



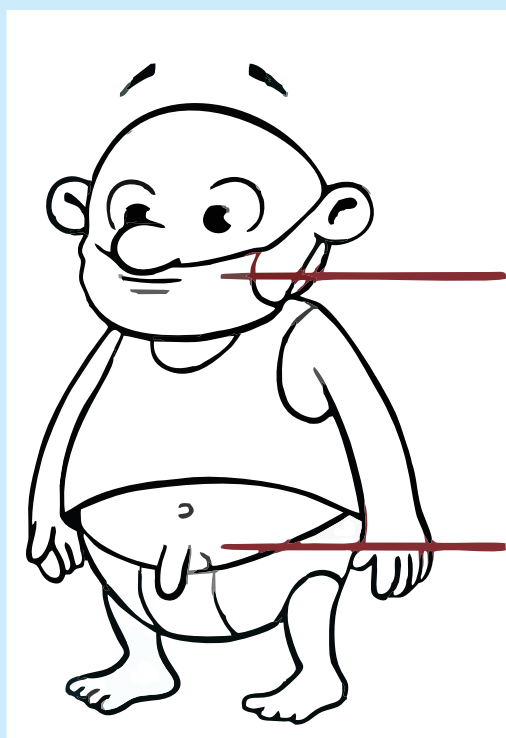
# ZDRAVO MESTO

Glasnik slovenske mreže zdravih mest  
št. 2; leto 2021

ISSN 2820-4212

Izpostavljam: Dojenju prijazno mesto

# SMEH JE POL ZDRAVJA



*Če nosiš masko takole ...*

*... lahko še gatke takole!*

## ZDRAVO MESTO

Glasnik slovenske mreže zdravih mest

Izdaja: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Trubarjeva cesta 2, Ljubljana

Elektronska izdaja: <https://www.nijz.si/sl/zdravo-mesto>

Izhaja dvakrat letno.

Uredništvo:

Odgovorni urednik: doc. dr. Zlatko Zimet

naslov: NIJZ OE Maribor, Prvomajska ulica 1, Maribor

telefon: 02/333 12 52 mobilni telefon: 041/681 327

e-naslov: zlatko.zimet@nijz.si.

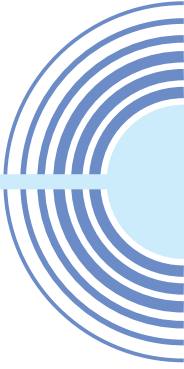
Lektoriranje: Mihaela Tornar

Oblikovanje: Kati Rupnik

ISSN 2820-4212

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje





- Spremna beseda urednika
- Dojenju prijazno mesto
- Nasilje v družini - preventivne dejavnosti in ozaveščanje
- Nova Gorica: Nov zdravstveni program za obravnavo ljudi z dolgotrajnimi posledicami covida-19
- Alergijski kažipot občine Lovrenc na Pohorju - predstavitev projekta
- Bogatinke in lipovci v vse krajevne skupnosti občine Šentjur
- Dan zdravja 2021 v Dravogradu – izziv in priložnost
- 30 let dejavnega članstva občine Celje v gibanju Zdrava mesta
- Zdrava malica in aktivni odmor za dijake
- Koper - zdravo mesto
- Občina Ravne na Koroškem
- Vadba na prostem? Seveda!
- Vključevanje ranljivih skupin pri aktivnostih v naravnem okolju  
- Primer dobre prakse mestne občine Novo mesto
- Okolje in zdravje v Mestni občini Maribor
- Skrbimo za zdrave Slovenske Konjice

# Spremna beseda urednika

*Ta številka glasnika Zdravo mesto je nastala v duhu bližajočih se božično novoletnih praznikov. To je obdobje radosti in veselja ter seveda priložnosti, da pogledamo in ocenimo leto, od katerega se poslavljamo.*

*Leto nas je zaznamovalo s prihodom revolucionarnih cepiv proti Covidu-19, ki so nas navdajala z optimizmom, da se bomo dokončno poslovili od omejevanja javnega življenja. Spoznali pa smo, da so mutacije virusa še bolj nalezljive. Tudi cepljenje je naletelo na veliko nepredvidenih ovir in ob izteku leta je virus še vedno stalnica naših dni. Zaradi pandemije se je moral zdravstveni sektor do skrajnih meja prilagajati situaciji in mnogi zdravstveni delavci so jih dejansko dosegli. Razmere so zahtevale spremembe načina življenja, ne le v posameznih lokalnih skupnosti, temveč v vsej državi. V kriznih časih pa moramo biti, še bolj kot sicer, pozorni na ranljive skupine in s svojimi aktivnostmi opozarjati na pasti neenakosti v zdravju. Socialna medicina nas uči, da je naše zdravje v veliki meri odvisno od dobrih življenjskih pogojev -zato, še zlasti sedaj, ne smemo pozabiti na pomemben vpliv socialno ekonomskih dejavnikov.*

*Zdrava mesta SZO so gibanje, ki zdravje na socialni, ekonomski in politični agendi lokalnih skupnosti postavlja visoko. Zastavljen način dela in razmišljanja vzpodbuja sodelovanje lokalnega prebivalstva pri sprejemanju odločitev, zahteva politične zaveze, razvoj organizacij in skupnosti. Kot vemo, je program Zdrava mesta z januarjem 2019 vstopil že v VII. fazo. Prav zaradi pandemije Covid-19, se je Svetovna zdravstvena organizacija odločila, da to fazo za eno leto podaljša in bo trajala do leta 2025. V tem obdobju je glavni skupni cilj "korenito izboljšati zdravje in blaginjo prebivalstva, zmanjšati neenakosti v zdravju, okrepiti javno zdravje in zagotoviti zdravstvene sisteme, ki so osredinjeni na ljudi in so univerzalni, sledijo načelom enakosti, so trajnostni in visoko kakovostni".*

*Stroški neenakosti na področju zdravja in neenakosti na splošno, ne obremenjujejo le zdravstvenega sistema. Prispevajo tudi k nekonkurenčnosti na trgu dela. Bolni, invalidi, starejši in ljudje s posebnimi potrebami predstavljajo izgubljeni kapital občin. Potrebno je okrepiti zdravje teh posameznikov in z njim njihovo delovno sposobnost, nato pa jih aktivirati in ponovno vključiti na trg dela. Ob tem pa ne smemo pozabiti na ostale skupine prebivalcev. Zato vlagajmo v družbo in okolje, kjer bo zdravo življenje lahka in preprosta izbira. Vlagajmo v preprečevanje bolezni, spodbujanje zdravega življenjskega sloga in razvoj integriranih storitev, ki bodo prikrajšanim omogočile aktivno vključevanje v družbo in skrb za zdravje. Zavedajmo se, da lahko kustvarjanju zdravja v občini članici Slovenske mreže zdravih mest, prispevajo prav vsi sektorji.*

*Kljub času zaznamovanem s Covid-19, pa lahko leto 2021 ocenimo kot leto, v katerem smo dosegli večino zastavljenih ciljev. Držali smo obljube, saj smo se širili, mrežili, povezovali, izmenjevali znanja in ideje ter bili skupaj aktivni na nalogah skladnih z evropsko strategijo za zdravje in blagostanje prebivalstva.*

*Naj zaključim s citatom županje ene od občin članic Slovenske mreže zdravih mest:*

**»Jutrišnji svet pripada tistim,  
ki z ustvarjalnostjo gradijo prihodnost  
in znajo ter vedo, kaj hočejo,  
predvsem pa tistim,  
ki verjamejo v to kar delajo«.**

**Srečno 2022!**





# Dojenju prijazno mesto

## »Dojenje je tukaj dobrodošlo.«

Materino mleko vsebuje sestavine, ki so popolnoma prilagojene otrokovim potrebam za zdrav razvoj. Številne raziskave kažejo, da je dojenje najboljši način hranjenja novorojenčkov, dojenčkov in malih otrok. Dojenje pa ne učinkuje dobro samo na zdravje dojenčkov, ampak tudi na doječe matere.

Dojeni otroci so bolj umirjeni in zadovoljni, imajo boljši razvoj možganov, oči, ustnih mišic in čeljusti ter imunskega sistema. Dojenčki, ki niso dojeni, so v življenju bolj dovzetni za številne bolezni. Dojeni manj zbolevajo za boleznimi, kot so obolenje dihal ter vnetji prebavil in srednjega ušesa. Izpostavljeni so manjšemu tveganju za prekomerno telesno težo in sladkorno bolezen. Imajo manj obremenjene ledvice in manj alergij ter manjše tveganje za nenadno smrt v zibelki.

Dojenje ima številne prednosti tudi za doječe matere, ki se jim po porodu maternica hitreje skrči, s tem pa izgubljajo manj krvi. Redkeje zbolevajo za rakom na prsih in rodilih in imajo manj osteoporoze. Dojenje omogoča daljši razmik med posameznimi nosečnostmi. Materino mleko je vedno na voljo in je cenejše kot umetno mleko. Nenazadnje pa ima dojenje tudi pomembne okoljske prednosti, saj zaradi manj odpadkov ter manjše porabe energije bistveno prispeva k varstvu okolja.

Vsi, ki se srečujemo z doječim parom, posebej pa še zdravstveni delavci, moramo spodbujati, ščititi in podpirati dojenje. Matere moramo opogumljati, da z dojenjem

pričnejo čimprej po otrokovem rojstvu ter da otroka prvih šest mesecev življenja izključno dojijo in ne dodajajo vode ali čajev. Z uvajanjem goste hrane naj pričnejo po dopolnjenim šestim mesecem starosti, z dojenjem pa naj ob tem nadaljujejo do otrokovega drugega leta ali dlje.

Zaradi želje po večji prepoznavnosti o dobrih učinkih dojenja ter o podpori le-temu je Nacionalni odbor za spodbujanje dojenja pri slovenskem Unicefu pričel z novo pobudo za spodbujanje in zaščito dojenja – Dojenju prijazno mesto.

Pobuda (v nadaljevanju DPM) je nova v slovenskem in mednarodnem prostoru. Poleg Kranja in Novega mesta sta k pobudi pristopili kar dve koroški mesti, in sicer Slovenj Gradec in Mislinja. Pobuda sloni na dokumentu »10 korakov do Dojenju prijaznega mesta«, ki je osnova za pridobitev naziva.

Splošni cilj pobude je povečati pogostnost dojenja pri vseh starostnih skupinah otrok na celotnem področju mesta. S povečanjem pogostnosti dojenja se povečuje raven zdravja pri dojenih otrocih, materah in v celotni družbi, zmanjšuje se neenakost in izboljšuje okoljsko stanje, v daljšem časovnem obdobju pa dojenje omogoča tudi hitrejši napredek mesta.

Mesto, ki se pridruži in uresniči pobudo DPM, pokaže svojim prebivalcem, da jim želi boljše zdravje, manj neenakosti, bolj zdravo okolje in tudi splošni dolgotrajni napredek. Skupnosti pošilja sporočilo, da spoštuje njihove želje in ceni prednosti dojenja za zdravje otroka, družine in skupnosti.



## Ustvarimo mesto, prijazno dojenju.



# 10 korakov do dojenju prijaznega mesta



- 1. korak:** Mesto ima napisano politiko o podpori dojenju, ki jo redno objavlja.
- 2. korak:** Mesto kot celota zagotavlja naklonjenost dojenju.
- 3. korak:** Vodstva zdravstvenih ustanov v mestu podpirajo optimalno dojenje.
- 4. korak:** Vse nosečnice so ustrezno poučene o prednostih dojenja, o tveganjih nepotrebne mlečne formule in o tem, kje lahko dobijo potrebno pomoč.
- 5. korak:** Zdravstvene ustanove v mestu so dojenju prijazne.
- 6. korak:** V mestu so na voljo skupine za pomoč doječim materam in svetovalci za dojenje.
- 7. korak:** Poslovni subjekti v mestu izkazujejo naklonjenost dojenju.
- 8. korak:** Poslovni subjekti, zlasti zdravstvene ustanove, upoštevajo in izpolnjujejo načela Mednarodnega kodeksa o trženju nadomestkov materinega mleka Svetovne zdravstvene organizacije.
- 9. korak:** Delovne organizacije v mestu poznajo in spoštujejo pravice doječih mater na delovnem mestu.
- 10. korak:** Vzgojno-izobraževalne ustanove v mestu vključujejo vsebine o dojenju v učne program.

***Resnično se veselimo, da je dojenje na Koroškem dobrodošlo in da bosta kar dve koroški mesti med prvimi v Sloveniji pridobili naziv Dojenju prijazno mesto.***

**Podporna skupina  
za dojenje**

**DOJENJU  
PRIJAZNO  
MESTO  
unicef**

**KDAJ? Od septembra 2021 naprej:  
- vsako prvo sredo v mesecu od 17.00 do 18.00**

**KJE? Center LOPAN v Mislinji**

**ZDRAVSTVENI DOM  
SLOVENJ GRADEC** **Občina Mislinja** **Dobrodošle nosečnice in doječe mamice.**

**unicef** | **za vsakega otroka** **REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE** **DÓBER TEK  
Slovenija**

Predlagatelj in skrbnik pobude: Nacionalni odbor za spodbujanje dojenja pri Slovenski fundaciji za UNICEF Program sofinancira Ministrstvo za zdravje RS Zdravo otrok & več pitij.

Pripravila:

**Albina Linasi**, dipl. babica, patronažna med. sestra ZDSG,  
mednarodna svetovalka za dojenje - IBCLC

# NASILJE V DRUŽINI

## - preventivne dejavnosti in ozaveščanje



Otroci in mladi so ranljiva in rizična skupina v okviru katere v zadnjih treh letih, predvsem v času pandemije virusa covid – 19 na CSD Južna Primorska zaznavamo porast primerov ogroženih otrok ter mladostnikov s težavami v odraščanju. Osebnostne stiske otrok in mladostnikov se kažejo v anksioznosti, brezvoljnosti, samopoškodbenem vedenju ter pojavu samomorilnih misli. V porastu je število otrok in mladostnikov, ki so nasilni do svojih staršev ter do vrstnikov. Prihaja do prekomerne uporabe mobilnih telefonov in socialnih omrežij, kjer se pogosto medvrstniški spori tudi pričnejo. Prav tako se na Centru za socialno delo Južna Primorska srečujemo z vse večjimi tiskami staršev, ki se kažejo v nemoči nudenja ustrezne čustvene podpore in učinkovite pomoči v smislu nezmožnosti za postavljanje meja in motiviranje za šolsko delo. Pojavlja se tudi večje število obvestil policije, ki nas obvešča o svojih intervencijah iz njihovih obvestil pa je mogoče razbrati vedenje otrok in mladostnikov, ki je odraz njihove hude osebne stiske.

Znano je, da se v vseh kriznih situacijah, vključno s pandemijo virusa covid – 19 poveča obseg pojava nasilja v družini. Velik delež otrok in mladostnikov pri katerih se kažejo težave v duševnem zdravju doživlja ali je v preteklosti doživljal kakšno od oblik nasilja v družini ali medvrstniškega nasilja.

Pomemben prispevek k spreminjanju stališč na področju preprečevanja nasilja predstavljajo preventivne dejavnosti, ki zajemajo delo s celotno populacijo in katerih namen je preprečiti pojav nasilja v družini, zmanjševanje dejavnikov tveganja ter krepitev različnih kompetenc (Durlak, 1995).

Preventivne dejavnosti in aktivnosti ozaveščanja na področju nasilja v družini so v Sloveniji trenutno zastavljene kot projekti, ki potekajo le v posameznih okoljih. Mestna občina Koper tovrstne aktivnosti, ki jih izvajamo v okviru Centra za socialno delo Južna Primorska sofinancira v okviru Javnega razpisa za sofinanciranje programov dela društev in drugih ustanov, katerih delovanje spodbuja promocijo zdravja v Mestni občini Koper vsako leto vse od leta 2015 do 2021 ter v letu 2021 tudi v okviru Javnega razpisa za sofinanciranje programov v vrtcih in šolah v Mestni občini Koper, namenjenih preprečevanju in reševanju socialnih stisk, posledic epidemije nalezljive bolezni Covid-19.

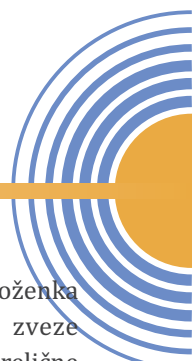
Iz prakse izhaja, da je pri izvajanju preventivnih dejavnosti na področju preprečevanja nasilja v družini pomembno sodelovanje s področjem vzgoje in izobraževanja, saj so otroci in mladostniki v vzgojno-izobraževalnih zavodih izvajalcem/izvajalkam preventivnih dejavnosti lažje dosegljivi.

Ugotovitve opravljenih raziskav znotraj vzgojno-izobraževalnih zavodov kažejo, da so le ti pomemben deležnik pri zgodnjem zaznavanju nasilja v družini. V eni izmed takšnih raziskav je bilo ugotovljeno, da je bila med dijaki in dijakinjami, ki so sicer izkazali/izkazale določeno stopnjo kritičnosti do nasilja prepoznana nekritičnost do nekaterih nasilnih ravnanj znotraj intimnopartnerskih odnosov ter medvrstniških odnosov (Pogorevc Merčnik, 2018). Za populacijo vključeno v srednješolsko izobraževanje se ugotavlja tudi, da so dijaki/diakinja nasilju v družini izpostavljeni v večji meri, kot je uradno zabeleženih primerov na policiji in centrih za socialno delo, med oblikami nasilja, ki ga le ti doživljajo pa prevladuje psihično nasilje (Domiter Protner, 2014).

Med učenci/učenkami osmega in devetega razreda in učenci/učenkami devetega razreda na Reki v Republiki Hrvaški so ugotovili, da obstaja povezanost med kakovostjo interakcij med družinskimi člani in medvrstniškim nasiljem. Ugotovitve raziskave so pokazale, da so otroci, ki jih starši zavračajo, pogosteje žrtve medvrstniškega nasilja, mladi, ki pa svoje starše doživljajo kot nadzirajoče in z njihove strani ne doživljajo pozitivnih čustev, skrbi in podpore pa so pogosteje povzročitelji medvrstniškega nasilja (Klarin in Matešić, 2014).

Na področju preventivne dejavnosti v okviru preprečevanja nasilja v družini smo na Centru za socialno delo Koper s podporo Mestne občine Koper (V okviru Javnega razpisa za sofinanciranje programov dela društev in drugih ustanov, katerih delovanje spodbuja promocijo zdravja v Mestni občini Koper v letih 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021 ter v okviru Javnega razpisa za sofinanciranje programov v vrtcih in šolah v Mestni občini Koper, namenjenih preprečevanju in reševanju socialnih stisk, posledic epidemije nalezljive bolezni Covid-19 v letu 2021) razvili dobro prakso, saj se pri izvajanju tovrstne dejavnosti osredotočamo na socialno preventivo, ki vključuje univerzalno preventivno dejavnost, ki je koristna za vsakogar; selektivno preventivno dejavnost, ki je namenjena rizičnim skupinam ter individualno značilno preventivno dejavnost, ki je namenjena določeni posameznikom/družinam (Gordon, 1983).





Eno izmed takšnih preventivnih dejavnosti izvajamo v okviru projekta Nasilne zveze so brez zveze Center za socialno delo Južna Primorska (b.d.). Preventivne delavnice znotraj omenjenega projekta so namenjene učencem/učenkam osnovnih šol, dijakom/dijakinjam srednjih šol in dijaških domov, uporabnikom/uporabnicam Kriznega centra za otroke in mladostnike – Marelična hiša ter Dnevnega centra za otroke in mladostnike Koper - PetKA. Namen preventivnih delavnic je prepoznavanje različnih oblik nasilja, stereotipov in predsodkov v povezavi s spolnimi vlogami, ozaveščanje o nesprejemljivosti nasilnega vedenja v medosebnih odnosih in intimno-partnerskih zvezah ter naslavljanje spletnega nasilja. V načrtovanje in izvedbo preventivnih delavnic so poleg strokovnih delavk centra za socialno delo Južna Primorska vključene svetovalke Društva za nenasilno komunikacijo, enota Koper, policisti/policistke ter kriminalisti/kriminalistke Policijske uprave Koper, strokovni delavci/strokovne delavke iz področja vzgoje in izobraževanja, psihoterapevti/psihoterapevtke, raziskovalci/raziskovalke, študentke/študentje ter umetniki/umetnice. Pri izvedbi različnih modelov preventivnih delavnic socialne preventive izvajalci/izvajalke uporabljajo sodobne pedagoške pristope, ki temeljijo na povezovanju teorije z izkustvenim učenjem, metode gledališča družbenih sprememb ter metode skupnostne umetnosti s poudarkom na uporabi tehnike digitalnega pripovedništva (Jurman in Pavkovič, 2020).

S podporo Mestne občine Koper je nastala tudi zloženka z istoimenskim nazivom Nasilne zveze so brez zveze (Hrovat idr, 2019) ter dva kratka filma Zgodbe iz Marelične hiše (Center za socialno delo Južna Primorska, 2020) in Nasilne zveze so brez zveze: Naslavljanje spletnega nasilja s pomočjo digitalnega pripovedništva (Center za socialno delo Južna Primorska, 2019).

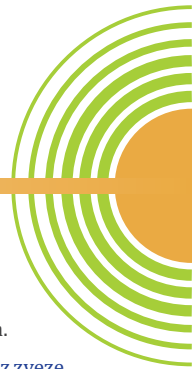


Zloženka »Nasilne zveze so brez zveze«



Z namenom ozaveščanja širše javnosti Center za socialno delo Južna Primorska s podporo Mestne občine Koper od leta 2015 naprej izvaja tudi izkustveno delavnico »Labirint nasilja« v okviru katere se mimoidoči sprehodijo skozi maketo, ki ponazarja dinamiko nasilja in se ob tem seznanijo z dejavniki, ki prispevajo k nastanku in vzdrževanju nasilnega odnosa ter z dejavniki, ki prispevajo k njegovi razrešitvi (Center za socialno delo Južna Primorska, b. d.).





*Delavnica Naslavljanje spletnega nasilja s pomočjo tehnike digitalnega pripovedništva – delavnica za otroke in mlade, Krizni center za otroke in mladostnike – Marelična hiša, Dnevni center za otroke in mladostnike PetKA, 2019*



*Preventivna delavnica »Nasilne zveze so brez zveze«, na Osnovni šoli Elvire Vatovec Prade, 2021*



*Delavnica »Refleksije na čas preživet v Marelični hiši - digitalno pripovedovanje zgodb«,*

## VIRI

- Center za socialno delo Južna Primorska (b.d.). Interna dokumentacija.
- Center za socialno delo Južna Primorska. (2019). [Nasilne zveze so brez zveze - YouTube](#)
- Center za socialno delo Južna Primorska. (2020). Zgodbe iz Marelične hiše - YouTube
- Center za socialno delo Južna Primorska. (2020). [Stories from Apricot House - YouTube](#)
- Domiter Protner, K. (2014). Zloraba otrok v družini: možnosti ukrepanja. Ljubljana: Zavod za šolstvo.
- Durlak, J.A. (1995). School-Based Prevention programs for children and adolescents. Thousand Oaks, London, New Delhi: Sage Publications.
- Gordon, R. (1983). An operational classification of disease prevention. Public Health reports, 98 (2), 107 -109.
- Hrovat, T., Kokot, B., Žitko, M., Prelesnik Korošic, N., Kovač, V., Rončel, I., Čigon, I., Peršič, J., Štule, P., Rogelja Majerič, D., Stropnik Vičič, N., Jurman, D., in Ficko, K. (2019). Nasilne zveze so brez zveze. Koper: Center za socialno delo Južna Primorska.
- Jurman, D. in Pavkovič, T. (2020). Naslavljanje spletnega nasilja s pomočjo tehnike digitalnega pripovedništva: projekt Nasilne zveze so brez zveze: primeri dobrih praks s področja pedagogike V K. Ermenc, M. Govekar Okoliš, K. Jeznik in N. Breznikar (ur.), Vplivi sodobnih tehnologij na učenje in izobraževanje. Pedagoško – andragoški dnevi. Program s povzetki (str. 18 – 20). Znanstvena založba Filozofske fakultete v Ljubljani.
- Klarin, M. in Matešić, S. (2014). Vršnjačko nasilje medu adolescentima u kontekstu roditeljskog ponašanja. Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja, 50(1), 81-92.
- Pogorevc Merčnik, J. (2018). Nekatera stališča koroških dijakov do nasilja v družini. Javno Zdravje, 2(2), 2-8.

Prpravila:

**mag. Damjana Jurman**, koordinatorica za preprečevanje nasilja,  
Center za socialno delo Južna Primorska

# NOVA GORICA

## Nov zdravstveni program za obravnavo ljudi z dolgotrajnimi posledicami covid-19

Po okužbi si nekateri še dolgo ne opomorejo

**V Centru za krepitev zdravja Nova Gorica so pripravili program za rehabilitacijo oseb z dolgotrajnimi posledicami covid-19.**

Program je pripravljen po predlogu Nacionalnega inštituta za javno zdravje, ki je bil izdan že pred nekaj meseci in predlagan za izvedbo vsem zdravstveno vzgojnim centrom in centrom za krepitev zdravja po Sloveniji. Trenutno skoraj nikjer druge ne izvajajo, saj so tovrstni centri po Sloveniji zaradi epidemiološke krize zaprti, kader pa prerazporejen po zdravstvenih domovih in bolnišnicah. Po dveh tednih

delovanja programa v Novi Gorici ugotavljamo, da bo izvajanje programov tudi drugje nujno, saj je interes zelo velik, kličejo nas osebe iz različnih koncev Slovenije in vsega ne bomo zmogli.

Program je zastavljen multidisciplinarno, vanj so vključeni medicinska sestra, psiholog, fizioterapevt in dietetik. Namenjen je osebam z dolgotrajnim covidom - 19. To pomeni, da simptomi po preboleli bolezni vztrajajo dvanajst tednov in dlje. Za vključitev ni potrebna predhodna napotitev zdravnika, pacienti se lahko sami naročijo. Najprej jih povabimo na individualni pogovor z medicinsko sestro. Pogovorimo se o posameznikovem fizičnem stanju, psihičnem počutju, načinu prehranjevanja

### OBREMENJUJOČI SIMPTOMI

**Dolgoročne posledice**, ki najpogosteje spremljajo posameznika po prebolelem Covid-19:

- utrujenost
- mišična oslabelost
- težave z pozornostjo in koncentracijo
- težave s spominom
- megla v glavi
- motnje razpoloženja (tesnoba, depresija)
- težave s spanjem
- glavobol
- izguba vonja in okusa
- bolečine v prsnem košu
- občutek težkega dihanja
- izguba ali pridobivanje telesne mase
- pomanjkanje energije

### VKLJUČITEV V PROGRAM

Za udeležbo v program je **potrebna prijava** na vstopni razgovor na:

- **Telefon** : 05 33 83 289
- **E-pošta**: cckz@zd-go.si



- **Facebook**: @zdnovagorica
- **Spletna stran**: www.ckz-ng.si

## REHABILITACIJA OSEB Z DOLGOTRAJNIMI POSLEDICAMI COVID-19

CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA  
ZDRAVSTVENI DOM NOVA GORICA



Avtor prispevka

**Tamara Kofol**, dipl. m. s., mag. dietetike

Vodja Centra za krepitev zdravja



in gibalnih navadah pred in po okužbi. Ugotavljamo torej predvsem razlike med prej in potem. Osebo želimo opolnomočiti, da bo ponovno izvajala vse aktivnosti v vsakdanjem življenju kot pred boleznijo.

Večinoma se v centru oglašajo ljudje, ki so bili zaradi zapletov pri okužbi hospitalizirani in imajo še po več mesecih težave. Te so hujše, kot smo pričakovali. Gre za osebe z dolgotrajnimi težavami, ki okrnijo kvaliteto življenja, mnogi med njimi so že več mesecev na bolniškem staležu.

Med dolgotrajnimi fizičnimi težavami so najbolj pogoste težave upad motoričnih sposobnosti, hitra zadihanost in splošna velika utrujenost. Osebo s tovrstnimi težavami usmerimo k fizioterapevtu, na respiratorno fizioterapijo in gibalno rehabilitacijo.

Veliko ljudi ima tudi psihične težave. Večina obravnavanih ima dolgotrajne motnje koncentracije, pozornosti, spomina in spanja. V nekaterih primerih se lahko prevesijo v motnje razpoloženja, tesnobo in depresijo - tesnoba je pogostejša. Osebi s tovrstnimi težavami priporočamo pogovor s psihologom. Če so težave tudi s prehranjevanjem, ga napotimo še k dietetiku. V času bolezni osebe pogosto izgubijo telesno maso, ki se lahko kasneje ponovno poveča. Nihanje teže lahko prehaja iz ene skrajnosti v drugo, po preboleli bolezni je pomembno prehransko krepiti imunski sistem.

Program je zastavljen tako, da osebe najprej obravnavamo individualno, v nadaljevanju pa jih vključimo v skupine. Paket skupinskega dela zajema osem tednov vadbe s fizioterapevtom, vzporedno pa štiri tedne post covid duševne rehabilitacije s psihologom in štiri tedne post covid prehrane z dietetikom.

Po prebolelem Covid-19 se nam lahko kažejo dolgotrajni kronični simptomi.

Za zmanjšanje in obvladovanje dolgotrajnih posledic na zdravje in kakovost življenja je pomembna **strokovna** pomoč in čim zgodnejši celostni pristop k obravnavi.

**Namen** programa po prebolelem Covid-19 je krepitev zdravja in lajšanje simptomov, ki **vztrajajo 12 tednov in dlje**.

## CILJI PROGRAMA

- **Opolnomočiti** posameznika, da bo ponovno izvajal vse aktivnosti v vsakdanjem življenju kot pred boleznijo, vključno z delovno storilnostjo.
- **Spodbujati** aktivnosti za zdrav in aktiven življenjski slog.



## PAKET SREČANJ ZAJEMA VSEBINE IZ PODROČJA

### PREHRANE

- Ocena stanja in individualna prehranska obravnava
- Prehranska podpora za okrepitev imunskega sistema

### GIBANJA

- Respiratorna fizioterapija
- Gibalna rehabilitacija

### DUŠEVNEGA ZDRAVJA

- Podpora pri povrnitvi dobrega duševnega stanja
- Razvijanje psihične prožnosti za soočanje z novimi izzivi

### OPUŠČANJA KAJENJA

- Pomoč pri opuščanju kajenja

PROGRAM SE IZVAJA  
INDIVIDUALNO IN V SKUPINSKIH DELAVNICAH

Avtor prispevka

**Tamara Kofol**, dipl. m. s., mag. dietetike

Vodja Centra za krepitev zdravja



# ALERGIJSKI KAŽIPOT OBČINE LOVRENC NA POHORJU

- predstavitev projekta

Inovacija alergijski kažipot občine Lovrenc na Pohorju na pregleden način izpostavlja najpogostejše povzročitelje alergije na cvetni prah ter posebej izpostavlja t. i. navzkrižne alergije, alergije, povezane z zaužitjem določene vrste hrane. Inovatorji so pri razvoju te inovacije interdisciplinarno povezali elemente hortikulture in zdravstva, pri tem pa upoštevali enega pomembnejših ciljev Agende 2030, t.j. partnerstvo za trajnostni razvoj, s posebnim poudarkom na potrebah najrevnejših in najbolj občutljivih ter s sodelovanjem vseh deležnikov.

## Alergogenost

Alergogenost posameznih vrst cvetnega prahu je lahko od zelo visoke, do zelo nizke. Od tega je odvisna tudi teža simptomov, ki pestijo alergike. Za potrebe našega skupnega projekta smo se osredotočili na cvetni prah oz. pelod. Pod tem izrazom razumemo mala mikroskopska zrnca, s katerimi se rastline razmnožujejo. Drevesa cvetijo prej, nekatere vrste že januarja, a zato tudi hitro odcvetijo, trave pa kasneje od konca aprila do jeseni. Kako zgleda pelod pod mikroskopom, si lahko ogledate na tej povezavi: <https://bojanambrozic.com/2020/04/21/kako-je-videti-cvetni-prah-z-elektronskim-mikroskopom/>

## Navzkrižne alergije

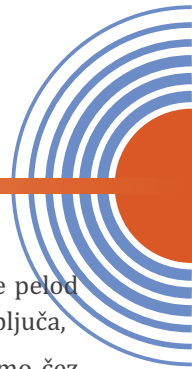
Pri alergijah ne gre zanemariti t. i. navzkrižne alergije. Pogosto se zaradi alergije na pelode pojavijo še križni alergeni, kar v praksi pomeni, da telo še dodatno reagira na prehranske alergene. Najpogosteje se navzkrižna alergija pojavlja pri bolnikih s senenim nahodom, ki so alergični za pelod breze. Zanimivo je, da so alergeni breze, jelše, leske, bukve in hrasta skoraj enaki in povzročajo navzkrižni odziv. Vzrok je v dejstvu, da obstaja med pelodi breze in jelše ter koščičastim sadjem, češnjami, marelicami, breskvami in jabolki ter lešniki tako imenovano botanično sorodstvo (vsebujejo podobne beljakovine), zato povzročajo navzkrižne alergije.

### Nekaj najpogostejših navzkrižnih alergij:

- breza: jabolka, koščičasto sadje, kivi, lešniki, arašidi, zeli in začimbe (janež, curry, paprika, poper),
- pršica: morski sadeži,
- trave: žita, paradižnik, soja, grah,
- lateks (v izdelkih iz prave gume): banana, avokado.







### Možne navzkrižnosti breze (jelše, leske, topola) z živili:

- krompir,
- korenje, kumare, buče, jajčevci, paradižnik, paprika, čili,
- kivi, jabolka, hruške, banane, jagode, marelice, breskve, češnje, slive, črni ribez, melone, lubenice,
- peteršilj, luštrek, janež, koper, kumina, kari, poper,
- arašidi, mandlji, lešniki, rožiči.

## Alergije

Alergija je gensko pogojena bolezen. Poznamo več vrst alergij, najpogostejše pa so tiste, ki prizadenejo dihala. Med njimi izstopajo: sezonski alergijski rinitis ali seneni nahod, celoletni alergijski rinitis in alergijska astma.

Prvo in osnovno pravilo pri zdravljenju alergije je izogibanje alergenom in dražičim snovem, ki pri bolniku povzročajo simptome. Pred začetkom zdravljenja alergij z določenim zdravilom je priporočljivo obiskati izbranega osebnega zdravnika. Ta bo opravil začetno diagnostiko, svetoval in predpisal simptomatsko terapijo, bolnika bo spremljal ter ga po lastni strokovni presoji tudi ustrezno napotil k specialistu pulmologu/alergologu. Pri specialistu alergologu se opravijo dodatna diagnostična testiranja ter spremljanje in zdravljenje hujših alergijskih bolezni.

Priporočila za zmanjšanje izpostavljenosti alergenom, ki povzročajo sezonski alergijski rinitis

Pomembno pri zdravljenju alergije je izločitev alergena. To je v primeru alergij na pelod težko ali skoraj nemogoče. Bolnik mora najprej prepoznati, kateri alergen mu povzroča težave. Priporoča se spremljanje koledarja cvetenja ter v obdobju cvetenja zmanjšanje izpostavljenosti alergenom z določenimi ukrepi, kot so:

- zmanjšati zadrževanje na poljih, travnikih, v gozdovih in parkih,
- zmanjšati zadrževanje na področjih kjer rastejo alergene rastline, za katere vemo, da nanje reagiramo z alergično reakcijo,
- omejitev sprehodov na prostem na čas, ko dežuje ali neposredno po dežju,
- zadrževati se v zaprtih prostorih, ki jih nikoli ne zračimo zjutraj in zvečer,
- zmanjšati, ali če je možno tudi odpovedati delo na polju, vrtu, v gozdu in parkih,
- zmanjšati, ali če je možno tudi odpovedati športne aktivnosti v teh okoljih,

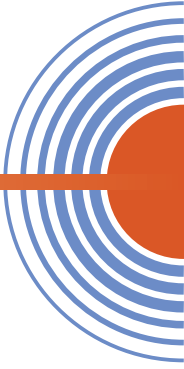
- redno umivanje las, zlasti pred spanjem, saj se pelod ponoči lahko iz posteljnine prenese v oči, nos in pljuča,
- redno zračenje in odlaganje oblek, ki jih nosimo čez dan, v prostorih, kjer ne spimo,
- če je možno, namestitev posebnih okenskih mrež na spalnična okna, ki ne prepuščajo pelodnih zrn,
- izogibati se sprehodov na prostem v jutranjem in opoldanskem času, ko je v zraku največ peloda (v urbanih predelih je večja koncentracija peloda v večernem času),
- izogibati se zračenja bivalnih in delovnih prostorov v času, ko je koncentracija peloda največja,
- izogibati se ali zmanjšati zračenje avtomobila,
- izogibati se ali zmanjšati uporabo klime v avtomobilu (zaradi vnosa peloda preko klimatske naprave v avtomobil),
- razmisliti o montaži posebnega pelodnega filtra v klimatsko napravo avtomobila, v kolikor je to mogoče,
- preživljati čas v hribih, gorah ali ob morju, kjer je manj peloda, kolikor je to mogoče,
- redno pomivanje tal in ostalih površin v bivalnem in delovnem okolju.

## Pomen sodelovanja

Agendo za trajnostni razvoj do leta 2030 so sprejeli svetovni voditelji na zgodovinskem vrhu Združenih narodov, septembra 2015. Tudi Slovenija se je v celoti zavezala vsem 17 ciljem Agende 2030, ki predstavlja najobsežnejši razvojni akcijski načrt doslej.

Z namenom pospešiti izvajanje Agende 2030 je zaželeno izmenjava izkušenj, zgodb o uspehih in izzivih ter pridobljenih novih spoznanjih. Namen je aktivirati podporo številnih deležnikov in partnerstev pri uresničevanju ciljev trajnostnega razvoja. V projektu Alergijski kašipot občine Lovrenc na Pohorju gre za uspešno sinergijo med predstavniki javnega sektorja, zasebnega sektorja in civilne družbe.

V mobilni projektni pisarni Laboratorij družbene odgovornosti se združujejo strokovnjaki, ki pod vodstvom projektnega vodje izvajajo projektne zadolžitve. Laboratorij družbene odgovornosti deluje kot neodvisni, gostujoči center projektne odličnosti, ki skrbi za razvoj in uveljavljanje projektne pristopa, tudi na področju razvoja inovacij. Sestava projektne ekipe: Borut Ambrožič, projektni vodja (Zveza Slovenska unija pacientov), Marko Rakovnik (župan občine Lovrenc na Pohorju), Zvezdana



Mavrič Vražič, dipl. m. s., spec. klinične dietetike (Društvo za boj proti raku Štajerske Maribor), asist. Mateja Krajnc, dr. med.spec. druž. med. (Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor), zasl. prof. ddr. Matjaž Mulej (Univerza v Mariboru).

Na podelitev priznanj za najboljše inovacije Podravske regije 2021 je Alergijski kažipot občine Lovrenc na Pohorju bil ocenjen kot socialna inovacija in prejel priznanje.

Z vsakoletnim izborom inovacij Podravja, Štajerske gospodarska zbornica (ŠGZ) inovatorje k višji stopnji inovacij in razvijanju inovacijske kulture, ki jo gospodarstvo pa tudi celotna družba nujno potrebuje za razvoj.

#### **VIRI:**

<https://bojanambrozic.com/2020/04/21/kako-je-videti-cvetni-prah-z-elektronskim-mikroskopom/>

<https://www.vecer.com/vecer-v-nedeljo/za-tiste-ki-jih-muci-cvetni-prah-alergijski-kazipot-pri-senenem-nahodu-10176855>

<https://stajerskaprotiraku.si/projekt-alergijski-kazipot/>

<https://www.stajerskagz.si/administracija/wp-content/uploads/documents/SGZ-inovacije-2021-katalog-prejemnikov.pdf>

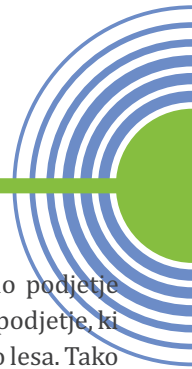
<http://www.hortikultura-mb.si/>

<https://www.gov.si/zbirke/projekti-in-programi/uresnicevanje-agende-2030/>

Pripravila:

**Občina Lovrenc na Pohorju**

# BOGATINKE in LIPOVCI v vse krajevne skupnosti občine Šentjur



V občini Šentjur so po vseh krajevnih skupnostih svetovni dan Zemlje in leto Josipa Ipavca 2021 (100-letnica njegove smrti) obeležili na prav poseben način.

S pomočjo Občine Šentjur in Šolskega centra Šentjur so povsod zasadili po dve podarjeni drevesi; jablane bogatinke iz drevesnice šolskega centra ter lipovce. Zasaditev je potekala pod budnim očesom in navodili strokovnih sodelavcev iz Šolskega centra Šentjur, kjer so sorto bogatinko (sorto reneta sta prva cepila duhovnik in sadjar Ferdinand Rišpl in takratni župan Gustav Ipavec) obudili v Ipavčevem letu 2008 in jo od takrat uspešno cepijo ter vzgajajo v šolski drevesnici in v sadovnjaku, kjer se ukvarjajo z integriranim načinom pridelave. Upati je, da bodo drevesa nekoč krajanom po vsej občini ponudila tudi slastne zdrave sadeže. V letu Josipa Ipavca in ob dnevu Zemlje so tako iz Šolskega centra Šentjur 13 krajevnim skupnostim podarili 13 drevesnih sadik.

Vob tem dogodku je še 13 sadik lipovca podarilo podjetje Montpreis, d. o. o., s Planine pri Sevnici. Družinsko podjetje, ki letos praznuje 30 let delovanja se ukvarja s prodajo lesa. Tako so se v podjetju ob jubileju odločili za akcijo v duhu pogozdovanja, vračanja naravi ter obnavljanja naravnih virov. Lipovce so za Dan zemlje sadili po vseh krajevnih skupnostih predvsem zato, ker je lipovec avtohtono slovensko drevo, simbol slovenstva ter tradicionalno povezano z našo krajino; lipe so že od nekdaj sadili v vaških in trških središčih.

Saditev dreves je ob dnevu Zemlje združila krajanke po vsej občini, marsikje so se akciji poleg predstavnikov Občine Šentjur in krajevnih skupnosti pridružili šolarji, na Prevorju sta drevesi zalila celo legendarni Guzaj in Barbika. Povsod so zasajene bogatinke in lipovci dobili prav posebno mesto v izbranem kraju z željo, da soustvarjajo zdravo okolje za ugodno bivanje in počutje naših občanov. Navedeni projekt spada tudi v aktivnosti projektne skupine Šentjur Zdravo mesto.





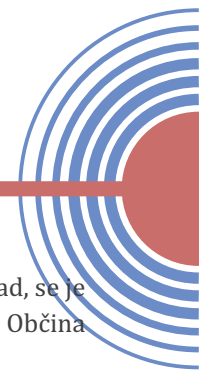


Pripravile:  
**Omčina Šentjut**  
Oddelke za družbene dejavnosti



# Dan zdravja 2021 v Dravogradu

## – izziv in priložnost



Letošnje leto nam je globalno gledano postreglo z veliko izzivi na področju zdravja. Bolj kot kadarkoli prej se kot posamezniki in družba zavedamo, da je zdravje naša največja dobrina, in tako se kolektivno gledano dviguje tudi nivo ozaveščenosti na tem področju. Vse bolj se zavedamo, da je pomembno tako duševno kot fizično zdravje, pravzaprav mora biti oboje v ravnovesju. V nasprotju s preteklostjo se zdaj zavedamo, da lahko sami največ naredimo za svoje zdravje in da je preventiva ključnega pomena. V okviru Projektne sveta »Dravograd zdravo mesto« je bila z namenom obeležitve 7. aprila, Svetovnega dneva zdravja 2021, v mesecu aprilu načrtovana izvedba gibalno-izobraževalnega dogodka »Dan zdravja«. Zaradi neugodne epidemiološke situacije se je izvedba premaknila na september, ko smo dogodek združili z izvedbo Evropskega tedna mobilnosti. Tako smo povezali dve pomembni področji, ki sovpadata in pomembno prispevata k dvigu kvalitete bivanja in ohranitvi našega planeta. Več si lahko preberete v spodnjem članku.

### Evropski teden mobilnosti 2021 in Dan zdravja 2021

"Vodilo trajnostne mobilnosti je zadovoljiti potrebe vseh ljudi po mobilnosti in obenem zmanjšati promet ter njegove škodljive posledice."

Evropski teden mobilnosti (ETM) je letos potekal med 16. in 22. septembrom 2021 pod sloganom "Živi zdravo. Potuj trajnostno." Aktivnosti ETM 2021 se izvajajo v okviru projekta LIFE IP CARE4CLIMATE in so preko razpisa sofinancirane s strani Ministrstva za okolje in prostor v okviru sredstev Sklada za podnebne spremembe ter posredniškega organa Ministrstvo za infrastrukturo.



Tej akciji, ki poziva k spremembi mobilnostnih navad, se je preko prijave na razpis uspešno pridružila tudi Občina Dravograd.

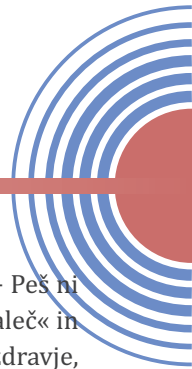
Tako smo lahko načrtovane aktivnosti in dogodke letos še razširili ter vključili različna lokalna društva, organizacije in posameznike, ki si prizadevajo za promocijo trajnostne mobilnosti. Glavni koordinator društev in organizator aktivnosti v okviru ETM 2021 je bil Mladinski center Dravograd.

V tednu od 16. do 22. septembra 2021 smo izvedli zanimive aktivnosti z namenom spodbujanja spremembe mobilnostnih navad, zdravega načina življenja ter uvedbe in promocije trajnostnih prometnih ukrepov. Teden mobilnosti smo otvorili v četrtek, 16. 9. 2021, z delavnico za starejše »Ostanimo mobilni«.

Z delavnico smo želeli prispevati k večji ozaveščenosti o pomenu trajnostne mobilnosti in vsakodnevnega gibanja. Predstavili smo pravilno izvajanje nordijske hoje, test vzdržljivosti, pravilno uporabo orodij na zunanem fitnesu in predstavili vadbo »1000 Gibov«. Društvo upokojencev je predstavilo delovanje klicnega centra za brezplačne prevoze. Kot nadgradnjo dogodka smo dodali gibalno-izobraževalni dogodek v okviru projekta »Dravograd zdravo mesto«, ki smo ga poimenovali »Dan zdravja«. Aktivnosti so se izvajale pod vodstvom Zdravstvenega doma Dravograd in Centra za krepitev zdravja Koroška. Obiskovalci so lahko opravili test telesne pripravljenosti oz. test hoje ter se na stojnici seznanili z zdravo prehrano in smernicami za zdravo gibanje ter promocijo zdravja. Pridobljeno znanje so v prakso prenesli tako, da so si sami izbrali sestavine in jih nato na posebnem kolesu z mešalnikom s pomočjo poganjanja pedal kolesa spremenili v zdrav napitek. Tako so se gibali oziroma kolesarili in obenem pripravili okusen napitek. Dogodka se







je udeležilo 73 oseb. Na dogodek smo v okviru športne vzgoje povabili tudi učence iz 7. a in 8. b razreda osnovne šole.

V tednu od ponedeljka, 20. 9. 2021, do petka, 24. 9. 2021, smo skupaj z osnovno šolo v Dravogradu izvajali dejavnost Aktivno v šolo »PEŠBUS«. S Pešbusom se učenci v šolo odpravijo peš, in sicer v organiziranih skupinah po vnaprej začrtanih poteh in po stalnem urniku. Otroci uživajo na sprehodu s svojimi sošolci in v spremstvu odrasle osebe, starši pa niso več obremenjeni z jutranjim razvažanjem otrok do šole. Letos so se v šolo odpravili po štirih poteh, in sicer iz smeri: Robindvor, Meža, Mariborska cesta in Vič v skupni dolžini pet kilometrov. Letos smo akcijo nadgradili z e-prijavami in simboličnimi nagradami.

E-prijavnice so nadomestile fizično zbiranje prijavnice in s tem prihranile čas in material, s simboličnimi nagradami za boljšo vidnost v prometu pa smo razveselili vse udeležene učence, spremljevalce in učiteljice, ki sta akcijo

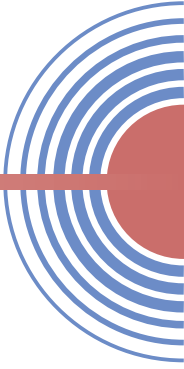
koordinirali znotraj šole. Dodali smo peš kažipote – Peš ni daleč. Peš kažipot vsebuje talne označbe »Peš ni daleč« in informativne table o pomenu vsakodnevne hoje na zdravje, okolje in finančne prihranke. Projekt je namenjen spodbujanju vsakodnevne hoje.

Obenem pa je vzporedno cel teden potekala akcija Poljubi in odpelji, in sicer tako, da so starši na varnem cestnem odseku v bližini šole v Traberg centru, označenem s posebno tablo, odložili otroke, zadnji del poti do šole pa so le-ti nato prehodili peš. Pot smo dodatno opremili s talnimi označbami »Peš ni daleč«. Za promocijo akcije smo posneli video. Primarni cilj akcije je bil namenjen ozaveščanju staršev, da v kolikor že morajo svojega otroka pripeljati v šolo, naj ga odložijo na avtobusni postaji, od koder ima varno šolsko pot. Sekundarni cilj pa je bil zmanjšati promet ter njegove škodljive posledice v neposredni bližini šole.

Akcijo Šolska ulica – Pripelji se s skirojem smo izvedli v petek, 22. 9. 2021, pred Osnovno šolo Neznanih talcev







Dravograd in v torek, 28. 9. 2021, pred Osnovno šolo Šentjanž pri Dravogradu. Na Dan brez avtomobila, ki ga vsako leto obeležujemo 22. septembra, smo zaprli cesto, ki omogoča neposredni dostop do osnovne šole. Na vozišču in šolskem dvorišču smo organizirali spretnostni poligon za vožnjo s skirojem. Program za vsak razred se je začel s pogovorom o skirojih, čeladah in vožnji s skirojem na površinah za pešce in kolesarje. Sledil je prikaz pravilne uporabe čelade. Spretnostni poligon je vseboval elemente, s katerimi se srečujemo v realnosti, kot so pločniki, robniki, tlakovane površine, zapora ceste, obvezna smer in pri vseh teh ovirah so učenci vijugali med količki, se sklanjali in ustavljali ter tako krepili svoje spretnosti na skiroju. Namen akcije Šolska ulica je ozaveščanje učencev, učiteljev in posredno staršev, da skiro ni le igrača, ampak tudi prevozno sredstvo, s katerim lahko učenci prihajajo v šolo ter v krajšem času premagajo večjo razdaljo kot peš, pri tem pa upoštevajo pravila vožnje in nosijo zaščitno čelado. Cilj akcije je, da učencev, ki imajo do šole varno pot, v šolo ne vozijo starši.

*Ob tej priložnosti se zahvaljujemo vsem,  
ki ste sodelovali  
pri organizaciji in izvedbi te akcije.  
Hvala tudi vsem vam,  
ki ste se dogodkov udeležili  
in s tem podprli izvedbo akcije.*



Pripravila:  
**Bojana Flis,**  
Občina Dravograd  
Projektni svet »Dravograd zdravo mesto«

Fotografije:  
**Bojana Flis,** Občina Dravograd,  
**Aleksandra Gantar,** MCD Dravograd

# 30 let dejavnega članstva občine Celje v gibanju Zdrava mesta



Sodelovanje v tem projektu nam je prineslo veliko in na to smo ponosni. Leta 1998 smo odprli »Projektno pisarno Celje – zdravo mesto«, ki je namenjena vsem prebivalcem Celja in edina tovrstna pisarna v Sloveniji. Do leta 2005 je bilo Celje pridružen član organizacije evropskih Zdravih mest, leta 2005 pa je postalo redni član te organizacije.

Projekt Zdrava mesta izhaja iz načela, da zdravstveno osveščeni prebivalci in širša družbena skupnost prevzamejo večjo odgovornost za izboljšanje lastnega zdravja in kakovost življenja nasploh, zlasti v urbanem prostoru. Hkrati so Zdrava mesta tudi temeljni projekt Svetovne zdravstvene organizacije za krepitev zdravja in socialne stabilnosti ljudi po svetu.

Celje se je gibanju Zdrava mesta pridružilo leta 1991. Letos mineva torej že 30 let od začetnih aktivnosti. Projektna pisarna Celje – zdravo mesto deluje v okviru javnega zavoda Socio in je vezni člen med različnimi partnerji projekta Celje – Zdravo mesto.

Mestna občina Celje bolj zdravo in kakovostnejše bivalno okolje soustvarja tudi s številnimi projekti trajnostne mobilnosti. Skupna cilja vseh projektov sta, da bi bilo motornega prometa v starem mestnem jedru čim manj in da bi se vse več ljudi odločalo za uporabo javnega potniškega prometa (Celebus) in kolesa (KolesCE). Za bolj zdravo okolje skrbimo tudi z energetskimi sanacijami stavb, širitvijo plinovodnega omrežja, subvencijami za zamenjavo zastarelih kurilnih naprav in zastarelih toplotnih postaj, širitvijo sistema daljinskega ogrevanja, pa tudi z osveščanjem prebivalstva in ozelenitvijo mesta. S tradicionalnim projektom Mesec športa naše občanke in občane z brezplačnimi športnimi programi in preventivnimi akcijami spodbujamo k zdravemu načinu življenja.

Pri projektu Celje – zdravo mesto tesno sodelujemo s šolami, vrtci, Zdravstvenim domom in številnimi drugimi akterji v mestu. Vsako leto ob svetovnem dnevu zdravja pripravljamo bogat program, s katerim o psihičnem in fizičnem zdravju ter pomenu aktivne skrbi zanj osveščamo vse generacije.



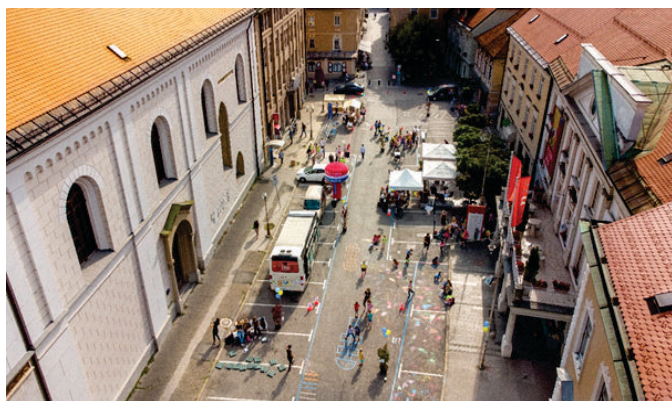




## Teden mobilnosti

Mestna občina Celje je skupaj z Zavodom Vozim v mesecu septembru za letošnji Evropski teden mobilnosti pripravila bogat program aktivnosti za vse generacije. 16. septembra 2021 smo na delu zaprte Prešernove ulice organizirali prvega od dveh načrtovanih PARKirnih dnevov, ki je privabil vse generacije. Bilo je poučno in zabavno. Združili smo moči in na glas pozvali k spremembi potovalnih navad. Občane želimo spodbuditi, naj namesto avtomobila za svoje poti v službo, šolo ali trgovino raje izberejo katerega izmed bolj trajnostnih načinov mobilnosti (hojo, kolesarjenje ali vožnjo s Celebusom). S tem bodo naredili veliko dobrega zase, za okolje, lokalno skupnost in našo skupno prihodnost. Promet je eden glavnih virov onesnaževanja zraka in vzrok podnebnim spremembam, zato je sprememba navad, ki so povezane z mobilnostjo, za vse nas življenjskega pomena.

Otroci iz celjskih vrtcev, ki so nas obiskali na delu zaprte Prešernove ulice, so bili navdušeni, saj smo posebej zanje pripravili več aktivnosti. Uživali so v bralnem kotičku, razstavili so svoje risbice, s kredami slikali po parkiriščih, si ogledali razstavo Hermanov bonton v Muzeju novejši zgodovine Celje in prisluhnili policistoma na konjih, na kaj vse morajo biti pozorni v prometu. Odrasli so si lahko brezplačno izmerili krvni tlak, sodelovali v delavnici Ali sem fit? in se med drugim preizkusili na ravnotežnih blazinah in deski. Tako otroci kot odrasli so si z zanimanjem ogledali tudi kolo, ki ga vozijo paraplegiki.



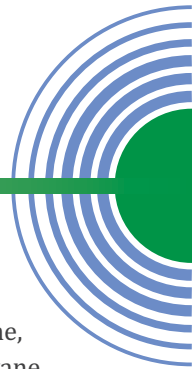
## Mestna občina Celje prejela priznanje za 20-letno sodelovanje v Evropskem tednu mobilnosti

Ponosni smo, ker je Mestna občina Celje ena od sedmih slovenskih občin, ki je letos prejela priznanje za 20-letno sodelovanje v Evropskem tednu mobilnosti. Priznanje, ki ga je v Ljubljani prevzela podžupanja Breda Arnšek, potrjuje naše dosedanje delo in nas zavezuje, da bomo tudi v prihodnje na različne načine spodbujali trajnostno mobilnost.

V Celju trajnostni mobilnosti namenjamo zelo veliko pozornosti. S pomočjo evropskih in državnih sredstev smo v zadnjih letih na tem področju naredili velik razvojni korak naprej. Namestili smo več polnilnic za električne avtomobile ter s sofinanciranjem Eko sklada kupili deset avtobusov na stisnjen zemeljski plin, ki je okolju prijazen.

V sodelovanju z javnim podjetjem Energetika Celje smo v Trnovljah zgradili sodobno polnilnico na stisnjen zemeljski plin, ki ni namenjena samo polnjenju Celebusov, ampak tudi drugim vozilom na to vrsto pogona. Lani smo celovito obnovili del Gubčeve in Lilekove ulice v starem mestnem jedru, ki sta zdaj varni za pešce in kolesarje. Zgradili smo tudi sistem vozlišča Park&Ride. Sistem izposoje javnih koles KolesCE je zelo priljubljen in ima že več kot 10.000 registriranih uporabnikov. Gradimo nove kolesarske povezave in občane na različne načine spodbujamo, da se v službo, trgovino in po opravkih namesto z avtom odpravijo peš, s kolesom, Celebusom ali drugimi alternativnimi oblikami mobilnosti.





## Mesec športa

V Celju se je odvijal projekt Mesec športa 2021, ki je trajal od 29. avgusta do 3. oktobra. V tem času je Mestna občina Celje v sodelovanju s Športno zvezo Celje občankam in občanom ponudila možnost sodelovanja pri 24-tih vsebinah. Ob različnih športnih panogah so bila na voljo tudi strokovna predavanja na temo prehrane, psihologije, funkcionalne vadbe in vadbe pri srčno-žilnih boleznih. Center za krepitev zdravja ZD Celje in OE Celje, Nacionalnega inštituta za javno zdravje so poskrbeli za svetovanje zdravega življenjskega sloga. Vse aktivnosti v okviru Meseca športa 2021 sta sofinancirali Mestna občina Celje in Fundacija za šport. Osnovni namen projekta je promocija športno rekreativnih prireditev in organizirane, redne, strokovno vodene, primerno intenzivne in kakovostno strukturirane športno rekreativne vadbe na zunanjih športnih površinah in v športnih objektih v MOC. Uvedba projekta pripomore k uresničevanju prizadevanj, da bi v društvih zagotovili in ponudili strokovne, kakovostne in zdravju koristne športne aktivnosti za vse generacije ter da bi to ponudbo nenehno izboljševali. Cilj ponudbe ni le športno udejstvovanje temveč gre za informiranost in preventivo z namenom preprečevanje pojava bolezni ali drugih motenj, ki so posledica epidemije, preobremenjenosti in stresnega načina življenja.

### Katera so izhodišča projekta?

- Povečanje ozaveščenosti o pomenu organizirane, redne, strokovno vodene in kakovostno zasnovane vadbe ter športno rekreativnih tekmovanj.
- Povečanje števila udeležencev v organiziranih, rednih, strokovno vodeni, ustrezno intenzivnih in kakovostno strukturiranih športno rekreativnih aktivnostih.
- Združevanje in povezovanje vseh, ki se navdušujejo za krepitev in ohranjanje zdravja s pomočjo gibanja in športnih aktivnosti v okviru družabnih in strokovnih srečanj.
- Krepitev sodelovanja med znanstveno, zdravstveno in športno stroko.

V Mestni občini Celje in Športni zvezi Celje se zavedamo, da ima gibanje predvsem pa športna dejavnost pozitivne učinke na zdravje, ki se kaže v kakovosti posameznikovega življenja. Prav vsakodnevno gibanje upočasnjuje slabšanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti.





# Zdrava malica in aktivni odmor za dijake



V sklopu projekta »Zdrava mesta« je Občina Izola v začetku decembra organizirala delavnice za dijake četrtil letnikov izolskih srednjih šol. Center za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Izola, ki je delavnice izvajal, je približno 170 dijakov seznanil s pomenom gibanja in zdrave prehrane ter škodljivimi učinki različnih oblik zasvojenosti.

Dijaki so spoznali pet različnih primerov hranilno uravnotežene malice, ki jo lahko pripravijo doma in vzamejo s seboj v šolo. Srednja šola Izola pa je pripravila dve različni malici, ki so ju dijaki tudi poskusili. Za doseganje boljšega učnega uspeha so mlade seznanili s pomenom uživanja rednih obrokov, spodbudili k pitju tekočine in uživanju zajtrka, ki ima pozitivne učinke na učenje, rast in razvoj.

Predstavniki Centra za krepitev zdravja so mladim prikazali tudi aktivni odmor z vajami za sproščanje, raztezanje in krepitev mišic ter mišičnih ovojníc z uporabo dvojne žogice, ki jo dijaki lahko enostavno uporabijo tudi med šolskimi odmori.



V sklopu delavnice škodljivih učinkov zasvojenosti so se dijaki lahko preizkusili na poligonu z uporabo očal za prikaz alkoholiziranosti, s pomočjo plastičnega modela cigarete pa so se seznanili s škodljivostjo kajenja. Izpolnili so tudi Test zasvojenosti z mobilnimi napravami ter prejeli kontakte za pomoč v duševni stiski za otroke in mladostnike.

Učitelji in dijaki so izvedbo projekta pohvalili in izrazili željo, da se tudi v prihodnje za mlade izpelje še več podobnih aktivnosti.

Občina Izola je leta 2020 pristopila k Slovenski mreži zdravih mest in s tem podprla aktivnosti za prenos temeljnih izhodišč za zdravje in blagostanje prebivalstva v lokalno okolje. Gre za program Svetovne zdravstvene organizacije, s katerim ta v praksi promovira celosten in več-disciplinaren pristop lokalne skupnosti k zagotavljanju zdravja prebivalcev. Zdrava mesta (Healthy Cities) so tista, ki s sodelovanjem in povezovanjem lokalnih akterjev nenehno ustvarjajo in izboljšujejo fizično in družbeno okolje. Slovenska mreža zdravih mest, ki poteka pod vodstvom Nacionalnega inštituta za javno zdravje, povezuje 34 slovenskih mest oziroma občin.



Pripravila:

**Matej Košir in Sanela Talić,**

Inštitut za raziskave in razvoj »Utrip«



# Koper - zdravo mesto



## Z vračanjem narave v urbano okolje za boljše počutje vseh

Človek je dolga tisočletja sobival z naravo, vendar se je harmonija med njima začela rušiti s čezmernimi posegi v naravo. To se v grajenem okolju odraža skozi odsotnost elementov narave. Da bi v mesto vrnila del narave in tako med drugim izboljšala kakovost življenja v njem, je Mestna občina Koper v okviru participativnega proračuna in rednega vzdrževanja javnih zelenih površin letos zasadila približno 300 novih dreves in grmovnic, ki bodo na različne načine pripomogli, da bo mesto lažje dihalo.

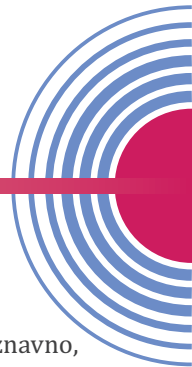
Sodobno grajeno okolje ponuja številne prednosti, a gradbeni materiali ne morejo nadomestiti neposrednega stika z naravo. V času epidemije covid-19, ki nam je za nekaj časa skrčila življenjski prostor in ga omejila na naše domove, se je okrepilo zavedanje, da so zelene površine še kako pomembne za duševno in fizično zdravje prebivalcev. Ljudje so se ponovno zblížali z naravo, zato je Mestna občina Koper tudi letos nadaljevala z zeleno preobrazbo mesta.

Četrty najbolj gozdnati državi v Evropi je dodala približno 300 novih dreves in se tako zavezala k aktivnemu sodelovanju v izvajanju političnih procesov na področju blaženja podnebnih sprememb.

K zelenim odločitvam se vse bolj zatekajo tudi občanke in občani, ki so v okviru participativnega proračuna podprli projekte za zeleno in trajnostno naravnano občino. Zahvaljujoč projektu Drevo, kamor le lahko zdaj na šestih lokacijah po občini raste 79 novih dreves, med katerimi so tudi medonosna in nealergena drevesa, koprivovci, ambrovci in murve.

Podobno hortikulturno akcijo je izvedla pod okriljem dvoletnega projekta Odtis prihodnosti, v okviru katerega je že lani zasadila 22 dreves. Koprski otroci in osnovnošolci so rokave zavihali tudi letos, ko so s 24 drevesi ozelenili dvorišča vrtcev in osnovnih šol, ki bodo v vročih poletnih dneh otrokom nudili senco pred žgočimi sončnimi žarki. Za vsako mesto je dragoceno prav vsako drevo, zato je občina tudi v sklopu rednega vzdrževanja javnih zelenih površin zasadila številna drevesa, na novo zasnovala drevorede in parke.





## Zelene površine ohranjamo in dopolnjujemo z novimi

Da so drevesa v mestu izredno dragocena, saj proizvajajo kisik, izboljšujejo kakovost zraka, dušijo hrup, povečujejo kakovost bivanja v mestih in ne nazadnje ugodno vplivajo na podnebne spremembe, so spoznale že številne evropske države, ki s sajenjem dreves intenzivno preurejajo mestne trge in ulice v človeku bolj prijazen ekosistem. Mestna občina Koper je tako pri snovanju nove podobe Muzejskega trga prisluhnila željam tamkajšnjih stanovalcev in dokazala, da imajo lahko tudi veliki infrastrukturni projekti človeški obraz. S približno 50 drevesi in 2.000 grmovnicami je prostor obogatila z zelenimi površinami in koticami, namenjenih počitku. Zelenje dopolnjujejo še vodni elementi, ki v zrak oddajajo svežino in v vročih poletnih dneh nudijo osvežitev za uporabnike, poleg tega pa predstavljajo zvočno kuliso za prigrasitev hrupa bližnjega pristanišča.

Med drugim je občina letos z območja novega gradbišča rešila 36 zimzelenih hrastov in jim nov dom ustvarila v Parku urbanih športov ob novem skate parku Koper, kjer bodo še naprej čistili in filtrirali zrak, proizvajali kisik in nase vezali ogljikov dioksid. Območje med ustjem Badaševice in Žusterno preobraža v obmorski park, namenjen športu, rekreaciji in kakovostnemu preživljanju prostega časa. Tam bo z zasaditvijo različnih dreves in grmovnic poskrbela za več sence poleti in prijetno druženje v vseh letnih časih.

## Mesto lažje diha s prostovoljci

Prostovoljstvo postaja tudi pri nas vse bolj prepoznavno, sploh v času zdravstvene in posledično gospodarske krize, ki povečuje socialne razlike v družbi, zahteva večjo angažiranost prebivalcev. Razmere, s katerim se zadnji dve leti sooča ves svet, še toliko bolj poudarjajo pomen poslanstva, ki ga opravljajo prostovoljci.

Ko se je med nas naselil virus, ki je temeljito posegel v naša življenja, so prostovoljci znali ponuditi roko v oporo tistim, ki so jo najbolj potrebovali. Številni so se znašli v stiski, potisnjeni na rob družbe, kar vodi v začaran krog, znotraj katerega ljudje s svojimi zmožnostmi in viri ne najdejo izhoda. Tako lokalna skupnost kot tudi država zagotovo ne bi bili uspešni v izvajanju socialnih politik brez učinkovitih mrež prostovoljcev.

Da bi javnosti čim bolj približali prostovoljsko delovanje, je Slovenska filantropija v sodelovanju z Mestno občino Koper odprla prostovoljsko pisarno v Kopru. Ta predstavlja stično točko za zainteresirane prostovoljce in prostovoljske pisarne, ki želijo imeti osebni stik z usposobljenim mentorjem oz. koordinatorjem prostovoljske pisarne. Obenem ponuja prostor za delavnice in različna usposabljanja, namenjena nadaljnji rasti prostovoljstva v regiji.







Občina Ravne na Koroškem je januarja 2019 podpisala Pismo o nameri za ponovno aktivno sodelovanje pri projektu Slovenska mreža zdravih mest, oživitve aktivnosti v okviru projekta ter prenos temeljnih izhodišč za zdravje in blagostanje prebivalstva iz programa »Zdravje 2020« v našem lokalnem okolju. Septembra 2019 pa je bila podpisana še Ustanovna listina Slovenske mreže zdravih mest. Ob letošnjem uresničevanju zaveze mreže zdravih mest, smo na Ravnah na Koroškem pripravili projekt, ki je preko dveh odmevnejših dejavnosti, občanke in občane aktivno spodbujal k zdravemu načinu življenja in gibanju.

S postavitvijo t. i. Grajske gibalnice, ki je ves mesec oktober v Grajskem parku na Ravnah vabila obiskovalce h gibanju, smo obeležili preventivno akcijo Koroška v gibanju in Evropski teden mobilnosti.

Posamezne postaje so z različnimi gibalnimi aktivnostmi opremili partnerji iz sodelujočih organizacij in društev: Koroško društvo za boj proti raku, Koronarni klub Mežiške doline, Koroški medgeneracijski center, Društvo diabetikov Mežiške doline, Društvo Šola zdravja, Zdravstveno vzgojni center ZD Ravne, Društvo Projekt Človek, A. L. P. Peca, LAS Mežiške doline, Društvo Altra, Društvo Ozara, Koroški atletski klub Ravne, Judo klub Ravne, Šent - dnevni center Radlje, Društvo prijateljev mladine Koroške, Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije – podružnica za Koroško in Zveza športnih društev Ravne.

V drugem delu gibalnice smo promovirali igre, ki so se jih igrali že naši starši in stari starši (fučka, gumitvist, zemljo krast, ...) in smo jih zbrali v okviru projektne skupine Ravne – Zdravo mesto. Ob tem je izšla tudi knjižica/priročnik s starimi igrami, z naslovom Gremo se špilat, ki bo na voljo

otrokom v Vrtnu Ravne in na vseh treh ravenskih Osnovnih šolah in ki nagovarja k pomembni dejavnosti – gibanju, nadgrajenem z medgeneracijskim povezovanjem.

Priročnik povezuje generacije in tradicijo, zdravje in gibanje z zabavo, druženjem in medvrstniškim izkustvenim učenjem. Spremenjen način življenja in čas epidemije je občutno posegel v otroško igro, osebno mreženje in preživljanje prostega časa v naravi, v gibanju. Posledice neljubih novih navad se že kažejo v manj gibčnih mladostnikih, naraščajočih težavah s telesno težo, motoriko, v upadu socialnih veščin.

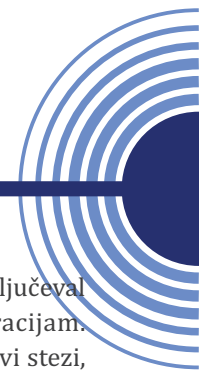
Ponovno oživljanje iger naših babic in dedkov, stricev, tet, mam, očetov, ki so bile zanimive in spodbudne za razvoj raznolikih gibalnih spretnosti, hkrati neguje tradicijo, obuja spomine starejših generacij in jih nagovarja s soudeležbo.

Igre z nazornim prikazom in pravili hkrati negujejo našo tradicijo, zbrane v knjižici kot priročnik, pa so tudi pregleden nabor idej – kako preživeti dan na prostem s prijatelji, družino in spodbuda za obuditev starih ali tkanje novih prijateljskih vezi. Ker so igre tudi tekmovalnega značaja, učijo o karakterju in uravnavanju svojega vedenja, na primer ob zmagi ali porazu izražati čustva na družbeno sprejemljiv način. V igrah se zrcalijo vrednote, ki so povezane z našim čutenjem ob druženju v gibalnih aktivnostih.





# VADBA NA PROSTEM? - SEVEDA!



**V Radljah ob Dravi smo še pred pričetkom zime uspešno zaključili s 1. fazo izgradnje Večgeneracijskega urbanega športnega parka Radlje, ki bo predstavljal enega izmed najbolj inovativnih športnih parkov v Sloveniji.**

Razširitev kvalitetne športno-rekreacijske infrastrukture javnega tipa lahko bistveno prispeva k zdravju ljudi, posledično k dvigu njihove kreativnosti in produktivnosti. Športna dejavnost je zagotovo eden izmed temeljev zdravega načina življenja, zato je še pomembno razvijati projekte, ki omogočijo čim več ljudem, da se ukvarjajo s takšno ali drugačno obliko telovadbe. Tega se zavedamo tudi v občini Radlje ob Dravi. V oktobru letos smo podpisali pogodbo o izgradnji Večgeneracijskega urbanega športnega parka Radlje, s čimer želimo zagotoviti ustrezne pogoje za uresničevanje javnega interesa na področju športa in povečati atraktivnost Radelj ob Dravi kot turistične destinacije.

Urbani park bo, kot pove že njegovo polno ime, vključeval naprave za vadbo, prilagojene različnim generacijam. Obiskovalci se bodo lahko razgibavali na Holmerjevi stezi, mehka in prijazna tekaška podlaga v dolžini 700m, sestavljena iz žagovine, mivke in drevesnih iglic oziroma drugih naravnih materialov, ki omogoča tek brez poškodb in predstavlja odlično rešitev za tekače, ki imajo težave s sklepi in tiste, ki okrevajo po poškodbah. Kolopark, inovativna zmes asfaltiranih grbin in zavojev, ki so med seboj ritmično povezani v krožno celoto, omogoča edinstven način premikanja, ne z odirvanje ali vrtenjem pedal, temveč zgolj s premikanjem težišča telesa. Tisti, ki so njim bliže igre z loparji in žogo, se bodo lahko preizkusili na otoku za namizni tenis, ki ne zahteva veliko prostora in časa, ponuja pa vse pozitivne učinke vadbe na prostem. Drugi bodo našli prostor za jutranjo vadbo ali samo za druženje na večnamenskem podestu, spet tretji se bodo lahko zabavali ob igranju vse bolj priljubljenega disc golfa. Vadbene postaje v zunanjem okolju namenjene starejšim in oslabeлим osebam bodo združene pod skupnim imenom Senior športni park. Vaje bodo prilagojene potrebam in zmožnostim starejših oseb, z redno vadbo se bosta izboljšala gibljivost in ravnotežje ter povečala moč uporabnikov.







Vsa vadbena orodja so opremljena s QR kodami, ki prikazujejo načine vadbe, optimalno število ponovitev in predstavljajo brezplačnega »osebnega trenerja« za vsakega uporabnika.

Ker smo v naši Občini usmerjeni k trajnostnemu razvoju, bodo vse naprave izdelane iz lokalno pridobljenih materialov s kratko dobavno verigo. V novembru 2021 smo uspešno zaključili 1.fazo izgradnje, dela bodo dokončana v prvi polovici prihodnjega leta. Urbani park nam bo z vadbo na prostem omogočil občutek svobode in protistresno terapijo ter ponudil nov prostor za večgeneracijsko druženje. Ker je gibanje univerzalna rešitev za veliko zdravstvenih težav sodobne družbe, si želimo, da bodo nova orodja uporabljena in zasedena čim večkrat ter bodo tako učinkovito služila svojemu namenu.

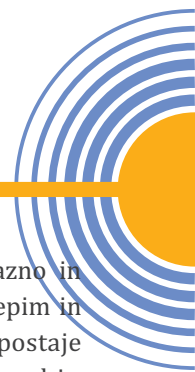


Pripravila:  
**Klara Glazer**, Občina Radlje ob Dravi

Fotografije:  
**Klara Glazer**

# VKLJUČEVANJE RANLJIVIH SKUPIN PRI AKTIVNOSTIH V NARAVNEM OKOLJU

## Primer dobre prakse mestne občine Novo mesto



Mestna občina Novo mesto je pristopila k urejanju konjeniškega centra Češča vas, ki je sestavni del novo nastajajočega športno rekreacijskega parka na območju Novega mesta, kjer ob obstoječi zgradbi velodroma nastaja še novi mestni bazen. V bližini teče reka Temenica, ki s svojim porečjem spada v Naturo 2000 in je kot taka zaščiteno naravno okolje. Območje omogoča prečudovite poglede na naravo in njeno rastlinstvo ter živalstvo.

Izzivi, ki jih projekt rešuje, so razvijanje programov za zmanjšanje neenakosti med ranljivimi skupinami in ostalim prebivalstvom.

Konjeniški center se nahaja neposredno na obrobju zaščitene območja in predstavlja odlično izhodišče za aktivnosti v naravi. Zato smo ga tudi izbrali kot središče izvajanja projekta »Podkev za srečo«, kjer želimo približati naravno okolje in živali slepim in slabovidnim, osebam z oviranostjo ter otrokom in mladostnikom na način izkustvenega učenja.

Slepim in slabovidnim bomo zagotovili tipni zemljevid, s čimer jim bomo omogočili spoznanje razporeditve objektov in obliko območja na katerem se nahajajo.

V pripravi je načrt dostopnosti območja za prijazno in funkcionalno ter varno ureditev dostopnih poti slepim in slabovidnim ter osebam z oviranostjo, vse od postaje mestnega avtobusa do lokacije projektnih vsebin v konjeniškem centru.

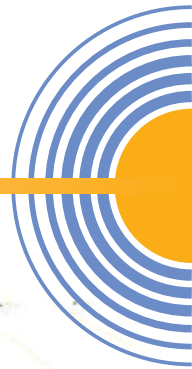
Postavili bomo senzorično pot, kjer bo izpostavljenih 8 točk, namenjenih razvoju čutil (tip, vonj, sluh in razvijanje ravnotežja).

Nadalje bomo osebam z oviranostjo poleg jahalnih vsebin v zaprtem jahalnem območju (maneži) omogočili tudi izhod na učno pot s konjem (z vodenim spremstvom). Na tej poti bodo postavljene informacijske table z najpomembnejšimi informacijami o konjih (nega, hranjenje, primerjava z drugimi podobnimi živalmi-zebro, itd.). Za opravljeno učno pot bodo vsi obiskovalci prejeli priznanje in promocijsko podkenco za spomin.

V osrednjem delu je postavljen doživljajski park s poudarkom na razvoju motoričnih sposobnosti (različna igrala v lesu Robinije, ki omogočajo razvoj spretnosti, moči, ravnotežja, itd.) za različne starosti (otroci, mladina in tudi odrasli).







Vse te vsebine bodo nadgradile obstoječi jahalni program in bodo lepo zaokrožile aktivnosti na tem območju.

Uredili bomo še: toaletne prostore, primerne za osebe z oviranostjo, postavili učilnico na prostem, ki bo lahko stičišče oz. zborna mesto skupin z namenom frontalnega podajanja informacij in prostor za piknik in kurišče.

Da bo komunikacija v tem območju olajšana tudi za naglušne osebe, smo kupili za uporabo tudi FM sistem, ki omogoča nemoteno komunikacijo med naglušno osebo in predavateljem ali spremljevalcem na konju.

Z novo in dodatno sodobno infrastrukturo ter opremo bodo obstoječi jahalni programi, ki so primerni za vso populacijo nadgrajeni, hkrati pa bo razvita specifičnost posameznih programov, ki bodo prilagojeni ranljivim skupinam. Takih aktivnosti v Sloveniji ni veliko, zato bodo izjemno dobrodošle za socialno vključevanje teh ranljivih skupin, ne samo na nivoju regije, temveč cele Slovenije.

Glavni cilji projekta so:

- ustvariti pogoje za večjo vključenost ranljivih skupin v naravo,
- ustvariti boljše pogoje za večjo vključenost ranljivih skupin v programe rekreacijskega in terapevtskega jahanja
- ustvariti pogoje za terensko učno spoznavanje živali in rastlinstva na območju konjeniškega centra Češča vas z dolino Temenice (konji, ovce, koze, mačke, ptice, bobri, drevesa, nizko rastle...).

Pri izvajanju projekta so pomemben del praktične delavnice, s poudarkom na sodelovanju ranljivih skupin. Na delavnici z naslovom: «Slepi in slabovidni v naravi» so slepi in slabovidni ugotavljali, katere spremembe senzorne poti so potrebne, da jo lahko nato prehodijo samostojno.

V projektu sta predvideni še dve delavnici:

- za otroke z naslovom »Skrb za konja sedaj in v preteklosti« ter
- delavnica za invalide z naslovom: »Pozitivni učinki jahanja«.

Naš cilj je, da bi Konjeniški center Češča vas postal priljubljena točka za vse, še posebej za ranljive skupine prebivalstva. Ta projekt nagovarja slepe in slabovidne, osebe z oviranostjo, gluhe in naglušne ter otroke in mladostnike iz celotne regije, da prepoznajo to območje kot svoj življenjski prostor, primeren za aktivnosti v naravi, za učne ure, naravoslovne ter športne dneve.



***Želimo, da bi Konjeniški center Češča v kombinaciji z bazenom in Velodromom postal odlično izhodišče za preživljanje prostega časa za vse prebivalce naše regije.***

# Okolje in zdravje v Mestni občini Maribor

Okoljska izpostavljenost ima pomemben vpliv na zdravje prebivalcev. Številne informacije, tako o okolju kot o zdravju, so razpršene po mnogih institucijah. Zato je Mestna občina Maribor v letu 2019 pristopila k vzpostavitvi informacijskega sistema za spremljanje okoljsko – zdravstvenih podatkov in iz njih razvitih kazalcev.

Ta informacijski sistem omogoča združitev tovrstnih podatkov na enem mestu, njihov prikaz in predstavitev splošni javnosti ter dostop in izvoz podatkov za strokovno javnost. Sistem omogoča preučevanje medsebojnega vpliva različnih dejavnikov v okolju, iskanje korelacij ter razvoj kombiniranih kazalcev. V praksi to pomeni, da na interaktivni karti s klikom na odzemno ali mersko mesto vidimo okoljske podatke, ki se zbirajo v različnih podatkovnih bazah, dodani pa so še splošni podatki NIJZ v zvezi z zdravjem občanov. Iz vidika informatizacije skupen sistem predstavlja enotno točko zbiranja in obdelave podatkov, ki lahko služi za strojno obdelavo podatkov in gradnjo napovednih modelov kakovosti okolja, življenja in o stanju zdravja prebivalcev. MOM skupaj s partnerji (NLZOH, NIJZ, GeoZS) interaktivno karto še testira, vendar je že na voljo tudi za javnost. Sistem bo prav tako omogočal objavo in deljenje relevantnih podatkov in kazalcev z drugimi sistemi, kot so sistemi digitalnih informativnih tabel, mobilnih naprav in drugih digitalnih medijev, lahko se bo tudi integriral v kakšen centraliziran digitalni sistem na ravni mesta.

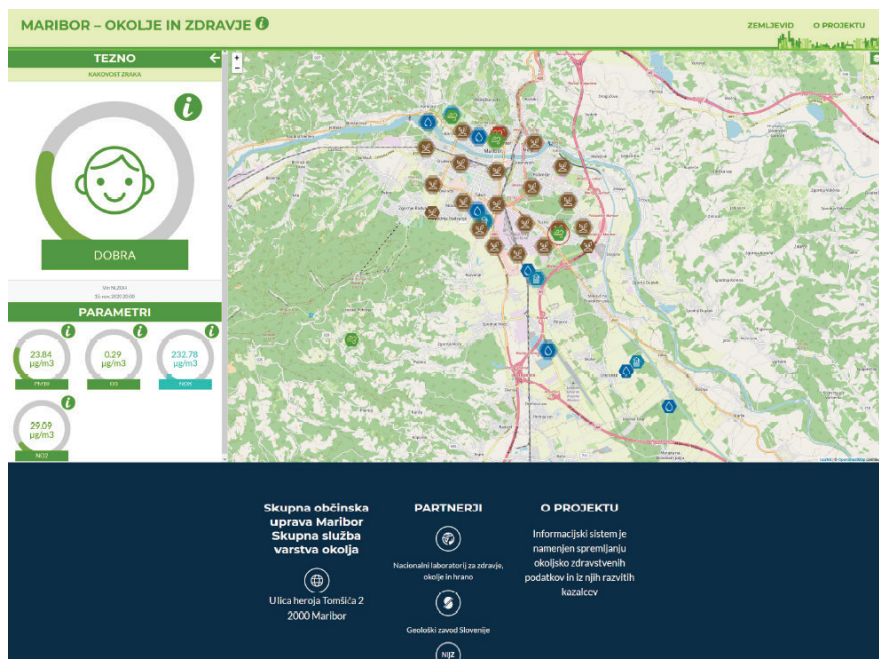
V Mestni občini Maribor (MOM) pa izvajamo še veliko drugih aktivnosti v zvezi s skrbjo za okolje, ki je neposredno povezana tudi z zdravjem ljudi.

## Občinski program varstva okolja (OPVO)

Prav na Svetovni dan Zemlje, 22. aprila 2021, je Maribor dobil krovni strateški dokument s področja okoljevarstva Občinski Program Varstva Okolja MOM za obdobje 2021 do 2030. Gre za krovni strateški dokument, ki opredeljuje okoljske probleme/izzive in postavlja prioritete njihovega reševanja. Program vsebuje operativne cilje in podrobnejše ukrepe za njihovo doseg, ki so tudi finančno ovrednoteni.

## Varstvo voda

Na osnovi Zakona o varstvu okolja MOM že od leta 2001 sistematično zagotavlja podrobnejši in posebni monitoring stanja tal, podzemnih in površinskih voda. V okviru izvajanja imisijskega monitoringa se spremlja in vrednoti stanje tal, podzemnih in površinskih voda, vse z namenom določanja strategije razvoja virov podzemne vode in z namenom ugotavljanja možnih obremenitev in tveganj s poudarkom na razpršenosti virov onesnaževanja. Rezultati imisijskega monitoringa so podlaga za izvedbo ukrepov, da bi na vodovarstvenih območjih črpališč Mariborskega vodovoda zagotovili dobro kemijsko in količinsko stanje podzemne vode ter dobro kemijsko in ekološko stanje površinskih voda. Ker se iz sistema Mariborskega vodovoda oskrbuje s pitno vodo 16 občin SV Slovenije, je zagotavljanje takšnega monitoringa zelo pomembno.







Svetovnega dneva voda pripravimo »Krožno pot – od pitne do odpadne vode«, ki je namenjena osnovnošolcem. Popeljemo jih preko Piramide do vodarne na Vrbanškem platoju in na koncu še do Centralne čistilne naprave Maribor. Mlade informiramo o kroženju vode, o pomenu varovanja vodnih virov, o črpanju in skrbi za zagotavljanje zdravstveno ustrezne pitne vode. Ob tem smo izvedli še različne ozaveščevalne kampanje o varčevanju s pitno vodo ter o odpadnih zdravilih in odpadni hrani, ki se premnogo krat znajdejo v vodi.



## Varstvo narave

Območja gozdov s posebnim namenom v MOM (GPN) predstavljajo 4,5 % celotnega območja MOM. Gre za gozdove z izrazito socialno funkcijo (rekreacijsko, poučno, estetsko in higiensko-zdravstveno). V letu 2020 je MOM že pristopila k pripravi novega Odloka o razglasitvi gozdov s posebnim namenom v MOM. Območja GPN na območju MOM so: zaledje Mestnega parka, Kamnica – Brestrnica, Studenci – Limbuš, Pekre, Pod Pohorjem, Betnavski gozd, Stražun, Tezenski gozd in Mariborski otok.

Zadnjih nekaj let organiziramo akcije odstranjevanja zelenega odreza iz mestnih gozdov na območju MOM. Na mesta, kjer smo odstranili zelen odrez smo postavili opozorilne table o prepovedanem odlaganju odpadkov, kar je bilo učinkovito, saj letos na teh mestih ni zaznati zelenega odreza.

Veliko dejavnosti se v zadnjih letih odvija v Stražunu, kjer pripravljamo Načrt krajinske ureditve dela Stražunskega gozda za postavitev gozdne učilnice in prostora za doživljanje narave ter storitev za starejše starostne skupine.

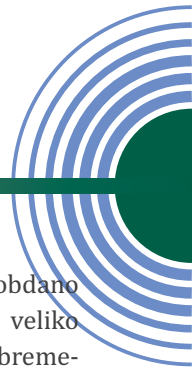
V načrt bo zato zajeta tako infrastruktura za sprostitev, druženje in igro v gozdu, kot tudi izobraževalne in ozavešče-

valne vsebine o naravi, gozdnem prostoru in primernem obnašanju v naravnem okolju. Že dve leti zapored organiziramo izobraževalni dogodek »Vse Živo v Stražunu«, letos jeseni pa smo pripravili razstavo o območju Stražunskega gozda, ki nagovarja uporabnike območja o vplivu gozdnega prostora na ljudi in mesto, živali in rastline ter o možnih rešitvah in problemih tega območja. Skozi Stražun teče potok, ki ga želi MOM sanirati in povrniti v prvotno stanje. V ta namen so bile izvedene hidrogeološke študije stanja izvirov za napajanje potoka in mlak, ki so pomemben življenjski prostor dvoživk in mnogih vodnih in obvodnih žuželk. Na podlagi rezultatov meritev in raziskav bodo podani predlogi najbolj pomembnih ukrepov za pripravo načrta ureditve in zavarovanja izvirov na območju mlak.

V MOM je na voljo več učnih poti, ki so namenjene ljudem vseh starosti, ki jih zanimajo naravne značilnosti in posebnosti mesta in okolice. Poti, opremljene z informativnimi tablami, vodijo skozi Mestni park, po Piramidi in Kalvariji ter ob Treh ribnikih, okoli Mariborskega otoka - edinstvenega otoka sredi reke Drave, na igriv način lahko otroci v spremstvu staršev odkrivajo Stražun ali pa se na vrhu Pohorja odpravite od Bolfenka do Razglednika. Vse poti so označene in vzdrževane, zanje so na različnih mestih na voljo zgibanke, ki so prav tako dostopne v elektronski obliki na spletni strani. Vsako leto med drugim izvajamo tudi akcije prenosa zavarovanih in ogroženih dvoživk na širšem območju Mestnega parka, za šolske skupine koordiniramo učilnico v naravi na Mariborskem otoku ter informiramo in ozaveščamo na primer o škodljivih vidikih hranjenja prostoživečih živali.



V okviru projekta ALPTREES na območju MOM izvajamo pilotne aktivnosti odstranjevanja tistih vrst, ki so najbolj invazivne ali se nahajajo na zavarovanih območjih.



lokalne aktivnosti ozaveščanja strokovne in širše javnosti glede prepoznavanja tujerodnih in invazivnih vrst, različne možnosti odstranjevanja in uporabe. Dobre prakse in nova znanja prenašamo tudi na zainteresirane občine v širši regiji. Na podlagi modelov, ki bodo razviti v okviru projekta, se bo proučilo, katere pozitivne vplive lahko imajo tujerodne drevesne vrste upoštevajoč podnebne spremembe.

## Varstvo zraka

MOM ima poleg merilnih postaj državne mreže (Center, Urbanski plato) še t. i. občinsko merilno mrežo na lokacijah Tezno, Radvanje, Krekova/Tyrševa in Pohorje. V okoliških občinah se meritve izvajajo še v Miklavžu na Dravskem polju in v Rušah. Merijo se osnovna onesnaževala kot so: PM10, PM2,5, NO2, NOX, Ozon in benzo(a)piren v PM10, poleg teh pa državna mreža spremlja še težke kovine in določene ogljikovodike.

Ob spremljanju rezultatov meritev ugotavljamo, da se koncentracija vseh teh onesnaževal počasi znižuje, k čemur so veliko prispevali tudi ukrepi iz Odloka o načrtu za kakovost zraka. Največ sredstev se je namenilo v posodobitev malih kurilnih naprav in javni potniški promet, na področju pravilnega kurjenja v individualnih hišah pa smo skupaj z dimnikarji izvedli široko akcijo osveščanja o pravilnem načinu uporabe lesne biomase. Akcija bo potekala vse leto, dimnikarji pa bodo hkrati z vabilom za pregled kurilne naprave pustili občanu tudi pisna navodila za pravilno kurjenje.

Zaradi škodljivega vpliva onesnaževal na zdravstveno stanje občanov, predvsem na dihala, krvožilni sistem in srčne bolezni smo zaskrbljeni predvsem zaradi višjih vrednosti črnega ogljika in benzo(a)pirena, ki pa se veča kljub sprejetim ukrepom.

Vsako leto v času božično – novoletnih praznikov ozaveščamo o škodljivosti pirotehnike, tekom celega leta pa tudi o škodljivosti in nevarnosti kurjenja v naravi.

## Varstvo pred hrupom

Ukrepi za zmanjšanje obremenjevanja okolja s hrupom so opredeljeni v Operativnem programu varstva pred hrupom (OPH), ki ga sprejme vlada RS na nacionalnem nivoju. Zadnji OPH je bil sprejet v letu 2018, koncem letošnjega leta bo program noveliran na podlagi podatkov iz zadnjih Strateških kart hrupa. V obdobju od leta 2006 naprej se obremenjenost s hrupom in s tem izpostavljenost prebivalcev njegovim škodljivim posledicam na območju MOM zmanjšuje. Maribor je, kar se hrupa tiče, srečno mesto.

Skozenj ni izrazitega tranzitnega prometa, mesto ni obdano s sklenjenim krogom preobremenjenih obvoznic, veliko sosek je, razen z lokalnim prometom, povsem neobremenjenih s hrupom, preobremenjena območja je srednjeročno možno sanirati.

Splošnega zavedanja o tem, kako dragoceno je bivanje v s hrupom neobremenjenem okolju je sorazmerno malo. To cenijo predvsem prebivalci na preobremenjenih območjih. V ozadju pa je stalno prisotno prizadevanje za gradnjo novih cest, vzpostavitev stalnih ali občasnih hrupnih dejavnosti v mirnih območjih, zato je eden od osnovnih ciljev operativnega programa je tudi povečanje zavedanja o pomenu, ki ga ima hrup na kvaliteto življenja.

## Sodelovanje z nevladnimi organizacijami

Na MOM vsako leto objavi razpis za dodelitev sredstev sofinanciranja projektov na področju varstva okolja in ohranjanja narave v Mestni občini Maribor za tekoče leto. Namen razpisa je spodbujanje in usmerjanje družbenega razvoja v mestu in okolici, ki omogoča dolgoročne kvalitetne pogoje za človekovo zdravje, počutje in kakovost življenja na načelih varstva naravnih vrednot in okolja, ohranjanja narave ter ohranjanja biotske raznovrstnosti. Prav tako je namen razpisa vzpostavljanje in razširjanje partnerstva med javnim sektorjem in civilno družbo.

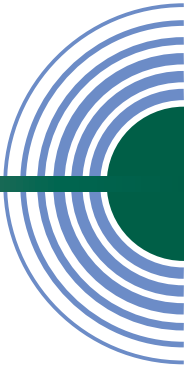
## Informiranje in ozaveščanje

Na spletni strani [okolje.maribor.si](http://okolje.maribor.si) tedensko objavljamo novice in novosti s področja okolja. Spletna stran je razdeljena na delovna področja zrak, vode in tla, hrup, narava, odpadki in podnebne spremembe. Tako lahko na enem mestu najdemo vse splošne podatke, poročila monitoringov, ki so bili izvedeni, elektronske izdaje publikacij, poročila iz dogodkov, itd. Vse aktualne informacije se objavljajo tudi na facebook strani Maribor in okolje.

## Tesnejše povezovanje nekaterih občin na okoljevarstvenem področju

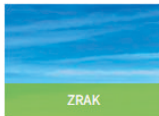
Skupna služba varstva okolja (del Skupne občinske uprave Maribor) na okoljevarstvenem področju tesneje povezuje še 8 ostalih občin v regiji, kjer pomaga pri razreševanju aktualnih okoljskih težav, svetuje, usmerja, predvsem pa ozavešča in informira občane o zanimivih in koristih vsebinah.





[Domov](#) [Predstavitev](#) [Delovna področja](#) [Projekti](#) [Okoljski dnevi](#) [Aktualno](#) [Gradiva](#) [Občine](#) [Povezave](#)

## Aktualni podatki



ZRAK



VODE IN TLA



HRUP



NARAVA



ODPADKI



PODNEBNE SPREMEMBE

## Novice

NOVICE | OKOLJE

četrtek, 17. 03. 2022

### Čistilna akcija Maribor 2022

Mestna občina Maribor v okviru projekta Izboljšajmo Maribor četrto leto zapored organizira veliko občinsko čistilno akcijo Moji odpadki, moja skrb 2022.

NOVICE | OKOLJE

sreda, 16. 03. 2022

### VABILO NA ZVONČKIJADO 2022

Hortikulturno društvo Maribor v sodelovanju z Botaničnim vrtom Univerze v Mariboru in Društvom zeliščarjev Maribor vabi vse zainteresirane na drugo ZVONČKIJADO 2022, 19. marca 2022.

NOVICE | OKOLJE

petek, 11. 03. 2022

### Obisk otrok na Mestni občini Maribor

Na Mestni občini Maribor smo dan splošne stavke

NOVICE | OKOLJE

torek, 08. 03. 2022

### ALERGENI V ZRAKU: CVETNI PRAH

Začenja se cvetenje nekaterih vetrocvetnih rastlin,



Pripravile:  
**Živa Bobič Červek, Saša Bricman Ranuša, Tea Drevenšek,  
Nina Gornik Mulec, Irena Kozar, Olga Mravlje, Cvetka Slana,**  
Skupna občinska uprava Maribor, Skupna služba varstva okolja

Fotografije:  
Arhiv SSVO

# Skrbimo za zdrave Slovenske Konjice



**V času pandemije smo se še bolj zavedli najpomembnejše vrednote v našem življenju, in to je zdravje. Zanj skrbimo v prvi vrsti sami, z dobro psiho-fizično kondicijo, koristi pa, če nudi dobre pogoje zanjo lokalna skupnost. In s ponosom in veseljem lahko pritrdimo, da imamo v Občini Slovenske Konjice trdne temelje zdravega mesta.**

Za zdravo pripravljenost v lokalni skupnosti smo lahko v prvi vrsti hvaležni Centru za krepitev zdravja Slovenske Konjice, ki deluje v okviru Zdravstvenega doma Slovenske Konjice. Njihove aktivnosti, kot so redne meritve krvnega tlaka in sladkorja v krvi, testiranje telesne pripravljenosti, pomen duševnega zdravja, zdravega hujšanja, stres na delovnem mestu, analiza telesne sestave ter izvedba številnih drugih delavnic oz. predavanj, izvajajo medicinske sestre, fizioterapevtka, kineziologinja, dietetičarka, psihologinja, pediaterinja in zdravnik splošne medicine. S svojim ozaveščanjem nam strokovno osebje polaga na srce dovoljšnje znanje, na nas pa je, da poskrbimo za svoje zdravje.

Če do bolezni pride, pa smo v letošnjem letu v Občini Slovenske Konjice poskrbeli za še kako potrebno investicijo. Medicinsko osebje in pacienti so se zasluženo razveselili prizidka Zdravstvenega doma Slovenske Konjice, ki je dobil dodatne prostore za tri splošne in

specialistične ambulante, prostor za fizioterapijo s telovadnico ter pomožne prostore. Obenem smo obnovili tudi prostore nujne medicinske pomoči. Zdravstveno in medicinsko osebje si v teh časih za svojo prizadevnost tako na področju preventive in kurative zasluži poseben poklon.

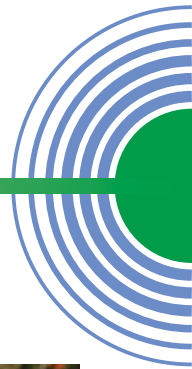
## Bogate podporne dejavnosti v občini

Konjiška občina pa ni zdravo mesto le zaradi zdravstvenih dejavnosti, a vseh podpornih dejavnosti na različnih ravneh lokalne skupnosti. Prostovoljci Območnega združenja Rdečega križa Slovenske Konjice pomagajo starejšim. Pri vsakodnevnih opravilih pa tudi v okviru projekta »Vozičkanje«, v katerem se ob petkih družijo s stanovalci Lambrechtovega doma, ki zaradi zdravstvenega stanja ali starosti ne morejo hoditi in so vezani na invalidski voziček. Prostovoljke jih peljejo na sprehod po mestu in okolici, nato pa še na sladoled in kavo poleti, pozimi pa na topel čaj. Za starejše občane smo v občini pristopili tudi k sofinanciranju e-oskrbe starejših, kar bo podpiralo samostojno bivanje starejših na svojem domu.

Na Konjiškem je že tradicionalno uveljavljeno krvodajalstvo, kar pove podatek, da je odstotek tistih, ki prostovoljno oz. anonimno darujejo kri glede na število prebivalcev 9,6 %, kar Konjice uvršča na 3. mesto. Povabilu na krvodajalsko akcijo se je letos odzvalo 892 krvodajalcev, od tega je kri prvič darovalo petindvajset mladih. Številnim







prostovoljcem iz naše občine izrekamo priznanje in zahvalo za nudenje pomoči v dobro drugih in širše družbene skupnosti, ne le v času epidemije.

V občini se za ozaveščanje o velikem pomenu hoje v vsakdanjem življenju veliko trudimo v okviru Evropskega tedna mobilnosti, a tudi sicer. Aktivnosti, kot so delavnica učenja nordijske hoje, kažipoti po mestu, uporaba javnih (e-)koles, pešbus ... Vse to spodbuja občane, da za svoje poti v mestu posežejo po trajnostnih oblikah mobilnosti in s tem poskrbijo še za svoje zdravje. Sicer pa starejšim in drugim pomoči potrebnim po nujnem prevozu na pomoč priskočijo Prostorferji.

## Zdravi pogoji za bivanje

Naši kraji nudijo številne možnosti za gibanje na prostem, za hojo po številnih znanih in manj znanih označenih poteh. Občani in obiskovalci naše Destinacije Rogla-Pohorje imajo možnosti za kolesarjenje, kolesa si lahko izposodijo tudi v našem TIC-u, v letošnjem letu pa smo pozdravili tudi novo pridobitev pumptrack stezo. V parku in na drugih mestih so igrala in športni pripomočki za razvoj gibalnih spretnosti ter sprostitev najmlajših. Z gibanjem pa gre z roko v roki zdrava prehrana. Občina vzpodbuja vzpostavitev lokalne preskrbne verige v šolsko in vrtčevsko prehrano.

V skrbi za varno in zdravo okolje v naši občini smo z izvedenimi meritvami dobili potrditev, da živimo občini z ustrezno kakovostjo zunanega zraka. Meritve bomo izvajali tudi v bodoče, saj bomo v okviru sofinanciranja projekta Pametne skupnosti vzpostavili sistem trajnih meritev. Še naprej bomo vzpodbujali širjenje učinkovitega in ekološko sprejemljivega načina ogrevanja. V Slovenskih Konjicah in Ločah imamo tudi okolju in zdravju prijazno ogrevanje na lesno biomaso s pripadajočim toplotnim omrežjem. Tako tudi kotlovnica v mestu Slovenske Konjice z novo vgrajenim sistemom na pelete v ogrevalni sezoni 2021/2022 porabnikom toplotno energijo zagotavlja na učinkovit in ekološko sprejemljiv način.



