OBČINA BREŽICE

Naša leta: Skupnost za vse *generacije*

PRAKTIČNI VODNIK ZA STAREJŠE OBČANE



POMOČ · PRAVICE · KONTAKTI · PRILOŽNOSTI

Naša leta: Skupnost za vse generacije

Praktični vodnik za starejše občane:
pomoč, pravice, kontakti, priložnosti

Izdajatelj in založnik	Občina Brežice, Cesta prvih borcev 18, 8250 Brežice
Besedila	Matejka Gerjevič, Katja Čanžar, Marta Grčar
Uredništvo	Matejka Gerjevič, Jerneja Kreačič
Lektura	Nina Krajnc
Oblikovanje	Domdesign, d. o. o.
Tisk	ARtisk, Aleksander Rožman s.p.
Naklada	500 izvodov
Izdaja	I. izdaja
Kraj in leto izdaje	Brežice, 2026
Cena	Brezplačna publikacija

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili
v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 306674179
ISBN 978-961-95137-1-2

Naša leta: **Skupnost** za vse *generacije*

PRAKTIČNI VODNIK ZA STAREJŠE OBČANE

I.	Skupaj za kakovostno staranje	4
II.	Kaj pomeni starosti prijazna občina?	5
III.	Brežice – prijazen dom za vse generacije	6
IV.	Večgeneracijski center Brežice	6
V.	Strateški cilji Starosti prijazne občine Brežice do leta 2036	7
VI.	Aktivno življenje, doživetja in povezovanje	8
VII.	Srebrna vas Kapele	10
VIII.	Čim dlje doma	11
IX.	Skrbite za svojca?	12
X.	Dolgotrajna oskrba	14
XI.	Pomoč družini na domu v občini Brežice	22
XII.	Starejši za starejše – prostovoljska pomoč	24
XIII.	Prevozi in mobilnost	25
XIV.	Občinske in državne socialne pomoči	27
XV.	Aktivno življenje in druženje	30
XVI.	Krepitev zdravja	35
XVII.	Stanovanja, dom starejših in zdravstvena nega	38
XVIII.	Kam pokličem, ko potrebujem pomoč, in kje sem lahko aktiven?	40
XIX.	Kdo mi lahko pomaga?	43



Skupaj za kakovostno staranje

Spoštovane občanke, spoštovani občani,

v Občini Brežice si prizadevamo ustvarjati okolje, v katerem lahko vse generacije živijo kakovostno, varno in dostojanstveno ter imajo na voljo ustrezno podporo, ko jo potrebujejo.

Starejše občanke in občani ste s svojim znanjem, izkušnjami in delom pomembno soustvarjali našo občino. Zato si želimo, da bi lahko tudi v poznejših letih živeli varno, samostojno, dejavno in povezano z drugimi. Pri tem imajo pomembno vlogo društva upokojencev, ki s svojimi dejavnostmi spodbujajo aktivno življenje, druženje in medsebojno pomoč. Posebno pohvalo in zahvalo namenjam tudi prostovoljkam in prostovoljcem programa Starejši za starejše, ki s svojo predanostjo, solidarnostjo in skrbjo za sočloveka dragoceno prispevajo h kakovosti življenja starejših v naši občini.

Skrb za starejše že vrsto let uresničujemo s številnimi programi pomoči, oskrbe, prostovoljstva in druženja. S Strategijo starosti prijazne občine Brežice 2026–2036 pa smo začrtali nadaljnje korake za kakovostnejše življenje starejših. Posebno pozornost namenjamo podpori pri življenju doma, razvoju dolgotrajne oskrbe, preprečevanju osamljenosti ter pomoči svojcem.

Starosti prijazno občino ustvarjamo vsi – z medsebojno pomočjo, spoštovanjem, sodelovanjem in povezovanjem generacij. Želimo si skupnosti, v kateri so starejši slišani, vključeni in upoštevani.

Tudi brošura Naša leta je korak v tej smeri. Namenjena je vam in vašim svojcem kot praktičen vodnik po pravicah, oblikah pomoči, pomembnih kontaktnih podatkih ter priložnostih za aktivno življenje v naši občini.

Verjamem, da lahko skupaj ustvarjamo Brežice, kjer leta niso ovira, temveč bogastvo izkušenj in novih priložnosti ter kjer nihče ne ostane spregledan.

Hvala vam za vse, kar ste prispevali in še naprej prispevate k naši skupnosti.

Ivan Molan
župan Občine Brežice

Kaj pomeni starosti prijazna občina?

Starosti prijazna občina je občina, v kateri lahko kakovostno živimo v vseh življenjskih obdobjih. Starejšim omogoča varno, samostojno in dejavno življenje ter vključevanje v skupnost.

S Strategijo **starosti prijazne občine Brežice 2026–2036** smo začrtali razvoj storitev, programov in okolja, ki bodo odgovarjali na potrebe starejših in njihovih svojcev.

Starosti prijazno občino gradimo skupaj. Skupaj z društvi, občinskimi delavci in občinsko politiko, s starejšimi ljudmi in stroko smo oblikovali strategijo. Pri tem smo ponovno spoznali, da lahko skupaj naredimo več in pridemo dlje. Prepričani smo, da bo tudi uresničevanje strategije skupen proces, v katerem lahko vsak prispeva svoj neprecenljiv košček, trud in talent.

Pet poudarkov starosti prijaznih Brežic

1. Živeti doma

Omogočiti starejšim čim daljše, kakovostno in samostojno bivanje v domačem okolju ob zagotavljanju ustrezne pomoči, oskrbe in podpore pri vsakodnevnih opravilih.

Pri tem se zavedamo, da je uresničevanje tega cilja zaradi kadrovskih primanjkljajev in sistemskih izzivov zahtevno, vendar bomo vztrajno iskali inovativne in trajnostne rešitve, saj verjamemo, da je vlaganje v kakovostno in dostojanstveno staranje izjemnega pomena.

2. Ostati samostojen

Zagotavljati dostopne storitve, varno bivalno okolje, ustrezne prevoze in podporo pri ohranjanju zdravja.

3. Biti povezan

Spodbujati druženje, dobre sosedske odnose, prostovoljstvo in medgeneracijsko sodelovanje ter preprečevati osamljenost.

4. Biti aktiven

Omogočati vključevanje v društva, delavnice, izobraževanja, kulturne, športne in druge dejavnosti.

5. Vedeti, kam po pomoč

Zagotavljati jasne in dostopne informacije o pravicah, oblikah pomoči in organizacijah, na katere se lahko obrnete.

Naš skupni cilj

Brežice, kjer lahko starejši čim dlje živijo varno, samostojno, dostojanstveno in povezano z drugimi. Starosti prijazne Brežice gradimo skupaj – za vse generacije.

»Dobra lokalna skupnost prepozna potrebe občanov in nanje tudi odgovori.«

Ivan Molan, *župan Občine Brežice*

Brežice – prijazen dom za vse generacije

Občina Brežice se je pridružila mreži starosti prijaznih mest in občin ter 13. oktobra 2025 sprejela Strategijo starosti prijazne občine Brežice za obdobje 2026–2036.

Občina že vrsto let namenja posebno pozornost starejšim. Sofinancira pomoč na domu, programe društev upokojencev, brezplačne prevoze v okviru programa Sopotnik, e-oskrbo ter različne preventivne in socialnovarstvene programe.

S strategijo nadgrajujemo dosedanje delo na področju aktivnega in zdravega staranja, dolgotrajne oskrbe, preprečevanja osamljenosti, podpore družinskim oskrbovalcem in prostovoljcem, dostopnosti storitev ter medgeneracijskega sodelovanja.

Strateški dokumenti s področja Starosti prijazne Občine Brežice

brezice.si

Večgeneracijski center Brežice

Večgeneracijski center Brežice, ki ga sofinancira Občina Brežice, aktivnosti pa izvaja Zavod za podjetništvo, turizem in mladino Brežice, je prostor druženja, učenja in povezovanja.

S pestrimi vsebinami za starejše spodbuja aktivno preživljanje prostega časa, pridobivanje novih znanj, ohranjanje socialnih stikov in medgeneracijsko sodelovanje.

Vabljeni, da se pridružite aktivnostim in soustvarjate vsebine!

Program in dogodki s področja Starosti prijazne Občine Brežice

vgc.zptm.si

Občinski koordinatorki starosti prijazne občine:

Jerneja Kreačič
E-pošta: jerneja.kreacic@brezice.si
Telefon: 07 620 55 36

Matejka Gerjevič
E-pošta: matejka.gerjevic@brezice.si
Telefon: 07 620 55 30

Strateški cilji Starosti prijazne občine Brežice do leta 2036

Področja	Strateški cilji
Zdravstvo in oskrba	C1 Vzpostaviti in vzdrževati celovit in kakovosten sistem občinske integrirane dolgotrajne oskrbe, ki omogoča, da lahko občani do konca življenja ostanejo doma ali pa vsaj v domačem okolju.
Socialna vključenost in družabno življenje starejših	C2 Zmanjševati osamljenost ter vzpostavljati pogoje za vključevanje starejših v življenje skupnosti in za njihovo aktivno, zdravo in dostojanstveno staranje.
Medgeneracijsko sožitje	C3 Spodbujati medgeneracijsko druženje in učenje nove solidarnosti med generacijami ter skrbeti za medgeneracijsko družbeno pravičnost.
	C4 Spodbujati medgeneracijsko druženje in učenje nove solidarnosti med generacijami ter skrbeti za medgeneracijsko družbeno pravičnost.
Informiranje in digitalno opismenenavanje	C5 Vzpostaviti vključujoč in dostopen sistem obveščanja in ozaveščanja o staranju, oskrbi in sožitju med generacijami, ki krepi informiranost občanov, spodbuja medgeneracijsko razumevanje ter podpira sodelovanje vseh deležnikov v občini Brežice.
Infrastruktura, zunanje površine in objekti	C6 Omogočiti starejšim občanom enakovredno in varno vključevanje v digitalno družbo s spodbujanjem digitalnega opismenjevanja, prilagojene podpore ter dostopom do digitalnih storitev.
Bivališča	C7 Urejati starosti prijazno infrastrukturo, zunanje površine in javne objekte.
Prevozi in mobilnost	C8 Vzpostaviti in razvijati raznolike, dostopne in trajnostno načrtovane oblike bivanja, ki omogočajo čim daljše samostojno življenje starejših, spodbujajo medgeneracijsko sobivanje ter so prostorsko in vsebinsko integrirane v lokalno okolje.
Materialna preskrbljenost in varnost starejših	C9 Krepiti materialno preskrbljenost in zaščito starejših kot temelj njihove varnosti in dostojanstva v skupnosti.
	C10 Razvijati varne, prilagodljive in skupnostno podprte oblike prevoza, ki starejšim omogočajo dostop do storitev, dejavnosti in socialnih stikov.
Skrb za vključevanje, skupnost in celostni razvoj občine	C11 Skrb za celostni razvoj občine na področju Starosti prijazne skupnosti: skrb za sodelovanje deležnikov, uresničevanje Strategije starosti prijazne občine Brežice ter povezanost s Svetovno in Slovensko mrežo starosti prijaznih mest in občin.

Vir: Strategija starosti prijazne občine Brežice 2026–2036, Občina Brežice, 2025.

Deset strateških ciljev usmerja razvoj občine na področju kakovostnega staranja, dolgotrajne oskrbe in medgeneracijskega sožitja. Poudarek je na ohranjanju samostojnosti starejših, preprečevanju osamljenosti, dostopnosti storitev, digitalnem vključevanju, urejanju starosti prijaznega okolja, mobilnosti ter socialni in materialni varnosti.

Z njihovim uresničevanjem želimo ustvarjati povezano, solidarno in vključujočo skupnost, ki omogoča kakovostno in dostojno življenje vsem generacijam.

Kakovostno živeti. Kakovostno se starati.

Gibajmo se. Ostanimo radovedni. Ohranjajmo stike. Prosimo za pomoč, ko jo potrebujemo, in jo ponudimo, ko jo lahko.



Aktivno življenje, doživetja in povezovanje

Turizem in kakovostno staranje: od odkrivanja domačega okolja do soustvarjanja doživetij

Avtorica: **Katja Čanžar, ZPTM Brežice**

Spoštovani starejši občani, kdaj ste nazadnje obiskali katero od znamenitosti v domačem kraju ali odkrili zanimivo zgodbo iz njegove preteklosti? Brežice ponujajo številne možnosti za nova doživetja, druženje in spoznavanje domačega okolja, ki niso namenjene zgolj obiskovalcem, temveč tudi domačinom. Ob tem pa ste prav vi s svojim znanjem, spomini in življenjskimi izkušnjami dragocen del naše turistične zgodbe.

Turizem lahko pomembno prispeva h kakovostnemu staranju, saj spodbuja telesno in miselno dejavnost, socialno vključevanje, kulturno udejstvovanje ter pridobivanje novih izkušenj. Z vidika kakovostnega staranja je zato pomembno, da turistično ponudbo razumemo tudi kot vir dobrega počutja, socialne povezanosti in dejavnega vključevanja prebivalcev v življenje destinacije.

Občina Brežice že razpolaga z raznoliko turistično ponudbo, ki omogoča številne oblike kulturnih, izobraževalnih in družabnih doživetij. Posavski muzej Brežice z Viteško dvorano, Vodovodni stolp, staro mestno jedro, repnice, vinorodna pokrajina, zdraviliška ponudba in lokalne prireditve omogočajo raznolika doživetja ter spoznavanje dediščine. Za starejše, ki zaradi zdravstvenih, finančnih ali drugih okoliščin redkeje potujejo, imajo doživetja v domačem okolju posebno vrednost.

Pri tem so pomembni ustrezen prevoz, fizična in finančna dostopnost ter prilagojenost dejavnosti različnim potrebam. K dejavnemu življenju starejših že prispeva tudi Večgeneracijski center Brežice, ki v okviru Zavoda za podjetništvo, turizem in mladino Brežice izvaja številne brezplačne izobraževalne, ustvarjalne in medgeneracijske dejavnosti. Smiselno povezovanje obstoječih programov s turistično ponudbo lahko dodatno spodbuja njeno uporabo med domačim prebivalstvom ter prispeva h kakovosti vsakdanjega življenja.





Starejši soustvarjajo turistična doživetja

Pomembno razsežnost kakovostnega staranja predstavljata vključevanje starejših v turistične dejavnosti in njihovo aktivno sodelovanje pri oblikovanju turistične ponudbe. Sodobni pristopi k razvoju turizma poudarjajo pomen avtentičnosti, lokalne identitete in sodelovanja prebivalcev pri ustvarjanju doživetij. Starejši so pri tem pomembni nosilci znanja o zgodovini, običajih, tradicionalnih spretnostih in nekdanjem načinu življenja. Vključevanje starejših v turistično dejavnost tako prispeva k ohranjanju dediščine, hkrati pa spodbuja ustvarjalnost, občutek koristnosti, družbeno participacijo in dejavno vlogo starejših v lokalni skupnosti.



Primer dobre prakse takšnega povezovanja je teritorialna kolektivna blagovna znamka Brežice Izbrano, ki jo upravlja Zavod za podjetništvo, turizem in mladino Brežice in združuje 38 ponudnikov ter 155 certificiranih izdelkov in storitev. Med ponudniki so tudi upokojenci, ki s svojim znanjem, ustvarjalnostjo in dolgoletnimi izkušnjami dejavno prispevajo k razvoju lokalne ponudbe. Znamka tako povezuje generacije, ohranja lokalno dediščino in spodbuja dejavno vlogo starejših v turizmu. Na teh izhodiščih želimo razvijati tudi nova turistična doživetja, zasnovana na življenjskih zgodbah, spominih in poznavanju lokalnega okolja.

Spoštovani starejši občani, vabimo vas, da Brežice odkrivate tudi kot turisti v domačem kraju, izkoristite raznoliko obstoječo ponudbo in se vključite v brezplačne dejavnosti, ki bogatijo vsakdan. Hkrati vas vabimo k sodelovanju pri soustvarjanju novih turističnih doživetij, ki bodo temeljila na vaših življenjskih zgodbah, znanju in izkušnjah. Morda poznate zanimivo pripoved o svojem kraju, nekdanjih običajih, ljudeh ali dogodkih, ki bi jo želeli deliti z drugimi? Vaše zgodbe lahko postanejo del novih turističnih doživetij Brežic ter prispevajo k povezovanju generacij, ohranjanju lokalne dediščine in kakovostnemu staranju.

»Življenje je lepo v vseh obdobjih – in ga radi živimo.«

Tone Pavček



Srebrna vas Kapele

Lokalni primer, ki pokaže, kako strategija zaživi v kraju

Pametna vas ni tista, ki ima največ tehnologije, temveč tista, v kateri se ljudje poznajo, sodelujejo in si pomagajo.

Kapele so kraj z bogato dediščino, živahnim društvenim življenjem in ljudmi, ki jim je mar za prihodnost domačega okolja. Skoraj vsak tretji prebivalec naselja je starejši od 65 let. Zato želimo v Kapelah ustvarjati skupnost, v kateri se dobro živi v vseh življenjskih obdobjih.

Kaj že imamo?

Močno povezanost krajanov, društva, dragoceno znanje starejših ter naravno in kulturno dediščino. Projekt **Doživi Kapele** prinaša tudi nove priložnosti za druženje, urejanje skupnih prostorov in medgeneracijsko sodelovanje.

Doživi Kapele

Kaj bomo naredili skupaj?

Strategija Pametna vas Kapele 2026–2030 predlaga **Kapelski četrtek** za druženje, **Kapelskega soseda** za medsosedsko pomoč, **Banko kapelskih znanj** za prenos izkušenj ter **Info točko Kapele**, kjer bodo informacije lažje dostopne. **Več na kapele.si**

Kaj potrebujemo?

Več dostopnih informacij, možnosti prevozov, rednih srečanj in podpore za življenje doma. Predvsem pa želimo, da nihče ne ostane osamljen ali spregledan.

Dobre rešitve iz Kapel lahko prilagodimo tudi drugim krajem v občini.

»Povezujte se v otoke Svetlobe, kajti človeku ni dobro samemu biti.«

Manca Košir

Pametna vas Kapele
kapele.si

Čim dlje doma

Kako ostati varen in samostojen v domačem okolju.

Dom je več kot prostor, kjer živimo. Je prostor naših spominov, navad, bližine in občutka pripadnosti.

Večina si želi čim dlje ostati doma, v okolju, ki ga pozna in kjer se počuti varno. Ko vsakodnevna opravila postanejo zahtevnejša, to še ne pomeni, da se moramo odpovedati samostojnosti. Pomoč ni ena sama storitev. Je mreža ljudi, organizacij in programov, ki se dopolnjujejo ter pomagajo ohranjati kakovost življenja doma.

Pomoč družini na domu in dolgotrajna oskrba na domu

Pomoč pri vsakodnevnih opravilih in osebni oskrbi ob izpolnjevanju pogojev.

Zdravje

Center za krepitev zdravja ZD Brežice: delavnice in svetovanje za zdrav življenjski slog, gibanje ter preprečevanje bolezni. Na voljo je tudi patronažna zdravstvena nega.

E-oskrba

Tehnološka podpora za klic na pomoč ob padcu, slabosti ali drugi stiski.

Prevoz

Sopotniki omogočajo brezplačne prevoze starejših do zdravnika, v trgovino in po drugih opravkih.

Druženje

Društva, Večgeneracijski center in lokalni dogodki pomagajo ohranjati stike.

Prostovoljska pomoč

Starejši za starejše, Rdeči križ, Karitas in druge pobude povezujejo ljudi.

Kje začeti?

Več informacij o dolgotrajni oskrbi najdete v nadaljevanju, lahko pa se obrnete tudi na enotno vstopno točko za dolgotrajno oskrbo ali na brežiško enoto Centra za socialno delo Posavje.

O pomoči družini na domu in izvajanju dolgotrajne oskrbe se pozanimajte pri ZD Brežice.

Za druženje in lokalne dejavnosti so na voljo Večgeneracijski center Brežice in številna društva, ki izvajajo programe za starejše.

Prelistajte naslednje strani in našli boste ideje, možnosti in kontaktne podatke.

Sprejeti pomoč ne pomeni izgubiti samostojnosti. Pomeni ustvariti pogoje, da jo ohranimo čim dlje.

»Kdor se hoče lepo starati, se mora učiti ... ne tipati po ježicah, ampak prijemati lepe kostanje.«

Jože Ramovš

Skrbite za svojca?

Tudi oskrbovalec potrebuje podporo.

Skrbeti za človeka, ki ga imamo radi, je izraz bližine in odgovornosti. A tudi tisti, ki pomaga, potrebuje pomoč.

Morda skrbite za starša, zakonca ali drugega bližnjega, ki zaradi bolezni, starosti ali invalidnosti potrebuje pomoč. Spremljate ga k zdravniku, mu pomagate pri vsakdanjih opravilih ali ste ob njem, ko vas potrebuje.

Takšna skrb prinaša lepe trenutke, pa tudi utrujenost in skrbi. **Ni treba, da vse opravite sami.**

Štirje koraki do lažje oskrbe

1. Znanje – za več samozavesti

Pozanimajte se o varni negi, pomoči pri gibanju, demenci in sporazumevanju z bližnjim.

2. Razbremenitev – sprejmite pomoč

V skrb vključite druge družinske člane in preverite možnosti pomoči na domu ali strokovne oskrbe.

3. Pogovor – niste sami

Povežite se z drugimi svojci. Izmenjava izkušenj prinaša razumevanje, podporo in koristne nasvete.

4. Skrb zase – tudi vi ste pomembni

Vzemite si čas za počitek, zdravje, gibanje in prijatelje. Skrb zase ni sebičnost.

Informacije – Občina Brežice

Telefon: 07 620 55 36

E-pošta: jerneja.kreacic@brezice.si

V Brežicah se učimo in povezujemo

Občina Brežice v sodelovanju z **Inštitutom Antona Trstenjaka** organizira usposabljanja za družinske in druge neformalne oskrbovalce. Udeleženci pridobijo praktično znanje in si izmenjajo izkušnje. Pozanimajte se o naslednjem usposabljanju ali skupini svojcev.

V okviru Inštituta Antona Trstenjaka so vam na voljo tudi naslednje možnosti:

- v brskalnik **YouTube** vtipkajte besedilo Inštitut Antona Trstenjaka in poiščite videoposnetke, ki se nanašajo na oskrbo (npr. Presedanje na voziček z desko, Obrok na postelji, Smisel moje bolezni, Vaje leže na postelji, Menjava jogi rjuhe itd.);
- če uporabljate spletno platformo **Facebook**, se lahko vključite v skupino Družinski oskrbovalci, kjer so tedensko objavljene vsebine s tega področja, obenem pa je skupina namenjena tudi izmenjavi izkušenj med oskrbovalci;

Na spletni strani Inštituta Antona Trstenjaka v zavihku »Sožitje – družinski oskrbovalci« najdete odgovore na najpogosteje zastavljena vprašanja s področja oskrbe.

- **včlanite se lahko v Slovensko združenje neformalnih oskrbovalcev.** (Članstvo je brezplačno in brez obveznosti. V okviru združenja boste približno vsaka dva meseca prejemali novičnik »Zate skrbim, zase poskrbim«, ki vključuje aktualne novice s področja oskrbe: od čisto praktičnih nasvetov, kako pomagati bližnjemu ali se bolje znajti v oskrbi, do obvestil o predavanjih in izobraževanjih ter o dogajanju pri nas v Sloveniji in v Evropi.) Za prijavo in prejemanje novičnika ali preprosto za informacije pišite na **oskrbovalci@iat.si** ali pokličite na telefonsko številko **064 299 599**. Prijavni obrazec najdete tudi z naslednjo QR kodo:

Če vas zanimajo informacije s področja demence, se obrnite na Združenje Spominčica. Več na spletni strani: spomincica.si

V občini Brežice imamo tri demenci prijazne točke. Najdete jih v Domu upokojencev Brežice, na brežiški enoti Centra za socialno delo Posavje ter v trgovini Lidl.

Ali lahko pridobim pravico do oskrbovalca družinskega člana?

Zakon o dolgotrajni oskrbi pod določenimi pogoji omogoča pravico do oskrbovalca družinskega člana. Ta se razlikuje od neformalne pomoči svojcu. Več informacij najdete v nadaljevanju, lahko pa se obrnete tudi na vstopno točko CSD Posavje.

Ne pozabite: tudi vi, ki skrbite za druge, si zaslužite podporo, razumevanje in čas zase.

Dolgotrajna oskrba

Pregled pravic in storitev dolgotrajne oskrbe

Vsak človek potrebuje drugačno pomoč. Pomembno je, da poznamo možnosti in skupaj poiščemo tisto, ki najbolj ustreza našim potrebam in življenjskim okoliščinam.

Ali lahko uveljavljam pravice po Zakonu o dolgotrajni oskrbi?

Če želite uveljavljati pravico do dolgotrajne oskrbe, morate:

- Dolgotrajno oskrbo potrebovati. Vloge za dolgotrajno oskrbo praviloma ne oddajate »na zalogo«, temveč takrat, ko pomoč dejansko potrebujete. Po vložitvi vloge vas svetovalec za dolgotrajno oskrbo praviloma obišče na domu ter s pogovorom in ocenjevanjem ugotovi, koliko pomoči potrebujete pri vsakodnevnih opravilih. Na podlagi standardizirane ocenjevalne lestvice ste lahko uvrščeni v eno od petih kategorij dolgotrajne oskrbe. Prva kategorija pomeni najmanjši, peta pa največji obseg potrebne pomoči. O upravičenosti prejmete odločbo. Če pogojev za priznanje pravice še ne izpolnjujete, boste morali ob spremembi potreb vložiti novo vlogo.
- Imeti ustrezno zavarovanje. Pogoj je praviloma najmanj 24 mesecev zavarovanja za dolgotrajno oskrbo v zadnjih 36 mesecih pred uveljavljanjem pravice. Obvezno zavarovanje za dolgotrajno oskrbo ima avtomatsko vsak, ki ima urejeno obvezno zdravstveno zavarovanje.
- Imeti stalno ali začasno prebivališče v Republiki Sloveniji.
- Izpolnjevati pogoj, da ne prejemate drugih primerljivih pravic, ki z dolgotrajno oskrbo niso združljive. Mednje sodijo dodatek za pomoč in postrežbo, institucionalno varstvo po predpisih o socialnem varstvu in osebna asistenca ob upoštevanju zakonskih izjem.



Vir fotografije:
Zavod za podjetništvo, turizem in mladino Brežice

Koliko ur posamezne storitve oziroma koliko denarja vam pripada glede na kategorijo?

Dolgotrajna oskrba	1. kategorija	2. kategorija	3. kategorija	4. kategorija	5. kategorija
V instituciji	Celodnevna oskrba (obseg 1. kategorije)	Celodnevna oskrba (obseg 2. kategorije)	Celodnevna oskrba (obseg 3. kategorije)	Celodnevna oskrba (obseg 4. kategorije)	Celodnevna oskrba (obseg 5. kategorije
Na domu*	do 20 ur mesečno	do 40 ur mesečno	do 60 ur mesečno	do 80 ur mesečno	do 110 ur mesečno
Dnevna oskrba*	do 20 ur mesečno	do 40 ur mesečno	do 60 ur mesečno	do 80 ur mesečno	do 110 ur mesečno
Denarni prejemek	91 EUR mesečno	184 EUR mesečno	275 EUR mesečno	367 EUR mesečno	504 EUR mesečno
Oskrbovalec družinskega člana	/	/	/	Oskrbovalec prejme 1,2-kratnik minimalne plače (oziroma 1,8 če skrbi za 2 družinska člana) V 5. kategoriji lahko človek prejema pomoč enega (za polni čas) ali dveh (vsak za polovični čas) oskrbovalcev družinskega člana.	
Storitve za krepitev in ohranjanje samostojnosti	12 ur letno	24 ur letno	48 ur letno	30 ur letno	24 ur letno

Tabela je orientativne narave.

Podatki o denarnih prejemkih so usklajeni z zneski za leto 2026.

* Če kombinirate dolgotrajno oskrbo na domu in dnevno dolgotrajno oskrbo, se ure seštevajo do te skupne zgornje meje (poleg tega je dobro vedeti, da lahko pride pri računanju ur do razlik zaradi drugačnega načina financiranja dnevne oskrbe).

** Storitve za krepitev in ohranjanje samostojnosti (npr. fizioterapija, delovna terapija, svetovanje za prilagoditev doma) se določijo na letni ravni in vam pripadajo dodatno – poleg katere koli izbrane oblike oskrbe ali denarnega prejemka.

Med čim lahko izbiram?

Dolgotrajna oskrba na domu

Dolgotrajna oskrba na domu pomeni pomoč posamezniku v njegovem domačem okolju. Vključuje pomoč pri osnovnih dnevnih opravilih (hranjenje, osebna higiena, oblačenje), podpornih opravilih (gospodinjska dela, nakup hrane, priprava obrokov) ter zdravstveno nego, vezano na osnovna dnevna opravila (na primer spremljanje krvnega tlaka in drugih zdravstvenih parametrov).

Na območju občine Brežice dolgotrajno oskrbo na domu izvaja Zdravstveni dom Brežice.

Koliko pomoči človeku pripada, je odvisno od kategorije dolgotrajne oskrbe, v katero je uvrščen (glejte tabelo na strani 15).

Hkrati z dolgotrajno oskrbo na domu lahko upravičenec uporablja tudi storitve za ohranjanje in krepitev samostojnosti, e-oskrbo in dnevno dolgotrajno oskrbo. Pri kombinaciji dnevne oskrbe in oskrbe na domu se ure dnevne oskrbe odštejejo od razpoložljivega obsega ur oskrbe na domu.

POZOR: Dolgotrajna oskrba na domu in socialnovarstvena storitev pomoč družini na domu se ne izključujeta!

Če vam ure dolgotrajne oskrbe ne zadostujejo ali še čakate na odločbo, lahko ob izpolnjevanju pogojev dodatno podporo pridobite v okviru pomoči družini na domu, ki jo sofinancira Občina Brežice.

Za vsako od storitev veljajo drugačni pogoji in postopki, zato je pomembno, da se pravočasno pozanimate o možnostih:

- **ZD Brežice – pomoč družini na domu:** 030 663 632
- **CSD Posavje – dolgotrajna oskrba:** 07 292 70 44 ali 070 498 909

Dolgotrajna oskrba v instituciji

Dolgotrajna oskrba v instituciji pomeni oskrbo v domovih za starejše oziroma v drugih ustreznih institucijah. Pravica krije storitve pomoči pri osnovnih in podpornih dnevnih opravilih, zdravstveno nego, povezano z osnovnimi dnevnimi opravili, ter storitve za krepitev in ohranjanje samostojnosti.

Stanovalci še naprej plačujejo stroške prehrane in nastanitve. Cena standardne nastanitve in prehrane je omejena na višino zagotovljene pokojnine. Pri nadstandardnih oblikah bivanja in drugih posebnostih lahko veljajo drugačni stroški.

POZOR: Za sprejem v dom za starejše in hkratno uveljavljanje vseh pravic, ki vam pripadajo, morate vložiti dve ločeni vlogi. Posebej morate oddati vlogo neposredno izbranemu domu (osebno, po pošti ali prek spletne aplikacije Skupnosti socialnih zavodov Slovenije – eVloga za sprejem v DSO), oddate lahko tudi vlogo v več domov hkrati (to vlogo lahko pošljete tudi »na zalogo«, tudi če doma še ne potrebujete akutno). Da pa boste lahko koristili tudi plačilo doma po Zakonu o dolgotrajni oskrbi, morate oddati vlogo za dolgotrajno oskrbo na vstopni točki Centra za socialno delo.

Dnevna dolgotrajna oskrba

Dnevna dolgotrajna oskrba ljudem zagotavlja podporo čez dan, zvečer pa se vrnejo domov. Izvaja se med 6. in 22. uro, najpogosteje v domovih za starejše, lahko pa tudi v dnevnih centrih ali pri drugih registriranih izvajalcih.

Za informacije o razpoložljivih izvajalcih dnevne dolgotrajne oskrbe za občane občine Brežice se obrnite na lokalni dom starejših občanov.

Hkrati z dnevno dolgotrajno oskrbo lahko upravičenec izbere tudi:

- **storitve za ohranjanje in krepitev samostojnosti**;
- **e-oskrbo**;
- **dolgotrajno oskrbo na domu**, pri čemer se število ur dnevne oskrbe odšteje od obsega ur oskrbe na domu.

Druge možnosti

Denarni prejemek

Denarni prejemek je pravica, namenjena kritju stroškov oskrbe, ki jo posameznik praviloma prejema v okviru družine ali druge neformalne socialne mreže.

Gre za pravico, ki v sistemu dolgotrajne oskrbe nadomešča oziroma predstavlja naslednico dodatka za pomoč in postrežbo. Pravici med seboj nista združljivi.

Višina prejemka je odvisna od kategorije dolgotrajne oskrbe in v letu 2026 znaša od 91 do 504 EUR mesečno.

Uporabnike denarnega prejemka redno obiskuje koordinator dolgotrajne oskrbe:

- v 1. kategoriji enkrat na pol leta;
- v 2. in 3. kategoriji enkrat na tri mesece;
- v 4. in 5. kategoriji enkrat mesečno.

Koordinator spremlja ustreznost oskrbe, svetuje ter pomaga pri povezovanju s socialno mrežo uporabnika.

Hkrati z denarnim prejemkom lahko upravičenec uporablja tudi:

- **storitve za ohranjanje in krepitev samostojnosti**;
- **e-oskrbo**.

Če se odločite za denarni prejemek, lahko sredstva namenite kritju stroškov oskrbe, na primer za plačljivo pomoč na domu ali druge storitve oskrbe.

Oskrbovalec družinskega člana

Pravica do oskrbovalca družinskega člana pomeni, da posameznika, ki potrebuje večji obseg pomoči, oskrbuje družinski član, ki izpolnjuje predpisane pogoje in se s tem strinja.

Za to pravico se lahko odločijo upravičenci, uvrščeni v 4. ali 5. kategorijo dolgotrajne oskrbe.

Oskrbovalec družinskega člana mora med drugim izpolnjevati pogoje glede sorodstvenega razmerja, skupnega prebivanja, psihofizične sposobnosti in usposobljenosti. Pred začetkom opravljanja nalog mora zapustiti trg dela. Oskrbovalec lahko skrbi za največ dva upravičenca, s katerima prebiva na istem naslovu.

Če je upravičenec v 5. kategoriji, lahko oskrbo enega upravičenca izvajata dva družinska člana, vsak v polovičnem obsegu, ob izpolnjevanju zakonskih pogojev.

Oskrbovalcu pripadajo:

- delno plačilo za izgubljeni dohodek v višini 1,2-kratnika minimalne plače oziroma 1,8-kratnika pri oskrbi dveh upravičencev;
- pri polovičnem obsegu oskrbe 0,6-kratnik minimalne plače;
- vključitev v obvezna socialna zavarovanja;
- 21 dni načrtovane odsotnosti letno (nadomestna oskrba*);
- strokovno svetovanje in usposabljanje.

Opravljanje nalog oskrbovalca družinskega člana ni delovno razmerje.

Hkrati z oskrbovalcem družinskega člana lahko upravičenec uporablja tudi storitve za ohranjanje in krepitev samostojnosti ter e-oskrbo.

***Kaj pomeni nadomestna oskrba?** To pomeni, da upravičencu takrat, ko si njegov oskrbovalec družinskega člana vzame 21 dni načrtovane odsotnosti, pripadajo drugi načini oskrbe: lahko gre v dom starejših občanov (tam plača samo storitve namestitve in prehrane), koristi dolgotrajno oskrbo na domu ali denarni prejemek, katerega koristi za plačilo pomoči v času odsotnosti oskrbovalca. O vsem tem vam bo, če boste v sistem vključeni, svetoval koordinator dolgotrajne oskrbe, ko bo to za vas aktualno.

Na CSD Posavje, Cesta krških žrtev 19, Krško, v prostorih vstopne točke za dolgotrajno oskrbo, potekajo tudi mesečna srečanja oskrbovalcev družinskih članov, namenjena podpori, dodatnemu usposabljanju in seznanjanju z novostmi s področja dolgotrajne oskrbe. Srečanja vodijo svetovalke za dolgotrajno oskrbo.

Storitve za ohranjanje in krepitev samostojnosti

Poleg osnovnih oblik dolgotrajne oskrbe lahko upravičenci uporabljajo tudi storitve za krepitev in ohranjanje samostojnosti, kot so svetovanje, prilagoditev domačega okolja, fizioterapija, delovna terapija, vaje za ohranjanje gibljivosti, psihosocialna podpora in druga strokovna pomoč.

Te storitve lahko izvajajo socialni delavci, delovni terapevti, fizioterapevti, kineziologi in socialni gerontologi (odvisno od kadrovske zasedbe izvajalca dolgotrajne oskrbe).

Gre za pomembno podporo pri okrevanju po bolezni ali odpustu iz bolnišnice, pri ohranjanju samostojnosti starejših in pri skrbi za osebe z demenco.

E-oskrba

E-oskrba vključuje storitve na daljavo, ki omogočajo večjo varnost in samostojnost posameznika v domačem okolju.

Uporabljajo se lahko osebni alarmi, senzorji za zaznavanje padcev in druge tehnologije, povezane z asistenčno podporo.

Do e-oskrbe so pod predpisanimi pogoji upravičeni vsi uporabniki dolgotrajne oskrbe, ki niso vključeni v celodnevno institucionalno oskrbo, ter zavarovane osebe, stare 80 let ali več, ki ne bivajo v določenih institucijah.

POZOR: Osebe, stare 80 let ali več, lahko uveljavljajo pravico do e-oskrbe tudi samostojno, ne da bi morale biti predhodno uvrščene v kategorijo dolgotrajne oskrbe.

Za samostojno uveljavljanje e-oskrbe je predvidena posebna vloga.

Postopek za pridobitev pravic do dolgotrajne oskrbe (DO)

1. Oddaja vloge na vstopni točki CSD Posavje

Posameznik, njegov pooblaščenec ali skrbnik vloži vlogo na pristojni vstopni točki za dolgotrajno oskrbo pri Centru za socialno delo Posavje.

Vlogo lahko oddate:

- **osebno** na vstopni točki CSD Posavje, Cesta krških žrtev 19, 8270 Krško;
- **po pošti** na naslov Center za socialno delo Posavje, Cesta krških žrtev 19, 8270 Krško;
- **CSD Posavje – Enota Brežice**: Cesta prvih borcev 24, 8250 Brežice, vsako prvo sredo v mesecu od 13. do 17. ure.;
- **elektronsko**; o tej možnosti se predhodno pozanimajte pri CSD Posavje na naslovu dolgotrajna.csdposav@gov.si.

Vse vloge najdete na spletni strani vstopne točke CSD Posavje: csd-slovenije.si/csd-posavje/vstopna-tocka

2. Ocena upravičenosti na domu

Ko oddate ustrezno vlogo za dolgotrajno oskrbo, je naslednji korak ocenjevanje upravičenosti, ki ga svetovalec praviloma opravi na vašem domu.

Svetovalec preveri vašo sposobnost skrbeti zase v osmih sklopih: gibanje v domačem okolju; kognitivne in komunikacijske sposobnosti; vedenje in duševno zdravje; samooskrba doma; spoprijemanje z boleznijo in zdravljenjem; vsakodnevno življenje in socialni stiki; aktivnosti zunaj doma; opravljanje gospodinjskih opravil.

Na podlagi standardizirane ocene se določi kategorija dolgotrajne oskrbe, ki vpliva na obseg pomoči, do katere ste upravičeni.

3. Prejem odločbe

Na podlagi opravljene ocene upravičenec prejme odločbo, v kateri sta določeni upravičenost do dolgotrajne oskrbe in kategorija od 1 do 5, v katero je uvrščen.

4. Odločitev za obliko izvajanja dolgotrajne oskrbe in sklenitev osebnega načrta s koordinatorjem oskrbe

Na podlagi kategorije upravičenosti se posameznik odloči, katero pravico do dolgotrajne oskrbe želi uveljavljati.

Nato se poveže z izbranim izvajalcem oziroma koordinatorjem dolgotrajne oskrbe, s katerim sklene osebni načrt.

Uporabnik dolgotrajne oskrbe se obrne na izvajalce in koordinatorje, pristojne za območje občine, v kateri prebiva.

Pri dolgotrajni oskrbi v instituciji je koordinator praviloma povezan z institucijo, v kateri uporabnik prebiva, tako da se obrne direktno na izbrani dom.

Osebni načrt določa način, obseg in organizacijo izvajanja dolgotrajne oskrbe. Pomemben je, ker z dnem sklenitve načrta začnejo teči pravice.

5. Izvajanje dolgotrajne oskrbe

Po priznanju pravice in sklenitvi osebnega načrta se začne izvajanje dolgotrajne oskrbe v skladu z dogovorjenimi storitvami, zakonskimi pogoji in razpoložljivostjo izvajalca.

6. Spremembe

Znotraj kategorije, v katero je posameznik uvrščen, se lahko odloči za spremembo pravic (ki mu v tej kategoriji pripadajo). Najbolje je, da se o tem pogovori s svojim koordinatorjem dolgotrajne oskrbe (s katerim je sklenil tudi osebni načrt). Prav tako se lahko posameznik pogovori o spremembah, o načinu in drugih dogovorih v osebnem načrtu. V kolikor pa se stanje toliko poslabša, da bi moral biti uvrščen v višjo kategorijo, je nujna ponovna ocena upravičenosti s strani vstopne točke CSD. Vstopni točki lahko predlog za spremembo javi koordinator dolgotrajne oskrbe, v tem primeru mora CSD oceno narediti prednostno, po uradni dolžnosti.

Več informacij

Vstopna točka za dolgotrajno oskrbo CSD Posavje

Spletna stran: csd-slovenije.si/csd-posavje/vstopna-tocka

V času uradnih ur se lahko osebno oglasite pri informatorki za dolgotrajno oskrbo:

- CSD Posavje – vstopna točka: Cesta krških žrtev 19, 8270 Krško;
- CSD Posavje – Enota Brežice: Cesta prvih borcev 24, 8250 Brežice, vsako prvo sredo v mesecu od 13. do 17. ure.

Telefon: 07 292 70 44 ali 070 498 909

E-pošta: dolgotrajna.csdposav@gov.si

Uradne ure:

- Ponedeljek: 8.00–12.00 in 13.00–15.00
- Sreda: 8.00–12.00 in 13.00–17.00
- Petek: 8.00–12.00

Na CSD Posavje, Cesta krških žrtev 19, Krško, potekajo mesečna srečanja skupine za samopomoč, namenjena vsem oskrbovalcem družinskega člana z že sklenjenim osebnim načrtom.

Državni klicni center: 114

vsak delovni dan med 8. in 15. uro

Podpora neformalnim oskrbovalcem – Inštitut Antona Trstenjaka:

E-pošta: oskrbovalci@iat.si

Telefon: 064 299 599

Občina Brežice

Cesta prvih borcev 18, 8250 Brežice

Spletna stran: brezice.si

Telefon: 07 620 55 00

Na spletni strani CSD Posavje najdete tudi obrazce za uveljavljanje pravic do dolgotrajne oskrbe, in sicer:

- vlogo za uveljavljanje pravic do dolgotrajne oskrbe;
- vlogo za e-oskrbo;
- vlogo za oskrbovalca družinskega člana;
- vlogo za uveljavljanje pravice do denarnega prejemka v tujini.

Uradni vir za aktualne pravice in storitve

gov.si/zbirke/projekti-in-programi/dolgotrajna-oskrba/pravice-in-storitve

Pravočasna informacija je prvi korak do prave pomoči.

Pomoč družini na domu v občini Brežice

Pregled pravic in storitev v okviru pomoči družini na domu v občini Brežice

Pomoč, da lahko čim dlje ostanete v svojem domu.

Dom je prostor, kjer se počutimo varno, domače in samostojno. Ko zaradi starosti, bolezni ali invalidnosti vsakodnevna opravila postanejo zahtevnejša, je dobro vedeti, da je pomoč na voljo.

V občini Brežice izvajamo socialnovarstveno storitev pomoč družini na domu, ki posameznikom omogoča, da ob ustrezni podpori čim dlje ostanejo v svojem domačem okolju.

Komu je pomoč namenjena?

Storitev je namenjena predvsem:

- starejšim od 65 let, ki zaradi starosti potrebujejo pomoč pri vsakodnevnih opravilih;
- invalidnim osebam, ki potrebujejo občasno pomoč;
- kronično bolnim in osebam z dolgotrajnimi zdravstvenimi težavami;
- drugim upravičencem, ki zaradi svojega zdravstvenega stanja ne zmorejo več povsem samostojnega življenja.

Pomoč se prilagodi potrebam in življenjskim okoliščinam posameznika.

Kakšno pomoč lahko dobim?

Pomoč na domu vključuje različne oblike praktične podpore:

- Pomoč pri osebni oskrbi: pomoč pri umivanju, oblačenju, hranjenju in drugih osnovnih dnevnih opravilih.
- Gospodinjska pomoč: pomoč pri pripravi ali dostavi obrokov, osnovnem čiščenju in drugih nujnih gospodinjskih opravilih.
- Pomoč pri ohranjanju socialnih stikov: spremstvo pri nujnih opravkih in druga podpora, ki posamezniku omogoča varnejše življenje doma.

Vrsta in obseg pomoči se določita glede na potrebe posameznika ter možnosti izvajanja storitve.

Ali je storitev plačljiva?

- Občina Brežice storitev sofinancira, zato uporabniki plačajo le del stroškov.
- Če imate nizke dohodke ali ste v težjem finančnem položaju, lahko pri CSD Posavje zaprosite za dodatno znižanje ali popolno oprostitev plačila.
- O upravičenosti odloči center za socialno delo na podlagi predpisanih pogojev.

Kdo izvaja pomoč na domu?

- Storitev v občini Brežice od 1. januarja 2026 izvaja Zdravstveni dom Brežice.
- Za informacije in vključitev v storitev:

Zdravstveni dom Brežice, Černelčeva cesta 8, Brežice

Kontaktna oseba:

Andrea Cirnski, koordinatorka pomoči na domu

Telefon: 07 499 14 44 ali 030 663 632

E-pošta: andrea.cirnski@zd-brezice.si

Kako do pomoči?

1. Pokličite. Obrnite se na Zdravstveni dom Brežice in povejte, kakšno pomoč potrebujete vi ali vaš svojec.

2. Pogovorite se o potrebah. Izvajalec vam predstavi pogoje, možnosti in postopek vključitve.

3. Dogovorite se za izvajanje pomoči. Skupaj določite ustrezno obliko in obseg storitve.

Pomembno: Zaradi povečanega povpraševanja lahko nastanejo čakalne dobe, zato priporočamo, da se o možnostih pomoči pozanimate pravočasno.

Ali lahko prejemam tudi dolgotrajno oskrbo?

- Pomoč družini na domu in dolgotrajna oskrba na domu sta dve različni storitvi, ki se lahko dopolnjujeta.
- Za pomoč družini na domu se obrnite na Zdravstveni dom Brežice, za uveljavljanje pravic do dolgotrajne oskrbe pa na CSD Posavje – vstopno točko za dolgotrajno oskrbo.
- **Več informacij:** csd-slovenije.si/csd-posavje/vstopna-tocka
- Naš cilj je, da občankam in občanom omogočimo čim daljše, varno, kakovostno in dostojanstveno bivanje v domačem okolju. Zavedamo se kadrovskih in sistemskih izzivov, vendar bomo tudi v prihodnje iskali rešitve za izboljšanje dostopnosti pomoči, saj verjamemo, da je vlaganje v kakovostno staranje in podporo ljudem v domačem okolju izjemnega pomena.





Starejši za starejše – prostovoljska pomoč

Včasih že prijazen obisk, pogovor ali drobna pomoč polepšajo dan.

Starejši za starejše je program društev upokojencev, namenjen povezovanju starejših ljudi in prostovoljcev, ki želijo pomagati drugim. Temelji na preprosti, a dragoceni zamisli: starejši najbolje razumejo potrebe in vsakdanje izzive svojih vrstnikov.

Prostovoljci obiskujejo starejše v njihovem domačem okolju, jim prisluhnejo, ponudijo družbo in pomagajo poiskati ustrezno podporo, kadar jo potrebujejo. Posebno pozornost namenjajo tistim, ki živijo sami, imajo manj stikov z drugimi ali težje dostopajo do pomoči.

Kako vam lahko pomagajo?

- **Z obiskom in pogovorom**, ki prinašata družbo in občutek povezanosti.
- **Z informacijami in usmerjanjem** do ustreznih oblik pomoči in storitev.
- **S povezovanjem z lokalnimi organizacijami**, kadar potrebujete dodatno podporo.

Program ni nadomestilo za zdravstveno nego ali strokovno oskrbo na domu, je pa pomembna oblika prostovoljske in sosedske podpore.

Želite obisk prostovoljca ali bi radi pomagali?

Za informacije o programu **Starejši za starejše** se obrnite na koordinatorko v svojem kraju:

Društvo upokojencev Brežice

Ana Kalin, koordinatorka

Telefon: 07 496 33 94

E-pošta: du.brezice@gmail.com

Društvo upokojencev Bizeljsko

Jožica Obradovič, koordinatorka

Telefon: 041 460 286

E-pošta: jozica.obradovic@gmail.com

Društvo upokojencev Dobova–Kapele

Marija Radanovič, koordinatorka

Telefon: 041 493 366

E-pošta: marija.radanovic47@gmail.com

Pokličite, če si želite družbe, potrebujete podporo ali bi radi postali prostovoljec.



Prevozi in mobilnost

Kako pridem do zdravnika, v trgovino, po opravkih ali na obisk?

Ko ne vozimo več sami, to še ne pomeni, da moramo ostati doma. Prevoz nam omogoča obisk zdravnika, nakupovanje, opravljanje drugih obveznosti in druženje. V Brežicah je na voljo več možnosti.

Sopotniki – brezplačni prevozi za starejše

Sopotniki so namenjeni starejšim, ki nimajo lastnega prevoza ali zaradi slabših povezav težje pridejo do zdravnika, v trgovino ali po drugih opravkih. Prevoze opravljajo prostovoljni vozniki.

Kako naročim? Pokličite vsaj **5 dni pred prevozom**. Povejte, kdaj in kam želite potovati, kje naj vas voznik prevzame in ali potrebujete povratno vožnjo ali spremstvo.

Telefon: 041 744 947

Od ponedeljka do petka od 7.00 do 15.00.

Medkrajevni avtobus – do drugih krajev

Medkrajevni avtobusi povezujejo Brežice z drugimi kraji v občini, Posavju in širše.

Pred potjo preverite postajališče, uro odhoda in možnost vrnitve. Vozni redi se lahko razlikujejo ob koncih tedna in praznikih ter v času šolskih počitnic.

Informacije: 01 431 77 00 (Nomago)

Vozni red: nomago.si

Mestni avtobus Brežičan – po mestu

Mestni avtobus z modro in zeleno linijo povezuje stanovanjska območja, mestno središče ter avtobusno in železniško postajo.

Cena: 0,50 € za vožnjo ali 10 € za mesečno vozovnico.

Kako potujem? Preverite najbližje postajališče in vozni red. Predhodno naročilo ni potrebno.

Informacije: 07 499 41 70 (Nomago)

Vozni red: nomago.si

Vlak – za daljše poti

Vlak omogoča potovanja po Sloveniji. Pomembni železniški postaji v občini sta **Brežice in Dobova**.

Pred odhodom preverite vozni red, morebitna prestopanja in dostopnost postaje. Če težje hodite ali uporabljate pripomoček za gibanje, se vnaprej pozanimajte o pomoči.

Informacije: 080 81 11

Pomoč potnikom z omejeno mobilnostjo: 01 291 33 91

Vozni red: slo-zeleznice.si

Taksi – prevoz po dogovoru

Taksi je možnost, kadar javni prevoz ni na voljo ali potrebujete prevoz ob določeni uri.

Ob naročilu povejte kraj prevzema, cilj in uro vožnje. **Vnaprej preverite ceno** ter opozorite, če potrebujete pomoč pri vstopanju ali prostor za pripomoček za gibanje.

Preden se odpravite na pot

- Preverite **uro odhoda in povratnega prevoza**.
- Na zdravniški pregled se odpravite s časovno rezervo.
- Če potrebujete pomoč pri vstopanju ali izstopanju, to povejte vnaprej.
- Pred odhodom preverite aktualne vozne rede, cene in pogoje pri prevozniku.

Prevoz ni le pot od doma do cilja. Je pot do samostojnosti, druženja in povezanosti z ljudmi.

Brezplačno z avtobusom in vlakom

Ali ste upravičeni do brezplačnega medkrajevnega prevoza?

Upokojenci, osebe, starejše od 65 let, imetniki evropske kartice ugodnosti za invalide in vojni veterani lahko ob izpolnjevanju pogojev uporabljajo **brezplačne medkrajevne avtobuse in vlake po Sloveniji.**

Potrebujete **vozovnico IJPP**, ki jo pridobite na prodajnih mestih avtobusnih in železniških postaj. Za nekatere vlake so potrebna doplačila.

Informacije: 080 45 77 (brezplačna številka).



»Da smo dejavni in živahni v skrbi zase in za druge, kolikor nam dopuščajo moči in razmere.«

Jože Ramovš

Občinske in državne socialne pomoči

Ko potrebujete pomoč, je dobro vedeti, na katera vrata potrkati.

Življenje nas lahko preseneti z boleznijo, nizko pokojnino, nepričakovanimi stroški ali potrebo po pomoči pri vsakodnevnih opravilih. Takrat je pomembno vedeti, da obstajajo različne oblike podpore.

Kakšna je razlika med občinsko in državno pomočjo?

Občinske pomoči zagotavlja ali sofinancira Občina Brežice. Namenjene so občanom, ki izpolnjujejo pogoje posamezne pomoči ali razpisa. Vlogo dobite pri informatorju ali na spletni strani občine.

Državne pravice veljajo po vsej Sloveniji. Določene so z zakoni, o večini spodaj navedenih socialnih pravic pa odloča center za socialno delo. Vlogo kupite v trafiki, papirnici ali pa jo natisnete s spletne strani.

Preprosto povedano: za občinsko pomoč vprašajte na Občini Brežice, za državne socialne pravice pa na brežiški enoti Centra za socialno delo Posavje.

Občinske pomoči – Občina Brežice

Enkratna denarna socialna pomoč

Pomoč občanom, ki se znajdejo v materialni stiski in težko poravnajo nujne življenjske stroške. Dodeljuje se ob izpolnjevanju občinskih pogojev.

Subvencija za varovanje na daljavo

Občina lahko ob izpolnjevanju pogojev sofinancira osebni telefonski alarm, s katerim uporabnik ob padcu, slabosti ali drugi stiski pokliče na pomoč.

Pomoč družini na domu

Pomoč pri vsakodnevnih opravilih za starejše, bolne ali invalidne osebe, ki ne zmorejo več vsega same. Občina zagotavlja izvajanje prek javnega zavoda Zdravstveni dom Brežice in sofinanciranje storitve.

Pomoč ob nepredvidenih dogodkih

Pomoč ob določenih izrednih življenjskih okoliščinah, kadar je zanjo objavljen ustrezen občinski razpis oziroma poziv.

Kam po informacije?

Občina Brežice

Cesta prvih borcev 18, 8250 Brežice

Telefon: 07 620 55 00

Spletna stran: brezice.si

E-pošta: obcina.brezice@brezice.si

Pravice po zakonih o uveljavljanju pravic iz javnih sredstev in o socialnovarstvenih prejemkih – Center za socialno delo

Denarna socialna pomoč

Namenjena je posameznikom in družinam, ki nimajo dovolj sredstev za osnovne življenjske potrebe in izpolnjujejo zakonske pogoje.

Izredna denarna socialna pomoč

Namenjena je posameznikom ali družinam, ki se zaradi izrednih okoliščin ali materialne ogroženosti znajdejo v položaju, ko nujnih življenjskih stroškov ne morejo kriti z lastnimi sredstvi.

Pomoč pri plačilu zdravstvenih prispevkov

Če izpolnjujete pogoje, lahko pridobite pravico do plačila določenih obveznih zdravstvenih prispevkov iz javnih sredstev.

Prva socialna pomoč

Gre za pomoč pri prepoznavanju in opredelitvi socialne stiske ali težave ter oceni možnih rešitev. Namenjena je seznanitvi upravičenca z možnimi socialnovarstvenimi storitvami, dajatvami, obveznostmi ter mrežo izvajalcev.

Varstveni dodatek

Pomaga ljudem z nizkimi dohodki, ki si težko zagotovijo materialno varnost. Namenjen je predvsem kritju življenjskih stroškov, ki nastajajo v daljšem obdobju, na primer pri vzdrževanju stanovanja.

Subvencija najemnine

Če živite v najemnem stanovanju in imate nizke dohodke, lahko pod določenimi pogoji pridobite pomoč pri plačevanju najemnine.

Pogrebnina in posmrtnina

Ob smrti družinskega člana lahko upravičeni svojci zaprosijo za pomoč pri kritju pogrebnih stroškov oziroma za denarno pomoč po smrti bližnjega.

Osebna pomoč

Osebna pomoč je socialnovarstvena storitev, namenjena vsakomur, ki se zaradi različnih vzrokov znajde v stiski ali težavi ter lahko ob ustrezni strokovni pomoči normalno živi v svojem okolju. Obsega svetovanje, urejanje in vodenje z namenom, da posameznik razvija, dopolnjuje, ohranja in izboljšuje svoje socialne zmožnosti. Za storitev se lahko odločite prostovoljno in se zanjo dogovorite na centru za socialno delo.

Kam po informacije?

Center za socialno delo Posavje – enota Brežice

Cesta prvih borcev 24, 8250 Brežice

Telefon: 07 499 10 00

E-pošta: gpcsd.brezi@gov.si

Uradne ure:

- Ponedeljek: 8.00–12.00 in 13.00–15.00
- Sreda: 8.00–12.00 in 13.00–17.00
- Petek: 8.00–12.00

Kako zaprosim za pomoč?

1. Vprašam. Pokličem občino ali center za socialno delo in povem, kakšno težavo imam.

2. Preverim. Pozanimam se, katera pomoč bi bila zame primerna in katere dokumente potrebujem.

3. Oddam vlogo. Izpolnim ustrezen obrazec in priložim zahtevana dokazila.

4. Počakam na odločitev. Pristojni organ preveri pogoje in me obvesti o odločitvi.

Pomembno: Občinska in državna pomoč se lahko v določenih primerih dopolnjujeta. O tem, kaj vam pripada in kako posamezne pomoči vplivajo druga na drugo, se pozanimajte pri pristojni službi.

Ne odlašajte z vprašanjem. Pomoč je namenjena ljudem, ki jo potrebujejo.





Aktivno življenje in druženje

Želite zadihati s polnimi pljuči, ostati dejavni in narediti nekaj zase?

Za gibanje, druženje in nova doživetja ni nikoli prepozno. V občini Brežice je veliko priložnosti, da ostanete aktivni, spoznate nove ljudi in počnete stvari, ki vas veselijo.

Dan lahko začnete z **jutranjo telovadbo po metodi 1000 gibov**, se odpravite na **planinski pohod**, obiščete **Večgeneracijski center Brežice** ali se vključite v dejavnosti **društev upokojencev** in drugih **nevladnih organizacij.** Tam vas čakajo priložnosti za ustvarjanje, učenje, prostovoljstvo in prijetno druženje.

Če radi berete, vendar težje obiščete knjižnico, vam **Knjižnica Brežice** s storitvijo **Knjiga na dom** omogoča dostop do knjig tudi v domačem okolju.

Knjižnica Brežice

Trg Jožeta Toporišiča 1, 8250 Brežice

Telefon: 07 49 62 645 ali 041 762 990

E-pošta: info@knjiznica-brezice.si

Spletna stran: knjiznica-brezice.si

Uradne ure:

Ponedeljek, sreda in petek: od 7.00 do 18.30

Torek in četrtek: od 7.00 do 15.00

Sobota: od 8.00 do 13.00

Sobota po prazniku: zaprto

Poletni odpiralni čas:
knjiznica-brezice.si/odpiralni-cas

Ni pomembno, koliko ste stari ali kako hitro hodite. Pomembno je, da najdete dejavnost, ki vam ustreza in vas veseli.

Knjiga na dom – brezplačna dostava knjižničnega gradiva

Storitev je namenjena nemobilnim občanom občine Brežice, ki so starejši od 65 let. Pogoj za uporabo storitve je članstvo v Knjižnici Brežice. Dostavo gradiva vsak petek med 13. in 15. uro izvaja Zavod Sopotniki, knjige pa je treba predhodno naročiti v Knjižnici Brežice (naročilo je mogoče oddati do vključno četrtka do 15. ure).

Informacije glede storitve in naročilo gradiva je mogoče na:

- **telefonskih številkah:**
  07 49 62 645 ali 041 762 990
  (v času, ko je knjižnica odprta),
- **na e-naslovu:**
  info@knjiznica-brezice.si.

Vsako srečanje, sprehod ali nova izkušnja je korak k boljšemu počutju in bolj povezanemu življenju.

Jutranja telovadba po metodi 1000 gibov

Društvo Šola zdravja, podružnica Brežice, Černelčeva cesta 10, Brežice

Kontaktna oseba: **Ana Kupina**, vodja podružnice Brežice in vodja skupine Brežice

Čas izvajanja vadbe: vsak delovnik od 7.30 do 8.00

Telefon: 041 745 904

E-pošta: ana.kupina@siol.net

Spletna stran: solazdravja.com



Kontaktni podatki posameznih skupin v občini Brežice:

Ime skupine	Vodja skupine	GSM	E-naslov
Bizeljsko	Anita Bizjak	041 472 623	anita.bizjak51@gmail.com
Brežice	Ana Kupina	041 745 904	ana.kupina@siol.net
Globoko	Zinka Škofca	031 761 536	w.skofca@gmail.com
Cerklje ob Krki	Majda Bevc	070 857 762	majda.bevc17@gmail.com
Dobova	Milena Toporišič	031 360 675	milenat218@gmail.com
Krška vas	Vida Tomše	040 185 815	vidatomse@gmail.com
Mostec	Jožica Pangerčič	041 926 883	jozica.pangercic@gmail.com
Velika Dolina	Irena Komočar	031 274 072	irena.komocar@gmail.com
Zgornji Obrež	Marija Gerjevič	051 357 150	marija.gerjevic@gmail.com
Kapele	Milena Vranetič	051 357 150	milena.vranetic@gmail.com

Društvo Šola zdravja od leta 2006 spodbuja zdrav življenjski slog z vsakodnevno jutranjo vadbo »1000 gibov«, ki poteka na prostem vse leto ob 7.30, razen ob nedeljah in praznikih. Vadbo vodijo usposobljeni prostovoljci ob strokovni podpori.

Vadba je namenjena vsem generacijam, še posebej starejšim, osamljenim in gibalno manj aktivnim osebam. Pomaga ohranjati gibljivost, telesno in duševno zdravje ter samostojnost, hkrati pa spodbuja druženje, dobro voljo in medsebojno povezovanje. Društvo organizira tudi predavanja, izobraževanja in druge aktivnosti za zdrav življenjski slog.

Vadba je brezplačna, letna članarina znaša 25 EUR. Najbližji skupini se lahko pridruži vsakdo, mogoče pa je ustanoviti tudi novo skupino z najmanj petimi udeleženci.

Začnite dan z gibanjem, nasmehom in dobro družbo.

Večgeneracijski center Brežice

Prešernova cesta 13, Brežice

Kontaktna oseba: Vesna Mlakar

Delovni čas: od ponedeljka do petka od 7.00 do 15.00 ter popoldne glede na načrtovane mesečne aktivnosti.

Telefon: 05 90 85 810

E-pošta: vesna.mlakar@zptm.si

Spletna stran: vgc.zptm.si/o-centru

Facebook: Večgeneracijski center Brežice

V Večgeneracijskem centru Brežice vsak mesec potekajo raznolike brezplačne aktivnosti, ki so namenjene **vsem generacijam**: delavnice s področja duševnega zdravja, ustvarjalne in ročnodelske delavnice, gibalne aktivnosti, dogodki za krepitev kulturnih kompetenc, digitalna izobraževanja, pomoč z umetnostjo in drugo.

Aktivnosti spodbujajo pridobivanje novih znanj in spretnosti, ohranjanje miselnih sposobnosti, telesno aktivnost, ustvarjalnost ter druženje in krepitev socialnih vezi. V centru deluje tudi aktivna skupina prostovoljcev, ki se vedno razveseli novih članov. **Večina aktivnosti je brezplačnih** in namenjenih predvsem starejšim, ki si želijo aktivnega preživljanja prostega časa, novih znanj in prijetnega druženja.

Prijave sprejemajo po telefonu ali e-pošti. Mesečni urnik aktivnosti je objavljen na oglasni tabli pri vhodu v VGC Brežice na Prešernovi cesti 13, na spletni strani ter na Facebook strani Večgeneracijskega centra Brežice.

Društva upokojencev

Društvo upokojencev Brežice

Prešernova cesta 13, Brežice

Uradne ure: vsak ponedeljek in vsako sredo od 8.00 do 11.00

Telefon: 07 49 63 394

E-pošta: du.brezice@gmail.com

Spletna stran: posrcumlad.si/brezice

Društvo upokojencev Dobova–Kapele

Trg 7. julija 5, Dobova

Telefon: 07 49 67 476, 040 880 744

E-pošta: du.dobova.kapele@gmail.com
biserka.cancer@gmail.com

Spletna stran: posrcumlad.si/dobova-kapele

Društvo upokojencev Bizeljsko

Kumrovška cesta 5, Bizeljsko

Telefon: 031 525 974
E-pošta: marija.rajteric@gmail.com
Spletna stran: posrcumlad.si/bizeljsko

V občini Brežice delujejo tri društva upokojencev, ki s svojimi dejavnostmi pokrivajo celotno območje občine. Članom ponujajo pester program aktivnosti, kot so izleti po Sloveniji in tujini, letovanja v hotelu Delfin v Izoli in v zdraviliščih, predavanja, družabna srečanja, pikniki ter druge priložnosti za aktivno preživljanje prostega časa.

Društvo upokojencev Brežice, ki je najštevilčnejše, organizira tudi redne športne in rekreativne dejavnosti, telovadbo, ročnodelske delavnice skupine »Zanke«, folklorne aktivnosti ter kulturno-umetniške dejavnosti skupine »Jagodni izbor«. V okviru društva delujejo tudi socialnoekonomska in stanovanjska komisija ter program »Starejši za starejše«, namenjen medsebojni pomoči in podpori starejšim.

Društva pomembno prispevajo k aktivnemu staranju, druženju, medsebojni pomoči in preprečevanju osamljenosti starejših.

Posavska potujoča knjižnica

Cesta krških žrtev 26, 8270 Krško

Mobitel: 040 765 004

E-pošta: info@posavska-potujoca.si

Spletna stran:posavska-potujoca.si



Z ustanovitvijo Posavske potujoče knjižnice in nakupom bibliobusa želimo občanom Posavja **zagotoviti kakovosten in stalen dostop** do knjižničnega gradiva in knjižničnih storitev na oddaljenih območjih z manjšim številom prebivalcev. Na bibliobusu najdete obilico knjig in drugega knjižničnega gradiva, ki si ga lahko izposodite za mesec dni, tudi z možnostjo podaljšanja. Izposoja gradiva je namenjena članom Posavske potujoče knjižnice. Članarine ni. Postajališča obiskujemo enkrat ali dvakrat mesečno po objavljenem razporedu. Posavska potujoča knjižnica ima urejen tudi dostop za gibalno ovirane uporabnike.

Planinski pohodi za starejše

Planinsko društvo Brežice, Cesta bratov Milavcev 18, Brežice

Torkarji

Kontaktna oseba: Darinka Suša

Telefon: 051 822 141

E-pošta: darinka.susa@gmail.com

Navihanci

Kontaktna oseba: Marija (Mija) Novak

Telefon: 040 655 903

E-pošta: novakmia44@gmail.com, info@pdbrezice.si

Spletna stran: pdbrezice.si

Vsak torek dopoldne je organiziran pohod za upokojence in druge starejše. Večinoma hodijo po okolici Brežic, včasih pa se odpravijo tudi čez meje domače občine. Pohodi so prilagojeni starostnikom tako po dolžini kot po zahtevnosti vzponov. Praviloma pohodi trajajo 4 ure z vmesnimi počitki in okrepčili. Udeleženci pohodov potrebujejo ustrezno pohodniško opremo (pohodniške čevlje, nahrbtnik, pohodne palice, primerna oblačila). Udeležba je primerna za vse, ki zmorejo vsaj eno uro hoditi z zmerno hitrostjo brez počitka. Pohodniki, ki se želijo aktivno vključiti v celoletno aktivnost, plačajo letno članarino v višini 21 EUR.

Vsako drugo in četrto sredo v mesecu pa društvo organizira pohode za aktivnejše upokojence, torej za vse, ki si želijo daljših pohodov in zmorejo poti z več višinskimi metri vzpona. Pohodi skupine Navihanci trajajo praviloma več kot 8 ur z vmesnimi okrepčili in počitki, udeleženci pa morajo biti sposobni vsaj dve uri nepretrgoma hoditi v zmerno hitrem tempu. Udeleženci potrebujejo ustrezno pohodniško opremo, letna članarina pa znaša od 21 do 28 EUR (odvisno od statusa).



Nevladne organizacije

Na območju občine delujejo številna društva, ki s svojimi programi s področja športa, kulture, turizma, kmetijstva, socialnega in zdravstvenega varstva pomembno prispevajo h kakovosti bivanja vseh občank in občanov. Z izvajanjem rednih letnih programov in posebnih projektov bogatijo dogajanje in življenje v naši občini.

Podrobnejše informacije o njih pridobite na Občini Brežice ali pri zavodu Dobra družba, ki jim nudi podporo.

Zavod Dobra družba

Trdinova ulica 1 (1. nadstropje), Brežice

Telefon: 051 777 794

E-pošta: info@dobra-druzba.si

Spletna stran: dobra-druzba.si

Krepitev zdravja

Želite narediti več za svoje zdravje?



Center za krepitev zdravja Brežice

Cesta bratov Milavcev 18, Brežice (objekt na nogometnem stadionu)

Vodja CKZ: Helena Hostar, diplomirana medicinska sestra

Delovni čas: od ponedeljka do petka od 12.00 do 14.00

Telefon: 07 49 91 454 / 051 222 039

E-pošta: ckz@zd-brezice.si

Spletna stran: zd-brezice.si/center-zdravja

Center za krepitev zdravja Brežice nudi brezplačne preventivne delavnice, strokovno svetovanje in podporo pri oblikovanju zdravega življenjskega sloga. Programi vključujejo zdravo prehranjevanje, redno telesno dejavnost, skrb za duševno zdravje ter preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni.

Strokovna ekipa vam pomaga pri uvajanju zdravih navad, izboljšanju telesnega in duševnega počutja ter ohranjanju zdravja v vseh življenjskih obdobjih.

Aktivnosti so brezplačne za osebe z urejenim obveznim zdravstvenim zavarovanjem.

Lokacija: prostori na nogometnem stadionu v Brežicah

HITRI NASVET:

Za izbiro primerne delavnice pokličite Center za krepitev zdravja. Spodaj je podrobnejši seznam programov.



Kaj ponuja Center za krepitev zdravja?

Temeljne obravnave za krepitev zdravja

Za vključitev v svetovanje NI potrebna napotitev iz referenčne ambulante družinske medicine ali od zdravnika.

Delavnice	Kratek opis
Zdravo živim	Na delavnici vam bodo predstavljene osnovne informacije o pomenu zdravega življenjskega sloga za ohranjanje in krepitev zdravja ter preprečevanje nastanka kroničnih nenalezljivih bolezni.
Ali sem fit?	Na delavnici bomo pod strokovnim vodstvom ocenili vašo telesno pripravljenost. Testiranje obsega hojo na dva kilometra, šestminutni test hoje ali dvominutni test stopanja na mestu. Na podlagi rezultatov vam bomo svetovali o ustrezni telesni dejavnosti.

Delavnice	Kratek opis
Zdravo živim	Na delavnici vam bodo predstavljene osnovne informacije o pomenu zdravega življenjskega sloga za ohranjanje in krepitev zdravja ter preprečevanje nastanka kroničnih nenalezljivih bolezni.
Ali sem fit?	Na delavnici bomo pod strokovnim vodstvom ocenili vašo telesno pripravljenost. Testiranje obsega hojo na dva kilometra, šestminutni test hoje ali dvominutni test stopanja na mestu. Na podlagi rezultata vam bomo svetovali o ustrezni telesni dejavnosti.
Tehnike sproščanja	Spoznali boste tehnike sproščanja in njihove učinke ter se naučili različnih tehnik, ki jih boste lahko izvajali doma.
Zvišan krvni tlak	Poleg informacij o zvišanem krvnem tlaku boste pridobili veščine za njegovo obvladovanje in se naučili pravilno meriti krvni tlak.
Zvišane maščobe v krvi	Z zvišanimi vrednostmi maščob v krvi se spopada veliko ljudi. Na delavnici boste pridobili informacije o nastanku holesterola in pomenu vrednosti krvnih maščob, obenem pa se boste naučili tudi veščin za vzdrževanje ciljnih vrednosti maščob.
Zvišan krvni sladkor	Zvišan krvni sladkor lahko vodi v resne zdravstvene zaplete, kot sta odpoved ledvic in amputacija. Na delavnici boste pridobili informacije o mejni bazalni glikemiji in moteni toleranci na glukozo.
Sladkorna bolezen tipa 2	Najpogostejša oblika sladkorne bolezni je sladkorna bolezen tipa 2. Zanjo je značilno, da krvni sladkor narašča počasi, skozi leta. Podrobnejše informacije o sladkorni bolezni tipa 2 vam bomo predstavili na delavnici.
Testiranje telesne pripravljenosti za odrasle/starejše	Delavnica je sestavljena iz kratkega vprašalnika in testne baterije, ki sta namenjena testiranju odraslih/starejših oseb. Na podlagi rezultatov in pridobljene individualne ocene telesne pripravljenosti vam bodo strokovnjaki svetovali ustrezno telesno dejavnost.
Presejanje za funkcijsko zmožnost	Individualna obravnava je sestavljena iz vprašalnika in testa, s katerim se določi vaša funkcijska zmožnost oziroma nezmožnost. Strokovnjak vam bo svetoval pri izvajanju dnevnih aktivnosti in njihovem prilagajanju.

S pestro ponudbo storitev vam bodo pomagali pri krepitvi zdravja. Skupaj zmoremo vse.

Delavnice za zdrav življenjski slog (poglobljene delavnice)

Za vključitev v svetovanje JE potrebna napotitev iz referenčne ambulante družinske medicine ali od zdravnika.

Delavnice	Kratek opis
Zdravo jem	Na delavnici vam bomo približali osnove zdravega prehranjevanja, razbijali mite o prehrani, vas naučili izbirati boljša živila v pestri ponudbi na trgovinskih policah ter vas usmerjali in podpirali pri postopnem uvajanju sprememb v vaše prehranjevanje.
Gibam se	Na 14-tedenski delavnici pridobite individualno oceno telesne pripravljenosti, znanje in veščine za varno ter ustrezno izvajanje telesne dejavnosti.
Zdravo hujšanje	Na 18-tedenski delavnici se naučite uvesti dolgoročne spremembe v svoj življenjski slog ob podpori skupine in strokovnjakov različnih profilov.
S sladkorno boleznijo skozi življenje	Delavnica je namenjena osebam s sladkorno boleznijo tipa 2. Na njej boste pridobili znanje o bolezni ter veščine za postopno uvajanje sprememb v vsakdanje življenje.

Svetovalnica za duševno zdravje

Delavnice	Kratek opis
Spoprijemanje s stresom	Stres pozna vsak izmed nas. Na delavnici boste spoznali simptome stresa in z njim povezane duševne in telesne težave. Učili se boste prepoznavati svoja čustva, se jih zavedati in jih obvladovati ter se konstruktivno spoprijemati s stresom.
Podpora pri spoprijemanju s tesnobo	Vsebina je namenjena spoznavanju anksioznih motenj. Na srečanjih boste spoznali, kaj je anksioznost in zakaj se pojavi, kako zdravimo anksiozne motnje, zakaj je pomembna psihofizična kondicija in kako lahko vplivamo na misli, vedenje ter telo.
Podpora pri spoprijemanju z depresijo	Srečanja so namenjena prepoznavanju vzrokov in simptomov depresije, spoznavanju vpliva misli na čustva in učenju o preprečevanju poslabšanj in ponovitev ter spoznavanju načinov zdravljenja.

Svetovalnica za tvegana vedenja

Delavnice	Kratek opis
Skupinsko/ individualno opuščanje kajenja	Opuščanje kajenja je težek proces, vendar je koristno za naše zdravje v katerem koli starostnem obdobju. Na delavnici boste dobili strokovno pomoč pri premagovanju telesne in duševne zasvojeanosti ter obvladovanju stresa. Svetovali vam bodo tudi, kako postati in ostati nekadilec. Kadilci, ki želijo opustiti kajenje, a jim skupinska oblika ne ustreza, pa se lahko vključijo v individualno svetovanje za opuščanje kajenja.

Stanovanja, dom starejših in zdravstvena nega

Iščete stanovanje, namestitev z nego ali zdravstveno in socialno oskrbo?

Stanovanjska komisija Društva upokojencev Brežice

Prešernova cesta 13, Brežice

Uradne ure: prvi ponedeljek v mesecu od 9.00 do 11.00

Kontaktna oseba: Marjana Sečen

Telefon: 07 49 63 394

Mobitel: 041 402 526

E-pošta: du.brezice@gmail.com

Spletna stran: drustva.posrcumlad.si/brezice

Stanovanjska komisija zbira in obravnava vloge za najem namenskih stanovanj za starejše, pripravlja prednostno listo prosilcev in predlaga najemnike ob sprostitvi stanovanj.

Do najema so upravičeni upokojenci in druge starejše osebe, praviloma starejše od 65 let, ki so sposobne samostojnega bivanja in plačevanja najemnine ter povezanih stroškov. Najemna pogodba se praviloma sklene za nedoločen čas.

Za informacije o razpoložljivih stanovanjih, pogojih in oddaji vlog se obrnite na Društvo upokojencev Brežice.

Oskrbovana najemna stanovanja Brežice

Lokacija: Prešernova cesta 17 b, 8250 Brežice (ob Domu starejših Brežice)

Informacije in prijave: Nepremičninski sklad PIZ

Telefon: 01 300 88 11

Spletna stran: ns-piz.si

V Brežicah je na voljo 12 oskrbovanih najemnih stanovanj, prilagojenih potrebam starejših in gibalno oviranih oseb. Stanovanja omogočajo samostojno in varno bivanje. V stavbi je dvigalo, stanovanja pa imajo prilagojene kopalnice. Na voljo sta tudi skupni prostor za druženje in možnost celodnevnega klica v sili. Stanovanja upravlja Nepremičninski sklad pokojninskega in invalidskega zavarovanja (NS PIZ).

Za najem je treba oddati prijavo pri Nepremičninskem skladu PIZ. Trenutno so oskrbovana stanovanja na vseh njegovih lokacijah zasedena, zato je po oddaji prijave treba počakati na sprostitev stanovanja.

Negovalni oddelek

Splošna bolnišnica Brežice,
Černelčeva cesta 15, Brežice

Neakutna bolnišnična
obravnava, zdravstvena nega
in paliativna oskrba (NBO)

Kontaktna oseba: socialna
delavka bolnišnice

Telefon: 07 46 68 223 / 07 46 68 160

E-pošta: nbo@sb-brezice.si

Spletna stran: sb-brezice.si

NBO sprejme na negovalni oddelek paciente, ki:

- so popolnoma ali delno odvisni od pomoči drugih pri izvajanju osnovnih življenjskih aktivnosti in živijo sami ter ne zmorejo bivati v domačem okolju;
- so v terminalni fazi kronične bolezni;
- imajo obsežne kronične rane, pri katerih je pričakovati celjenje;
- nimajo ožjih svojcev in jih zaradi zdravstvenega stanja ni možno odpustiti v domače okolje;
- jih zaradi različnih zahtevnih zdravstvenih stanj ni možno odpustiti v domače okolje ali v socialnovarstveni zavod.

Dom upokojencev Brežice (enota DUO Impoljca)

Dobovska cesta 8, Brežice

Kontaktna oseba: mag. Valentina
Vuk, vodja enote DU Brežice

Telefon: 07 49 91 701

E-pošta: brezice@impoljca.si

Spletna stran: impoljca.si

Sprejem v dom upokojencev se izvaja na dva načina. Sprejem v dolgotrajno oskrbo v instituciji se izvede na podlagi odločbe pristojnega centra za socialno delo, s katero je upravičenec uvrščen v ustrezno kategorijo dolgotrajne oskrbe. Po Zakonu o socialnem varstvu pa lahko oddajo vlogo za sprejem v dom upokojencev državljani RS, ki so dopolnili 65 let, ob enakem starostnem pogoju pa tudi tujci, ki imajo dovoljenje za stalno prebivanje v RS. Na območju občine Brežice deluje Dom upokojencev Brežice, ki je enota Doma upokojencev in oskrbovancev Impoljca. Osnovni dejavnosti doma sta izvajanje storitve dolgotrajne oskrbe v instituciji in izvajanje storitve institucionalnega varstva starejših. Dom izvaja celodnevno ali dnevno dolgotrajno oskrbo v instituciji, nadomestno oskrbo, celodnevno obliko institucionalnega varstva, dnevno varstvo ter začasne namestitve. Dom opravlja tudi naloge, ki obsegajo pripravo okolja, družine in posameznikov na starost. Kot odziv na potrebe občanov opravlja tudi tržno dejavnost, ki vključuje pripravo obrokov za zunanje uporabnike, storitve bara Sotočje, prodajo izdelkov in drugo.

Dom upokojencev Brežice je tudi demenci prijazna točka, kjer lahko osebe z demenco in njihovi svojci ter zainteresirani iz lokalne skupnosti pridobijo informacije o uporabi različnih storitev v skupnosti, o tem, kako preživeti dan z osebo z demenco in kaj vse lahko še počnejo, ter o tem, kam se lahko obrnejo po pomoč in podporo.

V DUO Impoljca, enoti Dom upokojencev Brežice, živi 156 stanovalcev, ki prihajajo iz osmih slovenskih občin. Iz domače občine jih je 87 %. Povprečna starost je 85 let, za uporabnike pa skrbi 86 zaposlenih. V domu je na voljo 109 sob, od tega 62 enoposteljnih in 47 dvoposteljnih. Vse sobe imajo francoski balkon, lastno kopalnico s tušem, konvektor, klicni sistem ter priključke za kabelsko TV, internet in telefon. Šestnajst sob ima lasten balkon. Izvajanju dnevnega varstva in dnevne dolgotrajne oskrbe v instituciji so namenjena 4 mesta.

Kam pokličem, ko potrebujem pomoč, in kje sem lahko aktiven?

... doma ne zmorem več brez pomoči; potrebujem dolgotrajno oskrbo; potrebujem prevoz; skrbim za svojca; čutim osamljenost; potrebujem denarno/socialno pomoč; skrbi me zdravje ali spomin; želim se družiti ali živeti dejavno; ne vem, kam se obrniti.

Nujno stanje: 112

Center za krepitev zdravja Brežice

Cesta bratov Milavcev 18, Brežice (nogometni stadion) – izvajanje delavnic

Kontaktna oseba: Helena Hostar, vodja CKZ

Delovni čas: od 8.00 do 15.00

Telefon: 051 222 039

E-pošta: ckz@zd-brezice.si

Spletna stran: zd-brezice.si/center-zdravja

FB: Center za krepitev zdravja ZD Brežice

Društvo Šola zdravja, podružnica Brežice

Černelčeva cesta 10, Brežice

Kontaktna oseba: Ana Kupina, vodja podružnice Brežice in vodja skupine Brežice

Čas izvajanja vadbe: vsak delovnik od 7.30 do 8.00

Telefon: 041 745 904

E-naslov: ana.kupina@siol.net

Spletna stran: solazdravja.com/skupina/brezice

Center za socialno delo Posavje – Vstopna točka za dolgotrajno oskrbo

Cesta krških žrtev 19, 8270 Krško

Telefon: 07 292 70 44 ali 070 498 909

E-pošta: dolgotrajna.csdposav@gov.si

Kontaktna oseba: Carmen Rajer (vodja vstopne točke)

Telefon: 041 943 482

E-pošta: carmen.rajer@gov.si

Spletna stran: csd-slovenije.si/csd-posavje/vstopna-tocka/

Center za socialno delo Posavje, Enota Brežice

Cesta prvih borcev 24, Brežice

Pomočnica direktorice: Andreja Osredkar

Telefon: 07 499 10 00

E-pošta: gpcsd.brezi@gov.si

Spletna stran: CSD Posavje, Enota Brežice



Društvo upokojencev Brežice

Prešernova cesta 13, Brežice

Uradne ure: vsak ponedeljek in vsako sredo od 8.00 do 11.00

Telefon: 07 49 63 394

E-pošta: du.brezice@gmail.com

Spletna stran: posrcumlad.si/brezice

Društvo upokojencev Dobova–Kapele

Trg 7. julija 5, Dobova

Telefon: 07 43 67 476, 040 880 744

E-pošta: drustvo.upokojencev.dobova@siol.net

Spletna stran: posrcumlad.si/dobova-kapele

Občina Brežice

Cesta prvih borcev 18, Brežice

Uradne ure: ponedeljek 8.00–15.00, torek 8.00–12.00, sreda 8.00–16.30, petek 8.00–13.30

Telefon: 07 620 55 00

E-pošta: obcina.brezice@brezice.si

Spletna stran: brezice.si

Območno združenje Rdečega križa Brežice



Prešernova cesta 13, Brežice

Kontaktna oseba: Metka Jarkovič

Telefon: 07 49 61 138 ali 041 455 977

E-pošta: brezice.ozrk@ozrks.si

Spletna stran: brezice.ozrk.si

Društvo upokojencev Bizeljsko

Kumrovška cesta 5, Bizeljsko

Telefon: 031 525 974

E-pošta: marija.rajteric@gmail.com

Spletna stran: posrcumlad.si/bizeljsko

Neakutna bolnišnična obravnava, zdravstvena nega in paliativna oskrba (NBO)

SB Brežice, Černelčeva cesta 15, Brežice

Kontaktna oseba: socialna delavka bolnišnice

Telefon: 07 46 68 223 / 07 46 68 160

E-pošta: nbo@sb-brezice.si

Spletna stran: sb-brezice.si

Pomoč družini na domu

Zdravstveni dom Brežice, Černelčeva cesta 8, Brežice

Kontaktna oseba: Andrea Cirnski

Telefon: 030 663 632, 07 499 14 44

E-pošta: andrea.cirnski@zd-brezice.si

Spletna stran: Pomoč družini na domu

Sopotniki – enota Brežice

Prešernova cesta 13, Brežice

Kontaktna oseba: Andrej Valenčak

Telefon: 041 744 947 od ponedeljka do petka med 7. in 15. uro

E-pošta: andrej.valencak@sopotniki.org

Spletna stran: vgc.zptm.si/sopotniki

Splošna bolnišnica Brežice

Černelčeva cesta 15, Brežice

Telefon: 07 466 81 00

E-pošta: info@sb-brezice.si

Spletna stran: sb-brezice.si

Zavod Dobra družba

Trdinova ulica 1, Brežice

Telefon: 051 777 794

E-pošta: info@dobra-druzba.si

Spletna stran: dobra-druzba.si

Zdravstveni dom Brežice

Černelčeva cesta 10, Brežice

Telefon: 07 499 14 00 (centrala)

E-pošta: info@zd-brezice.si

Spletna stran: zd-brezice.si

Večgeneracijski center Posavje +, enota Brežice

Prešernova cesta 13 ter
Gubčeva ulica 10 a, Brežice

Kontaktna oseba: Vesna Mlakar

Delovni čas: ob ponedeljkih, torkih in četrtkih od 8.00 do 16.00 ter ob sredah in petkih popoldne oziroma glede na mesečni koledar aktivnosti

Telefon: 05 908 58 10

E-pošta: vesna.mlakar@zptm.si

Spletna stran: vgc-posavje.si/koledar-aktivnosti

Starejši za starejše

Območje občine Brežice brez KS Bizeljsko, KS Dobova in KS Kapele

Kontaktna oseba: Ana Kalin, koordinatorka SzS

Telefon: 07 496 33 94

E-pošta: du.brezice@gmail.com

Območje KS Dobova in KS Kapele

Kontaktna oseba: Marija Radanovič, koordinatorka SzS

Telefon: 041 493 366

E-pošta: marija.radanovic47@gmail.com

Območje KS Bizeljsko

Kontaktna oseba: Jožica Obradovič, koordinatorka SzS

Telefon: 041 460 286

E-pošta: jozica.obradovic@gmail.com

Župnijska Karitas Bizeljsko

Hribček 7, Bizeljsko

Telefon: 041 610 771

E-pošta: andreja.speljak@gmail.com

Župnijska Karitas Pišece

Pišece 15, Pišece

Telefon: 031 647 940

E-pošta: kosi.dominik@gmail.com

Župnijska Karitas Brežice

Kržičnikova ulica 2, Brežice

Uradne ure: vsak torek med 9. in 12. uro / vsako sredo med 15. in 16. uro

Telefon: 051 359 956

E-pošta: karitasbrezice02@gmail.com

Kdo mi lahko pomaga?

Praktični lokalni imenik društev in organizacij po potrebah

V občini Brežice in širšem Posavju delujejo številna društva in organizacije, ki nudijo pomoč, svetovanje, podporo, izobraževanje in možnosti druženja. Če potrebujete pomoč ali se želite vključiti v aktivnosti, se obrnite na katero od spodaj navedenih organizacij.

Pomoč pri zdravstvenih težavah in kroničnih boleznih

Društvo diabetikov Posavje – Brežice

Predavanja, delavnice, izobraževanje in ozaveščanje o sladkorni bolezni.

Telefon: 040 484 154 / 031 755 940

E-pošta: florjanicster@gmail.com, natasa.hosta@gmail.com

Društvo za preprečevanje osteoporoze Posavje

Predavanja, delavnice in ozaveščanje o preprečevanju ter obvladovanju osteoporoze.

Telefon: 051 339 921 / 051 613 683

E-pošta: milena.jesenko@siol.net, info@osteo-posavje.si

Slovensko društvo za celiakijo – podružnica Celje

Svetovanje, izobraževanje o brezglutenski prehrani, kuharske delavnice in druženje.

Telefon: 041 489 052

E-pošta: celje@drustvo-celiakija.si

Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije – podružnica Posavje

Strokovna predavanja, delavnice in ozaveščanje o zdravju srca ter preprečevanju srčno-žilnih bolezni.

Telefon: 041 690 291

E-pošta: 3ana.kalin@gmail.com

Društvo ledvičnih in dializnih bolnikov Krško

Podpora ledvičnim, dializnim in transplantiranim bolnikom, prehranske delavnice, izobraževanja in rekreacija.

Telefon: 040 716 218

E-pošta: dlbkrsko@gmail.com

Združenje multiple skleroze Slovenije

Podpora obolelim, izobraževanja, rehabilitacija, pomoč pri pripomočkih in organizacija spremstev.

Telefon: 01 568 72 99 / 040 221 277

E-pošta: vera@zdruzenje-ms.si



Društvo FILOMA – društvo za življenje s fibromialgijo

Podpora osebam s fibromialgijo, ozaveščanje, predavanja, delavnice in organizirana vadba.

Telefon: 041 859 231 / 041 237 688

E-pošta: marta.budna1@gmail.com

Pomoč osebam z invalidnostjo in posebnimi potrebami

Društvo invalidov občine Brežice

Podpora invalidom, predavanja, delavnice, športne in družabne aktivnosti.

Telefon: 07 496 33 91

E-pošta: dio.brezice@gmail.com

INVALID – Združenje gibalno oviranih in oseb z invalidnostjo Brežice

Izobraževanje, delavnice, ozaveščanje in podpora osebam z invalidnostjo.

Telefon: 031 242 797

E-pošta: anton.berkovic@gmail.com

Društvo paraplegikov Dolenjske, Bele krajine in Posavja

Podpora gibalno oviranim, rehabilitacija, prevozi, spremstva, izobraževanja in tehnični pripomočki.

Telefon: 07 332 16 44

E-pošta: drustvo_paraplegikov2@t-2.net

Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Novo mesto

Svetovanje, pomoč pri uveljavljanju pravic, usposabljanje za orientacijo in uporabo pripomočkov ter druženje.

Telefon: 07 338 25 40

E-pošta: mdssnm@zveza-slepih.si

Društvo gluhih in naglušnih Posavja Krško

Svetovanje, pomoč pri vsakodnevnih težavah, izobraževanje ter podpora pri uporabi slušnih in tehničnih pripomočkov.

Telefon: 041 638 165

E-pošta: dgn.krsko@dgn-posavje.si

Društvo za cerebralno paralizo Posavja Sonček

Podpora osebam s cerebralno paralizo in drugimi motnjami v razvoju, terapevtske dejavnosti, rekreacija in vključevanje v družbo.

Telefon: 041 859 910

E-pošta: natasasolo@gmail.com

Vir fotografije: Zavod za podjetništvo, turizem in mladino Brežice

Društvo Sožitje Brežice

Podpora osebam z motnjami v duševnem razvoju in njihovim svojcem, izobraževanja, delavnice, šport in druženje.

Telefon: 041 909 912

E-pošta: sozitjebrezice@gmail.com

Varstveno-delovni center Krško – Leskovec – enota Brežice

Podpora osebam z motnjami v duševnem razvoju, razvijanje samostojnosti, socialno vključevanje in organizirane aktivnosti.

Telefon: 07 49 66 028 / 041 753 225

E-pošta: vdc.brezice@siol.net

Duševno zdravje, osebne stiske in nasilje

OZARA Slovenija – Brežice

Psihosocialna pomoč in svetovanje osebam s težavami v duševnem zdravju ter njihovim svojcem. Dnevni center omogoča ustvarjalne delavnice, druženje in druge aktivnosti. Uradne ure: ob ponedeljkih in sredah med 8. in 12. uro.

Telefon: 070 550 669 / 070 550 707 / (07) 49 94 161

E-pošta: janja.jurecic@ozara.org / tatjana.hlava@ozara.org

Klub zdravljenih alkoholikov Brežice

Podpora osebam pri ohranjanju abstinence in njihovim svojcem, individualna ter skupinska srečanja.

Telefon: 051 602 182

E-pošta: kza.brezice@gmail.com

Zavod EMMA – Center za pomoč žrtvam nasilja

Strokovna pomoč, svetovanje in podpora ženskam, otrokom, mladostnikom ter drugim žrtvam nasilja.

Telefon: 07 490 64 10 / 069 625 710

E-pošta: zavodemma.krsko@gmail.com



Vir fotografije:
Zavod za podjetništvo, turizem in mladino Brežice

Humanitarna pomoč in pomoč ljudem v stiski

Župnijska Karitas Brežice

Materialna in humanitarna pomoč socialno ogroženim posameznikom in družinam ter usmerjanje v druge oblike podpore.

Telefon: 051 359 956
E-pošta: karitasbrezice02@gmail.com

Župnijska Karitas Bizeljsko

Pomoč socialno ogroženim posameznikom in družinam ter vključevanje v podporne programe.

Telefon: 041 610 771
E-pošta: andreja.speljak@gmail.com

Župnijska Karitas Pišece

Humanitarna pomoč ljudem v stiski in usmerjanje v ustrezne oblike podpore.

Telefon: 031 647 940
E-pošta: kosi.dominik@gmail.com

Ne veste, na koga se obrniti?

Pomoč, nasvet ali priložnost za druženje so vam morda bližje, kot mislite. Obrnite se na organizacijo, ki najbolje ustreza vašim potrebam, in se pozanimajte o možnostih vključitve.

Pred obiskom priporočamo, da po telefonu preverite aktualne kontaktne podatke, termine in pogoje vključitve.

Aktivno staranje, gibanje in druženje

Društvo Šola zdravja – Brežice

Jutranja vadba »1000 gibov«, spodbujanje zdravega življenjskega sloga, druženja in socialnega vključevanja starejših.

Telefon: 041 745 904
E-pošta: ana.kupina@siol.net

Društvo upokojencev Dobova–Kapele

Druženje upokojencev, izleti, srečanja in druge aktivnosti za kakovostno ter aktivno staranje.

Telefon: 07 49 67 476 / 040 880 744
E-pošta: du.dobova.kapele@gmail.com / biserka.cancer@gmail.com

Društvo upokojencev Brežice

Izleti, rekreacija, kulturne in ustvarjalne dejavnosti, druženje ter medsebojna pomoč starejšim.

Telefon: 041 690 291 / 041 650 297 / 07 49 63 394
E-pošta: 3ana.kalin@gmail.com / jozicat.susin@gmail.com

Društvo upokojencev Bizeljsko

Družabne, rekreativne in druge aktivnosti, namenjene povezovanju in aktivnemu življenju starejših.

Telefon: 041 460 286 / 031 525 974
E-pošta: jozica.obradovic@gmail.com / marija.rajteric@gmail.com

Društvo za medsebojno pomoč Harmonija Globoko

Ustvarjalne delavnice, predavanja o zdravju, krepitev miselnih sposobnosti in medgeneracijsko druženje.

Telefon: 041 385 399
E-pošta: harmonija.globoko@gmail.com

Štirje letni časi človekovega življenja

Človekovo življenje je kot letni časi.

Jože Ramovš

Mladost je podobna pomladi z nežno zeleno barvo, ko vse cveti, ni pa še sadov in je nevarno za pozebo. To prvo življenjsko obdobje traja od spočetja do zrelosti. Njegova glavna naloga je priprava na samostojno življenje: na lastno družino, poklic, delo.

Srednja leta življenja so – kot vroče poletje – namenjena resnemu in poštenemu delu, sicer bodo plevel, škodljivci ali suša uničili življenjski pridelek. Če je bila spomladi pozeba, je poletje skrajni čas za novo sejanje in presajanje. Tudi če človek naredi vse, kar more, ga lahko ogrozi to ali ono, kar ni odvisno od njega, kot poletna toča pridelek. V srednja leta ali drugo življenjsko obdobje človek vstopi, ko začne samostojno opravljati glavne življenjske naloge tega obdobja: ko s poklicnim delom in zaposlitvijo soustvarja življenje v družbi ter služi kruh zase in za skupne potrebe, ima lastno družino in osebno družbo. Med pomembne naloge srednjih let sodi tudi nadaljevanje učenja, ki je rdeča nit skozi vse življenje.

Med letnimi časi šele jesen pokaže bogastvo letine: zrele sadove, mavrico barv in blago podnebje. Človekova starost je kot jesen. To je zadnje večje življenjsko obdobje, ki mu pogosto pravijo tretje življenjsko obdobje. Upokojitev je danes najbolj viden družbeni prehod vanj. V tem obdobju človek dejavno nadaljuje z delom, vseživljenjskim učenjem, družbenim življenjem in sožitjem. V času zadnjih nekaj generacij se je upokojensko obdobje življenja najbolj podaljšalo. Med upokojensko generacijo je danes tri četrtine zdravih, sposobnih in samostojnih ljudi, tako da pomagajo mlajšima dvema generacijama več kot onidve njim. Ali ima tudi to obdobje, poleg običajnih življenjskih nalog, kot so delo, učenje, skrb za vnuke, potovanja, ukvarjanje z zanimivimi dejavnostmi, za katere prej ni bilo časa ali denarja, kako posebno življenjsko nalogo? Odgovor je pritrdilen. Take naloge so in od njih je odvisna kakovost staranja. Šele na jesen življenja lahko človek svoje dobre življenjske izkušnje uredi, da se zasvetijo v svoji vrednosti, ter jih s ponosom, veseljem in hvaležnostjo shrani v neuničljivo kaščo, medtem ko svoje slabe življenjske izkušnje odvrže na kompost. To stori tako, da odpušča sebi, drugim in življenjskim razmeram, in s tem, da vse nepotrebno mirno izpušča iz svojih rok, ter se uči sprejemati tudi smisel svoje nemoči. Če človek uspešno opravlja te naloge, postaja v tretjem življenjskem obdobju sposoben za sprejemanje nove dokončne vsebine življenja, to je zrele človeške modrosti.

»Starost je lahko lepa samo, če jo sprejmemo.«
Jože Ramovš

Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje



OBČINA
BREŽICE

brezice.si