



OBČINA RADOVLJICA



**POMOČI IN  
PROGRAMI  
DEJAVNOSTI  
ZA STAREJŠE**

**Za  
prijazno  
starost**

## Spoštovane občanke, spoštovani občani,

v občini Radovljica se zavedamo, da starejše generacije s svojim znanjem, izkušnjami in modrostjo bogatijo našo družbo. Zagotavljanje družbene blaginje za različna obdobja življenja nas postavlja pred velik izziv, skrb za starejše pa je za nas izjemnega pomena. Posebno pozornost zato posvečamo programom in oblikam pomoči, ki omogočajo kakovostno in aktivno življenje v zrelih letih.

Občina Radovljica poleg zakonsko določenih obveznosti, kot sta doplačilo oskrbe v institucionalnem varstvu in zagotavljanje pomoči na domu, finančno podpira še številne druge aktivnosti, programe in projekte s področja socialnega varstva, športa, kulture in izobraževanja. Podpira in pozdravlja pa tudi številne organizacije, društva in prostovoljce, ki s svojim nesebičnim delom pomagajo premagovati stiske in izzive, ki jih prinaša sta-



rost in bogatijo življenje starejših. Podpora in pomoč bomo skupaj nudili tudi v prihodnje, saj je naš skupni cilj prispevati k samostojnemu življenju starejših tudi v pozni starosti in k njihovem aktivnemu, družabnemu in kakovostnemu življenju v domačem okolju.

Programi in različne oblike pomoči so predstavljeni v brošuri, ki je pred vami. Naša želja je, da bi z njeno pomočjo vsak lahko našel to, kar ta trenutek potrebuje, pa naj bo to podpora materialne ali zdravstvene narave, program aktivnega preživljanja prostega časa ali preprosto samo druženje.

Ciril Globočnik  
Župan Občine Radovljica



## Varovanje na daljavo

### NAMEN IN KAKO DELUJE?

E-oskrba zagotavlja starejšim, osebam s kroničnimi boleznimi in težjimi obolenji, invalidom in osebam s posebnimi potrebami pomoč in podporo na domu 24 ur na dan, vse dni v letu.

Uporabnik ima na svojem domu nameščeno varovalno enoto z zvočnikom in mikrofonom ter daljinskim prožilcem klica, ki ga nosi v obliki zapestnice ali obeska. V sili se s pritiskom na gumb uporabnik

poveže z zdravstveno usposobljenim osebjem v klicnem centru, ki zanj organizira pomoč in obvesti svojce oziroma kontaktne osebe.

### SUBVENCIONIRANJE STORITVE

Osnovni paket storitve, ki jo Telekom Slovenije ponuja po tržni ceni, Občina Radovljica subvencionira iz proračuna, zato je za uporabnike **brezplačen** (tržna cena osnovnega paketa trenutno znaša 24,40 EUR/mesec).

Subvencija se dodeli za obdobje 12 mesecev z možnostjo podaljšanja.



### KAKO DO BREZPLAČNE E-OSKRBE?

**Treba je izpolniti vlogo**, ki je dostopna na spletni strani Občine Radovljica ([www.radovljica.si](http://www.radovljica.si)) in v sprejemni pisarni Občine Radovljica. Vlogo je treba oddati osebno ali po pošti na naslov Občina Radovljica, Gorenjska cesta 19, 4240 Radovljica.

### KDO JE UPRAVIČEN DO SUBVENCIJE?

Občani, ki imajo prijavljeno stalno prebivališče v občini Radovljica in tudi dejansko bivajo na območju občine ter izpolnjujejo najmanj dva od spodnjih pogojev:

- 1. Starostni pogoj:**
  - osebe stare 70 let in več.
- 2. Bivanjske okoliščine:**
  - osebe, ki bivajo same,
  - osebe, ki bivajo s partnerjem, ki

tudi sam potrebuje pomoč pri vseh življenjskih aktivnostih,

- osebe, ki bivajo v širši družini, katere člani so čez dan zaradi službenih obveznosti odsotni.

### 3. Zmožnost samostojnega bivanja na domu in potrebe po pomoči:

- osebe s težjimi kroničnimi boleznimi,
- invalidne osebe, slepi in slabovidni, gluhi in naglušni,
- osebe s starostnimi znaki, ki jih navedejo sami oziroma njihovi svojci (npr. znaki demence),
- bolniki po težjem operativnem posegu.

### KONTAKT ZA DODATNE INFORMACIJE:

Občina Radovljica  
Mojca Ahčin  
T: 04 537 23 21  
E: [mojca.ahcin@radovljica.si](mailto:mojca.ahcin@radovljica.si)



## Brezplačni prevozi za naše starejše občane

### KAJ JE PROSTOFER?

Je projekt zavoda Zlata mreža, h kateremu je pristopila tudi Občina Radovljica in ga tudi sofinancira. Prostovoljski projekt za večjo mobilnost starejših povezuje osebe, ki potrebujejo prevoz, z aktivnimi vozniki, ki radi priskočijo na pomoč.

### KOMU JE NAMENJEN?

Vsem starejšim, ki potrebujete prevoz in zaradi različnih razlogov ne morete uporabljati javnih in plačljivih prevozov (ne vozite sami, imate slabše povezave z javnimi prevoznimi sredstvi ...). Prostofer



omogoča lažjo dostopnost do zdravniške oskrbe, javnih ustanov, trgovinskih centrov in drugih potrebnih lokacij.

### KAKO DO TE STORITVE?

Pokličite na brezplačno številko:  
**080 10 10.**

V komunikacijskem centru bodo zabeležili vaše podatke in lokacijo prevoza ter vam organizirali prevoz. Vozilo zagotavlja Občina Radovljica, poskrbi tudi za zavarovanje voznika in sopotnikov. Prevozi se izvajajo vsak delovni dan okvirno med 8. in 16. uro in jih je treba naročiti najmanj tri dni pred predvidenim datumom prevoza.

### KONTAKT ZA DODATNE INFORMACIJE:

Občina Radovljica  
Mojca Ahčin  
T: 04 537 23 21  
E: [mojca.ahcin@radovljica.si](mailto:mojca.ahcin@radovljica.si)

## Institucionalno varstvo

Dom dr. Janka Benedika Radovljica nudi institucionalno varstvo 222 stanovalcem, praviloma starejšim od 65 let. Ponuja pet različnih ravni oskrbe, od katerih je odvisna tudi cena.

**Oskrba I** - za osebe, ki zaradi starosti ali drugih razlogov, ki spremljajo starost, niso sposobne za popolnoma samostojno življenje in potrebujejo manjši obseg neposredne osebne pomoči;  
**cena: 18,74 EUR na dan**



**Oskrba II** - za osebe z zmernimi starostnimi in zdravstvenimi težavami, ki potrebujejo večji obseg neposredne osebne pomoči;  
**cena: 23,67 EUR na dan**

**Oskrba III a** - za osebe z najzahtevnejšimi starostnimi in zdravstvenimi težavami, ki v celoti potrebujejo neposredno osebno pomoč za opravljanje vseh osnovnih življenjskih potreb;  
**cena: 28,60 EUR na dan**

**Oskrba III b** - za osebe z najzahtevnejšimi starostnimi in zdravstvenimi težavami, ki v celoti potrebujejo neposredno osebno pomoč, in sicer za najtežje prizadete osebe;  
**cena: 33,59 EUR na dan**

**Oskrba IV** - za osebe z zahtevnejšimi dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju, ki zaradi starostne demence ali sorodnih stanj potrebujejo delno ali popolno osebno pomoč in nadzor (oskrba oseb z demenco);  
**cena: 33,22 EUR na dan**



## ZA SPREJEM V DOM:

je treba izpolniti naslednje dokumente:

- prošnjo za sprejem,
- mnenje o zdravstvenem stanju (izda osebni zdravnik),
- pooblastilo,
- izjavo o plačilu.

Prošnjo za sprejem v dom s prilogami dobite na recepciji Doma dr. Janka Benedika Radovljica ali na spletni strani doma: [www.dom-drjankabenedika.si](http://www.dom-drjankabenedika.si). Prošnjo lahko oddate po pošti na naslov doma, osebno na recepciji doma vsak dan med 9. in 17. uro ali po elektronski pošti: [tajnistvo@dom-drjankabenedika.si](mailto:tajnistvo@dom-drjankabenedika.si).

17. uro ali po elektronski pošti: [tajnistvo@dom-drjankabenedika.si](mailto:tajnistvo@dom-drjankabenedika.si).

### KONTAKTNA OSEBA (OSKRBA I, II, III/A, III/B)

Urška Jenko, mag. soc. del.  
Tel. št.: 04 537 51 54

E: [urska.jenko@dom-drjankabenedika.si](mailto:urska.jenko@dom-drjankabenedika.si)  
[www.dom-drjankabenedika.si](http://www.dom-drjankabenedika.si)

### KONTAKTNA OSEBA (OSKRBA IV)

Zala Novak, univ. dipl. soc. del.  
T: 04 537 51 60

E: [zala.novak@dom-drjankabenedika.si](mailto:zala.novak@dom-drjankabenedika.si)  
[www.dom-drjankabenedika.si](http://www.dom-drjankabenedika.si)



## Dnevno varstvo

Namenjeno je posameznikom, starejšim od 65 let, ki še ne potrebujejo celodnevne oskrbe, potrebujejo pa pomoč, nadzor ali organizirano obliko bivanja le za določeno število ur dnevno. Za prihod in odhod iz dnevnega varstva poskrbijo uporabnik oziroma njegovi svojci.

### Izvajanje storitve:

od ponedeljka do petka od 7. do 15. ure oz. po dogovoru.

### Lokacija storitve:

izvaja se v prostoru delovne terapije in na varovanem oddelku (demenca) - glede na zdravstveno stanje uporabnikov. Uporabniki so vključeni v skupino med ostale stanovalce, kjer jim je omogočeno kakovostno preživljanje časa.

**Cena storitve dnevnega varstva (8 ur)** - opisi ravni oskrbe so navedeni pri institucionalnem varstvu (na strani 5):

- oskrba I: 13,11 EUR,
- oskrba II: 16,74 EUR,
- oskrba IV: 23,25 EUR.

V okviru dnevnega varstva sta uporabnikom zagotavljeni:

- socialna oskrba in varstvo glede na njihovo stanje in potrebe,
- zdrava prehrana z možnostjo diete.

Uporabniki se lahko vključujejo v vse aktivnosti, ki jih dom nudi stanovalcem:

- razvedrilne aktivnosti (družabne igre, bralne ure),
- kreativne delavnice,
- skupinska telovadba,
- sodelovanje v pevskem zboru,
- udeležba na kulturnih prireditvah, izletih, piknikih.

Po predhodnem dogovoru lahko koristijo tudi:

- pedikuro,
  - frizerske storitve,
  - osebno nego (kapanje, britje, umivanje glave ...),
- zgoraj navedene storitve so plačljive še posebej.

## KAKO DO DNEVNEGA VARSTVA?

### KONTAKTNA OSEBA DOMA:

Urška Jenko, mag. soc. del.  
T: 04 537 51 54

E: [urska.jenko@dom-drjankabenedika.si](mailto:urska.jenko@dom-drjankabenedika.si)  
[www.dom-drjankabenedika.si](http://www.dom-drjankabenedika.si)

### KONTAKTNA OSEBA (PODROČJE DEMENCE):

Zala Novak, univ. dipl. soc. del.  
T: 04 537 51 60

E: [zala.novak@dom-drjankabenedika.si](mailto:zala.novak@dom-drjankabenedika.si)  
[www.dom-drjankabenedika.si](http://www.dom-drjankabenedika.si)

## Pomoč na domu

Obsega socialno oskrbo na domu, ki je namenjena upravičencem, ki imajo zagotovljene bivalne in druge osnovne pogoje za bivanje na svojem domu in potrebujejo občasno pomoč. Gre za različne oblike organizirane pomoči in opravil, v obsegu največ 20 ur tedensko. Ta storitev obsega naslednje sklope opravil:

- **pomoč pri ohranjanju socialnih stikov;** vzpostavljanje socialne mreže z okoljem, s prostovoljci in sorodstvom, spremljanje upravičenca pri opravljanju nujnih obveznosti, informiranje ustanov o stanju in potrebah upravičenca, pripravo upravičenca na institucionalno varstvo,



- **gospodinjska pomoč;** prinašanja enega pripravljene obroka ali nabavo živil in pripravo enega obroka hrane, pomivanje uporabljene posode, osnovno čiščenje bivalnega dela prostorov z odnašanjem smeti, postiljanje in osnovno vzdrževanje spalnega prostora;

- **pomoč pri temeljnih dnevni opravilih;** pomoč pri oblačenju, slačenju, pomoč pri umivanju, hranjenju, opravljanju osnovnih življenjskih potreb, vzdrževanje in nega osebnih ortopedskih pripomočkov.

Oseba je upravičena do storitev pomoči na domu, če potrebuje najmanj dve opravili iz dveh različnih sklopov opravil.

### Izvajanje storitve:

glede na potrebe upravičencev vsak delovni dan, tudi v popoldanskem času, ob vikendih in praznikih.



### CENIK STORITEV NEPOSREDNE SOCIALNE OSKRBE (POMOČI NA DOMU) NA URO ZA UPORABNIKA

datum veljavnosti cene	cena na uro za uporabnika na delavnik	cena na uro za uporabnika v nedeljo	cena na uro za uporabnika na praznik
1. 6. 2020	3,70 EUR	5,18 EUR	5,56 EUR

Če je kosilo del pomoči na domu, se upravičencu dodatno zaračunata cena kosila in uporabe posode za hrano po ceniku iz socialnega servisa.

### Upravičenci:

- osebe stare nad 65 let;
- osebe s statusom invalida;
- druge invalidne osebe, ki jim je priznana pravica do tuje pomoči in nege;
- kronično bolne osebe in osebe z dolgotrajnimi okvarami zdravja;
- kronično bolni otroci in otroci s težjo motnjo v duševnem ali telesnem razvoju, ki niso vključeni v organizirane oblike varstva.

### Subvencionirana cena:

Občina Radovljica subvencionira 80 % tržne cene. Za uporabnika cena pomoči na domu na uro tako znaša, kot je razvidno iz zgornje preglednice.

### KAKO DO POMOČI NA DOMU?

#### KONTAKTNA OSEBA DOMA:

Tina Jerman, univ. dipl. soc. del.  
Tel. št.: 04 537 51 73

E: tina.jerman@dom-drjankabenedika.si  
www.dom-drjankabenedika.si





## Socialni servis

Obsega predvsem razvoz kosil v primerih otrokovega rojstva, bolezni, invalidnosti in starosti. Uporabnik storitve je lahko vsakdo, ki naroči določeno storitev in prevzame obveznost plačila ter kritja stroškov opravljene storitve. Za začetek izvajanja storitev je treba vložiti vlogo (osebno, po pošti ali po e-pošti).

### Izvajanje storitve:

vse dni v tednu, vključno s prazniki.

### Razdelitev območij za razvoz kosil glede na oddaljenost:

**OBMOČJE A** – Radovljica.

**OBMOČJE B** – Begunje, Bled, Bodešče, Brezovica, Brda, Brezje,

Črnivec, Dobravica, Dobro Polje, Dvorska vas, Globoko, Gorica, Hraše, Hlebce, Kamna Gorica, Koritno, Lancovo, Lesce, Ljubno, Mišače, Mlaka, Mošnje, Noše, Nova vas pri Lescah, Otoče, Poljče, Posavec, Ravnica, Ribno, Spodnja Lipnica, Spodnji Otok, Studenčice, Vošče, Vrbnje, Zaloše, Zapuže, Zgornji Otok, Zgoša.

**OBMOČJE C** – Češnjica pri Kropi, Kropa, Lipnica, Ovsišje, Peračica, Podnart, Poljšica pri Podnartu, Praproše, Prezrenje, Rovte, Slatna, Spodnja Dobrava, Srednja Dobrava, Srednja vas, Zadnja vas, Zgornja Dobrava, Zgornja Lipnica, Bohinjska Bela, Kupljenik, Obrne, Selo pri Bledu, Slamniki, Zasip, vsi kraji občine Gorje.



### Cena storitve:

cena storitve je sestavljena iz cene kosila, cene razvoza kosila, ki je odvisna od oddaljenosti kraja dostave in cene uporabe posode za hrano za eno kosilo. Kosilo je treba odjaviti najkasneje do 9. ure istega dne na tel. št. kuhinje: 04 537 51 68, v nasprotnem primeru bo kosilo zaračunano, kot da je bilo dostavljeno.

Socialnega servisa občina ne subvencionira, ceno po spodaj navede-

### Cena razvoza:

Razvoz kosil (prinašanje pripravljenih obrokov hrane)	Cena storitve razvoza enega kosila ob delavnikih	Cena storitve razvoza enega kosila ob nedeljah	Cena storitve razvoza enega kosila ob praznikih ali dela prostih dnevih
Območje A	1,67 EUR	2,34 EUR	2,51 EUR
Območje B	2,51 EUR	3,51 EUR	3,77 EUR
Območje C	3,76 EUR	5,26 EUR	5,64 EUR

### Cena kosila:

Kosilo navadno	5,45 EUR
Kosilo navadno – nedeljsko in praznično	6,50 EUR
Kosilo dietno	5,95 EUR
Kosilo dietno – nedeljsko in praznično	7,00 EUR
Kosilo s posebnostmi	5,95 EUR
Kosilo s posebnostmi – nedeljsko in praznično	7,00 EUR

### Cena uporabe posode za hrano:

Uporaba posod za hrano za eno kosilo	0,37 EUR
--------------------------------------	----------

nem ceniku (ki jo sestavlja seštevek cene za kosilo, uporabo posode in za razvoz) v celoti pokriva uporabnik.

## KAKO DO SOCIALNEGA SERVISA?

### KONTAKTNA OSEBA DOMA:

Zala Novak, univ. dipl. soc. del.  
T: 04 537 51 60

E: zala.novak@dom-drjankabenedika.si  
www.dom-drjankabenedika.si



# Pomoči centra za socialno delo



REPUBLIKA SLOVENIJA  
CENTER ZA SOCIALNO DELO GORENJSKA  
Enota Radovljica

Gorenjska cesta 16, 4240 Radovljica

T: 04 537 14 00, F: 04 537 14 28

E: gpcsd.radov@gov.si

www.csd-slovenije.si/csd-gorenjska/enota-radovljica



Center za socialno delo Gorenjska, Enota Radovljica, izvaja naloge po zakonu in socialno varstvene storitve kot strokovno pomoč pri preprečevanju in odpravljanju socialnih stisk. Storitve so brezplačne in prostovoljne in obsegajo **pomoč** v obliki svetovanja, urejanja ali vodenja.

## PRAVICE, KI JIH LAHKO UVELJAVLJATE:

- **pomoč pri namestitvi v institucionalno varstvo,**
- **pravico do izbire družinskega pomočnika** (pravico ima polnoletna oseba s težko motnjo v duševnem razvoju ali polnoletna težko gibalno ovirana oseba, ki potrebuje pomoč pri opravljanju vseh osnovnih življenjskih potreb).

## PRAVICE IZ JAVNIH SREDSTEV – DENARNI PREJEMKI, SUBVENCIJE, OPROSTITVE PLAČIL

**Denarna socialna pomoč** (redna in izredna): namenjena je tistim, ki si materialne varnosti ne morejo zagotoviti zaradi okoliščin, na katere sami ne morejo vplivati.

**Varstveni dodatek:** namenjen je osebam, ki so trajno nezaposljive ali nezmožne za delo, ali ženskam, starejšim od 63 let, oziroma moškim, starejšim od 65 let.

**Pogrebna** kot denarni prejemek, ki je namenjen socialno šibkejšim za pomoč pri kritju stroškov pogreba družinskega člana in **posmrtnina**, ki je namenjena finančni pomoči svojcem umrlega.

**Oprostitev plačila socialno-varstvenih storitev** je namenjena

uporabnikom v primeru nezmožnosti plačila institucionalnega (domskega) varstva.

**Občinska denarna socialna pomoč** se nameni kot pomoč pri nakupu ozimnice ali kurjave, doplačilu zdravil in zdravstvenih pripomočkov ali za plačilo toplih obrokov in drugih stroškov za premostitev trenutne materialne ogroženosti).

**Na Centru za socialno delo lahko dobite informacije glede:**

- **skrbništva** za osebe, ki zaradi določenih vzrokov niso sposobne skrbeti za svoje pravice, premoženje in koristi,

- **programa za starejše**, ki je namenjen osebam, starejšim od 60 let, ki živijo v domačem okolju. Program poteka v prostorih Centra za socialno delo Gorenjska, Enota Radovljica, v obliki delavnic enkrat mesečno po 2 uri, z namenom zmanjševanja in preprečevanja socialne izključenosti starejših ter zagotavljanja možnosti za aktivno in kakovostno preživljanje časa. Vključitev je prostovoljna in brezplačna.

## ZA INFORMACIJE POKLIČITE ALI PIŠITE:

Kaja Marolt  
T: 04 777 14 15  
E: kaja.marolt@gov.si



# Programi zdravstvenega doma



## ZDRAVSTVENO VZGOJNI CENTER

### IZVAJANJE BREZPLAČNIH AKTIVNOSTI KREPITVE ZDRAVJA V LOKALNIH SKUPNOSTIH

Promocijo zdravega življenjskega sloga izvaja ekipa Zdravstveno vzgojnega centra. Aktivnosti so usmerjene v ohranjanje in krepitev zdravja. V krajevnih skupnostih ekipa izvaja predavanja in meritve krvnega tlaka, holesterola in krvnega sladkorja.

### ORGANIZACIJA PREDAVANJ IN DELAVNIC V OKVIRU PROMOCIJE ZDRAVJA

**TEMELJNE OBRAVNAVE** – kratke delavnice (na lastno željo): *Življenjski slog, Ali sem fit?, Dejavniki tveganja, Tehnike sproščanja, Skupinsko ali individualno opuščanje kajenja...*

**POGLOBLJENE OBRAVNAVE** – dolge delavnice (potrebna je napoti-

tev s strani osebnega zdravnika ali medicinske sestre v referenčni ambulanti): *Zdrava prehrana, Zdravo hujšanje, Gibam se – telesna dejavnost, Podpora pri spoprijemanju z depresijo, Podpora pri spoprijemanju s tesnobo, Podpora pri spoprijemanju s stresom...*

### KDO SE LAHKO VKLJUČI V ZDRAVSTVENOVZGOJNE DELAVNICE?

- Vsi odrasli, ki že imajo kronične bolezni, in tisti, ki so ogroženi za razvoj kroničnih bolezni.
- Vsi, ki želijo več informacij o povrnitvi ali krepitvi duševnega in telesnega zdravja in bi želeli izboljšati svoje zdravje ter spremeniti svoje navade in razvade.

### POGOVORNE URE – ODPRTA VRATA

Pogovorne ure so namenjene za krajše individualne posvete s strokovnjaki iz Zdravstveno vzgo-

jnega centra in se izvajajo osebno, po telefonu ali po elektronski pošti.

Z **diplomirano medicinsko sestro** se lahko pogovorite o dejavnikih tveganja za kronične nenalezljive bolezni (zvišan krvni tlak, holesterol in krvni sladkor), o zdravi prehrani, zdravem hujšanju, svetujemo tudi o opuščanju kajenja.

Z **diplomirano fizioterapevtko** se lahko pogovorite o vaši telesni pripravljenosti, izvajanju telesne aktivnosti ter spreminjanju telesnih navad.

**Diplomirana psihologinja** pa vam svetuje o spoprijemanju z depresijo, s tesnobo in stresom.

#### KONTAKT:

T: 04 537 03 06, 030 719 556  
E: zdravstvenavzgoja@zd-radovljica.si



## PATRONAŽNA SLUŽBA

Patronažno varstvo je oblika zdravstvenega varstva za aktivno zdravstveno in socialno varovanje posameznika, družine in skupnosti. Najpogosteje se izvaja na pacientovem domu. Zdravstvena nega na domu se izvaja po naročilu osebnega zdravnika.

Poleg zdravstvene nege opravlja patronažna služba tudi preventivno obravnavo starejših in kroničnih pacientov na domu. Patronažna medicinska sestra sama ali na predlog vzpostavi stik s starostnikom in njegovo družino.

Spletna stran patronažnega varstva ZD Radovljica:  
[www.zd-radovljica.si](http://www.zd-radovljica.si)



OBMOČNO ZDRUŽENJE  
Radovljica

RKS – Območno združenje Radovljica povezuje in koordinira prostovoljno, humanitarno in terensko delo prostovoljcev v štirih občinah, kjer je aktivnih 17 krajevnih organizacij, od tega v občini Radovljica deset: na Brezjah, v Begunjah, Kamni Gorici, Kropi, Lescah, Ljubnem, Mošnjah, Podnartu, Radovljici in na Srednji Dobravi.

## RKS NUDI NASLEDNJE POMOČI SOCIALNO OGROŽENIM:

- v hrani in higienskih pripomočkih,
- v oblačilih in obutvi - oglasite se v centralnem skladišču v Radovljici, kjer vam bodo prostovoljke pomagale poiskati, kar potrebujete,
- v izrednih primerih se skupaj s prosilcem finančne pomoči dogovori za poplačilo zapadlih obveznosti (tudi samo na podlagi izkazane zapadle položnice ali računa ter izkazanega nizkega socialnega statusa).

RKS, OE Radovljica poleg tega za drobne pozornosti poskrbi z obiski na domovih starejših ob 8. marcu in ob novem letu ter ob praznovanju visokih življenjskih jubilejev. Njihovi prostovoljci obiskujejo varovance v Domu dr. Janka Benedika Radovljica in drugih domovih starejših občanov, organizirajo tematska predavanja, vezana na probleme, s katerimi se srečujejo starejši, in občasno izvajajo preventivna merjenja krvnega tlaka, sladkorja in holesterola v krvi.

## KAM PO POMOČ RDEČEGA KRIŽA?

### Pisarna RKS-OZ Radovljica:

Gorenjska cesta 25,  
4240 Radovljica  
T: 04 597 16 80

E: radovljica.ozrk@ozrks.si,  
www.radovljica.ozrk.si

### Centralno skladišče:

Prešernova 1,  
4240 Radovljica

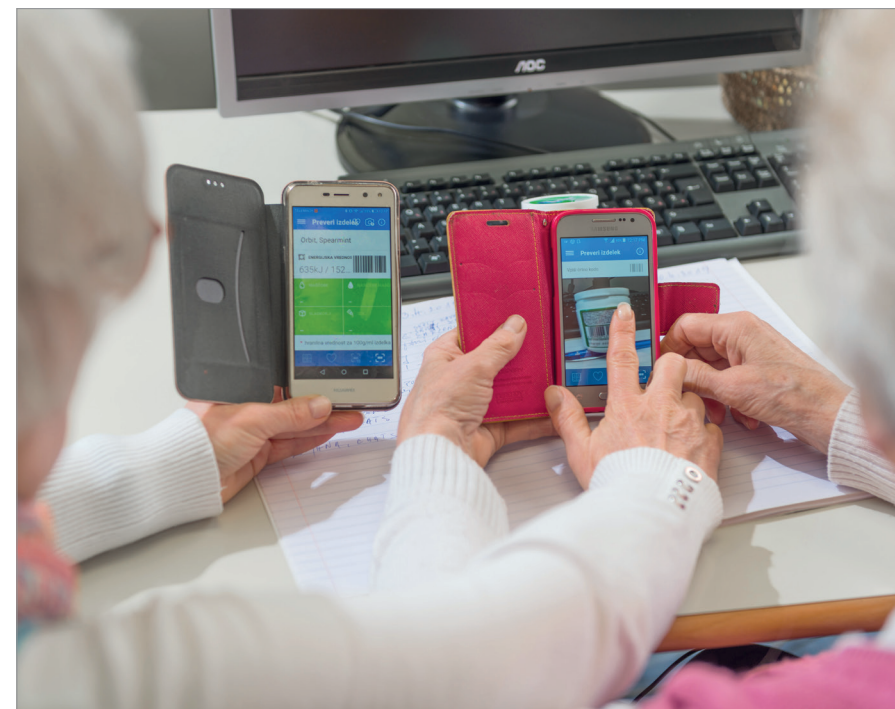


Slovenska univerza  
za tretje življenjsko obdobje

Ljudska univerza Radovljica (LUR) že leta skrbi za izobraževanje in vključevanje starejših. Od leta 1995 v okviru Univerze za tretje življenjsko obdobje izvaja jezikovne in druge programe za starejše, v letu 2013 je bil vzpostavljen Medgeneracijski center Radol'ca, v okviru katerega se vsako leto izvede prek 30 različnih programov.

## BREZPLAČNI MEDGENERACIJSKI PROGRAMI

Programi so za udeležence brezplačni, saj jih financira občina, in potekajo v Radovljici in v manjših krajih. Namenjeni so vsem generacijam. Pri oblikovanju programa LUR upoštevajo potrebe in želje udeležencev.





Za obiskovanje programov v živo je na dan izdaje brošure treba izpolnjevati PCT pogoj (preboleli, cepljeni, testirani). Podrobno vsebino programov lahko preberete na spletni strani: [www.lu-r.si](http://www.lu-r.si).

## Trenutno aktualni:

### RAČUNALNIŠKI PROGRAMI IN PAMETNI TELEFONI

- Začetno, nadaljevalno in napredno računalništvo, v živo
- Začetni, nadaljevalni in napredni pametni telefoni, v živo
- Individualna računalniška ur'ca s Kristjanom, srede in četrtki od 13.00 do 16.00, v živo

### PROGRAMI ZA ZDRAVJE

- Vadba za zdravo hrbtenico, poteka v živo in na daljavo preko ZOOM
- Joga, poteka v živo in preko ZOOM
- Nordijska hoja, poteka v Begunjah, vsako sredo, ob 9.00
- Energijske tehnike za boljše zdravje in počutje, v živo
- Masaža dlani in stopala, poteka v živo in na daljavo

### PROGRAMI ZA OSEBNO RAST

- Sproščanje z Ireno, poteka preko ZOOM
- Šola za energijsko samozdravljenje, poteka preko ZOOM
- Moje potovanje po čakrah, v živo

### V PROGRAME SE JE TREBA PRIJAVITI NA:

E: [lur.info@guest.arnes.si](mailto:lur.info@guest.arnes.si)  
T: 041 762 616, 04 537 24 00

- Klepet ob čaju, v živo
- EFT, v živo
- Sprostitev in regeneracija z zvokom, v živo
- Čuječnost, poteka preko ZOOM
- Analiza pravljic, v živo
- Analiza sanj, v živo

### USTVARJALNI PROGRAMI

- Kaligrafija, v živo
- Slikanje v akvarel tehniki, v živo
- Program modernega mozaika Picassiette, v živo

### DRUGI PROGRAMI

- Varna vožnja, v živo
- Naravno vrtnarjenje, v živo
- Potopisna predavanja z Zoranom, poteka preko ZOOM
- Filozofija, v živo
- Bralni klub v sodelovanju s Knjižnico A. T. Linhartaradovljica, v živo
- Uporaba Cobissa pri iskanju gradiva, v živo
- Izdelava punčk iz cunj za Unicef, skupina za kvačkanje in šivanje, v živo

Program se mesečno nadgrajuje. Spremljajte ga na spletni strani: [www.lu-r.si](http://www.lu-r.si) ali se naročite na E-LUR novice: [lur.info@guest.arnes.si](mailto:lur.info@guest.arnes.si).

### UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Programi so namenjeni upokojenecem, sofinancira jih Občina Radovljica, zato je znižana cena 30 urnega programa 70 EUR, z možnostjo plačila na dva obroka. Bolj podrobno o vsebini programov na spletni strani: [www.lu-r.si](http://www.lu-r.si).

### JEZIKOVNI PROGRAMI

- Začetna, nadaljevalna in napredna angleščina, v živo
- Angleščina z naravno govorko, v živo in preko ZOOM
- Začetna in nadaljevalna nemščina, v živo

- Začetna, nadaljevalna in napredna italijanščina, v živo in preko ZOOM
- Začetna, nadaljevalna in napredna francoščina, preko ZOOM
- Začetna in nadaljevalna španščina, v živo
- Začetna, nadaljevalna in napredna ruščina, v živo

### DRUGI PROGRAMI

- Umetnostna zgodovina, v živo in preko ZOOM
- Zgodovina, v živo
- Arheologija in kulturna dediščina, v živo
- Joga za zlata leta, v živo
- Vaje KTM, kitajska tradicionalna medicina, preko ZOOM

### V PROGRAME SE JE TREBA PRIJAVITI NA:

E: [tajnistvo.lur@guest.arnes.si](mailto:tajnistvo.lur@guest.arnes.si)  
T: 040 810 467, 04 537 24 00



# Programi društev upokoencev

## ZVEZA DRUŠTEV UPOKOJENCEV OBČINE RADOVLJICA

V Zvezo društev upokoencev občine Radovljica so vključena društva upokoencev:

### DU Begunje

T: 04 533 39 08

T: 040 250 581

E: dubegunje@gmail.com

Kontaktna oseba Melita Iskra

### DU Lesce

T: 041 382 176

E: marjeta.vizovisek@siol.net

Kontaktna oseba Marjeta Vizovišek

### DU Lancovo

T: 041 511 051

E: dulancovo@gmail.com

Kontaktna oseba Ana Kunčič

### DU Kamna Gorica

T: 031 789 277

E: dukamnag@gmail.com

E: vodopivecbranko@yahoo.com

Kontaktna oseba Branko Vodopivec

### DU Kropa

T: 031 851 518

E: metka.petrac@guest.arnes.si

Kontaktna oseba Metka Petrač

### DU Podnart

T: 031 573 044

E: avgusta.pavlic@gmail.com

Kontaktna oseba Avgusta Pavlič

### DU Brezje – Mošnje – Ljubno

T: 041 447 142

E: vobnik.nada@gmail.com

Kontaktna oseba Janez Vidic

Navedena društva organizirajo za člane:

- družabna srečanja in prireditve,
- izlete,
- telovadbo,
- izobraževanja,
- preventivne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola in še mnogo drugih aktivnosti.

Od leta 2006 so društva vključena v izvajanje projekta »**Starejši za starejše**«. Projekt nudi podporo in pomoč starejšim občanom z namenom, da le-ti ostanejo čim dlje v domačem okolju. V projekt so vključeni vsi občani občine Radovljica, ki so starejši od 70 let in so prostovoljno pristopili k projektu; članstvo v društvu upokoencev ni pogoj. Izvajanje projekta je organizirano po posameznih društvih upokoencev in deluje na principu prostovoljstva. Vsako društvo ima



prostovoljke in prostovoljce, ki obiskujejo starejše občane in jim organizirajo pomoč, kjer jo potrebujejo (pomagajo pri navezovanju stikov z zdravnikom, patronažno službo, CSD, spremljajo v banko, na pošto, v knjižnico, prinesejo stvari iz trgovine, lekarne, informirajo o izletih, športnih in kulturnih dejavnostih ...). Največ pa uporabnikom pomeni

druženje in občutek, da niso sami.

Trenutno v zvezi društev delujejo 4 koordinatorke in 29 prostovoljcev.

Občani, ki se želijo priključiti projektu, **lahko pokličejo na društvo upokoencev v kraju bivanja**. Društvo bo prosilcu poslalo prostovoljca na pogovor.





## DRUŠTVO UPOKOJENCEV RADOVLJICA

V društvu delujejo naslednje sekcije:

- za krepitev telesa in duha (športna rekreacija in pohodništvo),
- za duhovno in kulturno dejavnost (kulturne predstave in izleti, likovno ustvarjanje, ročna dela, predavanja – potopisi, varna vožnja in zdravstvo),
- za socialne zadeve in zdravje (starejši za starejše in nadzor zdravja z meritvami in usmerjenimi predavanji),
- za koordiniranje in informiranje.



Osnova delovanja Društva upokojencev Radovljica je prostovoljstvo. Društvo izvaja tudi program **»Starejši za starejše«**, ki je namenjen vsem starejšim od 69 let ne gle-



de na to, ali so člani društva ali ne, in ki živijo v lastnih gospodinjstvih. Namen programa je spoznati kakovost življenja starejših ter njihove potreb po pomoči in storitvah s ciljem, da se jim z organizirano pomočjo omogoči čim daljše kakovostno, samostojno življenje v domačem okolju.



### KONTAKT:

Društvo upokojencev Radovljica  
Gorenjska cesta 25,  
4240 Radovljica

Uradne ure pisarne društva:  
sreda od 9. do 12. ure  
T: 04 531 54 47, 051 626 434  
E: radovljica.upo@gmail.com  
www.duradovljica.rai.si





# Programi društva Čebelica

## SKUPINE STAREJŠIH ZA SAMOPOMOČ IN MEDGENERACIJSKO POVEZOVANJE

### PREDSTAVITEV PROGRAMA

Medgeneracijsko društvo Čebelica Radovljica izvaja program samopomoči za starejše osebe s tem, da jih vključuje v skupine starih za samopomoč. Skupine delujejo v Domu dr. Janka Benedika Radovljica in v domačem okolju na območju Radovljice in Lesc.

V vsaki skupini je do 10 članov, skupine se srečujejo tedensko. Skupino vodita usposobljena voditelja. Na srečanjih se člani pogovarjajo o življenjskih izkušnjah, praznikih, običajih, delajo vaje za spomin in koordinacijo, se seznanjajo z novostmi, novimi vsebinami, praznujejo osebne jubileje, pojejo, berejo ...

Skupine imajo tudi izlete, ogled razstav, predstav, organizira se tudi medgeneracijske taborne.



Program je namenjen starejšim od 69 let, ki so osamljeni in želijo kakovostno preživljati starost. V domu so to uporabniki, ki se želijo družiti v skupini kot nadomestni, prijateljski družini, v domačem okolju so to starejši, ki živijo sami in si z druženjem v skupini svoje življenje popestrijo in obogatijo.

Program je namenjen tudi mlajšim upokojencem, ki želijo delati kot prostovoljci, voditelji skupin in z delom v skupini bogatijo tudi sebe in svoje življenje. Vabljeni, da se pridružite.

Koordinatorica programa je Metoda Bole Finžgar.

### KONTAKT:

Medgeneracijsko društvo  
Čebelica Radovljica,  
Ulica Staneta Žagarja 9a,  
4240 Radovljica

Predsednica društva  
Magda Košenina  
T: 031 496 421

# Programi društva delovnih invalidov



Medobčinsko društvo delovnih invalidov je prostovoljno, nepridobitno združenje, v katero se združujejo invalidi zaradi ugotavljanja, zagovarjanja in zadovoljevanja posebnih potreb invalidov članov, medsebojne pomoči in izvajanja posebnih socialnih programov in storitev.

Društvo **vključuje** delovne invalide po zakonu o pokojninskem in invalidskem zavarovanju in druge invalidne osebe, ki nimajo statusa delovnega invalida, pa zaradi pridobljenih ali prirojenih okvar in oviranosti, ki jih pogojuje oziroma ustvarja fizično in družbeno okolje, ne morejo same delno ali v celoti zadovoljevati potreb osebnega, družinskega in družbenega življenja v okolju, v katerem živijo in delajo. Vključuje tudi osebe s statu-



som invalida po zakonu o zaposlitveni rehabilitaciji in zaposlovanju invalidov ter njihove zastopnike.

Prek leta potekajo v društvu številne **aktivnosti**, kot so izobraževanja, informiranje, športno-rekreativni programi in raznovrstne delavnice. Oblika programa so tudi srečanja, katerih poglobilni cilj je vzpostavljanje socialnih stikov prek druženja.





Invalidom, ki se srečujejo s težavami iz delovnega razmerja, urejanja statusa invalida, pravic iz zdravstvenega zavarovanja ter ostalih vprašanj invalidov, pomoč nudi strokovna sodelavka, upokojena socialna delavka.

V društvu deluje Komisija za socialno varstvo, ki je pristojna za izvajanje posebnih socialnih programov ohranjanja zdravja in rehabilitacijskih programov, za dodeljevanje izrednih denarnih pomoči invalidom v posebnih materialnih stiskah, za obiske invalidov in za ostale naloge.

Zelo aktivni so tudi športniki, ki se udeležujejo različnih tekmovanj. Društvo izvaja redne tedenske

vadbe za invalide v balinanju, bowlingu, pikadu, prstometu, namiznem tenisu in šahu. Vsaj štirikrat na leto pa izvedejo tudi poho-  
de, prilagojene invalidom.

### KONTAKT:

Medobčinsko društvo  
delovnih invalidov  
Alpska cesta 37a,  
4248 Lesce

Uradne ure:  
sreda, 14.00 – 17.00

T: 04 530 43 58  
E: mddi.radovljica@gmail.com  
www.mddiradovljica.weebly.com



Slovensko društvo Hospic je nevladna humanitarna organizacija. Od leta 1995 ponuja oskrbo umirajočim bolnikom in njihovim svojcem, po smrti pa nadaljuje s podporo žalujočim otrokom, mladostnikom in odraslim. V ta krog spadajo tudi bolni, osamljeni in nemočni starejši, ki živijo doma ali v domovih za starejše.

Prostovoljci pomagajo bolniku h kar največji kakovosti življenja, ko se le-to zaradi bolezni ali onemog-

losti izteka. Hospic oskrba pomeni, da prostovoljci in strokovni sodelavci delujejo skupaj s svojci, da je vsa družina vključena v pomoč osebi, ki jo ima rada. Pomagajo zmanjšati ali razbiliti stiske in napatosti, ki nastajajo v času težke bolezni in onemoglosti v staranju.

Žalujočim starejšim in drugim usposobljene prostovoljke in strokovno osebje nudijo individualne pogovore, pomoč v skupinah in na taborih. Pomoč in podpora slovenskega društva sta brezplačni in se odvijata po dogovoru.



### KONTAKT:

Mira Stušek,  
predsednica OO Gorenjska,  
Gorenjska cesta 25, Radovljica  
T: 04 532 51 40, 031 614 925  
E: gorenjska@hospic.si



Društvo za paliativno oskrbo Palias (Društvo Palias) je bilo v Radovljici ustanovljeno leta 2011 in skrbi za razvoj paliativne dejavnosti ter za njeno izvajanje in podporo na Gorenjskem. Kot del paliativne mreže na Gorenjskem želi, da je oskrba bolnikov dostopna vsem in da je kakovostna, celostna in enovita. S programi društvo želi vsem, ki se spopadajo z neozdravljivo boleznijo ali so le del zgodbe v bolezni,

omogočiti kar se da kakovostno življenje.

## PROGRAMI DRUŠTVA:

### IZOBRAŽEVANJE ZA STROKOVNO IN SPLOŠNO JAVNOST

Programi nudijo pridobivanje osnovnih in poglobljenih znanj in veščin paliativne oskrbe, splošno javnost pa ozaveščajo o njenem pomenu.



### PODPORA SVOJCEM ZA OSKRBO BOLNIKOV NA DOMU

Na krajših izobraževalnih programih svojce seznanijo z osnovami oskrbe bolnikov na domu, program je na voljo tudi posameznikom.

### ŽALOVANJE

Skupinska in individualna podpora žalujočim. Skupinska srečanja potekajo preko vsega leta in so brezplačna. Datumi so objavljeni na spletni strani društva. Individualna podpora žalujočim poteka po dogovoru.

### USTVARJALNE DELAVNICE:

Delavnice združujejo v kreativnem ustvarjanju različne generacije.

Končni izdelki so v okviru psihosocialne in duhovne oskrbe podarjeni bolnikom. Delavnice sledijo vodilu takih skupnosti (ang. *Compassionate Communities*), ki se zavedajo, da ima tudi skupnost moč in lahko pomaga v času srečevanja z boleznijo umiranjem in smrtjo.

### DRUGE INFORMACIJE

Nekatere storitve se izvajajo preko vsega leta. Datumi so objavljeni na spletni strani društva. Individualne storitve se izvajajo po dogovoru. Nekatere storitve so plačljive.

### KONTAKT:

T: 041 849 941  
E: info@palias.si  
www.palias.si





## ZA PRIJAZNO STAROST

---

Izdala:  
Občina Radovljica,  
november 2021

Uredili:  
Mojca Ahčin, Romana Šlibar Pačnik, Žiga Erman

Fotografije:  
Shutterstock, Pixabay, sodelujoča društva in organizacije

Oblikovanje in prelom:  
za Tiskarno Radovljica, d.o.o. – Nataša Artiček

Tisk:  
Tiskarna Radovljica, d.o.o.

Naklada:  
7.500 izvodov

Podatke, predstavljene v brošuri,  
so posredovali ponudniki storitev, programov in oblik pomoči.  
Cene storitev so povzete iz cenikov na dan izdaje brošure.

