

3. življenjsko obdobje

Občina Brežice za kvalitetno starost

Misli župana o že narejenem in načrtovanem za pomoč starejšim

V Evropi se prebivalstvo stara, podobno sliko starostne strukture prebivalcev kaže tudi Slovenija, ki ima skoraj 18 odstotkov prebivalcev starih 65 in več let. Odstotek starejših je v brežiški občini še nekoliko višji, starostno mejo 65 in več let dosega že vsak peti občan. Naloga občine je omogočiti pogoje za kakovostno življenje občanov v vseh starostnih obdobjih. Pomembno vlogo pri tem ima gotovo sobivanje različnih generacij ob sodelovanju različnih institucij ter ob vzajemni pomoči in podpori med občani. Namen različnih oblik pomoči in aktivnosti za starejše sledi usmeritvi države, da bi starejšim z ustrežno podporo na vseh področjih življenja omogočili, da čim dlje bivajo v domačem okolju.

Da bi imeli informacije na dlani zbrane na enem mestu, smo pripravili prilogo časopisa, ki ga dostavimo v vsako gospodinjstvo občine. Želimo, da s pomočjo predstavljenih informacij v čim večji možni meri izkoristite obstoječo podporo za preživljanje kvalitetnega tretjega življenjskega obdobja.

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

Ivan Molan, župan občine Brežice,
o skrbi občine za starejše občanke in občane

V: Na kakšne načine občina lahko pomaga starejšim občanom?

Župan: Pomoč občine lahko delimo na oblike pomoči, ki jih predpisuje zakonodaja, in na pomoči, ki predstavljajo nekakšen nadstandard, torej, ki nadgradijo oz. dopolnjujejo institucionalne oblike pomoči. V občini se zavedamo, da imajo naši občanke in občani različne potrebe glede na to, v katerem življenjskem obdobju so in kje živijo. Tudi znotraj skupine starejših obstajajo različne potrebe, saj v skupino starejših spadajo tako 65-letniki kot 90-letniki, del starejših si želi prostočasnih aktivnosti, medtem ko del potrebuje različne oblike podpore in pomoči pri vsakodnevnem življenju. Občina v redno skrb za starejše vključuje programe pomoči socialnega varstva. Sredstva namenjamo za oskrbovalnine v domovih, za izvajanje pomoči na domu in za družinskega pomočnika. Občina subvencionira ceno storitve pomoč na domu v višini 63 %, v tem letu pa smo tudi kupili tri avtomobile za izvajalke storitve. Starejši, ki izpolnjujejo pogoje, so tudi upravičeni do enkratne denarne pomoči. Občina sofinancira tudi storitev socialnega servisa celodnevne povezave prek osebnega telefonskega alarma oz. varovanja na daljavo. Gre za storitev, ki je s pomočjo pripomočka uporabniku na voljo 24 ur na dan. Namesto uporabnika pokliče na pomoč, če ta na primer pade ali mu nenadoma postane slabo. Uporabnikom omogoča več samostojnosti, hkrati pa lahko tudi dlje časa ostanejo v domačem okolju. Proračunska sredstva namenjamo še za sofinanciranje preventivnih programov društev s področja

zdravja, ki v svoje aktivnosti vključujejo tudi starejše. Občina preko sofinanciranja programov javnih del omogoča program Družabništva in spremljanja v Splošni bolnišnici Brežice, v preteklih letih je to omogočila tudi Domu upokojencev Brežice. Preko javnih razpisov vsako leto namenjamo sredstva še za delovanje društev upokojencev, izgnancev, kulturnih društev in vseh ostalih, ki v svojih vrstah združujejo starostnike. Tudi obnova večnamenskih domov po naših krajih prispeva k temu, da obstajajo skupni prostori za druženja – od srečanja starostnikov do različnih krožkov.

V: Katere oblike pomoči predstavljajo tisto nekaj več?

Župan: V občini podpiramo in omogočamo izvajanje projekta Sopotniki, izjemnega pomena je, da imajo starejši občani možnost brezplačnega prevoza po občini. Naša občina je velika in poselitev razpršena, zato je takšna oblika prevozov dobra rešitev. Občina preko razpisa omogoča tudi izvajanje pomembnega projekta Starejši za starejše, v sklopu katerega prostovoljke iz vrst društev upokojencev obiskujejo občanke in občane, starejše od 69 let, in jih povprašajo o tem, kako živijo, in jim poskušajo organizirati pomoč, če jo ti potrebujejo. Pri osebah, ki izjavijo, da potrebujejo pomoč, izvajajo tudi redne obiske in spremljajo kakovost pomoči in njihovo zadovoljstvo. Projekti, sofinancirani z evropskim denarjem, nam omogočajo, da starejšim ponudimo nekaj več na področju športa in rekreacije. Gibanje je izjemno pomembno za ohranjanje zdravja v vseh življenjskih obdobjih. Projekti s področja športa, za katere smo pridobili evropski denar, kot so Šport za zdravo starost, Občuti svobodo vode in Stavi na zdravje, so omogočili vodeno vadbo, prilagojeno starejšim. Ker imamo v občini na voljo termalno vodo, smo s pomočjo evropskih sredstev starejšim omogočili brezplačno vodeno vadbo v termalni vodi, ki je bila izjemno dobro sprejeta. Letos januarja smo v sklopu projekta Stavi na zdravje obiskali Finsko, kjer imajo primere dobre prakse na področju rekreacije občanov. Izpostavili so pomen gibanja v naravi, Finci pravijo, da je njihovo največje igrišče na prostem – narava. Jezera, reke, gozdovi – in s temi naravnimi danostmi smo bogati tudi v naši občini. Kar nekaj projektov participativnega proračuna je namenjenih urejanju rekreativnih poti in postavitvi telovadnih naprav na prostem. Različne aktivnosti ponujata tudi Večgeneracijski center Posavje – Brežice, ki ga izvaja ZPTM Brežice, in Center za krepitev zdravja ZD Brežice.

V: Kako občina prepozna potrebe starejših občanov?

Župan: Poleg javnih institucij so za prepoznavanje potreb starejših izjemnega pomena prostovoljci, ki v okviru različnih društev obiskujejo starejše in so z njimi v rednem stiku. To so tako društva upokojencev, izgnancev kot aktivistke Rdečega križa, prostovoljci Karitas in številni drugi. Ne nazadnje živimo v še vedno relativno povezanih manjših skupnostih, po vaseh je še vedno živa tako solidarnost kot midsosedska pomoč.

ODGOVARJAMO IN PREDSTAVLJAMO

Misli župana o že narejenem in načrtovanem za pomoč starejšim

ŽIVETI DOMA

Potrebujejo pomoč, pa ne veste, na koga se obrniti?

- Telefon za starejše
- Brezplačni prevozi za starejše
 - Sopotniki
- Pomoč pri opravih na domu
 - Pomoč na domu
- Varovanje na daljavo
- Pomoč mreže prostovoljcev
 - Starejši za starejše

AKTIVNO ŽIVETI

Želite zadihati s polnimi pljuči in investirati vase?

- Jutranja telovadba po metodi 1000 gibov
- Večgeneracijski center Posavje
- Društva upokojencev
- Knjiga na dom - Knjižnica Brežice
- Planinski pohodi za starejše
- Nevladne organizacije

POMOČ V FINANČNI STISKI

Potrebujejo enkratno finančno pomoč?

- Prva socialna pomoč
- Enkratna denarna pomoč
- Pomoč soljudi

KREPITI SVOJE ZDRAVJE

Želite narediti več za svoje zdravje?

- Center za krepitev zdravja

DRUGI DOM

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

- Stanovanjska komisija DU Brežice
- »Negovalni oddelek«
 - Splošne bolnišnice Brežice
- Dom upokojencev Brežice

KONTAKTI PRI ROKI

Tudi sam se ob različnih priložnostih srečujem s starejšimi, vsaj dvakrat na leto obiščem dom upokojencev, pogosto se s starejšimi občani srečujem ob njihovih visokih jubilejih. Tu moram poudariti, da lahko zaradi varstva osebnih podatkov ob rojstnih dnevih obiščem jubilate le na povabilo sorodnikov oz. skrbnikov.

V: Kaj občina načrtuje na področju skrbi za starejše v prihodnje?

Župan: Tudi starejši se srečujejo s stanovanjskimi izzivi. Pogosto nizke pokojnine pomenijo, da starejši ne morejo vzdrževati večjih stanovanj ali hiš. Včasih stiskam botrujejo tudi nesoglasja znotraj širše družine. Zato bo občina v obnovljenem nekdanjem domu upokojencev v Brežicah uredila stanovanjsko skupnost, sestavljeno iz posameznih bivalnih enot, ki bodo prednostno namenjene starejšim. Hkrati občina v prihodnje načrtuje tudi nakup nekaj varovanih stanovanj, ki jih bo lahko ponudila občanom v najem. Seveda bomo tudi v prihodnje podpirali in razvijali tiste programe, ki si jih ljudje želijo in ki jih predlagajo sami. Prav gotovo si želimo nadgraditi socialni servis, začeli smo s številko, ki jo lahko pokličejo starejši in pridobijo različne informacije, številka je izpisana tudi na vozilih izvajalk storitve pomoči na domu – 051 20 10 10. Pomembna je tudi vloga različnih društev in seveda posameznikov, ki imajo čut za soljudi in znajo opaziti stisko sočloveka ter mu ponuditi pomoč.



ŽIVETI DOMA

Potrebuje pomoč, pa ne veste, na koga se obrniti?

Raznorazne informacije oz. raznoliko pomoč - Telefon za starejše 051 20 10 10

Delovni čas: ponedeljek-petek od 7. do 15. ure
T: 051 20 10 10

Občina Brežice je vzpostavila telefonsko številko, na katero se lahko starejši, ki ne vedo, na koga se obrniti, obrnejo po pomoč pri iskanju želene informacije. Na telefonu je na voljo oseba vsak dan od ponedeljka do petka v času od 7. do 15. ure. Neodgovorjeni klici pa se beležijo ves čas in se klicatelju vrnejo.

Brezplačni prevozi za starejše - Sopotniki

Sopotniki Brežice, Gubčeva 10a, Brežice

Kontaktna oseba: Mateja Ivačič
Delovni čas: ponedeljek-petek od 7. do 15. ure
T: 041 744 947
E: mateja.ivacic@sopotniki.org
S: www.sopotniki.org

Z brezplačnimi prevozi vam omogočimo, da se udeležite kulturnega dogodka, se srečate s prijatelji, obiščete zdravnika, se odpravite po nakupih. Predhodno je potrebna rezervacija prevoza najmanj teden pred izvedbo. S klicem se dogovorimo, kam in kdaj pridemo po vas, ali pri opravkih potrebujete naše spremstvo in pomoč, kdaj se vrnemo domov.

Pomoč pri opravih na domu - »POMOČ NA DOMU«

Center za socialno delo Posavje – Enota Brežice,

Cesta prvih borcev 24, Brežice

Kontaktna oseba: Katarina Vodeb
Delovni čas: ponedeljek, torek, četrtek od 8. do 15. ure
sreda od 8. do 17. ure, petek od 8. do 13. ure
T: 07 499 10 00
E: gpcsd.brezi@gov.si, katarina.vodeb@gov.si

Socialna oskrba na domu je namenjena osebam, ki imajo zagotovljene bivalne in druge pogoje za življenje v svojem bivalnem okolju, vendar se zaradi starosti, hude invalidnosti, kronične bolezni ali težje telesne in duševne motnje ne morejo oskrbovati in negovati sami, svojci pa take oskrbe sami ne zmorejo ali zanjo nimajo možnosti. Gre za različne oblike organizirane praktične pomoči in opravih, s katerimi se upravičencem vsaj za določen čas nadomesti potrebo po institucionalnem varstvu.

Storitev se prilagodi potrebam posameznega upravičenca ter njegovemu okolju in obsega naslednje sklope opravih:

- pomoč pri temeljnih dnevnih opravih, kamor sodijo naslednja opravila: pomoč pri oblačenju ali slačenju, pomoč pri umivanju, hranjenju, opravljanju osnovnih življenjskih potreb, vzdrževanje in nega osebnih ortopedskih pripomočkov;
- gospodinsko pomoč, kamor sodijo naslednja opravila: prinašanja enega pripravljenega obroka ali nabava živil in priprava enega obroka hrane, pomivanje uporabljene posode, osnovno čiščenje bivalnega dela prostorov z odnašanjem smeti, postiljanje in osnovno vzdrževanje spalnega prostora;
- pomoč pri ohranjanju socialnih stikov, kamor sodijo naslednja opravila: vzpostavljanje socialne mreže z okoljem, s prostovoljci in s sorodstvom, spremljanje upravičenca pri opravljanju nujnih obveznosti, informiranje ustanov o stanju in potrebah upravičenca ter priprava upravičenca na institucionalno varstvo.

Upravičenec je upravičen do pomoči na domu, če potrebuje najmanj dve opravih iz dveh različnih sklopov opravih. Storitev je plačljiva in je delno sofinancirana s strani Občine Brežice. Upravičenec, ki ne zmore plačila, lahko zaprosi za oprostitve plačila storitve pri CSD Posavje - Enota Brežice.

Storitev se izvaja od ponedeljka do petka do trikrat dnevno (dopoldan in popoldan) in ob sobotah dopoldan.

Varovanje na daljavo

(Celodnevna povezava prek osebnega telefonskega alarma)

Občina Brežice, Cesta prvih borcev 18, Brežice

Kontaktna oseba: Mojca Banič
Uradne ure: ponedeljek 8:00-15:00,
torek 8:00-12:00, sreda 8:00-16:30,
petek 8:00-13:30
T: 07 620 55 31, 07 620 55 30
E: mojca.banic@brezice.si
S: www.brezice.si

Občina Brežice preko razpisa sofinancira storitev socialnega servisa celodnevne povezave prek posebnega telefonskega alarma svojim občanom. Na razpis se lahko prijavijo občani, ki imajo s katerim od ponudnikov, ki izvajajo storitev varovanja na daljavo, že sklenjeno pogodbo za osnovno storitev. Ena od prepoznanih tovrstnih storitev na trgu je paket "Varni in povezani", ponudnika Telekom

Slovenije. Občina Brežice bo subvencionirala varovanje na daljavo v obliki mesečne subvencije za obdobje 24 mesecev. Za stroške priključnine ali stroške opreme subvencija ni možna.

Pomoč mreže prostovoljcev Starejši za starejše (SzS) Društvo upokojencev Brežice

Kontaktna oseba: Ana Kalin, koordinatorka SzS
T: 031 690 291
E: 3ana.kalin@gmail.com

Društvo upokojencev Dobova Kapele

Kontaktna oseba: Marija Radanovič, koordinatorka SzS
T: 041 493 366
E: marija.radanovic47@gmail.com

Društvo upokojencev Bizeljsko

Kontaktna oseba: Marija Rajterič, predsednica
T: 031 525 974
E: marija.rajteric@gmail.com

Program izvajajo društva upokojencev, ki delujejo na območju občine Brežice. Prostovoljke društva obiščejo vsakoletno na terenu osebe, starejše od 69 let. Ob prvem obisku v pogovoru izpolnimo anketni list in tako dobimo podatke, kako živijo, njihove potrebe, kakšne pomoči potrebujejo na svojih domovih. Lahko izrazijo tudi željo, da jih ponovno obiščejo prostovoljke. Veliko starejših se počuti zelo osamljene, pozabljene in jim že obisk prostovoljke pomeni zelo veliko, drugim je potrebna pomoč različnih institucij. Preko koordinatorice vzpostavijo prostovoljke kontakt z ustreznimi institucijami - CSD, RK, Karitas, Dom upokojencev, Zdravstveni dom, Telekom (24-urno varovanje na domu, ki ga sofinancira Občina Brežice), Sopotnik (brezplačni prevozi), VGC aktivnosti, patronaža, policija ...

AKTIVNO ŽIVETI

Želite zadihati s polnimi pljuči in investirati vase?

Jutranja telovadba po metodi 1000 gibov

Društvo Šola zdravja, Enota Brežice,

Černelčeva cesta 10, Brežice

Kontaktna oseba: Ana Kupina, vodja podružnice Brežice in vodja skupine Brežice
Čas izvajanja vadbe: vsak delavnik od 7.30 do 8.00
T: 041 745 904
E: ana.kupina@siol.net;
S: www.solazdravja.com

Kontaktne podatke posameznih skupin v občini Brežice:

- ▶ **Brežice:** Ana Kupina, vodja podružnice Brežice in vodja skupine Brežice
M: 041 745 904; E: ana.kupina@siol.net;
- ▶ **Dobova:** Milena Toporišič, vodja skupine
M: 031 360 675; E: milenat218@gmail.com;
- ▶ **Pišce:** Marjana Bedič, vodja skupine;
M: 031 306 076; E: marjanka.bedic@gmail.com;
- ▶ **Žejno:** Zinka Oštrbenk, vodja skupine;
M: 031 512 794; E: zinka.ostrbenk@gmail.com;
- ▶ **Cerklje ob Krki:** Drago Zlobko, vodja skupine;
M: 041 617 020; E: zlobko.d14@gmail.com;
- ▶ **Zgornji Obrež:** Marija Gerjevič, vodja skupine;
M: 051 357 150; E: marija.gerjevic@gmail.com;
- ▶ **Krška vas:** Vida Tomše, vodja skupine;
M: 040 185 815; E: vida.tomse@gmail.com;
- ▶ **Velika Dolina:** Irena Komočar, vodja;
M: 031 274 072; E: irena.komocar@gmail.com.

Osnovna dejavnost Društva Šola zdravja je redna in zmerna jutranja telesna vadba, ki se izvaja vsako jutro med delovnim tednom od 7.30 do 8. ure. Vadba se izvaja zunaj - na prostem na javnem prostoru, če je dež ali sneži, se umaknemo pod kakšen nastrešek ali v zaprt prostor. Vadbo vodijo usposobljeni(e) vaditelji(ce). Vsi so prostovoljci(ke) s podpisanim dogovorom o prostovoljstvu. Vaje so primerne za vsakogar in potekajo na prijazen in neboleč način. V 30 minutah razgibamo vse dele telesa. Začnemo pri dlaneh, končamo pri podplatih. S tem dosežemo optimalno gibljivost telesa in zmanjšamo bolečine. Vaje izvaja vsak po svojih zmognostih. Dan začnemo z dobro voljo in nasmehom v dobri družbi. Redna vadba vpliva tudi na izboljšanje počutja. Pridruži se nam lahko vsak, ki to želi. Naš najstarejši član bo decembra napolnil 90 let!

Strošek vsakega vadečega je letna članarina, ki znaša 20 evrov. Vključite se tako, da se pridružite najbližji skupini in izpolnite pristopno izjavo. Lahko pa v svojem kraju zberete pet somišljenikov in ustanovite svojo skupino. Usposobljeni vaditelji vam bodo pomagali začeti ...

ALI VESTE?

Jutranjo telovadbo 1000 gibov v Sloveniji izvaja že več kot 210 skupin z več kot 4600 člani in članicami.

Večgeneracijski center

Večgeneracijski center Posavje, enota Brežice, Gubčeva 10a, Brežice,

Kontaktna oseba: mag. Mihaela Kežman
Delovni čas: ponedeljek, torek in četrtek med 8.00 in 14.00, sicer pa večino aktivnosti poteka vsak dan med 7.00 in 15.00, izjemoma aktivnosti potekajo tudi popoldan.
T: 064 245 587
E: vgc.brezice@zptm.si
S: www.vgc-posavje.si/koledar-aktivnosti.html

Vsak mesec potekajo redne aktivnosti za starejše, in sicer od kreativnih delavnic, gibalnih aktivnostih do pohodov, plesa za starejše, igranja citer, ročnodelskih delavnic, refleksne samomasaže stopal. Močno imamo tudi skupino prostovoljcev, v katero še vedno sprejemamo nove udeležence. Namen aktivnosti je pridobivanje novih znanj, razvijanje različnih spretnosti, ohranjanje in spodbujanje razvoja kognitivnih funkcij, medsebojno spodbujanje, druženje in širjenje socialne mreže. Aktivnosti so namenjene predvsem starejšim in so za vse udeležence brezplačne. Udeleženci se prijavijo na aktivnosti po e-pošti ali po telefonu. Urnik vseh aktivnosti pa je dostopen pred vhodom v MC Brežice ali na spletni strani in na FB strani Večgeneracijski center Posavje Brežice.

Društvo upokojencev Brežice

Trg Jožeta Toporišiča 2, Brežice

Uradne ure: vsak ponedeljek in sreda od 8.00 do 11.00
T: 07 49 63 394
E: du.brezice@gmail.com
S: www.posrcumlad.si/brezice

Društvo upokojencev Bizeljsko

Kumrovska cesta 5, Bizeljsko

T: 031 525 974
E: marija.rajteric@gmail.com
S: www.posrcumlad.si/bizeljsko

Društvo upokojencev Dobova Kapele

Trg 7. julija 5, Dobova

T: 040 796 814
E: drustvo.upokojencev.dobova@siol.net
S: www.posrcumlad.si/dobova-kapele

V občini Brežice delujejo tri društva, ki pokrivajo celotno območje. Društva ponujajo svojim članom bogat program, ki vključuje številne izlete po Sloveniji in v bližnje države, letovanja v upokojenskem hotelu Delfin v Izoli, letovanja v zdraviliščih, predavanja, druženja, piknike in ostala srečanja. V najštevilnejšem brežiškem potekajo tedenske aktivnosti znotraj na področju športa, skupine za ročna dela »Zanke«, folklorne skupine, skupine za rekreacijo in telovadbo, kulturno umetniške skupine »Jagodni izbor«, socialno ekonomske komisije, stanovanjske komisije in programa »Starejši za starejše«.

Knjiga na dom - Knjižnica Brežice

Knjižnica Brežice, Trg Jožeta Toporišiča 1, 8250 Brežice

Kontaktna oseba: Andreja Dvornik
T: 07/49 62 649, 07/49 62 645
E: andreja.dvornik@knjiznica-brezice.si
S: www.knjiznica-brezice.si

Dostava gradiva na dom je namenjena vsem, ki sami zaradi ostarelosti, dolgotrajne bolezni ali invalidnosti ne zmorejo poti do knjižnice. Projekt izvajamo s Centrom za socialno delo Brežice. Dostava gradiva na dom je brezplačna storitev. Člani knjižnice, ki bi radi brali, a vam obisk knjižnice predstavlja težavo, nas lahko pokličete ali nam pišete ter si zagotovite oskrbo knjig, revij, glasbenih zgoščenk in zvočnih knjig po vaši izbiri. Pogoji za obisk je poravnana članarina, vpis v knjižnico lahko naredimo tudi ob prvem obisku na domu. 5. oktobra 2020 pa bo prvo vožnjo opravila tudi Posavska potujoča knjižnica, ki ima urejen tudi dostop za gibalno ovirane uporabnike. V brežiški občini se bo ustavljala na naslednjih postajališčih: Arnovo selo, Artiče, Bizeljsko, Bukošek, Bušeča vas, Cerina, Dobova, Globoko, Gorenje Skopice, Kapele, Križe, Krška vas, Mostec, Obrežje, Orešje, Podgračeno, Sela pri Dobovi, Sromlje, Trnje, Župelevce.

Planinski pohodi za starejše

Planinsko društvo Brežice, Cesta bratov Milavcev 18, Brežice

Kontaktna oseba: Tone Kostanjšek, Verica Polak
T: 040 324 557, 041 971 280
E: askostanjsek@gmail.com, vera.polak7@gmail.com

Vsak torek dopoldne je organiziran pohod za upokojence in druge starejše osebe večinoma v okolici Brežic, včasih pa se podajo tudi izven meja domače občine. Pohodi so prilagojeni starostnikom tako po dolžini kakor tudi po zahtevnosti vzponov. Praviloma pohodi trajajo 4 ure z vmesnimi počitki in okrepčili. Udeleženci pohodov potrebujejo ustrezno pohodniško opremo (pohodniški čevlji, nahrbtnik, pohodne palice, primerna oblačila). Udeležba je primerna za vse, ki zmorejo nepretrgano hojo zmerne hitrosti vsaj 1 uro brez počitka. Pohodniki, ki se želijo aktivno vključiti v letoletno aktivnost, plačajo letno članarino v višini 21 EUR.

Vsako drugo in četrto sredo v mesecu pa društvo organizira pohode za aktivnejše upokojence, torej vse, ki potrebujejo in zmorejo daljše izzive z več višinskih metrov vzponov. Pohodi skupine navihancev trajajo praviloma več kot 8 ur z vmesnimi okrepčili in počitki, udeleženci pa morajo biti sposobni hoditi nepretrgoma, brez počitka vsaj 2 uri z zmerno hitrim tempom. 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 na področju športa, kulture, turizma, kmetijstva, socialnega varstva, zdravstvenega varstva pomembno prispevajo h kvaliteti bivanja vseh občanov in občanov. Z izvajanjem svojih rednih letnih programov kot tudi posebnih projektov bogatijo dogajanje in življenje naše občine. Vsako je priložnost tudi za vas za aktivno preživljanje prostega časa in razvijanje, morda še neodkritih potencialov.

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

Zavod Dobra družba, Regionalno stičišče nevladnih organizacij Posavja

Trdinova ulica 1, Brežice
T: 051 777 794
E: info@dobra-druzba.si
S: www.dobra-druzba.si

POMOČ V FINANČNI STISKI

Potrebujete enkratno finančno pomoč?

Prva socialna pomoč

Center za socialno delo Posavje – Enota Brežice,
Cesta prvih borcev 24, Brežice
Uradne ure: ponedeljek, torek, četrtek: 8.-15. ure,
sreda: 8.-17. ure, petek 8.-13. ure
T: 07 499 10 00
E: gpcsd.brezi@gov.si

Informacije in pomoč za vse, ki se soočajo s kakršno koli osebno ali materialno stisko.

Enkratna denarna pomoč

Občina Brežice, Cesta prvih borcev 18, Brežice
Kontaktna oseba: Jasna Hren
Uradne ure: ponedeljek 8:00-15:00,
torek 8:00-12:00, sreda 8:00-16:30,
petek 8:00-13:30
T: 07 620 55 36, 07 620 55 30
E: jasna.hren@brezice.si
S: www.brezice.si

Občina vsem, ki skozi leto zaidejo v izredno socialno stisko in potrebujejo izjemoma finančno pomoč, omogoča enkratne denarne pomoči za premostitev. Enkratne denarne socialne pomoči so namenjene za nakup šolskih potrebščin, nakup ozimnice in kurjave, za doplačilo šole v naravi in za kritje drugih stroškov za premostitev trenutne socialne ogroženosti, kjer posebej vlagatelj argumentira okoliščine nastopa trenutnega socialnega položaja. Vlogo potencialni upravičenci oddajo na Centru za socialno delo - Enota Brežice.

POMOČ SOLJUDI

V občini Brežice delujejo številne nevladne organizacije, ki z izvajanjem svojega letnega programa in projektov pomagajo občanom in občanom v stiski. Navajamo najbolj prepoznane, ki vam bodo lahko priskočile na pomoč.

Območno združenje Rdečega križa Brežice

Trg Jožeta Toporišiča 2, Brežice
Kontaktna oseba: Metka Jarkovič
T: 07 49 61 138
E: brezice.ozrk@ozrks.si

Župnijska Karitas Brežice

Kržičnikova 2, Brežice
Uradne ure: vsak torek med 9. in 12. uro
vsako sredo med 15. in 16. uro
T: 07 49 61 275 / 041 754 877
E: karitas.brezice@gmail.com

Župnijska Karitas Bizeljsko

Hribček 7, Bizeljsko
T: 041 771 935
E: vlado.leskovar@a1mail.si

Župnijska Karitas Pišce

Pišce 15, Pišce
T: 031 386 852
E: tiviso@gmail.com

KREPITI SVOJE ZDRAVJE

Želite narediti več za svoje zdravje?

Center za krepitev zdravja Brežice

Ulica bratov Milavcev 18, Brežice
(objekt na nogometnem stadionu)
Vodja CKZ: Helena HOSTAR,
diplomirana medicinska sestra
Delovni čas: ponedeljek-petek od 8.00 do 14.00
T: 07 499 14 54
E: ckz@zd-brezice.si

V pomoč vam bo ekipa Centra za krepitev zdravja Brežice, ki vas pričakuje v svojih prostorih na nogometnem stadionu v Brežicah vsak delovnik med 8. in 14. uro.

Skrb za dobro vsestransko počutje vključuje poleg uravnoteženega prehranjevanja, redne telesne aktivnosti, duševnega zdravja tudi preventivo pred kronično nenalezljivimi boleznimi. Zdrav življenjski slog lahko kadar koli pričnemo vključevati v svoj vsakdan, njegove posledice pa bodo vidne zelo kmalu - tako na telesnem kot duševnem počutju. Aktivnosti centra za krepitev zdravja so za vse posameznike z urejenim obveznim zdravstvenih zavarovanjem brezplačne.

Kaj ponuja Center za krepitev zdravja?

TEMELJNE OBRAVNAVE ZA KREPITEV ZDRAVJA
Za vključitev v svetovanje **NI** potrebna napotitev iz referenčne ambulate družinske medicine ali od zdravnika.

Zdravo živim
Na delavnici vam bodo predstavljene osnovne informacije o pomenu zdravega življenjskega sloga za ohranjanje in krepitev zdravja ter preprečevanja nastanka kroničnih nenalezljivih bolezni.

Ali sem fit?
Delavnica, kjer vam bomo pod strokovnim vodstvom podali oceno vaše telesne pripravljenosti. Testiranje obsega hojo na 2 km ali 6-minutni test hoje ali 2-minutni test stopanja na mestu. S pridobljenim rezultatom vam bomo svetovali o ustreznih telesni dejavnosti.

Tehnike sproščanja
Spoznali boste tehnike sproščanja in njihove učinke, kot se tudi naučili izvajanja različnih tehnik, ki jih boste lahko izvajali doma.

Zvišan krvni tlak
Poleg informacij o zvišanem krvnem tlaku in veččin za njegovo obvladovanje se boste naučili tudi pravilnega izvajanja meritev.

Zvišane maščobe v krvi
Z zvišanimi maščobami v krvi se bori veliko posameznikov. Na delavnici boste pridobili informacije o nastanku holesterola in pomenu vrednosti krvnih maščob, obenem boste seznanjeni tudi z veččinami za vzdrževanje ciljnih vrednosti maščob.

Zvišan krvni sladkor
Zvišan krvni sladkor lahko vodi v resne zdravstvene zaplete, kot so odpoved ledvic, amputacije ... 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. Zanj je značilno, da krvni sladkor narašča počasi, skozi leta. Vse podrobnejše informacije, vezane na sladkorno bolezen 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 o telesni pripravljenosti vam bodo strokovnjaki svetovali ustrezno telesno dejavnost.

Presajanje za funkcijsko manjzmožnost
Individualna obravnava je sestavljena iz vprašalnika in testa, s katerim se določi vaša funkcijska zmožnost oz. nezmožnost. Strokovnjak vam bo svetoval glede izvajanja dnevnih aktivnosti in njihovih prilagoditev.

DELAVNICE ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG
(poglobljene delavnice)
Za vključitev v svetovanje **JE** potrebna napotitev iz referenčne ambulate družinske medicine ali od zdravnika.

Zdravo jem
Na delavnici vam bomo približali osnove zdravega prehranjevanja, razbijali mite o prehrani, pridobili boste znanje o izbiri boljših živil v pestri ponudbi na trgovinskih policah in vas usmerjali ter podpirali pri postopnem uvajanju sprememb v svoje prehranjevanje.

Gibam se
V 14-tedenski delavnici pridobite individualno oceno telesne pripravljenosti, znanje in veščine za varno ter ustrezno izvajanje telesne dejavnosti.

Zdravo hujšanje
18-tedenska delavnica, kjer se naučite uvesti dolgoročne spremembe v svoj življenjski slog ob podpori skupine in strokovnjakov različnih profilov.

S sladkorno boleznijo skozi življenje
Delavnica je namenjena sladkornim bolnikom tipa 2, kjer boste pridobili znanje o sladkorni bolezni tipa 2 ter veščine za postopno uvajanje sprememb v vsakdanje življenje.

SVETOVALNICA ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

Spoprijemanje s stresom
Stres je poznan vsakemu izmed nas. Delavnica je namenjena učenju o simptomih stresa, o duševnih in telesnih težavah povezanih s stresom, o zavedanju, prepoznavanju in obvladovanju čustev ter učenju konstruktivnih načinov spoprijemanja s stresom.

Podpora pri spoprijemanju s tesnobo
Vsebinska je namenjena spoznavanju anksioznih motenj. Na srečanjih boste spoznali, kaj je anksioznost in zakaj do te prihaja, kako zdravimo anksiozne motnje, pomen psihofizične kondicije 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

Skupinsko/individualno opuščanje od kajenja
Opuščanje kajenja je težek proces, vendar je koristno za naše zdravje v katerem koli starostnem obdobju. Na delavnici vam bodo nudili strokovno pomoč, kako premagati telesno in duševno zasvojenost ter stres in kako postati ter ostati nekadilec. Kadilci, ki želijo opustiti kajenje, a jim skupinska oblika ne ustreza, pa se lahko vključijo v individualno svetovanje za opuščanje kajenja.

S pestro ponudbo storitev vam bodo pomagali pri krepitevi vašega zdravja. Skupaj zmoremo vse!



DRUGI DOM

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

Stanovanjska komisija Društva upokojencev Brežice

Trg Jožeta Toporišiča 2, Brežice
Kontaktna oseba: Cvetka Kožar
Uradne ure: Prvi ponedeljek v mesecu, od 9.00 do 11.00
T: 07 49 63 394
E: du.brezice@gmail.com
S: www.ns-piz.si

Stanovanjska komisija vsak prvi ponedeljek v mesecu na rednih sejah obravnava vloge za najem stanovanj ter, skladno s pravilnikom, predlaga zasedbo praznih najemnih stanovanj, ki jih nato daje v najem Nepremičninski sklad RS. Pogoji najema in čas trajanja najemne pogodbe: status upokojenca ali druga starejša oseba, praviloma nad 65 let, primerno zdravstveno stanje - sposobnost samostojnega bivanja in sposobnost plačevanja najemnine ter ostalih stroškov, ki so vezani na najem. Najemna pogodba se sklene za nedoločen čas. Vseh stanovanj je 48.

»Negovalni oddelek«

Splošna bolnišnica Brežice, Černelčeva cesta 15, Brežice
Neakutna bolnišnična obravnava, zdravstvena nega in paliativna oskrba (NBO)
Kontaktna oseba: Gordana Mirt
T: 051 659 865 / 07 466 81 00
E: gordana.mirt@sb-brezice.si / info@sb-brezice.si
S: www.sb-brezice.si

Namestitev v neakutno bolnišnično obravnavo, zdravstveno nego in paliativno oskrbo (krajše NBO) je namenjena starostnikom in drugim osebam, ki potrebujejo zdravstveno nego ali rehabilitacijo po zaključku akutnega zdravljenja bolezni ali poškodbe, vendar zaradi splošnega zdravstvenega stanja potrebujejo zdravstveno nego, ki je ni mogoče zagotoviti v domači oskrbi. Namestitev na oddelek zdravstvene nege je medicinsko indiciran in traja od 7 do praviloma 30 dni. V tem času naj bi bili urejeni pogoji za zagotovitev potrebnega obsega zdravstvenih in socialnih storitev po odpustu iz bolnišnice v bivalno okolje - v kolikor ni dosežena bolnikova popolna

samostojnost pri samooskrbi. Namestitev na NBO po zaključku zdravljenja v bolnišnici odredi zdravnik, ki je bolnika zdravil, lahko pa v neakutno obravnavo napoti pacienta tudi osebni zdravnik z napotnico.

Dom upokojencev Brežice (enota DUO Impoljca)

Dobovska cesta 8, Brežice

Kontaktna oseba: mag. Valentina Vuk,

vodja enote DU Brežice

T: 07 49 91 701

E: duo.brezice@duo-impoljca.si

S: www.impoljca.si

Za sprejem v dom upokojencev lahko zaprosijo vsi državljani RS, ki so dopolnili starost 65 let, in ob enakem starostnem pogoju tudi tujci, ki imajo dovoljenje za stalno prebivanje v RS. Zainteresirani oddajo vlogo, ki je na voljo na spletni strani ali pa se zglasijo osebno ter jo izpolnijo s pomočjo zaposlenih.

Na območju občine Brežice deluje Dom upokojencev Brežice, ki je enota Doma upokojencev in oskrbovancev Impoljca. Osnovna dejavnost doma je izvajanje storitve institucionalnega varstva za starejše. Izvaja celodnevno obliko varstva, dnevno varstvo (na voljo 4 mesta), začasne in krizne namestitve. Dom opravlja tudi naloge, ki obsegajo priprave okolja, družine in posameznikov na starost v obliki brezplačnih aktivnosti za starejše in podpornih izobraževanj za občane ter tržno dejavnost, kot odziv na potrebe občanov: pripravo obrokov za zunanje uporabnike, storitve bara Sotočje, prodajo izdelkov, pranje in likanje perila ter drugo.

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

ALI VESTE?

12 brežiških prostovoljcev Sopotnikov je v letu 2019 v občini opravilo 834 prevozov, štejejo pa že skoraj 300 uporabnikov.

ALI VESTE?

• V občini Brežice prebiva 24.051 občank in občanov, od tega 5.421 oz. 22,54 % starih 65 in več let, 2,83 % pa je starih 85 ali več let;

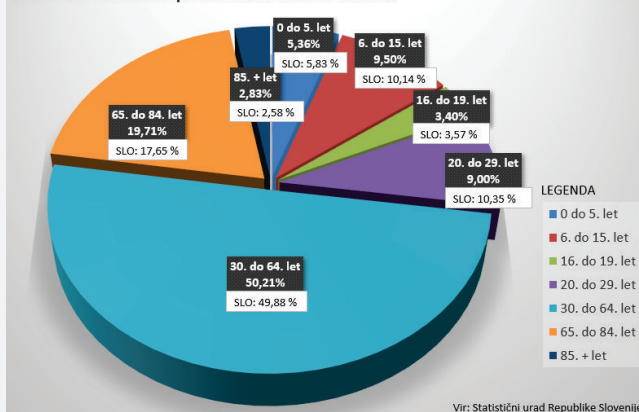
• Društvo upokojencev Brežice vključuje 1303 članov;

• V izvajanje programa Starejši za starejše je v DU Brežice vključenih 33 prostovoljk programa, ki opravijo letno okoli 4000 ur prostovoljnega dela;

• V Domu upokojencev Brežice stanuje 156 stanovalcev, ki prihajajo iz osmih slovenskih občin, 88 % jih je iz domače občine. Povprečna starost je 84 let. Za uporabnike skrbi 85 zaposlenih;

• Dom upokojencev Brežice nudi 108 sob, od tega 60 enoposteljnih in 48 dvoposteljnih.

Starostna struktura prebivalstva občine Brežice



Telefon za starejše 051 20 10 10

Občina Brežice je vzpostavila telefonsko številko, na katero se lahko starejši, ki ne vedo, na koga se obrniti, obrnejo po pomoč pri iskanju želene informacije. Na telefonu je na voljo oseba vsak dan od ponedeljka do petka v času od 7. do 15. ure. Neodgovorjeni klici pa se beležijo ves čas in se klicatelju vrnejo.

IMENIK

Center za krepitev zdravja Brežice

Ulica bratov Milavcev 18, Brežice (Nogometni stadion)

Kontaktna oseba: Helena Hostar, vodja CKZ

T: 07 499 14 54 (med 8.00 in 14.00)

E: ckz@zd-brezice.si

Center za socialno delo Posavje

Enota Brežice, Cesta prvih borcev 24, Brežice

T: 07 499 10 00

E: gpcsd.brezi@gov.si

Dom upokojencev Brežice

(enota DUO Impoljca), Dobovska cesta 8, Brežice

Kontaktna oseba: mag. Valentina Vuk,

vodja enote DU Brežice

T: 07 49 91 701

E: duo.brezice@duo-impoljca.si

S: www.impoljca.si

Društvo šola zdravja

Enota Brežice, Černelčeva cesta 10, Brežice

Kontaktna oseba: Ana Kupina, vodja podružnice Brežice

in vodja skupine Brežice

Čas izvajanja vadbe: vsak delavnik od 7.30 do 8.00

T: 041 745 904

E: ana.kupina@siol.net

S: www.solazdravja.com

Društvo upokojencev Brežice

Trg Jožeta Toporišiča 2, Brežice

Uradne ure: vsak ponedeljek in sredo od 8.00 do 11.00

T: 07 49 63 394

E: du.brezice@gmail.com

S: www.posrcumlad.si/brezice

Društvo upokojencev Bizeljsko

Kumrovška cesta 5, Bizeljsko

T: 031 525 974

E: marija.rajteric@gmail.com

S: http://www.posrcumlad.si/bizeljsko

Društvo upokojencev Dobova Kapele

Trg 7. julija 5, Dobova

T: 040 796 814

E: drustvo.upokojencev.dobova@siol.net

S: http://www.posrcumlad.si/dobova-kapele

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

»Negovalni oddelek bolnice Brežice«

Kontaktna oseba: Gordana Mirt

T: 051 659 865

E: gordana.mirt@sb-brezice.si

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

T: 07 620 55 00

E: obcina.brezice@brezice.si

S: www.brezice.si

Pomoč na domu

Kontaktna oseba: Katarina Vodeb

T: 07 499 10 00

E: katarina.vodeb@gov.si

Območno združenje Rdečega križa Brežice

Trg Jožeta Toporišiča 2, Brežice

Kontaktna oseba: Metka Jarkovič

T: 07 49 61 138

E: brezice.ozrk@ozrks.si

Sopotniki Brežice

Gubčeva 10a, Brežice

Kontaktna oseba: Mateja Ivačič

(ponedeljek-petek od 7. do 15. ure)

T: 041 744 947

E: mateja.ivacic@sopotniki.org

S: www.sopotniki.org

Splošna bolnišnica Brežice

Černelčeva cesta 15, Brežice

T: 07 466 81 00

E: info@sb-brezice.si

S: www.sb-brezice.si

Starejši za starejše Brežice

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

Kontaktna oseba: Ana Kalin, koordinatorka SzS

T: 031 690 291

E: 3ana.kalin@gmail.com

Starejši za starejše Dobova in Kapele

Kontaktna oseba: Marija Radanovič, koordinatorka SzS

T: 041 493 366

E: marija.radanovic47@gmail.com

Starejši za starejše Bizeljsko

Kontaktna oseba: Marija Rajterič, predsednica

T: 031 525 974

E: marija.rajteric@gmail.com

Varovanje na daljavo

Kontaktna oseba: Mojca Banič

T: 07 620 55 31

E: mojca.banic@brezice.si

Stanovanjska komisija Društva upokojencev Brežice

Trg Jožeta Toporišiča 2, Brežice

Kontaktna oseba: Cvetka Kožar

Uradne ure: prvi ponedeljek v mesecu, od 9.00 do 11.00

T: 07 49 63 394

E: du.brezice@gmail.com

S: www.posrcumlad.si/brezice

Večgeneracijski center Posavje

Enota Brežice, Gubčeva 10a, Brežice,

Kontaktna oseba: mag. Mihaela Kežman

Delovni čas: ponedeljek, torek in četrtek med 8.00 in 14.00, sicer pa večino aktivnosti poteka vsak dan med 7.00 in 15.00, izjemoma aktivnosti potekajo tudi popoldan.

T: 064 245 587

E: vgc.brezice@zptm.si

S: https://www.vgc-posavje.si/koledar-aktivnosti.html

Zavod Dobra družba, Regionalno stičišče NVO Posavja

Trdinova ulica 1, Brežice

T: 051 777 794

E: info@dobra-druzba.si

S: www.dobra-druzba.si

Zavod Sopotniki, zavod za medgeneracijsko solidarnost

Kraška ulica 2, Sežana

Kontaktna oseba: Anu Kahuna, vodja programa

T: 041 889 592

E: info@sopotniki.org

S: www.sopotniki.org

Zdravstveni dom Brežice

Černelčeva cesta 10, Brežice

T: 07 499 14 00 (centrala) 07 499 14 49 (tajništvo)

E: info@zd-brezice.si

S: www.zd-brezice.si

Župnijska Karitas Brežice

Kržičnikova 2, Brežice

Uradne ure: vsak torek med 9. in 12. uro,

vsako sredo med 15. in 16. uro

T: 07 49 61 275 / 041 754 877

E: karitas.brezice@gmail.com

Župnijska Karitas Bizeljsko

Hribček 7, Bizeljsko

T: 041 771 935

E: vlado.leskovar@a1mail.si

Župnijska Karitas Pišce

Pišce 15, Pišce

T: 031 386 852

E: tiviso@gmail.com