



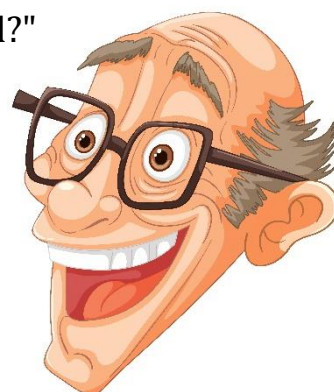
ZDRAVO MESTO

Glasnik slovenske mreže zdravih mest
št. 6; leto 2024

ISSN 2820-4212

SMEH JE POL ZDRAVJA

Vpraša prijatelj Andreja iz Zasavja:
"Ti, Andrej, kaj si delal, preden si se poročil?"
Andrej otožno odgovori:
"... kar sem hotel ..."



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

Oblikovanje: Kati Rupnik

ISSN 2820-4212

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Skupaj za zdravje. Skupaj zmoremo.....	5
Mestna občina Velenje in Center za krepitev zdravja: Partnerstvo za boljšo skupnost.....	7
Za zdrav življenjski slog in dobro duševno zdravje otrok in mladih s prekomerno telesno težo	8
Otroci si želijo v šolo hoditi aktivno – peš, s skirojem, rolko, še najraje pa s kolesom	10
Trajnostna mobilnost v Mestni občini Celje	14
Nova Gorica – mesto senior športnikov 60+ »Mladi v srcu, športniki pravi!«	15
Pomen izobraževanja za aktivno staranje.....	17
Podeželje bogati staranje.....	20
koper Zdravo mesto in Svet za invalide MOK aktivna na področju problematike invalidov	21
Naravne nesreče in duševne težave. Kako naprej? Pogovorno omizje v okviru projekta »Ravne, Zdravo mesto«	23
Preobrazite svoje življenje Program za opuščanje kajenja	25



Drage bralke in bralci, lepo pozdravljeni.

Tudi tokratna številka spletnega časopisa Zdravo mesto je bogata z vsebinami, ki predstavljajo ključne izzive, pa tudi priložnosti za izboljšanje kakovosti življenja v naših mestih in skupnostih.

Izpostavljamo zlasti moč partnerstva in sodelovanja pri gradnji boljše skupnosti. Verjamemo, da lahko povezovanje različnih deležnikov, od lokalnih oblasti do nevladnih organizacij in prebivalcev, prinese mnoge pozitivne spremembe. Prispevki v tej številki prikazujejo konkretne uspešne primere takega sodelovanja.

Poudarjamo tudi pomen zdravega življenjskega sloga, še posebej za otroke in mladino. Prispevki, ki se dotikajo vse bolj perečih izzivov današnje družbe (duševno zdravje in obvladovanje prekomerne telesne teže) nakazujejo možne rešitve. Z njimi želimo spodbuditi pogovor o tem, kako lahko družine, šole in skupnosti vsaka na svoj način, a s skupnim ciljem, podpirajo mlade pri prevzemanju zdravih navad. Želimo si, da vsak otrok najde veselje v gibanju, pa naj gre za hojo v šolo, vožnjo s skirojem, rolko, kolesom ...

Trajnostne rešitve v prometu - med drugim - prispevajo tudi k zmanjšanju prometnih zastojev in izboljšanju kakovosti zraka. Predstavljamo vam primere dobrih praks v Mestni občini Celje. Prepričani smo, da lahko po njihovih zgledih posežejo tudi v drugih urbanih okoljih.

Nove izzive, a tudi mnoge priložnosti prinaša tudi starajoča se populacija. V prispevku iz Nove Gorice, mesta senior športnikov, lahko vidimo, kako športne aktivnosti in aktivno staranje ohranjajo vitalnost in socialno vključenost starejših. Prav tako je za ohranjanje mentalne in fizične vitalnosti v poznih letih ključna vloga vseživljenjskega učenja o čemer govori prispevek iz Dravograda. V Šalovcih pa dokazujejo, da je podeželje lahko bogat vir možnosti za kakovostno staranje.

Tudi invalidi bogatijo našo družbo, zato ne smemo pozabiti na njihovo dejavno vključevanje, hkrati pa se moramo posvetiti tudi reševanju njihovih težav. Prispevek iz Kopa govori o sinergiji delovanja Sveta za invalide MOK in izvajalci projekta Koper Zdravo mesto za ustvarjanje vključujočega okolja za vse prebivalce, ne glede na njihove fizične zmožnosti.

Ujme in naravne nesreče prinašajo, ne le fizično razdejanje, temveč tudi vpliv na duševno zdravje. O strategijah učinkovitega spopadanja z duševnimi težavami, ki jih povzročajo takšni dogodki, je tekla beseda na pogovornem omizju izvedenem v okviru projekta "Ravne, Zdravo mesto".

V zadnjem prispevku, pa vam predstavljamo program za opuščanje kajenja, kot ga izvajajo v Zdravstvenem domu Nova Gorica. Zasnovan je za tiste, ki želijo storiti korak v bolj zdrav način življenja in »postati gospodarji svoje volje ...«. Program udeležence usmerja in jim nudi podporo za uspešno opuščanje te nezdrave navade.

Hvala, ker ostajate zvesti viziji zdravih mest in skupnosti. Skupaj lahko ustvarimo okolje, kjer bo imel vsakdo možnost živeti zdravo, polno in zadovoljno življenje.

doc. dr. Zlatko Zimet, odgovorni urednik

SKUPAJ ZA ZDRAVJE. SKUPAJ ZMOREMO.

Ana Štruc, NIJZ
Fotografija: NIJZ



Z državnim programom Skupaj za zdravje je vsem odraslim prebivalcem Slovenije na voljo brezplačni preventivni program, kjer vam nudimo strokovno podporo za zdrav življenjski slog in kakovostnejše življenje.

Vabljeni, da se udeležite preventivnega pregleda, ki poteka v ambulantah družinske medicine, kjer bo diplomirana medicinska sestra opravila preventivni pregled. Glede na vaše zdravstveno stanje in morebitne nezdrave navade boste usmerjeni v center za krepitev zdravja, kjer lahko skupaj izboljšamo vaše telesno in duševno počutje. Na nekatere aktivnosti pa se lahko prijavite sami, brez pregleda in usmeritve. Centri za krepitev zdravja (ponekod še zdravstvenovzgojni centri) delujejo v okviru zdravstvenih domov po Sloveniji. Če imate urejeno zdravstveno zavarovanje, so aktivnosti brezplačne.

Tu smo za vas

V centrih za krepitev zdravja vas pričakujemo strokovnjaki s specialnimi znanji s področja preventive. Med drugim smo vam na voljo za individualne pogovore: medicinske sestre, fizioterapevti, kineziologi, psihologi in dietetiki. Če imate kakršnakoli vprašanja ali težave, smo tu za vas. Z veseljem vam bomo svetovali in pomagali.

Za vas smo razvili skupinske in individualne aktivnosti v obliki delavnic, testiranj, podpore in svetovanj. Ponudba je res raznolika in zajema več različnih delavnic, svetovanj, meritev in presejanj z naslednjih področij:

- zdrav življenjski slog,
- telesna dejavnost,
- duševno zdravje,
- tvegana vedenja ter
- sladkorna bolezen tipa 2.



Na teh delavnicah in svetovanjih dobite strokovne informacije, veščine in podporo za dolgotrajno spremembo življenjskih navad.

Temeljne (kratke) delavnice pokrivajo številne aktualne teme, kar je razvidno iz njihovih naslovov: Zdravo živim, Ali sem fit? (I in II), Tehnike sproščanja, Zvišan krvni tlak, Zvišane maščobe v krvi, Zvišan krvni sladkor, Sladkorna bolezen tipa 2 in Koliko še zmorem?.

Poglobljene (dolge) delavnice in individualna svetovanja so razdeljena na tri področja. V Svetovalnici za zdrav življenjski slog pripravljajo delavnice Zdravo jem, Gibam se, Zdrava mera, S sladkorno boleznijo skozi življenje. V Svetovalnici za duševno zdravje izvajajo delavnice Spoprijemanje z depresijo, Spoprijemanje s tesnobo in Spoprijemanje s stresom, v Svetovalnici za tvegana vedenja pa so na voljo skupinsko in individualno svetovanje za opuščanje kajenja ter indivi-

dualno svetovanje za opuščanje tvegane in škodljivega pitja alkohola.

Kje nas najdete

Skupinske delavnice in individualna svetovanja potekajo v prostorih zdravstvenih domov. Centri pa aktivnosti organizirajo tudi v lokalnih skupnostih; obiskujejo delovne organizacije, krajevne skupnosti, društva, klube, varstveno-delovne centre, izobraževalne inštitucije itd., zato bodite pozorni tudi na vabila v vašem lokalnem okolju.

Za več informacij se:

- obrnite na svojega osebnega zdravnika,
- oglasite v centru za krepitev zdravja, v vam najbližjem zdravstvenem domu,
- obiščete povezavo na skupajzdravje.si.

Naredimo prvi korak skupaj!

Mestna občina Velenje in Center za krepitev zdravja: PARTNERSTVO ZA BOLJŠO SKUPNOST

*Dea Hudarín Kovačič,
Center za krepitev zdravja,
ZD Velenje*

*Fotografiji:
Dea Hudarín Kovačič*



Zdravje je eden od temeljnih stebrov kakovostnega življenja. V lokalni skupnosti je ravno zato medsebojno sodelovanje med Mestno občino Velenje in Centrom za krepitev zdravja zelo pomembno za zagotavljanje celostne skrbi za prebivalce in tudi za razvoj zdravega okolja.

V Mestni občini Velenje smo priča pomembnim in inovativnim pristopom k izboljšanju zdravja in dobrega počutja naših občanov. Naš Center za krepitev zdravja znotraj teh prizadevanj predstavlja ključno stičišče za spodbujanje zdravega načina življenja in preventivnega zdravstvenega varstva.

V Centru za krepitev zdravja smo skupaj z Mestno občino Velenje oblikovali številne programe, dogodke in dejavnosti, ki so namenjeni različnim starostnim skupinam, od otrok, mladostnikov do odraslih, in tudi različnim potrebam naših občanov. Aktivnosti so seveda usmerjene v ohranjanje in krepitev zdravja in v pridobivanje zdravih življenjskih navad. Takšno sodelovanje je ključnega pomena za ustvarjanje bolj zdrave in povezane skupnosti.

Za osrednji dogodek našega sodelovanja štejemo svetovni dan zdravja, ki poteka vsako leto v mesecu aprilu. Dogaja se v središču mesta, nanj pa so vabljeni otroci vseh osnovnih šol in vrtcev, prav tako vsi občani in občanke. Dogodek je obarvan z raznolikimi stojnicami na temo zdravja. Otroci si lahko sami izdelajo antistresne žogice, ki poskrbijo za sproščanje, in s tem vplivajo na duševno zdravje. Pripravljeni različno zahtevni poligoni spodbujajo gibanje otrok in razvoj njihovih motoričnih sposobnosti.

Poleg tega se izvajajo še druge dejavnosti v podporo zdravju: meritve krvnega tlaka, predstavitev temeljnih postopkov oživljanja z uporabo avtomatskega defibrilatorja, ozaveščanje o nevarnosti prekomernega uživanja alkohola (s pridobljeno izkušnjo vinjenosti skozi posebna očala, ki simulirajo stanje

vinjenosti), skrb za ustno zdravje, predstavljeni pa so tudi različni modeli: za prikaz raka dojk, raka mod in model črevesa s polipom. Na dogodku so obiskovalcem razdeljene donacijske zobne ščetke, zobne paste, sveža jabolka in voda.



Naj poudarim, da je medsebojno sodelovanje med Mestno občino Velenje in Centrom za krepitev zdravja v lokalni skupnosti ključnega pomena za gradnjo zdravega in vitalnega okolja v središču mesta. S skupnimi močmi namreč lahko ustvarimo pogoje, ki omogočajo kakovostno življenje za vse prebivalce, in spodbudimo trajnostni razvoj lokalne skupnosti, kjer se bo vsak občan počutil podprtega pri skrbi za lastno zdravje in dobro počutje.



Za zdrav življenjski slog in dobro duševno zdravje otrok in mladih s prekomerno telesno težo

Janja Križman Miklavčič,
Ministrstvo za zdravje RS

Fotografija:
Janja Križman Miklavčič



V letu 2024 in 2025 poteka večdržavni projekt Instrumenta tehnične podpore Evropske unije »Blaginja in duševno zdravje otrok in mladih na prvem mestu – Za zdrav življenjski slog otrok in mladih v Sloveniji«, s ciljem izboljšati življenjski slog in duševno zdravje otrok in mladih s prekomerno telesno maso in debelostjo v Sloveniji. Prekomerna telesna masa ima lahko negativen vpliv na duševno zdravje otrok in mladostnikov. Tisti, ki se soočajo s prekomerno maso, pogosto doživljajo dodatne psihične obremenitve, kot so nizko samospoštovanje, tesnoba in depresija. Obratno, lahko duševne težave vplivajo na vedenjske vzorce posameznika, tudi na pomanjkanje motivacije za telesno dejavnost in na nezdrave prehranjevalne vzorce, kar lahko vpliva na nastanek debelosti.

Ministrstvo za zdravje se z januarjem pridružuje večdržavnemu projektu Instrumenta tehnične podpore s sofinanciranjem Evropske unije »Blaginja in duševno zdravje otrok in mladih na prvem mestu – Za zdrav življenjski slog otrok in mladih v Sloveniji«, pri katerem bo tesno sodelovalo z Evropsko komisijo in z Unicefom, ki bo izvajalec projekta, pri izboljšanju duševnega zdravja ter blaginje otrok in mladih, ki so ogroženi ali že imajo prekomerno telesno maso oz. debelost. V Sloveniji bodo aktivnosti usmerjene v izboljšanje povezanosti zdravstvenih, psihosocialnih in drugih podpornih storitev za krepitev zdravega življenjskega sloga in duševnega zdravja otrok in mladih s prekomerno telesno maso. Državni organi, lokalne skupnosti, šole, športne organizacije, centri za socialno delo, centri za krepitev zdravja, mladinske organizacije in druge ključne zainteresirane strani bodo lahko v okviru projekta okrepili znanje o dejavnikih prekomerne telesne mase in debelosti ter pridobili ustrezne kompetence za krepitev politik in programov, povezanih z zdravim življenjskim slogom in duševnim zdravjem.

Z medresorskim Nacionalnim programom o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025, Dober tek Slovenija že usmerjamo številne dejavnosti v podporo zdravemu življenjskemu slogu s ciljem preprečevanja prekomerne telesne mase, debelosti in bolezni, povezanih s prekomerno telesno maso. Cilj tega projekta bo prepoznava obstoječih dobrih praks in možnosti za izboljšave pri zgodnjem odkrivanju in obravnavi otrok in mladih s prekomerno telesno maso v povezavi z duševnim zdravjem, s poudarkom na tesnem sodelovanju z otroki in mladimi.

V okviru integriranih centrov za krepitev zdravja je bila pred nekaj leti na novo vzpostavljena intervencija za družinsko obravnavo za zdrav življenjski slog otrok. Delo prenovljenih centrov temelji na skupnostnem pristopu, ki združuje deležnike iz zdravstva in drugih dejavnosti v posameznih lokalnih skupnostih. Podoben program »Šola zdravega načina življenja« za prekomerno težke otroke in mladostnike se izvaja v Šentvidu pri Stični, na sekundarni ravni. Ministrstvo za zdravje financira tudi program, ki poteka kot 14-dnevni tabor v zdravstvenem letovišču za otroke na Debelem Rtiču, v lasti Rdečega križa Slovenije. Ugotovljeno je bilo, da otroci oz. celotne družine, ki so obravnavni v enem izmed programov za spremembo življenjskega sloga (v centru za krepitev zdravja, na taborih v zdravilišču na Debelem rtiču ali v bolnišnici Šentvid pri Stični na sekundarni ravni), potrebujejo po zaključku programa v lokalnem okolju več podpore za dolgoročno vzdrževanje telesne teže in zdravega življenjskega sloga, kot jo lahko ponudi zgolj zdravstveni sistem. Povezane in opolnomočene lokalne skupnosti lahko olajšajo dostop storitev, ki so na voljo, do športnih in drugih skupnostnih dejavnosti. So ključen vir informacij o tem, katere dejavnosti in storitve so na voljo v lokalnem okolju in pravo mesto, ki lahko podpira in omogoča zdrav življenjski slog.

Poseben poudarek projekta bo zato na prepoznavanju priložnosti za boljše sodelovanje deležnikov v lokalni skupnosti, iskanju raznolikih možnosti za telesno dejavnost, za zdrav način

preživljanja prostega časa z vrstniki, psihološko in skupnostno podporo za otroke in mlade, ki jo potrebujejo, ter za njihove družine.



OTROCI SI ŽELIJO V ŠOLO HODITI AKTIVNO

– peš, s skirojem, rolko,
še najraje pa s kolesom

*Maja Simoneti,
Urška Didovič,
Jana Okoren,*

IPoP – Inštitut za politike prostora

*Fotografija:
Urška Didovič*

IPoP – Inštitut za politike prostora



V programu Aktivno v šolo in zdravo mesto si že od leta 2015 s podporo Ministrstva za zdravje na različne načine prizadevamo spodbujati aktivno hojo otrok v šolo. Eno od najpomembnejših spoznanj programa je, da bi mnogo otrok želelo hoditi v šolo aktivno, če bi jim odrasli to omogočili. Drugo pa, da na varnost otrok na cesti bolj kot prometna infrastruktura vplivata kultura vožnje in prometni režim. Zaradi tega smo jeseni 2023 prvič šli v množično zbiranje podatkov o potovalnih navadah učencev prek nove spletne platforme za beleženje načina hoje v osnovno šolo, **Kako hodimo v šolo?** Naš namen je bil dati teži predhodnim ugotovitvam in spodbuditi lokalne skupnosti k ukrepanju. V anketi je v preteklem letu sodelovalo 38 šol iz 17 različnih občin in kar 9758 učencev. Ugotovili smo, da je na izbrani dan samo 35 % otrok prišlo v šolo aktivno, kar 71 % otrok pa je izjavilo, da bi v šolo želeli hoditi aktivno (tj. peš, s kolesom, skirojem, rolko, rolerji). Ta razkorak je po oceni programske ekipe vreden resne pozornosti in ukrepanja. Bolj poglobljene ugotovitve anketiranja namreč tudi kažejo, da z leti otroke vnema za aktivno hojo v šolo mineva in so tako starejši šolarji manj zainteresirani za hojo in kolesarjenje v šolo kot mlajši. Ena od prvih aktivnosti, s katerimi lahko občine in šole podprejo najmlajše šolarje in starše pri aktivni hoji v šolo in hkrati sočasno začnejo ustvarjati otrokom prijazno lokalno prometno okolje sta Pešbus in Bicivlak.

Uvod

Aktivna hoja v šolo peš ali vožnja s kolesom sta dokazano dobri za zdravje in dobro počutje otrok. Na poti v šolo se otroci razgibajo, prebudijo, družijo in po svoje pripravijo na pouk. To dobro dene njihovem počutju in razpoloženju in hkrati prispeva k povezovanju z vrstniki, razvoju samostojnosti, vključevanju v lokalno okolje in promet. Otroci z aktivno hojo v šolo mimogrede razvijajo zdrave navade in pridobivajo pozitivne izkušnje za aktiven način življenja.

V programu Aktivno v šolo in zdravo mesto si od leta 2015 s podporo Ministrstva za zdravje prizadevamo spodbujati aktivno hojo otrok v šolo. Začeli smo s preprosto idejo, da se hoja v šolo tiče vsakega otroka ter da je mreža šol v Sloveniji res gosta in je torej hoja v šolo lahko idealen okvir za spodbujanje vsakodnevne telesne dejavnosti otrok. V pogovorih s šolarji in njihovimi starši smo hitro ugotovili, da starši pogosto izberejo vožnjo otroka v šolo z avtomobilom iz skrbi za varnost otrok iz različnih pragmatičnih razlogov. Redkeje pa starši pomislijo na to, kako se v avtu počutijo otroci, kakšen vpliv ima vožnja z avtomobilom na družabnost, potovalne navade in življenjski slog otrok, ali kako z jutranjo vožnjo sami vplivajo na promet, kakovost zraka in varnost drugih otrok v okolici šole in na šolskih poteh.

Ko smo s šolarji in občinami nadaljevali delo in poglobljeno raziskovali razmere na šolskih poteh ter iskali rešitve za urejanje hoji in zdravju prijaznega okolja, smo ugotovili še nekaj pomembnega. V mnogih krajih so edina možna rešitev za izboljšanje varnosti in pogojev za hojo organizacijski in ozaveščevalni ukrepi in ne nova infrastruktura. Za izboljšanje pogojev za hojo sta bolj pomembna občutno znižanje hitrosti avtomobilske vožnje in večja pozornost voznikov motoriziranih in nemotoriziranih (kolo, rolka, skiro) vozil do pešcev kot pa novi

pločniki in ločene pešpoti, ki jih marsikje zaradi pomanjkanja prostora niti ni možno urediti.

Kako hodijo otroci v šolo

Predhodna spoznanja so nas navedla na to, da smo sklenili na njih dodatno opozoriti. Jeseni 2023 smo v času Evropskega tedna mobilnosti zagnali spletno platformo za beleženje načina hoje v šolo Kako hodimo v šolo?. Z njeno

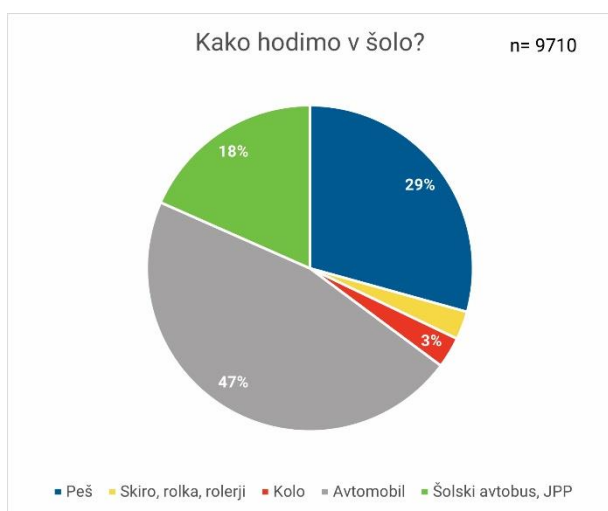
pomočjo smo spodbudili vse slovenske šole in občine, da med svojimi učenci preverijo način in želeni način hoje v šolo. Zbiranje podatkov je potekalo med 18. 9. 2023 in 5. 12. 2023. Na izbrani dan so na 38 šolah učence vprašali, na kakšen način so prišli v šolo in kako bi si želeli potovati v šolo, če bi o tem lahko odločali sami. Sodelovalo je 26 matičnih in 12 podružničnih šol iz vse Slovenije oziroma kar 9758 učencev iz 17 različnih občin.

Kako hodimo v šolo?

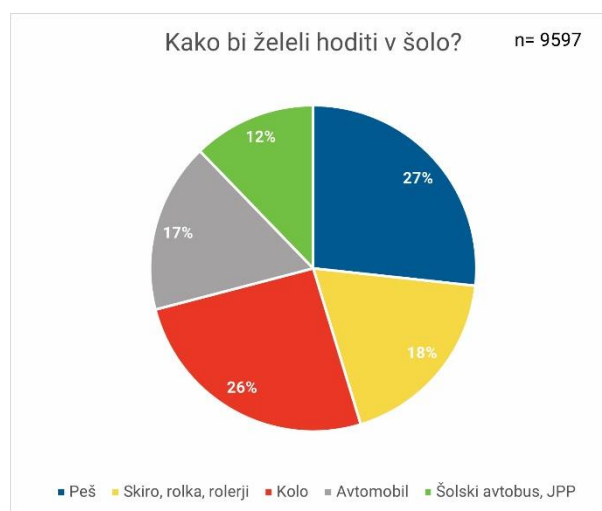


Podatki zbrani jeseni 2023.

Podatki, ki so jih posredovale šole, so prikazani za vsako šolo posebej na platformi Kako hodimo v šolo? (<https://aktivnovsolo.si/kako-hodimo-v-solo/>), za šole z več kot 100 učenci tudi z rezultati za tri starostne skupine: 1. razred, od 2. do 5. razreda, od 6. do 9. razreda.



Graf 1: Delež otrok glede na način hoje v šolo.



Graf 2: Delež otrok glede na želen način hoje v šolo.

Zgornja grafa prikazujeta skupne ugotovitve preverjanja na 38 šolah v obdobju jesen 2023.

Skupni rezultati kažejo, da je bil v zajeti populaciji delež otrok, ki hodi v šolo aktivno le 35-odstoten (n = 9710). To je sorazmerno majhen delež, zlasti v primerjavi z deležem otrok, ki bi v šolo želeli hoditi aktivno – 71 % (n = 9597). Med aktivne načine so v anketi uvrščene hoja v šolo peš, s skirojem, rolko, rolerji in s kolesom.

Največji razkorak med načinom hoje otrok v šolo in zelenim načinom hoje otrok v šolo je pri prihodu z avtomobilom, zlasti pri prvošolcih. V prvem razredu je namreč 72 % otrok pripeljanih z avtomobilom, na tak način pa si želi v šolo hoditi le 17 % vseh anketiranih učencev.

Delež z avtomobilom pripeljanih učencev v šolo upada glede na starost šolarjev in napredovanje v šoli. V prvih razredih je tako delež otrok, ki so pripeljani z avtomobilom 72-odstoten, v devetih razredih pa 30-odstoten. To je tudi najnižji delež hoje v šolo z avtomobilom med vsemi razredi.

Med aktivnimi potmi v šolo pri anketiranih učencih prevladuje prihod peš (29 %), prihod s skirojem, rolko ali rolerji (3 %) je na drugem mestu, prihod s kolesom pa je na tretjem mestu (3 %). Anketa je pokazala tudi porast deleža prihodov s skirojem, rolko ali rolerji po 4. razredu (za 3 odstotne točke) in s kolesom po 5. razredu (za 4 odstotne točke), ko učenci opravijo kolesarski izpit.

Med zelenimi načini hoje v šolo izrazito izstopa želja po prihodu v šolo s kolesom (26 %), ki vpliva na to, da je sorazmerno nizka želja po prihodu v šolo z avtomobilskim prevozom (17 %), avtobusom (12 %) in tudi po peš hoji (27 %).

Razlike v načinu hoje v šolo glede na starostne stopnje

Poleg skupnega pregleda podatkov so bili za šole z več kot 100 učenci pripravljene tudi prikazi glede na starostne stopnje in s tem povezane možnosti za samostojno in aktivno hojo v šolo. Tako so bili otroci ločeni v tri obdobja: 1. razred, ko morajo imeti otroci na poti v šolo spremstvo, od 2. do 5. razreda in od 6. do 9. razreda, ko otroci, ki so opravili izpit za kolo, že lahko samostojno hodijo v šolo tudi s kolesom.

V prvem razredu je razrez načina prihoda in zelenih načinov posebej zanimiv. V tem starostnem obdobju prevladuje prihod v šolo z avtomobilom, nekaj je peš hoje in manjši delež otrok se vozi tudi z avtobusom. Želje najmlajših šolarjev pa so skoraj sorazmerno razporejene med vsakim izmed načinov prihoda – dobrih 20 % peš, 20 % s skirojem, rolko, rolerji in 20 % s kolesom, slabih 20 % z avtomobilom in 20 % s šolskim avtobusom ali javnim potniškim prometom (JPP).

Združen pregled podatkov za učence v drugem starostnem obdobju, ki obiskujejo pouk od 2. do 5. razreda, razkriva ugotovitev, da jih v primerjavi s 1. razredi na aktiven način več hodi peš, nekoliko manjši pa je delež z avtomobilom pripeljanih učencev.

Učenci od 6. do 9. razreda prihajajo v šolo že bistveno bolj samostojno in aktivno kot mlajši šolarji. Napram drugi starostni skupini je med njimi opazno višji delež pešcev in kolesarjev. Slovenski šolarji lahko namreč v 4. ali najpozneje v 5. razredu opravijo kolesarski izpit, kar jim omogoča, da se lahko samostojno vozijo s kolesom in tudi v šolo lahko svobodno kolesarijo sami. V tej skupini zraste število tistih, ki prihajajo v šolo z avtobusom in upade število učencev, ki jih v šolo pripeljejo z avtomobilom. Zanimivo je, da se v tej starostni skupini sočasno s porastom aktivne hoje v šole kaže upad želje po tovrstnem načinu hoje v šolo in porast želje po prihodu z avtomobilom.

Ključne ugotovitve preverjanja načina hoje v šolo

Podatki prve množične preveritve načina hoje v šolo iz jeseni 2023, pridobljeni s pomočjo platforme Kako hodimo v šolo?, nakazujejo, da si otroci želijo v šolo hoditi aktivno v večjem številu, kot jim je to omogočeno. Če upoštevamo, kako dobra je aktivna hoja v šolo za njihovo zdravje in počutje ter druge vidike odraščanja in življenja, torej lahko z gotovostjo trdimo, da je res vredno več pozornosti, časa in sredstev nameniti ukrepom, ki bi jim to lahko omogočili.

Naslednje preverjanje načina hoje v šolo bomo prek platforme Kako hodimo v šolo? ponovno sprožili pomladi 2024. Spremljajte delo programa Aktivno v šolo in zdravo mesto na družabnih omrežjih in spletni strani ter se pridružite dobri praksi občin in šol, ki si prizadevajo omogočiti otrokom aktivno hojo v šolo.



Peš-bus na OŠ Majde Vrhovnik

Spremljana hoja v šolo s Pešbusom in Bicivlakom

Najbolj preprost, učinkovit in dobro preverjen način omogočanja aktivne hoje v šolo sta Pešbus in Bicivlak. Organizirana spremljana hoja in kolesarjenje najmlajših v šolo sta tudi odlični način zato, da občina in šola skupaj s starši in prostovoljci aktivno vplivata na kulturo vožnje in razmere v lokalnem prometu ter s tem omogočata aktivno in samostojno hojo v šolo tudi starejšim otrokom. Več šolarjev na cestah dviga pozornost voznikov in prispeva k uveljavljanju do pešcev in kolesarjev pozorne vožnje.

Ekipa programa Aktivno v šolo in zdravo mesto pravkar spet vabi predstavnike šol in občin, učitelje in druge zainteresirane, ki bi želeli podpreti otroke pri aktivni hoji v šolo s Pešbusom in Bicivlakom, da se udeležijo brezplačnega spletnega usposabljanja. To bo

potekalo v sredo, 13. marca 2024, od 13.30 do 16.00. Udeleženci bodo izvedeli vse potrebno za zagon in izvajanje Pešbusa in/ali Bicivlaka ter spoznali dva izkušena organizatorja in izvajalca aktivnosti. Prijava na usposabljanje je obvezna. Za vse, ki bodo usposabljanje zamudili, so na voljo informacije na spletni strani programa.

Več informacij o platformi Kako hodimo v šolo? in usposabljanju za izvajanje Pešbusa in Bicivlaka najdete na spletni strani <https://aktivnovsolo.si/>.

Program Aktivno v šolo in zdravo mesto vodi IPoP – Inštitut za politike prostora. Pri izvajanju sodeluje CIPRA Slovenija, društvo za varstvo Alp. Program sofinancira Ministrstvo za zdravje RS in je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano.

TRAJNOSTNA MOBILNOST v Mestni občini Celje

Tanja Zagozda,

Projektna pisarna Celje Zdravo mesto

Fotografije:

Mestna občina Celje – spletna stran

V Mestni občini Celje smo uvedli trajnostno mobilnost. Digitalizacija na področju mestnega prevoza, kolesarjenja in parkiranja s pomočjo pametne mestne kartice Centralka, ki jo pozna že večina občanov, se je zelo prijela.



V Mestni občini Celje se vse bolj pripravljamo na uvedbo digitalnih platform in aplikacij na področju mobilnosti v okviru prizadevanj za bolj učinkovito, trajnostno in povezano urbano okolje. V svoje strategije že vključujemo vpeljavo rešitev za mobilnost: od rešitve za povezovanje mestnega in javnega potniškega prometa do sistemov električne mobilnosti. Uvedli smo pametno mestno kartico in mobilno aplikacijo CENTRALKA.



Centralka zajema tri storitve, ki neposredno usmerjajo k trajnostni mobilnosti in izzivom, s katerimi se v mestu spopadamo na področju mobilnosti – kolesarjenje, javni prevoz in parkiranje. Z uporabo Centralke

lahko uporabniki in občani spremljamo prihode in odhode mestnega avtobusa Celebus na postaje in kupujemo vozovnice za vožnje z avtobusom, lahko si sposodimo kolesa v sistemu KolesCe, pregledamo lahko prosta parkirna mesta, plačamo parkirnino in celo podaljšamo parkiranje na daljavo. S Centralko lahko kupimo mesečne in letne dovolilnice za parkiranje.

S KolesCem ponujamo izposajo električnih ali klasičnih koles. Na daljavo si s pomočjo aplikacije Centralka lahko uporabniki preverimo razpoložljivost na izbranih postajah ter hitro in enostavno aktiviramo izposajo kolesa.

S pomočjo Centralke lahko občani preverimo prosta parkirna mesta v okolici, preštovanje kovancev je za nas nepotrebno, saj lahko parkiranje uredimo z njeno pomočjo, prav tako lahko parkirnino podaljšamo na daljavo.



Celebus je mestni avtobus, s katerim se občani vozimo po Celju. Za ceno 1 EUR se občani in uporabniki Centralke lahko peljemo neomejeno število relacij dnevno (za primerjavo brez aplikacije je cena vozovnice na avtobusu 2 EUR). S Centralko lahko uporabniki preverimo prihod in odhod avtobusov, imamo pregled voznega reda, spremljamo avtobusne linije v realnem času, brezgotovinsko lahko nakupujemo vstopnice in s Centralko hitro potrdimo vozovnico na avtobusu.

Nova Gorica – mesto senior športnikov 60+ »MLADI V SRCU, ŠPORTNIKI PRAVI!«

Tamara Simčič
Mestna občina Nova Gorica
Darjo Trobec
Javni zavod za šport Nova Gorica

Fotografije:
Javni zavod za šport Nova Gorica



Javni zavod za šport izvaja program za starejše 60+ »Mladi v srcu, športniki pravi!«, ki ga financira Mestna občina Nova Gorica. V okviru programa se spodbuja goriške seniorje k aktivnemu življenju in k ohranjanju zdravja ter k boljši socialni vključenosti. V sklopu programa se izvajajo različne vadbe za starejše, od različnih ekipnih športov do olimpijade.

Staranje prebivalstva je proces, ki se mu v razvitih državah, tudi Sloveniji, ni mogoče izogniti. Delež starejših se nad slovenskim povprečjem povečuje tudi v naši lokalni skupnosti, zato smo leta 2022 sprejeli Strategijo za starejše v Mestni občini Nova Gorica 2022–2026.

Strategija temelji na opravljeni Analizi o stanju in potrebah starejših v Mestni občini Nova Gorica ter razgovorih z izvajalci zdravstvenih in socialnovarstvenih programov ter storitev. Strategija odgovarja na položaj starejše populacije v družbi in omogoča začetek uresničevanja zastavljenih ciljev.

Starejšim v novogoriški mestni občini želimo nuditi kakovostno bivalno okolje za aktivno staranje. Zagotoviti jim želimo zdravo in aktivno življenje, vključevanje v življenje mesta in podeželja ter uživanje socialne in zdravstvene varnosti. Prav tako želimo urediti zunanje površine, ki bodo starejšim in vsem občanom omogočale prostor za druženje in aktivno preživljanje prostega časa.

Poleg kakovostnega bivalnega okolja želimo izboljšati zdravstveno stanje starejših oseb, predvsem vzpostaviti nabor aktivnosti za zdravo staranje, zdrav način življenja in zdravo prehrano, nabor programov za krepitev zdravja, poskrbeti za dostopnost do zdravnika, krepitev medgeneracijske solidarnosti in povezanosti ter širitev študijskih programov na področju zdravstva, socialnega varstva in psihosocialne pomoči ter na ta način zagotoviti kader, ki ga sedaj primanjkuje.

Zato smo med cilje strategije zapisali tudi naslednja dva cilja:

- Povečanje in izboljšanje telesne aktivnosti starejših (Vključiti starejše v programe krepitev telesnih aktivnosti preko Javnega zavoda za šport Nova Gorica v mestu in na podeželju v sodelovanju z društvi upokojencev in krajevnimi skupnostmi).
- Spodbujanje brezplačnih vadb v novogoriškem bazenu.

Za uresničitev teh dveh ciljev je Javni zavod za šport v letu 2021 pristopil k triletnemu projektu Erasmus+ »In Common sports«, v katerem je pod strokovnim okriljem vaditeljev izvajal program za starostnike. V programu je sodelovalo 150 starostnikov nad 60 let. Projekt EU, med drugim je prejel prestižno nagrado za najboljši projekt v kategoriji #BeActive Across Generation Award, se je zaključil leta 2023. Glede na odlično udeležbo v projektu in glede na rezultate telesnih zmogljivosti udeležencev smo se odločili, da s programom nadaljujemo in starostnikom omogočimo kakovostno življenje v tem obdobju. Telesna dejavnost zmanjšuje možnost pojava krhkosti ter posledične odvisnosti pri starejših – telesne neaktivnosti, kar lahko še hitreje vodi v izgubo mišične mase, slabšanje ravnotežja in koordinacije ter s tem povečano možnost padcev. Pomankanje gibanja in fizične aktivnosti predstavlja dejavnik za razvoj nekaterih kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so debelost, diabetes tipa 2 in različne oblike srčno-žilnih obolenj. Prav tako telesna neaktivnost vpliva na pospešen upad kognitivnih sposobnosti, povezana je celo s pojavom in razvojem Alzheimerjeve bolezni. Tretje življenjsko obdobje prinaša številne spremembe, ki vplivajo na posameznikovo fizično, čustveno, družbeno in duševno počutje.

Udeleženci še naprej izvajajo različne vadbe, prilagojene tej starostni skupini. Dvakrat tedensko izvajamo suho vadbo in vadbo v vodi. Poleg vadbe za moč in ravnotežje so vključeni tudi v izvajanje aktivnosti v prilagojenih športnih disciplinah. V program smo vnesli tradicionalne, skupinske in druge individualne športe. Enkrat letno tekmujemo tudi na olimpijadi za starostnike. Tekmujemo v naslednjih disciplinah:

- metanju škuljc in balinanje,
- metanju vortexa in medicinske žoge,
- tekmovanje v plavanju individualno,
- tekmovanje v odbojki, košarki, futsalu,
- tekmovanje v štafetnem teku in v drugih prilagojenih športih.

V program smo vključili tudi testiranja udeležencev, redno merimo srčni utrip in enkrat letno opravimo antropometrične meritve z namenom spremljanja rasti in razvoja ter ocene telesne sestave. Določamo zdravstvena tveganja in prilagajamo ter načrtujemo dodatne vadbene programe. Spremljamo tudi njihove prehranjevalne navade in določamo smernice za zdravo prehrano.



Opombi:

Povezava do strategije:

<https://www.nova-gorica.si/uprava/strateski-dokumenti-mestne-obcine-nova-gorica/strategija-za-starejse-v-mestni-obcini-nova-gorica-2022-2026/>

in povezava do spletne strani projekta:

<http://www.olympics4all.eu/>

POMEN IZOBRAŽEVANJA za aktivno staranje

mag. **Ivana Mori**
Društvo upokojencev Dravograd

Fotografije:
mag. **Ivana Mori**, **Sabina Lorber**,
Vlasta Kvas Kuntarič, **Krista Ločičnik**,
Dragica Navodnik, **Cvetka Repotočnik**,
Neža Cigler, **Jerneja Ban**

V Društvu upokojencev Dravograd že vrsto let organizirajo izobraževalne tečaje za starejše, ker menijo, da je druženje starejših in učenje tudi v pozni starosti zelo pomembno za ohranjanje miselnih, telesnih in kognitivnih sposobnosti. Skrbijo za to, da delo poteka v sproščenem vzdušju in da lahko v njih starejši tudi ustvarjajo in se veliko novega naučijo, kar jim koristi v vsakdanjem digitalnem svetu.

UVOD

V Društvu upokojencev Dravograd dajejo velik poudarek izobraževanju starejših. Že vrsto let organizirajo tečaje in delavnice, kjer se starejši lahko izobražujejo tudi v tretjem življenjskem obdobju. Novo znanje si lahko pridobivajo vse svoje življenje, če pa je to podkrepljeno še s prijetnim druženjem, je uspeh zagotovljen. Ohranjanje socialnih stikov pa je za starejše zelo pomembno. Ohranjajo se mentalne in kognitivne sposobnosti in doživljajo se občutki sreče, ki se porajajo ob druženju in prijetnih pogovorih. V občini Dravograd nimajo univerze za tretje življenjsko obdobje, zato se že več let povezujejo z Ljudsko univerzo Ravne na Koroškem, z OŠ Šentjanž pri Dravogradu in z OŠ NT Dravograd.

Točen program delovanja učnih delavnic sproti objavljajo na njihovi spletni strani, FB, po elektronski pošti in na oglasnih deskah po vseh krajih občine Dravograd.

Organizirajo naslednje tečaje in delavnice:

- Tečaj uporabe sodobne IKT tehnologije (računalnika, tablice, telefona);
- delavnico za duhovno rast in zdravje;
- rokodelsko delavnico;
- miselne delavnice;
- tečaje tujih jezikov;
- branje ob kavi;
- solo plesno rekreacijo.



Zopet v šolskih klopeh

Tečaj uporabe IKT

Računalniške delavnice v okviru projekta SIMBIOZA SKUPNOST na OŠ Šentjanž organizira Društvo upokojencev Dravograd skupaj z Osnovno šolo Šentjanž pri Dravogradu. Gre za projekt, ki v središče postavlja nekatere temeljne vrednote: medgeneracijsko sodelovanje, prostovoljstvo in vseživljenjsko učenje. S sodelovanjem v projektu želijo prispevati k razvoju družbe, ki ceni izkušnje starejših in energijo mlajših. Tudi letos bodo izvedli 10-urne računalniške delavnice, kjer bodo prostovoljci-učenci šole nudili pomoč starejšim pri usvajanju informacijsko-komunikacijske tehnologije in računalniških veščin. Skozi medgeneracijsko izmenjavo želijo graditi mostove med generacijami in ustvariti vzdušje, kjer je vsak posameznik dobrodošel, hkrati pa ima podporo pri svojem učenju.

Vsebine letošnjih delavnic:

- Elektronska pošta (pisanje e-sporočil, redno branje, odgovarjanje);
- spletne aplikacije za vsakdanje življenje (spletne strani, iskanje na internetu ...);
- video komunikacija na računalniku in telefonu;
- pomen varne rabe interneta za starejše (prepoznavanje groženj in goljufij na spletu, osnovni varnostni ukrepi, varna gesla).

(Lara Skledar, Program dela DUD, str. 13., 2024)



Uporaba računalnika je vsakdanja nuja

Delavnica za duhovno rast in zdravje

Na Delavnicah za osebno rast in zdravje se lahko udeleženci posvetijo sebi in ob najrazličnejših vajah sprostijo stres in napetosti, krepijo svojo notranjo moč in ljubezen do sebe. Delajo preproste vaje čuječnosti. Izvajajo vaje joge obraza in sproščanje pretežno na stolu. (povzeto po Dragica Navodnik, Program dela DUD, 2024)



Z dobro voljo nobeno učenje ni pretežko

Rokodelske delavnice

V želji, da z različnimi idejami ohranjajo in prenašajo na mlajše rodove skoraj pozabljene rokodelske dejavnosti, se članice Rokodelske delavnice trudijo, da rokodelska dejavnost ne zamre. S svojimi pridnimi rokami pletejo nogavice, rokavice, ostala oblačila in dodatke. Kvačkajo, vezejo, izdelujejo različne uporabne in času primerne stvari. Organizirajo medgeneracijsko učno delavnico skupaj z učenci Osnovne šole NT Dravograd, da se znanje prenaša na mlajše generacije. Svoje izdelke redno razstavljajo na bogatih razstavah, vrednih oglada. Ravno tako pa se tudi udeležujejo izobraževanj, ki jih organizira ZDUS. (povzeto po Cvetka Repotočnik, Program dela DUD, 2024)

Miselne delavnice

Namen programa Miselne delavnice je spodbujanje aktivnosti možganov starostnikov ter druženje starostnikov in ohranjanje socialnih vezi. Z vajami, ki jih izvajajo na delavnici, udeležence spodbujajo k aktivaciji možganov, spomina, pozornosti ter kognitivnega mišljenja. Z domačimi nalogami pripravijo udeležence k temu, da tudi doma in v prostem času urijo spomin, pozornost, kognitivno mišljenje ter da to postane del njihovega življenja. Največji cilj delavnice pa je, da se vsi cilji (ohranjanje znanja, aktivacija možganov, krepitev spomina, pozornosti ter kognitivnega mišljenja, druženje, sprostitvev in zabava) med seboj povežejo in se združi prijetno s koristnim. (Neža Cigler, Program dela DUD, str. 12, 2024)



Vaje za pomnjenje so zelo pomembne za vsakdanje življenje

Tečaji tujih jezikov

Učenje tujih jezikov je zelo pomembno tudi za starejše. Ne samo, da ob tem pridobivajo novo znanje, temveč si razširjajo tudi kulturno razumevanje in povečujejo možnosti komuni-

kacije v mednarodnem okolju. Z učenjem ohranjajo možgansko funkcijo, stimulirajo spomin in spodbujajo kognitivno aktivnost. Pridobivanje jezikovnih veščin v zrelih letih izboljša socialno vključenost, prinaša nove priložnosti za potovanja in nudi osebno zadovoljstvo. Ljudska univerza Ravne na Koroškem že nekaj let izvaja jezikovne tečaje za Društvo upokojencev Dravograd. Zavedajo se, da je vztrajnost pri učenju tujih jezikov zelo pomembna in veseli so, da številni udeleženci z njimi vztrajajo že od samega začetka. K temu verjetno pripomore tudi dejstvo, da se jezikov učijo na sproščen in zabaven način, dajejo poudarek na govorjenju, novo naučeno znanje pa preizkusijo tudi na kakšnem izletu. Njihovi učitelji so prijazni, strokovno podkovani in imajo izkušnje s poučevanjem starejših. (povzeto po Maja Sadar, Program dela DUD, 2024)



Angleško se pogovarjajo z naravnim govorcem

Branje ob kavi

Vsak tretji četrtek v mesecu se ob 10. uri srečajo ljubitelji knjig v knjižnici Dravograd in se seznanjajo s knjižnimi novostmi. Knjige, ki so jih prebrali, predstavijo in jih priporočajo v branje svojim kolegom. Medse vabijo domače lokalne avtorje, da predstavijo svoja literarna dela. Obeležujejo pomembne obletnice slovenskih pesnikov in pisateljev. Vsi berejo tudi za bralno značko za odrasle, Korošci pa bukve beremo. Letno organizirajo tudi dve ekskurziji v rojstne kraje naših literatov.

Ta srečanja se izvajajo z odličnim sodelovanjem Knjižnice Dravograd. (povzeto po Krista Ločičnik, Program dela DUD, 2024)



Iz knjig se naučimo veliko novega

Solo plesna rekreacija za starejše

S plesom preženemo stres, porabimo odvečne kalorije in po plesu se počutimo kot prerojeni.

Tako je zapisano na vabilu za srečanja na SOLO PLESNO REKREACIJO. V letošnjem letu nadaljujejo ob vodenju Simone iz Plesne šole DEVŽEJ v ritmičnih salse, ča-ča-ja ... Z vadbo korakov pričnejo brez glasbe, Simona pa vedno doda h koreografiji kaj novega. Sprva plešejo ob počasni glasbi, tempo se pospeši in ob prijetnem razgibavanju, ponovitvah in smehu ob (včasih) njihovih nerodnostih in napakah minute vse prehitro tečejo. Čeprav je vse skupaj videti zelo lahkotno in enostavno, so ob koncu vse preznojene, a zadovoljne. Prepričujejo se, da si bodo do prihodnjic zapomnile vse koreografije, a to se zgodi le redkokdaj in le nekaterim uspe.



S plesom preženejo vsakdanji stres

Prijetna so njihova druženja. Res je, kar je zapisano v uvodu – vsem ples koristi in po plesu se navadno družijo še ob pijači in tudi tu smeha ne manjka. (povzeto po Krista Ločičnik, Utrip Dravograda, februar 2024)

PODEŽELJE BOGATI STARANJE

Mihaela Kalamar

Fotografije:
arhiv Občine Šalovci,
Zavoda za turizem, šport in kulturo Šalovci
ter Mozaik – društvo za socialno vključenost

Demografska slika severovzhodne Slovenije kaže, da na tem območju živi vedno več starajočega se prebivalstva, zato smo v Občini Šalovci, ki ji demografija še posebej ni naklonjena, že pred časom spoznali, da se moramo v programih dotakniti tudi tega vprašanja. Skozi leta izkušenj smo oblikovali kakovostne vsebine za starejše, bogata dodana vrednost v našem lokalnem okolju pa so programi Mozaika – društva za socialno vključenost, ki deluje na Socialni kmetiji Korenika v Šalovcih.



Delavnice na Socialni kmetiji Korenika

V Občini Šalovci se po podatkih Statističnega urada Slovenije povprečna starost prebivalcev občine dviga v povprečju hitreje kot v celotni Sloveniji. Naše občanke in občani so v povprečju stari 50 let, kar je več o povprečne starosti prebivalcev v Sloveniji. Negativne demografske trende si prizadevamo blažiti na več načinov, pomembna pa nam je tudi kakovost življenja starejše populacije. Ključno vodilo pri oblikovanju programov za starejše je, da so jim dostopni in zanimivi. Po obdobju koronavirusa, ko je bilo druženje predvsem starejših zelo okrnjeno, je Športno društvo Dolenci ob podpori Občine Šalovci v športnem centru Dolenci postavilo igrišče za petanko.

Gre za igro s kovinskimi krogli in balinčkom, podobno balinanju. Predsednik društva, Dominik Lainšček, pravi, da so se za posta-vitev igrišča odločili, ker želijo tudi starejšo populacijo vključiti v aktivno športno udeleževanje. »Tudi pri nas, tako kot v pre-ostalem Pomurju, prevladuje nogomet, dejstvo pa je, da se prebivalstvo stara. Treba jim je ponuditi družabno in razvedrilno dejavnost, da bodo tudi v starejših letih lahko aktivni,« še dodaja. Petanka do pred štirih let pri nas ni bila poznana, velja pa za eno najbolj razširjenih iger na svetu, saj je primerna za različne starostne skupine, igrajo jo tudi invalidi. Danes imamo v občini izkušeno ekipo starejših, ki redno igrajo petanko.



Petanka

Ker so interesi tudi med starejšimi zelo raznoliki, imajo drugi, ki jih manj zanima šport, na voljo vrsto drugih aktivnosti. Številne izvajajo na Socialni kmetiji Korenika v Šalovcih, kjer deluje Medgeneracijski center Štoklja, vključeni pa so tudi v program Za boljši jutri z demenco. Tam izvajajo različne ustvarjalne, kulinarčne in rekreacijske delavnice, s katerimi je vsakdan starejših osmišljen in kakovostnejši. Na ta način z roko v roki skrbimo za najranljivejše in ustvarjamo vključujočo skupnost.

Podeželje, ki je vir miru in čiste narave, tako več ni ovira starejšim, ki pogosto živijo sami, temveč bogati njihov vsakdan.



Delavnice na Socialni kmetiji Korenika



Delavnice na Socialni kmetiji Korenika

KOPER ZDRAVO MESTO in SVET ZA INVALIDE MOK aktivna na področju problematike invalidov

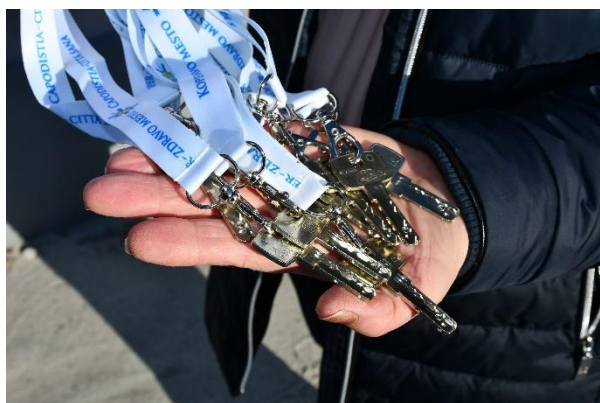
Olga Franca,
koordinatorka – Koper zdravo mesto

Foto:
Mestna občina Koper



V Mestni občini Koper deluje posvetovalno telo župana Svet za invalide MO Koper že dobro leto in pol. Poleg številnih aktivnosti odpravljanja ovir na področju javne infrastrukture je Svet za invalide pripravil Analizo položaja invalidov z akcijskim načrtom za izboljševanje in uresničevanje enakih možnosti invalidov v Mestni občini Koper za obdobje 2023–2027, ki jo je v letu 2023 potrdil Občinski svet MO Koper. S tem se je občina zavezala k realizaciji sprejetih ukrepov.

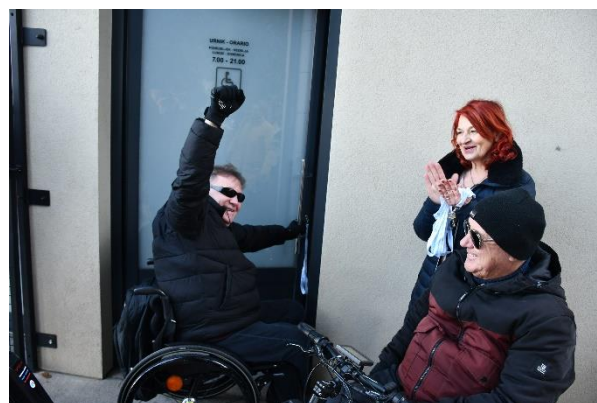
Na predlog Sveta za invalide je januarja 2024 komunalno podjetje Marjetica Koper zamenjala in vgradila evro ključavnice na različnih lokacijah javnih sanitarij Mestne občine Koper – na mestni plaži, na tržnici, na kopališču v Žusterni in v sanitarnih kontejnerjih ob pešpoti med Koprom in Izolo. Predaja desetih ključev Društvu paraplegikov Istre in Krasa smo slovesno predali, ključke pa pridobili z donacijo podjetja Rokava d.o.o. Dekani.



Ključki EU

Evro ključ (poseben univerzalni ključ) lahko invalidi uporabljajo tako v Sloveniji kot v tujini, saj je z njim mogoče odkleniti tudi sanitarije v drugih evropskih državah, na primer v Avstriji, Nemčiji, Švici, na Češkem ali Nizozemskem. Javne sanitarije ali dvigala,

namenjena osebam na invalidskih vozičkih oz. funkcionalno oviranim, so običajno zaklenjena, odpreti pa jih je možno le z evro ključem (Euro Key). Tega lahko gibalno ovirani pridobijo bodisi prek svoje invalidske organizacije oz. društva bodisi prek zveze invalidov.



Predaja EU ključev 2024

Z uvedbo evro ključavnic se je zmanjšala neupravičena uporaba sanitarij, namenjenih invalidom, saj ta rešitev zagotavlja dostop le omejeni skupini oseb, ki dejansko potrebuje posebno opremo in ustrezno dostopnost za gibanje z invalidskim vozičkom. Največ lokacij z evro ključavnicami se v Sloveniji nahaja v Ljubljani, vedno več pa jih vgrajujejo tudi po drugih slovenskih mestih.



Predaja EU ključev 2024

NARAVNE NESREČE IN DUŠEVNE TEŽAVE. KAKO NAPREJ?

Pogovorno omizje v okviru
projekta »Ravne, Zdravo mesto«

Občina Ravne na Koroškem

Fotografije:

Občina Ravne na Koroškem



V okviru projekta »RAVNE ZDRAVO MESTO« smo organizirali pogovorno omizje na temo »Naravne nesreče in duševne težave. Kako naprej?«, v okviru katerega smo želeli izpostaviti duševne stiske in težave, s katerimi smo se morali vsi skupaj soočiti po nedavnih poplavah. Poudarili smo tudi pomembnost iskanja strokovne pomoči, kot je psihološka pomoč ali terapija, ki nam lahko pomaga pri soočanju s stiskami ter širšega naslavljanja vprašanja duševnega zdravja.

Zgodovina je najboljša učiteljica, če se ji seveda pustimo učiti. In zgodovina nas opozarja, da so naravne nesreče pri nas realnost. Denimo poplavam v Sloveniji je podvrženih in s tem poplavno ogroženih več kot 300.000 hektarjev površin. Tako je že pred skoraj dvema desetletjema opozorila klimatologinja dr. Lučka Kajfež Bogataj, ki je poudarila, da se podnebje hitro spreminja in da bodo močnejši padavinski cikeli in vremenske skrajnosti, nedvomno tudi del slovenske prihodnosti. Kako bo s tem opravila narava, bomo vsaj skušali s preventivnimi posegi vplivati mi, kako pa bo vse, kar nas čaka, predelal in prebavil človek?

Na pogovornem omizju Naravne nesreče in duševne stiske. Kako naprej? – so sodelovale: Petra MIHELČ MOLIČNIK, dr. med. specialistka psihiatrije, psihiatrinja Zdravstvenega doma Ravne na Koroškem, ZD Ravne na Koroškem; Jerneja LORBER, univ. dipl. soc. ped., regijska koordinatorica za duševno zdravje, NIJZ OE Ravne na Koroškem; Rolanda JELEN, strokovna delavka na CSD enota Ravne na Koroškem; Magdalena PIKO, predsednica Območnega združenja Rdečega križa Mežiške doline; Marija PRIKERŽNIK, pastoralna asistentka in predstavnik Župnijske Karitas Ravne na Koroškem; Petra JOVAN, magistrica sociologije, strokovna delavka v programu Zagovorništvo v društvu Altra – Enota Prevalje in vodja Enote Prevalje; Darja ČEPIN, strokovna sodelavka Občine Ravne

na Koroškem in Mojca ERJAVEC, občinska svetnica, članica mreže Evropske komisije Gradimo Evropo, nekdanja vodja kabineta Ministrstva za delo družino, socialne zadeve in enake možnosti.

V konstruktivnem dialogu so se predstavnice pristojnih institucij osredotočile na povezavo med naravnimi nesrečami in duševnimi stiskami, ki jih povzročajo. Naravne nesreče, kot so bile nedavne poplave, z zalitimi domovi, evakuacijami prebivalcev in ogrožajoča plazovita območja vplivajo na naše čustveno počutje/ravnovesje in duševno zdravje. Razprava je tekla o intenzivnih čustvih, s katerimi se soočamo v takih situacijah ter o dolgoročnih posledicah, ki jih prinašajo.

Kot so izpostavile sogovornice, je pomembno spoznanje, da so duševne stiske po naravnih nesrečah »normalne«/pričakovane in da se ne smemo sramovati ali zanemarjati svojega čustvenega počutja. Medsebojna podpora, tako družinska kot skupnostna, pa je, kot navajajo strokovnjakinje, ključnega pomena za okrevanje. Poudarili smo tudi pomembnost iskanja strokovne pomoči, kot je psihološka pomoč ali terapija, ki nam lahko pomaga pri soočanju s stiskami ter širšega naslavljanja vprašanja duševnega zdravja. Evropska komisija je 7. junija 2023 sprejela sporočilo o celovitem pristopu k duševnemu zdravju, ki bo državam članicam in deležnikom v pomoč pri hitrem ukrepanju za reševanje izzivov na področju duševnega zdravja. Po obsežnem posvetovanju z državami članicami, deležniki in državljani je bil razvit celovit, v preprečevanje usmerjen in večdeležniški pristop k duševnemu zdravju.

Pomemben dejavnik, ki bo v prihodnje na preizkušnji, je, kako dobro smo ozaveščeni o duševnih stiskah, ki jih povzročajo naravne nesreče, ter o tem, kako, kje, kdaj in pri komu poiskati ustrezno pomoč in podporo.

S pomočjo izobraževanj, delavnic in usposabljanj lahko ljudi opolnomočimo, da razvijejo veščine za obvladovanje stresnih situacij, povezanih z naravnimi nesrečami.

Kot se je izkazalo v nedavni povodnji, je izjemnega pomena tudi mobilizacija skupnosti: spodbujanje sodelovanja med prebivalci, organizacijami, lokalnimi oblastmi in humanitarnimi organizacijami, ki je ključno za zagotavljanje

potrebne pomoči in podpore. Prva ponujena pomoč s strani soseda, sokrajana, sodelavca ... pa se je na terenu izkazala za najbolj učinkovito prvo pomoč.

V okviru projekta »Ravne, zdravo mesto« je danes v Koroški osrednji knjižnici dr. Franca Sušnika potekala okrogla miza, z naslovom: »Naravne nesreče in duševne težave. Kako naprej?«



»Naravne nesreče in duševne težave. Kako naprej?«

PREOBRAZITE SVOJE ŽIVLJENJE

Program za opuščanje kajenja

Tanja Makarovič
Center za krepitev zdravja
Zdravstveni dom Nova Gorica

Fotografije:
arhiv CKZ, Valentin Casarsa



V članku je predstavljen program Pomoč pri opuščanju kajenja, ki poteka v Centru za krepitev zdravja v Zdravstvenem domu Nova Gorica. Opisana je tudi vsebina in možnost za vključitev v program.

V iskanju zdravega življenjskega sloga se mnogi soočajo z izzivom opuščanja kajenja. Center za krepitev zdravja v Zdravstvenem domu Nova Gorica ponuja celovit program, namenjen vsem, ki želijo dokončno prenehati s kajenjem ali zmanjšati število prižganih cigaret. Program je zasnovan tako, da kadilcem ponudi ključne informacije, strokovno podporo in praktično pomoč pri premagovanju zasvojenosti.



Pot do opustitve kajenja je osebna, zato je program sestavljen tako, da udeležencem omogoča, da izberejo obliko svetovanja, ki jim najbolj ustreza. S tem pristopom je podpora prilagojena posameznikovim potrebam in ciljem. Na voljo so tako individualna kot tudi skupinska srečanja

Srečanja so srce programa, kjer udeleženci skupaj raziskujejo različne teme:

- Strategije za zmanjšanje števila cigaret
- Razumevanje razlogov za kajenje in motivacije za njegovo opustitev
- Praktični nasveti za preživljanje dneva brez cigarete
- Premagovanje psihične in fizične odvisnosti
- Nasveti za zdravo življenje in nadzor telesne teže
- Tehnike za obvladovanje stresa
- Strategije za vzdrževanje statusa nekadilca

Ena izmed ključnih prednosti programa je, da za udeležbo ni potrebna napotnica. To pomeni, da je program dostopen vsem, ki so pripravljeni narediti korak proti boljšemu in zdravemu življenju, ne glede na to, kje se trenutno nahajajo na svoji poti opuščanja kajenja.

Program za opuščanje kajenja predstavlja pomembno podporno točko za vse, ki si želijo prenehati kaditi ali zmanjšati število prižganih cigaret. S celovitim pristopom, ki vključuje individualno svetovanje in skupinska srečanja, program nudi ključna orodja in znanja za uspešno opustitev kajenja. Pridružite se programu in naredite prvi korak k zdravemu življenjskemu slogu danes.

