

INFORMACIJE IN PROGRAM ZA LETO 2025





Vse dobro v letu 2025 vam želi kolektiv
hotela Delfin



Jezerška



04/25 72 575

041 355 896

PRODAJA NAFTNIH DERIVATOV, SPLOŠNO KLEPARSTVO, KROVSTVO



**Delavska
Hranilnica**

Enostavno prava izbira.

SPOŠTOVANE UPOKOJENKE in UPOKOJENCI

V Društvu upokojencev Kranj bomo v letu 2025 praznovali že 79 let obstoja.

Prizadevamo si, da vsak poskrbi za svoje psihično in fizično zdravje. Vsi ste povabljeni v društvo, kjer deluje več komisij in sekcij, ki ponujajo različne programe in vsak posameznik se lahko odloči za kar ga zanima.

Med komisijami je najštevilčnejša na področju športa, rekreacije in gibalne kulture. V tej komisiji deluje trenutno 11 sekcij: balinanje, kegljanje in kegljanje na vrvcu, v letu 2025 bo še štrbunk (to je nova športna panoga), kolesarjenje (tudi spinning je v času, ko ni kolesarjenja v naravi in nordijska hoja), planinstvo in pohodništvo, plavanje, prstomet, namizni tenis, tenis, dvoranska vadba in fitnes ter zimski športi. V mesecu juniju se bodo odvijala regijska tekmovanja DU Gorenjske, ki se jih udeležujejo člani našega društva. Organiziramo tudi društvena in meddruštvena tekmovanja DU Gorenjske, ki se jih udeležujejo člani našega društva. Največ članov je v Kolesarski sekciji in veliko zanimanje je za planinsko-pohodniške izlete. Seznam izletov je objavljen v biltenu. V komisiji za kulturo delujejo Sekcija za ročna dela, MePZ Petra Liparja in Literarna skupina. Naš pevski zbor vabi vse ljubitelje petja, da se vključijo, saj dobrih glasov vedno manjka. Sekcija za ročna dela pripravi razstavo ročnih del v društveni sobi, kjer se vsak tork popoldan srečujejo in ustvarjajo svoje krasne izdelke: od vezenin, kvačkanih in pletenih izdelkov, do izdelave nakita, rož in voščilnic. Ljubiteljice ročnih del, prisrčno ste vabljeni, da se nam pridružite. V DU Kranj deluje Univerza za tretje življenjsko obdobje že od leta 2003. Pred tem so bili organizirani posamezni krožki. V Univerzi za tretje življenjsko obdobje je največje zanimanje za tuje jezike, umetnostno zgodovino in likovno ustvarjanje. Likovni ustvarjalci svoje slike razstavljajo v Mestni knjižnici Kranj. Novi slušatelji se bodo lahko vpisali v septembru 2025 in v mesecu oktobru se bo pričelo novo študijsko obdobje. Delujemo tudi na socialnem področju. Vključeni smo v projekt Starejši za starejše. Naše prostovoljke obiskujejo starejše od 69 let. Pri

prvem ali pa drugem obisku izpolnijo vprašalnik in s tem ugotovijo, kako živijo. S pomočjo drugih institucij jim pomagamo razrešiti težave. Prostovoljk je malo, prebivalcev pa veliko, zato naprošam vse, ki jih veseli prostovoljno delo za pomoč sočloveku, da se nam pridružite. Sprejemamo tudi vloge za dodelitev neprofitnih stanovanj, vloga se vloži preko ZPIZ-a in Nepremičninskega sklada Ljubljana, ki razpolaga z neprofitnimi stanovanji v naši občini. V Kranju deluje tudi brezplačni prevoz Prostofer, ki opravlja prevoze starejših do zdravnika ali drugih opravkov.

Povezani smo z Območnim združenjem Rdečega križa, ki vsak prvi petek v mesecu v društvenih prostorih opravlja meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola.

Tudi v letu 2025 bo vsak član, ki bo poravnal letno članarino, dobil Informacije in v njih izbral tisto, kar ga zanima.

Pisarna Društva upokojencev Kranj je odprta vsak ponedeljek in sredo od 9.00 do 12.00 ure.

V letu 2025 se bomo trudili za najboljše počutje vseh članov, kar pa ni odvisno od nas samih, temveč širše, od družbene skupnosti. V letu, ki prihaja, bomo skušali pridobiti nove člane, ki bodo pripravljeni prevzeti vodenje posameznih sekcij in funkcij v DU Kranj.

Spoštovane upokojenke in upokojenci, vodstvo DU Kranj na čelu s predsednico, vam želi srečno, zdravo in veselo novo leto z željo, da se bomo čim večkrat srečali pri društvenih dejavnostih.



ČLANSTVO IN ORGANIZIRANOST DRUŠTVA

DRUŠTVENA ČLANARINA

Društvena članarina za leto 2025 ostaja enaka kot doslej, to je 12.-€ in velja za tekoče leto (januar-december).

Želimo, da člani društva poravnajo članarino do konca meseca junija 2025.

Prispevka posameznega člana sta naslednja:

letna članarina	12,00 €
vpisnina za nove člane	1,50 € /članska izkaznica/

VZAJEMNI POSMRTNINSKI SKLAD

Prispevek VS za leto 2025, ki ga določi Zveza društev upokojencev Slovenije, je 12.- €.

Po Pravilniku vzajemne samopomoči se plača prispevek za samopomoč za vse leto skupaj in mora biti plačan do konca leta za tekoče leto. Svojci umrlega člana, plačnika VS, dobijo izplačano posmrtnino in v ta namen morajo predložiti društvu naslednje dokumente:

- izpisek iz matičnega registra o smrti
- osebni dokument
- izpis davčne številke, original
- bančno kartico

Posmrtnina (180.- €), ki jo izplača Zveza društev upokojencev Ljubljana, se izplača najpozneje v enem letu po smrti člana samopomoči. Če po preteku 1 leta niso bila predložena dokazila o smrti, pravica do posmrtnine zapade.

Vse društvene člane prosimo, da nas obvestijo o spremembi naslova svojega bivanja.

PREDNOSTI ČLANSTVA

Prednosti so naslednje:

- možnost sodelovanja pri vseh dejavnostih društva navedenih v tem biltenu
- ugoden nakup kurilnega olja
- komercialni popusti
- nižje cene najema športnih objektov

LUK-medgeneracijski center, Cesta talcev 7, Kranj nam dostavlja svoj mesečni napovednik dogodkov, ki ga člani lahko dobijo pri blagajni. O svojih dogodkih nas obveščajo tudi nekatere druge ustanove. Obvestila za člane so na društvenih oglasnih deskah. Poleg tega so društvena obvestila objavljena na društveni internetni strani www.drustvoupokojencev-kranj.si, v torkovih oddajah za upokojence na Radiu Kranj in v glasilu Gorenjski glas.

ORGANIZIRANOST DRUŠTVA

Vodstvo društva: Sonja Gregorič, predsednica

Upravni odbor:

Sonja Gregorič, predsednica
Marjan Mihelčič, podpredsednik
Milena Pavlin, tajnica
Mija Pavlin, članica
Marjana Skinder, članica
Bojan Kadunc, član
Franc Zaplotnik, član

Nadzorni odbor

Janez Ivan Lapajne, predsednik
Alojzija Zaplotnik, nam. preds.
Anton Bradač, član

Namestniki:

Vera Horvat
Ivanka Rus
Breda Janeš

Častno razsodišče:

Jože Mrgole, predsednik
Milan Rus, član

Namestniki:

Marija Delavec
Marija Kadivec
Peter Gregorič

V letu 2024 je imel UO 2. redni in 2. izredni seji, NO je imel 1. redno sejo, ČR ni zasedalo. Zbor članov DU Kranj je bil 12.aprila 2024.

SOCIALNOHUMANITARNA IN STANOVANJSKA PROBLEMATIKA

Komisija za socialne in stanovanjske zadeve (Mija Pavlin, Sonja Gregorič in Gorazd Hace) je sodelovala z MOK, domovi upokojencev, RK, Nepremičninskim skladom ZPIZ LJ, Domplanom in vključeni smo v projekt »Starejši za starejše«, to je projekt „Starejši za boljšo kakovost življenja doma“. Komisija rešuje vloge prosilcev za neprofitna stanovanja Nepremičninskega sklada ZPIZ Ljubljana. V stanovanjski problematiki je najbolj pereče pomanjkanje neprofitnih stanovanj. Problem je tudi za tiste, ki ne dosegajo cenzusa predvidene pokojnine, ki ga zahteva Nepremičninski sklad za dodelitev stanovanja. Stanovanja se razdeljuje na podlagi prednostne liste, ki je sestavljena glede na pridobljeno število točk, ki jo izdelata komisija na podlagi vložene dokumentacije.

Uradne ure komisije vsak prvi ponedeljek v mesecu od 10.00 do 12.00 ure.

Tajnica poskrbi, da vsi člani DU Kranj, ki dopolnijo 90 ali več let, prejmejo čestitke ob svojih obletnicah rojstva. V letu 2024 smo čestitali 141 članicam in članom. Dve članici sta praznovali visoka jubileja, gospa Minka Kovač 102 leti, gospa Mihaela Štefančič pa 101 leto.

Prav tako poskrbi tajnica, da izreka DU Kranj svojcem umrlih članov pisna sožalja in organizira nošenje prapora. Do konca meseca oktobra je umrlo 34 društvenih članov.

PROJEKT ZDUS »STAREJŠI ZA BOLJŠO KAKOVOST ŽIVLJENJA DOMA«

V DU Kranj že 20 leto nadaljujemo s projektom ZDUS. Do sedaj smo obiskali že več kot 10.000 upokojencev, starejših od 69 let. Vsekakor želimo obiskati čim večje število upokojencev, jim pomagati in organizirati pomoč preko službe »Pomoč na domu«, ki deluje v Domu upokojencev Kranj ali s pomočjo Centra za socialno delo in Območnega združenja RK. Vključeni smo bili tudi v program e-oskrbe. V Kranju je organiziran brezplačen prevoz **Prostofer**, katerega lahko koristite za prevoz h zdravniku ali v bolnišnico, lahko pa tudi za druge opravke. **Potrebno se je naročiti na brezplačni telefonski številki 080 10 10.** Vse to pa lahko dosežemo samo v sodelovanju z upokojenci, ki jih obiskujejo naše prostovoljke. Trenutno je aktivnih 8 prostovoljk. Z medsebojnim sodelovanjem in zaupanjem pripomoremo k lepšemu preživetju dneva. Prosimo vse upokojence, ki jih obiskujejo naše prostovoljke, da jih sprejmejo in z njimi izpolnijo ankete, saj le na podlagi odgovorov lahko nudimo ustrezno pomoč. Prostovoljke se predstavijo z izkaznico. Prostovoljke največkrat ugotavljajo, da starejši največ potrebujejo druženje, ker so osamljeni in potrebujejo nekoga za pogovor. Želimo si več razumevanja upokojencev, ki so na seznamu za popis in več prostovoljcev, ki bi bili pripravljeni opravljati to delo. **Zato vabimo društvene člane k sodelovanju.**

OBMOČNO ZDRUŽENJE RDEČEGA KRIŽA KRANJ

Območno združenje Rdečega križa Kranj je v letu 2024 izvajalo meritve v prostorih našega društva vsak prvi petek v mesecu ob 8.00 h. Izvajali so preventivne meritve krvnega tlaka, sladkorja in holesterola.

Tudi letos je bilo za posamezno meritev potrebno plačati 5 €. Ob tednu RK, v mesecu maju, so meritve za uporabnike brezplačne. Letošnja udeležba je bila dobra, saj se jih je udeležilo več kot 30 uporabnikov. Skupno do konca oktobra 2024 je bilo vseh cca 150, večinoma upokojenk/cev.

Tudi v letu 2025 bo Območno združenje Rdečega križa Kranj izvajalo preventivne meritve v prostorih DU Kranj, Tomšičeva ulica 4 z enakimi pogoji kot v letu 2024, prispevkom 5,00 €, in sicer vsak prvi petek v mesecu ob 8.00 uri.



triglav

UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

Univerza za tretje življenjsko obdobje deluje v DU Kranj od leta 2003. Za študijsko leto oktober 2024 / maj 2025 se je na podlagi razpisa vpisalo 70 slušateljev v učne programe (8 moških in 62 žensk). Razpisali smo tuja jezika (angleški začetni in nadaljevalni program, nemški začetni in nadaljevalni program), umetnostno zgodovino, zgodovino in etnologijo ter likovno ustvarjanje. Za učenje tujih jezikov imamo 4 skupine slušateljev angleščine in 2 skupini slušateljev nemščine. Nova je skupina slušateljic, ki so se odločile za začetni angleški tečaj. Poleg tega imamo skupino slušateljic umetnostne zgodovine in skupino slušateljic likovnega ustvarjanja. Za zgodovino in etnologijo ni bilo zanimanja. S predavanji smo pričeli 1. oktobra. Vsaka posamezna skupina učnega programa ima svojega mentorja in animatorja.

Mentorji študijskih programov so:

- Ana Žakelj, predmetna učiteljica nemškega in slovenskega jezika
- Katja Arka Dolenc, prof. umetnostne zgodovine in diplomirani sociolog kulture, Cambridge certificate for English
- Tina Završnik, dipl. iz germanistike
- Mihael Perčič, mag. likovne umetnosti.

K vpisu vabimo društvene člane, ki se želijo aktivno vključiti v družbeno dogajanje, se izobraževati, učiti, delovati in se družiti s svojimi vrstniki. Vabljeni tudi vsi drugi upokojeanci (nečlani), da postaneite slušatelji Univerze za tretje življenjsko obdobje pri DU Kranj.



SPLOŠNA DOLOČILA

Akcij športno-rekreacijskih sekcij, ki so objavljene v mesečnih programih društvenega biltena Informacije 2025, se lahko udeležujejo upokoјenci, člani DU Kranj, ki imajo plačano članarino za tekoče leto.

Člane društva obveščamo z razpisi, obvestili in vabili na društvenih oglasnih deskah, Gorenjskem glasu, Radiu Kranj in na društveni internetni strani: www.drustvoupokojencev-kranj.si. Vsa dodatna pojasnila lahko člani dobijo v pisarni društva, v času uradnih ur, ob **ponedeljkih in sredah, od 9.00 do 12.00 ure.**

Pri organizaciji in izvedbi akcij si pridržujemo pravico do morebitnih sprememb terminov in ciljev, če to narekujejo upravičeni razlogi. Udeleženci se morajo ravnati po navodilih in napotkih vodij sekcij ali spremljevalcev izletov oziroma organizatorjev tekmovanj. Kdor ne upošteva strokovnih in varnostnih ukrepov, se organiziranih akcij ne more udeleževati. O morebitni prepovedi udeležbe odloči upravni odbor društva na predlog prizadete sekcije.

Za posamezni izlet so udeleženci izletov zavarovani, čeprav vsak sodeluje na lastno odgovornost. Priporočamo članom, da se udeležujejo le tistih akcij, za katere se počutijo fizično dovolj pripravljeni.

Društveni člani se udeležujejo društvenih, meddruštvenih tekmovanj, tekmovanj, ki jih organizira Pokrajinska zveza DU Gorenjske-regijskih tekmovanj in tekmovanj na državni ravni ter drugih.

Društveni člani, ki se udeležujejo športno-rekreacijskih dejavnosti, si po Pravidniku o točkovanju za posamezne dejavnosti pridobijo pravico do priznanja „Športnik leta-upokoјenec“. Medalje (bronzaste, srebrne, zlate) podelimo zaslužnim športnikom na društveni prireditvi „Športnik leta-upokoјenec“ v mesecu februarju za preteklo športno sezono.

V letu 2024 smo v naš športno-rekreacijski program dodali še eno športno-rekreacijsko sekcijo, to je ŠTRBUNK.



Društveni člani, udeleženci športno-rekreacijskih dejavnosti, morajo članarino za tekoče leto OBVEZNO poravnati do KONCA MESECA MARCA 2025.

Vsak vodja posamezne športno-rekreacijske dejavnosti mora člane svoje sekcije opozoriti na dogovorjeni rok plačila članarine in oddati spisek članov svoje sekcije do 15. aprila.



PLANINSKO-POHODNIŠKA SEKCIJA

V programu za leto 2024 smo predvideli 24 planinsko-pohodniških izletov, to je vsak drugi četrtek v mesecu skozi vse leto. Izlete smo organizirali v različne kraje, gore in planine po Sloveniji. Do konca leta 2024 smo jih realizirali 20, kar je 83% realizacija. Izleti so odpadli predvsem v poletnem času zaradi vremenskih neprilik (vročinski vali) in premajhnega števila prijav članov. Vseh izletov se je udeležilo 542 članov. Ker pa so se nekateri člani društva udeležili večine izletov, je število članov društva 78. Vsi izleti so minili brez zdravstvenih težav in poškodb v zadovoljstvo udeležencev. Za leto 2025 smo pripravili program planinsko-pohodniških izletov (tabela spodaj), ki jih bomo izvedli na vsakih 14 dni s posebnim avtobusnim prevozom, z rednim avtobusnim prevozom, z vlakom ali z osebnimi avtomobili.

Spremljevalci izletov v Planinsko-Pohodniški sekciji:

Anton Bradač, Gorazd Hace, Janez Ivan Lapajne, Marjan Mihelčič in Marjana Skinder.

Vodja Planinsko-Pohodniške sekcije je Marjana Skinder.

PROGRAM PLANINSKO-POHODNIŠKIH IZLETOV ZA LETO 2024

Mesec	Dan	CILJ		Prvi spremljevalec	Drugi spremljevalec
Januar	4	Šmarjetna gora	PEŠ	J. I. Lapajne	
	18	Špičasti vrh iz Čepulj	OA	A. Bradač	G. Hace
Februar	6	Pot kulturne dediščine	V	M. Skinder	G. Hace
	20	ŠPORTNIK LETA			
Marec	6	Pot pod Storžičem	OA	J. I. Lapajne	M. Mihelčič
	20	Izola - Piran	PA	M. Skinder	M. Mihelčič
April	3	Šmarna gora	V	G. Hace	J. I. Lapajne
	17	Žavcarjev vrh (Kozjak)	PA	A. Bradač	M. Skinder
Maj	8	Panoramska pot po Čemšeniški planini	RA	G. Hace	M. Skinder
	22	Blegoš	PA	J. I. Lapajne	A. Bradač
Junij	5	Krščičevce (Javorniki)	PA	M. Mihelčič	M. Skinder
	19	Vremščica	PA	M. Mihelčič	G. Hace
Julij	3	Slemenova špica (Vršič)	PA	M. Skinder	G. Hace
	17	Rativec	PA	J. I. Lapajne	A. Bradač
	31	Čaven	PA	M. Mihelčič	J. I. Lapajne
Avgust	14	Češka koč	RA	G. Hace	A. Bradač
	28	Galetovec Vodnikov razgl.	PA	M. Mihelčič	G. Hace
September	11	Koč na Košenjaku (Kozjak)	PA	A. Bradač	M. Skinder
	25	Semič - Izvir Krupe	PA	M. Skinder	A. Bradač
Oktober	9	Izvir Bohinjske Bistrice	V	J. I. Lapajne	M. Mihelčič
	23	Podnanos - Abram	PA	A. Bradač	G. Hace
November	6	Resevna (Šentjur)	PA	M. Skinder	G. Hace
	20	Udinboršt-Rokovnjaški tabor	OA	J. I. Lapajne	M. Mihelčič
December	4	V NEZNANO		A. Bradač	G. Hace
	18	Prednovoletni sprehod		G. Hace	J. I. Lapajne

Legenda (način prevoza): **PA**-posebni avtobus; **RA**-redni avtobus; **OA**-osebni avtomobil; **V**-vlak



KOLESARSKA SEKCIJA

V letu 2024 smo realizirali 24 kolesarskih izletov, od tega so bili 3 izpeljani v slabšem vremenu, 5 jih je odpadlo zaradi dežja. Prekolesarili smo skoraj 1000 km in nad 5100 višinski metrov Posamezni kolesarski izlet je povprečno dolg preko 40 km. Na kolesarjenju je bilo povprečno 18 kolesarjev od skupno 30 kolesarjev v sekciji (18 je žensk, 12 moških). Udeležili smo se: na povabilo DU Naklo kolesarjenja po občini Naklo 25. junija, regionalnega srečanja kolesarjev Gorenjske, ki ga je izvedlo DU Šenčur 14. junija in v okviru razširjenega evropskega tedna mobilnosti ter na povabilo Občine Preddvor in Centra za razvoj podeželja kolesarjenja od gradu Strmol do gradu Grad v Preddvoru 21. septembra 2024. V obeh gradovih smo imeli ogleda gradov z razlago njune zgodovine.

Naši kolesarski izleti so v glavnem namenjeni prijetnemu druženju in razgibanemu torkovemu dnevu. V letu 2024 ni bilo nobenih nezgod in naj tako bo tudi v prihodnje. Smo se pa, žal, v letu 2024 poslovili od dveh naših vztrajnih kolesarjev.

V mesecu oktobru, ko zaključimo s kolesarsko sezono, se kolesarji srečujemo na SPININGU v Mega Centru v Kranju.

Tudi v letu 2025 se bomo kolesarji odpravili na kolesarske izlete izpred mestnega vodnjaka na Glavnem trgu, zgodaj spomladi in pozno v jeseni ob 9.00 uri, poleti ob 8.00 uri. Spremljevalca kolesarskih izletov sta: Ivica Pušavec in Gorazd Hace.

Vodja Kolesarske sekcije je Gorazd Hace.



PROGRAM KOLESARSKIH IZLETOV ZA LETO 2024

Mesec	Dan	Relacija
APRIL	15	KR-VELESOVO-Šenčur-KR
	22	KR-Trboje-ZBLJE-Breg-KR
	29	KR-Kovor-TRŽIČ-Duplje-KR
MAJ	6	KR-Oiševke-PREDDVOR-Bašelj-Bela-KR
	13	KR-Bitnje-Škofja L.-VISOKO pri Polj.-Sorško polje-KR
	20	KR-Breg-Medvode-VIKRČE-Smlednik-Trboje-KR
	27	KR-Šenčur-Zalog-KOMENDA-Brnik-Luže-Britof-KR
JUNIJ	3	KR-Duplje-KRIŽE-Golnik-Preddvor-KR
	10	KR-Sorško polje-GOLO BRDO-Breg-KR
	17	KR-Zalog-Cerklje-KOM.DOBRAVA-Komenda-Brnik-KR
	24	KR-Oiševke-ZGORNJE JEZERSKO-Britof-KR
JULIJ	1	KR-Trboje-Smlednik-VIKRČE-Senica-Sorško polje-KR
	8	KR-Stražišče-Besnica-NEMILJE-KR
	15	KR-Naklo-Podnart-RADOVLJICA-Brezje-KR
	22	KR-Komenda-KAMNIK-Mengeš-KR
	29	KR-Sorško p-DOLINA HRASTNICE-Škofja L.-Bitnje-KR
AVGUST	5	KR-Podnart-OTOČE-Podbrezje-KR
	12	KR-Sorško p.-VIŽMARJE piramida-Vikrče-Medvode-KR
	19	KR-Trboje-Polje-ŠINKOV TURN-Komenda-KR
	26	KR-Naklo-Dobro polje-BEGUNJE-Tržič-Duplje-KR
SEPTEMBER	2	KR-Bitnje-DOLENJA VAS-Škofja Loka-Sorško polje-KR
	9	KR-Sp.Bela-Žablje-Trstenik-Križe-DUPLJE (Kriva jelka)-KR
	16	KR-Vodice-Koseze-SUHADOLE-Komenda-KR
	23	KR-Smlednik-Zavrh-PIRNICE-Medvode-KR
OKTOBER	30	KR-Prebačevo-Voglje-ZALOG-Cerklje-Šenčur-KR
	7	KR-Preddvor-Golnik-KRIŽE-Duplje-Naklo-KR
	14	V NEZNANO

BALINARSKA SEKCIJA

V letu 2025 bomo nadaljevali kot vsa leta doslej. Treninge bomo imeli na prostoru Balinarskega društva Huje Kranj, Župančičeva ulica 10-dvorišče. Nekateri člani sekcije trenirajo na balinišču Balinarskega društva Čirče. Treningi trajajo približno 2 uri s pričetkom ob 9.00 uri. V letu 2024 smo se udeležili regijskega prvenstva DU Gorenjske v balinanju v Škofji Loki. Rezultati bi bili lahko boljši, ampak vsako leto smo starejši in malo manj gibčni ter potrpežljivi. Upajmo, da bo v letu 2025 kaj boljše. V vednost vsem tudi to, da je ženska balinarska sekcija aktivna v gorenjski Ligi veteranov. Prav tako nekaj moških balinarjev. Tekme so 1 ali 2 krat na teden v mesecih april, maj in junij, jeseni pa koncem avgusta, v mesecu septembru in oktobru. Poleti, v juliju in avgustu, pa žal, kdor hoče, lahko balina na lastno odgovornost s predhodnim dogovorom, ker sem kot vodja sekcije odsotna. Balinanje je izredno lep šport, primeren za vse starosti, zato vas vabimo v svoje vrste.



Vodja Balinarske sekcije je Lucija Kašman.

KEGLJAŠKA SEKCIJA

Treniramo na 8-steznem kegljišču KK Triglav / bivši INTEX / vsako sredo od 8.00 do 10.00 ure. Skupine se formirajo po dogovoru. Treninki potekajo od januarja do maja in od prve srede v septembru do zadnje srede v decembru tekočega leta. V letu 2024 smo organizirali in izvedli regijsko prvenstvo DU Gorenjske 24. aprila, 4. junija 2024 smo imeli društveno tekmovanje. Tudi v letu 2025 bomo organizator regijskega prvenstva v kegljanju DU Gorenjske. K sodelovanju vabimo nove člane.

Vodja Kegljaške sekcije je Jože Cimperman.



KEGLJANJE S KROGLO NA VRVICI

Treninki potekajo vsako sredo od 7.30 do 9.00 ure v predverju KK Triglav / bivši INTEX/. Kegljanja s kroglo na vrvi se je udeleževalo več ali manj 15 članov v času od septembra 2023 do junija 2024. V mesecu maju smo organizirali društveno tekmovanje. Tekmovali smo na regijskem prvenstvu DU Gorenjske, ki ga je pripravilo DU Dovje-Mojstrana v Mojstrani 20. junija 2024. V letu 2025 bomo nadaljevali s treningi po ustaljenem urniku. Udeležili se bomo regijskega prvenstva. Pred tem bomo imeli društveno tekmovanje, ki bo odločilno za udeležence nadaljnjih tekmovanj.

**Vodja sekcije
Kegljanja s kroglo na vrvi je Jože Mrgole.**



NAMIZNOTENIŠKA SEKCIJA

Treniramo v dvorani NTK B2 Kranj / nekdanji IBI dvorana/ vsak ponedeljek od 14.00 do 16.30 ure.

V letu 2024 smo trenirali tudi ob petkih zaradi velikega interesa.

Rekreacije se je udeleževalo 21 igralcev, od tega 6 igralk. Udeležba niha odvisno od letnega časa, zdravstvenega stanja, od časovnega pokrivanja drugih športnih aktivnosti. 15. marca 2024 smo nastopili na regijskem prvenstvu DU Gorenjske v športni dvorani „Danica“ v Bohinjski Bistrici, kjer smo kot ekipa osvojili pokal za 3. mesto. Dosegli smo dobre rezultate kot posamezniki in v dvojicah

Mojca Žumer je bila tretja med posameznicami do 65 let, Ivica Rus je bila tretja med posamezniki od 71 do 80 let in med moškimi nad 80 let je Milan Rus dobil bronasto medaljo. V ženskih dvojicah sta Mojca in Ivica osvojili srebrno medaljo.

V sredini septembra smo odigrali prijateljski dvoboj z ekipo iz Dupelj v dvorani v Dupljah. V začetku oktobra smo se kot ekipa „OPTIMISTI“ prijaviili v Veteransko ligo Gorenjske za veterane nad 50 let starosti za sezono 2024/2025. Do konca leta 2024 planiramo še interni turnir za članice in člane.

Plan Namiznoteniške sekcije v letu 2025:

Tudi v letu 2025 bomo imeli treninge v dvorani NTK B2 Kranj vsak ponedeljek od 14.00 do 16.30 ure. Za večji interes vadbe pa tudi ob petkih od 14.00 do 16.30 ure.

Poleg rekreacije bomo sodelovali v Gorenjski veteranski namiznoteniški ligi / GVNTL / za starost nad 52 let.

Udeležili se bomo regijskega prvenstva DU Gorenjske, ko bo objavljen razpis.

Nadalje bomo organizirali prijateljska srečanja z ekipami po dogovoru (npr. Duplje, Kokrica).

K prijetni, zdravi rekreaciji vabimo nove članice in člane, saj imamo dovolj igralnih miz in za posebno vadbo igralne avtomate.

Vodja Namiznoteniške sekcije je Jože Cimperman.



PLAVALNA SEKCIJA

Treningi plavanja so vsak ponedeljek od 8.30 do 10.00 ure v pokritem olimpijskem bazenu Triglav Kranj.

Društveni člani plačajo za plavanje v zimskem bazenu 2,50 €. V poletnem času člani sekcije lahko koristijo zunanji letni bazen. V letu 2024 se je udeleževalo rednih ponedeljkovih treningov 9 plavalcev in plavalk. Na regijsko prvenstvo v plavanju DU Gorenjske smo prijaviili 7 tekmovalcev. Število vseh prijavljenih za to tekmo ni zadoščalo za izvedbo. Ob tem poudarjam, da sem dobil seznam vseh udeležencev plavanja in seznam vseh, ki so kupili karte za kopanje na letnem bazenu. Poklical sem prav vse, da bi se udeležili regijskega prvenstva, vendar se je prijaviila izmed vseh le ena tekmovalka. Naše društvo je edino, ki nam omogoča nakup kart po 2,50 €; polna cena za upokojenca je 5,50 €. Vsak, ki kupi v društvu karte za 4 vstopne ob ponedeljkih, ima s tem že povrnjen strošek društvene članarine. Posebej poudarim, da je karta kupljena v tekočem letu, veljavna tudi drugo leto tako za zimski kot za letni bazen. Za točkovanje za Športnika leta šteje le en obisk tedensko.

Vodja Plavalne sekcije je Milan Rus.

PRSTOMET

Treningi prstometa potekajo od maja do oktobra na športnem igrišču v Struževem vsak torek od 17.00 dalje.

V sekciji Prstomet smo se v letu 2024 udeleževali treningov preko celega leta. Izvedli smo društveno tekmovanje 20. maja. V juniju smo se udeležili regijskega prvenstva DU Gorenjske, kjer nismo dosegli omembe vrednih rezultatov. Udeležencev prstometa je bilo ponavadi 18.

V letu 2025 bomo obdržali način treningov prstometa. V mesecu maju bomo organizirali društveno tekmo in najboljše uvrščeni bodo zastopali društveno ekipo na regijskem prvenstvu DU Gorenjske. Vse člane, ki imate radi rekreacijo na svežem zraku, vabimo, da se nam pridružite!

Vodja sekcije Prstomet je Jože Mrgole.



SEKCIJA ZA DVORANSKO VADBO IN FITNES

Dvoranska vadba in fitnes potekata v MeGA Centru v Kranju, Savska Loka 34, v dopoldanskem času. Člani DU Kranj lahko obiščemo tudi savne v dopoldanskem času, od ponedeljka do vključno petka.

Vodja Sekcije za dvoransko vadbo in fitnes je Peter Gregorič.

SEKCIJA ZA ZIMSKE ŠPORTE

Treninge tekov na smučeh in smučanja bomo organizirali ob ugodnih razmerah, kar bo objavljeno na društveni oglasni deski in društveni internetni strani. V preteklih letih nam vreme ni bilo naklonjeno za treninge tekov na smučeh, zato jih nismo mogli organizirati; še manj možnosti je bilo za organizirano smučanje. Prav tako že več let ni bilo organiziranih tekmovanj v zimskih športnih.

NORDIJSKA HOJA

Je na trim poti Planina (Tuš) - Hrastje vsak torek in in petek s pričetkom ob 9.00 uri.

V letu 2024 smo pričeli 22. oktobra, ko se je zaključilo kolesarjenje. Za leto 2025 smo se na pobudo vodja sekcije dogovorili, da bo nordijska hoja potekala skozi vse leto kot osnovni športno-rekreacijski program za vse društvene člane. Predvsem pa to velja za tiste, ki se zaradi svojega počutja ne morejo več udeleževati zahtevnejših športno-rekreacijskih dejavnosti. Saj z intenzivno nordijsko hojo lahko aktiviramo tudi do 90% vseh mišic v svojem telesu.

Vodja Sekcije za zimske športe je Anton Bradač.



ŠTRBUNK

Nova športna panoga osvaja tudi upokojske navdušence. Igra se z vrečkami z granulatom, ki se mečejo na desko z luknjo premera 15cm. Že v letu 2023 je bilo v Velenju državno promocijsko tekmovanje, kjer je sodelovalo 20 DU in ekipa DU Naklo je osvojila 1. mesto. V jeseni 2024 smo imeli promocijsko regijsko prvenstvo DU Gorenjske. Sodelovalo je 8 ekip, zmagovalna ekipa je bila iz DU Kranj: Jože Mrgole, Brane Hace pri moških in Ana Novak pri ženskah.

Naše društvo ima na Kegljšču KK Triglav 2 deski, kjer igramo ŠTRBUNK ob sredah dopoldne v času kegljanja. Vabimo vas, da se nam pridružite in popestrite udeležbo.

V prihodnosti nameravamo usposobiti igrišče za štrbunk, ki bo v dvorani KK Triglav Kranj /bivši Intex/. Dogovarjamo se z drugimi DU (Bitnje-Stražišče, Britof-Predoslje, Kokrica, Senčur...), da bi v prihodnje vsi igrali štrbunk v dvorani KK Triglav. Društvene člane bomo o dogovoru obvestili.

Vodja sekcije Štrbunk je Jože Mrgole.



TENIŠKA SEKCIJA

Člani in članice sekcije igrajo tenis v dvojicah vsak delovni dan na igriščih Teniškega kluba Triglav Kranj. V poletni sezoni na zunanjih igriščih, v zimski sezoni pod šotorom. V letu 2024 je bilo v Teniško sekcijo včlanjenih 55 igralk in igralcev. Na zaključku leta 2023 smo organizirali občni zbor sekcije z družabnim srečanjem. Udeležila se ga je večina tenisačev. Na srečanju se je od vodenja sekcije po 4 letih poslovil Rajko Klevišar in funkcijo vodenja je prevzel Božo Glazer. Udeležili smo se regijskega prvenstva DU Gorenjske v Duplici pri Kamniku (5. junija 2024), ki je bilo za našo sekcijo zelo uspešno. Udeležilo se ga je 20 članic in članov. Osvojili smo pokal za skupno 3. mesto (za Tržičani in Kamničani), 1 srebrno medaljo: Rajko Klevišar in Stane Štrukelj ter 3 bronaste medalje: Mojca Žumer Brglez in Tanja Milakovič, Marjan Mihelčič in Aco Milačič ter Davor Žnidar in Peter Starc. V mesecu maju se je 17 članic in članov sekcije udeležilo družabnega srečanja z igranjem tenisa in piknikom na igriščih Videmce pri Besnici. V mesecu septembru pa smo organizirali tudi 5-dnevno teniško druženje v Izoli, ki se ga je udeležilo 20 članov.

V letu 2025 bomo nadaljevali z rednim igranjem na igriščih Teniškega kluba Triglav, dvakrat organizirali družabno srečanje z medsebojnim igranjem tenisa v dvojicah in piknikom. Udeležili se bomo tudi regijskega prvenstva DU Gorenjske in sodelovali bomo v čim več kategorijah. Imeli bomo novoletno družabno srečanje z občnim zborom v mesecu decembru, kjer sprejmemo poročilo o delu in potrjujemo program dela Teniške sekcije.

Vodja Teniške sekcije je Božo Glazer.



TURISTIČNI IN KOPALNI IZLETI TER LETOVANJA

Turistične in kopalne izlete ter letovanja bomo tudi v letu 2025 organizirali v sodelovanju s Pokrajinsko zvezo društev upokojencev Gorenjske oz. z drugimi turističnimi agencijami.

Trudimo se poživiti delo na tem področju in vabimo društvene člane k sodelovanju oziroma delu v sekciji.

Komisija za turizem PZDUG nas je obvestila o svojem programu izletov in letovanj v letu 2025:

- * Hotel Delfin Izola 10.-17. marec 2025 in 30. junija do 7. julija 2025
- * Prva polovica maja 3-dnevno (dve nočitvi) potepanje po Bosni (Pale, Sarajevo, Andrić grad, Jahorina), cena okoli 250.- €
- * enotedensko letovanje na Pagu od 7.-14. septembra 2025, cena 750.-€
- * enotedensko letovanje v termah Lendava od 2.-9. novembra 2025, cena 455.-€ na osebo (rahlo odstopanje lahko glede na število udeležencev zaradi prevoza)

Razpisi za letovanja in izlete bodo objavljeni na društveni oglasni deski in društveni internetni strani.

KULTURNE DEJAVNOSTI

V DU Kranj predstavljajo kulturne dejavnosti naše literarne ustvarjalke, članice Sekcije za ročna dela in mešani pevski zbor Petra Liparja.

LITERARNO USTVARJANJE

Literarne ustvarjalke, članice DU Kranj, ki pišejo pesmi in prozo, so: Marija Marjeta Jurgele, Majda Mencinger in Slavica Štirn, ki je tudi likovna umetnica. Vsaka od njih ustvarja samostojno skozi vse leto in predstavlja svoje literarno delo v različnih medijih in z izdajo knjig pesmi oziroma proze, večinoma v samozaložbi. Enkrat letno se predstavijo na srečanju literatov DU Gorenjske, ki ga pod okriljem PZDUG organizira vsako leto drugo DU Gorenjske. Letos je 15. srečanje literatov DU Gorenjske organiziralo DU Bitnje-Stražišče 18. oktobra. Prisotnih je bilo 29 seniorskih avtorjev in avtoric iz 18 DU Gorenjske. V njihovi literarni beri številčno močno prevladujejo pesmi, le 11 avtorjev in avtoric se je lotilo proze.



SEKCIJA ZA ROČNA DELA

Članice sekcije se srečujemo vsak torek od 15.00 do 17.00 ure v sobi ročnih del - pritličje DU.

Po novem letu smo pričele s srečanji 9. januarja 2024, v poletnih mesecih se ne srečujemo, v drugi polovici leta pa smo pričele 17. septembra. V letu 2024 je bilo naše delo poleg rednih srečanj:

12. marca smo imele v naših prostorih delavnice „kliring paper“, navzočih 9 članic DU;

29. aprila smo obiskale in bile navzoče na otvoritvi razstave ročnih del DU Cerklje z imenom „Dolgčas, kaj je to?“;

22. maja smo bile navzoče in imele stojnico na prireditvi Parada učenja v Kranju v org. LUK;

Od 4. do 6. oktobra smo sodelovale na razstavi ročnih del DU Gorenjske v Moravčah, kjer smo razstavile vezenine, kvačkane in pletene izdelke ter okraske in nakit iz recikliranih materialov;

Od 27. septembra do 11. oktobra smo sodelovale na razstavi ročnih del Zveze kulturnih organizacij Kranj;

3. decembra smo bile navzoče s stojnico naših ročnih del na Miklavževem sejmu, ki ga prireja Dom upokoencev Kranj.

Plan dela za leto 2025:

1. Torkova tedenska srečanja v naših prostorih DU Kranj
2. Obiski razstav ročnih del
3. Prikaz naših ročnih del na povabilo drugih razstavljalcev
4. Prirejanje delavnic in prikaz izdelave ročnih del v društvenih prostorih za člane DU Kranj
5. Izdelava voščilnic za novo leto.

Vodja Sekcije za ročna dela je Marija Ana Jan.



MEŠANI PEVSKI ZBOR PETRA LIPARJA

MePZ Petra Liparja že šesto leto vodi zborovodja Andrej Zupan. Zbor je nastal pred 12 leti, ko je v okviru društva prenehal delovati Moški pevski zbor, ime pa nosi po znanem kranjskem glasbenem ustvarjalcu, pedagogu in dirigentu Petru Liparju. Da je zbor res aktiven, dokazuje preko 20 njegovih nastopov letno, da pevskih vaj dvakrat na teden ne omenjamo.

Pevci redno nastopajo na pevski reviji Gorenjski upokojenci pojejo, ki jo vsako leto organizira PZDU Gorenjske, na občinski reviji odraslih pevskih zborov v okviru kranjske izpostave JSKD ter na raznih prireditvah v organizaciji Zavoda za turizem Kranj ali Ljudske univerze v okviru programa Starejši za starejše. Najbolj odmevni pa so nastopi zbora s posebnim programom za otroke po vrtcih in tudi posebnim programom za oskrbovance po domovih starejših v Kranju in okolici. Tu so tudi udeležbe na komemoracijah ob Dnevu mrtvih in pri spomenikih padlim v NOB. Posebna atrakcija je vsakoletni celovečerni koncert v „upokojenskem“ hotelu Delfin v Izoli. Še posebej pa so pevke in pevci ponosni na že tradicionalne Podoknice pred Prešernovo hišo v Kranju v decembru in februarju dr. Francetu Prešernu v čast. V letu 2024 je bil zbor izbran za gostovanje na 59. Vinkovačkih jeseni, kjer je nastopalo 16 pevsko-plesnih skupin iz Slovenije.

Zbor, ki šteje 30 pevk in pevcev, ima vaje vsak ponedeljek in četrtek od 17.30 do 19.30 ure v OŠ Franceta Prešerna na Zlatem polju.

Upokojence, ki jih morda zanima zborovsko petje, vljudno vabimo, da se pridružijo zboru. Ne bo jim žal.

Predsednik zbora je Bojan Kadunc.



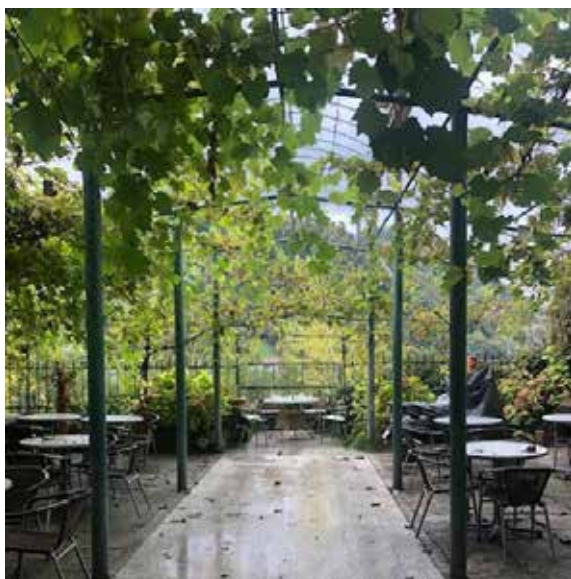
PROGRAM DELA MePZ PETRA LIPARJA za leto 2025

Mesec	Dan	Dogodek
FEBRUAR	7	Podoknica pred Ptešernovo hišo v Kranju
	8	Prešernov smenj
		Nastop v vrtcu Mojca
MAREC		Območna revija odraslih pevskih zborov Cerklje
APRIL		Regijsko srečanje upokojenskih pevskih zborov
		Koncert v Domu starejših občanov Potoče Preddvor
MAJ		Koncert v Domu Petra Uzarja Tržič
		Koncert v Domu starejših občanov Medvode
JUNIJ		Tabor slovenskih pevskih zborov v Stični
		Nastop na prireditvi Pozdrav poletju v Kranju
		Koncert v Izoli – Hotel Delfin
SEPTEMBER		Koncert v Domu starejših občanov Naklo
OKTOBER		Komemoracija na pokopališču v Kranju
NOVEMBER		Nastop na prireditvi Praznik partizanskih pesmi v Ljubljani
		Koncert v Domu Taber v Cerkljah
DECEMBER		Podoknica pred Prešernovo hišo v Kranju

GOSTILNA BAR ZDRAVLJICA

Gostilna Bar Zdravljica, z najlepšim vrtom v mestu, je odprta od nedelje do četrтка od 8.00 do 22.00 ure. Ob koncu tedna, v petek in soboto, od 8.00 do 24.00 ure.

Vabimo društvene člane in druge goste na dobro kavo, ki si jo lahko privoščijo v soncu na vrtu z lepim razgledom ali v gostinskem lokalu, če nam vreme ponagaja.



Gorenjski Glas



Ivan Špik s.p.
Racovnik 49, 4228 Železniki
031/654-471
ivan.spik@siol.net

art

CVETLIČARNA

Bleiweisova c. 2, 4000 KRANJ

Tel.: 04 238 22 11



pokali, plakete medalje, značke

AT PRIMOZIC

Kranj, d.o.o.

Cesta 1. maja 6, 4000 Kranj

T: 04 23 24 977

F: 04 23 52 660

E: at.primozic@siol.net

W: www.at-primozic.com

Avgust: 040 509 085

Tomaž: 041 358 588

TISKOSIR

ZG. BITNJE 277, 4209 ŽABNICA, KRANJ

Tel.: 04/231 56 30, fax: 04/231 56 32, Mobitel: 041 612 033

E-mail: tiskarna-gto-kosir@siol.net, www.tisk-gtokosir.si



RADIO
KRANJ

97.3

Gorenjski megasrček

Izdal Uredniški odbor DU Kranj
Uredila Milena Pavlin

Tiskala Tiskarna Košir Kranj

DRUŠTVO UPOKOJENCEV KRANJ

Tomšičeva 4, 4000 Kranj

Uradne ure v pisarni društva:

ob ponedeljkih in sredah: 9.00 - 12.00

E-MAIL: du.kranj@gmail.com

TELEFON: 04/ 236 18 70

031 335 141

www.drustvoupokojencev-kranj.si