



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NIJZ AKTIVNOSTI NA PODROČJU STARANJA V LETU 2023

Ljubljana, 2024

Naslov publikacije: NIJZ aktivnosti na področju staranja v letu 2023
Urednice: Andreja Mezinec, Monika Robnik Levart in Mojca
Gabrijelčič Blenkuš
Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje
Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana, Slovenija
Naslov za e-pošto: info@nijz.si
Telefon: +386 1 2441 400
Spletna stran: <https://nijz.si/>
Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2024
Elektronska izdaja
Spletni naslov: www.nijz.si

Za vsebino posameznega prispevka so odgovorni njegovi avtorji.
Gradivo ni lektorirano.

Zaščita dokumenta © 2024 NIJZ

Vse pravice pridržane. Reprodukcijska po delih ali v celoti na kakršenkoli način in v kateremkoli mediju ni dovoljena brez pisnega dovoljenja avtorja. Kršitve se sankcionirajo v skladu z avtorsko pravno in kazensko zakonodajo.

Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 200247299
ISBN 978-961-7211-40-5 (PDF)

KAZALO

1	UVOD	1
2	NACIONALNI POGLED V LETO 2023.....	2
2.1	Delovanje skupine v letu 2023	2
2.2	Spletna stran www.staranje.si	7
2.3	Sodelovanje skupine pri ostalih aktivnostih.....	12
3	ALI SMO PRIPRAVLJENI NA SPREMEMBE S PERSPEKTIVE OBMOČNE ENOTE?	15
3.1	Vzpostavitev lokalnega partnerstva	15
3.2	Uspešni skupnostni pristop za zdravo staranje celotne populacije	16
3.3	Območna enota Celje	18
3.4	Območna enota Koper	22
3.5	Območna enota Kranj.....	26
3.6	Območna enota Ljubljana	31
3.7	Območna enota Maribor.....	35
3.8	Območna enota Murska Sobota.....	40
3.9	Območna enota Nova Gorica	44
3.10	Območna enota Novo mesto	64
3.11	Območna enota Ravne na Koroškem	66
4	PRVA OBELEŽITEV AKCIJE "POKLONI ČAS, POLEPŠAJ DAN"	73
4.1	Vseslovenska akcija Pokloni čas, polepšaj dan.....	73
4.2	Pokloni čas, polepšaj dan v sodelovanju z nacionalnimi mrežami	96
5	ZAKLJUČEK.....	103
6	PRILOGE.....	105
6.1	Seznam slik	105

1 UVOD

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) je v letih 2015 in 2016, v okviru rednega letnega programa NIJZ za področje aktivnega in zdravega staranja in na podlagi pristopov projekta Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji (AHA.SI¹) z nacionalne ravni uspešno prenesel metodologijo dela z deležniki na področju staranja na regionalno raven. V izvajanje aktivnosti z deležniki na regionalno raven so danes aktivno vključene vse območne enote (OE) NIJZ. Slednje so vzpostavile mreže z deležniki, ki delujejo na področju staranja na regijskih in lokalnih ravneh ter izvedle regijska srečanja in druge aktivnosti, ki so prilagojene potrebam posamezne regije.

Tudi v letu 2013 smo nadaljevali z aktivnostmi v sosvetu za tretje življenjsko obdobje, ki deluje v okviru Statističnega urada Republike Slovenije (SURS) in v katerega smo vključeni od leta 2021.. Ohranjamo spletno stran www.staranje.si aktivno in tako skušamo seznanjati različne javnosti in deležnike z novostmi na področju AZS, vse z namenom podpore pripravam in izvajanju akcijskih načrtov za uveljavljanje vsebin javnega zdravja pri uveljavljanju [Strategije dolgožive družbe](#).

Tudi v letu 2023 je NIJZ nadaljeval z implementacijo nalog na področju aktivnega in zdravega staranja. V tem letu je na pobudo regij bila izvedena prva skupna obeležitev Vseslovenske akcije Pokloni čas, polepšaj dan. Slednja z namenom obeležitve mednarodnega dne starejših, ki poteka vsako leto, 1. oktobra. K akciji so pristopile vse območne enote.

Nenazadnje, je bilo v letu 2023 pripravljeno osmo skupno poročilo aktivnosti »[NIJZ aktivnosti na področju staranja v letu 2022](#)«. Poleg tega je bil pripravljena tematska publikacija strokovnega srečanja skupine: "[Zdravje, kultura in umetnost](#)": Zbornik prispevkov s srečanja".

¹ www.staranje.si

2 NACIONALNI POGLED V LETO 2023

(Pripravili: Andreja Mezinec in Monika Robnik Levart)

Tudi v letu 2023 je bil glavni namen naloge raziskovanje, povezovanje in ozaveščanje o pomenu Aktivnega in zdravega staranja (AZS) tako znotraj NIJZ-ja (povezovanje z že dobro utečenimi področji dela) kot širše, s poudarkom na razumevanju področja staranja, demografski spremembah, vseživljenjskemu pristopu, medgeneracijskem povezovanju ter ostalimi temami iz področja AZS tako na nacionalni, regionalni kot tudi lokalni in mednarodni ravni, v povezavi s podporo [Strategiji dolgožive družbe](#). Poseben izziv na področju povezovanja in ozaveščanja o pomenu večgeneracijskega povezovanja je v letu 2023 bila akcija Pokloni čas, polepsaj dan (PČPD), kateri posvečamo posebno pozornost v poglavju 5.

2.1 Delovanje skupine v letu 2023

V letu 2023 smo imeli pet rednih sestankov skupine JZvMSP na teme AZS; 9. marec, 29. maj, 12. junij, 11. september in 7. december. Vzporedno je potekalo več sestankov ožje skupine.

Poleg rednih sestankov skupine smo v letu 2023 imeli 2. medsektorska sestanka skupine v okviru akcije PČPD, ki sta potekala 27. februarja in 11. julija 2023.

V letu 2023 smo v skupini posebno pozornost namenili kulturni tematiki, povezovanje s kulturnim sektorjem. Z nami so vsebino delili: Nataša Bucik (Ministrstvo za kulturo), Anja Rebolj (Knjižnica Mirana Jarca Novo mesto), Alenka Štrukelj (Andragoški center Slovenije), Živa Jurančič (Javni zavod Kinodvor) ter Milena Antonić (Zavod za varstvo kulturne dediščine Slovenije). Nastala je publikacija z naslovom »Zdravje, kultura in umetnost«.



Slika 1: spletno srečanje, sestanek skupine JZvMSP na teme staranja (VIR: zajem zaslonske slike)

Sestanke so poleg že zgoraj navedenih v letu 2023 soustvarjali tudi: direktorica Ana Petrič (Center starejših Notranje Gorice), Olivera Stanojević Jerković, Sanja Tkalec, Tatjana Krajnc-Nikolić, Martina Horvat, Tjaša Knific, Mojca Gabrijelčič, Andreja Mezinec, Helena Pavlič in Monika Robnik Levart (sodelavci NIJZ) ter drugi tako notranji kot zunanji strokovnjaki.

Za leto 2023 bi želeli poudariti slednje:

Delovanje skupine JZvMSP na teme AZS smo v tem letu osebno predstavili:

- Mrežam znotraj NIJZ, 27. februar 2023
- Uradu predsednice Republike Slovenije, 6. april 2023
- Ministrstvu za solidarno prihodnost, 17. april 2023
- Zvezi društev upokojencev Slovenije (ZDUS), 19. julij 2023
- Nacionalni konferenci javnega zdravja, 3. oktober 2023
- Uradu direktorja NIJZ, 30. november 2023
- Andragoškemu centru Slovenije (ACS)

Izdani sta bili dve publikaciji v elektronski verziji:

- NIJZ aktivnosti na področju staranja v letu 2022 <http://staranje.si/aktualno/nijz-aktivnosti-na-podrocju-staranja-v-letu-2022>
- Zbornika Zdravje, kultura in umetnost <http://staranje.si/aktualno/zdravje-kultura-umetnost-zbornik-prispevkov-s-srecanja>

Obeležili smo različne mednarodne/evropske dneve:

- 29.4.2023, Evropski dan medgeneracijske solidarnosti. Z najavo vseslovenske akcije Pokloni čas, polepšaj dan
- Svetovni dan ozaveščanja o nasilju nad starejšimi, 15 junij
- Prva obeležitev evropskega dne paliativne oskrbe, 15. junij 2023
- 1. oktober Mednarodni dan starejših
- 3.December –mednarodni dan invalidov

V okviru mednarodnega dne starejših smo pripravili tonsko izjavo: <https://nijz.si/wp-content/uploads/2023/09/Tonska-Izjava-Andreje-Mezinec-NIJZ.mp3>

Udeležili smo se več dogodkov:

- Na povabilo Zveze društev upokojencev Slovenije smo se udeležili slavnostnega dogodka v okviru Dnevov medgeneracijskega sožitja.



Slika 2: Dnevi medgeneracijskega sožitja, otvoritveni dogodek, Medgeneracijsko petje (Vir: Arhiv NIJZ)

- Sodelovali smo na uvodnem dnevu Aktiva prehranskih delavcev

V skupini se zavedamo, da imajo prehranski delavci pomembno vlogo pri prehranski oskrbi oseb v institucionalnem varstvu. Že vrsto let se odzovemo povabilu Aktiva prehranskih delavcev, ki deluje pod okriljem Skupnosti socialnih zavodov Slovenije. Letos smo se srečali že na jubilejnega desetem strokovnem srečanju, ki je potekalo 17. oktobra v Mali Pirešici.

Nacionalni inštitut za javno zdravje je počaščen, da nas Aktiv prehranskih delavcev, že deset let prepoznava kot deležnika, ki lahko skupaj soustvarja dinamiko Aktivnega in zdravega staranja v Sloveniji. Prvo strokovno srečanje je nastalo v okviru projekta [PANGEA](#), v katerem je z naše strani sodelovala ga. Prim. doc. dr. Mojce Gabrijelčič Blenkuš.

Pomembna je ustrezna podpora vsem delavcem, ki se srečujejo s heterogeno skupino starejših ter prehrano in takšna srečanja, ki jih pripravljajo v okviru Aktiva prehranskih delavcev, so zagotovo ena izmed poti do uspešnega se soočanja z izzivi starejše populacije.

Ker je pravilno prehranjevanje eden izmed temeljnih vidikov zdravja, samostojnosti in s tem kakovosti življenja vseh ljudi, še posebej pa starejših odraslih smo na podlagi 3. rednega sestanka skupine JZvMSP na teme staranja v letu 2022, skupaj z Ministrstvom za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Ministrstvom za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, Ministrstvom za zdravje, Biotehniško fakulteto, sodelavci NIJZ ter z Damjanom Zelenikom pripravili publikacijo z naslovom »Pravilno prehranjevanje starejših odraslih«.



Slika 3: Srečanje Aktiva prehranskih delavcev, predstavitev vseslovenske akcije PČPD (Vir, Arhiv NIJZ)

- Sodelovali smo na znanstveno strokovnem srečanju s področja javnega zdravja

Skupina se je v preteklem letu predstavila na 1. konferenci Javnega zdravja v Portorožu z dvema prispevkoma **JAVNOZDRAVSTVENI PRISTOPI V MEDSEKTORSKIH POLITIKAH NA PODROČJU AKTIVNEGA IN ZDRAVEGA STARANJA V SLOVENIJI** in **OBELEŽITEV EVROPSKEGA DNE MEDGENERACIJSKE SOLIDARNOSTI KOT NAPOVENIK AKCIJE "POKLONI ČAS POLEPŠAJ DAN"**.

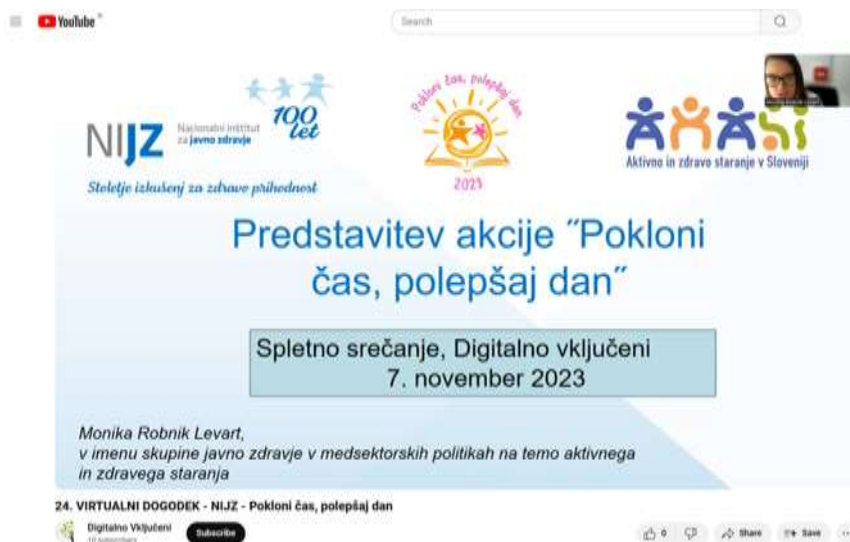
Med drugim je izpostavila delovanje trenutne skupine, ki v taki obliki deluje že od leta 2014 in se zaveda pomena odprtosti, vključenosti, povezanosti različnih področij in nivojev. Nastala je v okviru partnerjev projekta **Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji (AHA.SI)**, kasneje se je naloga implementirala v okvir rednih nalog skupine **Javno zdravje v medsektorskih politikah (JZvMSP)** na temo staranja (AZS) z namenom podpreti implementacijo **Strategije dolgožive družbe**. Spletno stran staranje.si, ki je od ustanovitve prerastla v ključno JZ spletišče NIJZ na področju staranja, z visoko prepoznavnostjo pri ključnih deležnikih, pri starejših in v splošni javnosti. Več na: <https://staranje.si/aktualno/sodelovali-smo-na-znanstveno-strokovnem-srecanju-s-podrocja-javnega-zdravja#read-more>



Slika 4: Utrinki iz znanstveno strokovnega srečanja s področja javnega zdravja, Portorož (Vir: arhiv NIJZ)

- Predstavitev akcije PČPD na ZDUSU

Kot že večkrat omenjeno smo v letu 2023 v naloge v celoletnem obdobju tako na nacionalni kot na regionalni ravni kot tudi medsektorsko (glej zgoraj) implementirali vseslovensko akcijo »Pokloni čas polepšaj dan (PČPD)«. V sklopu akcije PČPD smo delovanje skupine predstavili, med drugim, tudi na ZDUSU (19.7.2023). Prav tako smo na povabilo ZDUS-a pripravili predstavitev akcije za platformo Digitalno vključeni. Posnetek je dostopen preko YouTube kanala: <https://www.youtube.com/watch?v=-eXMxvqeRE0>.



Slika 5: Virtualni dogodek, predstavitev akcije PČPD v okviru platforme Digitalno vključeni (VIR: zajem zaslonske slike)

V okviru projekta Mednarodno upravljanje aktivnega in zdravega staranja v alpskem prostoru (ASTAHG) se je nadaljevalo redno spremljanje aktivnosti v okviru sodelovanja v nadnacionalnem upravnem odboru AZS v AS ter prenosu informacij v ostale regije (zaveza projekta ASTAHG).

Skupina je v preteklem letu pripravila prispevka za revijo Javno zdravje z naslovom »Ključni izzivi aktivnega in zdravega staranja odmaknjenih področjih alpskega sveta po mnenju deležnikov«. Kot zaključek publikacije AZS na odmaknjenih področjih AS. Trenutno je prispevek v recenzijem postopku.

2.2 Spletna stran www.staranje.si

Spletna stran www.staranje.si je nastala leta 2014 v okviru projekta Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji. Vse od takrat se člani skupine JZvMSP na teme AZS trudimo, pod rubriko aktualno, pripravljati aktualne, jedrnat, pregledne in verodostojne prispevke na različne javnozdravstvene teme.

V letu 2023 so bile na spletni strani podane naslednje informacije:

- **Pravilno prehranjevanje starejših odraslih (Zbornik prispevkov 3. rednega srečanja skupine Javno zdravje v medsektorskih politikah na temo Aktivnega in zdravega staranja)**

Pravilno prehranjevanje je eden izmed temeljnih vidikov zdravja, samostojnosti in s tem kakovosti življenja vseh ljudi, še posebej pa starejših odraslih. V okviru 3. rednega srečanja skupine Javno zdravje v medsektorskih politikah na temo Aktivnega in zdravega staranja, smo skupaj z udeleženci z različnih sektorjev, smo v meseca oktobra 2022 razpravljali o zelo pomembnih izzivih povezanih s prehrano starejših. Končno sporočilo je bilo, da nujno potrebujemo skupno povezovanje in sodelovanje, predajo informacij ter medsebojno podporo. Prav tako starejšim odraslim namenimo premalo pozornosti na področju prehrane. Več si preberite v nastalem zborniku, ki smo ga pripravili v sodelovanju z avtorji predstavitev in je dostopen na: <https://staranje.si/aktualno/pravilno-prehranjevanje-starejsih-odraslih-zbornik-prispevkov-3-redega-srecanja-skupine>

- **29. april 2023 – evropski dan medgeneracijske solidarnosti**

Vas zanimajo odgovori na vprašanja: Kaj je medgeneracijska solidarnost? Od kdaj obeležujemo dan medgeneracijske solidarnosti? Bi radi nekomu polepšali dan? Vse to in še več izveste na slednji povezavi: <https://staranje.si/aktualno/29-april-2023-evropski-dan-medgeneracijske-solidarnosti#read-more>

- **Lokalni pridih akcije »Pokloni čas, polepšaj dan«**

Na goriškem so za najavo akcije "Pokloni čas, polepšaj dan", ki jo pripravlja NIJZ skupaj s partnerji in se bo izvedla 1. oktobra na mednarodni dan starejših, pripravili dogodek "Pokloni čas polepšaj dan s

pridihom plesa". Izpostavili so, da je pomembno prepoznavanje povezovanja na področju kulture, umetnosti in zdravja tako na nacionalni kot tudi na lokalni ravni. 19. maja so v ospredje dali ples. Ples ima številne pozitivne učinke na zdravje, počutje in medosebne odnose tako nekoč kot tudi danes. Partnerji dogodka se zavedajo pomena medgeneracijskega sodelovanja, povezovanja in prenosa znanj med generacijami, za boljši skupen jutri. Dogodek so skupaj soustvarjali tako mlajši (učenci 4. razreda) in starejši (soustvarjalka, ki je v predvajanem "filmčku" podala svoje poglede je imela častitljivih 100 let). Več si lahko preberete na slednji povezavi: <https://staranje.si/aktualno/lokalni-pridih-akcije-pokloni-cas-polepsaj-dan#read-more>

- **NIJZ aktivnosti na področju staranja v letu 2022**

»Dejstvo je, da se slovensko prebivalstvo pospešeno stara. Ali smo pripravljeni na to in kako razmišljamo v različnih starostnih generacijah? Vsaka generacija ima različne potrebe ali se jih zavedamo in ali razmišljamo, da če nam bo dano, da bomo tudi mi dočakali lepo starost? Ali sprejemamo svoja življenjska obdobja, ali jih znamo živeti, kako nas sprejema okolica in kako se počutimo, ali živimo sedanost? Iz leta v leto je bolj pomembno medgeneracijsko povezovanje, življenje v skupnosti, medsebojna pomoč, sinergija; kapital starejših in kako lahko svoje izkušnje prenesejo na mlajše in obratno, kako lahko mlajši moderno videnje in znanje novih tehnologij prenesejo na starejše, da tudi starejši uporabljajo oz. se počutijo sposobne rokovati z modernimi tehnologijami«. Vljudno vabljeni k prebiranju poročila vseh območnih enot NIJZ-ja, dostopno na slednji povezavi <https://staranje.si/aktualno/nijz-aktivnosti-na-podrocju-staranja-v-letu-2022#read-more>

- **Svetovni dan ozaveščanja o nasilju nad starejšimi, 15. junij**

Svetovni dan ozaveščanja o nasilju nad starejšimi ([WEAAD](#)) se vsako leto obeležuje 15. junija. Uradno ga je razglasila Generalna skupščina Združenih narodov v svoji [resoluciji 66/127](#) decembra 2011, na pobudo Mednarodne mreže za preprečevanje zlorabe starejših ([INPEA](#)). Člani te mreže so dan, namenjen ozaveščanju o nasilju nad starejšimi prvič obeležili že junija 2006. To je dan, ko **ves svet izrazi svoje nasprotovanje zlorabam in trpinčenju** starejših. Več na: <https://staranje.si/aktualno/svetovni-dan-ozavescanja-o-nasilju-nad-starejsimi-15-junij>

- **Prva obeležitev evropskega dne paliativne oskrbe, 15. junij 2023**

S staranjem prebivalstva in večanjem bremena nenalezljivih bolezni se potrebe po paliativni oskrbi vse bolj povečujejo. Na podlagi [Atlasa paliativne oskrbe ocenjujejo](#), da bo vsako leto paliativno oskrbo potrebovalo 4,4 milijona ljudi. Na pobudo Evropskega združenja za paliativno oskrbo ([EAPC](#)) letos prvič obeležujemo dan paliativne oskrbe **#EUPallCareDay23**. Več na: <https://staranje.si/aktualno/prva-obelezitev-evropskega-dne-paliativne-oskrbe-15-junij-2023>

- **Vseslovenska akcija »Pokloni čas, polepšaj dan«**

Informacije o vseslovenski akciji za leto 2023 so dostopne preko slednje povezave:

<https://staranje.si/aktualno/vseslovenska-akcija-pokloni-cas-polepsaj-dan#read-more>

- **1. oktober 2023 – Mednarodni dan starejših**

Vsako leto 1. oktobra obeležujemo Mednarodni dan starejših #UNIDOP2023 #OlderPersonsDay. Ta dan je bil razglašen za praznovanje in ozaveščanje o prispevku starejših ljudi k družbi ter o izzivih, s katerimi se soočajo starejše generacije. Letos ga obeležujemo že 33. leto zapored. Z besedo "starejši" običajno označujemo osebe, stare 65 let ali več. Mednarodni dan starejših je pomemben dan za ozaveščanje o vprašanjih, povezanih s staranjem prebivalstva in spodbujanje družbene inkluzije ter enakopravnosti za vse generacije. Nacionalni inštitut za javno zdravje bo letošnjo obeležitev zaznamoval z vseslovensko akcijo »Pokloni čas, polepšaj dan«. Več na: <https://staranje.si/aktualno/1-oktober-2023-mednarodni-dan-starejsih-1>

- **Podaljševanje aktivnega življenja tudi po upokojitvi/Finančna pismenost za starejše odrasle**

Nacionalni inštitut za javno zdravje je v letu 2013–2016 vodil projekt Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji. Del projekta so bile tudi predupokojitvene aktivnosti, monografija [Predupokojitvene priprave za zdravi in aktivno starost](#)

- **Prehranski delavci imajo pomembno vlogo pri prehranski oskrbi oseb v institucionalnem varstvu**

17. oktobra 2023 je v potekalo že deseto, letos prvo jubilejno strokovno srečanje AKTIVA PREHRANSKIH DELAVCEV, ki deluje pod okriljem Skupnosti socialnih zavodov Slovenije. Več na: <https://staranje.si/aktualno/prehranski-delavci-imajo-pomembno-vlogo-pri-prehranski-oskrbi-oseb-v-institucionalnem#read-more>

- **Sodelovali smo na znanstveno strokovnem srečanju s področja javnega zdravja**

3. in 4. oktober 2023 se je v Portorožu odvijala 1. Nacionalna konferenca javnega zdravja z naslovom »Zdravje kot vir blaginje«. Skupina Javno zdravje v medsektorskih politikah na teme staranja je sodelovala v sekciji Zdravo staranje, katero je moderirala dr. Stella Sekulić, s prispevkom »Javnozdravstveni pristop v medsektorskih politikah na področju aktivnega in zdravega staranja v Sloveniji«. Pripravila je tudi plakat »Obeležitev evropskega dne medgeneracijske solidarnosti kot napovednik akcije Pokloni čas, polepšaj dan«, Več na: <https://staranje.si/aktualno/sodelovali-smo-na-znanstveno-strokovnem-srecanju-s-podrocja-javnega-zdravja#read-more>

- **V akciji »Pokloni čas polepšaj dan« smo namenili posebno pozornost tudi otrokom in mladostnikom s posebnimi potrebami**

Otroci in mladostniki z več motnjami v razvoju (posebnimi potrebami in rizičnimi dejavnostmi) so posebna skupina ljudi. So otroci, ki med drugim potrebujejo brezpogojno sprejetost, ljubezen, veliko razumevanja in varen prostor z ustreznim vključenjem v njihovo okolje. Pripadnost in povezanost otrok s posebnimi potrebami in njihovih družin v številnih regionalnih skupnostih predstavljajo ranljivost in izziv.

6. oktobra smo obeleževali Svetovni dan cerebralne paralize. Slednjega je leta 2012 uvedla Zveza za cerebralno paralizo. Sedaj ga obeležujejo osebe s cerebralno paralizo, njihove družine, zavezniki, podporniki in organizacije v več kot 100 državah. Skupni cilj je zagotoviti prihodnost, v kateri bodo imeli otroci in odrasli s cerebralno paralizo enake pravice, dostop in priložnosti kot vsi drugi v naši družbi. Na spletni strani Zveze društev za cerebralno paralizo so zapisali »Najboljše nove ideje se porajajo v skupnosti ljudi z invalidnostjo« ter pozvali ljudi, da predstavijo svoje tehnološke zamisli, ki bodo izboljšale življenje ljudi s cerebralno paralizo in drugimi oviranostmi. Več na: <https://staranje.si/aktualno/v-akciji-pokloni-cas-polepsaj-dan-smo-namenili-posebno-pozornost-tudi-otrokom-mladostnikom#read-more>

- **Skupaj zmoremo več - zahvala sodelujočim v vseslovenski akciji "Pokloni čas, polepsaj dan"**

Zahvala soustvarjalcem vseslovenske akcije 2023. Več na: <https://staranje.si/aktualno/skupaj-zmoremo-vec-zahvala-sodelujocim-v-vseslovenski-akciji-pokloni-cas-polepsaj-dan#read-more>

- **Povezovanje generacij: načrtovanje in izvajanje ukrepov za medgeneracijske stike**

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je v sodelovanju s partnerji pripravila globalno kampanjo za boj proti starizmu (ageism) in 10. oktobra 2023 objavila vodnik, ki se osredotoča na povezovanje generacij! Starizem/staromrzništvo (ang. ageizem) se pojavlja, kadar se "starost" uporablja za razvrščanje posameznikov in ustvarjanje družbenih razlik, kar povzroča nepravilnost in škodo ter pomanjkanje solidarnosti med generacijami. Na podlagi dokazov iz globalnega poročila o ageizmu, ki poziva k večjim naložbam in izvajanju ukrepov za medgeneracijske stike (ki so ena od treh strategij, ki dokazano delujejo pri odpravljanju ageizma, skupaj s politiko in zakonodajo ter izobraževalnimi ukrepi), je SZO pripravila nove smernice za podporo in krepitev zmogljivosti posameznikov in skupnosti, da se aktivno vključijo v to delo. Smernice vsebujejo navodila (po korakih) za vse, ki uporabljajo ali želijo uporabljati medgeneracijske prakse za boj proti starizmu ter spodbujanje razumevanja in vzajemnega spoštovanja med generacijami. Več na: <https://staranje.si/aktualno/povezovanje-generacij-nactovanje-izvajanje-ukrepov-za-medgeneracijske-stike#read-more>

- **Strokovno srečanje “Zdravje, kultura in umetnost”: Zbornik prispevkov s srečanja**

Ali lahko zdravje, kultura in umetnost prispevajo pri preventivi, promociji zdravja in dobrega počutja ter obvladovanju in zdravljenju bolezni vso življenjsko dobo? Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje se zavedamo hitrih demografskih sprememb, staranja prebivalstva in dolgožive družbe. Poslanstvo NIJZ je prispevati k boljšemu zdravju in večji blaginji vseh skupin prebivalcev Slovenije. Svoje naloge pa kljub velikim prizadevanjem ne moremo opraviti zgolj s podporo zdravstva. Potreben je trajnosten pristop s podporo različnih sektorjev za izboljšanje zdravstvenih rezultatov, ki spodbuja interdisciplinarna in medsektorska sodelovanja za zdravje tako na nacionalni, regionalni kot tudi na lokalni ravni katerega se zavedamo v skupini Javno zdravje v medsektorskih politikah (JZvMSP) na temah staranja. Več na: <https://staranje.si/aktualno/zdravje-kultura-umetnost-zbornik-prispevkov-s-srecanja#read-more>

- **3. december –mednarodni dan invalidov**

Vas zanimajo odgovori na vprašanja: *Kdaj obeležujemo mednarodni dan invalidov? Kakšna je letošnja tema? Kdo so invalidi? Kako se lahko skupaj zavzamemo za človekove pravice za vse, tudi za invalide?* Vse to in še več si lahko preberete na: <https://staranje.si/aktualno/3-december-mednarodni-dan-invalidov#read-more>

- **Srečanje skupine Javno zdravje v medsektorski politikah na temo aktivnega in zdravega staranja s podporo projektu “Mala pozornost za veliko veselje”**

V četrtek, 7. 12. 2023 je potekal 5. redni letni sestanek skupine Javno zdravje v medsektorski politikah na temo aktivnega in zdravega staranja. Tokrat je sestanek potekal v živo in sicer v Centru starejših Notranje Gorice (DEOS). Vas zanima kako je potekal? Preberite si na: <https://staranje.si/aktualno/srecanje-skupine-javno-zdravje-v-medsektorski-politikah-na-temo-aktivnega-zdravega-staranja#read-more>

- **Elektronski koledar Zdravju in blaginji naklonjeno leto 2024**

Ob izteku starega leta si vsi po dobri stari navadi želimo zdravja, sreče in vsega dobrega. Najpogostejše novoletne želje so vsekakor tiste, ki se nanašajo na zdravje. Ko je ogroženo zdravje, se zdi vse drugo manj pomembno. Toda na zdravje vpliva marsikaj - tudi ekonomski in družbeni položaj, izobrazba, bivanjske razmere ... skratka, kakovost življenja v celoti. Seveda pa tudi zdravje vpliva na kakovost življenja ... Do celotne novice in koledarja dostopate preko slednje povezave: <https://staranje.si/aktualno/elektronski-koledar-zdravju-blaginji-naklonjeno-leto-2024#read-more>

2.3 Sodelovanje skupine pri ostalih aktivnostih

Skupina je sodelovala:

- **Svetovna zdravstvena organizacija SZO (dekada staranja) in ostalo**

Poleg rednega spremljanja dogajanja v okviru dekade staranja smo v začetku leta prejeli povabilo k izvedbi procesa vezanega na vprašalnik »*Process evaluation of the UN Decade of Healthy Ageing in the WHO European Region*«.

Resolucija ZN [\(75/131\)](#) poziva Svetovno zdravstveno organizacijo, da v sodelovanju z drugimi organizacijami OZN vodi izvajanje [desetletja zdravega staranja](#). Resolucija poziva generalnega sekretarja, naj Generalno skupščino obvesti o napredku pri izvajanju desetletja na podlagi triletnih poročil, ki jih bo SZO pripravila leta 2023, 2026 in 2029.

Cilj te raziskave je zbrati podatke in spremljati napredek držav pri izvajanju desetletja ZN za zdravo staranje, kar bo podlaga za pripravo prvega triletnega poročila, ki ga bo generalni sekretar leta 2023 predstavil generalni skupščini.

Vprašalnik je zajemal osem modulov: 1. BASIC INFORMATION, 2. LEADERSHIP AND COMMITMENT, 3. LAW, POLICY, STRATEGY & PLAN, 4. VOICE AND ENGAGEMENT, 5. HUMAN RIGHTS. 6. GERIATRIC WORKFORCE AND TRAINING, 7. FINANCIAL PROTECTION in 8. DATA & INFORMATION SYSTEM.

Pri izvedbi procesa priprave odgovorov so sodelovali: Vesna Kerstin Petrič (MZ), Aleš Kenda (MDDSZ), Eva Helena Šarec (UMAR), Sonja Uršič (IER), Martina Stare (SURS), Gregor Veninšek (Center za geriatrično medicino UKC Ljubljana) ter Metka Zaletel, Mojca Gabrijelčič Blenkuš in Andreja Mezinec (vse NIJZ).

- Sodelovanje na dveh LTC forumih v letu 2023.

- **Statistični urad RS, Sosvet za tretje življenjsko obdobje**

Poleg Statističnega sveta RS delujejo pri Statističnem uradu RS tudi statistični sosveti (na SURSU jih trenutno deluje 22) – posvetovalne skupine za posamezna, vsebinsko ožja področja državne statistike. Od leta 2021 je NIJZ vključen [v Sosvet za tretje življenjsko obdobje](#). Namen delovanja sosveta je razprava o podatkih in kazalnikih vezanih na populacijo starejšo od 65 let.

Vsebinska področja, ki sodijo v območje njegovega delovanja:

- sodelovanje pri oblikovanju vsebine statističnih raziskovanj z vidika obravnave starejših,
- seznanjanje z razvojem metodologij povezanih s tem področjem ter spremljanjem sprememb zakonodaje, ki vplivajo na zagotavljanje podatkov o tem delu populacije,

- obravnavanje vprašanj glede vsebine objavljenih podatkov s področja starejših.

V preteklem letu sta se predstavnici NIJZ (Mezinec Andreja in Monika Robnik Levart) udeležili 3 seje, ki je potekala 9. junija. Poleg uvoda in spremembe članov so bila z nami deljena slednja področja:

- Novosti pri delu SURS (mag. Ana Božič Verbič, SURS)
- Revščina in socialna izključenost starejših (Stanka Intihar, SURS)
- Tretje življenjsko obdobje in Strategija dolgožive družbe (Aleš Kenda, MSP)
- Dinamični mikrosimulacijski pokojninski model DYPENSI (dr. Nataša Kump, IER)
- Zbirka mikropodatkov SHARE (mag. Sonja Uršič, IER)

Pod točko razno smo imeli priložnost prisotne seznaniti o vseslovenski akciji Pokloni čas, polepšaj dan. Zapisnik seje je dostopen na spletni strani [SURSA](#).

- **Medsektorsko sodelovanje/povezovanje**
 - Vprašalnik predsedujoče Odprti delovni skupini GS OZN o staranju (OEWGA) (poslano na MZ 6.2.2023).
 - Sodelovanje, koordinacija in vnos vprašalnika za Slovenijo/Evaluation of the UN Decade of Healthy Ageing 2021-2030 (27.3.2023).
 - Priprava odgovorov za MZ na vprašalnik OZN o identifikaciji vrzeli pri zaščiti človekovih pravic starejših (30.8.2023).
 - Priprava izhodišč za tretje periodično poročilo po Mednarodnem paktu o ekonomskih, socialnih in kulturnih pravicah (8.9.2023).
 - Udeležili smo se Kulturnega bazarja v Kopru (12.10.2023).
- **Preventivna obravnava starejše osebe (POSO) za izvajalce patronažnega zdravstvenega varstva**

V letu 2024 je na pobudo Martine Horvat (vodje Izvajalcev patronažnega zdravstvenega varstva), steklo sodelovanje za izvedbo Modula preventivna obravnava starejše osebe (POSO) za izvajalce patronažnega zdravstvenega varstva. Namen modulov je usposobiti izvajalce zdravstvenega varstva na primarni ravni za integrirano preventivno obravnavo starejše osebe. Modul POSO je prvotno namenjen izvajalcem patronažnega zdravstvenega varstva v nadaljevanju pa ga želimo ponuditi tudi vsem ostalim strokovnjakom, ki se na primarni ravni zdravstvenega varstva vključujejo.

Aktivno smo se vključili v Modul ID2: Patronažno varstvo "Ostale temeljne življenjske potrebe starejših oseb". V mesecu marcu je Andreja Mezinec izvedla »testno« predavanje v živo. Konec leta pa predala posnetek z gradivi za izvedbo modula v letu 2024.

3 ALI SMO PRIPRAVLJENI NA SPREMEMBE S PERSPEKTIVE OBMOČNE ENOTE?

(Pripravile Neda Hudopisk, Tara Ledinek in Helena Pavlič)

3.1 Vzpostavitev lokalnega partnerstva

Zdrava skupnost je tista, ki omogoča ugodne družbene in fizične pogoje za zdravje. Temelji na povezanem delovanju različnih deležnikov (posameznikov, skupin in organizacij). Uporablja različne vire, od okoljskih do kulturnih, in različne oblike znanja, od vsakdanjega izkustvenega do strokovnega in znanstvenega. Pripadniki skupnosti so opolnomočeni in vključeni v procese odločanja, v katerih vse lokalne politike upoštevajo zdravje kot kriterij pri odločitvah. Skupnost sistematično zbira in analizira podatke o učinkih svojih dejavnosti na zdravje pripadnikov, da je zmožna stalnega prepoznavanja in vrednotenja svoje »politike zdravja«, ob tem pa sprejetja potrebnih sprememb za doseganje optimalnih zdravstvenih izidov. Na tej osnovi se razvija skupnost, ki je varna, ekonomsko učinkovita, zdravju in okolju prijazna in kjer imajo pripadniki enak dostop do kakovostnega izobraževanja in zaposlitve, do prevoza in stanovanja in do vseh potrebnih zdravstvenih storitev. Skupnost omogoča in spodbuja zdrav življenjski slog svojih pripadnikov tudi z omogočanjem dostopa do zdrave prehrane in telesne dejavnosti (prirejeno po: [What's healthy community 2013](#)).

Za zdravo lokalno okolje in zagotavljanje zdravega staranja so ključni lokalno povezovanje, medsebojno sodelovanje in dostopnost do informacij. Pri tem osrednjo vlogo igra občina, ki mora s svojim delovanjem predstavljati središče združevanja vseh njenih občanov. Ti se v svojih vsakodnevnih aktivnostih povezujejo v različne organizacije, ki predstavljajo stičišče posameznikov različnih idej in generacij. Občina ob tem predstavlja srce občanov in s svojim delovanjem združuje organizacije ter jim zagotavlja pogoje za njihovo delovanje.

S staranjem populacije so starejše osebe postale pomemben člen naše družbe, ki je vpet v njeno delovanje in aktivnosti, ki ima svoje želje in potrebe in ki ob tem vstopa v interakcije z vsemi ostalimi generacijami v družbi. Pomembno je, da občina s svojimi resorji in usmerjenim delovanjem različnih akterjev ob tem stremi k oblikovanju pogojev za kvalitetno in zdravo staranje in aktivno vključevanje starejših generacij v družbo. Pomembno vlogo ob tem odigrajo različni akterji družbe – socialno varstvo, zdravstvo, šolstvo, kultura, prostovoljstvo, kot tudi vsak posameznik s svojim delovanjem.

V luči obeležitve mednarodnega dne starejših smo v letu 2023 v želji po prikazu možnosti za medgeneracijsko in medsektorsko sodelovanje uspešno izpeljali vseslovensko akcijo »Pokloni čas polepšaj dan«, v okviru katere smo posebno pozornost namenili osamljenim starejšim, ki imajo težave pri vključitvi v vsakodnevne aktivnosti družbe. Pri načrtovanju in še bolj ob izvedbi omenjene akcije

smo spoznali, kako pomembna je in kakšen doprinos lokalnemu okolju prinese dobro organizirana in aktivna lokalna skupina v občini. Dogodek smo soustvarili v sodelovanju s člani skupnosti, ki so zastopali šole, vrtce, različna društva, športne in humanitarne organizacije, specifične službe zdravstvene ustanove, knjižnice, ustanove za tretje življenjsko obdobje ... Ob obsežni logistiki smo lahko le ob usklajenem delovanju vseh vključenih akterjev smisel akcije ponesli širše v lokalnem okolju, vse do obiskovalcev medgeneracijskih/dnevnih centrov, domov za starejše osebe in celo starejših občanov, ki se zaradi različnih omejitev ne vključujejo v aktivnosti družbe. V ta namen so bili v akcijo vključeni tudi člani društva upokojencev, izvajalci patronažnega varstva, izvajalci pomoči na domu in prostofer-ji. Izvedena akcija je bila lep primer sodelovanja različnih organizacij in akterjev družbe, ki so z usklajenim delovanjem dosegli skupni zastavljen cilj – pričarati nasmehe na obraze naših starejših, ranljivih oseb.

3.2 Uspešni skupnostni pristop za zdravo staranje celotne populacije

S povezovanjem generacij lahko tako spletemo močno vez med različnimi akterji in smo, ko združimo moči, uspešnejši pri doseganju skupnih ciljev. Pomembno je, da v skrbi za povezovanje generacij in dosego medsebojnega spoštovanja in sodelovanja, že v obdobju otroštva pričnemo z ozaveščanjem o starosti in otroke spodbujamo k solidarnosti in razvijanju občutja empatije do starejših. Medgeneracijsko druženje namreč vsem vpletenim da več kot vzame, vzpostavlja posebno klimo, energijo, »prežene« osamljenost, popestri dan, vnese poživitvev v dnevno rutino in nenazadnje osmisli naše življenje in delovanje, zadovoljstvo pa je posledično obojestransko.

Z majhnimi dejanji, s pozornostjo in sočutjem do bližnjega lahko dosežemo veliko zadovoljstvo, kar je v starosti pomembna vrednota. Hkrati pa mlajšim nenadomestljivo zadovoljstvo prinese občutek, da naredijo dobro za drugega, s tem pa največ prejmejo prav sami. Solidarnosti ni mogoče naučiti pod prisilo, potrebno jo je privzgojiti, kar pa je mogoče le s konstantnim zgledom in spodbudo. Najlepša nagrada za trud je, ko otroci z veseljem prisluhnejo babici/dedku ob pripovedovanju, branju, ko se skupaj igrajo, družijo in na ta način drug drugemu dajo to, kar najbolj potrebujejo, občutek skrbi za sočloveka, bližine in sprejemanja. S spontanim povezovanjem in neobvezujočim druženjem ljudi različnih generacij, se ustvarja prijetno sobivanje, ki sčasoma postane način življenja.

Sprememba nikoli ni enostavna in se ne zgodi preko noči, temveč pomeni delanje majhnih korakov v pravo smer, po poti, ki nas na koncu pripelje do željenega cilja. Delovanje različnih akterjev družbe v isti smeri omogoča napredek in stremi k družbi, ki bo sprejemala različne posameznike vseh generacij in bo v vseh pogledih prijazna do njenih pripadnikov. Mi smo tisti, ki jo soustvarjamo, in vsak od nas je

lahko sprememba, ki jo potrebujemo za boljši jutri, jutri povezanih generacij, skrbi za sočloveka in ranljive posameznike družbe, med katere sodijo tudi naši starejši. V letu, v katerega smo zakorakali, bomo tako znotraj NIJZ (programi Zdravje v vrtcu, Zdrave šole, Zdrava mesta, Patronažno varstvo), kot tudi širše v lokalni skupnosti, dodatno pozornost namenjali skupnostnemu pristopu. V želji po doseganju zastavljenih ciljev bomo načrtane aktivnosti v prihodnje najavili že ob Evropskem dnevu medgeneracijske solidarnosti in stopnjevali ozaveščenost ob različnih obeležitvah, posebej v tednu duševnega zdravja, ob mednarodnem dnevu starejših, tednu otroka in mesecu skupnega branja.

Verjamemo v to, da bomo s skupnimi močmi stopali po pravi poti, poti sodelovanja v skupnosti in skrbi za lepo in zdravo prihodnost vseh njenih pripadnikov.

Sledi poglavje, v katerem so zbrana poročila regijskih aktivnosti in srečanj na področju aktivnega in zdravega staranja območnih enot NIJZ v letu 2023.

3.3 Območna enota Celje

(Pripravile: Lea Peternel, Nuša Konec Juričič in Tatjana Škornik Tovornik)

V letu 2023 smo aktivnosti, usmerjene k aktivnemu staranju, vključevali v večino ostalih nalog, namenjenih promociji zdravja ter preprečevanju nenalezljivih in nalezljivih bolezni v zdravstveni regiji Celje.

3.3.1 Sodelovanje v okviru CE in vseh OE NIJZ

Udeležili smo se večine sestankov skupine za aktivno staranje na NIJZ in se seznanili s primeri dobrih praks na tem področju v slovenskem prostoru.

3.3.2 Delo na regijskem nivoju – delo z lokalno skupnostjo

- Vsem občinam Savinjske regije smo poslali publikacije Zdravje v občini 2022.
- Vključili smo se v aktivnosti za pripravo strategije zdravja občine Laško – sodelovali smo v medresorski skupini občine, pripravili smo vprašalnik, ki je bil poslan vsem ključnim deležnikom v občini, med drugim tudi vsem društvom upokojencev.
- Nadaljujemo tudi sodelovanje pri pripravi strateškega dokumenta za področje zdravja v občini Slovenske Konjice, v katerem bo eno izmed pomembnih področje zdravje starejših, s posebnim poudarkom na iskanju rešitev glede nasilja nad starejšimi.
- Vodili smo koordinacijsko skupino Savinjske regije za psihosocialno pomoč ljudem na področjih, ki so jih prizadele poplave – organizacija obiskov strokovnjakov na domovih, svetovanje po telefonu, objave o virih pomoči preko občinskih kanalov ter lokalnih medijev.

3.3.3 Delo na regijskem nivoju – ozaveščanje, informiranje

- Strokovnjaki OE Celje NIJZ smo tudi v letu 2023 nadaljevali s sodelovanjem v **informativnih oddajah Dobro jutro v velenjskem TV studiu**, v katerih izpostavljamo pomembne javnozdravstvene teme. Oddaje potekajo v jutranjem času z več ponovitvami, doseg je velik, predvsem v jutranjih urah je med gledalci veliko starejših. Teme so namenjene različnim javnostim, specifično za starejše pa so bile zlasti teme o osteoporozi in duševnem zdravju.
- Nadaljevali smo s sodelovanjem z uredništvom **časopisa Braslovški utrip** občine Braslovče in pripravili 10 prispevkov o temah, ki so pomembne tudi za kakovostno življenje starejših, med drugim prehrana starejših, spanje, kako prepoznati srčni infarkt in možgansko kap, ustno zdravje, viri pomoči v stiski, depresija, samomorilna ogroženost, alkohol.

- V letu 2023 smo nadaljevali z objavami javnozdravstvenih kratkih informacij na portalu **Moja občina**, s katerimi dosegamo 35 občin zdravstvene regije Celje. Objavljenih je bilo 25 prispevkov na različne teme.

3.3.4 Delo na regijskem nivoju – promocija presejalnih programov SVIT, ZORA, DORA ter samopregledovanja za zgodnje odkrivanje raka dojk

- Izvedli smo **dvanaest dogodkov** za splošno populacijo na različnih lokacijah z namenom seznanjanja z vsemi tremi presejalnimi programi in nekaterimi drugimi področji javnega zdravja, ki so pomembni tudi za zdravo in aktivno staranje. Udeležilo se jih je okoli 700 posameznikov.



Slika 6: Promocija presejalnih programov Svit, Zora, Dora in Evropskega kodeksa proti raku na Prazniku kozjanskega jabolka v Podsredi, 8. 10. 2023 (Vir: arhiv NIJZ, OE Celje)



Slika 7: Promocija presejalnih programov Svit, Zora, Dora in Evropskega kodeksa proti raku na Prazniku kozjanskega jabolka v Podsredi, 8. 10. 2023 (Vir: arhiv NIJZ, OE Celje)

- Vse tri presejalne programe smo v treh dneh predstavljali na **Mednarodnem obrtnem sejmu v Celju** in na **sejmu Altermed/Green vita**, stojnici je obiskalo okoli 500 posameznikov.



Slika 8: Mednarodni obrtni sejem v Celju, 13. - 17. 9. 2023 (Vir: arhiv NIJZ, OE Celje)



Slika 9: Mednarodni obrtni sejem v Celju, 13. - 17. 9. 2023 (Vir: arhiv NIJZ, OE Celje)

3.3.5 Akcija "Pokloni čas, polepšaj dan"

Lokalne partnerje smo večkrat obvestili o izvedbi akcije »Pokloni čas, polepšaj dan« in jim ponudili pomoč, vendar v lanskem letu potrebe po le-tej niso izrazili.

3.4 Območna enota Koper

(Pripravile: Patricia Lapajne, Irena Majcan Kopilović, Nevenka Ražman, Živa Žerjal)

3.4.1 *Vključenost vsebin in dela z in za starejše na regijski ravni*

Enota za nenalezljive bolezni NIJZ Območne enote Koper deluje na območju enajstih (11) občin obalno-kraške in delu primorsko-notranjske regije: Ankaran, Divača, Hrpelje-Kozina, Ilirska Bistrica, Izola, Komen, Koper, Piran, Pivka, Postojna in Sežana.

V skrb za boljše zdravje in blaginjo prebivalstva vključujemo ugotavljanje, spremljanje, analiziranje in obvladovanje kroničnih nenalezljivih bolezni ter preprečevanje, predvsem z načrtovanjem, organizacijo, izvedbo in evalvacijo preventivnih programov.

Naloge se prepletajo, saj življenjski slog povezuje vse determinante zdravja v vseh življenjskih obdobjih. Tako se skrb za zdravje starostnikov in starejših vključuje v večino nalog in aktivnosti, ki se izvajajo v našem okolju. Skrb za zdravje starejših je tudi vključena v sodelovanje z različnimi deležniki našega okolja, saj smo koordinatorji programov, ki jih izvajajo različne službe in sektorji. Pri tem smo povezani in skupaj, ko se govori o vsebinah zdravja in za zdravje povezanih področjih.

3.4.2 *Vključenost v koordinacijo na regijski ravni*

Regijska koordinacija zajema področja zdravstvene in zobozdravstvene vzgoje v zdravstvenem varstvu različnih ciljnih skupin, ter patronažnem varstvu. Koordinacija za odrasle poteka predvsem v sodelovanju z zdravstveno vzgojnimi centri in centri za krepitev zdravja zdravstvenih domov. V letu 2023 smo se vključevali v različne aktivnosti na lokalnem nivoju, kjer smo promovirali preventivne programe in odzivnost na programe zgodnjega odpravljanja raka in predrakavih sprememb: ZORA, DORA, SVIT, kjer se ozaveščanje starejših in strokovnih delavcev, ki delajo za starejše, vključuje in izvaja.

Na OE Koper smo v okviru koordinacije patronažnega varstva izvedli dve praktični delavnici Predstavitev ocene tveganja za padce na domu, ki jih v okviru Preventivne obravnave starejše osebe (POSO) izvajajo patronažne službe. Delavnic se je udeležila večina zaposlenih v patronažnem varstvu v regiji Koper; tako zaposlenih v javnih zavodih, kot tudi v službah s koncesijo. Na delavnicah so bile poleg strokovnih vsebin zelo koristne tudi informacije iz terena, ki lahko zelo pripomorejo k optimizaciji programa in posledično njegovi učinkovitosti.

3.4.3 *Vključenost v program MIRA*

Regijska koordinatorica programa MIRA je aktivno organizirala in izvedla **Festival duševnega zdravja**, s ciljem ozaveščanja o pomenu duševnega zdravja. V sklopu festivala smo od septembra do novembra 2023 z različnimi deležniki izvajali številne aktivnosti, povezane z duševnim zdravjem vseh ciljnih skupin. Festival je potekal od Bovca do Pirana z različnimi partnerji.

V Zdravstvenem domu Koper smo v začetku meseca oktobra izvedli predavanje »Živeti z demenco«, ki se ga je udeležilo okoli 17 oseb.

V kinematografih smo ob tematskih filmih organizirali posvete na temo starejših in bolezni, povezanih s staranjem. Tako smo si 20. oktobra v kinu Art Odeon v Izoli ogledali film o demenci z naslovom »Oče«. Prost vstop smo zagotovili 25 - 27 starejšim in njihovim svojcem.

Omenimo tudi aktivnosti Slovenskega društva Hospic v Osrednji knjižnici Srečka Vilharja v Kopru, ki je v sklopu festivala organiziral klepet, klepet o minljivosti »Hospickafe«.

Z Medgeneracijskim centrom Izola in Zdravstvenima domovoma Izola in Koper smo organizirali dva pohoda, prvega za duševno zdravje in boljše počutje po Obalni cesti in drugega na Strunjanski križ. Oba pohoda smo promovirali skozi festival ter se na pohod po Obalni cesti sprehodili iz koprške strani in se na sredini srečali z izolskimi pohodniki, med katerimi ni manjkalo starejših in upokojencev. Za boljše počutje smo na stični točki imeli okrepčilo, plesne vaje ter delavnico čuječnosti. Dogodek si želimo ponoviti zaradi izredno prijetne in posebne izkušnje, ob kateri sta morski zrak in šumenje valov dodala svojo noto.

Zdravstveni dom Lucija pa je sodeloval z vsebinami »Stres in sladkorna bolezen - kako si pomagamo«, kar je bilo zanimivo predvsem za starejše bolnike.

3.4.4 *Vključenost v programe Zdravje v vrtcu, Zdrave šole*

Po poročilu programa **Zdravje v vrtcu** za šolsko leto 2022/23 lahko povzamemo, da se tudi v vrtcu poslužujejo medgeneracijskega sodelovanja, natančneje v 4 % vseh nalog. Stari starši so otrokom pomagali pri pripravi raznih jedi, skupaj so hodili na pohode in opravljali razne delavnice povezane z zdravjem. Eni izmed aktivnosti sta bili tudi predstavitev poklicev staršev in starih staršev ter izdelovanje ročnih izdelkov.

Iz evalvacije za **Zdrave šole** za šolsko leto 2022/23 izhaja, da so šole izvajale naloge na področju medgeneracijskega sodelovanja v 2,8 %. S starejšimi se dela tudi na področju gibanja in prehrane, saj so vključeni v pohode, jutranje ogrevanje in »country ples«. Organizirane so tudi delavnice kuhanja marmelad in drugih jedi. Povezali so se z bivšimi sodelavci in sodelavkami, ki so kot prostovoljci učence

spremljali na poti v šolo ter s starimi starši, s katerimi so izvajali branje, razprave in delavnice. Za stanovalce doma starejših občanov so pripravili dramsko igrico in jih obiskali za pusta. S starejšimi občani so tudi sodelovali v zgodovinskem krožku.

3.4.5 Pomoč pri demenci

Na NIJZ Območni enoti v Kopru v sodelovanju z Društvom za pomoč pri demenci Primorske spominčice nudimo podporo in pomoč pri aktivnostih v povezavi z demenco, tako za laično kot strokovno populacijo:

- podpora delovanju skupin za samopomoč pri demenci pri organizaciji mesečnih srečanj v Izoli, Ilirski Bistrici, Sežani in Postojni;
- svetovanje svojcem oseb z demenco in ostalim o možnostih in oblikah pomoči;
- delovanje v skupnosti, ozaveščanje o demenci, prizadevanja za zgodnje prepoznavanje in zdravljenje demence ter izboljšanje položaja bolnikov in svojcev v družbi;
- vključevanje bolnikov v aktivnosti društva.

V letu 2023 smo podprli izvedbo **rednih mesečnih srečanj** s psihosocialno podporo svojcem bolnikov z demenco, ki potekajo po naslednjem programu:

- vsako 1. sredo v mesecu v ob 18. uri v Domu starejših občanov Ilirska Bistrica,
- vsak 3. četrtek v mesecu ob 18. uri v Domu upokojencev Izola,
- vsako 4. sredo v mesecu ob 17.30 v Centru za socialno delo Sežana in
- vsak 1.torek v mesecu v Zdravstvenem domu Postojna.

Na mesečnih srečanjih svojci izmenjujejo izkušnje, občasno povabimo strokovnjake različnih področij, ki se pri svojem delu srečujejo z demenco. V letu 2023 je logopedinja predavala in svetovala o motnjah govora in težavah z govorom pri starejših in bolnikih z demenco.

Pomoč smo nudili pri organizaciji **predavanj in prireditev** za splošno javnost, obeležitve dneva Alzheimerjeve bolezni ter se odzivali na različna povabila in dogodke: Sporazumevanje in ohranjanje kognitivnih sposobnosti pri bolniku z demenco, Kako prepoznamo demenco, Prepoznaj demenco in poišči pomoč, Demenca nepovabljeni gostja, Neurejen krvni tlak - dejavnik tveganja za demenco.

Pri tem ima pomembno vlogo predsednica društva in regijska odgovorna zdravnica mag. Tatjana Cvetko, dr. med., spec. splošne medicine, zaposlena v ZD Koper.

V juniju smo sodelovali pri organizaciji enodnevne **Šole demence**, ki poteka po dvotirnem programu: program za svojce in strokovne delavce ter delovno-terapevtski program za bolnike z demenco.

September je bil **mesec ozaveščanja** o demenci, pod sloganom »Nikoli prezgodaj, nikoli prepozno«.

Podprli smo tudi **Literarni natečaj** za zgodbe o demenci „Od solz do smeha z demenco“ v organizaciji in izvedbi zavoda Znanost na cesti in društva Primorske spominčice. Nagrajene in prijavljene zgodbe literarnega natečaja bodo v letu 2024 tudi predstavljene na različnih dogodkih. Zapisane zgodbe so še ena dragocena pomoč vsem, ki se srečujejo demenco.

14. decembra smo se pridružili k **tradicionalnemu 21. letnemu srečanju**, že 21., pod geslom Pišemo in beremo o demenci, na katerem so poleg literarnih prispevkov predstavili strokovno vsebino »Prvi znaki demence - kako se je začelo« ter seznam literature: knjige, filme, priročnike, ki so na razpolago v knjižnicah na temo demence.

Glavnina dela je vezana na telefonsko **svetovanje in nudenje pomoči po telefonu**, predvsem seznanjanje z oblikami pomoči in aktivnostmi društva.

Več o delovanju je dosegljivo na spletni strani www.primorskespomincice.si.

3.4.6 Vključenost regije v izvedbo akcije "Pokloni čas, polepšaj dan"

Na Enoti za nenalezljive bolezni smo, skladno s priporočili in usmeritvami, podprli akcijo Pokloni čas, polepšaj dan in delili podporni material po vseh mrežah in koordinacijskih kanalih, s katerimi delamo.

Kot je navedeno v točki 1.3. tega regijskega poročila, so vzgojno izobraževalni zavodi, domovi starejših, društva upokojencev, lokalne skupnosti, nevladne organizacije in drugi pridruženi partnerji obudili medgeneracijsko sodelovanje in nastali so številni dogodki. Promovirali smo vse aktivnosti, s katerimi smo bili seznanjeni, ter spodbujali različne oblike izvedbe.

Posebne evalvacije v regiji na aktivnosti in odzive nismo izvedli. Število in oblike aktivnosti bomo lahko razbrali iz evalvacij programa Zdravje v vrtcu in Zdrave šole, ki se evalvira. Odziv na akcijo v letu 2023 bo vključen v evalvacijo ob koncu šolskega leta 2023/24.

3.5 Območna enota Kranj

(Pripravila: Ria Jagodic)



Slika 10: Karikatura Born to be wild, avtor Uroš Kavčič (vir NIJZ OE Kranj)

Različne dogodke, ki smo jih organizirali sami ali smo se jih udeležili, smo izkoristili kot priložnosti za promocijo pomembnih javno zdravstvenih vsebin. Ena od teh je bilo tudi področje zdravega in aktivnega staranja.

3.5.1 Sodelovanje z lokalno skupnostjo

Stojnice Svit (z napihljivim modelom debelega črevesa ali brez) na:

- teku po ulicah Tržiča (25.3);
- Dnevu zdravja na Jesenicah (19.4.);
- Supernova Kranj (18.5.);
- Dnevu odprtih vrat vojašnice PP Kranj (20.5.);
- Dnevu zdravja v Radovljici (24.5.);
- Dnevu zdravja v Naklem (13.6.).

3.5.2 Ozaveščanje in informiranje

3.5.2.1 Sodelovanje z mediji

- objava likovnega natečaja ob Svetovnem dnevu (SD) starejših 2023 v Gorenjskem Glasu (16.6.2023);
- prispevek na temo likovne razstave in Svetovnega dneva starejših na Radiu Kranj (22.9.2023);

- vabilo na razstavo Tudi starost je lepa v Gorenjskem Glasu (29.9.2023);
- izjava za javnost gorenjskim medijem ob SD starejših (2.10.2023);
- nagradna križanka na temo likovne razstave v Gorenjskem Glasu (okt.2023);



Slika 11: Objave v Gorenjskem Glasu na temo Tudi starost je lepa (vir Gorenjski Glas)

3.5.2.2 Objava na regijski spletni strain NIJZ OE Kranj

- Likovni natečaj za starejše ob 1. oktobru, Svetovnem dnevu starejših (10.05.2023) <https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/likovni-natecaj-starejsih-ob-svetovnem-dnevu-starejsih-1-10-2023/>
- Likovna razstava Tudi starost je lepa (25.9.2023) <https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/likovna-razstava-tudi-starost-je-lepa/>



Slika 12: Vabilo na razstavo likovnih del (vir NIJZ)

3.5.3 Obeležitev SD starejših

K sodelovanju pri letošnji obeležitvi SD starejših smo povabili Gorenjski Glas in Gorenjske lekarne. V domove starejših občanov in društva upokojencev smo poslali vabilo s prošnjo, da spodbudijo svoje stanovalce/člane k ustvarjanju likovnih del na temo *Tudi starost je lepa*. Vabilo k sodelovanju v akciji pa so objavljali tudi v Gorenjskem Glasu, v katerem so bila objavljena tudi nekatera likovna dela (septembra in oktobra 2023). Gorenjske lekarne in Nacionalni program duševnega zdravja MIRA pa so poskrbeli, da so vsi avtorji v zahvalo za sodelovanje prejeli praktične nagrade.

Prejeli smo 47 likovnih del, ki so bila razstavljena med 29.9. in 13.10.2023 v prostoru Zveze kulturnih društev Kranj. Otvoritev razstave je bila 29.9.2023 ob 15:00. Govorniki ob otvoritvi so bili Romana Rakovec, direktorica Gorenjskih lekarn, Mija Aleš, predsednica Zveze kulturnih društev Kranj in Ria Jagodic, koordinatorica likovnega natečaja z NIJZ. Program je obogatila acapella pevka Kristina Ray in s svojim glasom navdušila dvorano polno obiskovalcev. Razstava je bila odprta med tednom vsak dan med 15:00 in 18:00, ob sobotah med 9:00 in 12:00. V knjigi vtisov je bilo 22 zapisov, večinoma pohvale, nekaj le podpisov.



Slika 13: Nekatera razstavljena likovna dela (vir NIJZ)

3.5.4 Ostalo

- promocija zdravega in aktivnega staranja med bodočimi zdravstvenimi delavci: v sodelovanju s Fakulteto za zdravstvo Angele Boškin smo študentom zdravstvene nege predavali vsebine s področja zdravega in aktivnega staranja;
- udeležili smo se konference Kr za starejše (13.4.).

3.5.5 Vključenost regije v izvedbo akcije "Pokloni čas, polejšaj dan"

Otroci iz vrtcev in osnovnih šol so ustvarjali likovna dela s sporočili za starejše. Prejetih del je bilo okoli 1000 likovnih del, ustvarili pa so jih otroci iz petih gorenjskih osnovnih šol in iz 8 vrtcev.

V tednu ob SD starejših so ta dela gorenjske patronažne medicinske sestre odnesle ob rednih patronažnih obiskih starejšim iz njihovega okolja. Odzivi starejših so bili odlični.



Slika 14: Primer izdelka otrok v povezavi z akcijo Pokloni čas, polepšaj dan (vir NIJZ)

3.6 Območna enota Ljubljana

(Pripravila: Taja Kontler)

V OE Ljubljana smo aktivnosti za promocijo aktivnega in zdravega staranja predvsem vključevali v večino drugih aktivnosti promocije zdravja za odrasle, pri aktivnostih za otroke in mladostnike pa smo spodbujali medgeneracijsko sodelovanje.

3.6.1 Sodelovanje s centralno enoto in drugimi OE NIJZ

- Udeležili smo se sestankov skupine za JZ v medsektorskih politikah in poročali sodelavcem.
- V okviru **Nacionalnega programa za duševno zdravje, programa Mira** smo po najboljših (in izvedljivih) močeh sledili ciljem, ki so bili zastavljeni v aktualnem akcijskem načrtu.

3.6.2 Ciljane regijske aktivnosti

- Vse občine smo seznanili z objavo novih podatkov Zdravje v občini 2023 in jim poslali publikacijo za njihovo občino. Ponovno smo izbrali regijsko finalistko za Občino zdravja, pri tem smo upoštevali tudi izvajanje aktivnosti za starejše.
- Akcijo Pokloni čas, polepšaj dan smo naslovili na patronažne sestre, ki so s pomočjo vrtcev in šol dobile risbice in lepe misli in jih odnesle svojim varovancem
- V okviru modula POSO (Preventivna obravnava starejše osebe) v patronažnem varstvu, smo izvedli delavnico za OCENO DEJAVNIKOV TVEGANJA ZA PADCE NA DOMU STAREJŠE OSEBE in v okviru tega še Vstani in pojdi test. Delavnico smo izvedli 15x za različne ZD in zasebne izvajalce.

3.6.3 Regijska promocija presejalnega programa SVIT, ZORE in DORE

Program Svit, državni program presejanja in zgodnjega odkrivanja raka na debelem črevesu in danki, je namenjen osebam starim 50 do 74 let. Za spodbujanje udeležbe smo v letu 2023 izvajali promocijske aktivnosti v živo za splošno javnost in medijske pristope – prispevki za občinska glasila ter spletne in FB strani občin in zdravstvenih domov. Za vzpodbudo k sodelovanju v programu Svit so zelo pomembni tudi timi ambulant družinske medicine, patronažna služba in sodelavci ZVC/CKZ – te smo dvakrat letno seznanili s potekom Programa Svit in podatki o odzivnosti.

- Izvedli smo **12 dogodkov** za splošno populacijo na različnih lokacijah z namenom seznanjanja z vsemi tremi presejalnimi programi. Udeležilo se jih je okoli 3600 posameznikov.
- Sodelovali smo tudi na okrogli mizi, ki je potekala v Veliki sejni dvorani Mestne hiše in je bila namenjena preventivnim dejavnostim in presejalnim programom za preprečevanja raka, ki jih izvajajo v ZD Ljubljana.



Slika 15: Svitov dogodek v sodelovanju z ZD Vrhnika (Vir: arhiv OE Ljubljana)



Slika 16: Svitov dogodek v sodelovanju z OŠ Gabrovka (Vir: arhiv OE Ljubljana)



Slika 17: Svitov dogodek v Loškem potoku v sodelovanju z ZD Ribnica (Vir: arhiv OE Ljubljana)



Slika 18: Okrogla miza - Svetovanje za zdravje ob svetovnem dnevu zdravja (Vir: arhiv OE Ljubljana)

3.6.4 Koordinacija preventive v osnovnem zdravstvenem varstvu

- Znotraj izvajanja programa Skupaj za zdravje v katerega smo v veliki meri vključeni starejši, smo vse leto nudili strokovno in informativno podporo vodjem CKZ/ZVC.
- Prav tako smo dosledno nudili strokovno podporo izvajalkam patronaže in izvedli tudi eno regijsko srečanje.

3.6.5 Regijska koordinacija Slovenske mreže zdravih šol in vrtcev

Akcijo Pokloni čas, polepšaj dan smo predstavili na regijskem srečanju Zdravih šol spomladi (2. marca 2023), nato pa še z dopisom 3. maja ter 20. septembra 2023. Obvestili smo 186 naslovnikov, predstavnikov VIZ.

Posredno temo staranja naslavlja tudi projekt SHE4AHA (Schools for health in Europe for healthy ageing), ki ustvarja most med zgodnjim in poznim življenjskim obdobjem posameznika z namenom zdravega in kvalitetnega staranja:

Evropska komisija je 2021 objavila zeleno knjigo o staranju z naslovom "[Spodbujanje solidarnosti in odgovornosti med generacijami](#)" z namenom politične razprave o tem iskanju rešitev in novih pristopov za soočanje z demografskimi spremembami. V okviru tega sta izpostavljena dva glavna okvirja evropske politike za doseganje dobrega staranja evropske družbe, in sicer zdravo in aktivno staranje ter vseživljenjsko učenje. Oba pristopa sta najbolj učinkovita, če se začneta izvajati v zgodnjem

otročtvu, saj sta pomembna in bistvena za celotno življenjsko obdobje. Življenje v “zdravem otroštvu” na splošno oblikuje naše prihodnje možnosti, zdravstveno stanje in dobro počutje.

Na podlagi teh pobud je fundacija Schools for health in Europe skupaj z nacionalnimi koordinatorji iz Danske, Islandije, Francije, Portugalske in Slovenije oblikovala projekt SHE4AHA, v katerem sodeluje tudi regijska koordinatorica Zdravih šol iz OE Ljubljana.

3.7 Območna enota Maribor

(Pripravili: Olivera Stanojević Jerković, Sanja Tkalec)

3.7.1 Koordinacija Interdisciplinarne delovne skupine (IDS) za promocijo duševnega zdravja in preventivo ter destigmatizacijo duševnih motenj pri starejših v okviru Programa MIRA – RNPZ 2021-2028 (nacionalna raven)

V preteklem letu so bile izvedene sledeče aktivnosti:

- trije sestanki **IDS za krepitev duševnega zdravja starejših oseb** in pripravljeni zapisniki
- udeležba na seji Strokovnega sveta NP DZ – kratko poročanje o načrtih IDS za starejše
- redni spletni sestanki koordinatorjev in vodstva Programa MIRA
- pobuda (poziv) vsem slovenskim občinam, da organizirajo družabni dogodek za starejše občane »Dan odprtih vrat za starejše« in regijskim središčem za organizacijo »Sejma dolgožive družbe«, namenjenega deležnikom s področja staranja
- načrtovanje aktivnosti IDS-a v naslednjem 5-letnem obdobju (načrt AN NP DZ za 2024-2028 in ocena finančnih sredstev)
- evalvacija aktivnosti IDS v 2022-2023
- objava aktivnosti na spletni strani Programa MIRA

3.7.2 Sodelovanje pri pripravi Kampanje »Z ambasadorki zdravja do večje skrbi z svoje zdravje« MZ na področju duševnega zdravja (ambasadorka Melani Mekicar)

- skupni sestanek vodstva Programa MIRA, vodij IDS in delovne skupine MZ v prostorih MZ
- sodelovanje pri pregledu promocijskega gradiva za ambasadorko TE STISKA STISKA?
- kljub poudarku na ciljni skupini mladih, opozarjanje na kakovost odnosov s starejšo populacijo, medgeneracijsko sodelovanje ter destigmatizacijo starosti in staranja



Slika 19: Olivera Stanojević Jerković in Melani Mekicar na Festivalu duševnega zdravja.

3.7.3 Aktivna udeležba na Festivalu duševnega zdravja, 18. 5. 2023 na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani

- sodelovanje pri oblikovanju programa dogodka s predlogom delavnic* namenjenih starejšim:

- »Ali lahko upočasnimo upad kognitivnih sposobnosti v starosti?« - Drago Perger, DSO Danice Vogrinec
- »Vsak trenutek je lahko nov začetek« - Zdenka Katkič, Društvo Šola zdravja
- »Kako premagovati stisko in strahove svojcev oseb z demenco« - Štefanija Lukič Zlobec, Spominčica.



Slika 20: Predavanje psihologa Draga Pergerja. Vir: arhiv NIJZ



Slika 21: Zdenka Katkič je na govorniškem odru predstavila aktivnosti Društva Šola zdravja. Vir: arhiv NIJZ

*[Opisi predavanj in delavnic](#) ter [program](#) Festivala duševnega zdravja so dostopni na spletni strani Programa MIRA (www.zadusevnozdravje.si)

- izjavi za medije STA in RA Slovenija 1 na temo duševnega zdravja starejših
- sodelovanje na stojnici na dan dogodka: pogovori z mimoidočimi (več kot 100 aktivnih obiskovalcev), svetovanje, informiranje
- delitev gradiv: [predstavitvena brošura programa MIRA](#); [Resolucija Programa MIRA](#); [Kako krepiti duševno zdravje starejših in kako ukrepati, ko se zalomi?](#); [Spoprijemanje s sedanjim časom](#); [Kako postati prostovoljec v tretjem življenjskem obdobju?](#); delitev promocijskega materiala: pisala, anti-stres žogice, zvezki z mandalami, razglednice, zložljive nakupovalne vrečke, ...



Slika 22: Promocija gradiv in aktivnosti Programa MIRA na področju duševnega zdravja starejših. Vir: arhiv NIJZ

3.7.4 Podpora izvajalcem obstoječih programov za starejše (Program ZDUS – Starejši za starejše, Društvo Šola zdravja, Skupnost socialnih zavodov Slovenije, Dnevni centri aktivnosti za starejše, patronažno varstvo, Zveza društev za socialno gerontologijo) – razdeljeno 4850 knjižic



Slika 23: Naslovnica knjižice Kako krepiti duševno zdravje starejših in kako ukrepati, ko se zalomi?

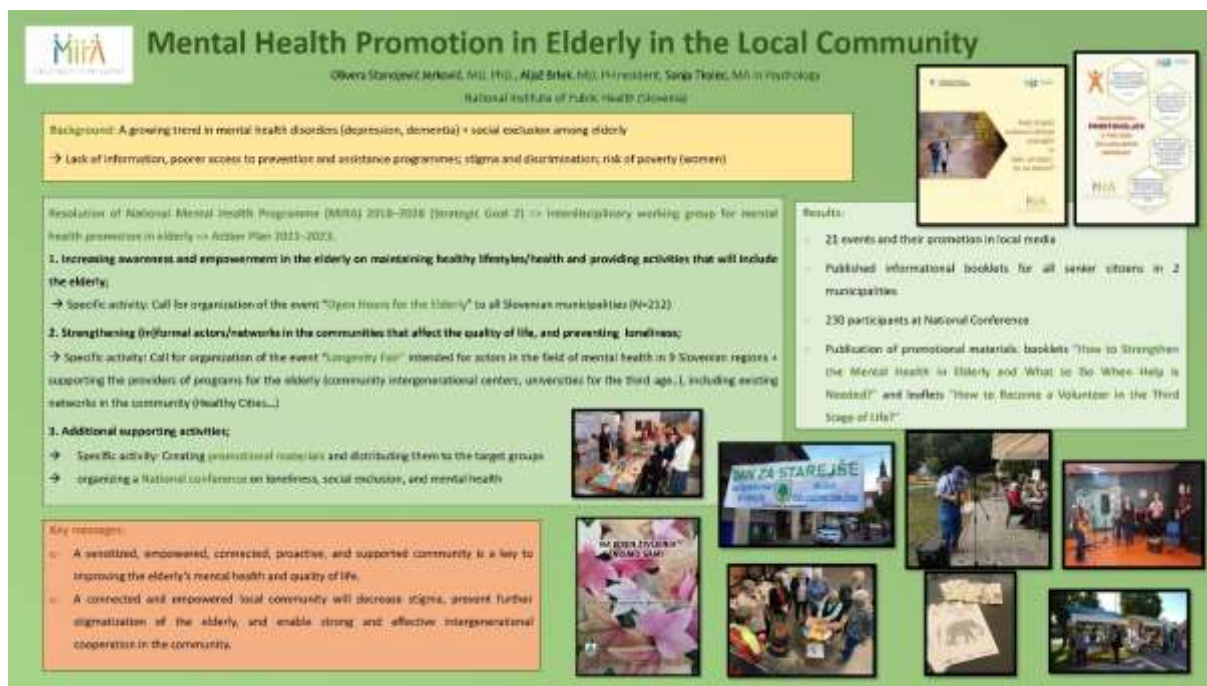
3.7.5 Spodbujanje prostovoljnih organizacij, da v svoje aktivnosti vključujejo starejše prostovoljce (delitev informativnih-promocijskih gradiv delodajalcem, deležnikom prostovoljskih organizacij s programi za starejše) – razdeljeno 3000 letakov

Slika 24: Naslovnica letaka Kako postati prostovoljec v tretjem življenjskem obdobju?



3.7.6 Promocija aktivnosti IDS za duševno zdravje starejših v obstoječih mrežah in v širši javnosti

- predstavitev aktivnosti IDS za duševno zdravje starejših v obstoječih mrežah in delovnih skupinah (sestanek AHA.SI skupine; srečanje koordinatorjev Zdravih mest)
- priprava prispevka o aktivnostih IDS za EPHC v Dublinu



Slika 25: Predstavitev s posterjem na Evropski konferenci javnega zdravja v Dublinu. Vir: arhiv NIJZ

3.7.7 Sodelovanje v akciji »Pokloni čas, polepšaj dan«

V sodelovanju s **PIKA dnevnim centrom za otroke in mladostnike Maribor** smo spodbudili mlade med 10. in 18. letom starosti, da razmišljajo o staranju. Pri tem so zapisali tudi nekaj svojih [misli](#), ki kažejo na to, da stik in povezovanje s starejšimi tudi njim prinaša veliko pozitivnega.

3.7.8 Sodelovanje v akciji pisanja novoletnih voščil namenjenih starejšim po celi Sloveniji

V okviru sestanka DS za MSP in AZS smo v Centru za starejše občane DEOS v Notranjih Goricah pisali voščila in prispevali k razveseljevanju starejših občanov (Humanitarčkovi Vidi, UKC LJ in OI)



Slika 26: Voščilnice za stanovalce DEOS. Vir: arhiv NIJZ

3.7.9 Udeležba na strokovnem usposabljanju kadrov v Centrih za duševno zdravje odraslih na temo obravnave starejših v skupnostnih službah

- pregled vrste in značilnosti demence, zdravljenja ter obravnave kognitivnih in nekognitivnih simptomov demence
- izvajanje podpore starejšim z nekognitivnimi simptomi demence ter podpora svojcem
- pregled depresije v starosti
- prepoznavanje starostnih stereotipov in predsodkov
- obravnava starejših oseb v izrednih razmerah
- vaja komunikacije s starejšimi in njihovimi bližnjimi
- obravnava izzivov strokovnjakov v praksi

3.8 Območna enota Murska Sobota

(Pripravila: Tatjana Kranjc Nikolič)

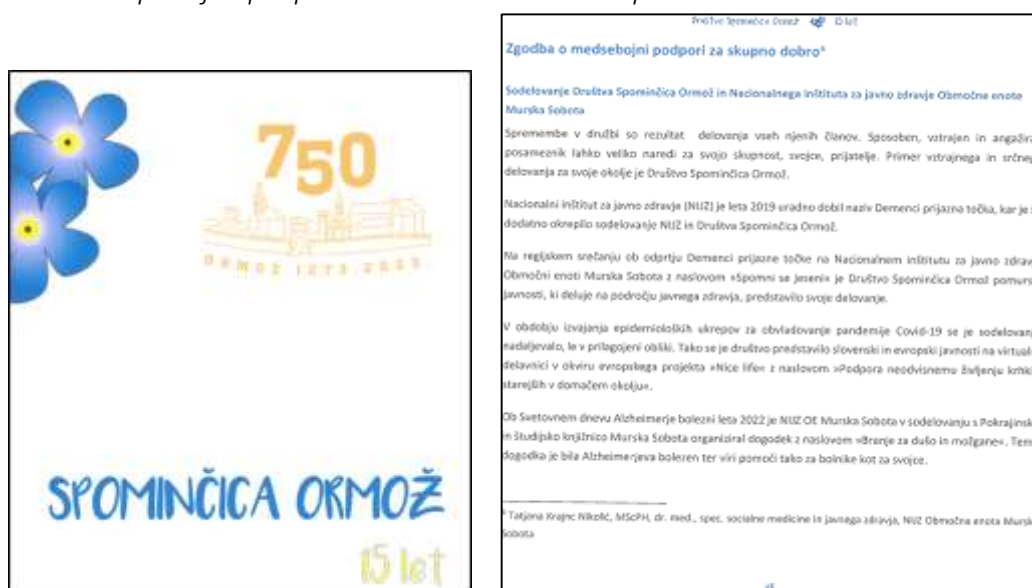
3.8.1 Strokovni obisk in ogled primera dobre prakse v Gradcu, Avstrija

Sodelavka NIJZ OE Murska Sobota je 10. februarja v okviru krepitve čezmejnega sodelovanja obiskala Haus Esther v Gradcu, ki je primer celovite skrbi skupnosti in obravnave starejših občanov ter del doma za starejše občane. Na enem mestu je možno pridobiti vse potrebne informacije o pravicah starejših oseb, ki potrebujejo pomoč, o dostopnih socialnih in zdravstvenih storitvah, urejanju administrativnih zadev. Možen je tudi ogled razstavljenih pripomočkov za bivanje na domu ali medicinskih pripomočkov. Ob tej priložnosti je bil sklenjen dogovor o prenosu primera dobre prakse osveščanja o Alzheimerjevi bolezni v sodelovanju NVO, lokalne knjižnice in zdravstvene ustanove.



Slika 27: Spletna stran ustanove Haus Esther, Gradec, Avstrija

3.8.2 Pripravljen prispevek za zbornik Društva Spominčica Ormož



Slika 28: Naslovnica in 1.stran prispevka v zborniku društva Spominčica Ormož

Društvo Spominčica Ormož je ob 15 obletnici delovanja izdalo zbornik. Tatjana Krajnc Nikolić je v prispevku opisala večletno in plodno sodelovanje NIJZ OE Murska Sobota in omenjenega društva.

3.8.3 Dogodek namenjen osveščanju o demenci in krepitvi čezmejnega sodelovanja v Bad Radkersburgu, Avstrija

Sodelavke OE Murska Sobota Mirjana Šooš, Jadranka Jovanović in Tatjana Krajnc Nikolic so soorganizirale in se udeležile dogodka ob Svetovnem dnevu Alzheimerjeve bolezni v čezmejni občini Bad Radkersburg na avstrijskem Štajerskem. Dogodka se je udeležilo približno 30 občanov. Prisotne je pozdravil podžupan občine Bad Radkersburg ter predsednik Zveze seniorjev (Seniorenbund). Tatjana Krajnc Nikolić je v interaktivnem predavanju predstavila samo bolezen, ga. Anita List pa zdravstvene in socialne storitve, ki so na voljo v regiji Bad Radkersburg. Regijska knjižnica je predstavila nabor strokovne in leposlovne literature, ki obravnava demenco. Po dogodku je potekala zanimiva razprava na temo vloge skupnosti pri dvigu kakovosti življenja tako bolnikov kot svojcev.



Slika 29: Vabilo na dogodek ob SD Alzheimerjeve bolezni v čezmejni občini Bad Radkersburg, Avstrija



Slika 30: Utrinek s predavanja v knjižnici Bad Radkersburg (Vir: arhiv OE MS)

3.8.4 »Čaj za spomin«- dogodek Doma starejših Rakičan

Sodelavke OE Murska Sobota so se udeležile dogodka v skupnosti, ki ga je organiziral Dom starejših Rakičan ob SD Alzheimerjeve bolezni. Dogodek je namenjen destigmatizaciji in informiranju občanov o demenci.



Slika 31: Utrinka z dogodka »Čaj za spomin« (Vir: arhiv OE MS)

3.8.5 Dogodek "Branje za dušo in možgane" v knjižnici Gornja Radgona

OE Murska Sobota je tudi letos v sodelovanju z Pokrajinsko in študijsko knjižnico Murska Sobota in Zdravstvenim domom Murska Sobota soorganizirala dogodek namenjen osveščanju in informiranju o demenci, tokrat v Javnem zavodu knjižnica Gornja Radgona. Predstavljene so bile značilnosti demence ter zdravstvene storitve, ki jih ponuja zdravstveni dom. Na koncu so knjižničarji približali izbrana dela na temo demence, tako za otroke kot za odrasle.



Slika 32: Dogodek »Branje za dušo in možgane« v knjižnici Gornja Radgona (Vir: arhiv OE MS)

3.8.6 *Predavanje na temo Alzheimerjeve bolezni za patronažne medicinske sestre 23. in 25.5.2023*



Slika 33: Naslovnica predavanja za patronažne medicinske sestre

Na programu regijskega izobraževanja za patronažne medicinske sestre pomurske regije je bila ena od tem Alzheimerjeva bolezen kot pomemben javnozdravstveni problem.

Z oddajo na temo Alzheimerjeve bolezni in demence na radijski postaji Murski val je bil obeležen mesec september, ki je posvečen tej bolezni.

Poleg organizacije dogodkov za splošno in strokovno javnost so se sodelavci OE Murska Sobota udeleževali sestankov medsektorske skupine za staranje ter sestankov mreže Seniorji 55+.

3.9 Območna enota Nova Gorica

(Pripravila: Andreja Mezinec in Marko Vudrag)

Območna enota Nova Gorica je v okviru skupine JZvMSP na področju krepitev javnega zdravja starejših v letu 2023 izvedla različne aktivnosti s katerimi je krepila skupnostni pristop z medsektorskim sodelovanjem tako na regijski kot lokalni ravni.

V letošnjem letu bi izpostavili slednje aktivnosti:

3.9.1 Sodelovanje na 2. strokovnem srečanju vodij timov Zdravih šol (ZŠ)

Na povabilo regijskih koordinatoric vodij timov ZŠ, **Ingrid Markočič Tadič** (NIJZ OE Nova Gorica) in **Natalije Korent** (NIJZ OE Koper) smo 1. marca sodelovali na 2. strokovnem regijskem srečanju vodij timov ZŠ, vseh VIZ ter izvajalk VZOM goriške in koprške regije, kjer smo predstavili skupino JZvMSP na teme staranja, prisotne povabili k obisku spletne strani <http://staranje.si/> (rubrika aktualno) ter prisotnim predali povabilo k soustvarjanju vseslovenske aktivnosti ob mednarodnem dnevu starejših, ki ga obeležujemo 1. oktobra. Več v nadaljevanju.



Slika 34: Sodelovanje na 2. strokovnem srečanju vodij timov Zdravih šol (Vir: Arhiv, NIJZ OE Nova Gorica)

3.9.2 Sodelovanje na regijski delovnem sestanku koordinacije za zdravstveno vzgojo

Pridružili so se sestanku z regijsko odgovorno zdravnico Evo Breclj, kjer smo predstavili delovanje skupine JZvMSP na teme staranja ter sveže zastavljeno akcijo Pokloni čas, polepšaj dan.



Slika 35: Vabilo na regijski delovni sestanek koordinacije za zdravstveno vzgojo (Vir: arhiv NIJZ)

Iz zapisnika povzeto:

»A. Mezinec je na sestanku na kratko predstavila zgodovino nastanka skupine JZvMSP na teme staranja, projekt Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji (AHA.SI), ki se je izvajal kot priprava podlag za Strategijo dolgožive družbe ter aktivnost leta 2023.

Podala je, da je glavni namen naloge JZvMSP na področju staranja raziskovanje, povezovanje in ozaveščanje o pomenu Aktivnega in zdravega staranja (AZS) tako znotraj NIJZ-ja (povezovanje z že dobro utečenimi področji dela) kot širše, s poudarkom na razumevanju področja staranja, demografski spremembah, vseživljenjskemu pristopu, medgeneracijskem povezovanju ter ostalimi temami iz področja AZS tako na nacionalni, regionalni kot mednarodni ravni. Staranje je presečna oz. povezovalna tema vseh delovnih področij (okolje, zdravje na delovnem mestu, prehrana, gibanje, duševno zdravje, ranljive skupine, patronaža, zdravi vrtci in šole, neenakosti...), ki jih NIJZ pokriva. Aktivnosti na področju AZS spodbujajo tako Združeni narodi (ZN) med drugim v okviru Odprte delovne skupine OZN za staranje (OEWGA), Svetovna zdravstveno organizacija (SZO), v okviru deкаде staranja

2021-2030, kakor tudi Evropska komisija (EK) z Zeleno knjigo o staranju - Spodbujanje medgeneracijske solidarnosti in odgovornosti.

Podrobneje je predstavila aktivnost s katero želijo v letu 2023 okrepiti medsektorsko sodelovanje v posamezni lokalni skupnosti, okrepiti medgeneracijsko sodelovanje (otroci in starejši) s kulturnim pridihom v katerem je v ospredju knjiga. Z dvema pomembnima mejnikoma 29. 4. 2023 Evropski dan medgeneracijske solidarnosti ter 1. 10. 2023 mednarodni dan starejših.

Ob predstavljeni aktivnosti Eva Brecelj poda idejo o pripravi krajšega sporočilnega posnetka, ki bi se predvajal na ekranih v zdravstvenih ustanovah, kjer so na voljo. V kolikor bo odločitev o pripravi posnetka sprejeta, je potrebno na vodstvo nasloviti prošnjo za predvajanje».

3.9.3 Sodelovanje na dogodku »Dan brez alkohola«, Zdravje in blaginja za vse, Ustvarjalna delavnica na dogodku

Marca smo se udeležili dogodka Dan brez alkohola, ki je potekal na Mestnem trgu v Tolminu. V ta namen smo pripravili stojnico z naslovom " Zdravje in blaginja za vse" ter podnaslovom »Kaj vam pomeni blaginja?»



Slika 36: Vabilo in program dogodka »Dan brez alkohola«, Zdravje in blaginja za vse (Vir: NIJZ OE Nova Gorica)

Ključna sporočila:

Živimo v dolgoživi družbi. Delež starejših od 65 hitro narašča, v prihodnjih letih bodo ti trendi še izrazitejši.

Zmanjševanje neenakosti je izziv številnih področij, tako ko gre za dohodkovno neenakost, kot tudi za spodbujanje vključevanja ljudi v družbeno, gospodarsko in politično življenje, ne glede na starost, spol, invalidnost, raso, narodnost, poreklo, vero, ekonomski ali drug status.

Z akcijo smo želeli poudariti

- Da potrebujemo pogovor, deljenje izkušenj, dobrih praks
- Da potrebujemo povezovanje, sodelovanje na vseh nivojih in z različnimi sektorji

Če želimo doseči blaginjo² za vse.

Tematske kartice, ki so bile predhodno pripravljene za ta namen, smo razdelili na tri skupine:

- Vrtec (pobarvanka in 1 do dve lažji vprašanji)
- Prva triada, druga triada (tematska kartica ter skupen pogovor o prebranem). Svoje misli so lahko zapisali na plakat.
- Tretja triada + odrasli, tematska kartica po izbiri ter zapis misli na plakat ali odgovor preko predhodno pripravljenega vprašalnika s QR kodo.



Slika 37: Ustvarjalna delavnica (Vir: arhiv NIJZ Nova Gorica)

² *Pojem blaginje je multidimenzionalen, kar pomeni, da ga sestavlja več blaginjskih področij (npr. zdravje, dohodek in premoženje, stanovanje, socialna omrežja, usklajevanje dela in družine, itd.). Na opredelitev blaginje pomembno vplivajo specifično družbeno, ekonomsko in kulturno okolje ter upoštevanje subjektivnih kazalnikov. Takšno razumevanje blaginje (in posledično njeno merjenje) je prisotno že vsaj od 60. let prejšnjega stoletja oz. od pojava zahtev po večji veljavi t.i. socialnih kazalnikov v ocenah družbenega napredka. Pomembne mednarodne organizacije, kot so SZO, OECD, PISA in raziskave, npr. Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju HBSC in Raziskava blaginje otrok ISCI), priznavajo pomembno vlogo subjektivnih kazalnikov pri oceni blaginje in vključujejo tudi subjektivno oceno blaginje (torej zadovoljstva z življenjem, srečo ipd.) Ppovzeto po strokovni monografiji Neenakosti v zdravju: Izziv prihodnosti v medsektorskem povezovanju, 2021.*

3.9.4 Izvedba Ustvarjalne delavnice »Zdravje in blaginja za vse«, v okviru Parade učenja, Teden vseživljenjskega učenja, LUNG

Vključili smo se v parado učenja (PU), ki se je odvila v tednu vseživljenjskega učenja (TVU). TVU so najvidnejša kampanja na področju izobraževanja in učenja v Sloveniji. Projekt usklajujejo na Andragoškem centru Slovenije (ACS) in ga prirejajo v sodelovanju s stotinami ustanov, skupin in posameznikov po vsej državi pa tudi onkraj naših meja³. V letu 2023 z geslom **Parada učenja – Dan učecih se skupnosti**, ki se je izvedla na različnih krajih po Sloveniji⁴.



Slika 38: Parada učenja 2023 (Vir: LUNG, [Zgibanka parada učenja 2023](#))

Tako smo ustvarjalno delavnico »Zdravje in blaginja za vse« izvedli tudi 24. maja v Novi Gorici. Tokrat smo delavnico razširili in ji dodali vsebino z naslovom **»Izzivi staranja v goriški regiji«**, kjer so bile udeležencem na voljo informacije o aktivnostih, ki smo jih/ ki jih izvajamo na goriškem v okviru JZvMSP na področju staranja (ppt izvedba). Mimoidočim so bile na razpolago plakati in »kartice« z izzivi iz področja neenakosti v zdravju. Ob prebiranju »kartic« smo mimoidoče zaprosili za zapis njihovih odzivov na listke in jih prilepili na plakat »Kakšno je vaše mnenje?«.

³ <https://tvu.acs.si/sl/domov/>

⁴ <https://tvu.acs.si/sl/skupne-akcije-teme-tvu-2023/parada-ucenja-2023-dan-ucecih-se-skupnosti/>



Slika 39: »Izzivi staranja v goriški regiji« (Vir: Arhiv NIJZ)

3.9.5 Vseslovenska akcija »Pokloni čas, polepšaj dan«

Na območni enoti Nova Gorica smo se pridružili in vseslovensko akcijo »Pokloni čas, polepšaj dan« spodbujali skozi različne kanale. V izvedbo akcije se je vključilo, kar nekaj vrtcev, šol, domov starejših ter drugih organizacij iz celotne regije. Odzive na akcijo lahko najdete v različnih glasilih, spletnih straneh, družbenih omrežjih, dogodkovniku (NMSB) ... Akcija je namenjena vsem generacijam v ospredje pa postavlja starejše odrasle nad 65 let.

Vsem, ki so akcijo v letu 2023 podprli se najlepše zahvaljujemo.

Izpostavili bi slednje aktivnosti:

Napovednik vseslovenske akcije »Pokloni čas, polepšaj dan« smo izvedli z medgeneracijsko akcijo na OŠ Bovec v okviru 29. aprila Evropskega dne medgeneracijske solidarnosti



Slika 40: Medgeneracijsko srečanje v OŠ Bovec (Vir: Arhiv Posoški razvojni center, OE Ljudska univerza, 2023)

V petek, 19. maja smo izvedli medgeneracijsko srečanje v Osnovni šoli Bovec z namenom obeležitve dveh pomembnih dni, povezanih z **29. aprilom - dan medgeneracijske solidarnosti** in **mednarodni dan plesa**. Prva pobuda za praznovanje je prišla s strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) območne enote Nova Gorica, druga pa s strani Posoškega razvojnega centra, OE Ljudske univerze iz Tolmina.

Ker se organizatorji srečanja (NIJZ OE Nova Gorica, Osnovna šola Bovec, Posoški razvojni center, OE Ljudska univerza in Buška izba) zavedamo pomena medgeneracijskega sodelovanja, povezovanja in

prenosa znanj med generacijami, za boljši skupen jutri, smo strnili moči in pripravili medgeneracijsko srečanje z naslovom »Pokloni čas, polepšaj dan s pridihom plesa«.

V ta namen smo pripravili tudi širši prispevek »Pokloni čas, polepšaj dan s pridihom plesa«. Vabljeni k prebiranju saj vključuje mnenja tako otrok kot odraslih in potrjuje, da so taka srečanja potrebna.

Naj poudarimo, da se za izvedbo srečanja zahvaljujemo vsem, ki ste si ta dan vzeli čas in se nam pridružili. Partnerjem: OŠ Bovec ga. Denise Šuler Rutar z vsemi sodelavci, ki so nas toplo sprejeli, ga. Ruži Srdoč, ki med drugim pridno prenaša svoje znanje na mlajše generacije, PRC-ju, vodji OE Ljudski univerzi Brigiti Bratina Peršin in mag. Damijani Kravanja ter vsem otrokom, ki so nas prijetno presenetili in dokazali, da so neprecenljiv zaklad!

Povzemamo njihove misli, kaj je njim pomenil ta dan:

»Ta dan mi je bil še posebej všeč, ker so v šolo prišli stari starši. Skupaj smo zaplesali in zapeli. (Alen, 4. razred.)

»Meni je bilo lepo in zabavno. Všeč mi je bilo, ko sem predstavil družino. Najbolj mi je bilo všeč, ko smo plesali.« (Ognjen, 4. razred)

»Ta prireditev je bila zelo dobra. Všeč mi je bilo, saj sem spoznal, kako so stari starši preživljali svoja mlada leta z glasbo in plesom. Takih nastopov bi morali imeti več.« (Jaka, 4. razred)

»Ta dan je bil nepredstavljiv, najbolj mi je bilo všeč, ko sem raziskoval kako je bilo v starih časih. Ko so stari starši in starši vstopili v dvorano, me je postalo malo strah, saj sem bila malo vznemirjena.« (Anuša, 4. razred)

»Najbolj mi je bilo všeč, ko smo naredili kačo in skupaj s starimi starši zaplesali račke in macareno.« (Kristina, 4. razred)

»Bilo je lepo, zabavno in zanimivo. Še najbolj všeč mi je bilo, ko smo se na koncu združili in šli ven.« (Ana Vida Ostan, 4. razred)

»Zelo mi je bilo všeč, ko smo dogodek preživljali s starimi starši. Izvedli smo tudi veliko o starih plesih, igrah in dogodkih nekoč.« (Naja, 4. razred)

»Zelo mi je bilo všeč, ko je govorila gospa Ruža o diskotu in o starih plesih.« (Bendeguz Garay, 4. razred)

»Ko so naši stari starši vstopili v šolo, se mi je zdelo zabavno, ker smo jim pokazali kaj smo se do sedaj naučili. Všeč mi je bilo, ker so nas zbrano poslušali in fotografirali.« (Erika, 4. razred)

»Na prireditvi je bilo zelo lepo. Najbolj mi je bilo všeč, da smo lahko vsi skupaj zaplesali in si polepšali dan. Prireditev je bila prelepa. Zahvaljujem se starim staršem za prijeten obisk.« (Angela, 4. razred)

Do celotnega prispevka lahko dostopate:

<https://nijz.si/obmocna-enota-nova-gorica/pokloni-cas-polepsaj-dan-s-pridihom-plesa/>

ter na spletni strani staranje.si z naslovom Lokalni pridih akcije "Pokloni čas, polepšaj dan", ki je dosegljiv preko slednje povezave: <http://staranje.si/aktualno/lokalni-pridih-akcije-pokloni-cas-polepsaj-dan#read-more>



Slika 41: Naslavljanje deležnikov (Vir: arhiv NIJZ)

Spodbujanje sodelovanja in soustvarjanja vseslovenske akcije Pokloni čas, polejšaj dan.

Da bi akcija čim bolj stekla smo deležnike naslavljali preko različnih kanalov.

Slovensko mrežo Zdravih šol smo s povabilom k sodelovanju naslavljali v več korakih. Prvič že 1. marca (glej uvod), nato avgusta ter z vljudnostnim opomnikom na 1. medsektorsko srečanje deležnikov v okviru vseslovenske akcije "Pokloni čas, polejšaj dan". Naslavljali smo vodje timov zdravih šol, ZD (ZVC/CKZ, izvajalke priprave na porod in starševstvo in patronažnemu varstvu, regijsko odgovorno zdravnico in regijsko odgovorno zdravnici spec. pediatrije.



Slika 42: Predstavitev akcije Pokloni čas, polejšaj dan (Vir: arhiv NIJZ)

5. junija smo vseslovensko akcijo »Pokloni čas, polejšaj dan« predstavili regijskim koordinatorjem programa **Zdravje v vrtcu**.



Slika 43: Predstavitev akcije Pokloni čas, polepšaj dan regijskim koordinatorjem programa Zdravje v vrtcu (Vir: arhiv NIJZ)

V ta namen smo izvedli tudi 1. medsektorsko srečanje deležnikov v okviru vseslovenske akcije »Pokloni čas, polepšaj dan« na goriškem.

5. septembra smo izvedli prvo on-line srečanje, ki se ga je udeležilo 33. zainteresiranih deležnikov iz goriške regije.



Slika 44: medsektorsko srečanje deležnikov v okviru vseslovenske akcije »Pokloni čas, polepšaj dan« na goriškem (Vir: arhiv NIJZ)

Uvodni pozdrav je podal Predstojnik NIJZ OE Nova Gorica **pridr. prof. dr. Marko Vudrag** v katerem je poudaril pomen medsektorskega povezovanja, medgeneracijskega sodelovanja ter kulturnega udejstvovanja, kjer je v ospredju knjiga, v okviru vseslovenske akcije PČPD, ki poteka pod okriljem NIJZ ob mednarodnem dnevu starejših, ki ga obeležujemo 1. oktobra.

Andreja Mezinec, kot pobudnica vseslovenske akcije je v uvodnem nagovoru prisotne nagovorila z vprašanjem ***v kakšni družbi si želimo živeti v prihodnje ter ali je skupno preživet čas naložba za prihodnost?***

Predstavila je akcijo s slednjimi poudarki:

- Akcija Pokloni čas, polepšaj dan (PČPD) se je porodila znotraj NIJZ skupine Javno zdravje v medsektorskih politikah na teme staranja. Izvedena je bila prva najava akcije na dan 29. aprila na evropski dan medgeneracijske solidarnosti. Objavi sta dostopni na spletni strani staranje.si.
- Podala je, da če želimo oblikovati družbo, prijazno do vseh ljudi, moramo krepiti sodelovanje med ljudmi različnih starosti, razumeti posebnosti posameznih generacij in spoštovati njihove različnosti. Povezovanje in sodelovanje, tako med generacijami kot znotraj njih, povečuje medgeneracijsko sožitje ter medsebojno razumevanje. Za zmanjšanje različnih oblik starizma in spodbujanje vključenosti v družbo želimo izpostaviti medgeneracijske aktivnosti z izmenjavo in prenosom izkušenj, znanj, medsebojno pomoč, druženje, učenje ter podobne aktivnosti (Strategija dolgožive družbe)". Vir:<http://staranje.si/aktualno/29-april-2023-evropski-dan-medgeneracijske-solidarnosti#read-more>
- Znotraj NIJZ poleg navedene skupine, aktivnost trenutno podpirajo tako programa Slovenska mreža Zdravih šol in patronažno varstvo program Zdravje v vrtcu ter program Zdrava mesta.
- Vseslovenska akcija bo potekala 1. oktobra 2023, ko praznujemo mednarodni dan starejših. Na predlog PR in ožje skupine bi vrtci in šole obeležili mednarodni dan starejših v petek, 29.9.2023.
- Združeni narodi so objavili letošnjo temo 33. obeležitve mednarodnega dneva starejših ki se glasi »Izpolnjevanje obljub Splošne deklaracije človekovih pravic za starejše osebe: med generacijami« (originalno: "Fulfilling the Promises of the Universal Declaration of Human Rights for Older)

Prisotne je pozvala k izvedbi aktivnosti, ki so lahko raznolike: obiski otrok iz vrtcev in OŠ v DSO-jih, organizirani dogodki v DSO-jih na temo medgeneracijskega branja, ogledi razstav likovnih del, ustvarjanja, različne prireditve v knjižnici s skupnim poslušanjem glasbe, radijskih iger ali

pripovedovanjem zgodb, povabilo starejših v bližnjo šolo, knjižnico ali dvorano lokalne skupnosti na družabne oziroma kulturne (literarne in likovne) dogodke, druženje prostovoljcev s starejšimi ob branju knjige in pogovoru. Poda, da bi bila lahko ena izmed aktivnosti priprava (slikovnega/besedilnega) sporočila, ki jih lahko patronažne sestre ali prostovoljci prenesejo v domove starejših in v domove njihovih oskrbovancev ter na tak način poglobijo medsebojne odnose med generacijami, okrepijo socialne veščine in izboljšajo življenjski slog vseh prebivalcev, saj s tem bodo veliko prispevali k krepitvi duševnega zdravja v družbi.

Prisotne je seznanila, da so aktivnosti predvidene na dveh segmentih:

- Starejši odrasli 65 +, ki so gibalno ovirani oz. ne morejo dostopati do organiziranih aktivnosti
- Starejši odrasli 65 +, ki niso gibalno ovirani

Poudari, da 1. oktober, mednarodni dan starejših, sovpada z Nacionalnim mesecem skupnega branja, ki poteka od 8. septembra do 8. oktobra 2023 in se zaključí s Tednom otroka® kar ponuja veliko možnosti za povezovanje in sodelovanje. Vse prisotne povabi k zapisu aktivnosti preko ankete 1 KA vprašalnika dostop do vprašalnika: <https://anketa.nijz.si/vseslovenskaakcija> ter dogodkovnika v okviru nacionalnega meseca skupnega branja <https://nmsb.pismen.si/dogodki/>.

Sestanek je s praktično noto nadgradila tudi **mag. Damijane Kravanja**, ki je prisotnim predstavila PRC - OE Ljudsko univerzo, aktivnosti ki jih izvajajo ter spomladansko sodelovanje, kot primer dobre prakse, »Pokloni čas, polepšaj dan s pridihom plesa«. ***Poudarila je, da je ključ do lepih dogodkov prav v sinergiji in povezovanju različnih partnerjev v dogodek.*** Več o dogodku si lahko prebereta prispevek z naslovom Lokalni pridih akcije "Pokloni čas, polepšaj dan" na spletni strani staranje.si, pod rubriko aktualno ali preko slednje povezave: <http://staranje.si/aktualno/lokalni-pridih-akcije-pokloni-cas-polepsaj-dan#read-more>

Predstojnik NIJZ OE NG **dr. Marko Vudrag** pritrdil, da je dogodek bil zelo lepo organiziran in izveden. Pohvalil je tako sodelujoče kot akcijo samo. Poudari, da obstaja bodočnost v sinergijah sodelovanja s čimer se je strinjala tudi ravnateljica OŠ Bovec **Denis Šuler Rutar**.

Pod točko razno je **Andrejka Prion**, regijska koordinatorica programa MIRA podala podporo akciji PČPD in predstavila Nacionalni program duševnega zdravja MIRA, ki zajema duševno zdravje vseh generacij. Podala je, da je dobro duševno zdravje mogoče le z medgeneracijskim sodelovanjem, saj ima vsaka generacija v življenju vseh nas svojo vlogo in svoj pomen. Aktivnosti Pokloni čas - polepšaj dan so na Primorskem promovirali tudi v okviru **Festivala duševnega zdravja Primorske 2023**,

katerega dogajanje se bo razvrščale od septembra do novembra. Zanimanje za aktivnosti v okviru »akcije« je zadovoljivo in kaže, da bodo te aktivnosti potekale čez vse leto in z malo podpore lahko postanejo stalne ali tradicionalne.

Zapisnik je bil posredovan širši mreži na goriškem.

Predstavitev akcije v okviru Festivala duševnega zdravja Primorske 2023

V ponedeljek 11. septembra smo v sklopu novinarske konference, ki smo jo gostili na NIJZ OE Nova Gorica, razgrnili vsebine in dogodke, ki se bodo v okviru Festivala duševnega zdravja Primorske 2023 odvijali od septembra do novembra, kjer je bila med drugim predstavljena tudi akcija Pokloni čas, polepšaj dan.



Slika 45: Predstavitev akcije v okviru Festivala duševnega zdravja Primorske 2023 (Vir: Radio Robin)

Tonska izjava Pokloni čas polepšaj dan je dostopna preko slednje povezave: <https://nijz.si/wp-content/uploads/2023/09/A.-Mezinec.mp3>

V širokem naboru aktivnosti Festivala duševnega zdravja primorske 2023 so bile v okviru vseslovenske akcije PČPD na razpolago tudi dve medgeneracijski delavnici:

»Ka teho spregoveli: pošlino pot li primela tesnobe« - izkustvena delavnica
18. 10., ob 10.00, Sest - dvorani center, Baboška ulica 4, Nova Gorica
Prijava na: norjane.hamanj@niiz.si, 030 486 310
Objava publik: splošna javnost, vstop prost
Organizator: NIJZ DE za psiho s telefon v DE, Košičeva 9, Beška Nova Gorica

»Hospitalka« i gostjo Tamara Andrešič, klepet o mirnjavosti
20. 10., ob 18.00, Društvo kršična bratva Viharija Koper
Objava publik: splošna javnost, vstop prost
Organizator: Slovensko društvo ODSFC, Društvo kršična 3, Viharija Koper

»Pragmatičnost: razvojenost i digitalnimi tehnologijami pri stroških in mladostnikih - kako se odzvati in ukrepati kot strokovni delavci« - predavanje, predstavitveni program organizacije
27. 10., 10.00 - 13.00, Kulturni dom Isola, Ulica obkolstva revolucije 1, Isola
Objava publik: strokovna javnost
Prijava na: jane.urb@koper.si, vstop prost
Organizator: Logos

»V priložnosti zasvojenosti« - pogovorno srečanje
19. 11., 17.00 - 18.30, Školčeva ulica 9, Nova Gorica
Objava publik: strokovna in splošna javnost, vstop prost
Organizator: Društvo Proletična, sprejemna pisarna Nova Gorica

V ZDRAVSTVENIH DOMOVH

»Pohod za dobro počutje po Obalni cesti« in »Pohod za duševno zdravje na Strunjski hrib«
10. 10., ob 9.00, KOPM: parkirišče Eufemio, UZGA; vikarski dom Isola
15. 10., ob 9.00, UZGA: Medgeneracijski center Isola
Objava publik: splošna javnost, vstop prost
Prijava za KOPM na: kopm@koper.si, za UZGA na: ci@ci.isola.si

»Zvijerje z almanahom« - predavanje, 9. 10., ob 16.00 in »Progresivna mišlinska relaksacija« - delavnica, 9. 10., ob 18.00
Kraj izvajanja: Prizemska ulica 9a, Koper
Prijava na: stis@niiz.si, 03 620 36 38, vstop prost
Objava publik: splošna javnost

»Kampanja in medosebni odnos« - predavanje
11. 10., ob 17.00, Zdravstveni dom Koper, Odbovaljska 3, Koper
Prijava na: kampanja@koper.si, vstop prost

Objava publik: splošna javnost

»Stres in sladkorja bolezen - kako si pomagamo« - predavanje
10. 11., ob 10.00, Zdravstveni dom Ljudje, Čista nabavljaja 1
Prijava na: zdravstveni.dom.ljudje@koper.si, 03 62 07 221
Objava publik: splošna javnost

NA CENTRU ZA SOCIALNO DELO

»Obravnava v skrajnosti: jas zakonu o duševnem zdravju« - predavanje
10. 10., 9.00 - 11.00, na CSD Isola Prizemska, Priloge 3, Koper
Prijava na: delavnice@csd.si, vstop prost
Objava publik: splošna javnost
Organizator: CSD Isola Prizemska (KOP)

»Lahkim nosilja« - izkustvena delavnica
11. 10., 10.00 - 14.00, na CSD Isola Prizemska, Priloge 3, Koper
Prijava na: delavnice@csd.si
Objava publik: splošna javnost, vstop prost
Organizator: CSD Isola Prizemska, Društvo za razpisno komunikacijo Koper

ZA MLADO IN STARO

»Vrednotenje mami z slojenci« - duševno zdravje in zdrav način življenja
21. 9., ob 10.30, Nove gospiče, Nova Gorica, vstop prost
Objava publik: mamice s dojenčki
Organizator: Mestna občina Nova Gorica, Center za krepitev zdravlja Nova Gorica, Mladinski center Nova Gorica, NIJZ

»Pokloni čas, polejšaj dan... besedo« - delavnica medgeneracijskega sodelovanja
4. 10., ob 9.00, staja v mestni dvorani Isola P. Galča v ideji: info Facebook (stran P. Galča), vstop prost
Objava publik: splošna javnost
Organizator: Občina Isola, Društvo upokojencev Isola, Društvo upokojencev Isola, Mladinski center Isola, Zveza prijateljev mladine Isola, OZ Isola

27. 10., ob 17.00, na Koprivni skrajnosti Isola, Trig Isola Trubarjeva 7, Isola
Objava publik: splošna javnost, vstop prost
Organizator: IS Isola, Društvo upokojencev Nova Gorica, Društvo upokojencev Isola, NIJZ

Slika 46: Festival duševnega zdravja Primorske 2023, »V skrbi za duševno zdravje ljudi od Bovca do Pirana«

Akcijo smo najavili tudi ob prazniku Mestne občine Nova Gorica

petek, 29. september

različne lokacije

Vseslovenska akcija Pokloni čas, polejšaj dan
Organizator: Nacionalni inštitut za javno zdravje
Akcija se bo odvijala ob 1. oktobra mednarodnega dneva starejših.
www.nijz.si, www.starje.si (rubrika Aktivnost)

17.30 Filmski vrtičjak Jaz in moj muc Du (Francija, 2023, 85 min.), 7+
Organizator: Kulturni dom Nova Gorica
Akcija vstopni: na blagajni kulturnega doma Nova Gorica ali preko spletne posredne <https://kulturnidom.nog.kupitkartico/>

18.00 Predstavitve znanstvene monografije Srednjeveška cerkev sv. Mihaela v Smihelu in vpisje gotičnih tokov na Gorškem
Organizator: ZRC SAZU v sodelovanju s Kinokluba/Cinematic, Turističnim društvom Ozejan Smihel, Krajevno skupnostjo Ozejan Smihel in Zupnjo Sempas

18.00 Predstavitel knjige Živa fizika, predava dr. Zbelev Hreščič
Organizator: Ustanova Zdravje Gorišnje, Fundacija za občno ljudi in naravo

19.00 Letni koncert Mešanega pevskega zbora Nova Gorica v poklon prazniku Mestne občine Nova Gorica Srepek zborovskih pesmi
Organizator: Kulturno društvo Melani, pevski zbor Nova Gorica

20.15 Kino Tihá dokle (Iraka, 2023, 88 min.)
Organizator: Kulturni dom Nova Gorica
Nabava vstopni: na blagajni kulturnega doma Nova Gorica ali preko spletne posredne <https://kulturnidom.nog.kupitkartico/>

Slika 47: Napovednik dogodkov ob občinskem prazniku MONG

1. Oktober mednarodni dan starejših - Izvedba akcije »Pokloni čas, polejšaj dan z gibanjem vsak dan«

Aktivno smo pristopili k akciji, ki se je odvila v Vipavi 29. septembra 2023 kjer smo se večgeneracijsko družili "prijatelji". Pobudo za srečanje z naslovom "Pokloni čas, polejšaj dan z gibanjem vsak dan" sta podali tako Nacionalni inštituta za javno zdravje (NIJZ) [območna enota Nova Gorica](#) kot [Centra za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje \(CIRIUS\) Vipava](#).

Organizatorji srečanja (NIJZ OE Nova Gorica, CIRIUS Vipava, Občina Vipava in Društvo upokojencev Vipava) se zavedamo pomena medgeneracijskega sodelovanja, povezovanja in prenosa znanj med generacijami, za boljši skupen jutri.

V [dogodkovnik](#) nacionalnega meseca skupnega branja smo zapisali: Pridružite se medgeneracijskemu srečanju v okviru [vseslovenske akcije “Pokloni čas, polepšaj dan”](#), z miganjem vsak dan. Z dogodkom želimo povezati različne generacije **s poudarkom na perspektivi drugačnosti, kulturi in gibanju**. Poleg gibanja si bo na dogodku možno ogledati razstavo izdelkov ter mnenja mlajše in starejše generacije o literaturi z naslovom “Kaj smo brali nekoč in kaj danes”.



Slika 48: Pokloni čas, polepšaj dan z gibanjem vsak dan (Vir: arhiv NIJZ)

Andreja Mezinec je kot uvod v dogodek podala besede, ki jih je zapisal ravnatelj Lojze Adamič v [glasilu Studenček](#), glasilu CIRIUS-a Vipava.

„Široko in globoko je morje, polno znanja in modrosti. Vanj pritekajo številne reke iz vseh smeri neba in vsaka s seboj nosi svoje zgodbe. Vsaka od njih ima tudi svoj izvir – svoj STUDENČEK. Eden žubori prav tukaj, pri nas v Vipavi. Že vrsto let žubori, nikdar še ni presahnil. Napajajo ga namreč neskončne misli otroških glav, želje, ki živijo v njihovih srcih in leskih njihovih oči, ko doživljajo svet, kot ga vidijo sami.

Na glasilo Studenček, so lahko izredno ponosni saj močno izraža njihov vsakdanji utrip.

Dogodek so uradno otvorili Župana Občine Vipava Anton Lavrenčič, Ravnatelj CIRIUS Vipava Alojzij Adamič ter Predstojnik Nacionalnega Inštituta za javno zdravje gospod Marko Vudrag. Upravičeno zadržana je bila predsednica Društva upokojencev Vipava gospa Mirjam Graovac.



Slika 49: Pokloni čas, polepšaj dan z gibanjem vsak dan (Vir: Facebook, CIRIUS Vipava)

Na samem dogodku smo podali poudarek tako literaturi kot gibanju. Starejši udeleženci so ob prebiranju in izmenjevanju misli obujali spomine na otroštvo, otroci so pa izvedeli kako so se nekoč srečevali z literaturo in ustnim izročilom, nastal je plakat "Kaj smo brali nekoč in kaj danes". Velike roke prikazujejo misli starejših, male roke pa misli otrok. Več je dostopno na spletni strani staranje.si pod naslovom [»V akciji »Pokloni čas polepšaj dan« smo namenili posebno pozornost tudi otrokom in mladostnikom s posebnimi potrebami«](#).



Slika 50: Plakat Kaj smo brali nekoč in kaj danes? (Vir: Arhiv NIJZ)



Slika 51: Facebook objava osebe Anton Lavrenčič, župan Občine Vipava



Slika 52: Facebook objava CIRIUS Vipava

Aktivnost, ki se je odvila v Vipavi smo omenili tudi v okviru 3. decembra – mednarodnega dne invalidov. Prispevek je dostopen na spletni strani staranje.si pod naslovom [3. december – mednarodni dan invalidov.](#)

Sodelovanje z mediji

- **Intervju za Primorski val** v okviru vseslovenske akcije »Pokloni čas, polepšaj dan«. Pogovor je vodila Simona Skočir, sodelovala Andreja Mezinec.



Primorski val
2023-09-29 Akcija Pc

- **Pogovor z Alenko Tratnik, prispevek Primorske novice**

Vadba za vsak dan in vsa obdobja

Ne leta ne zdravstvene omejitve niso ovira, da človek ne bi razgibal svojega telesa tako, kot to počneta mačka ali gosnica, so v Vipavi dokazali oboleleznici medgeneracijskega srečanja v sklopu akcije Pokloni čas, polepljaj dan. Ob vadbi Tera/GIB, kjer se ob fizičnem naporu sprisi domiljilju, so se učencem Cirius Vipava pridružili otroci iz vrta, člani društva upokojeincev in drugi.

• ALEKSA TRATNIK

1. oktober je mednarodni dan starejših, ki ga v Sloveniji obležujemo že 33. leto, letos prvic tudi z vseslovensko akcijo Pokloni čas, polepljaj dan, ki so

jo v sodelovanju s partnerji vzpostavili na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje. V minulih dneh so se po Sloveniji razvili različni dogodki, namenjeni starejšim od 65 let, kot so izpostavili na srečanju v

Vipavi, pa želijo z akcijo ekstrepi sodelovanje in solidarnost med ljudmi različnih starosti, spodbujati medsebojno razumevanje in preseči stereotipe, predsodke in diskriminacijo do starejših.

"Ne samo 1. oktobra, ko obelježujemo mednarodni dan starejših, ampak vsak dan," je v imenu MIZ Nova Gorica povedala pobudnica akcije Andreja Mezinca in dodala, da je za sodelovanje veliko priložnosti. "Nata želja je, da ta v lokalni skupnosti vsi, ki pripravljajo različne dogodke, vedno pomislijo na vse generacije. Letos je posebni nagovorilim k skupnemu branju. Prvi vsak od nas lahko starejšim poleplja dan, če si vzame čas in jih odpelje tje, kjer jim je še posebej lep," je pristavila Andreja Mezinca.

Mlajši in starejši se lahko družijo tudi na sprobnih in ob različnih vodih, ki pomagajo k obravnavi staranja, še poudarjajo v MIZ. V Vipavi so medgeneracijsko srečanje popestrili s predstavitvijo terapevtske vadbe Tera/GIB in v tem zaznamovali tudi Evropsko noč raziskovalcev - Buma-



Mladi in starejši so se v Vipavi skupaj razgibali z vajami, ki pospešujejo naravno gibanje živali.

stetika, ko si ti. Program gibalnih spretnosti, ki temelji na posnemanju gibanja divjih živali, sta zasnovali strokovni sodelavci Cirius Vipava Diana Batista in Klavdija Krusec. Zunanje in ideje sta v projektu Terapevtske gibalne dejavnosti za otroke s posebnimi potrebami Tera/GIB odličili z dr. Erno

Zgur, nekdanjo ravnateljico vptorskega centra, in dr. Tjažo Filipčič s Pedagoške fakultete v Ljubljani.

Kot poudarjajo strokovnjakinje, so vaje primerne za vse generacije. "Te gibalne dejavnosti so povezane iz naravnih oblik gibanja, ki so blizu človeku, lahko jih prilagodimo, izvajamo ob različnih oporah.

Ce bi jih vključili v dnevno rutino, bi bilo precej manj doživetih in fizičnih težav," je dodala dr. Tjaža Filipčič. Kako se gibajo kača, kosa, mačka, zajec in druge živali, so na srečanju prikazali učenci Cirius Vipava, njihovem zglede pa so z veseljem sledili tako otroci iz vrta kot starejši. *



Gibanje združuje vse generacije.

Slika 53: Prispevek Vadba za vsak dan in vsa obdobja (Vir: Primorske novice)

Sodelovanje na projektnem tednu na temo zdravlja v okviru mreže Zdravih šol

23. novembra smo se odzvali povabilu ravnatelja OŠ Branik Davorina Majheniča k sodelovanju v šolskem projektu »Zdrav duh v zdravem telesu« in poklonili čas, polepšali dan tako učiteljici 5. razreda Edes Arčon, predstavnici mreže Zdravih šol Mateji Pegan Žvokelj in učencem od 1. do 9. razreda. Zagotovo pa smo polepšali dan tudi staršem in starim staršem v okviru novoletnega bazarja.

Na spletni strani OŠ Branik so zapisali:

TEDEN DEJAVNOSTI

Nov 23, 2023 | dogodki šola

Zdrav duh v zdravem telesu in še pridne roke povrh. Tako nekako bi lahko strnilo dogajanje v tem tednu na OŠ Branik. Da je poveztljivost vsebin in dejavnosti v vseh smereh bila dobra in zaželena, so potrdili učenci, ki so v tem tednu pri vseh dejavnostih z veseljem sodelovali. Tako so en dan v tednu imeli prijeten pohod po okolitskih naseljih (npr. v ponedeljek so učenci 5. in 8. razreda skupaj odšli na Preserje in Birje, v torek 4., 6. in 9. ...). Tekom tedna so učenci imeli različne dejavnosti. Ker otroci odrasčajo in se srečujejo z različnimi razvojnimi izzivi, pa tudi s stiskami, so strokovne delavke ZD Nova Gorica z različnimi delavnicami učencem predstavile postopke oživljanja, jih seznanile z nevarnostmi uporabe energijskih pijač, o tehnikah sproščanja ter o odraščanju ipd. Ena poglobilnih idej tedna dejavnosti je sodelovalno okolje in spodbujanje empatije. Da učenci slišijo o teh temah tudi iz drugih ust, je MC Nova Gorica pripravil delavnice in socialne igre na teme medsebojnih povezanosti, primerni komunikaciji itd. Pereča problematika mladih je uporaba elektronskih cigaret in cigaret. Uporaba t. l. uparjevalnikov je v porastu med mladimi in najbolj ranljiva skupina so učenci, ki se še ne zavedajo nevarnosti pri uporabi, zato so učencem te predstavili delavci zavoda NoExcuse. Da bo izbira poklica oz. nadaljnjega izobraževanja za zaključne razrede lažja, pa so z delavnicami in predavanjem poskrbeli strokovni delavci Ljudske univerze Nova Gorica. Učenci prvega triletja pa so se med tem tudi računalniško opismenjevali.

Zagotovo je bila češnja na torti izvedba četrtkovih delavnic. Učitelji, lokalni obrtniki in entuziasti smo jih skupno pripravili že tretjič. Učencem zelo ustreza takšno medgeneracijsko sodelovanje, saj se učijo drugi od drugih. Na posamezni delavnici je bil vsaj en učenec iz vsakega razreda, tako da so se lahko »mlajši« z gledovali po »starejših«. Različnih delavnic smo imeli kar enajst. Od izdelave »punčič« z go. Marinko Colja, peke piškotov z go. Branko Čehovin in g. Markom Martelancem, izdelavo iz voska z gospodom Borisom Birso do izdelave adventnih venčkov z gospo Tješo Furlan. Izdelovali so tudi čudovite izdelke iz gline z go. Dragico Vidmar, mazila z go. Ingrid Tadič Markočič in Andrejo Mezinec ter sušili sadje in izdelali domače čaje z go. Nevenko Rojč. Braniška dolina je med drugim znana po izjemnih lesarskih mojstrih. Pod budnim ožesom le-teh, so učenci izdelovali pručke v delavnici gospoda Igorja Birse, okrasnih lesene smrečice z g. Matjažem Klanjškom in kocke Soma z g. Blažem Ukmarjem. Učenci so tako pridobili vpogled v pomen sodelovanja in se zavzeto preizkusili v različnih veščinah. Rdeča nit dneva (in v različnih merah celega tedna) so bile ročne spretnost, trajnost, recikliranje, estetika. Učenci so namreč uporabljali pretežno materiale in surovine iz lokalnega okolja. Povemo vam tudi skrivnost: izdelke boste lahko videli - in si jih zaželeli, na tradicionalnem bazarju 30. 11. 2023.

Teden smo zaključili s petkovim tradicionalnim zajtrkom, ki smo ponesli na višji nivo. Čez dan so imeli učenci namreč delavnice izdelovanja zdravih, pretežno lokalnih dobrot. Čez dan smo izdelovali različne namaze, palačinke, domač kruh z želišči, izdelovali sokove, pekli pito itd. Pri tem so nam znova prijazno pomagale in svetovale gospo: Branka Čehovin, Nevenka Rojč in Dragica Vidmar. Dan smo zaključili z medrazrednimi degustacijami. Bilo je zelo okusno in predvsem zdravo. Še več, v bistvu je kuhinja čez cel teden kuhala tradicionalne slovenske hrano - vsa kosila so vsebovala tradicionalne primorske jedi. Odlično!

Učenci so tako čez pretekli teden prikazovali primer dobre prakse medgeneracijskega sodelovanja. S svojo srčnostjo in delovno vnemo so dokaz, da pri nas omenjene vrednote niso le fraze na plakatih, ampak jih živimo vsak dan.



Slika 54: Zapis OŠ Branik ob Tednu dejavnosti (Vir: Spletna stran OŠ Branik)

V okviru akcije »Pokloni, čas polepšaj dan« smo bili tudi dobrodelni

Na pobudo sodelavk **Ingrid Markočič Tadič** in **Kristine Brovč Jelušič** smo akcijo nadgradili še z dobrodelno noto. V okviru koordinacije vzgoje za zdravje otrok in mladostnikov (VZOM) ter izvajalkam vzgoje za ustno zdravje otrok in mladostnikov (VUZOM), je bil 15. decembra 2023 izveden delovni

sestane. Običajno delovne sestanke organiziramo na OE Nova Gorica, 1x letno pa tradicionalno srečanje izpeljemo na drugi lokaciji. Tovrstni sestanki so dober primer za krepitev sodelovanja s ključnimi deležniki v regiji, zato smo izvajalcem vzgoje za zdravje otrok in mladostnikov ter izvajalkam vzgoje za ustno zdravje otrok in mladostnikov (VUZOM) poleg rednega sestanka ob zaključku leta ponudili tudi priložnost za druženje. Letos smo svoj čas namenjen druženju poklonili starejšim (akcija Pokloni čas, polepšaj dan), ki obiskujejo Hišo dobre volje (Center za dnevno aktivnost s celostno oskrbo) Skupaj z uporabniki smo izdelali praznične okraske in pekli piškote, ki smo jih podarili Centru za pomoč na domu v okviru akcije "Pecivo za starejše".



Slika 55: Izvedba akcije Pokloni čas, polepšaj dan v Hiši Dobre Volje Miren (Vir: Facebook, DU Nova Gorica, Hiša Dobre Volje Miren)

3.10 Območna enota Novo mesto

(Pripravila: Doroteja Kuhar)

V regiji Novo mesto smo v letu 2023 izvajali različne aktivnosti, ki so naslavljale različne teme in populacijske skupine. V času epidemije smo namreč opažali zmanjšan interes ciljne javnosti za odzivanje na preventivne dejavnosti. Čas različnih ukrepov in praktično zmanjšanja izvajanja preventive je prinesel svoj davek. Izvajalci preventivnih dejavnosti na primarni ravni so se zaradi potreb epidemije premeščali na delovna mesta, ki so bila usmerjena predvsem v kurativo. V tem obdobju smo opažali, da se je pri populaciji poslabšal življenjski slog, ki dolgoročno vpliva na nastanek kroničnih bolezni. Žal smo bili tudi na našem inštitutu omejeni z izvajanjem aktivnosti po lokalni skupnosti. Ko so se ukrepi prenehali izvajati do te mere, da so se tudi izvajalci vračali na svoja delovišča, smo se lahko skupaj z njimi ponovno lotili tistih aktivnosti, ki populacijo ozaveščajo k varovanju, krepitvi in ohranjanju zdravja prebivalstva. Na naši enoti smo se predvsem povezovali s posameznimi zdravstvenimi domovi in znotraj njih posameznimi izvajalci zdravstvenih storitev. Tako smo na področju patronažnega zdravstvenega varstva izvedli nekaj srečanj skozi celo leto, kjer smo izvajalce ozaveščali k izvedbi preventivnih storitev tudi na področju starejše populacije. Izvedli smo predavanja na temo preprečevanja padcev za patronažne medicinske sestre. Spodbujali smo jih, da izvajajo tudi preventivne obiske za osebe po 65. Letu starosti na svojem terenskem območju.

Za nekatera društva upokojencev v regiji smo izvajali predavanja na temo pomena spanja v starejšem starostnem obdobju, na temo ohranjanja ravnotežja, na temo kako se spopasti z izgubo partnerja in procesi žalovanja v tem obdobju. Z Mestno občino Novo mesto smo sodelovali pri odprtju lokalne pisarne namenjene posebej ranljivim skupinam v tej občini. Gre za povezanost različnih deležnikov skupaj z namenom imeti čim bolj poenotene informacije o storitvah in aktivnostih, ki jih lahko posamezne ciljne skupine koristijo v tej občini.

Povezali smo se tudi z vodstvom Šole zdravja, ki ima med aktivnostmi poseben poudarek na gibanju. Društva – izpostave delujejo po celi Sloveniji, vključujejo pa večinoma starejše, že upokojene prebivalce. Skupaj s še nekaterimi deležniki smo sodelovali na vseslovenskem srečanju Šole zdravja, ki je bilo septembra v Vinici. Na tem sicer družabnem srečanju je sodelovalo preko 2000 udeležencev iz vse Slovenije. Skupaj z Zdravstvenim domom Metlika in Šolo zdravja Metlika smo novembra izpeljali dogodek na temo zdravja v občini Metlika. Sodelovala so tudi lokalna društva in občina Metlika.

Na sestanku vodij zdravstveno-vzgojnih centrov in centrov za krepitev zdravja v regiji, ki je potekalo septembra, smo se dogovorili za nekatere skupne aktivnosti na področju medgeneracijske solidarnosti in povezovanja, ki jih načrtujemo za letošnje leto. V tem letu bomo ob Svetovnem dnevu zdravja

izpeljali regijsko srečanje na temo zdravega in aktivnega staranja prebivalstva ter izzivi, kin as pri tem čakajo.

3.11 Območna enota Ravne na Koroškem

(Pripravili: Neda Hudopisk, Tara Ledinek, Helena Pavlič in Nina Pogorevc)

Predstavitve aktivnosti, ki so potekale v regiji, po posameznih mesecih:

- **Ob obeležitvi Evropskega dneva medgeneracijske solidarnosti** (29. april) smo najavili vseslovenski akcijo Pokloni čas in polepšaj dan. Na vseh regijskih srečanjih Zdravje v vrtcu, Zdrave šole, Zdrava mesta in tudi ob obiskih posameznih občin smo predstavili namen akcije. Namen akcije smo predstavili posameznim ciljnim skupinam preko regijskih koordinatorjev in posameznih predstavnikov zavodov, ustanov in društev, da so lažje spletli mreže in prenesli vsebine med svoje deležnike. Akcija je še posebej namenjena tistim starejšim, ki so osamljeni in sami, da se vključijo v lokalno okolje, lahko tudi v dejavnosti knjižnic, kulturnih ustanov ali športnih dejavnosti.
- **V mesecu maju** smo se pridružili medgeneracijskemu druženju in izmenjavi znanj v sklopu aktivnosti Vešč veščin jih spretno delim. Aktivnost je potekala v občini Ribnica na Pohorju, dne 22. maja 2023.



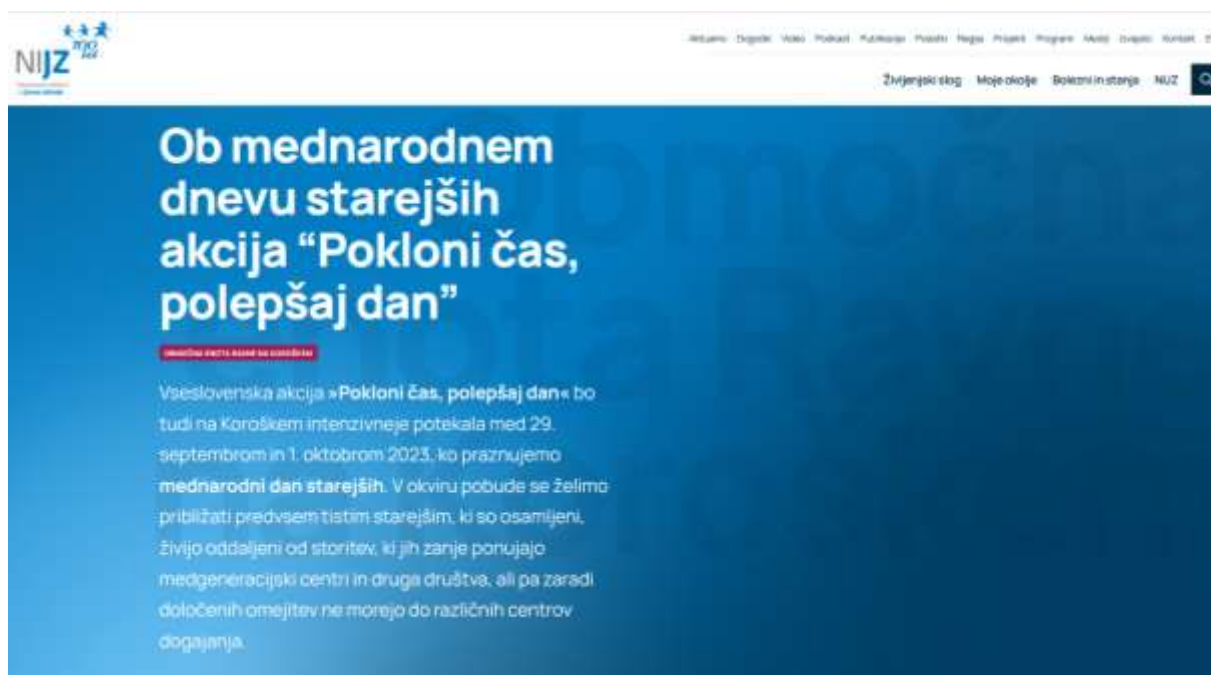
Slika 56: Igre v parku, vir: Helena Pavlič, NIJZ

Slika 57: Vabilo, vir: A.L.P. PECA d.o.o.

- **V mesecu juniju** smo v sklopu predavanja » Psihološka prva pomoč « po srečanju udeležence povabili na gibalno aktivnost v Grajski park. Evropsko leto spretnosti kot krovna tema TVU 2023 je zelo blizu našim področjem dela. In v sklopu naloge Aktivno in zdravo staranje se

zavzemamo tudi za zmanjšanje osamljenosti in vključevanja starejših v lokalne aktivnosti in medgeneracijsko povezovanje. Zato smo v Grajskem parku na Ravnah pripravili igre primerne za vse generacije, npr. talna lestev, hoja ob podpori sočloveka ter druge igre v parih. Igre so se izvajale v sodelovanju z otroki iz vrtca Ravne in članic Društva 1000 gibov.

- **V mesecu septembru** smo izpeljali on-line srečanje partnerjev v okviru vseslovenske akcije Pokloni čas, polepšaj dan. Na srečanje smo povabili predstavnike vrtcev, šol, knjižnic, občin, društev, še posebej društva upokoјencev in humanitarna društva ..., da smo se dogovorili o podpori in sodelovanju v akciji, ki smo jo planirali ob Mednarodnem dnevu starejših.



Slika 58: Najava akcije na spletni strani NIJZ OE Ravne

V mestu Slovenj Gradec smo bili prisotni s stojnico ob Svetovnem dnevu varnosti pacientov. S promocijskim materialom smo obveščali in osveščali občane. Zanimanim otrokom in starejšim občanom pa smo poklonili pobarvanko in narisano kartonko s tematiko Mednarodnega dneva starejših.

Intenzivne priprave na vseslovensko akcijo Pokloni čas, polepšaj dan, pred obeležitviyo Mednarodnega dneva starejših.

1. Sodelovanje predšolskih otrok: posamezni zavodi/vrtci so se vključili pri izdelovanju kartonk ali so v lastni režiji pripravili program ali drugo aktivnost. Določeni vrtci so obiskali lokalni dom starejših občanov ali jih celo povabili v vrtec. Pripravili so jim zanimiv program in s sodelovanjem polepšali dan.

2. Sodelovanje osnovnošolskih otrok: na podoben način kot predšolski, dejavnost so obogatili še z dodatnimi mislimi.
3. Sodelovanje dijakov: priprava misli v obliki darilca. Izdelane misli so zaposleni v patronažnem varstvu odnesli na teren in ob hišnem obisku predali pacientom.

Določeni vrtci so tudi sodelovali s patronažnim varstvom zdravstvenega doma in so tudi njihove kartonke vzeli na teren ali jih razdelili v ambulanti za starejše.

Zadnje posodobljeno: 29.09.2023
Objavljeno: 29.09.2023

K akciji »**Pokloni čas, polepšaj dan**« smo povabili lokalne partnerje in v želji, da bi v številnih aktivnostih sodelovale različne generacije. Vrtci, šole so se odzvale z raznolikimi aktivnostmi, risali so risbice, pisali misli, posvetila, verze. Lokalni vrtci / šole, ki imajo v kraju dom starejših občanov se z njimi povezujejo tudi čez leto, nekateri v sklopu interesnih dejavnosti, prostovoljstva ali medgeneracijskega druženja. Izvajajo skupne bralne urice, petje pesmic, delavnice izdelovanja darilc, risanje ali samo druženje, kar starejšim zelo veliko pomeni. Na podoben način se bodo družili tudi v teh dneh.



Akcijo »**Pokloni čas, polepšaj dan**« podpirajo mreža

Zdravih šol in Zdravje v vrtcu, Zdrava mesta ter patronažno varstvo. Podpirajo jo tudi številni drugi partnerji in podporniki: Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za solidarno prihodnost, Ministrstvo za kulturo, Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje, Javna agencija za knjigo RS, Mestna knjižnica Kranj, Andragoški center Slovenije, Slovenska sekcija IBBY, Društvo Bralna značka Slovenije – ZPMS, Združenje splošnih knjižnic, Zveza društev

upokojencev Slovenije in drugi. V nekaterih občinah so pristopili tudi prostovoljci v sklopu programa »prostofer« ter razveselili starejše z otroško risbico. Sodelujejo tudi službe patronažnega varstva, ki bodo ob obisku na domu osebi poklonile risbico, misel ali majhno pozornost. *Letošnja obeležitev mednarodnega dneva starejših Združenih narodov je osredotočena na temo »Izpolnjevanje obljub Splošne deklaracije človekovih pravic za starejše osebe: med generacijami« (originalno: "Fulfilling the Promises of the Universal Declaration of Human Rights for Older Persons: Across Generations").*

Generalna skupščina Združenih narodov je pred petinsedemdesetimi leti sprejela Splošno deklaracijo o človekovih pravicah. Napisali so ga predstavniki z vsega sveta z različnimi pravnimi, kulturnimi in jezikovnimi ozadji in je prvi dokument, ki artikulira temeljne človekove pravice, ki naj bi bile univerzalno zaščitene. Kot priznanje za ta mejnik in pogled v prihodnost, ki izpolnjuje obljubo, da bo zagotovila, da bodo vsi ljudje, vključno z vsemi starejšimi, v celoti uživali svoje človekove pravice in temeljne svoboščine.

Več na: <https://nijz.si/dogodki/vseslovenska-akcija-pokloni-cas-polepsaj-dan/>

Slika 4 : Objava na spletni strani NIJZ OE Ravne (psc)



Slika 59: Objava na spletni strani Prve OŠ Slovenj Gradec (Vir: posnetek zaslona)

Učenci osnovnih šol so obiskali stanovalce lokalnega doma starejših občanov in jim pripravili prisrčen literarno – glasbeni program ter jim prebrali tudi svoje prijazne misli, ki so stanovalce toplo "pobožale". Več fotografij in prispevkov si lahko pogledate in preberete na povezavi Prve OŠ Slovenj Gradec: <https://www.prva-os-sg.si/2023/09/29/21559/> in Facebook strani Koroškega doma starostnikov PE Slovenj Gradec. Koroški dom starostnikov Črneče je bil prav tako deležen obiska predšolskih otrok, stanovalci so prejeli kartonke, ki so jih porisali otroci iz bližnjega vrtca. Z osnutkom kartonke, ki smo jo pripravili na NIJZ OE Ravne in jih nato številčno distribuili vsem zainteresiranim ustanovam po celotni Koroški smo s tako malim prispevkom in sodelovanjem številnih isto mislečih ljudi za popestritev dneva starejšim, s to idejo zelo polepšali dan. Iskrena hvala vsem sodelujočim.

Ob Tednu otroka so določene šole še posebej aktivne z dejavnostmi in so dogodek Razveselimo starejše obogatili s pisanjem pisem. Na OŠ Muta so pisma poslali naslovljena na stanovalce, s katerimi pogosteje sodelujejo, se z njimi pogovarjajo tudi po telefonu. V mesecu decembru pa voščila pošiljajo vsem stanovalcem.



Slika 60: Misli, vir: OŠ Muta

Ob Nacionalnem mesecu skupnega branja in Mednarodnem dnevu starejših so v Vrtec Krojaček Hlaček povabili na obisk stanovalce Doma starejših na Fari in jim pripovedovali eno od svojih zgodb.



Slika 61: Obisk v vrtcu na Prevaljah, vir: Facebook stran vrtca



Slika 62: Poslikane kartonke za koristnike vožnje » Prostofer (Vir: Facebook Angelce Mrak)



Slika 63: Kartonka tabornice Rodu Bistrega potoka Muta (Vir: Facebook Angelce Mrak)

- V mesecu novembru smo posamezniki enote sodelovali v akciji Božiček za en dan, za starejše. Na kratko vam bom zaupala svoje doživetje. Z izbranim opisom starejše osebe se je v meni porodila otroška igrivost in pozitiven stres kaj izbrati za starejšega gospoda. S prijetnimi občutki sem iskala izdelke, ki so bili zapisani na listu med željami in z veseljem nato vse skupaj zavila v darilno škatlo. S tem sem sebi in nekemu, ki je osamljen in želen pozornosti in tudi majhnega darila polepšala praznično vzdušje in Božič.



Slika 64: Sodelovanje v akciji: Božiček za en dan, za starejše, vir: Helena Pavlič

- V mesecu decembru pa smo imeli redni delovni sestanek skupine JZvMSP na teme staranja kar v prostorih DEOS-a Centru za starejše Notranje Gorice. Poleg strokovnih vsebin je na tem sestanku bila veliko večja vrednota druženje z oskrbovanci doma in skupno pisanje voščilnic. S tem smo sodelovali v projektu » Mala pozornost za veliko veselje«. S skupnim ustvarjanjem, pisanjem voščila po nareku stanovalcev je pričaralo prijetno vzdušje in marsikomu od vključenih polepšalo dan in verjetno prav tako tudi prejemniku voščilnice. Predhodno pred srečanjem pa smo voščilnice izdelovali in opremili z besedilom tudi na območni enoti na Ravnah in jih nato prinesli v zbirno škatlo projekta.

Utrinke z ustvarjalne delavnice z NIJZ in DEOS najdete na spletni strani DEOS:

<https://www.deos.si/ustvarjalna-delavnica-z-nijz/>



Slika 65: Sodelovanje pri pisanju voščilnic v DEOS-u Center starejših Notranje Gorice, vir: Spletna stran DEOS

4 PRVA OBELEŽITEV AKCIJE "POKLONI ČAS, POLEPŠAJ DAN"

4.1 Vseslovenska akcija Pokloni čas, polepšaj dan

(Pripravili: Andreja Mezinec in Monika Robnik Levart)

V letu 2023 se je skupina JZvMSP na teme staranja odločila, da pripravi aktivnost, ki bi poenoteno pokrila vso Slovenijo ob 1. oktobru, Mednarodnem dnevu starejših. Iz prvotne ideje, da bi mlajši otroci podarjali knjige starejšim odraslim (starejšim nad 65+) se je rodila vseslovenska akcija **Pokloni čas, polepšaj dan**.

4.1.1 Najava akcije je stekla 29. april 2023 – evropski dan medgeneracijske solidarnosti s povabilom

Kaj je medgeneracijska solidarnost?

Ena od krajših definicij opredeljuje medgeneracijsko solidarnost kot »socialno povezanost med generacijami«⁵. Beseda solidarnost pomeni prostovoljno družbeno kohezijo (podporo med ljudmi). Opisujemo jo tudi kot vzajemnost, vzajemno pomoč, soglasnost, družbenost, čut za skupno odgovornost in korist⁶.

Če želimo oblikovati družbo, prijazno do vseh ljudi, moramo krepiti sodelovanje med ljudmi različnih starosti, razumeti posebnosti posameznih generacij in spoštovati njihove različnosti. Povezovanje in sodelovanje, tako med generacijami kot znotraj njih, povečuje medgeneracijsko sožitje ter medsebojno razumevanje. Za zmanjšanje različnih oblik starizma in spodbujanje vključenosti v družbo želimo izpostaviti medgeneracijske aktivnosti z izmenjavo in prenosom izkušenj, znanj, medsebojno pomoč, druženje, učenje ter podobne aktivnosti⁷.

S krepitvijo sodelovanja in solidarnosti med ljudmi različnih starosti spodbujamo njihovo medsebojno razumevanje ter tako prispevamo k preseganju stereotipov, predsodkov in diskriminacije do starejših in tudi mlajših družbenih skupin. Tako tudi krepimo razumevanje, da staranje ni samo stvar starejših, temveč da gre za vseživljenjski proces, ki se začne z rojstvom in traja vse življenje. Vsa vlaganja v življenju praviloma pokažejo rezultate v starosti, najsi bodo pozitivni ali negativni.

⁵ https://www.un.org/esa/socdev/unyin/documents/egm_unhq_oct07_bengtson.pdf

⁶ Slovar tujk, Verbinc France (1997), Ljubljana: Cankarjeva založba

⁷ https://www.un.org/esa/socdev/unyin/documents/egm_unhq_oct07_bengtson.pdf

Če se dotaknemo še medgeneracijskega sožitja kot načina doživljanja in vedenja med mlado, srednjo in tretjo generacijo v družbi, lahko trdimo, da medgeneracijsko sožitje ni samoumevna danost, temveč večdimenzionalni sklop strateških prizadevanj za skupno dobro. Medgeneracijsko sožitje in solidarnost sta občutljiva in zelo pomembna temelja socialnih držav in družbe blaginje⁸.

Od kdaj obeležujemo dan medgeneracijske solidarnosti?

Slovenija je v času predsedovanja Svetu EU leta 2008 v sodelovanju z Evropsko komisijo in več nevladnimi organizacijam organizirala mednarodno konferenco z naslovom "Medgeneracijska solidarnost za družbe sožitja in socialne povezanosti". Na tej konferenci je bil podan in tudi sprejet predlog za obeležitev [29. aprila kot Evropskega dneva medgeneracijske solidarnosti](#).

Konferenca je prispevala pomemben kamenček v mozaik različnih odzivov na izzive demografskih sprememb, med drugim predstavlja tudi pomembno vsebino v okviru Aktivnega in zdravega staranja (AZS). Razgrnila je vrsto izzivov in priložnosti, ki izhajajo iz demografskih sprememb. Prebivalstvene projekcije napovedujejo Sloveniji v prihodnjih desetletjih mesto v skupini evropskih držav z nadpovprečnim deležem starejšega prebivalstva. Pri odzivanju na izzive staranja prebivalstva se je posebej po letu 2008 začelo pospešeno izpostavljati pomen medgeneracijskih aktivnosti in medgeneracijske solidarnosti, saj se vse bolj zavedamo, da so uspešni odzivi na demografske spremembe le tisti, ki upoštevajo interese in koristi vseh generacij, tudi še nerojenih⁹.



Slika 66: Medgeneracijsko branje (Vir: <https://www.freepik.com>)

Ideja o vseslovenski akciji Pokloni čas, polepšaj dan (PČPD) se je porodila v skupini Javno zdravje v medsektorskih politikah na teme staranja, z željo, da bi aktivnosti v Sloveniji poenotili. Znotraj NIJZ poleg navedene skupine aktivnost podpirajo tako programa Slovenska mreža Zdravih šol in Zdravje v vrtcu program Zdrava mesta ter Patronažno zdravstveno varstvo. Aktivnosti so se pridružili tudi

⁸ <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-8SQ98EHN/077950f0-4336-40a6-917c-3cd31ae46b23/PDF>

⁹ <https://www.gov.si/novice/2021-04-29-29-april-evropski-dan-medgeneracijske-solidarnosti/>

[Ministrstvo za zdravje](#), [Ministrstvo za solidarno prihodnost](#), [Ministrstvo za kulturo](#), [Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje](#), Javna agencija za knjigo RS, [Mestna knjižnica Kranj](#), [Andragoški center Slovenije](#), [Slovenska sekcija IBBY](#), [Društvo Bralna značka Slovenije – ZPMS](#), [Združenje splošnih knjižnic](#), Zveza društev upokojencev Slovenije ter drugi podporniki, ki jim je aktivnost blizu. Veseli smo, da tudi drugi sektorji prepoznavajo problematike, s katerimi se srečujejo starejši, kot pomembne izzive za celotno družbo.



Slika 67: Podporniki akcije Pokloni čas, polepšaj dan 2023 (Vir: NIJZ)

Vseslovenska akcija je potekala z dvema mejnikoma. **29. aprila 2023** ob evropskem dnevu medgeneracijske solidarnosti, ko smo na simboličen način napovedali aktivnosti, ki so dosegle vrh v tednu ko praznujemo mednarodni dan starejših, **1. oktobra 2024**. Aktivnost je sovpadala z *Nacionalnim mesecem skupnega branja*, ki je potekal od 8. septembra do 8. oktobra 2023 (<https://nmsb.pismen.si/>) in se je zaključil s *Tednom otroka*[®].

Predsednica Republike Slovenije, dr. Nataša Pirc Musar, je ob dnevu medgeneracijske solidarnosti pozvala domove za starejše in šole k sklenitvi sodelovanja, ki bi spodbujalo učence, da del prostega časa namenijo medgeneracijskemu branju. Izraža pa tudi podporo akciji »Pokloni čas, polepšaj dan«:

»Vsaka generacija ima svoj pomen, je enako potrebna in dragocena. Le vse generacije skupaj pa lahko prispevajo k napredku in dostojnemu življenju za vse. Zato si želim, da bi se spoštovanje in medsebojna

pomoč med generacijami širila v vsa okolja, vsak dan v letu. Tudi skozi akcijo Nacionalnega inštituta za javno zdravje »Pokloni čas, polejšaj dan«, ki jo zaradi njenega humanega poslanstva vsekakor močno podpiram.

Medgeneracijsko branje je dragocena oblika druženja in najboljše zdravilo proti osamljenosti in socialni izključenosti, tako mladih kot starejših. Na današnji pomemben dan zato pozivam vse domove starejših in osnovne ter srednje šole k sklenitvi sodelovanja, ki bi spodbujale učence, da del prostega časa namenijo medgeneracijskemu branju. Zavedati se moramo, da bodo starejši bolj zdravi, če bodo uresničene tudi njihove potrebe po druženju, socialnih stikih, kulturi, ustvarjalnosti.

Tudi staromrzištva bo manj, če se bomo mladi in starejši več družili in si predajali modrosti, znanje in druge veščine. Zato, veselo na delo.«

Več na [naslednji spletni strani](#).

Sodelujoči v akciji smo si želeli, da aktivnost ne bi bila enkratni dogodek. Poudarek smo dajali na:

1. **Medsektorskem povezovanju v posamezni lokalni skupnosti;** povezovanje in sodelovanje vrtcev, šol, knjižnic, muzejev, domov za starejše občane, dnevnih centrov za starejše, medgeneracijskih centrov, zdravstvenih ustanov, vključno z izvajalkami vzgoje za zdravje otrok in mladostnikov, izvajalcev izobraževanja odraslih, društev (kot so npr. Karitas, Rdeči križ, društva upokojencev, Univerz za tretje življenjsko obdobje in ostali deležniki, s katerimi menimo, da bi aktivnost »Pokloni čas, polejšaj dan« dosegla najboljši učinek).
2. **Medgeneracijskem sodelovanju, povezovanju različnih generacij;** akcijo približati tudi tistim, ki so sami in osamljeni. Morda je ena izmed aktivnosti priprava sporočila, ki jih lahko patronažne sestre, prostovoljci, prenesejo v njihove domove, jih povabijo v bližnjo šolo, knjižnico ali dvorano lokalne skupnosti na družabne oziroma kulturne dogodke.
3. **Kulturnemu pridihi v katerem je v ospredju knjiga;** izpostaviti dejavnosti kot so npr. branje knjige ali posameznih odlomkov starejšim in obratno, pripovedovanje zgodb, morda priprava literarnega ali likovnega dogodka dela s povabilom k predstavitvi ipd.).

Literatura blagodejno vpliva na naše zdravje

Raziskave kažejo, da branje literature blagodejno vpliva na naše zdravje, širi in bistri um, izboljšuje našo socialno kognicijo in sposobnost sočutja z drugimi. Branje je koristno za duševno in socialno

zdravje, ne glede na to, ali beremo sami ali z drugimi, ljudje najdemo povezavo in pomen med prebranimi stranmi, s tem pa krepimo svoje duševno zdravje. V zadnjem obdobju raziskovalci vse več časa posvečajo tudi raziskavam uporabe literarne umetnosti v podporo duševnemu zdravju na klinikah, v šolah in skupnostih po svetu¹⁰.



Slika 68: Ilustracija: Tanja Komadina / Društvo Bralna značka Slovenije – ZPMS, projekt Beremo skupaj (NMSB)

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), pogloblja medsebojne odnose med generacijami ter izboljšuje tudi življenjski slog prebivalcev.

Z izbrano aktivnostjo, poleg že zgoraj omenjenega, spodbujamo h krepitvi socialnih veščin, prostovoljstvu, branju, strpnosti, ustvarjalnosti, razbijanju stereotipov, humanosti, druženju, preprečevanju nekemičnih zasvojenosti.

4.1.2 *Skupaj s partnerji smo pripravili tudi slednje:*

Nacionalni mesec skupnega branja

Od leta 2018 med 8. septembrom (mednarodnim dnevom pismenosti) in zadnjim dnevom v Tednu otroka® v oktobru poteka akcija Nacionalni mesec skupnega branja (NMSB). Akcija povezuje številne ustanove s področja bralne kulture in razvoja bralne pismenosti, ki v Sloveniji že desetletja pripravljajo

¹⁰ Bavishi, A., Slade, M. D., & Levy, B. R. (2016). A chapter a day: Association of book reading with longevity. *Social Science & Medicine*, 164, 44-48. Golden, T. L., Sima, R., Roebuck, G., Gupta, S., & Magsamen, S. (2022). Generating youth dialogue through the literary arts: A citywide youth health collaboration in the US. *Journal of community psychology*.
Gualano, M. R., Bert, F., Martorana, M., Voglino, G., Andriolo, V., Thomas, R., ... & Siliquini, R. (2017). The long-term effects of bibliotherapy in depression treatment: Systematic review of randomized clinical trials. *Clinical psychology review*, 58, 49-58.

različne dejavnosti za otroke in mladino, za družine in za vse generacije. Cilj NMSB je dvigniti bralno kulturo in bralno pismenost vseh prebivalcev v Sloveniji, slovenskem zamejstvu in med Slovenci po svetu. Nacionalni mesec skupnega branja je potekal od 8. septembra do 8. oktobra 2023. V času NMSB je potekala tudi javna medijska in plakatno komunikacijska akcija Beremo skupaj (vodi jo Društvo Bralna značka Slovenije s partnerji), ki je trajala od začetka kampanje do konca tekočega leta Akcija podpira promocijo branja, ozavešča o pomenu branja, bralne pismenosti in bralne kulture za vse generacije¹¹.

Zanimivi projekti in dogodki, ki jih pripravljamo v času NMSB, so objavljeni na strani <https://nmsb.pismen.si/>.

Medgeneracijsko branje

Medgeneracijsko branje in pogovor o kakovostni knjigi, besedilu, pesmi, poveže različne generacije, da si med seboj izmenjujejo znanje, izkušnje, vtise in spomine. Je dragocena oblika spodbujanja sobivanja, druženja in plemenitenja medsebojnih vezi. Ob knjigi se lahko spletejo tudi dobra prijateljstva, ki presegajo meje organiziranega druženja. Slovenske splošne knjižnice in druge organizacije, ki se ukvarjajo s spodbujanjem branja, pripravljajo številne medgeneracijske bralne dejavnosti, ki poleg drugih starostnih skupin vključujejo tudi starejše, ter tudi dejavnosti, ki so namenjene le starejšim. Dejavnosti so brezplačne in se jim lahko priključi kdorkoli, potrebna je le želja po branju in pogovoru o prebranem¹².

Več o medgeneracijskem branju, možnih oblikah sodelovanja, nasvete za oblikovanje medgeneracijskih bralnih dejavnosti in priporočilne sezname knjig lahko najdete [na naslednji povezavi](#).

Portal Družinske pismenosti:

Družinska pismenost se opredeljuje kot skupek različnih aktivnosti znotraj družine, je del bralne pismenosti (ta pa je nujen pogoj za delovanje človeka v družbi), ki vključuje medgeneracijsko branje na vseh področjih dejavnosti znotraj družine in na vseh področjih otrokovega razvoja¹³. Na portalu za družinsko pismenost najdete številne uporabne informacije in nasvete, kako vpeljevati več pismenosti v družinsko okolje.

¹¹ <https://nmsb.pismen.si/o-projektu/>

¹² <https://nmsb.pismen.si/medgeneracijsko-branje/>

¹³ <https://press.um.si/index.php/ump/catalog/view/268/235/449-1>

Več na: [Medgeneracijsko branje - Družinska pismenost](#)

Kaj se skriva v branju? In kaj se z branjem odkriva?

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje si med drugim prizadevamo, da bi bilo branje otroku del kakovostnega sodelovanja z otrokom od rojstva dalje, knjiga pa del otrokovega vsakdanjega okolja v družini, zdravstveni ustanovi, v vrtcu in drugod.

Več [na naslednji povezavi](#).

Spodbujanje medgeneracijske solidarnosti in odgovornosti

Evropska komisija je konec januarja 2021 predstavila t.i. Zeleno knjigo o staranju: Spodbujanje medgeneracijske solidarnosti in odgovornosti, ki predstavlja podlago za začetek široke politične razprave o izzivih in priložnostih starajoče se evropske družbe. S strani Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti je Ministrstvo za zdravje prejelo zaprosilo za pregled in odziv na ta dokument.

Članice skupine JZvMSP (Javno zdravje v medsektorskih politikah) na področju staranja, Andreja Mezinca, Monika Robnik Levart in Mojca Gabrijelčič Blenkuš, so pripravile odziv na izpostavljeni vprašanja prejeta s strani Ministrstva za zdravje.

Do odziva lahko dostopate [na naslednji povezavi](#).

1. Povabilo k sodelovanju k vseslovenska akcija »Pokloni čas, polepšaj dan«

Kdaj je akcija potekala?

Vseslovenska akcija »Pokloni čas, polepšaj dan« je intenzivneje potekala med 29. septembrom in 1. oktobrom 2023, ko praznujemo **mednarodni dan starejših**. S krepitvijo sodelovanja in solidarnosti med ljudmi različnih starosti želimo spodbujati njihovo medsebojno razumevanje ter tako presegati stereotipe, predsodke in diskriminacijo do starejših in tudi mlajših družbenih skupin. Akcija se je pridružila **Nacionalnemu mesecu skupnega branja 2023 (NMSB 2023)**.

Kaj smo si z akcijo želeli?

Z akcijo »Pokloni čas, polepšaj dan« smo posebno pozornost namenili starejšim odraslim (65+), še posebej tistim starejšim, ki so sami in osamljeni. Želeli smo da se vključijo v različne aktivnosti s

pridihom kulture, kjer je bila v ospredju knjiga in skupno branje. Spodbuditi smo želeli medgeneracijsko sodelovanje ter prispevati k medsektorskemu povezovanju v lokalni skupnosti, pa tudi širše.

Aktivnosti so bile lahko raznolike: npr. organizirani obiski otrok iz vrtcev in učencev iz šol v domovih za starejše občane (DSO), organizirano medgeneracijsko branje ter številne druge kulturne dejavnosti v DSO-jih (ustvarjalne delavnice, poslušanje radijskih iger ...). Starejše so lahko povabili na kulturne in druge družabne dogodke v bližnjo šolo, splošno knjižnico ali kulturni dom. Otroci v vrtcih in šolah pa so lahko pripravili sporočila ali likovna dela, ki so jih prostovoljci ali izvajalci patronažnega varstva prenesli v DSO oziroma na dom starejše osebe.

Z različnimi aktivnostmi lahko poglobljamo medgeneracijsko sodelovanje, krepimo socialne veščine vseh sodelujočih in prispevamo h krepitvi duševnega zdravja starejših ter k solidarnosti in sožitju v družbi.

Z akcijo smo si prizadevali povezati različne generacije in različne deležnike: vrtce, šole, knjižnice, muzeje in druge kulturne ustanove, DSO, dnevne centre za starejše, medgeneracijske centre, zdravstvene ustanove ter različna humanitarna, kulturna ter druga društva in ustanove (kot npr. Karitas, Rdeči križ, ZDUS, Univerza za tretje življenjsko obdobje).



Slika 69: Logotip akcije Pokloni čas, polepšaj dan 2023 in Nacionalnega meseca skupnega branja 2023

Komu je bila akcija namenjena?

Akcija je bila namenjena vsem generacijam, ki želijo polepšati dan tako mlajšim kot starejšim, posebej pa z njo nagovarjamo starejše (65+), saj 1. oktobra obeležujemo mednarodni dan starejših.

Vsi organizatorji si bomo prizadevali, da bo akcija trajneje zaživela v lokalnih skupnostih in postala tudi tradicionalna dejavnost NMSB.

Generalna skupščina Združenih narodov je pred petinsedemdesetimi leti sprejela Splošno deklaracijo o človekovih pravicah. Napisali so ga predstavniki z vsega sveta z različnimi pravnimi, kulturnimi in jezikovnimi ozadji in je prvi dokument, ki artikulira temeljne človekove pravice, ki naj bi bile univerzalno zaščitene. Kot priznanje za ta mejnik in pogled v prihodnost, ki izpolnjuje obljubo, da bo zagotovila, da bodo vsi ljudje, vključno z vsemi starejšimi, v celoti uživali svoje človekove pravice in temeljne svoboščine, se bo letošnja obeležitev mednarodnega dneva starejših Združenih narodov osredotočila na temo »Izpolnjevanje obljub Splošne deklaracije človekovih pravic za starejše osebe: med generacijami« (originalno: "Fulfilling the Promises of the Universal Declaration of Human Rights for Older Persons: Across Generations").

Kako sem se akciji lahko pridružil?

Vabljeni so bili vsi, ki so želeli pokloniti čas starejši osebi. K ciljem akcije je lahko prispeval vsak po svoje. Lahko se je pridružil že obstoječim aktivnosti v svojem okolju, ali pa si sami "zamislil" aktivnost in z njo poklonil čas starejši osebi.

Ker vsaka malenkost šteje smo pripravili tudi osnutek »kartonke« (za pripravo risbic, misli) ter kartice z mislimi katere so že prispevali mlajši in jih najdete med koristnimi povezavami v nadaljevanju.

Kako sem lahko zabeležil svojo aktivnost?

Aktivnost, tako posamično kot ustanova, se je lahko zabeležila preko spletnega orodja za anketiranje 1Ka ter Dogodkovnika v okviru NMSB.

Na razpolago so bile tudi koristne povezave podpornikov akcije ter druge informacije, ki si jih lahko ogledate na slednjih povezavah:

- [Kartonka za risbico](#)
- [Kartice z mislimi](#)
- [Izjava za javnost NMSB 2023](#)
- [Nacionalni mesec skupnega branja](#)
- [Eurydice Slovenija](#)
- [Nacionalni mesec skupnega branja 2023 še z bogatejšo bero dogodkov](#)
- [Javna agencija za knjigo RS](#)

- [Društvo Bralna značka Slovenije – ZPMS](#)
- [Posoški razvojni center, Ljudska univerza Tolmin](#)
- [MMC RTV SLO, STA](#)
- [Knjižničarske novice](#)

4.1.3 *Novica na mednarodni dan starejših, 1. oktober 2023*

Vsako leto 1. oktobra obeležujemo Mednarodni dan starejših #UNIDOP2023 #OlderPersonsDay. Ta dan je bil razglašen za praznovanje in ozaveščanje o prispevku starejših ljudi k družbi ter o izzivih, s katerimi se soočajo starejše generacije. Letos ga obeležujemo že 33. leto zapored. Z besedo "starejši" običajno označujemo osebe, stare 65 let ali več. Mednarodni dan starejših je pomemben dan za ozaveščanje o vprašanih, povezanih s staranjem prebivalstva in spodbujanje družbene inkluzije ter enakopravnosti za vse generacije. Nacionalni inštitut za javno zdravje bo letošnjo obeležitev zaznamoval z vseslovensko akcijo »Pokloni čas, polepšaj dan«.

Izpolnjevanje obljub Splošne deklaracije človekovih pravic za starejše osebe: med generacijami

Generalna skupščina Združenih narodov je pred petinsedemdesetimi leti sprejela Splošno deklaracijo o človekovih pravicah. Napisali so ga predstavniki z vsega sveta z različnimi pravnimi, kulturnimi in jezikovnimi ozadji in je prvi dokument, ki artikulira temeljne človekove pravice, ki naj bi bile univerzalno zaščitene. Kot priznanje za ta mejnik in pogled v prihodnost, ki izpolnjuje obljubo, da bo zagotovila, da bodo vsi ljudje, vključno z vsemi starejšimi, v celoti uživali svoje človekove pravice in temeljne svoboščine, se bo [letošnja obeležitev mednarodnega dneva starejših Združenih narodov](#) osredotočila na temo »Izpolnjevanje obljub Splošne deklaracije človekovih pravic za starejše osebe: med generacijami« (originalno: "Fulfilling the Promises of the Universal Declaration of Human Rights for Older Persons: Across Generations").

Cilji Mednarodnega dneva starejših vključujejo spodbujanje spoštovanja starejših ljudi, ozaveščanje o njihovih pravicah, spodbujanje aktivnega in zdravega staranja ter poudarjanje pomembnosti vključevanja starejših ljudi v družbo. Tema se vsako leto osredotoča na različne vidike življenja starejših in izzive, s katerimi se srečujejo.

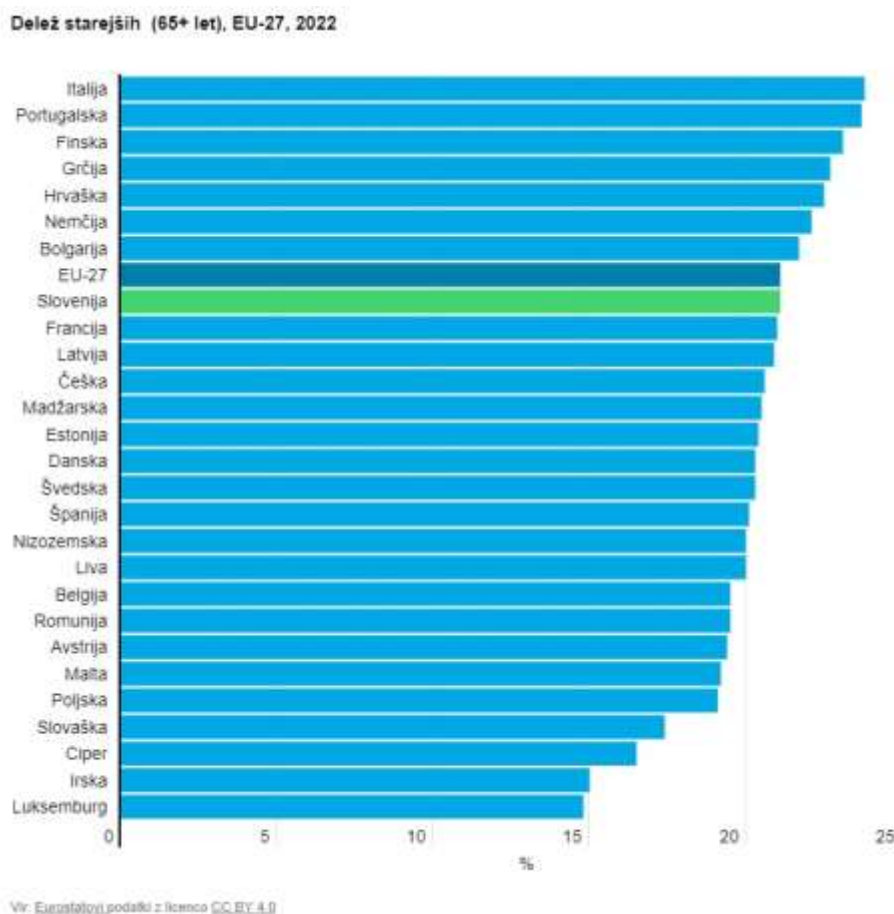
Prebivalstvo Slovenije se stara

Delež starejših prebivalcev narašča tako v Sloveniji kot na ravni EU. Izobrazba predstavnikov te starostne skupine v Sloveniji je v povprečju nižja od izobrazbe celotnega prebivalstva. Starejši uporabljajo internet manj od povprečja, se pa njihov delež med uporabniki zvišuje.

1. januarja letos je bilo v Sloveniji 453.708 prebivalcev, starih najmanj 65 let. Njihov delež v celotnem prebivalstvu narašča. Med letoma 1991 in 2023 je zrasel za 10,6 odstotne točke, tj. z 10,8 % leta 1991 na 21,4 % letos. Dviguje se tudi povprečna starost prebivalstva: na začetku leta 1991 je bila 35,9 leta, na začetku leta 2023 pa 44,0 leta ali za več kot 8 let višja. Po občinah so bili v povprečju najmlajši prebivalci Komende (39,3 leta), najstarejši pa prebivalci Osilnice (52,1 leta).

Zvišuje se tudi koeficient starostne odvisnosti starih. Ta pove, koliko prebivalcev, starih 65 let ali več, je odvisnih od 100 delovno sposobnih. Vrednost tega kazalnika je bila na začetku letošnjega leta 33,7 ali za 14,1 odstotne točke višja kot konec leta 1999. Najnižja je bila v občini Benedikt (20,4), najvišja pa občini Osilnica (64,0).

Delež oseb, starejših od 65 let, v celotnem prebivalstvu je bil lani največji v Italiji (23,8 %), najmanjši pa v Luksemburgu (14,8 %). Povprečje EU-27 je bilo 21,1 %, enako kot v Sloveniji.



Slika 70: Delež starejših 65 + (Vir: [SURS](#))

Praznovanje Mednarodnega dne starejših je priložnost za razmislek o vprašanjih, kot so socialna varnost, zdravstvena oskrba, pravičnost in enakost v starosti ter spodbujanje medgeneracijskega

sodelovanja. Obenem je to tudi čas za izražanje hvaležnosti in spoštovanja do vseh tistih, ki so prispevali k razvoju družbe skozi svoje dolgo življenje.



Slika 71: 5 facts about the world population getting older (Vir: YouTube)

Nekaj zanimivosti in informacij o Mednarodnem dnevu starejših:

- **Ustanovitev dneva:** Mednarodni dan starejših je bil prvič razglašen s strani Združenih narodov leta 1990. Od takrat se vsako leto praznuje 1. Oktobra.
- **Teme:** Vsako leto ima Mednarodni dan starejših svojo temo, ki se osredotoča na posebno področje skrbi za starejše. Te teme navadno obravnavajo vprašanja, kot so zdravje, oskrba, socialna vključenost in pravice starejših.
- **3. Demografski trendi:** Svet se sooča s hitro starajočo populacijo. Do leta 2050 naj bi se število ljudi, starejših od 60 let, podvojilo, kar postavlja izzive glede zdravstvene oskrbe, pokojninskih sistemov in socialne varnosti.
- **Poudarek na aktivnem staranju:** Mednarodni dan starejših spodbuja idejo o aktivnem staranju, kar pomeni, da starejši ljudje ohranjajo dejavno in produktivno življenje ter prispevajo k družbi na različne načine.
- **Mednarodna organizacija:** Mednarodni dan starejših se praznuje po vsem svetu, pri čemer različne države in organizacije organizirajo dogodke in dejavnosti, ki promovirajo pravice in dobrobit starejših ljudi.
- **Združeni narodi in Agenda 2030:** Agenda 2030 za trajnostni razvoj Združenih narodov poudarja pomembnost vključevanja starejših ljudi v cilje trajnostnega razvoja. Eden od ciljev je tudi zagotoviti, da starejši ljudje živijo z dostojanstvom in imajo enake pravice do sodelovanja v družbi.
- **Nacionalne razlike:** Na Mednarodni dan starejših se v različnih državah izvajajo različni programi in prireditve, od seminarjev in konferenc do zabavnih prireditev in prostovoljskih dejavnosti.
- **Promocija medgeneracijskega sodelovanja:** Ta dan spodbuja povezovanje med različnimi generacijami, pri čemer mlajše generacije lahko učijo od izkušenj starejših in prispevajo k izboljšanju kakovosti življenja starejših ljudi.

- **Desetletje zdravega staranja:** Obdobje 2021-2030 je bilo s strani **Svetovne zdravstvene organizacije** proglašeno za desetletje zdravega staranja s štirimi akcijskimi področji: Boj proti starizmu, Starosti prijazna mesta in skupnosti, Integrirana klinična oskrba za starejše (vključno z UHC) ter Dolgotrajna oskrba.

NIJZ je ob obeležiti mednarodnega dne starejših organiziral akcijo, ki je potekala med 29. septembrom in 1. oktobrom 2023.

»Kamenčke« na področju aktivnega in zdravega staranja lahko prispevamo vsi.

Bi radi nekemu polepšali dan? Pridružite se vseslovenski akciji »Pokloni čas, polepšaj dan«!



[Tonska Izjava Andreje Mezinec, NIJZ](#)

Datoteke: [UNIDOP 2023 Mission Statement](#)

4.1.4 Odzivi na akcijo

V akciji »Pokloni čas polepšaj dan« smo namenili posebno pozornost tudi otrokom in mladostnikom s posebnimi potrebami

Otroci in mladostniki z več motnjami v razvoju (posebnimi potrebami in rizičnimi dejavnostmi) so posebna skupina ljudi. So otroci, **ki med drugim potrebujejo brezpogojno sprejetost, ljubezen, veliko razumevanja in varen prostor z ustreznim vključenjem v njihovo okolje.** Pripadnost in povezanost otrok s posebnimi potrebami in njihovih družin v številnih regionalnih skupnostih predstavljajo ranljivost in izziv.

6. oktobra smo obeleževali Svetovni dan cerebralne paralize. Slednjega je leta 2012 uvedla Zveza za cerebralno paralizo. Sedaj ga obeležujejo osebe s cerebralno paralizo, njihove družine, zavezniki, podporniki in organizacije v več kot 100 državah. Skupni cilj je zagotoviti prihodnost, v kateri bodo imeli otroci in odrasli s cerebralno paralizo enake pravice, dostop in priložnosti kot vsi drugi v naši družbi. Na spletni strani Zveze društev za cerebralno paralizo so zapisali »Najboljše nove ideje se porajajo v skupnosti ljudi z invalidnostjo« ter pozvali ljudi, da predstavijo svoje tehnološke zamisli, ki bodo izboljšale življenje ljudi s cerebralno paralizo in drugimi oviranostmi.

Prispevek, ki je pred vami poroča o vseslovenski akciji »Pokloni čas polepšaj dan«, katerega cilj je bil med drugim bolje razumeti in okrepiti povezanost različnih ciljnih skupin tako na nacionalni, regionalni in lokalni ravni.

Akcija pokloni čas polepšaj dan ni pozabila na njih. V Vipavi smo jim namenili posebno pozornost. Uporabljena so bila načela sooblikovanja, ki so otroke in mladostnike vključila v pripravo in izvedbo programa. Dala jim je svoj prostor.



Slika 72: Slika otrok na odru: Vir slike FB Župan občine Vipava, Anton Lavrenčič

Celoten prispevek je dostopen na spletni strani staranje.si, pod rubriko aktualno. Z vami bi radi podelili:

Glavna tema medgeneracijskega srečanja je bilo gibanje, ki povezuje. Projekt Tera/GIB sta na kratko predstavili dr. Erna Žgur in dr. Tjaša Filipčič iz Pedagoške fakultete v Ljubljani. [Tera/GIB](#) je nekoliko drugačna oblika terapevtske aktivacije otrok in mladostnikov. Zasnovan je bil kot ideja za popestritev učenja in utrjevanja novih čutno-gibalnih spretnosti. Posameznik z izvajanjem programa pridobiva na zavedanju telesa, dobri drži, variabilnosti pri gibanju, občutku svobode in s tem razvija željo po gibanju. Fizioterapevtki Diana Batista in Klavdija Krušec sta svoj program razširili tudi na gibalne spretnosti primerne v sedečem položaju. Tako je njun "Aktivni SEDE" primeren za vse ljudi z različno stopnjo gibalne pripravljenosti. Predstavitel delavnice je vodil učenec Andrej Koren, ki je tudi avtor ilustracij živali pri projektu [Tera/GIB](#).

Andrej: "Imel sem zelo pomembno vlogo. Vodil sem gibanja tako mojih sošolcev kot tudi cele dvorane, ki pa ni bila v celoti zasedena."



Slika 73: Medgeneracijsko srečanje (Vir: CIRIUS Vipava)

Tako je bila v nekem trenutku aktivna cela dvorana, ki je z veseljem sledila gibanju slona, mačke, žirafe... predstavljene gibalne dejavnosti predstavljajo orodje za doseganje boljše kakovosti življenja tako otrok kot odraslih oseb.

Na samem dogodku smo podali poudarek tako literaturi kot gibanju. Starejši udeleženci so ob prebiranju in izmenjevanju misli obujali spomine na otroštvo, otroci so pa izvedeli kako so se nekoč srečevali z literaturo in ustnim izročilom.

Ne spomnim se, da bi nam starši brali knjige. Spomnim pa se, da nem je starejša gospa med pašo živine pripovedovala "prauce".

Knjige so nam redkokdaj prebirali. Spomnim pa se večerov, ko so starejši pripovedovali mlajšim zgodbe ob slačenju (ličanju) sirka (koruze).

Ob večerih smo skupno molili.

V večini so z name delili nauke, kot npr. Kdor predolgo spi se mu slama riti drži. Ti meni luč, jaz tebi ključ. Odkrij se s tistim klobukom, ki ga maš ...

Moj ata so bili polno načitani. Iz mojega otroštva se spomnim knjig o Rdeči kapici in Martinu Krpanu.

Po 2. SV pa smo bili naročeni tudi na Ciciban. Ko je šel ata v mesto je šel v knjižnico z nahrbtnikom,

in se vrnil s polno knjigami.

Izbor misli, ki so jih prispevali starejših nad 65 let

Rad berem Groznega Gašperja, ker me nasmeje.

Zanima me astronomija, rakete in vesolje.

Gagarin in Armstrong je najboljša knjiga.

Nono prinese rdečo knjigo, v njej je narisana avtomobil.

Najraje imama knjigo Pika Nogavička-uriginal.

Muca copatarica-njam njam.

Moj nono Matjaž bere z očali in igra nogomet.

Najlepše mi je, ko mi mama knjige bere zvečer pred spanjem.

Izbor misli, ki so jih prispevali otroci

(CIRIUS Vipava)

In nastal je plakat »Kaj smo brali nekoč in kaj danes« (na velikih odtisih dlani so misli starejših, na malih odtisih dlani so misli mlajših).

Želimo si, da akcija ne bi bila enkraten dogodek, ker se zavedamo, da če želimo oblikovati družbo, prijazno do vseh ljudi, moramo krepiti sodelovanje med ljudmi različnih starosti, razumeti posebnosti posameznih generacij in spoštovati njihove različnosti, čez celo leto.



Slika 74: Pokloni čas, polepšaj dan z gibanjem vsak dan (Vir: Arhiv NIJZ)

Za popestritev dogodka se zahvaljujemo tako [Društvu Bralna značka Slovenje](#) kot [Javni agenciji za knjigo RS](#).

Ko besede sodelujočih povedo več:

V času ekstremnega hitenja, v katerem se trenutno nahajamo, ko je človek prisiljen biti 24 ur neprestano hkrati tu in tam, vse prepogosto zmanjka časa za sebe, za trenutek, ki ga v resnici in lahko zavestno in iskreno namenimo svojemu sosеду, sodelavcu ali celo svojemu najbližjemu.

Ozavestiti, da samo taki trenutki v resnici dajo smisel našemu bivanju, je pomembna naloga nas vseh. Posameznikov in organizacij, ki se s tem vprašanjem srečujemo. Gotovo je dogodek POKLONI ČAS, POLEPŠAJ DAN v organizaciji NIJZ zelo primerna in hkrati nujna akcija, katero velja periodično ponavljati in nadgrajevati. Pohvala vsem vpletenim za kopico izvirnih idej, kako lahko z majhnimi pozornostmi bogatimo sebe in sočloveka.

Lojze Adamič, Ravnatelj CIRIUS Centra

Potrebujemo dogodke, kot je slednji. Tej otroci so res dragoceni. Dan preživet v njihovi družbi je zame nekaj neprecenljivega. Ostal mi bo v spominu.

M.J. (81 let) KK po MK

4.1.5 Srečanje skupine Javno zdravje v medsektorski politikah na temo aktivnega in zdravega staranja s podporo projektu "Mala pozornost za veliko veselje"

V četrtek, 7. 12. 2023 je potekal 5. redni letni sestanek skupine Javno zdravje v medsektorski politikah na temo aktivnega in zdravega staranja. Tokrat je sestanek potekal v živo in sicer v Centru starejših Notranje Gorice (DEOS).

Poleg članov skupine, so se sestanku pridružili tudi vabljeni predstavniki inštitucij katere aktivno sodelujejo v skupini. Tako sta se sestanka udeležili tudi predstavnici UMAR in Skupnosti socialnih zavodov Slovenije.

Poleg navdihujočega uvoda ter kratkega strokovnega predavanja na temo umetnostne terapije s strani direktorice DEOSa je dogodek temeljil na praktični noti. Skupaj s stanovalci centra in udeleženci Aktivnega dne za projekt "Mala pozornost za veliko veselje" smo ustvarjali božično-novoletne voščilnice, ki bodo marsikomu polepšale praznične dni. Foto utrinki so dostopni tudi na njihovi spletni strani: <https://www.deos.si/ustvarjalna-delavnica-z-nijz/>.



Slika 75: Ustvarjalna delavnica v DEOS Notranje Gorice (Vir: arhiv NIJZ)

Po izvedeni delavnici, nam je direktorica centra sporočila, da so z našo pomočjo izdelali in zbrali 28.325 prazničnih voščil in pisem za vse starejše, ki bivajo v vseh domovih širom Slovenije. 200 so jih oddali v UKC in 200 na Onkološki inštitut za tiste, ki bodo praznike preživel tam. 2000 so jih poslali v Maribor, za Humanitarčkove Vide (socialno ogrožene starejše). Preostanek so razdelili med starejše v skupnost. Po izvedeni delavnici, skupaj z uporabniki centra, smo člani skupine izvedli še zadnji sestanek v tem letu. Pri tem smo se dotaknili poročila za leto 2023 ter plana za leto 2024. Ker bo tudi v prihodnjem letu kot skupna aktivnost v ospredju vseslovenska akcija "Pokloni čas, polepšaj dan" vas povabimo k

obeležitvi akcije tudi v mesecu decembru. Kajti prav mesec december je mesec radosti in hkrati osamljenosti.



Slika 76: Sestanek skupine JZvMSP na temo staranja (Vir: arhiv NIJZ)

4.1.6 Spremljajoče gradivo



Vir: Arhiv NIJZ



Vir: Arhiv NIJZ



Vir: Arhiv NIJZ

Medgeneracijsko branje



... je most, ki povezuje izkušnje in srca.

Vir: Arhiv NIJZ

Medgeneracijsko branje



... je most, ki nas povezuje skozi čas in generacije.

Vir: Arhiv NIJZ



Vir: Arhiv NIJZ



Vir: Arhiv NIJZ

POKLONI ČAS, POLEPŠAJ DAN OB
MEDGENERACIJSKEM
PRIPOVEDOVANJU ZGODBI



Vir: Arhiv NIJZ



Vir: Arhiv NIJZ



ZAHVALA

Spoštovani soustvarjalci vseslovenske akcije »Pokloni čas, polepšaj dan«.

Za nami je vaš in naš 1. oktober Mednarodni dan starejših,
ki ste nam ga pomagali obeležiti v velikem številu tudi vi.

Velikodušno ste pristopili k različnim akcijam in tako
poklonili ter polepšali dan več generacijam.

*Prisrčna hvala vsem, ki ste in ki še boste soustvarjali vseslovensko akcijo »Pokloni čas, polepšaj dan«, saj
si želimo, da akcija ne bi bila enkratni dogodek, odprta je celo leto.*

*Tudi z vašo naklonjenostjo pri pripravi večgeneracijskih aktivnosti, bo marsikateremu starejšemu dan,
sploh v bližajočem se decembrskem mesecu, toplejši prijetnejši.*

V imenu NIJZ, skupine JZvMSP na teme staranja in partnerjev akcije se v vam najlepše zahvaljujemo.

Skupaj zmoremo več!



Slika 77: Zahvala vsem sodelujočim v akciji Pokloni čas, polepšaj dan 2023

4.2 Pokloni čas, polepšaj dan v sodelovanju z nacionalnimi mrežami

(Pripravili: Andreja Mezinec, Nives Letnar Žbogar, Vesna Pucelj, Nina Scagnetti, Zlatko Zimet, Nevenka Ražman, Martina Horvat)

4.2.1 Predstavitev mreže Zdravje v vrtcu

Zdravje v vrtcu je program promocije zdravja v okolju vrtca. Je plod slovenskega znanja, izkušenj in potreb. Usmerjen je v dobro počutje in zdravje otrok, zaposlenih in staršev. S programom želimo razviti in okrepiti zmožnosti (capacity building) vrtcev za oblikovanje okolij, ki postavljajo dobro počutje in zdravje kot pomembno vrednoto in si



prizadevajo ustvariti pogoje za dobro počutje in zdravje ter krepijo sposobnosti posameznika za ohranjanje in izboljševanje zdravja v celotnem življenju. Želimo, da se vrtci oblikujejo v zdravo in varno okolje, ki pozitivno vpliva na počutje in zdravje celotne populacije. V družbi želimo povečati zavedanje o pomembnosti vplivov posameznih dejavnikov v najzgodnejšem obdobju življenja na zdravje in počutje v kasnejšem življenju.

Posredujemo znanje, gradiva, informacije in dobre prakse. Podpiramo zdrav življenjski slog. Program vodimo nacionalno z regijsko koordinacijo. Podpiramo skupnostni pristop, medsektorsko sodelovanje, zmanjševanje neenakosti, opozarjamo na ranljivosti.

Vsebine in gradiva programa Zdravje v vrtcu so dostopna vsem, enako velja za izobraževanja. V program se lahko vključijo vsi vrtci in vzgojitelji. Sodelovanje je prostovoljno.

Za šolsko leto 2022/23 so poročali iz 184 vrtcev (1674 skupin, 31.000 otrok, 2889 vzgojiteljev/ic in pomočnikov/ic vzgojitelja/ice). Izobraževanja so se udeležile 2804 osebe, od tega 2152 obeh izobraževanj.

Več o mreži Zdravje v vrtcu najdete na <https://nijz.si/programi/zdravje-v-vrtcu/>

Aktivnosti in odzivi akcije PČPD 2023

Vrtci in vzgojitelji/ce, ki so se udeležili akcije (koordinatorji ZvV, vzgojiteljice, patronažne sestre, ..) so bili z akcijo zadovoljni, imeli so dober občutek.



Slika 78: Vrtec Deskle, priprava risbic, ki so jih patronažne sestre ponesle na domove starejših oseb, ki so gibalno omejeni
(Vir: arhiv NIJZ)

Usmeritve in priporočila za 2024:

- Tudi naslednje leto bomo akcijo podprli in spodbujali zaposlene v vrtcu k medgeneracijskemu sodelovanju in povezovanju dobrega počutja, zdravja in kulture vse vključenost - lahko bi povezali dan medgeneracijskega sodelovanja, dan starejših in teden otroka
- spomladanski termin bi lahko povezali z gibalno aktivnostjo, druženjem zunaj; jesenski pa prilagojen času (zunaj ali notri). Pri obeh se lahko zelo lepo poveže s kulturo.
- ne o nas brez nas - če je akcija namenjena starejšim, morajo ti povedati, kaj si želijo, pogrešajo, potrebujejo.
- Ideja je zelo lepa, za večjo odmevnost v praksi bi bilo več za narediti za informiranje in motivacijo vseh deležnikov.

4.2.2 Predstavitev mreže Zdrave šole

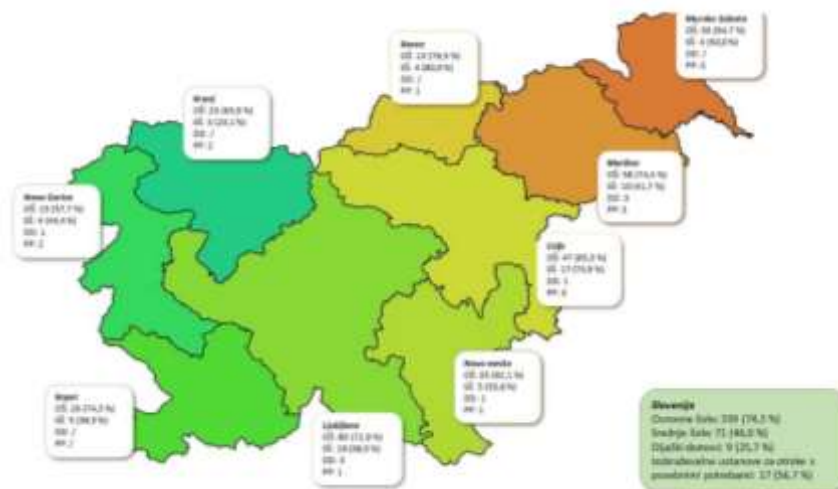
Koncept mreže šol, ki promovirajo zdravje, so soustvarili strokovnjaki Svetovne zdravstvene organizacije (SZO), Sveta Evrope in Evropske komisije, ki so se zavedali, da lahko sistematično zasnovani programi promocije zdravja pomembno vplivajo na zadovoljstvo otrok in mladostnikov, njihovo samopodobo, vedenje v zvezi z zdravjem, odnos do zdravja in življenja nasploh. Oblikovala se je Evropska mreža zdravih šol, ki se je osredotočila na razvojne programe za promocijo zdravja kot zelo pomembne varovalne dejavnike, evalvacijo učinkov preventivnih šolskih programov, dejavno vključevanje učencev/dijakov, lokalno in



regionalno sodelovanje in izobraževanje učiteljev. Slovenija se je z 12 šolami vključila v mrežo leta 1993.

Zdaj Slovenska mreža zdravih šol deluje že 3 desetletja in povezuje že 436 vzgojno izobraževalnih ustanov, ki pristopajo k promociji zdravja celostno oziroma prepoznavajo pomembnost promocije zdravja ter v skladu s tem izvajajo številne aktivnosti, s katerimi spodbujajo zdrav način življenja, omogočajo bolj zdrave izbire in vplivajo na dobro počutje učencev in dijakov, pedagoških delavcev in vseh drugih sodelujočih. Slovenska mreža zdravih šol **se odziva na probleme v zvezi z zdravjem otrok in mladostnikov ter izvaja preizkušene programe za promocijo zdravja na telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem področju za učence, učitelje in starše**. Zdrave šole celostno šolsko politiko zdravja vključujejo v vzgojni in/ali letni delovni načrt ali pa jo imajo kot samostojen dokument, zagotavljajo varno in spodbudno **fizično okolje za učenje, poudarjajo pomen kakovostnega socialnega okolja, krepijo posameznikove spretnosti in akcijske kompetence ter se povezujejo s starši in lokalno skupnostjo**.

SMZŠ s šolskim letom 2023/24 šteje 436 VIZ: 339 osnovnih šol (74,4 %), 71 srednjih šol (46 %), 9 dijaških domov (25,7 %) in 17 ustanov za otroke in mladostnike s posebnimi potrebami.



Slika 79: Število vključenih vzgojnoizobraževalnih zavodov v Slovensko mrežo zdravih šol (Vir: SMZŠ)

Več o SMZŠ je dostopno na: <https://nijz.si/programi/slovenska-mreza-zdravih-sol/>

Aktivnosti in odzivi akcije PČPD 2023

Na nacionalni ravni ne spremljamo, kako šole akcijo Pokloni čas, polepšaj dan vključujejo v svoje delo, sistematično pa beležimo in evalviramo vse aktivnosti na področju medgeneracijskega sodelovanja v šolskem okolju. Preko regijskih koordinatorjev Slovenske mreže zdravih šol smo diseminirali vsa gradiva in obvestila v zvezi z akcijo.



Slika 80: Razstava fotografij risbic za starejše, OŠ Komen



Slika 81: Dogodek Pokloni čas, polepšaj dan, OŠ Bovec



Slika 82: Dogodek Pokloni čas, polepšaj dan Vipava, CIRIUS Vipava

Usmeritve in priporočila za 2024:

Tudi v letu 2024 bomo nadaljevali s podporo akciji in si prizadevali, da se šole vanjo čim bolj množično vključijo (obveščanje po elektronski pošti in na regijskih srečanjih) ter spodbujali prenos dobre prakse in pozitivnih izkušenj sodelujočih akterjev iz preteklosti.

4.2.3 Predstavitev mreže Zdravih mest – ZM

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je že leta 1986 dala pobudo za Zdrava mesta. V Strategiji „Zdravje za vse“ se je začelo globalno prizadevanje k povezovanju dveh sektorjev: zdravja in okolja za **izboljšanje zdravja prebivalstva s poudarkom na mestnih okoljih.** Bistvo je na povezovanju in



sodelovanju med lokalnimi oblastmi, skupnostmi in vsemi drugimi deležniki v procesu krepitev in ohranjanja zdravja, skladno z Ottawsko listino: „Zdravje nastaja tam, kjer ljudje živimo, delamo in se imamo radi.“

Slovenija je s svojimi občinami del tega programa od leta 1989. V glavnem gre za vključevanje determinant zdravja in povezovanje različnih sektorjev in različna podporna okolja. Poudariti je potrebno da predstavljajo občine nacionalnih mrež in s tem tudi občine članice slovenske mreže zdravih mest hrbtenico tega globalnega gibanja, saj zagotavljajo bogat vir znanja in drugih resursov za dosego zastavljenih ciljev na področju krepitev zdravja in blaginje občanov.

Želimo si, da bo vsaka občina Zdravo mesto. Govorimo o gibanju, stilu življenja, razmišljanja in razvoja...

Danes imamo v mreži 59 občin članic: to so lokalna okolja, ki skrb za zdravje prepoznava kot pomembno v lokalni politiki, pri čemer je vključevanje posameznika/prebivalca ključnega pomena.

Več o zdravih mestih je dostopno na spletni strani NIJZ v rubriki »programi«. Letno pa pripravimo in objavimo spletni časopis zdravih mest s primeri iz prakse. (<https://nijz.si/programi/zdrava-mesta/>)



Slika 83: Arhiv Koper zdravo mesto

Aktivnosti in odzivi akcije PČPD 2023

SMZM je podprla akcijo in v svoji mreži članic delila gradiva, podporo in spodbujala **oživitev**: življenja v „post-koronskem“ obdobju in medgeneracijskega povezovanja in zgodili so se številni dogodki (pohodi, druženja, kuhanje, risanje, pisanje z roko, obujanje spominov, učenje fotografiranja s telefonom...), ki so povezovali in prepletali vsebine zdravega načina življenja in različne ciljne skupine in podporna okolja. Je pa iz predstavitev naših drugih mrež: zdravih šol in zdravih vrtcev razvidno, da smo se pri spodbujanju prepletali in da so se dogodki odvijali predvsem v okoljih, kjer je medgeneracijsko sodelovanje živelo že v preteklosti. Vsekakor pa spodbujamo obeležitev, ki pa jo moramo vkomponirati v druge aktivnosti istega obdobja, ki potekajo v istih ciljnih skupinah. Zato so naše:

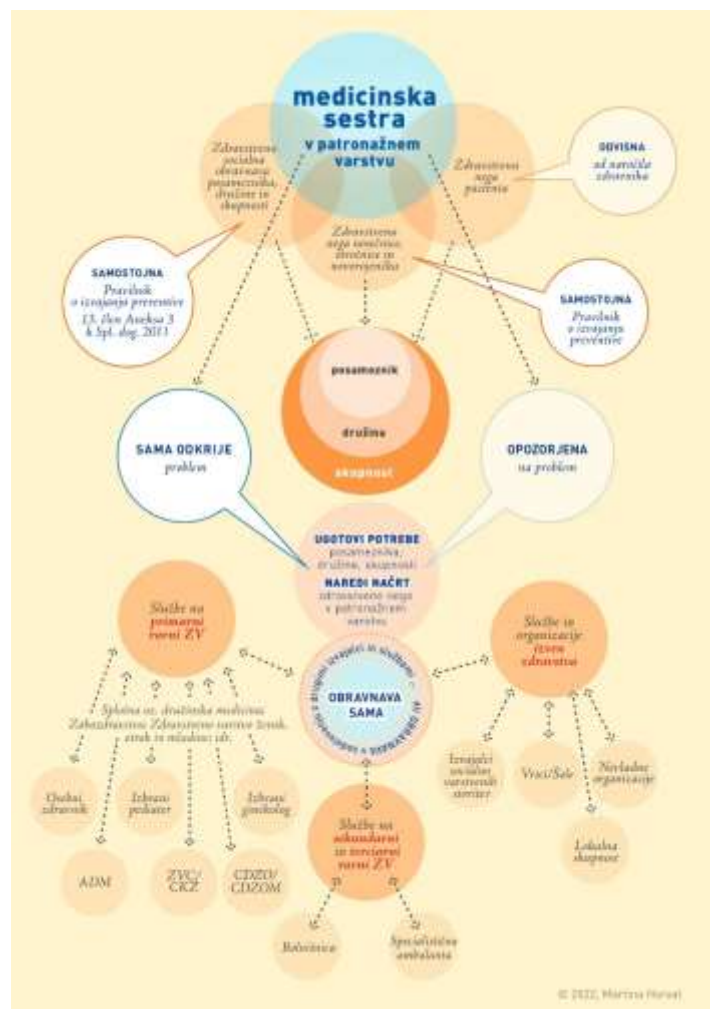
Usmeritve in priporočila za 2024:

- Pravočasno povezati PČPD z drugimi aktivnostmi ob istem času in za iste ciljne skupine
- Opredeliti vlogo NIJZ: nismo izvajalci, smo v vlogi promotorja in širjenja informacij
- Do junija načrt s povabilom k sodelovanju za občine. Tudi občine so promotorji programov in aktivnosti, lahko plačniki, redko izvajalci
- SMZM posreduje povabila k sodelovanju, usmerjena v občine in njihovo možnost doprinosa
- Občine razvijejo dodatne aktivnosti za izvedbo dogodkov, ker so vrtci, šole, domovi upokojencev, NVO... del drugih mrež in v drugi vlogi. Dodatne aktivnosti občin pa so lahko:
- Vključiti Urade za družbene dejavnosti, krajevne skupnosti v organizacijski odbor oz. PČPD vključiti kot vsebino za programski svet občin/ZM

- Promocija dogodkov v občini, sofinanciranje
- Brezplačni prevozi na dogodke, spremstvo
- Razvijati mrežo prostovoljcev za pomoč in udeležbo tistih, ki sami ne zmorejo
- Spodbujanje in omogočiti vključenost osamljenih starejših

4.2.4 Predstavitev aktivnosti v okviru Patronažne službe

Patronažno zdravstveni varstvo je posebna oblika zdravstvenega varstva, ki se izvaja na pacientovem domu, v zdravstvenem domu, lokalni skupnosti ali na terenu. Diplomirana medicinska sestra v patronažnem zdravstvenem varstvu aktivno skrbi za zdravstveno stanje prebivalcev na svojem območju in jim pomaga v skrbi za njihovo zdravje in zdravje njihovih družin.



Slika 84: Shema delovanja patronažnega zdravstvenega varstva (Vir: Martina Horvat)

Schema lepo prikazuje vlogo in način delovanja izvajalcev patronažnega zdravstvenega varstva. Izvajalci patronažnega zdravstvenega varstva se pri svojem delu povezujejo tako znotraj področja zdravstvenega varstva kot tudi širše.

Več na: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/patronazno-varstvo>

Aktivnosti in odzivi akcije PČPD 2023

- izvajalci patronažnega zdravstvenega varstva, ki so se v akcijo vključili, so bili zelo zadovoljni in si želijo biti vključeni tudi v prihodnje.



Slika 85: Misli za starejše (Vir: Srednja šola Ravne)

Primer: Na Srednji šoli Ravne so izdelovali misli, ki so jih dostavili v ZD Ravne. Izvajalci patronažnega zdravstvenega varstva so misli odnesli na teren/po domovih/hišni obiski

Usmeritve in priporočila za 2024:

- v letošnjem letu bomo preko nacionalno-regijske koordinaciji skušali motivirati tudi tiste, ki se še niso vključili.
- pomembno je, da dovolj hitro pričnemo z informiranjem in povezovanjem ključnih deležnikov.

5 ZAKLJUČEK

Devet območnih enot pod okriljem centralnega oddelka že devet let združuje moči in podaja pomen področju aktivnega in zdravega staranja. Tudi v letu 2023 smo sodelavci NIJZ skupaj, po različnih krajih Slovenije, kot tudi širše, puščali sledi na področju Aktivnega in zdravega staranja. Čeprav so vsakoletne začrtane poti vedno nadgrajene, smo ponosni, da smo v letu krepili sodelovanje tudi na področju Zdravja, kulture in umetnosti. Posebej bi izpostavili prvo obeležitev vseslovenske akcije *Pokloni čas, polepšaj dan*, ki nas je dodatno povezala tako na nacionalnem, regionalnem kot lokalnem nivoju in smo ji v publikaciji namenili širšo pozornost. Poleg omenjenega smo tekom leta naslavljali teme, ki se dotikajo nasilja nad starejšimi, starizma, finančne pismenosti za starejše odrasle, podaljševanje aktivnega življenja po upokojitvi, paliativne oskrbe, in drugo.

Tudi v letu 2023 smo usmerjali jadra proti aktualnim tokom, zato smo izvedli raznolike aktivnosti. Svetovna zdravstvena organizacija je pod okriljem desetletja Zdravega staranja je svojih spletnih straneh podala veliko pomembnih vsebin, ki smo jih delili tako z našo skupino JZvMSP na teme staranja kot širše. Pomembno pa je, da smo se v letu 2023 dotikali tem, katere imajo temelje tudi v Strategiji dolgožive družbe, katera je bila sprejeta v letu 2017.

Obnočne enote na NIJZ bodo še naprej nadaljevale svoje aktivnosti na vzdrževanju in povezovanju mreže regijskih deležnikov, ki delujejo na področju staranja tako na regijskih kot tudi na lokalnih ravneh. V letu 2024 bodo predvidoma namenile večji poudarek h krepitvi povezovanja, sodelovanja, solidarnosti k preseganju stereotipov, predsodkov in diskriminacije do starejših in tudi mlajših. Prav tako se bo v letu 2024 nadaljevala vseslovenska akcija *Pokloni čas, polepšaj dan* ter podpora vsem ostalim programom, kot so na primer: MIRA, Skupaj za zdravje, Preventivni programi (Dora, Zora Svit), kot tudi neenakostim v zdravju in drugim temam, ki jih regije prepoznajo kot relevantne za svoje področje dela.

Na nacionalnem nivoju se bodo začrtane AZS aktivnosti in naloge, kot do sedaj, redno nadaljevale. Še naprej bomo aktivno sledili pripravam akcijskega načrta za implementacijo Strategije dolgožive družbe, ki je po naši oceni ključen za določitev konkretnih aktivnosti sektorjev, sodelujočih, izdelkov in prepotrebni virov. Tudi v letu 2024 si želimo povezovanja zato bomo z različnimi projektnimi aktivnostmi pristopili k izpolnjevanju le teh in objavljali zbrane rezultate. Skušali bomo podati več poudarka na skupnemu povezovanju tako znotraj NIJZ (Zdravi vrtci, Zdrave šole, Zdrava mesta, Izvajalci patronažnega zdravstvenega varstva, Duševnega zdravja ...) kot zunaj. Tudi v letu 2024 bomo

obeležili različne dni v povezavi s starejšimi (Evropski dan medgeneracijske solidarnosti, Mednarodni dan starejših, Svetovnega dneva/tedna duševnega zdravja, Mesec skupnega branja itd.).

6 PRILOGE

6.1 Seznam slik

Slika 1: spletno srečanje, sestanek skupine JZvMSP na teme staranja (VIR: zajem zaslonske slike).....	2
Slika 2: Dnevi medgeneracijskega sožitja, otvoritveni dogodek, Medgeneracijsko petje (Vir: Arhiv NIJZ).....	4
Slika 3: Srečanje Aktiva prehranskih delavcev, predstavitev vseslovenske akcije PČPD (Vir, Arhiv NIJZ)	5
Slika 4: Utrinki iz znanstveno strokovnega srečanja s področja javnega zdravja, Portorož (Vir: arhiv NIJZ).....	6
Slika 5: Virtualni dogodek, predstavitev akcije PČPD v okviru platforme Digitalno vključeni (VIR: zajem zaslonske slike).....	6
Slika 6: Promocija presejalnih programov Svit, Zora, Dora in Evropskega kodeksa proti raku na Prazniku kozjanskega jabolka v Podsredi, 8. 10. 2023 (Vir: arhiv NIJZ, OE Celje)	19
Slika 7: Promocija presejalnih programov Svit, Zora, Dora in Evropskega kodeksa proti raku na Prazniku kozjanskega jabolka v Podsredi, 8. 10. 2023 (Vir: arhiv NIJZ, OE Celje)	20
Slika 8: Mednarodni obrtni sejem v Celju, 13. - 17. 9. 2023 (Vir: arhiv NIJZ, OE Celje)	20
Slika 9: Mednarodni obrtni sejem v Celju, 13. - 17. 9. 2023 (Vir: arhiv NIJZ, OE Celje)	21
Slika 10: Karikatura Born to be wild, avtor Uroš Kavčič (vir NIJZ OE Kranj)	26
Slika 11: Objave v Gorenjskem Glasu na temo Tudi starost je lepa (vir Gorenjski Glas)	27
Slika 12: Vabilo na razstavo likovnih del (vir NIJZ)	28
Slika 13: Nekatera razstavljen likovna dela (vir NIJZ).....	29
Slika 14: Primer izdelka otrok v povezavi z akcijo Pokloni čas, polepšaj dan (vir NIJZ).....	30
Slika 15: Svitov dogodek v sodelovanju z ZD Vrhnika (Vir: arhiv OE Ljubljana)	32
Slika 16: Svitov dogodek v sodelovanju z OŠ Gabrovka (Vir: arhiv OE Ljubljana)	32
Slika 17: Svitov dogodek v Loškem potoku v sodelovanju z ZD Ribnica (Vir: arhiv OE Ljubljana).....	32
Slika 18: Okrogla miza - Svetovanje za zdravje ob svetovnem dnevu zdravja (Vir: arhiv OE Ljubljana)	33
Slika 19: Olivera Stanojević Jerković in Melani Mekicar na Festivalu duševnega zdravja.	35
Slika 20: Predavanje psihologa Draga Pergerja. Vir: arhiv NIJZ	36
Slika 21: Zdenka Katkič je na govorniškem odru predstavila aktivnosti Društva Šola zdravja. Vir: arhiv NIJZ.....	36
Slika 22: Promocija gradiv in aktivnosti Programa MIRA na področju duševnega zdravja starejših. Vir: arhiv NIJZ.....	37
Slika 23: Naslovnica knjižice Kako krepi duševno zdravje starejših in kako ukrepati, ko se zalomi? .	37
Slika 24: Naslovnica letaka Kako postati prostovoljec v tretjem življenjskem obdobju?	37
Slika 25: Predstavitev s posterjem na Evropski konferenci javnega zdravja v Dublinu. Vir: arhiv NIJZ	38
Slika 26: Voščilnice za stanovalce DEOS. Vir: arhiv NIJZ	39
Slika 27: Spletna stran ustanove Haus Esther, Gradec, Avstrija	40
Slika 28: Naslovnica in 1.stran prispevka v zborniku društva Spominčica Ormož	40
Slika 29: Vabilo na dogodek ob SD Alzheimerjeve bolezni v čezmejni občini Bad Radkersburg, Avstrija	41
Slika 30: Utrinek s predavanja v knjižnici Bad Radkersburg (Vir: arhiv OE MS)	41
Slika 31: Utrinka z dogodka » Čaj za spomin« (Vir: arhiv OE MS)	42
Slika 32: Dogodek »Branje za dušo in možgane« v knjižnici Gornja Radgona (Vir: arhiv OE MS).....	42
Slika 33: Naslovnica predavanja za patronažne medicinske sestre	43

Slika 34: Sodelovanje na 2. strokovnem srečanju vodij timov Zdravih šol (Vir: Arhiv, NIJZ OE Nova Gorica).....	44
Slika 35: Vabilo na regijski delovni sestanek koordinacije za zdravstveno vzgojo (Vir: arhiv NIJZ)	45
Slika 36: Vabilo in program dogodka »Dan brez alkohola«, Zdravje in blaginja za vse (Vir: NIJZ OE Nova Gorica)	46
Slika 37: Ustvarjalna delavnica (Vir: arhiv NIJZ Nova Gorica)	47
Slika 38: Parada učenja 2023 (Vir: LUNG, Zgibanka parada učenja 2023).....	48
Slika 39: »Izzivi staranja v goriški regiji« (Vir: Arhiv NIJZ)	49
Slika 40: Medgeneracijsko srečanje v OŠ Bovec (Vir: Arhiv Posoški razvojni center, OE Ljudska univerza, 2023)	50
Slika 41: Naslavljanje deležnikov (Vir: arhiv NIJZ).....	52
Slika 42: Predstavitev akcije Pokloni čas, polepšaj dan (Vir: arhiv NIJZ).....	52
Slika 43: Predstavitev akcije Pokloni čas, polepšaj dan regijskim koordinatorjem programa Zdravje v vrtcu (Vir: arhiv NIJZ).....	53
Slika 44: medsektorsko srečanje deležnikov v okviru vseslovenske akcije »Pokloni čas, polepšaj dan« na goriškem (Vir: arhiv NIJZ)	53
Slika 45: Predstavitev akcije v okviru Festivala duševnega zdravja Primorske 2023 (Vir: Radio Robin)	56
Slika 46: Festival duševnega zdravja Primorske 2023, »V skrbi za duševno zdravje ljudi od Bovca do Pirana«	57
Slika 47: Napovednik dogodkov ob občinskem prazniku MONG.....	57
Slika 48: Pokloni čas, polepšaj dan z gibanjem vsak dan (Vir: arhiv NIJZ).....	58
Slika 49: Pokloni čas, polepšaj dan z gibanjem vsak dan (Vir: Facebook, CIRIUS Vipava)	59
Slika 50: Plakat Kaj smo brali nekoč in kaj danes? (Vir: Arhiv NIJZ)	59
Slika 51: Facebook objava osebe Anton Lavrenčič, župan Občine Vipava.....	60
Slika 52: Facebook objava CIRIUS Vipava.....	60
Slika 53: Prispevek Vadba za vsak dan in vsa obdobja (Vir: Primorske novice).....	61
Slika 54: Zapis OŠ Branik ob Tednu dejavnosti (Vir: Spletna stran OŠ Branik).....	62
Slika 55: Izvedba akcije Pokloni čas, polepšaj dan v Hiši Dobre Volje Miren (Vir: Facebook, DU Nova Gorica, Hiša Dobre Volje Miren)	63
Slika 56: Igre v parku, vir: Helena Pavlič, NIJZ.....	66
Slika 57: Vabilo, vir: A.L.P. PECA d.o.o.	66
Slika 58: Najava akcije na spletni strani NIJZ OE Ravne	67
Slika 59: Objava na spletni strani Prve OŠ Slovenj Gradec (Vir: posnetek zaslona).....	69
Slika 60: Misli, vir: OŠ Muta	70
Slika 61: Obisk v vrtcu na Prevaljah, vir: Facebook stran vrtca.....	70
Slika 62: Poslikane kartonke za koristnike vožnje » Prostofer (Vir: Facebook Angelce Mrak)	71
Slika 63: Kartonka tabornice Rodu Bistrega potoka Muta (Vir: Facebook Angelce Mrak)	71
Slika 64: Sodelovanje v akciji: Božiček za en dan, za starejše, vir: Helena Pavlič.....	72
Slika 65: Sodelovanje pri pisanju voščilnic v DEOS-u Center starejših Notranje Gorice, vir: Spletna stran DEOS	72
Slika 66: Medgeneracijsko branje (Vir: https://www.freepik.com).....	74
Slika 67: Podporniki akcije Pokloni čas, polepšaj dan 2023 (Vir: NIJZ)	75
Slika 68: Ilustracija: Tanja Komadina / Društvo Bralna značka Slovenije – ZPMS, projekt Beremo skupaj (NMSB).....	77
Slika 69: Logotip akcije Pokloni čas, polepšaj dan 2023 in Nacionalnega meseca skupnega branja 2023	80
Slika 70: Delež starejših 65 + (Vir: SURS).....	83

Slika 71: 5 facts about the world population getting older (Vir: YouTube)	84
Slika 72: Slika otrok na odru: Vir slike FB Župan občine Vipava, Anton Lavrenčič.....	86
Slika 73: Medgeneracijsko srečanje (Vir: CIRIUS Vipava).....	87
Slika 74: Pokloni čas, polepšaj dan z gibanjem vsak dan (Vir: Arhiv NIJZ)	88
Slika 75: Ustvarjalna delavnica v DEOS Notranje Gorice (Vir: arhiv NIJZ).....	89
Slika 76: Sestanek skupine JZvMSP na teme staranja (Vir: arhiv NIJZ)	90
Slika 77: Zahvala vsem sodelujočim v akciji Pokloni čas, polepšaj dan 2023.....	95
Slika 78: Vrtec Deskle, priprava risbic, ki so jih patronažne sestre ponesle na domove starejših oseb, ki so gibalno omejeni (Vir: arhiv NIJZ).....	97
Slika 79: Število vključenih vzgojnoizobraževalnih zavodov v Slovensko mrežo zdravih šol (Vir: SMZŠ)	98
Slika 80: Razstava fotografij risbic za starejše, OŠ Komen	99
Slika 81: Dogodek Pokloni čas, polepšaj dan, OŠ Bovec	99
Slika 82: Dogodek Pokloni čas, polepšaj dan Vipava, CIRIUS Vipava	99
Slika 83: Arhiv Koper zdravo mesto	100
Slika 84: Shema delovanja patronažnega zdravstvenega varstva (Vir: Martina Horvat).....	101
Slika 85: Misli za starejše (Vir: Srednja šola Ravne)	102