompetenc (DIGITALNI HEROJI) med 11. in 15. decembrom v izvedbi zavoda CITILAB: "Kaj moramo vedeti o osteoporozii".