Ljubljana, 22.4.2024

***Vsak po svoje lahko prispevamo k temu cilju. Predšolski otroci, šolarji in dijaki pa zagotovo lahko naredijo nekaj več za starejše v domovih starejših. Vsi skupaj lahko postavimo nov kamenček v mozaik AZS.***

***Komu posvečamo posebno pozornost ?***

**V akciji posvečamo posebno pozornost starejšim odraslim 65+, ki so gibalno ovirani**

Z akcijo »Pokloni čas, polepšaj dan« posebno pozornost namenjamo tudi starejšim odraslim (65+) še posebej tistim starejšim, ki so sami in osamljeni, gibalno ovirani. Vabimo vrtce in šole, da po lastni izbiri pripravijo aktivnosti. Ena izmed njih je priprava sporočil ali likovnih del, ki jih ali sami ali pa preko prostovoljcev ali izvajalcev patronažnega zdravstvenega varstva prenesejo v DSO oziroma na dom starejše osebe.

Na razpolago podajamo podlago za pripravo risbice/misli, ki jo najdete na slednji povezavi: [Kartonka za risbico](https://nijz.si/wp-content/uploads/2024/04/osnutek_kartonke_za_risbico_2024-1.docx)

Pripravljene pa so tudi že misli (Razmišljanje otrok o staranju v okviru PIKA dnevnega centra za otroke in mladostnike, Maribor), ki jih lahko le natisnete in nekomu izročite. Najdete jih na slednji povezavi:

* [Kartice z mislimi](https://nijz.si/wp-content/uploads/2024/04/koncna-verzija-Pokloni-cas-polepsaj-dan_kartice-z-mislimi.pdf)

**Kje se lahko povežem?**

**Priložnosti za povezovanje akcije PČPD v lokalni skupnosti**

Nabor aktivnosti sektorjev, katere je možno povezati za akcijo *Pokloni čas, polepšaj dan*

**Aktivnosti povezane z gibanjem**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aktivnost | Nosilec/Ustanova | Ciljna skupina | Povezava |
| 29. 4. Svetovni dan plesa |  | šole, vrtci, srednje šole, univerze društva, domovi za ostarele, medgeneracijski centri, itd. |  |
| 10.5 in 15.5. 2024 Svetovni dan gibanja & Svetovni dan družine |  | šole, vrtci, srednje šole, univerze društva, domovi za ostarele, medgeneracijski centri, itd. |  |
| 24. 5. Mednarodni dan brez dvigala |  | šole, vrtci, srednje šole, univerze društva, domovi za ostarele, medgeneracijski centri, itd. |  |
| 31.5. Svetovni dan športa |  | šole, vrtci, srednje šole, univerze društva, domovi za ostarele, medgeneracijski centri, itd. |  |
| 27.5 -2.6. Mednarodmni teden gibanja |  | šole, vrtci, srednje šole, univerze društva, domovi za ostarele, medgeneracijski centri, itd. | <https://slovenia.moveweek.eu/>  <https://nijz.si/zivljenjski-slog/mednarodni-teden-gibanja-bodite-aktivni-vsi/> |
| 3.6. Svetovni dan kolesarjenja |  | šole, vrtci, srednje šole, univerze društva, domovi za ostarele, medgeneracijski centri, itd. |  |
| 16.9-22.9 Evropski teden mobilnosti |  | šole, vrtci, srednje šole, univerze društva, domovi za ostarele, medgeneracijski centri, itd. | <https://www.sptm.si/evropski-teden-mobilnosti> |
| 21.9. Sprehod za spomin – memory walk 21. september |  | šole, vrtci, srednje šole, univerze društva, domovi za ostarele, medgeneracijski centri, itd. | <https://www.alzheimers.org.uk/memorywalk>  Spominčice – Slovenskega združenja za pomoč pri demenci: <https://www.spomincica.si/> |
| 22.9. Dan brez avtomobila |  |  |  |
| 23.9. Dan slovenskega športa |  | šole, vrtci, srednje šole, univerze društva, domovi za ostarele, medgeneracijski centri, itd. |  |
| 23.-30.9.2024 Evropski teden športa | Olimpijski komite Slovenije | šole, vrtci, srednje šole, univerze društva, domovi za ostarele, medgeneracijski centri, itd. | <https://ewos.olympic.si/> |
| 10.10. Svetovni dan duševnega zdravja in telesna dejavnost |  | šole, vrtci, srednje šole, univerze društva, domovi za ostarele, medgeneracijski centri, itd. |  |
| 15.10. Svetovni dan hoje |  | šole, vrtci, srednje šole, univerze društva, domovi za ostarele, medgeneracijski centri, itd. |  |
| 20.11. Svetovni dan otroka |  | šole, različne ustanove |  |
| Kulturne poti po Sloveniji  Kam me nese prav me nese | Publikacija izšla v okviru Kulturnega bazarja | Vse generacije | <https://kulturnibazar.si/objave/kam-me-nese-prav-me-nese/> |

**Aktivnosti povezane s knjigo/branjem**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Aktivnost | Nosilec/Ustanova | Ciljna skupina | Datum | Povezava |
| Nacionalni mesec skupnega branja 2024 | NMSB | šole, vrtci, srednje šole, univerze društva, domovi za ostarele, knjižnice, založbe ... | 8.9.-7.10. 2024 | [https://nmsb.pismen.si](https://nmsb.pismen.si/) |
| Medgeneracijsko branje | NMSB | šole, vrtci, društva, prostovoljci |  | <https://nmsb.pismen.si/medgeneracijsko-branje/> |
| Bralnospodbujevalni projekt  Rastem s knjigo | Javna agencija za knjigo | OŠ, SŠ |  | <https://www.jakrs.si/bralna-kultura/rastem-s-knjigo> |
| Razstava  Pot knjige | Javna agencija za knjigo, Bralno društvo Slovenije | šole, različne ustanove | po dogovoru | <https://www.jakrs.si/bralna-kultura/pot-knjige> (kontakt: tjasa.urankar@jakrs.si)  <https://bralno-drustvo.si/razstava-pot-knjige/>(kontakt: [savina.zwitter@gimb.org](mailto:savina.zwitter@gimb.org)) |
| Razstava Portreti branja | Andragoški center Slovenije (ACS) | šole, ustanove za izobraž. odraslih, knjižnice, domovi za ostarele, zdravstveni domovi, druge kulturne ustanove | po dogovoru | <https://pismen.si/branje-v-javnem-prostoru/> (kontakt: natalija.zalec@acs.si) |
| Projekt Gozdne knjižnice | Zavod za gozdove, Turistična zveza Slovenije, ACS, Gozdarska knjižnica | splošna javnost | 27. 9.2024 | spletna stran je v pripravi |
| Strokovni posvet Bralnega društva Slovenije - literatura na temo humorja | Bralno društvo Slovenije | splošna in strokovna javnost | 9.9.2024 | [https://bralno-drustvo.si](https://bralno-drustvo.si/) |
| Bralna srečanja v domovih upokojencev, Kranj, Preddvor in Naklo. Če bo na voljo kader, so pripravljeni izvesti tudi uro glasnega branja za širši krog upokojencev. | Mestna knjižnica Kranj | upokojenci |  | [https://www.mkk.si](https://www.mkk.si/) |
| Dejavosti splošnih knjižnic za starejše | Združenje splošnih knjižnic Slovenije | različne ciljne skupine |  | [https://www.knjiznice.si/#](https://www.knjiznice.si/) |
| Pravljični sprehod po mestnem gozdu | Mariborska knjižnica | Splošna javnost, družine | 21.9. 2024 | https://knjiznica-mb.si/ |
| Pravljične ure na prostem | Mariborska knjižnica | Splošna javnost, družine | Sept 2024 | https://knjiznica-mb.si/ |

**Ostalo**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aktivnost | Nosilec/Ustanova | Ciljna skupina | Povezava |
| Teden kulturne dediščine (TKD) je nacionalni medresorski projekt, kjer z različnimi aktivnosti želimo spodbujati večjo vključenosti vsebin s področja ohranjanja kulturne in naravne dediščine v vzgojno-izobraževalneprocese, v formalnem in neformalnem izobraževanju. TKD je del vseevropske prireditve Dnevi evropske kulturne dediščine (DEKD). Vseevropska tema 34.DEKD in 12. TKD 2024 Dediščina kulturnih poti, mreženja in povezav je odlična iztočnica za medgeneracijsko povezovanje, sodelovanje ter prenos znanj in izkušenj. Poznavanje in razumevanje dediščine, kot del našega življenja, naše identitete, je pomembno pri oblikovanju skupnosti, povezovanju generacij in spoštovanju naše skupne preteklosti. | Zavod za varstvo kulturne dediščine Slovenije | Vzgojno izobraževalni zavodi, društva, prostovoljci, posamezniki, ki jim je mar za dediščino in | https://www.zvkds.si/sl/dekd/dekd-tkd |
| Teden umetnosti v šoli in vrtcu 20. maj-26.maj 2024 | Zavod Republike Slovenije za šolstvo |  | <https://www.zrss.si/novice/objavljamo-razpis-za-teden-umetnosti-v-soli-in-vrtcu-2024/> |

**Dodatno:**

**V okviru projekta Podprimo starejše, se je razvil program Vadbeceda. Zakaj ga ne bi preizkusili sami ali skupaj s svojim vnukom/vnukinjo doma. Morda jih zaprosite, da vas pospremijo do najbližjega Centra za krepitev zdravja.**

V okviru projekta Podprimo starejše predstavljamo nov vadbeni program Vadbeceda – prvi, z dokazi podprt program te vrste, ki je bil zasnovan v sodelovanju s strokovnjaki s področja javnega zdravja, rehabilitacije in športa. Namenjen je starejšim, ki si želijo ohraniti svojo vitalnost in izboljšati kakovost življenja.

**Zakaj izbrati Vadbecedo?**

1. **Učinkovitost programa**: Vadbeni program Vadbeceda temelji na najnovejših znanstvenih raziskavah o staranju in telesni dejavnosti. Vsi vadbeni pristopi so podprti z dokazi in omogočajo izboljšanje mišične moči, ravnotežja, gibljivosti in splošnega počutja pri starejših osebah.

2.  **Sodelovanje strokovnjakov**: Vadbeni program Vadbeceda je bil zasnovan v tesnem sodelovanju s strokovnjaki s področja javnega zdravja, rehabilitacije in športa. Izkušeni strokovnjaki so prispevali svoje znanje in izkušnje, da bi ustvarili program, ki je prilagojen posebnim potrebam starejših.

3.  **Brezplačna udeležba za zdravstveno zavarovane**: Veseli nas, da je program Vadbeceda brezplačen za starejše, ki so osnovno zdravstveno zavarovani. To pomeni, da lahko vsi, ki izpolnjujejo ta pogoj, vadijo brezplačno, ne da bi jim bilo za to potrebno dodatno plačati.

4.  **Delo s strokovnjaki**: Vadbeni program Vadbeceda izvajajo usposobljeni fizioterapevti in kineziologi v centrih za krepitev zdravja po vsej Sloveniji. Ti strokovnjaki bodo poskrbeli, da bo vadba varna ter prilagojena vašim potrebam in sposobnostim. Vam najbližji Center za krepitev zdravja si lahko poiščete [na naslednji povezavi.](https://www.skupajzazdravje.si/aktivnosti-za-krepitev-zdravja/kje-se-lahko-udelezim-aktivnosti/" \t "_blank)

5.  **Vadite doma:** S pomočjo Vadbecede lahko vadite tudi v udobju svojega doma. Videoposnetek začetnega vadbenega programa (program A) vam nudi prikaz enostavnih in učinkovitih vaj, prilagojenih vašim potrebam, ne da bi zapustili dom. Sledite spodnjim navodilom in začnite svojo pot k boljšemu počutju!

Dostop do posnetkov vadbe in za več infomracij vabljeni na: <https://podprimostarejse.si/telesna-dejavnost/vadbeceda/>

**Poznate program Metoda 1000 gibov in 1 pot do zdravja?**

Ministrstvo za zdravje financira program "Metoda 1000 gibov in 1 pot do zdravja« Društva Šola zdravja. Gre v osnovi za vsakodnevno jutranjo telovadbo starejših ob 7.30 po vsej Sloveniji , ki poteka preko lokalnih samoorganiziranih skupin (oranžne majice).

Izziv: Medgeneracijska vadba ob 1. oktobru ko praznujejo mednarodni dan starejši? Vas zanima, podajte pobudo v vašem okolju in se jim pridružite. Več: <https://solazdravja.com/>

**Tudi v letu 2024 se akcija povezuje z Nacionalnim mesecem skupnega branja (NMSB), ki poteka od 8. septembra do 7 oktobra.**

Medgeneracijsko branje pomembno vpliva tako na mlajše kot na starejše bralce. Skupno kakovostno preživljanja prostega časa, skupno branje, pogovor o prebranem vzpodbuja bralno pismenost in bralno kulturo. Prispeva k bralni motivaciji (vseh generacij), poglablja medsebojne odnose med generacijami ter izboljšuje tudi življenjski slog prebivalcev.

V letošnjem letu želimo v Nacionalnem mesecu skupnega branja narediti branje bolj vidno, zato smo za osrednjo temo izbrali ​**branje v javnem prostoru**. Kje najraje berete, kadar ne berete v zavetju varnega in zaupnega doma? Kam vzamete s seboj knjigo? Se radi družite ob knjigah – pogovarjate o prebranem ali skupaj berete na glas drug drugemu?

Branje v javnem prostoru ustvarja edinstvena okolja, ki navdihujejo in ustvarjajo skupnosti. Omogoča dostop do knjig in informacij izven običajnih prostorov branja. Omogoča pogovor in medsebojno učenje, s čimer se informacije in ideje širijo hitreje. Odpira vrata kritičnemu mišljenju, reševanju problemov, spoštljivi komunikaciji in medsebojnemu razumevanju. Daje občutek varnosti in pripadnosti. Na ta način izboljšuje družbo, krepi demokracijo in gospodarstvo, spodbuja kreativnost in inovativnost. Več: <https://nmsb.pismen.si/>

Če vam je literatura tista izbrana tema Poklonite čas, polepšajte dan s pridihom branja.

**Predstavila bom doprinos Slovenske sekcije IBBY in Društva Bralna značka Slovenije - ZPMS k letošnji akciji *Pokloni čas, polepšaj dan.***

Slovenska sekcija IBBY v vse svoje bralne spodbude vključuje tudi starejše, tudi starejše v domovih, in to skozi vse leto, še posebej pa ob 2. aprilu - mednarodnem dnevu knjg za otroke, predvsem z bralnospodbujevalno akcijo, ki jo vsaj deloma osnuje na pobudi mednarodne poslanice. Tako bo tudi letos; ne gre torej za posamezne načrtovane prireditve v času NMSB, ampak za celoletne spodbude, ki lahko prispevajo k temu, da (mladi) bralci potem izvedejo dejavnosti v sklopu *Pokloni čas, polepšaj dan*. Slovenska sekcija IBBY sledi ciljem Mednarodne zveze za mladinsko književnost IBBY, ki z branjem gradi mostove med bralci vseh generacij in tako skuša obogatiti tudi dneve starejših z branjem (mladinske) literature.

Bralna značka je kot več kot šest desetletij staro bralno gibanje globoko v zavesti bralcev (in tudi nebralcev) v Sloveniji, v zamejstvu in med slovenskimi potomci po svetu. Društvo Bralna značka Slovenije - ZPMS, ki je sicer osredinjena predvsem na populacijo v osnovnih šolah, vrtcih in srednjih šolah, dejansko spodbuja branje prebivalstva vseh generacij. V vseh letih NMSB močno poudarja pomen medgeneracijskega branja! V šolskem letu 2023/2024 pa že deseto leto organizacijsko in strokovno vodi poseben projekt medgeneracijskega branja (MG branja). Knjige sodelujočim bralnim skupinam donirata predvsem Društvo Bralna značka Slovenije - ZPMS (iz zbirke Zlata bralka, zlati bralec) in Javna agencija za knjigo (iz projekta Rastem s knjigo); v zadnjih letih pa tudi slovenske založbe. V prvih letih smo spodbujali mlade bralce in odrasle, tudi starejše (v domovih), da berejo mladinske knjige in se pogovarjajo o njih. Že od vsega začetka so mladi bralci obiskovali tudi starejše v domovih in brali skupaj z njimi oz. brali tistim starejšim, ki sami ne morejo več brati. Skozi leta pa se je projekt MG branja močno razširil zaradi dobre prakse ter pozitivnih izkušenj in tako v zadnjem času v projektu posebej spremljamo te oblike MG branja: MG branje in pogovore o knjigah, branje oseb s posebnimi potrebami, družinsko branje, MG bralna srečanja v domovih starejših in medvrstniško branje, ki edino ne vključuje starejših bralcev, druga pa seveda vsa. Koordinatorice MG bralnih skupin poročajo, da mladi bralci, ki doživljajo prednosti branja in lepoto literature, želijo polepšati dneve starejših, tudi in še posebej starejših v domovih, in da se med njimi dogajajo zanimivi pogovori o prebranem in tudi sicer veliko prijetnih izmenjav izkušenj idr. Društvo Bralna značka Slovenije - ZPMS se torej s svojim MG projektom vključuje v NMSB tako, da spodbuja številna bralna srečanja, obenem pa nudi v pomoč - podobno kot lani in vsa leta - vrsto strokovnega gradiva na svoji domači strani: <https://www.bralnaznacka.si/sl/medgeneracijsko-branje/>, lahko pa tudi pišete na naslov: [tilka.jamnik@gmail.com](mailto:tilka.jamnik@gmail.com)

**Projekt PISMO SRCA – KOT SONČEK SVETA!**

Pridružite se nam v edinstvenem projektu PISMO SRCA - KOT SONČEK SVETA! Naša zgodba ljubezni, ustvarjalnosti in trajnosti pridobiva na intenzivnosti. Pripravite se na nepozaben izraz pisanja pisem, ki bodo razveselila srca po Sloveniji, med rojaki v zamejstvu ter po vsem svetu.

Zgodba se ne ustavi zgolj pri pisanju pisem; nadaljuje se s pomembnimi koraki, ki bodo razsvetlili vsak kotiček Slovenije. Kulminacijo dogodkov pripravljamo ob slovenskem državnem prazniku ob 170. obletnici smrti našega velikega pesnika Franceta Prešerna, in sicer 8. februarja!

•Razkrivamo podrobnosti o razpisu: Sodelovanje poteka preko naše spletne strani. Različne institucije in posamezniki, od fakultet, družin, srednjih šol, vrtcev, ustanov do podjetij, ste vabljeni k sodelovanju. Dragoceno je, da se udeleženci zavzamete tudi za okolje, zato zbirajte in sortirajte odpadni papir, vključno s papirjem, revijami, kartonom itd.

•Ustvarjalnost na vrhuncu: Podajte se v svet kreativnosti z izdelavo pisem, ki odsevajo tematiko PISMO SRCA - KOT SONČEK SVETA. Uporabljajte recikliran papir ali druge vrste papirja, ki so vam na voljo, ter dodajte osebno noto z barvami, svinčniki, flomastri in drugimi ustvarjalnimi materiali.

•Dvojna radost: Ne pozabite, da lahko ustvarite DVE PISMI. Enega pošljite, drugega pa shranite do objave rezultatov natečaja. Fotografirajte svoje umetniško delo skupaj z imenom in priimkom avtorja, naslovom bivanja ter naslovom ustanove. Morda se bo vaše pismo znašlo na zaključni razstavi ali celo v prodajnem programu.

•Povezovanje skozi pošto: Tisti, ki želite poslati pismo na izbrani naslov, kot je lokalni dom starejših, dedku, babici ali rojakom v zamejstvu, obvestite organizatorje o pošiljanju ter sporočite, kam in komu je bilo poslano. Povežimo se skozi pisemske geste, ki širijo ljubezen in optimizem.

•Navdihujmo druge: Namen tega sodelovanja je spodbuditi USTVARJALNOST IN IZRAŽANJE LJUBEZNI skozi umetnost izdelave in pisanja pisem. Uporabite različne tehnike, kot so barvanje, risanje, kolaži, uporaba trakov, pečatni vosek, bleščice, origami in žigi. Naj vsako pismo odraža vašo edinstveno kreativnost in sporočilo.

IN TO JE LE ZAČETEK! Zgodba se bo nadaljevala s razpisom, ki se bo odvijal od 21. junija do 15. oktobra. Razveselite se nadaljevanja in pripravite svoje pero ter barvice za ustvarjanje čarobnih besedil.

Pridružite se nam na tej izjemni poti ustvarjalnosti, ljubezni in trajnostnega ravnanja z viri!

Več: <https://www.pismosrca.si/>

**Dodatna gradiva na področju**

**Branja:**

- Priporočila za pripravo in ustvarjanje različnih oblik medgeneracijskega branja: <https://nmsb.pismen.si/medgeneracijsko-branje/>

- Priporočilni seznam knjig za medgeneracijsko branje: <https://nmsb.pismen.si/medgeneracijsko-branje/>

**Gibanja:**

- Gremo se špilat, Igre za zabavo na prostem: <https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/gremo_se_spilat_publikacija_2.pdf>

- Igra Človek razgibaj se: <https://nijz.si/wp-content/uploads/2021/09/clovek_razgibaj_se.pdf>

- Igranje za znanje – priročnik za izvajanje rekreativnih odmorov v vrtcih in osnovnih šolah: <https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/igranja_za_znanje_celotna_publikacija_1.pdf>

- Ven za zdravje, Priročnik za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti

in zdravega življenjskega sloga: <https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/12/Ven_za_zdravje_jan_20_splet-2.pdf>

- Smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje Vsak gib šteje. Bodimo aktivni. Vsakdo. Vsepovsod. Vsak dan (otroci in mladostniki ter dejavnost odraslih): <https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/who_smernice_td_slv.pdf>

- Gibanje, Telesno dejavni vsak dan: <https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gibanje_telesno_dejavni_vsak_dan.pdf>

- Telesna dejavnost in aktiven življenjski slog, Skupaj za zdravje: <https://www.skupajzazdravje.si/telesna-dejavnost-in-gibanje/telesna-dejavnost-in-aktiven-zivljenjski-slog/>

**Duševnega zdravja:**

Na spletni strani Programa MIRA so dostopna gradiva Krepitev duševnega zdravja po obdobjih: <https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-sebi/krepitev-dusevnega-zdravja-po-obdobjih/>

Tam lahko najdete tudi izbrane prispevke s področja duševnega zdravja starejših:

* [O duševnem zdravju v zrelih letih](https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/o-dusevnem-zdravju/zrela-leta/);
* [Krepitev duševnega zdravja v zrelih letih](https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/krepitev-dusevnega-zdravja/v-zrelih-letih/);
* [Nasveti za krepitev duševnega zdravja starejših in napotki za ukrepanje](https://www.zadusevnozdravje.si/skrb-za-dusevno-zdravje/nasveti-za-boljse-pocutje/kako-krepiti-dusevno-zdravje-starejsih-in-kako-ukrepati-ko-se-zalomi/);
* [Koraki do prostovoljstva v tretjem življenjskem obdobju](https://www.zadusevnozdravje.si/skrb-za-dusevno-zdravje/nasveti-za-boljse-pocutje/prostovoljstvo-v-tretjem-zivljenjskem-obdobju/);
* [Novica o dogodkih za starejše občane v lokalni skupnosti](https://www.zadusevnozdravje.si/aktualno/novice/2021/12/dan-odprtih-vrat-za-starejse-in-sejem-dolgozive-druzbe/);
* [Viri pomoči v duševni stiski](https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/prva-pomoc-v-stiski/).

**Zdravja, kulture in umetnosti:**

Zbornik <http://staranje.si/sites/www.staranje.si/files/upload/images/jzvmsp_presecna_tema_kultura_umetnost_in_zdravje_koncna.pdf>