



ZDRAVO MESTO

Glasnik slovenske mreže zdravih mest
št. 7; leto 2025

ISSN 2820-4212

SMEH JE POL ZDRAVJA

Žena zašepeta možu na uho:

- Dragi, kmalu bomo trije.
- Kaj res? se razveseli mož.
- Ja, moja mama se bo preselila k nama.



ZDRAVO MESTO

Glasnik slovenske mreže zdravih mest

Izdaja: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Trubarjeva cesta 2, Ljubljana

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

Izhaja dvakrat letno.

Uredništvo:

Odgovorni urednik: doc. dr. Zlatko Zimet

naslov: NIJZ OE Maribor, Prvomajska ulica 1, Maribor

telefon: 02/333 12 52

mobilni telefon: 041/681 327

e-naslov: zlatko.zimet@nijz.si

Jezikovni pregled: Mihaela Törnär

Oblikovanje: Kati Rupnik

ISSN 2820-4212



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Beseda urednika	4
Duševno zdravje	
Vloga skupnosti pri duševnem zdravju otrok in mladostnikov	6
Muzej norosti: prostor dialoga, normalizacije in solidarnosti	11
Svetovni dan zdravja na Demenci prijaznem Razkrižju ob vadbi, pogovoru, branju in zdravih prigrizkih	13
Ko gledališče zdravi: sijajnost življenja in moč spomina na odru	15
Okolje in zdravje	
Začetek projekta PST4Youth: Ocena bivalnega okolja za mlade	17
Občina Razkrižje sprejela zaveze in prejela modri certifikat VODA IZ PIPE	18
Na Razkrižju obeležili 22. april, svetovni dan Zemlje 2025	19
Zasaditev medovitih dreves 2025	20
Gibanje	
V Šalovcih nove možnosti za gibanje in druženje vseh generacij	21
Mitski park Rodik – v sožitju narave in kulture«	23
S palicami, z vajami in z nasmehom do zdravja: Teden zdravega mesta v Šentjurju.....	25
Zdravje v lokalnih skupnostih	
Dan zdravja - prednostna naloga Zavoda RS za zaposlovanje v skrbi za zaposlene	27
Zdravstvena pismenost in vloga splošnih knjižnic	29
S podporo kulturi do zdravja in dobrega počutja občanov in občank	32
Javnozdravstvena tveganja v lokalnih skupnostih	
Legalizacija konoplje – kako bi vplivala na lokalne skupnosti v Sloveniji?	34
OD GROZE IN STRAHU DO UPANJA.....	38

Spoštovane bralke, spoštovani bralci,

letošnje leto je za mrežo Zdravih mest in vse, ki soustvarjamo njeno zgodbo, še posebej pomembno in prelomno. Z njim namreč zaključujemo sedmo fazo programa Zdravih mest Svetovne zdravstvene organizacije, ki je potekala med letoma 2019 in 2025. Ta faza je bila posvečena odpornosti mest, povezovanju lokalnih skupnosti ter iskanju novih načinov, kako se lahko občine odzovejo na izzive sodobnega časa – od demografskih sprememb in socialnih neenakosti do okoljskih kriz, podnebnih sprememb ter nenazadnje tudi globalne zdravstvene krize, ki jo je povzročila pandemija covida-19. Prav sedma faza je bila preizkus, kako močno je gibanje Zdravih mest v resnici, saj smo v teh letih spoznali, da je zdravje odvisno ne le od zdravstvenih sistemov, ampak predvsem od okolja, v katerem ljudje živimo, se gibamo, delamo in se staramo.

Simbolni in vsebinski vrhunec tega obdobja je bila zaključna konferenca mreže evropskih zdravih mest, ki je potekala med 17. in 19. junijem 2025 v mestu Bursa v Turčiji. Naslov Konference je bil »Resilient Healthy Cities: Creating Sustainable Urban Futures for All«, kar v prevodu pomeni »Odporna zdrava mesta: ustvarjanje trajnostne urbane prihodnosti za vse«. Konference smo se udeležili predstavniki nacionalnih mrež, predstavniki mest/občin, strokovnjaki iz različnih področij ter politični odločevalci. Skupaj smo razmišljali o dosežkih preteklih let in oblikovali temelje za novo, osmo fazo programa. Dogodek je bil priložnost za pregled skupnih izkušenj in dosežkov, hkrati pa tudi trenutek, ko bomo kot mreža naredili pomemben korak naprej – proti prihodnosti, v kateri bodo mesta še bolj vključujoča, trajnostna, odporna in predvsem osredotočena na dobrobit ljudi.

V Bursi je bilo veliko govora o tem, kaj pomeni odpornost mest v času tako imenovane »permakrize«, ko se družbe istočasno soočajo s podnebnimi spremembami, migracijami, naraščajočimi neenakostmi, zdravstvenimi tveganji in negotovostjo v širšem mednarodnem okolju. Prav ta koncept – da mora biti zdravo mesto zmožno ne le preživeti krizo, temveč iz nje iziti močnejše – je postal rdeča nit razmišljanja zadnjih let. Zdrava mesta so dokazala, da lahko prav s povezovanjem lokalnih skupnosti, s krepitvijo solidarnosti in z vključevanjem različnih deležnikov gradimo okolja, ki so bolj pravična in bolj pripravljena na prihodnost.

Sedma številka Glasnika Zdravo mesto, ki jo držite v rokah, prinaša prispevke, ki na različne načine kažejo, kako se zdravje soustvarja v skupnostih. V ospredju so zgodbe o skrbi za duševno zdravje, o moči skupnosti pri podpori ranljivim skupinam ter o vlogi umetnosti in ustvarjalnosti, ki lahko odpirata prostor za dialog, solidarnost in razumevanje.

Poseben poudarek namenjamo tudi povezavi med okoljem in zdravjem. Predstavljeni so primeri, kako lahko lokalne skupnosti z odgovornim odnosom do naravnih virov, z urejanjem javnih površin ter s spodbujanjem aktivnega življenjskega sloga pomembno prispevajo k boljši kakovosti življenja svojih prebivalcev.

Med prispevki najdemo tudi primere, ki kažejo, da zdravje ni omejeno le na zdravstveni sistem, temveč ga gradimo povsod tam, kjer ljudje živimo in se srečujemo – na delovnih mestih, v kulturnih ustanovah, v športnih in družabnih okoljih. Odpiramo tudi teme javnozdravstvenih tveganj, kjer je ključno, da kot skupnosti ostajamo informirani, povezani in pripravljeni na izzive prihodnosti.

Skupna nit vseh vsebin je misel, da je zdravje vrednota, ki jo gradimo skupaj. Ob zaključku sedme faze programa Zdravih mest lahko rečemo, da smo s sodelovanjem, povezovanjem in inovativnimi pristopi naredili pomembne korake naprej. Hkrati pa ostajamo usmerjeni v prihodnost, ki bo prinesla nove izzive, pa tudi nove priložnosti za gradnjo zdravih, vključujočih in odpornih skupnosti.

Želim vam prijetno branje in veliko navdiha pri soustvarjanju zdravega mesta tam, kjer živite in delujete.



Odgovorni urednik:

doc. dr. Zlatko Zimet;

Nacionalni koordinator Slovenske mreže zdravih mest

Vloga skupnosti pri duševnem zdravju otrok in mladostnikov

Gabrijela Kukovec Pribac



V sodobnih družbenih razmerah se vse bolj kaže potreba po celostnem pristopu k varovanju in spodbujanju duševnega zdravja otrok in mladostnikov. Njihove stiske so pogosto preplet osebnih, družinskih, šolskih in okoljskih dejavnikov, zato je ključen medstrokovni in skupnostno usmerjen odziv, ki temelji na sodelovanju, zaupanju in povezovanju.

Vloga skupnosti: mreženje in soustvarjanje varovalnih dejavnikov

Lokalna skupnost je ključno okolje, kjer otroci in mladostniki lahko razvijajo občutek varnosti, pripadnosti in slišnosti. Z vzpostavljanjem mreže formalnih in neformalnih podpornih sistemov – od šol, vrtcev, zdravstvenih in svetovalnih ustanov do kulturnih društev in posameznikov – lahko skupnost pomembno prispeva k duševni odpornosti mladih. Vsak deležnik, od strokovnjakov do prebivalcev, ima svojo vlogo pri soustvarjanju okolja, v katerem se otrok lahko razvija celostno in varno.

Odrasli pogosto želimo »razumeti« otrokovo stisko, vendar je pomembno priznati, da odrasli – ne glede na strokovno znanje – ne moremo v celoti doumeti notranjega sveta otroka, ki odrasča v drugačnih pogojih, kot smo jih poznali sami.

Primer iz prakse: Petletni Luka joka in ne želi v vrtec.

Mama ga poskuša pomiriti: »Saj ni nič hudega, saj si bil včeraj vesel, ko si šel.« Ko ga kljub joku odpelje do vrtca, ji vzgojiteljica namigne, da je Luka zadnje dni zelo občutljiv in se pogosto umika od drugih otrok.

Doma mama razmišlja: »Jaz sem kot otrok tudi hodila v vrtec, pa mi ni bilo hudega. Tudi če sem kdaj jokala, sem vedela, da bo bolje.« Poskuša razumsko »razumeti«, kaj bi lahko bilo z Lukom narobe: »Ali ga kdo draži? Ali mu ni všeč hrana?«

V resnici pa Luka doživlja nekaj, česar mama ne more neposredno začutiti – morda se počuti

preobremenjenega zaradi novega bratca doma, morda ga skrbi, da ga starši zdaj manj potrebujejo. Njegova stiska je prepletena z njegovimi edinstvenimi občutki, dojemanjem sveta in razvojnim obdobjem.

Namesto da bi poskušala »razložiti« ali »odpraviti« njegovo stisko, bi mama lahko preprosto rekla:

»Vidim, da ti je težko, ko greš v vrtec. Zelo te imam rada in bom tukaj zate, ko se vrneš.«

V tem primeru mama – čeprav dobronamerna in izkušena – ne more v celoti doumeti Lukovega notranjega sveta, ker so njegove izkušnje, občutki in razvojna stopnja povsem drugačni. Ključno je torej sprejeti otrokovo doživljanje brez nuje, da ga moramo razumeti z odraslo logiko. Empatija in prisotnost pogosto pomenita več kot razumevanje.

Digitalizacija, družbeni pritiski in hitrost sprememb oblikujejo otroštvo, ki zahteva nov način odzivanja. Zato je ustrezneje govoriti o **podpori namesto razumevanja** – to pomeni ustvarjanje varnega prostora, kjer se otrok čuti slišanega, sprejetega in spoštovanega, ne da bi morali odrasli popolnoma razumeti njegovo doživljanje.

Primer iz prakse: Dvanajstletna Petra pride domov iz šole tiha, brez besed odide v sobo in zapre vrata.

Mama opazi, da je že nekaj dni zamišljena, pogosto gleda v telefon, a ne govori veliko. Poskusi z vprašanjem:

»Je kaj narobe, srce?«

Nika zamomlja:

»Ni nič,« in se obrne stran.

Mama čuti stisko – skrbi jo, a hkrati ne ve, kaj točno se dogaja. V sebi si misli: »Ne razumem več, kaj se dogaja v tem svetu. Vse te aplikacije, pogovori, pritisk... tega včasih ni bilo. Težko mi je, ker ne najdem prave poti do nje.«

Resnica je, da Petra doživlja nekaj, kar je težko opisati: v klepetu sošolk na družbenem omrežju jo posredno izključujejo, njene slike dobijo manj všečkov, čuti se nevidna in manjvredna. To ni nekaj, kar bi mama lahko razumela na isti način – njen svet je bil drugačen.

In to je v redu.

Mama ne poskuša več razložiti ali rešiti. Le nežno reče:

»Ne vem, kaj se dogaja, ampak tukaj sem. Kadarkoli boš želela, te bom poslušala. Vem, da zna biti težko, tudi če ne znam vsega razumeti.«

Morda Petra takrat ne reče nič. Ampak čuti, da ima prostor, kamor se lahko vrne – prostor, kjer je sprejeta.

Danes se otroštvo hitro spreminja. Svet, v katerem odraščajo naši otroci, ni več podoben tistemu, ki smo ga poznali mi. In starši – kljub najboljšim namenom – pogosto ne najdemo pravih besed ali odgovorov. To ni šibkost. To je človeško.

Včasih ne rabimo razumeti vsega, da bi bili otroku v oporo. Dovolj je, da smo tam – s toplino, potrpežljivostjo in odprtostjo. Dovolj je, da rečemo: »Ne vem vsega, a sem tukaj zate.«

To ni manj. To je ogromno.

Sodobni starši delujejo v povsem drugačnih družbenih in kulturnih razmerah kot prejšnje generacije. Pomembno je uvideti kompleksnost sodobnega starševstva. Pritiski, ki jih doživljajo, so mnogoplastni.

Spremenjene vrednote in tempo življenja

Vrednote in tempo življenja so se drastično spremenile v zadnjih desetletjih. Usmerjenost v individualizem in tekmovalnost pogosto izrinja solidarnost in medgeneracijsko podporo. Družba, usmerjena v **individualizem, uspešnost in tekmovalnost**, je vse bolj odmaknjena od solidarnosti, sodelovanja in medgeneracijske podpore. Merilo uspešnega življenja se pogosto presoja skozi materialne dosežke, akademski uspeh otrok in družbeni status, kar postavlja starše pod stalen pritisk »pravih odločitev«.

Tradicionalne mreže pomoči, kar pri mnogih starših povzroča občutke izolacije in nezadostnosti. Tradicionalne mreže pomoči so izginile. Podpore, kot so razširjena družina, skupnost in sosedstvo, so oslabiljene. Mnogi

starši se tako znajdejo **v izolaciji**, brez podpore in z občutkom nezadostnosti.

Zaradi digitalne prenasičenosti so otroci in starši vsakodnevno izpostavljeni nerealnim podobam in primerjanju, kar spodbuja negotovost, izgubo stika s sabo ter občutke neuspeha.

Digitalna prisotnost je postala neizogibna in vseprisotna – tako za otroke kot za starše. Otroci odraščajo v okolju, kjer so socialna omrežja glavni vir primerjanja, hkrati pa tudi tveganje za stisko, odtujenost in izgubo stika z lastnimi občutki. Starši so izpostavljeni podobnim pritiskom – od spletnih »popolnih družin« do poplave (pogosto nasprotujočih si) nasvetov o vzgoji.

Namesto da bi jih digitalna orodja podprla, mnogim **povzročajo občutke krivde, zmedenosti in neuspeha. Zaradi zahteve po akademski uspešnosti in pritiski sistema** pogosto ne prepoznamo posebnosti posameznih otrok, kar dodatno obremeni starše, ki poleg čustvene skrbi opravljajo še vlogo koordinatorja med sistemi. Izobraževalni sistem še vedno pogosto deluje po načelih standardizacije, normiranja in izključevanja. Otrok, ki ne ustreza »tipičnemu« učnemu profilu, je pogosto spregledan, označen ali potisnjen na rob. Starši teh otrok so tako **dvakrat obremenjeni**: nosijo čustveno skrb za otroka ter nenehno sodelujejo z institucijami, ki pogosto ne zagotavljajo dovolj fleksibilnega, dostopnega in individualiziranega pristopa.

Sociološke raziskave kažejo, da se **pritisk na starše začne zelo zgodaj** – že v predšolskem obdobju se pričakuje vključevanje v dodatne dejavnosti, zgodnje učenje in razvoj posebnih sposobnosti.

Primer iz prakse:

Matej je učenec prvega razreda.

Učiteljica na roditeljskem sestanku pristopi k mami in ji z zaskrbljenim tonom pove:

»Opazila sem, da Matej bere počasneje kot večina otrok. Morda bi bilo dobro razmisliti o dodatni pomoči – ali ste opazili kaj podobnega doma?«

Mamina glava se v trenutku napolni z vprašanji: »Sem premalo delala z njim? Bi morala že prej opaziti kaj? Kaj, če zaostaja? Kaj si bodo mislili drugi?«

V resnici Matej doma rad posluša pravljice, zna povedati odlične zgodbe in ima bujno domišljijo. Toda ko bere, pogosto zamenjuje črke in potrebuje več časa. Mama se spomni, da je bil tudi njegov stric dislektik – a do zdaj o tem še ni razmišljala resno. V njej se mešata skrb in krivda.

Hkrati se zaveda, da v vrtcu ni bilo znakov, da bi kaj bilo narobe. Tam je bil Matej igriv, radoveden in sproščen. A zdaj, v šoli, se zdi, kot da se začneja tekma. Pogovori o dodatni pomoči, bralni hitrosti, napredku ... in ne mine dan, ko ne bi kje slišala o pomembnosti zgodnje pismenosti in prednosti zgodnjega branja.

Ob vsem tem mama čuti: »Vse bi naredila za svojega otroka. Ampak, ali je res prav, da mora že pri šestih biti 'v koraku'? Kdaj ima sploh čas samo biti otrok?«

Ta primer odraža realnost številnih staršev danes. Pritisk, da morajo otroci hitro napredovati, biti vključeni v dodatne dejavnosti in izstopati, se pojavi zelo zgodaj. Upočasnjeno branje, ki je morda del naravne različnosti v razvoju ali znak disleksije, hitro postane razlog za skrb, primerjanje in samoizpraševanje staršev.

Ob tem pogosto manjka prostor za zaupanje – da vsak otrok dozoreva v svojem ritmu. In da starševska ljubezen, podpora in občutek varnosti ne temeljijo na tem, kako hitro bere otrok, ampak na tem, kako dobro ga vidimo in sprejemamo takšnega, kot je.

Raziskave (NIJZ, 2022; WHO, 2021) kažejo **opazen porast duševnih stisk pri otrocih in mladostnikih** – vse več je primerov anksioznosti, depresije, samopoškodovalnega vedenja, motenj hranjenja in osamljenosti. Hkrati se večja število diagnoz **motnje pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD)** in **avtističnega spektra (ASD)**, kar je deloma posledica boljše diagnostike, deloma pa tudi okoljskih in razvojnih dejavnikov.

Zaskrbljujoče je, da se mnogi otroci in njihovi starši še vedno znajdejo v **institucionalnih vrzelih**, kjer se prekladajo med zdravstvom, šolstvom in socialnimi storitvami, brez usklajenega odziva. Starši pogosto nimajo dostopa do dovolj hitro dostopne, celostne in trajne podpore, kar povzroča dodatno izgorelost in obup.

Primer celostne obravnave iz prakse: – SUP program Svetovalnega centra Istre

V sedmem razredu osnovne šole učitelji opozarjajo, da učenka Sara ne sledi pouku. Posledično moti pouk postaja vedno bolj verbalno

groba do učiteljev, s sošolci je v konfliktu, zadnji izgred je bil celo fizičen nad sošolcem, težko sledi pouku in se dnevno zaplete v konflikte z vrstniki. Sprva so mislili, da gre za prehodno obdobje, a se težave stopnjujejo in nadaljujejo, zato se obrnejo na šolsko svetovalno službo. Svetovalna delavka hitro prepozna, da gre za večplastno stisko – Sara kaže znake čustvene preobremenjenosti, družinska situacija je napeta, ob tem pa ima tudi učne težave. Zato kontaktira **Svetovalni center Istre** in vključi šolo v **program SUP – Skupno ustvarjanje pomoči**.

Sledi usklajeno in strokovno načrtovano sodelovanje:

Hospitacija v razredu: Psiholog in specialna pedagoginja iz Svetovalnega centra obiskujeta razred, opazujeta dinamiko, Sarino vedenje ter način poučevanja, da pridobita širši kontekst.

Sodelovanje z učitelji: Skupaj analizirajo opažanja in poiščejo načine, kako učiteljica lahko bolje podpira Saro in hkrati ohranja ravnovesje v razredu. Dobijo konkretne usmeritve in podporo.

Delavnice za učence: V razredu potekajo delavnice o čustvih, sobivanju, reševanju konfliktov – s čimer se krepi razredna klima in zmanjšuje socialna napetost.

Srečanja s starši: Organizirajo se **roditeljski sestanki**, kjer se staršem prijazno in strokovno predstavi dinamika razreda, pomen podpore otrokom in kako se lahko vključijo.

Individualna obravnava: Psihologinja in socialna delavka redno delata s Saro, obenem pa vključita tudi starše – z njimi se pogovarjata o družinskih napetostih, načinih postavljanja meja in podpori otroku doma.

Izobraževanja za učiteljski kolektiv: V okviru SUP programa je šola deležna dodatnih izobraževanj o prepoznavanju stisk, podpori otrokom z vedenjskimi in čustvenimi težavami ter spodbujanju inkluzivnega razreda.

Sara čez nekaj mesecev kaže več notranjega miru, boljso zbranost in lažje sodeluje z vrstniki. Razredničarka poroča o izboljšani klimi v razredu, starši se čutijo bolj opremljeni, šola pa izkuša, da ni sama v soočanju z izzivi.

Takšna **celostna obravnava** presega zgolj »gašenje težav« – omogoča poglobljeno razumevanje otrokovega sveta, povezovanje vseh ključnih akterjev (šola, starši, strokovnjaki) ter konkretno, dolgoročno podporo. SUP program Svetovalnega centra Istre tako ustvarja most med

šolo in družino – z namenom, da otrok dobi priložnost za zdrav razvoj, šola pa oporo v zahtevnih situacijah.

Sistem, ki (še) ne zmore zaradi pomanjkanja interdisciplinarnosti.

Čeprav se v teoriji poudarja pomen interdisciplinarnega pristopa, v praksi mnoge ustanove še vedno delujejo ločeno. Šolski sistem ima pogosto **premalo znanja, kadra in časa**, da bi ustrezno podprl otroke z različnimi potrebami. Pomoč, ki jo nudijo svetovalne službe, je pogosto omejena na akutne primere, brez možnosti dolgoročne obravnave. Inkluzija ostaja večkrat le formalna, ne pa vsebinska.

V takem okolju se starši počutijo **osamljeni, obremenjeni in neučinkoviti**, saj za otrokovo dobrobit pogosto opravljajo vlogo koordinacije med sistemi, kar bi morala biti naloga strokovnih mrež.

Razpršene starševske vloge: kje sta danes mati in oče?

Z razvojem sodobne družbe so se starševske vloge – predvsem vloga matere in očeta – močno spremenile. **Tradicionalna struktura, kjer je bila mati skrbnica čustev in oče avtoriteta ter varuh meje**, se je razgradila. Po eni strani to omogoča večjo svobodo in enakopravnost, po drugi strani pa številni starši poročajo o **izgubljenosti in negotovosti glede svoje starševske identitete**.

V mnogih primerih očetje še vedno ostajajo čustveno in fizično bolj odsotni – deloma zaradi delovnih obveznosti, deloma pa zaradi družbenih norm, ki jim ne ponujajo varnega prostora za čustveno vključenost. Pogosto ostajajo v vlogi »ponudnika«, ne pa »sooblikovalca odnosa«.

Po drugi strani se od mater še vedno pričakuje visoka čustvena in organizacijska angažiranost – tudi tam, kjer družinski sistem ali socialne razmere to onemogočajo. Posledica tega je **pregorevanje, občutek krivde in dvom v lastne zmožnosti**, kar ima neposreden vpliv na otroka.

Oba starša pa vse bolj delujeta v okolju, ki **ni več strukturirano kot podporna skupnost**, temveč je prepuščeno posameznikovi iznajdljivosti.

Primer iz prakse:

Podporna skupina za očete in starše – Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Istre

V Kopru uspešno deluje skupina, ki očetom nudi varen prostor za izražanje, deljenje izkušenj in učenje o čustveni povezanosti z otroki. Skupina omogoča:

- redna srečanja v varnem okolju;
- tematske razprave (npr. jeza, ranljivost, partnersko sodelovanje);
- izmenjavo izkušenj brez sodbe;
- vključevanje tudi v mešane starševske skupine za skupno rast.

Poleg moških se v delo vključujejo tudi **mešane starševske skupine**, kjer se naslavlja **partner-sko sodelovanje pri vzgoji**, zavedanje lastnih vzorcev in iskanje skupnih poti pri spoprijemanju z otrokovo stisko. To je primer, kako **lokalna skupnost lahko odgovorno krepí vlogo obeh staršev**, ne le z informacijami, temveč z **odprtimi odnosi, varnostjo in strukturirano podporo**.

Skupnost je nosilka starševske moči. Če želimo, da otroci uspevajo, morajo starši začutiti podporno skupnost. Potrebujemo torej **skupnosti, ki ne nudijo le navodil, ampak odnos**. Potrebujemo ustanove, ki ne temeljijo le na podajanju informacij, temveč na **gradnji mrež pomoči**, kjer se starši lahko počutijo varne, slišane in sprejete – tudi takrat, ko niso popolni, tudi takrat, ko so zmedeni, utrujeni ali ranljivi.

Obenem se kaže vse večja potreba po **javnih prostorih, kjer lahko poteka iskrena refleksija o tem, kaj pomeni biti mama, kaj pomeni biti oče danes** – v času, ko so vloge razpršene, vrednote pogosto kontradiktorne, in ko je vzgoja vse prej kot linearna pot. Takšne refleksije ne služijo iskanju krivde, temveč razumevanju. Ko si starši lahko priznajo dvome in delijo izkušnje, se gradi skupnost, ki zdravi.

Nenazadnje pa potrebujemo **družbeno klimo**, ki se bo odmaknila od ideala popolnosti – tiste tihe zahteve, da moramo biti vedno potrpežljivi, informirani in stabilni – in bo namesto tega spodbujala **avtentičnost**: pogum, da pokažemo svojo človeškost, tudi napake in negotovosti. Kajti prav v tem je moč odnosa – ko otrok ne dobi »popolnega« starša, ampak **resničnega**,

živega človeka, ki zna prisluhniti, priznati napako, se pobrati in vztrajati v ljubezni.

Primeri iz prakse v Mestni občini Koper

- *Svetovalni center Istre s celostnim pristopom zmanjšuje izolacijo družin.*
- *Vrtec Koper spodbuja čustveno pismenost in sodelovanje s starši.*
- *Zdravstveni dom Koper in CSD omogočata zgodnje ukrepanje in svetovanje.*
- *Projekt Zdravo mesto Koper ustvarja prostor za skupnostno duševno zdravje skozi dogodke in povezovanje različnih sektorjev.*

Otroci ne potrebujejo popolnih staršev. Potrebujejo starše, ki so podprti, slišani in vključeni v varno skupnost. Skupnost, ki to razume, postaja resnično zdrava – ne le po telesu, temveč tudi po duši.

Ko govorimo o osebah s posebnimi potrebami, ne govorimo o nekom »drugem«. Govorimo o nas – o naši družbi, o tem, kdo smo in kakšne vrednote nas vodijo. Vsak od nas, kot posameznik, kot sosed, kot delodajalec ali učitelj, in še posebej kot politik ali odgovorna oseba v sistemu, soustvarja pogoje, v katerih ljudje z manj možnostmi živijo.

Dejanja, ki jih sprejmemo – ali jih ne sprejmemo – vsak dan določajo, ali bo nekdo prejel pomoč pravočasno, ali bo otrok dobil primerno podporo v šoli, ali bo družina imela dostop do terapij, brez da izgubi dostojanstvo.

Pogosto se zdi, kot da ti ljudje živijo v »drugem svetu«, daleč od oči javnosti. A to ni res. So del naših ulic, trgovin, vrtcev, šol, zdravstvenih domov. So del naših življenj – ali bi vsaj morali biti. Če pogledamo stran, kadar sistem zataji, postanemo soudeleženi v krivici.

Odločevalci, ki imate moč in sredstva – morda vas številke in dokumenti ne ganejo več. A vsaka odločitev, vsak zadržan evro, vsak ignoriran dopis pomeni konkreten vpliv na konkretno življenje. Starši otrok s posebnimi potrebami ne prosijo za razkošje – prosijo za osnovne pogoje, da lahko njihovi otroci živijo človeka vredno življenje.

In če se vam to zdi preveč – vprašajte se, kakšna bi bila vaša dejanja, če bi bil ta otrok vaš.

Družba, ki zna poskrbeti za svoje najranljivejše člane, je družba z integriteto. Vse drugo je le fasada.

Literatura:

- Bauman, Z. (2001). Community: Seeking safety in an insecure world. Polity Press.
- CSD Južna Primorska. (2023). Poročilo o delovanju centrov za socialno delo v regiji. Interno gradivo.
- Kobal, L., & Musek Lešnik, K. (2019). Področja duševnega zdravja otrok v šolskem prostoru. Pedagoški inštitut.
- Kump, S. (2003). Socialno delo v skupnosti. Fakulteta za socialno delo.
- Payne, M. (2021). Modern Social Work Theory (5th ed.). Macmillan International Higher Education.
- Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Istre. (2023). Programi in storitve: letno poročilo. Koper.
- Ule, M. (2009). Psihosocialni konteksti mladosti. Fakulteta za družbene vede.
- WHO – World Health Organization. (2020). Healthy Cities: A strategy for public health. Geneva: WHO Press.
- Vrtec Koper. (2022). Letno poročilo in analiza vzgojno-izobraževalnega dela. Interno gradivo.
- Zaviršek, D. (2011). Teorije in metode socialnega dela. Fakulteta za socialno delo.

MUZEJ NOROSTI: prostor dialoga, normalizacije in solidarnosti

**Sonja Bezjak,
Boris Bezjak,**

*Fotografije:
Jakob Vogrinec*



Grad Cmurek v Slovenskih goricah letos obeležuje 880 let od prve omembe. Po drugi svetovni vojni je v njem deloval zavod za duševno bolne, kar je gradu in kraju prineslo stigmatizacijo »norišnice«. Zavod so leta 2004 zaprli, stanovalce pa preselili v skupnost – šlo je za prvi primer dezinstitutionalizacije v Sloveniji. Da grad ne bi propadel, so domačini leta 2013 ustanovili Muzej norosti, ki ohranja zgodovino zavoda, predstavlja pričevanja stanovalcev in zaposlenih ter odpira prostor za pogovor o duševnem zdravju, stigmi in alternativnih oblikah skrbi. Muzej, ki si ga je mogoče ogledati le z vodstvom, obiskovalci opisujejo kot enega najzanimivejših v državi, postal pa je tudi prostor raziskovanja, izobraževanja in solidarnosti.

Grad Cmurek na Tratah v Slovenskih goricah je eden najstarejših ohranjenih gradov v Sloveniji in letos obeležuje 880 let od prve omembe. Kljub svoji zgodovini je skoraj izginil iz kolektivne zavesti, predvsem zaradi svoje zadnje namembnosti.



Po drugi svetovni vojni je država v njem uredila najprej Dom onemoglih, od leta 1956 pa Dom duševno defektnih, kasneje Zavod za duševno in živčno bolne. V njem so živeli ljudje, ki niso zmogli samostojnega življenja, saj zunaj ustanov ni bilo podpornih storitev za bivanje v skupnosti. Hkrati je v gradu prebivalo tudi do 400 ljudi, zanje pa so večinoma skrbeli domačini, ki so ob delu pridobivali potrebna znanja. Za številne je grad postal zadnja postaja, od koder se niso vrnili. Stigma »norosti« se je

prilepila na stanovalce, zaposlene, grad in na celoten kraj, ki je bil znan po »norišnici«.

Leta 2004 je država zaprla zavod na Tratah in stanovalce preselila v manjše, bolj humane stanovanjske skupnosti – šlo je za prvi in doslej edini primer dezinstitutionalizacije v Sloveniji. V podobnih ustanovah danes še vedno živi več kot 4500 ljudi. Zato ima muzej posebno vlogo pri ozaveščanju širše javnosti o tej še kako spregledani tematiki.



Zaprtje zavoda je pomenilo tudi grožnjo, da bo grad Cmurek propadel kot številni drugi kulturni spomeniki. Leta 2013 so se domačini organizirali in ustanovili Muzej norosti. Njegovo poslanstvo je raziskovati, ohranjati in predstavljati dolgo zgodovino gradu, še posebej tistih plasti, ki bi pri celoviti obnovi zlahka zdrsnile v pozabo. Te so pomembne kot izhodišče za dialog o duševnem zdravju, stigmi, predsodkih in reorganizaciji institucionalnega varstva tako, da bo podpora dostopna tam, kjer ljudje živijo.



Muzej so zasnovali z mislijo na avtentičnost in dialog:

1. Ohranili so zavodske prostore z originalno opremo, ki so bili prej zaprti celo za svojece.
2. Predstavljena so pričevanja nekdanjih stanovalcev, zaposlenih, sosedov in svojcev.
3. Razstava odpira prostor za pogovor o duševnem zdravju in prispeva k destigmatizaciji.
4. Za šolske skupine in strokovne ekskurzije so na voljo izobraževalni programi in delavnice, ki osvetljujejo alternativne pristope.

Obiskovalci iz Slovenije in tujine muzej opisujejo kot enega najzanimivejših v državi. Posebnost muzeja je, da je ogled mogoč le z vodstvom ob vnaprej določenih terminih, za skupine pa po dogovoru. Za podrobnosti obiščite spletno stran:

<https://muzejnorosti.eu/obisci-nas>.



Dediščinska skupnost je iz opuščenega gradu Cmurek, ki mu je grozil propad, z neštetimi prostovoljskimi urami ustvarila sodoben, poučen in zanimiv muzej, ki je hkrati tudi prostor raziskovanja, druženja, povezovanja in solidarnosti nasploh.

Svetovni dan zdravja na Demenci prijaznem Razkrižju ob vadbi, pogovoru, branju in zdravih prigrizkih

Nataša Slavič,
Občina Razkrižje

Fotografija:
Nataša Slavič,
Občina Razkrižje

V sklopu obeleževanja svetovnega dneva zdravja, ki poteka vsako leto 7. aprila, ter planiranih aktivnosti Demenci prijaznega Razkrižja, smo na občini Razkrižje v torek, 8. 4. 2025, izvedli družabni dogodek s krajšo vadbo, pogovorom, branjem in zdravimi prigrizki.



Uvodni pozdrav je podal župan Stanko Ivanušič, ki je že nekaj let ponosen ambasador Evropskega kodeksa proti raku, pri čemer mu je častni naziv v okviru projekta »Priporočila proti raku naj ne obvisijo v zraku« pred leti podelila Zveza slovenskih društev za boj proti raku. Promocijo zdravja župan izvaja z osebnim vzgledom za zdrav življenjski slog z gibanjem in prehrano, podporo pri vseh preventivnih zdravstvenih projektih na občinski ravni ter z aktivnim udeleževanjem na preventivnih zdravstvenih dogodkih.

Župan je udeležencem predstavil tudi najnovejše podatke iz publikacije Nacionalnega inštituta za javno zdravje OE Murska Sobota, Zdravje v občini 2025, kjer so prikazani različni kazalniki zdravja za občino Razkrižje v primerjavi z upravno enoto, statistično regijo in Slovenijo.

Predstavnica Združenja Spominčica Alzheimer Slovenija, ga. Štefanija Lukič Zlobec, ter član Strokovnega sveta Spominčice Alzheimer Slove-

nija, zaslužen za večje širjenje Demenci prijaznih točk po Sloveniji, dr. Božidar Voljč, sta poudarila pomen gibanja, branja, pisanja in zdrave prehrane v preprečevanju znakov demence ter predvsem to, da prepoznamo znake demence pri sebi ali svojcih ter poiščemo strokovno pomoč. Pri preprečevanju demence je zelo pomembno delovanje možganov, oz. njihova funkcija, ki porabijo kar 40 % vseh kalorij na dan. Če ima posameznik na primer težave s previsokim krvnim pritiskom, se telo preveč obremeni s tem motenim telesnim delovanjem, kar negativno vpliva na normalno delovanje možgane in povzroča demenco.

Dr. Božidar Voljč je ob svetovnem dnevu zdravja lepo in poučno poudaril, da je po njegovem strokovnem znanju in več kot 50-letni praksi dela z ljudmi **zdravje kot celota** sestavljeno iz štirih medsebojno pomembno povezanih delov, in sicer: **telesnega zdravja** – da nismo bolni ali poškodovani (skrb za zdravo in uravnoteženo prehrano, uravnotežen življenjski ritem, kakovostno spanje, redno gibanje – predvsem na prostem, v naravi ...), **duševnega zdravja** (dobro zaznavanje, spomin, jasno mišljenje, svetla čustva, široka razgledanost in informiranost ter dobre navade), **duhovnega zdravja** (občutek notranjega miru, zadovoljstva, sreče, hvaležnosti in notranja rast posameznika ter pozitiven odnos do sebe, drugih in sveta, ki nas obdaja) in **socialnega zdravja** (socialni stiki, ki preprečujejo osamljenost, zapiranje vase ...).



Dogodek smo želeli speljati dinamično z več raznovrstnimi aktivnostmi, zato sta bili prisotni tudi predstavnici Društva Šola zdravja, ki sta pokazali del vaj **telesnih aktivnosti**, ki jih redno izvajajo enkrat na teden na terenu ter povedali, da je v Pomurju že 20 aktivnih skupin, med temi tudi v občini Razkrižje, kjer je vadba vsako soboto ob 8. uri pri Ivanovem izviru. Poudarili sta, da so za aktivnost 1000 gibov prejeli priznanje za aktivno življenje in zdravo staranje. Gibanje promovirajo v smeri, da sta gibanje in veselje najboljša analgetika, gibanje namreč krepi mišice, s čimer imajo ljudje manj bolečin, veselje pa pripomore k manjši potrebi po analgetikah oz. protibolečinskih tabletah. Ovira za gibanje na prostem pa ni niti zimski zrak, saj krepi imunski sistem.



Glede na medicinske raziskave **glasno branje** (podobno kot petje) pozitivno vpliva na preprečevanje demence ter kakovostnejše in daljše življenje. Intenzivna uporaba glasilk za petje, branje in govorjenje prekrvavi in krepi možgansko skorjo. Tako na primer med drugim glasno branje izboljšuje razumevanje branega besedila, izboljšuje izgovorjavo, povečuje koncentracijo, izboljšuje spomin ter vpliva na socialno interakcijo v primerih, ko se ljudje zbirajo in berejo besedila skupaj, kar spodbuja družabnost in komunikacijo.

V sled navedenemu je predstavnica Splošne knjižnice Ljutomer, ga. Nataša Bavec, prisotnim prebrala dve pesmi Marka Kočarja, pesnika, ki je ustvarjal v prleškem narečju in pustil velik pečat v pomurskem kulturnem okolju.

Zbrani udeleženci so skupaj tudi zapeli eno narodno pesem, predsednica Turistično naro-

dopisnega društva Razkrižje pa je deklamirala pesem, ki se je spomni še iz prvega razreda osnovne šole.

Pri izvedbi dogodka je sodelovalo tudi Pomursko društvo za boj proti raku, katerega predsednica je prim. mag. Branislava Belović, dr. med., s katero občina Razkrižje že dobrih 20 let sodeluje na področju promocije zdravega načina življenja. Pričetek sodelovanja je bil s programom Živimo zdravo s pomočjo takratnega Zavoda za zdravstveno varstvo Murska Sobota, kjer so se na območju občine izvajale kuharske delavnice s promocijo zdrave prehrane in tedenskimi nedeljskimi pohodi. Glede na možnosti občina sodeluje s Pomurskim društvom tudi projektno na področju zdravstvene preventive.



Za ta dogodek so bili pripravljeni zdravi prigrizki, z degustacijo z inovativnimi imeni namazov, temelječih na kombinaciji stročnic in oreškov, ki pozitivno vplivajo na zdravje, vitalnost in dobro počutje.

Zakaj kombinacija stročnic in oreškov?

Redno uživanje stročnic (fižol, čičerika, leča ...) in oreškov (orehi, lešniki, mandlji ...) ugodno vpliva na zdravje srca in ožilja, znižuje tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa 2, prispeva k zniževanju nivoja holesterola in trigliceridov, uravnavanju krvnega sladkorja, ugodno vpliva na prebavo in zdravje črevesja ter prispeva k bolj zdravemu staranju.

<https://www.nadlani.si/life-style/znanstveniki-razkrili-ta-prehrana-lahko-zmanjsa-tveganje-za-demenco-za-kar-23/>;

<https://www.bodieko.si/demencia>

KO GLEDALIŠČE ZDRAVI: sijajnost življenja in moč spomina na odru

Vesna Jurca Tadel
SNG Drama Ljubljana

Fotografije:
Peter Uhan, SNG Drama Ljubljana

Predstavi Vse sijajne stvari in Še vedno Alice v ljubljanski Drami z izjemno umetniško močjo in sugestivnostjo povezujeta umetnost in zdravje. Prva skozi humor in v interakciji z občinstvom odpira temo depresije ter spodbuja iskanje drobnih radosti, druga pa občutljivo približa izkušnjo Alzheimerjeve bolezni in pomen sočutne podpore. Skupaj dokazujeta, da gledališče ni le prostor umetnosti, ampak tudi prostor empatije, skupnosti in zdravljenja.

Kultura ustvarja svet srečevanja, refleksije in skupnega doživljanja. Prav zato ima izjemen potencial tudi za odpiranje pomembnih tem, o katerih premalo govorimo. Dve odmevni predstavi, *Vse sijajne stvari* in *Še vedno Alice*, ki ju je v minulih sezonah pripravila SNG Drama Ljubljana, se tega lotevata na ganljiv in hkrati spodbuden način.



Prva slovenska uprizoritev monodrame Duncana Macmillana *Vse sijajne stvari* v režiji Nataše Barbare Gračner izhaja iz intimne zgodbe glavnega junaka (igra ga Uroš Fürst), ki se ob materini depresiji in poskusu samomora začne spopadati z vprašanji smisla in vztrajanja. Da bi svetu dal red in sebi oporo, začne pisati seznam »vseh sijajnih stvari« – drobnih vsakdanjih radosti, od najljubše glasbe do vonja sveže pokošene trave. Tema duševne stiske je obravnavana in približana duhovito, iskreno in v neposrednem stiku z občinstvom, kar vzbuja upanje in optimizem.

Posebna moč predstave je v njeni interaktivni naravi – gledalci postanejo del zgodbe, saj

sodelujejo pri nastajanju seznama in s tem soustvarjajo prostor upanja. Predstava tako ne nagovarja le k razumevanju depresije, temveč k aktivnemu iskanju svetlih točk, ki lahko posamezniku pomagajo pri soočanju s težavami. To je dragocen prispevek k destigmatizaciji duševnih bolezni, saj občinstvo ne ostane zgolj opazovalec, temveč soudeleženec procesa.



Predstava *Še vedno Alice* (priredba Christine Mary Dunford po romanu Lise Genove) pa odpira temo, ki je v sodobni družbi vedno bolj prisotna: Alzheimerjeva bolezen in demenca. V ospredju je uspešna profesorica lingvistike (igra jo Polona Juh), ki se začne soočati s postopnim upadom spomina in identitete. Čeprav izgublja besede in orientacijo, se s tem ne konča njena človeškost, občutljivost in potreba po sprejetosti.

Predstava gledalca vodi skozi težka vprašanja: kako živeti z boleznijo, ki briše osebnost? Kako ohranjati dostojanstvo in odnose, ko se življenje spreminja na način, ki ga ni mogoče ustaviti. Hkrati pa *Še vedno Alice* prinaša tudi sporočilo solidarnosti in sočutja – poudarja pomen družinske in skupnostne podpore ter nujnost, da obolelih ne zaznavamo le skozi prizmo bolezni, temveč kot celostne osebnosti.

Obe gledališki predstavi sta primer, kako lahko vrhunska umetnost razširi svoje poslanstvo tudi na področje javnega zdravja. Gledališče je prostor, kjer občinstvo ne le spremlja zgodbo, temveč v njej prepozna del lastne izkušnje. To odpira možnosti za pogovor o tabuiziranih

temah, zmanjšuje občutke izoliranosti in krepi skupnost.

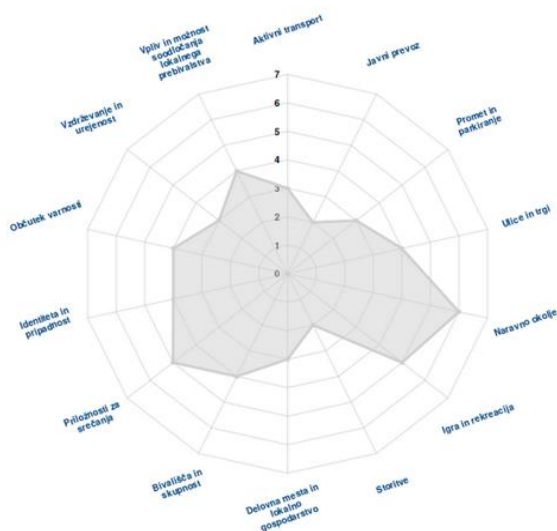
V času, ko se soočamo z naraščajočimi težavami na področju duševnega zdravja in razmahom demence, take predstave niso le umetniški dosežek, ampak družbeno pomembno dejanje, saj skozi umetniško izkušnjo ponujajo prostor za empatijo, razumevanje in podporo – vrednote, ki so temelj zdrave skupnosti.

Vse sijajne stvari in *Še vedno Alice* sta predstavi, ki nedvomno dokazujeta, da kultura pomembno prispeva k zdravju. Ne le, da odpirata občutljive teme, temveč jih preobražata v doživetje, ki povezuje, opogumlja in zdravi. Prav zato sta zgled uspešne prakse, kako lahko sodelovanje med kulturo in javnim zdravjem bogati posameznika in skupnost.

Začetek projekta PST4Youth: Ocena bivalnega okolja za mlade

Mladinska zveza Brez izgovora Slovenija v sodelovanju z NIJZ začneja z aktivnostmi v projektu Place standard tool for youth (PST4Youth). V konzorciju sedmih evropskih držav bomo mladim ponudili inovativen način, kako prepoznati potrebe in priložnosti v svojih lokalnih skupnostih ter jih povezati z vprašanjem zdravja in kakovosti življenja.

Ocena bivalnega okolja



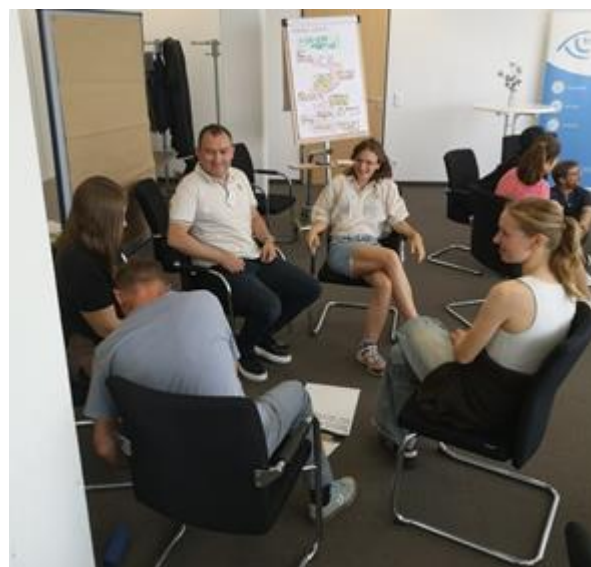
Orodje Place Standard Tool je v evropskem prostoru že uveljavljeno v javnozdravstvenem sektorju, zdaj pa ga prvič prenašamo tudi v mladinski sektor. V ospredje postavlja teme, ki so mladim še posebej pomembne – aktivnosti, dostopnost, varnost in urejenost okolja – ter odpira nove poti za razvoj mladim prijaznih rešitev. V Sloveniji orodje poznamo kot Oceno bivalnega okolja (OBO) in je trenutno v fazi prenove. Gre za vprašalnik, ki omogoča pregled potreb deležnikov in postavljanje prednostnih nalog pri skupnem načrtovanju prostora, ki spodbuja zdravje in dobro počutje. Več o OBO si lahko preberete na spletni strani NIJZ.

**Mladinska zveza Brez izgovora
Slovenija,**

Fotografije:

Mladinska zveza Brez izgovora Slovenija

Mladi bodo v projektu vključeni v vse faze – od prilagoditve in testiranja orodja do izvajanja lokalnih akcij. Tako bodo neposredno sooblikovali spremembe v svojem okolju ter krepili vrednote sodelovanja, skupne odgovornosti in dobrobiti skupnosti. S tem PST4Youth spodbuja aktivno državljanstvo in družbeno odgovornost ter krepi občutek lastništva nad skupnimi prostori.



Projekt poteka v sodelovanju organizacij iz Italije, Litve, Poljske, Nizozemske, Slovenije, Srbije in Španije. Ocena bivalnega okolja bo v vsaki od držav prilagojena lokalnim potrebam in prevedena v mladim razumljiv jezik. Z januarjem se začne pilotna faza, v kateri bodo mladi lahko orodje preizkusili ter z deljenjem svojih izkušenj prispevali k njegovi izboljšavi. Sodelovanje med zdravstvenim in mladinskim sektorjem bo prineslo nova znanja, inovativna orodja in kakovostnejša okolja za mlade po vsej Evropi. Predvsem pa bo pokazalo, da lahko mladi pomembno prispevajo k oblikovanju krajev, kjer želijo živeti.

Občina Razkrižje sprejela zaveze in prejela modri certifikat VODA IZ PIPE

*Tadeja Ivanušič,
Občina Razkrižje*

*Fotografije:
Tadeja Ivanušič,
Občina Razkrižje*

Certifikat Voda iz pipe je doslej prejelo skupno 111 slovenskih organizacij, od tega le nekaj v Pomurju. Certifikat je namenjen družbeno in okoljsko odgovornim organizacijam, ki aktivno pristopajo k spodbujanju pozitivnih navad in krepitvi osveščenosti glede uporabe naravnih virov kot tudi vplivov na okolje, ki jih nosijo naše vsakdanje navade, med katerimi sodi uživanje predpakirane vode in s tem povezana poraba plastike gotovo med področja, kjer lahko sami storimo največ.

Občina Razkrižje sprejela zaveze in prejela modri certifikat Voda iz pipe

Modri certifikat Voda iz pipe je bil občini Razkrižje podeljen v sredo, dne 18. junija 2025 ob 13.00 v prostorih Doma kulture, Šafarsko 42c. Uvodnim pozdravnim nagovorom g. Stanka Ivanušiča, župana občine Razkrižje, in g. Sebastijana Zupanca, direktorja Zbornice komunalnega gospodarstva Slovenije, je ob prisotnosti g. Iztoka Rozmana, namestnika direktorja Zbornice komunalnega gospodarstva Slovenije, g. Borisa Filipiča, direktorja Prleške komunale d.o.o., ge. mag. Tadeje Ivezič, direktorice Občinske uprave občine Razkrižje in sodelavk v upravi sledil slavnostni podpis Zaveze certifikata Voda iz pipe št. 111 in prejem certifikata Voda iz pipe.

Občina Razkrižje je 111. prejemnica certifikata Voda iz pipe, ob sprejeti zavezi:

- da bomo v svojih prostorih in v sklopu aktivnosti, ki jih izvajamo, ponujali pitno vodo iz pipe namesto predpakirane vode;
- da bomo k pitju pitne vode iz pipe spodbujali tudi svoje zaposlene, partnerje, podizvajalce in ostale javnosti, s katerimi smo v stiku;
- da bomo zaposlene in ostale deležnike ozaveščali, da imamo v Sloveniji kakovostno pitno vodo ter da je pitje vode iz pipe bolj zdravo in okolju prijaznejše kot poseganje po predpakirani vodi;
- da bomo pitno vodo iz pipe stregli v steklenih vrčih in kozarcih ter se bomo, kadar je le mogoče, izogibali ponujanju ustekleničene vode.



Na Razkrižju obeležili 22. april, svetovni dan Zemlje 2025

Tadeja Ivanušič,
Občina Razkrižje

Fotografije:
Tadeja Ivanušič,
Občina Razkrižje

Ob svetovnem dnevu Zemlje se osredotočamo na to, kako lahko vsak od nas prispeva k ohranjanju okolja, narave in ekosistemskih storitev.

V občini Razkrižje so na ta dan učenci **OŠ Razkrižje** z učiteljem **Mitjo Utroša** obiskali občinski sadovnjak, ki je lansko leto bil predan v upravljanje šoli oz. učencem. **Župan Stanko Ivanušič** je učencem predstavil glavni namen podarjenega sadovnjaka, ki je predvsem ozaveščanje, kako se z malo truda da veliko

storiti na pridelavi zdrave hrane na zemlji, kjer odlično uspeva sadno drevje. Mentor oz. skrbnik sadovnjaka **g. Josip Balažić** je učence podučil o potrebnih opravilih v sadovnjaku.

Učenci so nato opravili še čistilno akcijo, ki je že tretja letos ter pobrali smeti v okolici šole ter ob občinskih javnih poteh.

Občina Razkrižje je čistilno akcijo, kateri so se pridružile tudi sodelavke iz uprave, izvedla marca 2025.



Zasaditev medovitih dreves 2025

Stanko Ivanušič,
Občina Razkrižje

Fotografije:
Stanko Ivanušič,
Občina Razkrižje

Čebelarstva zveza Slovenije (ČZS) je v sodelovanju z Ministrstvom za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano (MKGP) v marcu objavila razpis o delitvi brezplačnih medovitih dreves. Z akcijo ČZS ozavešča o pomenu sajenja medovitih rastlin in ohranjanja narave za čebele, metulje ter druge opraševalce.

Občina Razkrižje je bila uspešna na razpisu in prejela 21 lip. Zasadili smo jih v Centru Zavirje Razkrižje 8. maja, ko obeležujemo dan Evrope in konec 2. svetovne vojne. Zgodovina nas uči, da so že naši predniki lipe sadili ob pomembnih dogodkih. Čisto slučajno pa se je zgodilo, da je dan zasaditve lip, 8. maj 2025, sovpadal z dnem, ko je bil izbran 267. papež, česar se bomo radi spominjali.



V Šalovcih nove možnosti za gibanje in druženje vseh generacij

Občina Šalovci je v zadnjih letih namenila veliko pozornosti razvoju športne infrastrukture in spodbujanju gibanja vseh generacij. Ena ključnih pridobitev je novi Športni center Šalovci, ki z večnamenskim igriščem, fitnessom na prostem in drugimi površinami omogoča rekreacijo za vse starostne skupine. Pomembno vlogo pri spodbujanju zdravega načina življenja imajo tudi lokalna društva ter Večgeneracijski center Štorklja. Tradicionalni dogodki, kot je pohod ob dnevu državnosti, povezujejo občane in ohranjajo spomin na pomembne zgodovinske trenutke. Z aktivnostmi v okviru Evropskega tedna mobilnosti pa občina krepi tudi ozaveščenost o pomenu gibanja in zdravja skozi vse življenjsko obdobje.

V Občini Šalovci se zavedamo, kako pomembno je, da imajo občani dostop do kakovostnega okolja za gibanje in druženje, zato v zadnjih letih veliko pozornosti namenjamo razvoju športne infrastrukture ter podpori programom, ki ljudi vseh starosti spodbujajo k aktivnemu preživljanju prostega časa.



Športni center Šalovci – nova pridobitev za vse generacije

Ena najpomembnejših letošnjih pridobitev je tako novi Športni center Šalovci, ki je zasnovan kot prostor za rekreacijo, druženje in gibanje na prostem. Poleg večnamenskega igrišča (košarka, tenis, odbojka, badminton) so na voljo še

Tomaž Koltai

Foto:

*Bojan Kučan, Športni center Šalovci,
Tomaž Koltai (Pohod v Čepincih)*



igrišče za petanko, travnato igrišče za mali nogomet, naprave za zunanji fitness, otroška igrala in zunanji namizni tenis. Vse to omogoča, da bodo športni center lahko uporabljale vse starostne skupine – tako otroci in mladostniki kot tudi odrasli in starejši.

Takšni prostori so ključni ne le za ohranjanje telesne kondicije, temveč tudi za krepitev duševnega zdravja in družbene vključenosti. Gibanje na prostem, stik z naravo in priložnosti za druženje prispevajo k boljšemu počutju in večji vključenosti posameznikov v lokalno skupnost.



Društva povezujejo skupnost skozi šport

Izjemnega pomena pri ohranjanju družbene vključenosti in zdravega življenjskega sloga pa imajo tudi lokalna društva.

Ob tem velja poudariti pomembno vlogo Nogometnega kluba Šalovci z zelo dejavnimi mladimi selekcijami. V različne starostne skupine je vključenih več kot 70 otrok, kar je za tako majhno občino izjemno spodbudno in dokazuje, da šport ostaja pomemben del skupnosti. Poleg društev, ki so aktivna v velikem in malem nogometu, velja izpostaviti Društvo upokojencev Šalovci, ki je letos organiziralo turnir v namiznem tenisu, v Dolencih pa tudi turnir v petanki. Občina Šalovci in Zavod za turizem, šport in kulturo Šalovci uspešno

sodelujeta z Večgeneracijskim centrom Štorklja, kjer potekajo delavnice, srečanja in aktivnosti za vse starostne skupine. Pomembni dogodki, ki povezujejo občane, so tudi pohodi, ki potekajo v različnih naseljih občine – Budincih, Domanjševcih in Čepincih. Posebej izpostavljamo tradicionalni pohod ob dnevu državnosti, ki poleg gibanja v naravi spodbuja tudi spomin na pomembne zgodovinske prelomnice in krepi občutek skupnosti in pripadnosti.

Promocija zdravja skozi izobraževanje in sodelovanje

Občina Šalovci aktivno sodeluje tudi pri programih, ki spodbujajo zdrav življenjski slog. Pri tem velja izpostaviti aktivnosti v sklopu Evropskega tedna mobilnosti. V okviru tega bo

v letošnjem letu organizirana okrogla miza z naslovom »Mobilnost za vse«, na kateri bo NIJZ OE Murska Sobota predstavil zdravstvene kazalnike občanov, Center za krepitev zdravja Murska Sobota pa bo izvedel delavnice, predavanja o koristih gibanja v tretjem življenjskem obdobju ter gibalne aktivnosti za najmlajše.

Skupaj za bolj zdravo skupnost

Z novimi športnimi površinami, aktivno vlogo društev in kakovostnimi promocijskimi programi Občina Šalovci spodbuja zdravje in dobro počutje svojih občanov. Naš cilj je preprost – ustvarjati okolje, kjer se lahko vsak počuti vključeno in ima možnost za zdravo, aktivno in kakovostno življenje.

Mitski park Rodik – v sožitju narave in kulture«

Vesna Vodnik,
ORA Krasa in Brkinov d.o.o.

Fotografije:
Jan Antonac, Tina Furlan, Špela Gomezel
Šolski center Srečka Kosovela Sežana

Mitski park v Rodiku, v občini Hrpelje-Kozina, je nastal v okviru čezmejnega programa Interreg kot inovativni projekt, ki nesnovno kulturno dediščino prenaša v prostor. Pravljice, legende in pripovedi, ki so stoletja živele v ustnem izročilu, smo materializirali v obliki dveh krožnih poti – Lintverjevega kroga in Babine poti. Te poti so opremljene s kamnitimi skulpturami, ki predstavljajo ključne like in dogodke iz rodiških pravljič. Na ta način se naravno okolje prepleta s podobami in liki iz pravljič, obiskovalci pa združijo telesno aktivnost s poglobljenim kulturnim doživetjem.



Osrednje stičišče parka je Center za obiskovalce, kjer je na ogled razstava Mitske in druge resničnosti. Tu obiskovalci dobijo vpogled v nastanek parka, navodila za pohod ter možnost krajšega ogleda za tiste, ki ne zmorejo daljše hoje. Povprečen pohod po Mitskem parku traja okoli tri ure, vendar pa je vsak obisk prilagodljiv – od krajših sprehodov do celodnevnega raziskovanja. Ob poti se pohodniki povzpnejo do 800 metrov nadmorske višine in premagajo okoli 200 višinskih metrov.

Park je odprt skozi vse leto, vsak letni čas pa prinaša svoj čar: pomladno prebujanje narave, poletno senco gozda, jesenske barve in zimsko tišino. Mitski park je tudi kužkom prijazen muzej na prostem – na poti so dobrodošli hišni ljubljenci, kar ga dela dostopnega širši skupnosti. Obiskovalci se lahko odpravijo na pot

samostojno ali pa se pridružijo organiziranim vodenjem, delavnicam in dogodkom, ki spodbujajo gibanje, ustvarjalnost ter medgeneracijsko druženje. Za skupine pripravimo posebne programe, prilagojene njihovim željam in potrebam.

Mitski park je plod sodelovanja lokalne skupnosti, občine Hrpelje-Kozina ter strokovnjakov s področja dediščine, kulture in turizma. V proces nastajanja so bili vključeni številni znanstveniki, psevdoznanstveniki in umetniki. Med njimi tudi Marko Pogačnik, Unescov umetnik za mir, ki je sooblikoval Babin krog in iz ostankov porušenega monolita ustvaril novo točko – Babo. Mitski park je energetsko bogat prostor, kjer so prisotne močne življenjske sile: bujna biodiverzitet, mogočna drevesa, mir, svež zrak in občutek ravnovesja.





Poleg kulturne razsežnosti Mitski park prispeva tudi k trajnostnemu turizmu. Spodbuja obiskovalce, da se povežejo z naravo, jo spoštujejo in doživljajo brez odvečnih posegov. Ohranjanje naravne dediščine, ozaveščanje o pomenu varovanja okolja in vključevanje lokalnih prebivalcev so temeljne vrednote, ki dajejo parku dolgoročno trajnostno naravnost.

Hoja v naravi in stik z gozdom dokazano pozitivno vplivata na duševno zdravje in dobro počutje. Mitski park je s svojo mirnostjo, energijami in bogato simboliko prostor, kjer se človek lahko odmakne od vsakodnevne tempa, umiri misli, okrepi telo in vzpostavi globlji stik s seboj. Je prostor povezovanja, gibanja in zdravja – okolje, kjer se telesna dejavnost združuje z mitsko simboliko in notranjim doživljanjem. Tako dokazuje, da lahko kultura pomembno prispeva k boljšemu počutju, krepitvi zdravja in kakovosti življenja celotne skupnosti.

[Prijazno vabljeni.](#)

S palicami, z vajami in z nasmehom do zdravja: Teden zdravega mesta v Šentjurju

Eva Komplet

*Fotografije:
Eva K., Lucija K., Anja B.,
Arhiv CKZ ZD Šentjur*

V Tednu zdravega mesta 2025 smo v Centru za krepitev zdravja Šentjur v sodelovanju z Občino Šentjur pripravili niz dejavnosti za odraslo in starejšo populacijo. Želeli smo predstaviti različne aktivnosti, ki bi spodbudile posameznike k zdravemu in aktivnemu življenjskemu slogu. Dogodki so udeležencem približali pomen gibanja, preventive in skrbi za zdravje. Preko strokovno vodenih delavnic in predavanj so pridobili nova znanja, preverili telesno zmogljivost in naredili korak k zdravju. Vse z enim ciljem – za bolj zdravo skupnost. Dogodki so bili organizirani v Tednu zdravega mesta od 8. do 12. aprila 2025.



Ko se v Šentjurju začne Teden zdravega mesta, to ne pomeni le dogodkov na koledarju – pomeni gibanje, druženje in nova znanja, ki nas

lahko spremljajo še dolgo po tem, ko se plakati pospravijo. V Centru za krepitev zdravja ZD Šentjur smo želeli dokazati, da lahko z majhnimi koraki veliko naredimo za svoje zdravje.



Prvi korak so udeleženci naredili kar dobesedno – s tečajem nordijske hoje, ki je potekal v Športnem parku Šentjur. Pod budnim očesom kineziologinje in fizioterapevtke so se naučili ali obnovili znanje hoje s palicami, ki so si jih lahko tudi brezplačno izposodili. Namen tečaja je bil predstaviti nordijsko hojo kot obliko telesne dejavnosti, ki ima pozitivne učinke na zdravje, je dostopna in primerna za vse starosti. Ko smo osvojili prve korake, smo se odpravili na pohod do cerkve Sv. Rozalije nad Šentjurjem. Z izjemne razgledne točke, na 369 metrih nadmorske višine, pogled seže na Celje, hribovje vzhodne Celske kotline, proti Boču in Bočkem pogorju. Oblake smo preganjali s sproščenimi pogovori, prijetno družbo in nasmehom na obrazu, ter si ob prihodu na vrh vzeli trenutek za dih in občutek: »To je bilo dobro narejeno za naše zdravje.«



Naslednji dan je v občinski predavalnici sledilo strokovno predavanje z naslovom »Skrb za hrbtenico«. Tema je bila izbrana zaradi visoke razširjenosti mišično-skeletnih težav v hrbtenici, ki sodijo med najpogostejše razloge za bolniško odsotnost. Fizioterapevtka je na razumljiv način predstavila zgradbo in delovanje hrbtenice, pomen dobre drže in gibanja ter najpogostejše vzroke za nastanek bolečine v hrbtenici. Po predavanju so se udeleženci skupaj s kineziologinjo razgibali in se naučili nekaj osnovnih vaj za krepitev mišic trupa.

V četrtek in petek je sledila tema, ki zadeva predvsem starejše odrasle – preprečevanje padcev. Morda ne zveni prijetno, a delavnica z naslovom »Vsak padeč je padeč preveč« je bila ena izmed pomembnejših v celotnem tednu. Na spletnem portalu Zdravje v občini lahko zasledimo podatek o stopnji bolnišničnih obravnav zaradi zlomov kolka. Statistika kaže, da se je število obravnav od leta 2016 do letošnjega leta v mestni občini Šentjur skoraj podvojilo. Za to temo smo se odločili, ker so zlomi kolka najpogostejše posledica padcev. V obliki predavanja so udeleženci spoznali vzroke padcev, načine, kako jih lahko preprečimo in pomen dobrega ravnotežja. Predstavili smo tudi delavnice, ki jih izvajamo v Centru za krepitev

zdravja in tudi v sklopu patronažne službe na domu, s ciljem pravočasnega prepoznavanja funkcijske manjzmožnosti/krhosti in zmanjšanja tveganja za padce. V nadaljevanju pa so prisotni izvedli vaje za ravnotežje, s katerimi lahko posameznik bistveno pripomore k večji varnosti in samostojnosti v svojem vsakdanjem življenju.



Zaključek Tedna zdravega mesta je pripadel Občinskemu testu hoje, ki je v soboto potekal v Športnem parku Šentjur. Takšen dogodek se v naši občini odvija že vrsto let. Udeleženci so opravili 2-kilometrski test hoje in na podlagi rezultatov pridobili oceno aerobne zmogljivosti ter krajše svetovanje o telesni aktivnosti. Dogodek je bil hkrati informativen in motivacijski ter je znova pokazal, da je skrb za zdravje proces, ki se začne pri vsakem posamezniku – a je v skupnosti lažji in prijetnejši.

Celoten teden je bil preplet znanja, gibanja in povezovanja. Pokazal je, da zdravje ni le stvar zdravniške ambulante, ampak se gradi v vsakdanjih preprostih odločitvah.

Dan zdravja - prednostna naloga Zavoda RS za zaposlovanje v skrbi za zaposlene

Mirjana Zgaga

Fotografije:
Mirjana Zgaga

Zavod RS za zaposlovanje namenja zdravju zaposlenih veliko pozornost, saj se zaveda, kako pomembno je, da delodajalec daje poudarek na aktivnostih, ki jih lahko zaposleni izvedejo na delovnem mestu.

Na Zavodu je tako en delovni dan vsako leto v celoti namenjen zdravju. V okviru DNEVA ZDRAVJA 2025 smo na Območni službi Maribor (OS MB), v sodelovanju s partnerji iz lokalnega okolja, organizirali pester program.

Kljub tej možnosti, pa se je dogodka v Mariboru udeležila manj kot polovica zaposlenih. Postavlja se vprašanje lastnega zavedanja, da smo za zdravje v prvi vrsti odgovorni sami.



22. maja letos smo na Zavodu RS za zaposlovanje vnovič izvedli Dan zdravja, ki je potekal v okviru programa promocije zdravja na delovnem mestu in v sklopu ukrepov Družbeno odgovornega delodajalca. Dogodek je potekal na vseh 13 enotah zavoda po Sloveniji.

Preživeli smo prav čudovit dan na Pohorju, pod okriljem Pohorje Village Wellbeing Resorta, kjer so za nas čudovito pripravili prostor, nas pogostili s sokom iz vršičkov, pohorskim piskrom in vegetarijanskim obrokom, ter nas za nameček presenetili še s »štrudlom«.

Tudi vreme je zdržalo, da smo lahko izvedli vse aktivnosti, ki smo jih načrtovali. Dan zdravja smo organizirali tako, da smo imeli najprej predavanje »Sedem zakonov za več zdravja in vitalnosti«, ki ga je izvedla Manuela Pendl – osebna trenerka in predavateljica.

Sledila je predstavitev Društva AED in praktična uporaba defibrilatorja, ki je bila odlična in zelo koristna. Dogovorili smo se, da to ponovimo še konec leta v prostorih OS MB.

Nato so se nam pridružili 4 predstavniki Centra za krepitev zdravja Maribor in za nas izvedli test hoje, meritve telesne sestave in edukacijo o samopregledovanju dojk in mod. Tako smo lahko vsak zase preverili, kakšna je naša telesna kondicija in se podučili o dodatnih možnostih aktivacije pri njih.

Pridružili sta nam se tudi predstavnici Društva za osteoporozo iz Celja in izvedli meritve kostne gostote na petnici.

Po zaključenih meritvah smo se podali še na raziskovanje našega čudovitega Pohorja.

Dan je potekal v prijetnem in sproščenem vzdušju, ki se ga je udeležilo 30 sodelavcev oz. 42 % zaposlenih.

Z izvedbo dogodka so bili sodelavci zelo zadovoljni, kar smo izvedeli iz anketnega vprašalnika. Sodelavci so menili, da je Dan zdravja izpolnil pričakovanja. Vsebino dogodka je pohvalilo 85 % udeležencev.

Zavezanost k ohranjanju Dneva zdravja v Zavodu ostaja prednostna naloga na področju skrbi za zaposlene.

Predvsem pa je pomembno, da smo skupaj znova prepletli naše vezi in se aktivno podali na pot k bolj zdravemu življenjskemu slogu. Zdravje je ključno in prispeva tako k osebnemu zadovoljstvu kot tudi k delovnemu vzdušju.



Zdravstvena pismenost in vloga splošnih knjižnic

Rok Dežman,
*Združenje slovenskih splošnih knjižnic
za projekt Kulturni bazar*

*Fotografije:
Knjižnica Nova Gorica*



Splošne knjižnice v Sloveniji pomembno prispevajo k razvoju zdravstvene pismenosti, ki vpliva na kakovost življenja in dobro počutje. Z različnimi projekti predavanj, delavnicami in medgeneracijskimi programi ponujajo zanesljive informacije, spodbujajo zdrav življenjski slog, zmanjšujejo osamljenost ter krepijo socialne vezi. Knjižnice tako niso več le hranišča znanja, temveč postajajo skupnostni centri, ki povezujejo kulturo, izobraževanje in zdravje.

Zdravstvena pismenost predstavlja eno pomembnih kompetenc sodobnega človeka. Nanaša se na posameznikove sposobnosti razumevanja, uporabe in vrednotenja informacij, povezanih z zdravjem, od osnovnega poznavanja zdravstvenega sistema in pravic, do razlage navodil za zdravila ter sprejemanja odločitev o zdravljenju in življenjskem slogu. Raziskave kažejo, da ima skoraj polovica odraslih v Sloveniji osiromašeno zdravstveno pismenost (Vrdelja, M. idr., 2022), kar pomembno vpliva na kakovost njihovega življenja in odnosa do zdravja. Koncept zdravstvene pismenosti se je razvil v 70. letih prejšnjega stoletja in se od individualnega razumevanja zdravstvenih informacij postopoma razširil v širši javnozdravstveni okvir, ki vključuje tudi kulturo, izobraževanje in skupnostne pristope.

Splošne knjižnice so pri tem dragocen partner. Kot proaktivne ustanove, vpete v lokalna okolja, prepoznajo potrebe prebivalcev in ponujajo varen, odprt prostor za učenje, izmenjavo in ozaveščanje z dobrimi praksami in dodatnimi informacijami. Poleg dostopa do zanesljivih virov lahko knjižnice s programi, dogodki in dejavnostmi uporabnikom pomagajo razvijati veščine za razumevanje in uporabo zdravstvenih informacij. Tako se knjižnice iz tradicionalnih hramov znanja vse bolj preobražajo v skupnostne centre, ki povezujejo kulturo in zdravje ter prispevajo k izboljšanju splošnega počutja prebivalcev.

Mestna knjižnica Ljubljana (MKL) se zaveda svojega poslanstva in ga uresničuje v sodelovanju z različnimi partnerji – od Mestne občine Ljubljana, Nacionalnega inštituta za javno zdravje ter Zdravstvene fakultete Univerze v Ljubljani do številnih nevladnih organizacij. Posebno pozornost namenja ranljivim skupinam, ki jih z izobraževalnimi, kulturnimi in zdravstvenimi vsebinami opolnomoči za lažjo vključitev v družbo in bolj kakovostno življenje.



Pomembno mesto ima projekt **Borza zdravja**, ki v mreži knjižnic odpira prostor zaupanja vrednim informacijam, strokovnim predavanjem in praktičnim delavnicam. Program se mesečno posveti aktualni temi – od preventive demence, različnih oblik zasvojenosti in pomena športne aktivnosti do prehrane, solidarnosti in darovanja organov. V sodelovanju s strokovnjaki nastajajo priporočilni sezname gradiva, ki vključujejo strokovne knjige, leposlovje, otroške naslove in filme. Knjižnica ob tem pripravlja tečaje prve pomoči, delavnice o duševnem zdravju ter dogodke ob svetovnih dnevih zdravja, pismenosti in knjige.



K zdravstveni pismenosti prispeva tudi projekt **Pobarvajmo sive celice**, ki vsako leto izpostavi izbrano temo, kot so otroci s posebnimi potrebami, terapija z umetnostjo ali ADHD, in povezuje strokovno ter širšo javnost. Vključuje predavanja, predstavitev knjig, pogovore in ustvarjalne delavnice za vse generacije, ki jih dopolnjujejo razstave gradiva. MKL je svojo vlogo nadgradila tudi z organizacijo strokovnega posvetovanja **Knjižnica – srce mesta 2025: Knjižnica za zdravje** (Dežman, R., 2025), kjer so knjižničarji, zdravstveni delavci in drugi strokovnjaki razpravljali o vlogi knjižnic pri spodbujanju zdravja in dobrega počutja ter iskali nove pristope k promociji zdravja v skupnosti. Posvet je bil priložnost za krepitev povezovanja med različnimi sektorji in dokaz, da knjižnice pomembno prispevajo k zdravju in dobrobiti ljudi.



Knjižnica Trbovlje že več kot desetletje izvaja projekt **Beseda, ples, glasba** (Beseda, ples in glasba v podporo starejšim brezdomcem, 2023), ki združuje knjižničarje, plesalce Glasbene šole Trbovlje in Varstveno-delovnega centra Zasavje ter glasbenike v živo in se praviloma odvija v mesecu novembru. Na odru Delavskega doma Trbovlje se prepletajo besede, gib in glasba, pri čemer se obravnavajo družbeno pomembne teme, kot so brezdomstvo ali zgodbe otrok iz projektov Botrstvo. Dogodek krepi telesno in duševno zdravje nastopajočih, zmanjšuje tremo, povečuje samozavest in ponuja občinstvu katarzično izkušnjo. Vsako leto je dvorana razprodana, vstop pa prost. Projekt dokazuje, da knjižnica deluje kot prostor ustvarjalnosti, izobraževanja in socialnega povezovanja, kjer kultura neposredno prispeva k boljšemu počutju vseh udeležencev.



Knjižnica Franceta Balantiča Kamnik je s projektom **Together** (The Europe Challenge, 2024) v partnerstvu z Zavodom Medgeneracijsko središče Komenda in podporo Evropskega kulturnega sklada razvila programe medgeneracijskega sodelovanja. Bralni klubi, delavnice pripovedovanja, digitalno opismenjevanje in medgeneracijski pohodi povezujejo starejše in mlajše, krepijo zdravje, zmanjšujejo osamljenost in premagujejo starizem. Vključeni so bili tako starejši kot mlajši udeleženci, skupno prek 1300 ljudi na skoraj 100 dogodkih. Projekt omogoča aktivno staranje, prenos kulturne dediščine med generacijami ter krepitev socialnih vezi, vključevanje ranljivih skupin in izboljšanje psihosocialnega počutja vseh udeležencev.



Projekt **Zlatna leta** (Knjižničarske novice, 2025) spodbuja duševno zdravje, kakovost življenja in socialno vključenost starejših v Međimurju in Podravju s čezmejnimi sodelovanjem **Knjižnice »Nikola Zrinski« Čakovec** in **Knjižnice Franca Ksavra Meška Ormož**. Aktivnosti vključujejo druženja, delavnice in predavanja na temo zdrave prehrane, fizične aktivnosti, demence, vrtnarjenja in pletenja, ki zmanjšujejo izolacijo ter krepijo medsebojno zaupanje in socialne vezi. Dogodki spodbujajo medgeneracijsko povezovanje, trajne socialne interakcije in aktivno vključevanje starejših v skupnost. Projekt prispeva k trajnemu sodelovanju partnerjev in krepitvi socialne kohezije ter zdravja starejših v čezmejnem prostoru.



V okviru Evropskega tedna mobilnosti Regijski center mobilnosti Severna Primorska (Posoški razvojni center, 2025) v sodelovanju s knjižnicami izvaja kampanjo **Trajnostno v knjižnico po nagrado**. Namen je spodbujanje trajnostnih vsakodnevnih potovanj. V Goriški regiji sodelujejo **Lavričeva knjižnica Ajdovščina**, **Mestna knjižnica in čitalnica Idrija** ter **Goriška knjižnica Franceta Bevka Nova Gorica** z več enotami. Obiskovalci, ki knjižnico obiščejo peš, s kolesom ali javnim prevozom, zbirajo nalepke in sodelujejo v nagradnem žrebanju. Kampanjo izvajajo tudi ostali regijski centri mobilnosti v Sloveniji in člane knjižnic spodbujajo k izbiri bolj trajnostnih oblik mobilnosti.

Splošne knjižnice v Sloveniji dokazujejo, da knjižnica ni le prostor knjig, temveč most med kulturo in zdravjem, prostor dialoga, ustvarjalnosti in skupnostne skrbi za dobro počutje. Zdravstvena pismenost ni več zgolj domena medicinskih krogov – s pomočjo knjižnic postaja dostopna, razumljiva in uporabna za vsakogar. Slednje dokazujejo tudi mnogoteri kakovostni projekti knjižnic, ki vstopajo v svoje okolje in med svoje uporabnike.

Opombe:

- Beseda, ples in glasba v podporo starejšim brezdomcem. Vir: <https://svet24.si/lokalno/zasavje/novice/slovenija/beseda-ples-in-glasba-v-podporo-starejsim-brezdomcem-1093189>
- Dežman, R., (2025). Knjižnica, srce mesta : knjižnica za zdravje:[mednarodno strokovno posvetovanje:sreda, 21. maj 2025, Mestna knjižnica Ljubljana]
- Posoški razvojni center (2025). Trajnostno v knjižnico po nagrado. Vir: <https://www.prc.si/novice-in-dogodki/novice/trajnostno-v-knjiznico-po-nagrado>
- Zlatna leta: Interreg program Slovenija-Hrvaška 2021-2027. Knjižničarske novice (2025). Vir: <https://knjiznicarske-novice.si/zlatna-leta-interreg-program-slovenija-hrvaska-2021-2027/>
- The Europe Challenge (2024). Vir: <https://theuropechallenge.eu/together-intergenerational-cooperation/>
- Vrdelja, M., Vrbovšek, S. in Berzelak, N. (2022). Zdravstvena pismenost odraslih v Sloveniji. Nacionalni inštitut za javno zdravje.

S podporo kulturi do zdravja in dobrega počutja občanov in občank

Mistral Majer,
Društvo Asociacija

Fotografije:
Maria Nikolić, Canva



Društvo Asociacija v okviru evropskih in nacionalnih platform povezuje umetnost in javno zdravje. V Sloveniji so podprli projekt Zvočni objem Boštjana Simona, ki bo s pomočjo umetniških zvočnih kopeli ponudil inovativno metodo lajšanja tinitusa. Projekt je primer, kako lahko kultura postane most do boljšega počutja, podpore in razumevanja družbenih izzivov.

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) opozarja na vlogo umetnosti in kulture pri preventivi in promociji zdravja ter obvladovanju in zdravljenju bolezni.¹ **Društvo Asociacija** od leta 2021 sodeluje v evropski platformi *Culture for Health*², ki povezuje umetnost in javno zdravje. V partnerstvu z organizacijami iz Belgije, Švedske, Danske, Romunije, Latvije in Slovenije smo pripravili poročilo o učinkih kulture na zdravje ter priporočila za odločevalce na ravni Evropske unije³. Ugotovitve kažejo, da ustvarjalna in receptivna udeležba v kulturi izboljšujeta kakovost življenja, psihično in socialno blaginjo, zmanjšujeta depresijo, anksioznost in stres, podpirata obvladovanje kroničnih bolezni ter preprečujeta kognitivni upad pri starejših. Nova platforma *Culture and Health*⁴ povezuje več kot 200 evropskih umetnikov na presečišču kulture, zdravja, izobraževanja in sociale. Sodelujemo tudi v projektu *CARE*⁵, ki v Bruslju, Cluju, Rigi, Vilni, Ljubljani in na Dunaju razvija rešitve za promocijo zdravja in socialno vključenost. S projektom *Kultura za duševno zdravje*⁶ pa naslavljammo nacionalno in lokalno pomanjkanje ozaveščenosti o vplivu umetnosti in prosto-voljstva na dobrobit ter reševanje družbenih izzivov.

V skladu z zgornjimi cilji in prizadevanji smo letos podprli projekt **Zvočni objem: umetniška metoda za lajšanje tinitusa**, ki ga v sodelovanju z Zavodom TINITUS izvaja saksofonist in zvočni umetnik Boštjan Simon.

Projekt ponuja inovativno metodo samopomoči za osebe s tinitusom – kroničnim šumenjem ali piskanjem v ušesih, ki prizadene vsaj desetino prebivalstva. Ker zdravila ni, klasični zvočni maskerji pa so ob dolgotrajni uporabi pogosto neučinkoviti, glasbenik v sodelovanju s specialistko otorinolaringologije razvija zvočne kopeli – glasbena dela, ki ne le prekrivajo moteče frekvence, temveč poslušalcu nudijo estetsko in pomirjujoče zvočno potovanje. Zvok postane terapevtsko orodje in umetniški izraz, ki podpira regulacijo, sprostitvev in občutek opore. Poleg posnetkov projekt vključuje v živo izvedene skupinske seanse, ki prinašajo socialno in senzorično razsežnost ter ustvarjajo varno skupnostno izkušnjo. Vsi posnetki bodo brezplačno dostopni tudi na spletu.



Ciljne skupine so predvsem kulturni delavci (glasbeniki, tonski mojstri, performerji), ki so zaradi hrupa še posebej izpostavljeni, pa tudi svojci oseb s tinitusom, saj lahko bolje razumejo simptome svojih bližnjih. Med ciljne skupine sodijo tudi strokovnjaki s področja ORL, zvočne terapije in umetnosti, ki lahko projekt uporabijo kot primer dobre prakse.

Zvočni objem je hkrati pomembna pobuda odločevalcem, saj **poziva k sprejetju standardov Svetovne zdravstvene organizacije za varno poslušalsko izkušnjo.**

S podporo podobnim pobudam želimo tudi v prihodnje prispevati k zdravju posameznikov in skupnosti ter utrjevati dobre prakse na presečišču umetnosti in zdravja.

¹ *Cultural Contexts of Health and Well-being, Culture matters: using a cultural contexts of health approach to enhance policy-making, Policy brief, No. 1. Principal author and editor A. David Napier, Co-authors: Michael Depledge, Michael Knipper, Rebecca Lovell, Eduard Ponarin, Emilia Sanabria, Felicity Thomas. World Health Organization, 2017. Dostop:*

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/344101/9789289052337-eng.pdf>

² <https://www.cultureforhealth.eu/>

³ Zbranca, R., Dâmaso, M., Blaga, O., Kiss, K., Dascşl, M. D., Yakobson, D., & Pop, O. (2022). *CultureForHealth Report. Culture's contribution to health and well-being. A report on evidence and policy recommendations for Europe.* CultureForHealth. Culture Action Europe, december 2022. Dostop: <https://www.cultureforhealth.eu/knowledge/>

⁴ <https://www.cultureandhealth.eu/>

⁵ <https://cultureactioneurope.org/projects/care-culture-for-mental-health/>

⁶ <https://www.asociacija.si/si/kultura-za-dusevno-zdravje/>



Legalizacija konoplje – kako bi vplivala na lokalne skupnosti v Sloveniji?

Matej Košir,

Inštitut za raziskave in razvoj »Utrip«

Fotografije:

Robert Balen, Večer



V zadnjih mesecih poteka burna razprava o predlogu zakona o konoplji za omejeno osebno rabo, ki sta ga v parlamentarni postopek vložili koalicijski stranki Gibanje Svoboda in Levica. Čeprav se v javnosti pogosto poudarja, da gre zgolj za »omejeno osebno uporabo«, bi legalizacija imela številne posledice tudi za **lokalne skupnosti (občine)**, ki jih predlagatelji pogosto zanemarijajo.



Ključni vplivi na občine in lokalno okolje

1. Večja obremenitev lokalnih služb

Občine so odgovorne za delovanje številnih preventivnih, socialnih in zdravstvenih programov, pa tudi za podporo šolam, mladinskim centrom in drugim ustanovam. Legalizacija bi najverjetneje povečala potrebo po dodatnih programih ozaveščanja, preprečevanja in obravnave posledic uporabe konoplje, kar pomeni nov pritisk na občinske proračune.

2. Prometna varnost

Konoplja dokazano zmanjša psihofizične sposobnosti za varno vožnjo. Po izkušnjah iz Kanade in ZDA so se po legalizaciji povečale prometne nesreče in smrtne žrtve, povezane z vožnjo pod vplivom konoplje. To pomeni večjo nevarnost tudi na lokalnih cestah in dodatno obremenitev za občinske redarske službe in policijo.

3. Duševno zdravje mladih

Mladostniki in mlajši odrasli so najbolj ranljiva skupina, saj je konoplja povezana s povečanim tveganjem za razvoj depresije, anksioznih motenj in psihoz. Lokalne skupnosti, ki že zdaj težko zagotavljajo dovolj storitev na področju duševnega zdravja, bi bile soočene z večjim številom mladih s težavami, kar bi zahtevalo dodatne kadrovske in finančne vire.

4. Povečana dostopnost in normalizacija

Čeprav predlog zakona formalno omejuje obseg pridelave, omogoča tudi deljenje konoplje z drugimi osebami, kar bi v praksi vodilo k večji dostopnosti in celo k razvoju t. i. »konopljinega turizma«. To pa pomeni neposreden vpliv na lokalno okolje – od povečanja črnega trga do varnostnih težav in negativne medijske podobe občin.

5. Stroški in tveganja brez koristi

Medtem ko bi zdravstveni in socialni stroški legalizacije padli v veliki meri na ramena lokalnih skupnosti, občine od predloga zakona ne bi imele nobenih finančnih koristi. Gre za tipičen primer, ko breme prevzamejo lokalni proračuni, koristi pa obljublajo na državni ravni.

Zaključek in poziv lokalnim deležnikom

Slovenske občine in lokalni deležniki – župani, občinski sveti, lokalne zdravstvene in socialne ustanove, šole, mladinski centri in društva – se morajo jasno zavedati, da legalizacija konoplje za omejeno osebno uporabo **ni nedolžen ukrep**. Povečala bo obremenitev njihovih služb, poslabšala prometno varnost in duševno zdravje mladih, obenem pa prinesla stroške, ki jih bodo morale pokrivati lokalne skupnosti.

Zato je nujno, da se lokalni deležniki **aktivno vključijo v razpravo** in pri odločevalcih na državni ravni zavzamejo **odločno stališče proti legalizaciji konoplje**. Občine morajo jasno opozoriti na negativne posledice za svoje okolje in prebivalce ter zahtevati, da se zdravje in

varnost ljudi postavi pred interese posameznih lobijev ali podjetij.



www.institut-utrip.si

Od groze in strahu do upanja

Vsako leto se 4,5 milijona ljudi okuži z virusom HIV in v svetu živi več kot 40 milijonov oseb, ki nosijo ta virus v sebi. Na začetku pandemije je diagnoza aids pomenila zagotovo smrt, medtem ko danes lahko govorimo o kronični obvladljivi bolezni. Slovenija sodi med nizko prevalečne države v svetovnem in evropskem merilu, kar je rezultat zgodnjih in sistematičnih ukrepov za preprečevanje in obvladovanje HIV/aidsa. V letošnjem letu se piše nova strategija, ki bo vključevala še virusne hepatitis ter ostale spolno prenosne bolezni, ki zaskrbnjuje naraščajo. Še vedno pa je preprečevanje novih okužb pomembna javnozdravstvena tema, ki nujno vključuje udeležbo različnih deležnikov, vključno z lokalno skupnostjo.



Virus HIV (Humani imunski virus), ki povzroča AIDS (sindrom pridobljene imunske pomanjkljivosti), se je v svetu prvič pojavil v zgodnjih 80. letih prejšnjega stoletja. Prvi primeri so bili večinoma med moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi (MSM) in injicirajočimi uživalci drog, predvsem v ZDA in Zahodni Evropi.

Slovenija se je zgodaj odzvala na pandemijo aidsa v svetu; 1985, pred 40 leti je bila imenovana republiška Komisija za aids, prvi primer okužbe z virusom HIV je nato bil zabeležen leta 1986. Od takrat se je epidemija HIV/AIDS razvijala relativno počasi v primerjavi z nekaterimi drugimi državami. Leta 1987 je bila v Ljubljani ustanovljena ambulanta za HIV na Kliniki za infektivne bolezni in vročinska stanja UKC Ljubljana, ki še danes predstavlja glavno točko za diagnostiko in zdravljenje HIV-pozitivnih oseb v državi.

Evita Leskovšek,
Nacionalni inštitut za javno zdravje

Fotografija 1:
HIV/AIDS Epidemic – UCSF LIBRARY

Fotografija 2:
How HIV Became the Virus We can Treat
– Yale Medicine

Uvedli smo preventivne ukrepe, vključno z ozaveščanjem javnosti, brezplačnim testiranjem ter uvedbo programov za zmanjšanje škode, kot je izmenjava sterilnih igel za uporabnike drog. Leta 1996 je bil prelomni trenutek: v Sloveniji je bilo uvedeno proti retrovirusno zdravilo (ARV), kar je bistveno izboljšalo kakovost življenja HIV-pozitivnih oseb in močno zmanjšalo smrtnost zaradi AIDS-a in spremenilo HIV iz smrtne bolezni v kronično obvladljivo stanje.



V devetdesetih letih prejšnjega stoletja je tedanji Zavod za zdravstveno in socialno varstvo, kasneje Univerzitetni zavod za zdravstveno in socialno varstvo, Inštitut za varovanje zdravja in sedanji Nacionalni inštitut za javno zdravje organiziral odmevne nacionalne kampanje, ob svetovnem dnevu aidsa in pred poletjem. Velik poudarek je bil na osveščanju in izobraževanju mladih, promociji varne spolnosti vključno z uporabo kondomov ter podpori ranljivim skupinam.

V zadnjih dveh desetletjih je Slovenija okrepila preventivne programe, predvsem v sodelovanju z nevladnimi organizacijami, kot so:

- Društvo ŠKUC (sekcija Magnus)
– eden prvih zagovornikov pravic gejev in preventive pred HIV.

- Legebitra
– organizacija, ki se osredotoča na LGBTIQ ter ranljive skupine, kot so migranti, uživalci nedovoljenih drog, prostitutke/tut in izvaja brezplačna testiranja, svetovanja ter osveščanje v skupnosti po Sloveniji. Lokacije in urniki so objavljeni na njihovi spletni strani.
- Poleg omenjenih še Drog art, Društvo Dih, Društvo študentov medicine.

Zdravljenje HIV-pozitivnih oseb je dostopno in kakovostno. Osebe, ki redno prejema terapijo, lahko dosežejo nezaznavno količino virusa, kar pomeni, da ne morejo prenesti virusa na druge osebe (načelo Undetectable = Untransmittable, oziroma U = U).

Od leta 2022 je v Sloveniji dostopna tudi PrEP (predizpostavljena zaščita) – zdravilo, ki ga HIV-negativne osebe lahko jemljejo kot zaščito pred okužbo, kar je še dodatno pripomoglo k preprečevanju širjenja virusa.

V Sloveniji smo se torej na epidemijo HIV/AIDS odzvali sorazmerno hitro in učinkovito. Do danes število okuženih v Sloveniji ostaja razmeroma nizko; Slovenija sodi med države z najnižjo stopnjo okužb s HIV v Evropi. Vsako leto je potrjenih 40–50 novih primerov, večinoma med MSM populacijo. S kombinacijo zdravstvenih storitev, preventivnih ukrepov, izobraževanja ter podpore skupnostim, predvsem pa z zelo dobrim sodelovanjem različnih sektorjev, vladnih in nevladnih organizacij je Slovenija uspela obdržati nizko stopnjo okužb in zagotoviti dostojanstveno življenje okuženim osebam.

Pomembno je, da nadaljujemo z osveščanjem ter povečamo število testiranj, saj le ljudje, ki vedo, da so okuženi, lahko prejmejo zdravilo in imajo bistveno boljši izid okužbe. Tukaj je pomembna vloga prav vseh, tudi mest in lokalnih skupnosti, ki lahko prispevajo z informiranjem, organiziranjem predavanj, objavo banerjev s preventivnimi sporočili, npr. ob Evropskem tednu testiranja ...

Kljub vsemu pa zmanjševanje stigmatizacije do ljudi, ki živijo s HIV, še vedno predstavlja velik izziv.



Za dodatne informacije in strokovno podporo pri načrtovanju aktivnosti se lahko obrnete na evita.leskovsek@nijz.si.

