

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje



**NIJZ AKTIVNOSTI NA PODROČJU STARANJA V LETU
2025**

Ljubljana, 2026

Naslov publikacije: NIJZ AKTIVNOSTI NA PODROČJU STARANJA V LETU 2025
Urednice: Monika Robnik Levart, Mojca Gabrijelčič Blenkuš in Andreja Mezinec
Tehnična urednica: Maja Škrlj
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, 2026
Elektronska izdaja
Spletni naslov: www.nijz.si

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

Objavljeno pod licenco Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

© 2026 The Authors

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 281492483
ISBN 978-961-7284-03-4 (PDF)

KAZALO

1	UVOD	1
2	DESETLETJE DELOVANJA NIJZ NA PODROČJU AKTIVNEGA IN ZDRAVEGA STARANJA.....	3
3	NACIONALNI POGLED V LETO 2025.....	5
4	POMEN REGIJSKEGA POVEZOVANJA IN MREŽ V DEJAVNOSTIH NA PODROČJU AKTIVNEGA IN ZDRAVEGA STARANJA	10
4.1	Območna enota Celje	11
4.2	Območna enota Koper	16
4.3	Območna enota Kranj.....	18
4.4	Območna enota Ljubljana	27
4.5	Območna enota Maribor.....	32
4.6	Območna enota Murska Sobota.....	36
4.7	Območna enota Nova Gorica	39
4.8	Območna enota Novo mesto	44
4.9	Območna enota Ravne na Koroškem	48
5	OBELEŽITEV AKCIJE POKLONI ČAS, POLEPŠAJ DAN” V LETU 2025	53
5.1	Najava akcije je stekla 29. aprila 2025 – evropski dan medgeneracijske solidarnosti s povabilom.....	53
5.2	Pokloni čas, polepšaj dan v sodelovanju z nacionalnimi mrežami	53
5.3	Regijska obeležitev akcije “Pokloni čas, polepšaj dan”	62
6	ZAKLJUČEK.....	73
7	PRILOGE.....	75
7.1	Priloga 1: Pregled zbornikov regijskih aktivnosti na področju staranja	75
7.2	Priloga 2: Seznam slik	79
7.3	Priloga 3: Seznam tabel	82

1 UVOD

(Pripravile: Monika Robnik Levart, Maja Škrlj in Mojca Gabrijelčič Blenkuš)

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) že vrsto let sistematično deluje na področju aktivnega in zdravega staranja (AZS), pri čemer sledi usmeritvam Strategije dolgožive družbe ter si prizadeva za izboljšanje kakovosti življenja starejših prebivalcev Slovenije. Tudi v letu 2025 so bile aktivnosti na tem področju usmerjene v raziskovanje, povezovanje in ozaveščanje o pomenu aktivnega in zdravega staranja, s poudarkom na krepitvi sodelovanja znotraj NIJZ, nadgrajevanju že vzpostavljenih področij dela ter razumevanju demografskih sprememb, medgeneracijskega povezovanja in izobraževanja.

Pomembno vlogo pri izvajanju skupnostnih pristopov, ki predstavljajo temelj uspešnega dela na terenu, so tudi v letu 2025 imele območne enote NIJZ po vsej Sloveniji. S tesnim sodelovanjem z lokalnim okoljem, deležniki in organizacijami v skupnosti ter z načrtovanjem in izvajanjem različnih aktivnosti pomembno prispevajo k izboljševanju kakovosti življenja prebivalcev, tudi starejših odraslih. V praksi se namreč vedno znova potrjuje, da je sodelovanje z lokalnimi deležniki, organizacijami in posamezniki ključno za uspešno izvajanje aktivnosti v skupnosti.

V letu 2025 smo nadaljevali z rednimi srečanji in aktivnostmi delovne skupine NIJZ na področju AZS ter z delom ožje koordinacijske skupine, kar omogoča učinkovito izvajanje zastavljenih nalog in boljše povezovanje različnih področij dela. Pomemben del našega delovanja je ponovno predstavljalo medsektorsko sodelovanje, kar se je odražalo tudi v izvedbi medsektorskega srečanja v okviru akcije »Pokloni čas, polepšaj dan« (PČPD). Akcija je tudi v letu 2025 ostala ena osrednjih aktivnosti skupine, zato ji je v tem poročilu namenjeno posebno poglavje. S pomočjo območnih enot in lokalnih deležnikov je akcija poudarjala pomen povezovanja, telesne dejavnosti ter vključevanja osamljenih starejših v življenje skupnosti.

Posebno pozornost smo v letu 2025 namenili socialni participaciji starejših ter vlogi nevladnih organizacij. V sodelovanju z različnimi deležniki smo pripravili strokovno srečanje na to temo ter ob tej priložnosti izdali tematski zbornik prispevkov, ki je dostopen na spletnih straneh NIJZ in staranje.si. Poleg tega smo pripravili tudi publikacijo o aktivnostih NIJZ na področju staranja v letu 2024. Tokratna publikacija je že deseta zaporedna publikacija na tem področju, kar predstavlja pomemben mejnik našega dela.

Sodelovali smo tudi na pomembnih strokovnih in znanstvenih srečanjih, med drugim na 3. konferenci javnega zdravja, ter aktivno obeleževali mednarodne in evropske dneve, povezane s staranjem, s čimer smo prispevali k večjemu ozaveščanju javnosti o pomenu dolgožive družbe. Udeležili smo se številnih strokovnih dogodkov, kot so srečanje Aktiva prehranskih delavcev, Dnevi medgeneracijskega sožitja ter letno nacionalno srečanje članic slovenske mreže Zdravih mest.

Spletna stran www.staranje.si je tudi v letu 2025 ostala pomembno komunikacijsko orodje za obveščanje javnosti in deležnikov o aktualnih vsebinah na področju aktivnega in zdravega staranja. Redno smo objavljali strokovne in verodostojne prispevke na različne javnozdravstvene teme ter s tem podpirali izvajanje akcijskih načrtov in uresničevanje ciljev Strategije dolgožive družbe.

Pomembna stebra našega delovanja ostajata medsektorsko in mednarodno sodelovanje. Nadaljevali smo sodelovanje s Statističnim uradom Republike Slovenije v okviru Sosveta za tretje življenjsko obdobje ter sodelovali pri pripravi strokovnih podlag za dogodke in razprave o izzivih staranja prebivalstva na mednarodni ravni. Sodelovanje z različnimi institucijami in sodelavci znotraj NIJZ je tudi v letu 2025 omogočilo uspešno izvajanje aktivnosti tako na nacionalni kot regionalni ravni.

V publikaciji so podrobneje predstavljene aktivnosti NIJZ na področju aktivnega in zdravega staranja v letu 2025, vključno s prispevki regij, kar odraža celovit in skupnostno usmerjen pristop k obravnavi tega pomembnega javnozdravstvenega področja. Delo območnih enot ponovno potrjuje, da skupnostni pristopi omogočajo širok nabor vsebin, povezovanje generacij, krepitev solidarnosti ter izboljševanje kakovosti življenja starejših in celotne skupnosti.

2 DESETLETJE DELOVANJA NIJZ NA PODROČJU AKTIVNEGA IN ZDRAVEGA STARANJA

(Pripravile: Monika Robnik Levart, Maja Škrlič, Andreja Mezinec, Neda Hudopisk, Helena Pavlič in Mojca Gabrijelčič Blenkuš)

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) že vrsto let aktivno deluje na področju aktivnega in zdravega staranja (AZS), sledi usmeritvam Strategije dolgožive družbe ter si prizadeva za izboljšanje kakovosti življenja starejših prebivalcev Slovenije. V obdobju 2016–2025 so bile aktivnosti NIJZ na tem področju usmerjene predvsem v raziskovanje, povezovanje in ozaveščanje o pomenu aktivnega in zdravega staranja, ob hkratnem razumevanju demografskih sprememb, medgeneracijskega sodelovanja ter potrebe po celovitih javnozdravstvenih pristopih.

Pomemben mejnik na tem področju je predstavljal zaključek projekta Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji (AHA.SI) leta 2016, ki je postavil temelje za nadaljnje sistematično delo. Že v okviru projekta se je oblikovala delovna skupina NIJZ za aktivno in zdravo staranje, ki je v naslednjih letih razvijala nacionalne in regionalne aktivnosti ter povezovala različne deležnike na področju staranja.

Ključno vlogo pri izvajanju aktivnosti in uresničevanju skupnostnih pristopov imajo območne enote NIJZ po vsej Sloveniji. Območne enote s svojim povezovanjem z lokalnim okoljem, občinami, zdravstvenimi domovi, nevladnimi organizacijami in drugimi deležniki pomembno prispevajo k boljši kakovosti življenja starejših odraslih ter širše populacije. Skozi prakso se je izkazalo, da je prav sodelovanje z lokalnimi deležniki, organizacijami in posamezniki ključno za uspešno izvajanje aktivnosti na terenu. Skupnostni pristop omogoča prilagajanje aktivnosti potrebam posameznih regij ter spodbuja medgeneracijsko povezovanje, solidarnost in socialno vključenost.

V analiziranem desetletnem obdobju smo na NIJZ izvajali številne nacionalne in regionalne aktivnosti, povezane z aktivnim in zdravim staranjem. Redno so potekala srečanja delovne skupine NIJZ na temo AZS ter sestanki ožje koordinacijske skupine, kar je omogočalo učinkovito izvajanje zastavljenih nalog in razvoj novih vsebin. Pomemben poudarek je bil namenjen medsektorskemu sodelovanju, ki se je skozi leta dodatno krepilo. Več v Priloga 1: Pregled zbornikov regijskih aktivnosti na področju staranja.

Od leta 2023 dalje predstavlja pomemben del delovanja tudi akcija »Pokloni čas, polepšaj dan«, ki je postala ena osrednjih povezovalnih aktivnosti na področju staranja. Akcija, ki jo izvajamo v sodelovanju z območnimi enotami in lokalnimi deležniki, poudarja pomen socialne vključenosti, medgeneracijskega povezovanja ter telesne dejavnosti starejših. Aktivnosti so prispevale k zmanjševanju osamljenosti starejših ter krepitvi njihove vključenosti v lokalno okolje.

Posebno pozornost smo v zadnjih letih namenili tudi področju duševnega zdravja starejših in destigmatizaciji duševnih motenj v starosti. V sodelovanju z različnimi deležniki so bila pripravljena strokovna srečanja in tematski zborniki prispevkov, dostopni na spletnih straneh NIJZ in portalu www.staranje.si. Pomemben razvojni korak je predstavljal tudi vzpostavitev Interdisciplinarne delovne skupine za promocijo duševnega zdravja in destigmatizacijo duševnih motenj pri starejših v okviru Programa MIRA.

V obdobju 2016–2025 so območne enote NIJZ obravnavale številne teme, povezane s staranjem prebivalstva. Med najpogostejšimi so bile demenca, dolgotrajna oskrba, duševno zdravje starejših, preprečevanje padcev, prehrana starejših, digitalna pismenost, socialna vključenost ter podpora neodvisnemu življenju starejših v domačem okolju. Tematike so se skozi leta prilagajale aktualnim javnozdravstvenim izzivom in potrebam lokalnega okolja.

Pomemben del delovanja je predstavljalo tudi sodelovanje na strokovnih in znanstvenih srečanjih, konferencah javnega zdravja ter različnih nacionalnih in mednarodnih dogodkih. Sodelovali smo pri pripravi strokovnih podlag, publikacij in prispevkov ter aktivno obeleževali mednarodne dneve, povezane s staranjem. Spletna stran www.staranje.si je skozi celotno obdobje predstavljala osrednje komunikacijsko orodje za obveščanje javnosti in deležnikov o aktualnih vsebinah na področju aktivnega in zdravega staranja.

Pomemben steber delovanja ostaja medsektorsko in mednarodno sodelovanje. Sodelovanje z ministrstvi, Statističnim uradom Republike Slovenije, Svetovno zdravstveno organizacijo ter številnimi drugimi institucijami omogoča celovitejši pristop k obravnavi staranja prebivalstva ter krepitev prenosa strokovnih znanj v oblikovanje politik in ukrepov.

V zadnjih letih je bila vzpostavljena tudi medregijska koordinacija aktivnosti območnih enot NIJZ, katere namen je boljše povezovanje, izmenjava dobrih praks ter večja usklajenost delovanja po Sloveniji. Izvedena je bila analiza obstoječih aktivnosti, oblikovani so bili minimalni standardi delovanja ter skupen načrt prioritarnih aktivnosti za prihodnje obdobje. V prihodnje želimo dodatno okrepiti sodelovanje med regijami, povečati obseg strokovnih izobraževanj ter nadaljevati z razvojem skupnostnih pristopov.

Desetletno delovanje NIJZ na področju aktivnega in zdravega staranja predstavlja pomembno strokovno in organizacijsko osnovo za nadaljnji razvoj aktivnosti na področju staranja prebivalstva v Sloveniji. Izkušnje preteklega obdobja potrjujejo, da je povezovanje različnih deležnikov, krepitev skupnostnih pristopov ter medsektorsko sodelovanje ključno za učinkovito odzivanje na izzive dolgožive družbe in izboljšanje kakovosti življenja starejših prebivalcev.

3 NACIONALNI POGLED V LETO 2025

(Pripravile: Monika Robnik Levart, Maja Škrlj in Mojca Gabrijelčič Blenkuš)

Tudi v letu 2025 je bil glavni namen naloge raziskovanje, povezovanje in ozaveščanje o pomenu Aktivnega in zdravega staranja (AZS). Poudarek je bil na delovanju znotraj Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ), povezovanju z že dobro utečenimi področji dela ter razumevanju demografskih sprememb in medgeneracijskega povezovanja ter izobraževanja. Vse to je potekalo v okviru podpore Strategiji dolgožive družbe. Posebno pozornost smo tudi v letu 2025 posvetili akciji »Pokloni čas, polepšaj dan« (PČPD), ki se ji posveča posebno poglavje v publikaciji.

1. Delovanje skupine v letu 2025

V letu 2025 smo imeli tri redne sestanke skupine JZvMSP na teme AZS: 13. marec 2025; 22. september 2025 (tematski sestanek) in 4. december 2025 (sestanek na terenu). Zaradi rednega izvajanja aktivnosti so vzporedno potekali tudi sestanki ožje skupine.

V letu 2025 smo v skupini posebno pozornost namenili vlogi nevladnih organizacij (NVO) pri spodbujanju socialne participacije starejših. Izbrani tematiki smo se podrobneje posvetili na enem izmed rednih sestankov skupine.

Vsebine so delili:

- *Vesna Kerstin Petrič, Ministrstvo za zdravje, Socialna participacija starejših skozi prizmo Svetovne zdravstvene organizacije*
- *Urška Erklavec in Sara Verderber, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Aktivnosti NIJZ Službe za NVO v krepitvi socialne participacije starejših*
- *Ana Pleško, Simbioza Genesis, Krepitev simbioze med generacijami*
- *Sonja Mašič, Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije, Nacionalna mreža skupin starejših za samopomoč*
- *Zdenka Kavčič, Društvo Šola zdravja, Od jutranje vadbe do socialne povezanosti*
- *Vijola Bertalanič, Zveza društev upokojencev Slovenije, Aktivno staranje v družbi upokojencev*

Poleg rednih sestankov skupine smo 21. januarja 2025 izvedli medsektorski sestanek v povezavi z akcijo »Pokloni čas, polepšaj dan« (PČPD).

V želji po večji ozaveščenosti in spodbujanju vključujoče družbe smo v okviru akcije »Pokloni čas, polepšaj dan« (PČPD) organizirali tudi spletni strokovni dogodek, ki je potekal v ponedeljek, 19. maja 2025.

Vsebine so delili:

- *Aleš Kenda, Ministrstvo za solidarno prihodnost*
- *Simona Hvalič Touzery, Fakulteta za družbene vede Univerze v Ljubljani*
- *Urška Erklavec, Nacionalni inštitut za javno zdravje*

Sestanke so poleg že zgoraj navedenih v letu 2025 soustvarjali:

- *Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Gibanje in prehrana*

- *Eva Šarec, Urad RS za makroekonomske analize in razvoj*
- *Andreja Mezinec, Monika Robnik Levart in Mojca Gabrijelčič Blenkuš, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ostale povezovalne vsebine in koordinacija sestankov*

2. Publikacije in konference

Izdani sta bili dve publikaciji v elektronski verziji:

- NIJZ aktivnosti na področju staranja v letu 2024 https://staranje.si/wp-content/uploads/2025/06/Osnutek_zbornika-poro_il-regij-2024_fin.pdf
- Vloga nevladnih organizacij (NVO) pri spodbujanju socialne participacije starejših (v sodelovanju s Službo za nevladne organizacije NIJZ) https://staranje.si/wp-content/uploads/2026/02/Tematski-sestaneK-JZvMSP-na-teme-staranja_NVO_2025_fin.pdf

Udeležili smo se 3. Nacionalne konference javnega zdravja, v namen katere smo pripravili prispevek z naslovom »Spodbujanje medgeneracijskega sodelovanja in bolj proti starizmu: Akcija Pokloni čas, polepšaj dan 2025«.

3. Obeležitve in udeležbe

V letu 2025 smo obeležili različne mednarodne in evropske dneve, vključno z:

- Svetovni dan zdravja (7. april)
- Evropskim dnevom medgeneracijske solidarnosti (29. april)
- Svetovnim dnem ozaveščanja o nasilju nad starejšimi (15. junij)
- Mednarodnim dnevom starejših (1. oktober)
- Evropski dan družinskih in drugih neformalnih oskrbovalcev (6. oktober)

4. Spletna stran 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, jedrnate, pregledne in verodostojne prispevke na različne javnozdravstvene teme.

V letu 2025 so bile na spletni strani podane naslednje informacije:

- Prvo srečanje Evropskega konzorcija za preprečevanje raka. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/prvo-srecanje-evropskega-konzorcija-za-preprecevanje-raka/>
- Pred nami je 34. obeležitev Mednarodnega dne starejših. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/pred-nami-je-34-obelezitev-mednarodnega-dne-starejsih/>
- Sestanek delovnih partnerjev za področje neenakosti v zdravju v okviru JA Prevent NCD v Rimu. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/sestaneK-delovnih-partnerjev-za-podrocje-neeakosti-v-zdravju-v-okviru-ja-prevent-ncd-v-rimu/>

- Na dan 1. oktobra premierno predstavili posnetka o staranju in demenci skozi oči starejših in otrok. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/na-dan-1-oktobra-premierno-predstavili-posnetka-o-staranju-in-demenci-skozi-oci-starejsih-in-otrok/>
- Skupaj za zmanjševanje neenakosti v zdravju. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/skupaj-za-zmanjsevanje-needakosti-v-zdravju/>
- Letno srečanje skupine JZvMSP na teme aktivnega in zdravega staranja na Koroškem. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/letno-srecanje-skupine-jzvm-sp-na-teme-aktivnega-in-zdravega-staranja-na-koroskem/>
- Duševno zdravje in destigmatizacija starejših. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/dusevno-zdravje-in-destigmatizacija-starejsih/>
- Obeležitev mednarodnega dne starejših na NIJZ OE Kranj. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/obelezitev-mednarodnega-dne-starejsih-na-nijz-oe-kranj/>
- »Ker staranje je življenje«. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/ker-staranje-je-zivljenje/>
- Svetovna zdravstvena organizacija vabi na online dogodek Ageing Scale – a new way to measure ageing. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/svetovna-zdravstvena-organizacija-vabi-na-online-dogodek-ageing-scale-a-new-way-to-measure-ageing/>
- Skupaj za zmanjševanje neenakosti v zdravju – poročilo prvega medsektorskega srečanja. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/skupaj-za-zmanjsevanje-needakosti-v-zdravju-porocilo-prvega-medsektorskega-srecanja/>
- Svetovni dan zdravja in zdravo staranje: Povezovanje in ozaveščanje v lokalni skupnosti v Dravogradu in ob dnevu za spremembe na Ravnah na Koroškem. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/svetovni-dan-zdravja-in-zdravo-staranje-povezovanje-in-ozavescanje-v-lokalni-skupnosti-v-dravogradu-in-ob-dnevu-za-spremembe-na-ravnah-na-koroskem/>
- Pokloni čas, polepšaj dan 2025. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/pokloni-cas-polepsaj-dan-2025/>
- 29. aprila obeležujemo – evropski dan medgeneracijske solidarnosti. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/29-aprila-obelezujemo-evropski-dan-medgeneracijske-solidarnosti/>
- Na lokalnem nivoju tudi letos obeležili evropski dan medgeneracijske solidarnosti in podprli akcijo Pokloni čas, polepšaj dan. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/na-lokalnem-nivoju-tudi-letos-obelezili-evropski-dan-medgeneracijske-solidarnosti-in-podprli-akcijo-pokloni-cas-polepsaj-dan/>
- Spletni posvet o evropski strategiji Svetovne zdravstvene organizacije za staranje. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/spletni-posvet-o-evropski-strategiji-svetovne-zdravstvene-organizacije-za-staranje/>
- Spoštovanje vseh generacij: poudarki dogodka o starizmu v okviru akcije Pokloni čas, polepšaj dan. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/spostovanje-vseh-generacij-poudarki-dogodka-o-starizmu-v-okviru-akcije-pokloni-cas-polepsaj-dan/>
- Spletni posvet o evropski strategiji Svetovne zdravstvene organizacije za staranje. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/spletni-posvet-o-evropski-strategiji-svetovne-zdravstvene-organizacije-za-staranje-2/>
- Aktivno in zdravo staranje na Festivalu duševnega zdravja 2025: Skupaj za dobro duševno zdravje vseh generacij. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/aktivno-in-zdravo->

[staranje-na-festivalu-dusevnega-zdravja-2025-skupaj-za-dobro-dusevno-zdravje-vseh-generacij/](#)

- Izšel je zbornik NIJZ: Aktivnosti na področju staranja v letu 2024. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/izsel-je-zbornik-nijz-aktivnosti-na-podrocju-staranja-v-letu-2024/>
- Drugo srečanje Evropskega konzorcija za preprečevanje raka in nenalezljivih bolezni. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/drugo-srecanje-evropskega-konzorcija-za-preprecevanje-raka-in-nenalezljivih-bolezni/>
- Mednarodni dan starejših 2025: »Starejši kot gonilo lokalnih in globalnih sprememb«. Več si lahko prebere na: <https://staranje.si/mednarodni-dan-starejsih-2025-starejsi-kot-gonilo-lokalnih-in-globalnih-sprememb/>
- Podarite čas, polepšajte dan – obeležite mednarodni dan starejših!. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/podarite-cas-polepsajte-dan-obelezite-mednarodni-dan-starejsih/>
- Danes obeležujemo Evropski dan družinskih in drugih neformalnih oskrbovalcev. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/danes-obelezujemo-evropski-dan-druzinskih-in-drugih-neformalnih-oskrbovalcev/>
- Na 18. Evropski konferenci javnega zdravja se je NIJZ predstavil s projektom JA PreventNCD. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/na-18-evropski-konferenci-javnega-zdravja-se-je-nijz-predstavil-s-projektom-ja-preventncd/>
- Staranje ni breme, temveč priložnost: jasna sporočila nacionalnega srečanja Zdravih mest 2025 na Ravnah. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/staranje-ni-breme-temvec-priloznost-jasna-sporocila-nacionalnega-srecanja-zdravih-mest-2025-na-ravnah/>
- Letno srečanje skupine JZvMSP na teme aktivnega in zdravega staranja na Gorenjskem. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/letno-srecanje-skupine-jzvm-sp-na-teme-aktivnega-in-zdravega-staranja-na-gorenjskem/>

5. Medsektorsko sodelovanje/povezovanje

- 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. Tudi v letu 2025 smo se udeležili srečanja sosveta, ki je potekalo po sledečem dnevnem redu:

1. Pozdravni nagovor predsednika sosveta.
2. Sprejem dnevnega reda.
3. Spremembe v članstvu statističnega sosveta.
4. Pregled zapisnika zadnje seje sosveta.
5. Novosti pri delu SURS (mag. Ana Božič Verbič, SURS).
6. Življenjski pogoji in blaginja starejših (Manca Šuštar, SURS).
7. Kako posamezniki stari 55 let ali več uporabljajo internet? (Gregor Zupan, SURS).
8. Učinki sprememb pokojninske zakonodaje (dr. Nataša Kump, IER).
9. Spremljanje socialnovarstvene storitve pomoči za družino: pomoč na domu (Nadja Kovač, IRSSV).

10. Digitalizacija dolgotrajne oskrbe in socialnega varstva - projekt DIGIDO (dr. Jernej Berzelak, IRSSV).
11. Razno.

6. Sodelovanje pri SZO vmesni evalvaciji dekade staranja

Jeseni 2025 smo sodelovali pri vmesni evalvaciji Desetletja ZN za zdravo staranje (2021-2030), ki poteka pod okrilje Svetovne zdravstvene organizacije. V okviru procesa smo sodelovali pri izpolnjevanju vprašalnika za vseh sedem obravnavanih področij: politika, strategije in načrti na področju staranja; vključevanje in participacija starejših oseb; zmanjševanje starizma; zdravstveni sistemi in storitve; dolgotrajna oskrba; starosti prijazna mesta in skupnosti ter podatkovni in informacijski sistemi. Pri pripravi prispevkov smo sodelovali z relevantnimi deležniki na nacionalni ravni ter zagotovili celovit pregled vseh obravnavanih področij.

4 POMEN REGIJSKEGA POVEZOVANJA IN MREŽ V DEJAVNOSTIH NA PODROČJU AKTIVNEGA IN ZDRAVEGA STARANJA

(Pripravila: Neda Hudopisk)

Ključnega pomena je sodelovanje med različnimi akterji na področju aktivnega in zdravega staranja. Vsi vključeni že delamo z vsebinami, ki so med seboj sorodne, zato je nujno, da naše aktivnosti ne izvajamo izolirano, temveč kot del širše regijske mreže. Združevanje znanj, izkušenj in dobrih praks omogoča, da prepoznamo, kaj v posameznih lokalnih okoljih deluje najbolje, in te uspešne pristope delimo ter nadgrajujemo.

Regijske mreže predstavljajo osrednjo platformo za koordinacijo in povezovanje različnih ravni: od vrtec in šol, preko lokalnih skupnosti do zdravstvenih služb (patronažno varstvo, izvajalci zdravstvene vzgoje za otroke in mladostnike ter odrasle, zdravstveno vzgojni centri, centri za krepitev zdravja, ambulate družinske medicine in drugi). Skozi tesno sodelovanje z domovi za starejše občane, dnevnimi centri, nevladnimi organizacijami, socialnimi službami in lokalnimi iniciativami se ustvarja celostni pristop, ki omogoča, da aktivnosti na področju staranja niso le posamezne intervencije, temveč del trajnostnega in vključujočega sistema podpore.

Posebno vrednost ima prenos izkušenj in dobrih praks med različnimi organizacijami in sektorji. Ko se vrtci, šole, zdravstvene in socialne službe povezujejo z lokalnimi skupnostmi in nevladnimi organizacijami, se povečuje dostopnost preventivnih programov, aktivnosti za spodbujanje zdravega življenjskega sloga in medgeneracijskih projektov. Takšno povezovanje zagotavlja, da so intervencije prilagojene potrebam posameznikov vseh starosti, hkrati pa omogoča krepitev regijske kohezije in skupnega znanja.

Pomembno je tudi, da se mreže ne gradijo zgolj formalno, temveč da vključujejo vsakodnevno sodelovanje, izmenjavo informacij in skupno načrtovanje aktivnosti. Le tako lahko regijske mreže postanejo dinamični prostor za inovacije, hitro prilagajanje novim izzivom in zagotavljanje trajne podpore starajoči se populaciji. Združevanje sil različnih akterjev ne pomeni le večjo učinkovitost, temveč tudi kakovostnejše, celovitejše in bolj vključujoče programe, ki krepijo zdravje, socialno vključenost in dobrobit vseh generacij.

V zaključku lahko povzamemo, da je moč regijskega povezovanja v prepoznavanju in povezovanju različnih virov, izkušenj in idej. Zgrajene mreže so temelj, na katerem lahko gradimo trajnostne in učinkovite aktivnosti na področju aktivnega in zdravega staranja, hkrati pa spodbujajo sodelovanje in solidarnost med vsemi akterji v regiji.

4.1 Območna enota Celje

(Pripravile: Lucija Ferš, Nuša Konec Jurinčič, Jasmina Staroveški Anderlič in Tatjana Škornik Tovornik)

V letu 2025 smo aktivnosti, usmerjene k aktivnemu in zdravemu staranju, vključevali v večino ostalih nalog, namenjenih promociji zdravja ter preprečevanju nenalezljivih in nalezljivih bolezni v (tedanji) zdravstveni regiji Celje. Priključili smo se tudi akciji »Pokloni čas, polepšaj dan«.

4.1.1 Sodelovanje v okviru centralne enote in vseh območnih enot Nacionalnega inštituta za javno zdravje (OE NIJZ)

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

4.1.2 Delo na regijski ravni

4.1.2.1 Delo z lokalno skupnostjo

- Vsem 35 občinam z našega območja smo poslali publikacijo *Zdravje v občinah savinjske in posavske regije s trendi in izzivi 2023* in publikacijo *Zdravje v občini 2025*.
- Ob svetovnem dnevu zdravja 2025 smo 2. aprila organizirali strokovno srečanje *Skupaj za povezano in zdravo skupnost*, v okviru katerega smo en sklop predstavitev namenili vsebinam, vezanim na starejše, to so bile: *Zlomi kosti kot javnozdravstveni problem – pomen zgodnjega odkrivanja osteoporoze* (prim. Jana Govc Eržen, dr. med., spec. družinske medicine), *Preventivna obravnava starejših oseb na domu* (Martina Horvat, dipl. medicinska sestra, spec. patronažne zdravstvene nege), *Gibanje za zdravje: brez padcev, brez ovir – presejalni testi za starejše odrasle Koliko še zmorem in testiranje telesne pripravljenost Ali sem fit 1 in 2 v Centru za krepitev zdravja* (Eva Komplet, dipl. fiziot.) in predstavitev *Društva za osteoporozo Celje* (Zdenka Zupanc Zrinski, predsednica društva).



Slika 1 Strokovno srečanje ob svetovnem dnevu zdravja 2025, Skupaj za povezano in zdravo skupnost, Celje 2.3.2025 (Vir: arhiv NIJZ OE Celje)

- Vodili smo pripravo strategije zdravja občine Laško, v kateri enega izmed petih strateških stebrov za doseganje zdravega in kakovostnega življenja v občini predstavlja krepitev zdravja starejših; dokument *Strategija zdravja v občini Laško 2025–2035* je bil zaključen junija 2025 ter soglasno sprejet na seji občinskega sveta Laško.

- Smo v dogovorih za pripravo strategije zdravja v Mestni občini Celje.

4.1.2.2 *Ozaveščanje, informiranje*

- Strokovnjaki OE Celje NIJZ smo tudi v letu 2025 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, starejših pa so se še posebej dotikale vsebine o duševnem zdravju, Programu Svit, zaščiti pred nalezljivimi boleznimi in programu Skupaj za zdravje.
- V letu 2025 smo nadaljevali z objavami javnozdravstvenih kratkih informacij na spletnem portalu Moja občina, s katerimi dosegamo 35 občin našega območja. Objavljenih je bilo 38 prispevkov na različne teme, s katerimi smo dosegli več kot 680.000 prikazov.
- V letu 2025 smo nadaljevali s pošiljanjem javnozdravstvenih kratkih informacij na adremo okoli 600 majhnih, srednjih in velikih podjetij v naši regiji. Odposlali smo 16 prispevkov.
- Za občinska glasila smo pripravili tri prispevke.
- Sodelovali smo na družabno-rekreativnem in zdravstveno-preventivnem dogodku v organizaciji Društva upokojencev Dobje in Planinske sekcije Društva upokojencev Planina pri Sevnici. Zbrali smo se v lokalni skupnosti Dobje, kjer je ambasador Programa Svit Alojz Antlej vodil pohod. Nato so sledile še druge aktivnosti. Sodelavka OE Celje NIJZ je predstavila tri obstoječe presejalne programe za zgodnje odkrivanje raka, predstavniki Centra za krepitev zdravja iz Zdravstvenega doma Šentjur pa so izvedli meritve telesne sestave in mase z analizatorjem ter meritve krvnega tlaka in sladkorja. Ob zaključku je Alojz Antlej vse predstavnice ženskega spola razveselil z nageljčkom, ker je bil na ta dan tudi materinski dan. Člani društva upokojencev se tudi sicer ob torkih redno družijo, največkrat se odpravijo na skupne pohode. Vseh prisotnih nas je bilo okoli 50.



Slika 2 Promocija zdravja v lokalni skupnosti v sodelovanju NIJZ OE Celje (Vir: arhiv NIJZ OE Celje)



Slika 3 Ambasador programa Svit, Alojz Antlej in Center za krepitev zdravja ZD Šentjur v Dobju, 25.3.2025 (Vir: arhiv NIJZ OE Celje)

4.1.2.3 Promocija presejalnih programov SVIT, ZORA, DORA ter samopregledovanje za zgodnje odkrivanje raka dojk

- Izvedli smo 20 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 3.280 posameznikov.
- Vse tri presejalne programe smo predstavljali na spomladanskem tridnevnem sejmu Altermed v Celju ter na jesenskem petdnevem Mednarodnem obrtnem sejmu v Celju. Stojnici je obiskalo okoli 1.850 ljudi.



Slika 4 Predstavitev presejalnih programov SVIT, ZORA in DORA ob 42. slovenskem tednu boja proti raku v Citycentru Celje, 6.3.2025 (Vir: arhiv NIJZ OE Celje)



Slika 5 Predstavitev presejalnih programov SVIT, ZORA in DORA na sejmu Altermed & Flora v Celju, 14.-16.3.2025 (Vir: arhiv NIJZ OE Celje)



Slika 6 Predstavitev pristopa SOPA, programa Skupaj za zdravje, preventive na področju raka ter programa »Tosemjaz ob Dnevu zdravlja v Celju, 5.4.2025 (Vir: arhiv NIJZ OE Celje)



Slika 7 Predstavitev presejalnih programov SVIT, ZORA in DORA ter programa Skupaj za zdravje na Petrovem sejmu v Bistrici ob Sotli, 29.6.2025 (Vir: arhiv NIJZ OE Celje)



Slika 8 Predstavitve presejalnih programov SVIT, ZORA in DORA na Mednarodnem obrtnem sejmu v Celju, 17.-21.9.2025
(Vir: arhiv NIJZ OE Celje)

4.2 Območna enota Koper

(Pripravile: Irena Majcan Kopilović, Natalija Korent, Patricia Lapajne, Nevenka Ražman, Mateja Šturm in Živa Žerjal)

4.2.1 Delo na regijski ravni

V letu 2025 smo na področju izvajanja aktivnosti za starejše nadaljevali z aktualnimi promocijskimi aktivnostmi na področju skrbi za zdravje in vključenosti v preventivne programe. Izpostavili bi naslednje aktivnosti:

- aktivnosti v lokalni skupnosti, kjer smo promovirali akcijo *Pokloni čas, polepšaj dan*, se z obiskovalci pogovarjali o preprečevanju padcev doma, pomenu uravnotežene prehrane, ohranjanju fizične kondicije, skrbi za duševno zdravje ipd. ter delili promocijska gradiva: Svetovni dan zdravja v organizaciji ZVC Ilirska Bistrica (1.4.2025), Primorski sejem Koper (4.4.2025), Dnevi zdravja v organizaciji CKZ Piran (16.5.2025 in 8.10.2025), Festival zdravja v organizaciji CKZ Postojna (30.5.2025);
- sestanek v Obalnem domu upokojencev v Gerontološkem centru na temo dolgotrajne oskrbe ter morebitnega sodelovanja (2.6.2025);
- udeležba na predstavitvi izvajanja dolgotrajne oskrbe iz strani CDS Južna primorska v Hrpeljah (11.6.2025);
- udeležba v ODU z igrico »Človek, razmigaj se« na dogodku v okviru projekta Interreg Slovenija-Hrvaška: Obalne zgodbe (18.6.2025);
- izvedba predavanja v sodelovanju z ENB OE Koper na temo cepljenja za uporabnike in zaposlene v DC Školjka Piran;
- objava članka na spletni strani TIC Pivka o mednarodnem dnevu starejših in akciji *Pokloni čas, polepšaj dan* <https://visitpivka.si/svetovni-dan-starejsih/>;
- vzpostavitev medgeneracijskega parka v KS Škofije (Mestna občina Koper) <https://www.facebook.com/ksskofije/posts/%C5%A1e-en-rezultat-participacije-krajanov-pri-odlo%C4%8Danju-o-investicijah-v-na%C5%A1o-skupno/813525307958208/>.



Slika 9 Promocijska stojnica (Vir: arhiv NIJZ OE Koper)



Slika 10 Promocijska gradiva (Vir: arhiv NIJZ OE Koper)

V programu Pomoč pri demenci, ki se izvaja v sodelovanju z Društvom Primorske spominčice so se v letu 2025 izvedle naslednje aktivnosti:

- mesečna srečanja skupine za samopomoč s psihosocialno podporo svojcem bolnikov z demenco;
- svetovanja po telefonu glede mesečnih srečanj in nudenje osnovnih informacij o oblikah pomoči in delovanju skupine za samopomoč pri demenci;
- dogodek Enodnevna šola demence *Živeti z demenco - vsak dan*, ki je potekal v Mladinskem zdravilišču RKS Debeli rtič (7. 6. 2025);
- obeležitev Svetovnega dne demence s Sprehodom za spomin, ob promenadi pri tržnici Koper;
- letno srečanje o demenci *Preživeti z demenco - dan za dnem* v Medgeneracijskem centru Izola (20.11.2025).

4.3 Območna enota Kranj

(Pripravila: Ria Jagodic)

V letu 2025 smo izkoristili različne dogodke, ki smo jih organizirali sami ali se jih udeležili, kot priložnost za promocijo ključnih javnozdravstvenih vsebin, tudi na področju zdravega in aktivnega staranja. Dogodki so omogočili neposreden stik s ciljnimi skupinami in spodbujanje ozaveščenosti o pomenu aktivnega življenjskega sloga, preventivi in medgeneracijskem sodelovanju.

4.3.1 Sodelovanje z lokalno skupnostjo

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

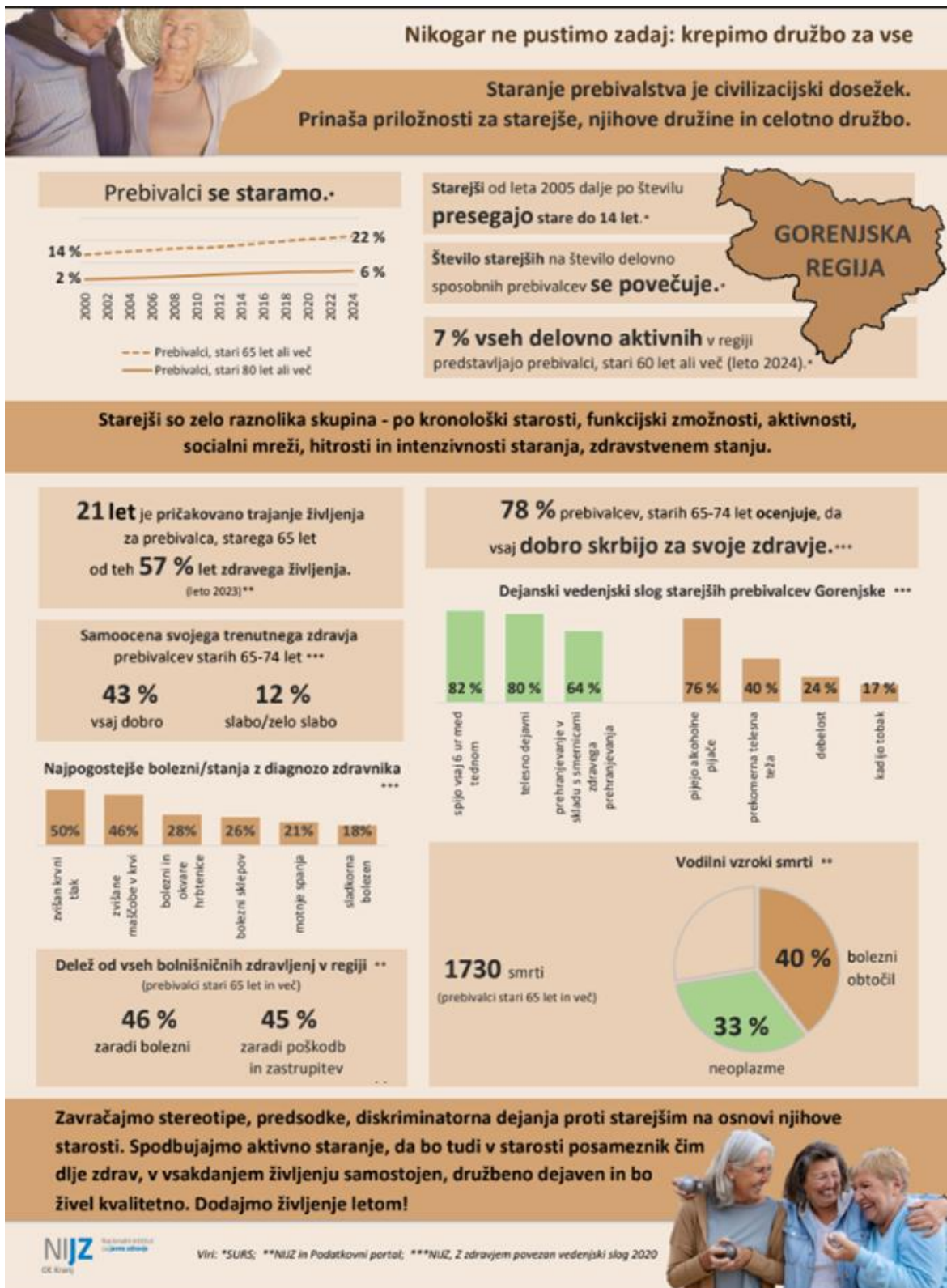
- Dan zdravja v Kranju (14.5.2025)
- Dogodek Šola zdravja – vseslovensko srečanje v Žireh (20.5.2025)
- Žir fit v Žireh (24.5.2025)
- Dan zdravja v Radovljici (30.5.2025)
- Dan odprtih vrat vojašnice PP Kranj (31.5.2025)
- Šušarska nedelja v Trziču (1.9.2025)
- Predavanje za PGD Ljubno »Vitalnost starejših« (12.11.2025)
- Miklavžev sejem zdravja na Jesenicah (5.12.2025)

4.3.2 Ozaveščanje in informiranje

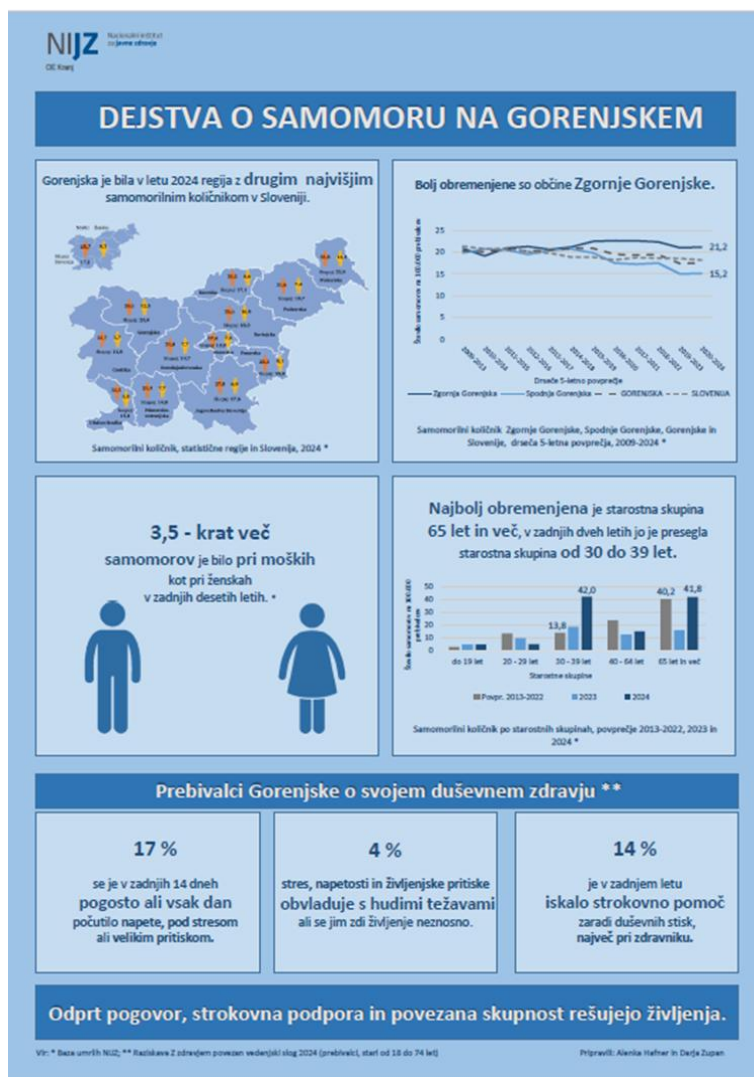
4.3.2.1 Izdano gradivo

Izdali smo naslednja gradiva:

- Zdravje v gorenjski regiji in njenih občinah s trendi in izzivi, 2024 (Publikacija, 12.5.2025) <https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/zdravje-v-gorenjskih-obcinah-s-trendi-in-izzivi/>;
- Zdravje v gorenjski regiji in njenih občinah s trendi in izzivi, 2025 (Publikacija, 9.9.2025) <https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/zdravje-v-gorenjskih-obcinah-s-trendi-in-izzivi/>;
- 1. oktober 2025 – mednarodni dan starejših (Infografika, 30.9.2025) <https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/infografika-1-oktober-2025-mednarodni-dan-starejsih/>;
- Dejstva o samomoru na Gorenjskem (Infografika, 10.10.2025).



Slika 11 Infografika: 1. oktober 2025- mednarodni dan starejših (Vir: arhiv NIJZ OE Kranj)



Slika 12 Infografika Dejstva o samomoru na Gorenjskem (Vir: arhiv NIJZ OE Kranj)

4.3.2.2 Sodelovanje z mediji

Redno smo sodelovali z lokalnimi in regionalnimi mediji, kjer smo objavljali članke, sporočila in intervjuje, npr.:

- Gripa na Gorenjskem (Gorenjski glas, 7.1.2025);
- Atipična pljučnica (Gorenjski glas, 14.1.2025);
- Garje (Radio Kranj, 21.2.2025);
- Del odgovora NIJZ, ki se nanaša na hospitalizacije in smrti zaradi alkoholnih in nealkoholnih bolezni jeter (ABC zdravja, 25.2.2025);
- Sporočilo za medije (SZM): Presejalni programi na področju raka rešujejo življenja (Gorenjski mediji, 28.2.2025);
- SZM: Svetovni dan spanja 2025 – Dajmo prednost zdravemu spanju (Gorenjski mediji, 10.3.2025);
- SZM: Narava je super, klopi pa ne – zaščitite se! (Gorenjski mediji, 13.3.2025);
- Potovanje in zdravje (ABC zdravja, 15.4.2025);
- Kako pa kaj zdravje občanov Kranjske Gore? (Glasilo občine Kranjska Gora – Zgornjesavc, 21.5.2025);

4.3.2.3 *Objava na regijski spletni strani NIJZ OE Kranj*

Objavljali smo prispevke, infografike in vabila:

- **Zdravje na Gorenjskem 2022** (infografika, 7.1.2025);
<https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/zdravje-na-gorenjskem-2022/>
- **Zdravje v gorenjski regiji 2023** (infografika, 7.1.2025);
<https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/zdravje-v-gorenjski-regiji-2023/>
- **Presejalni programi na področju raka rešujejo življenja** (članek, 27.2.2025);
<https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/presejalni-programi-na-podrocju-raka-resujejo-zivljenja/>
- **Presejalni programi rešujejo življenja, Gorenjska, 2024** (infografika, 27.2.2025);
<https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/infografika-presejalni-programi-resujejo-zivljenja-gorenjska-2024/>
- **Vabilo na strokovni posvet »preventiva v družinski medicini za zmanjšanje bremena kroničnih nenalezljivih bolezni na Gorenjskem«** (28.5.2025);
<https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/preventiva-v-druzinski-medicini-za-zmanjsanje-bremena-kronicnih-nenalezljivih-bolezni-na-gorenjskem/>
- **Zdravje v gorenjski regiji in njenih občinah s trendi in izzivi, 2024** (publikacija, 9.5.2025);
<https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/zdravje-v-gorenjskih-obcinah-s-trendi-in-izzivi/>
<https://nijz.si/publikacije/>
<https://obcine.nijz.si/vsebine/obvestila/>
- **Uporaba tobaknih in povezanih izdelkov na Gorenjskem (31. maj)** (članek, 29.5.2025);
<https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/uporaba-tobacnih-in-povezanih-izdelkov-na-gorenjskem/>
- **Vabilo k ustvarjanju ročnih del ob mednarodnem dnevu starejših** (vabilo, 29.7.2025);
<https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/vabilo-k-ustvarjanju-rocnih-del-ob-mednarodnem-dnevu-starejsih-2/>
- **Najava dogodkov ob svetovnem dnevu duševnega zdravja** (vabilo, 30.7.2025, 22.8.2025, 15.10.2025);
<https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/oktober-na-gorenjskem-v-znamenju-dusevnega-zdravja/>
- **Bodi odgovoren do sebe – sodeluj v programu Svit!** (članek, 5.8.2025);
<https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/bodi-odgovoren-do-sebe-sodeluj-v-programu-svit/>
- **Zdravje v gorenjski regiji in njenih občinah s trendi in izzivi, 2025** (publikacija, 9.9.2025);
<https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/zdravje-v-gorenjskih-obcinah-s-trendi-in-izzivi/>
- **Vabilo na razstavo ob mednarodnem dnevu starejših »Starejši znamo, zmoremo, želimo«** (vabilo, 22.9.2025);
<https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/vabilo-na-razstavo-ob-mednarodnem-dnevu-starejsih-starejsi-znamo-zmoremo-zelimo/>
- **Mednarodni dan starejših 2025** (članek in infografika, 2.10.2025);
<https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/infografika-1-oktober-2025-mednarodni-dan-starejsih/>
- **Zdravje v gorenjski regiji 2024** (infografika, 24.11.2025);
<https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/zdravje-v-gorenjski-regiji-2024/>



Slika 14 Vabilo na razstavo likovnih del (Vir: arhiv NIJZ OE Kranj)

4.3.3 Obeležitev MD starejših

4.3.3.1 Natečaj Starejši Znamo, zmoremo, želimo

V letu 2025 smo na Gorenjskem v okviru obeleževanja **Mednarodnega dneva starejših** ponovno izvedli ustvarjalni natečaj pod geslom **STAREJŠI ZNAMO, ZMOREMO, ŽELIMO**, katerega namen je bil spodbujanje aktivnega staranja, ustvarjalnosti in medgeneracijskega povezovanja.

Organizator dogodka je bil **NIJZ OE Kranj**, pri izvedbi pa so sodelovali številni partnerji: **Gorenjski glas**, ki je z objavami v časopisu poskrbel za medijsko podporo in vabilo k sodelovanju, **Zveza kulturnih društev Kranj**, ki je zagotovila razstavni prostor in strokovno postavitve razstave, ter **Gorenjske lekarne in program MIRA – nacionalni program duševnega zdravja** in **program Svit**, ki so ustvarjalcem prispevali simbolična praktična darila. K sodelovanju smo povabili starejše preko različnih kanalov – društev upokojencev, domov za starejše, medgeneracijskih centrov, ljudskih univerz in drugih ustanov. Odziv je bil izjemen: na natečaj se je odzvalo **123 starejših ustvarjalk in ustvarjalcev**, ki so prispevali **več kot 300 unikatnih umetniških del**, raznolikih po tehnikah in motivih.

Ustvarjalna dela so bila predstavljena širši javnosti na razstavi, ki je potekala **od 26. septembra do 10. oktobra 2025** v prostorih **Zveze kulturnih društev Kranj v središču Kranja**. Slovesna otvoritev je bila **26. septembra 2025**, program pa je vključeval kulturni nastop pevskega zbora Svoboda Stražišče Kranj, nagovor predstojnice in predstavnice NIJZ OE Kranj, predstavitev pomena aktivnega staranja ter kratko gibalno aktivnost, ki jo je izvedla predstavnica iz **Šole zdravja**. Dogodek je s tem poudaril povezovanje kulture, duševnega zdravja in telesne aktivnosti.

Razstava je bila odprta **med tednom od 15.00 do 18.00**, ob **sobotah od 9.00 do 12.00**. V času trajanja razstave so se obiskovalci lahko srečevali z razstavljavci, izmenjevali izkušnje in vtise ter tako soustvarjali prijetno, vključujoče okolje.

Odziv starejših in obiskovalcev ponovno potrjuje pomen tovrstnih aktivnosti, zato nas uspešna izvedba projekta v letu 2025 spodbuja, da z ustvarjalnimi vsebinami, ki podpirajo aktivno staranje, nadaljujemo tudi v prihodnje.



Slika 15 Otvoritev razstave ob MD starejših (Vir: arhiv NIJZ OE Kranj)



Slika 16 Nekatera razstavljenjena dela (Vir: arhiv NIJZ OE Kranj)

4.3.3.2 Prispevek z naslovom *Ne puščajmo starejših ob strani: krepimo vključujočo družbo*

Ob MD starejših smo za regijsko spletno stran pripravili prispevek z naslovom *Ne puščajmo starejših ob strani: krepimo vključujočo družbo*. V prispevku smo opozorili na nujnost vključevanja starejših v družbo, kar pa zahteva njihovo spoštljivo obravnavo, omogočanje aktivnega sodelovanja v dejavnostih skupnosti in preprečevanje starizma. Izpostavili smo tudi nekaj podatkov, povezanih s staranjem prebivalstva Gorenjske ter aktivnosti, ki smo jih ob obeležitvi MD starejših pripravili na območni enoti NIJZ Kranj. Ključne poudarke prispevka smo prikazali še v infografiki (<https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/mednarodni-dan-starejsih-2025/>).

4.3.4 *Sodelovanje na nacionalni ravni*

4.3.4.1 *Udeležba in sodelovanje na nacionalnih srečanjih*

- 1.sestanek skupine JZvMSP na temo staranja v letu 2025 (Zoom, 13.3.2025);
- 2.sestanek skupine JZvMSP na temo staranja v letu 2025 (Zoom, 16.6.2025);
- 3.sestanek skupine JZvMSP na temo staranja v letu 2025 v stanovanjski skupnosti Davča (4.12.2025).

NIJZ OE Kranj je bil soorganizator 3. sestanka skupine JZvMSP, ki je potekal v stanovanjski skupnosti Davča. Sestanek je bil med ostalim namenjen tudi predstavitvi skupnostnega bivanja v praksi, saj smo želeli pokazati, kako se teorija in pogovori o kakovostnem bivanju starejših udeležajo v realnem okolju. Posebna zahvala gre gospodu Petru Prezljju, ustanovitelju in vodji stanovanjske skupnosti, ki je udeležencem omogočil vpogled v vsakodnevno življenje stanovalcev. Stanovanjska skupnost Davča je primer dobre prakse, kjer deset starostnikov skupaj opravlja vsakodnevne naloge, povezane z bivanjem, si deli stroške in predvsem gradi občutek skupnosti, varnosti in pripadnosti. Gospod Prezlj in stanovalci so udeležencem predstavili, kako ohranjajo kakovostno sobivanje, premagujejo izzive in

krepijo medsebojno podporo. Srečanje je prispevalo k bogati izmenjavi idej, navdiha in dobrih praks, ki jih udeleženci lahko prenesejo tudi v svoja okolja.

4.3.4.2 Udeležba na Festivalu duševnega zdravja 2025 v Kopru

23. maja 2025 je v Kopru potekal tretji Festival duševnega zdravja, na katerem je sodelovala tudi predstavnik NIJZ OE Kranj z akcijo »Pokloni čas, polejšaj dan«. Dogodek je bil odlična priložnost za predstavitev naših aktivnosti, izmenjavo izkušenj ter spodbujanje razprave o duševnem zdravju in medgeneracijskem povezovanju.

Skupina s področja staranja na NIJZ je obiskovalcem predstavila širok spekter aktivnosti, bila na voljo za informativne pogovore, razdeljevala gradiva ter izvajala interaktivne igre in delavnice, vključno z ustvarjanjem misli in kazalk ter testom »Vstani in pojdi«. Posebno pozornost smo namenili tudi temi s področja duševnega zdravja ter ozaveščanju o pomenu kakovostnega spanja.

Vse aktivnosti so bile brezplačne in namenjene tako starejšim kot širši skupnosti, z namenom krepitve zdravja, socialne vključenosti ter razbijanja stereotipov o starosti.



Slika 17 Stojnica NIJZ na Festivalu duševnega zdravja v Kopru (Vir: arhiv NIJZ OE Kranj)

4.3.4.3 Udeležba na medregijskih sestankih OE NIJZ s področja staranja

- 8.5.2025, Zoom: Medregijska koordinacija področja staranje;
- 16.6.2025, Zoom: Medregijska koordinacija področja staranje;
- 10.9.2025, Zoom: 3. sestanek medregijske skupine na področju staranja.

4.3.5 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 (17.4.2025), ki je bila letos na temo *Varnost na vsakem koraku in ob vsakem kliku*.
- V okviru promocije gibanja starejših smo sodelovali s skupino Šola zdravja, ki je na več dogodkih uspešno uporabila igro *Človek, razgibaj se*.
- Ob svetovnem dnevu duševnega zdravja smo v regiji v treh krajih izvedli niz dogodkov, katerih rdeča nit je bila misel »**Življenje je vredno.**« Skoraj 700 obiskovalcev je skozi umetnost, pogovor in druženje raziskovalo pomen iskrenega govora o duševnem zdravju ter spoznalo lokalne organizacije, ki nudijo podporo ljudem v stiski. Sporočilo vseh aktivnosti je poudarjalo,

da ni treba čakati na »boljši jutri«, saj lahko že danes ustvarjamo trenutke bližine, razumevanja in upanja. Poseben poudarek je bil namenjen tudi starejšim, s čimer smo želeli izpostaviti, da je skrb za duševno zdravje pomembna v vseh življenjskih obdobjih.

4.4 Območna enota Ljubljana

(Pripravili: Taja Kontler in Tjaša Jerman)

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.

4.4.1 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.

4.4.2 Sodelovanje z društvi upokojencev

- Sodelovanje na občnih zborih s predstavitvijo pomena sodelovanja v presejalnih programih in predstavitvijo delavnic, ki potekajo v ZVC/CKZ.
- Izvedba predavanj za zainteresirane člane društva (IZVEDBE: DU Dobrova, DU Vižmarje Brod).

4.4.3 Ciljane regijske aktivnosti

- Vse občine smo seznanili z objavo novih podatkov Zdravje v občini 2025 in jim poslali publikacijo za njihovo občino.
- Večina naših dogodkov je namenjena tudi starejšim (dnevi četrtnih skupnosti, Dan zdravja, Festival za 3. življenjsko obdobje).
- Sodelovanje na srečanju Vodij šol zdravja.
- Medgeneracijsko povezovanje šol in vrtec s starejšimi.
- Uspešna prijava projekta Mestne zveze upokojencev (prehrana, gibanje, spanje, preventiva raka,...).
- Posredovanje aktualnih informacij ZVC/CKZ in ADM, šolam, vrtcem, DSO, DU, patronažnim službam, CSD, Medgeneracijskim centrom, društvom za pomoč ljudem, občinam,...
- Pedagoško delo: predstavitev naših dogodkov na področju zdravega staranja študentom, pripravnikom in specializantom.

4.4.4 Izvedba strokovnega srečanja v podporo starejšim

V mesecu aprilu, natančneje 22.4.2025 smo izvedli strokovno srečanje z naslovom »Staranje prinaša mnoge izzive« na katero smo povabili različne strokovnjake, ki so predstavili pomembne vidike in možnosti, s katerimi lahko prispevamo k boljši kvaliteti življenja starejših. Spoštovanje in medgeneracijsko sodelovanje bo ob podpori različnih ustanov in strokovnjakov pripomoglo tudi k boljšemu premagovanju izzivov, ki jih prinaša starost.

Glavno sporočilo dogodka je bilo, da starost prinaša izzive na različnih področjih. Od vsakega posameznika je odvisno, kako gleda na starost in osebno staranje in katere spremembe, povezane s starostjo postavlja v ospredje svojega življenja oziroma ga bolj osebno nagovorijo, se ga bolj dotaknejo in posledično vplivajo na njegovo življenje.



Slika 18 Strokovno srečanje v podporo starejšim (Vir: osebni arhiv)

PROGRAM SREČANJA	
8.30 – 9:00	REGISTRACIJA
9:00 – 9:15	Uvodne besede in pozdrav dr. Tomaž Čakš, dr. med. spec., Predstojnik NIJZ OE Ljubljana in Taja Kontler, dipl. m. s. s specialnimi znanji, NIJZ OE LJ
9:15 – 10:00	Izzivi starejših oseb z okvaro sluha Matjaž Juhart, specialni pedagog, predavatelj, svetovalec in sekretar Zveze društev gluhih in naglušnih Slovenije
10:00 – 10:30	Pomembnost dela s starejšimi z motnjo v duševnem razvoju Asja Niča Peterkovič, magistra soc. gerontologije in Metoda Novak, uni. dipl. soc. del. - Vodja institucionalnega varstva Tončke Hočevar
10:30 – 11:00	POGOSTITEV IN ČAS ZA KLEPET
11:00 – 11:30	»Skrb za osebo z demenco: med vsakdanom, negotovostjo in sočutjem« Amir Crnojevič - Predsednik Gerontološkega društva
11:30 – 12:30	Nasilje nad starejšimi in preprečevanje diskriminacije Darinka Klemenc, dipl.m.s. – aktivna in vidna članica Združenja za dostojno starost Srebrna nit
12:30 – 12:45	RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK

Slika 19 Program srečanja (Vir: osebni arhiv)

4.4.5 Regijska promocija presejalnega programa SVIT, ZORA in DORA

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 2025 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 **39 dogodkov** za splošno populacijo na različnih lokacijah z namenom seznanjanja z vsemi tremi presejalnimi programi. Udeležilo se jih je okoli 8000 posameznikov.



Slika 20 Svitov dogodek v sodelovanju z ZD Center (Vir: osebni arhiv)



Slika 21 Svitov dogodek v sodelovanju z ZD Šiška (Vir: osebni arhiv)

4.4.5.1 Regijski Svitov dogodek ob sprejemu novega ambasadorja

24.5.2025 smo izvedli smo Regijski Svitov dogodek ob sprejemu novega Svitovega ambasadorja gospoda Tomaža Petrinčiča. Srečanje je bilo tako strokovno, kot tudi kulturno obarvano.



Slika 22 Regijski Svitov dogodek v Loški dolini ob sprejemu novega Svitovega ambasadorja (Vir: osebni arhiv)

PROGRAM SREČANJA	
10:00 – 10:05	Uvodne besede in pozdrav Taja Kontler, dipl. m. s. s specialnimi znanji (NIJZ OE LJ) in Tjaša Jerman, dr.med.(NIJZ OE LJ)
10:05 – 10:15	Pozdravni govor Romana Zakrajšek (podžupanja občine Loška dolina)
10:15 – 10:25	Pozdravni govor Olga Doles, dr. med., spec. spl. med. (direktorica ZD Cerknica)
10:25 – 10:35	Nastop pevk DU Loška dolina
10:35 – 11:00	Program Svit rešuje življenja Tjaša Jerman, dr. med (NIJZ OE LJ)
11:00 – 11:10	Nastop plesne skupine Migaj migaj
11:10 – 11:25	Vloga tima ambulante družinske medicine v Programu Svit Dušan Baraga, dr.med.,spec. spl. med.
11:25 – 11:35	Nastop plesne skupine Migaj migaj
11:35 – 11:55	Osebna izkušnja s Programom Svit Franci Strle, ambasador Programa Svit
11:55 – 12:00	Nastop kvarteta klarinetov glasbene šole Cerknica - R. Mauz: Fried Potatoes Blues 3' (Nastopali bodo: Julija Suhadolnik, Taja Žnidaršič, Urh Anton Mlakar in Urban Seljak, Mentor: Jernej Šmalc prof.)
11:50 – 12:00	Podpis listine za novega ambasadorja Programa Svit Taja Kontler, dipl. m. s. s specialnimi znanji (NIJZ OE LJ)
12:00 – 12:20	Osebna izkušnja s Programom Svit Tomaž Petrinčič, novi ambasador Programa Svit
12:20 – 12:40	Nagradna igra za obiskovalce

Slika 23 Program srečanja za regijski dogodek ob sprejemu novega Svitovega ambasadorja (Vir: osebni arhiv)

4.4.5.2 Festival za 3. življenjsko obdobje

Festival je potekal v Cankarjevem domu, kjer smo na stojnici promovirali presejalne programe in zdrav način življenja.



Slika 24 Festival za 3. življenjsko obdobje (Vir: osebni arhiv)

4.5 Območna enota Maribor

(Pripravila: Olivera Stanojević Jerković)

*Delo na regijski ravni vključuje tudi nacionalne (načrte) aktivnosti, saj je v Mariboru sedež koordinacije Programskega odbora za duševno zdravje starejših.

4.5.1 Delo na regijski ravni

- **Sestanek podružnice Spominčica DANica v Domu Danice Vogrinc, 22.1..**
- Udeležba na **strokovnem srečanju Društva za pomoč pri demenci Spominčica Maribor v sodelovanju z Društvom ALOJA, »Pomenimo se o demenci! Pomenimo se o Alzheimerjevi bolezni!« 29.9. v Mariboru.**
- **Sodelovanje v projektih svetih mreže Zdravih mest** Mestne občine Maribor, Mestne občine Ptuj, Občine Ruše in Občine Ormož s predlogi ukrepov in aktivnosti na področju aktivnega staranja ter vključenosti starejših v lokalno okolje.
- **Pedagoške aktivnosti** (predavanja, seminarji in vaje) za študente 4. letnika Medicinske fakultete Univerze v Mariboru v okviru predmeta *Javno zdravje z epidemiologijo* ter za študente 2. letnika Dentalne medicine Univerze v Mariboru v okviru predmeta *Javno zdravje in profesionalno sodelovanje* so vključevale tudi teme zdravega staranja (pomen socialnih mrež za duševno zdravje, promocija duševnega zdravja starejših, vključenost v lokalno skupnost, pomen predupokojitvenih aktivnosti, javnozdravstveni vidiki starizma).
- Udeležba na regijski obeležitvi Svetovnega dneva duševnega zdravja "**Duševno zdravje v času kriznih dogodkov: pomen lokalne skupnosti in dostopa do pomoči**", 21. 10. (dogodek je potekal v spletni obliki).
- Priprava e-gradiva/brošure »**Pogovarjajmo se o starizmu**«, v sodelovanju z Ministrstvom za solidarno prihodnost.
- Aktivno sodelovanje na spletnih posvetih (»hearingih«) za oblikovanje strategije »Ageing is living« (30.1., 21.2. in 28.2.). Več o procesu: <https://www.youtube.com/watch?v=h7p7ixbVvPY>
<https://www.who.int/europe/teams/policy-and-governance-for-health-through-the-life-course/development-of-the-strategy--ageing-is-living>
- **Stojnica na Festivalu duševnega zdravja**, 23. maja v Kopru (razdeljevanje brošur in letakov ter pogovori s starejšimi, njihovimi svojci in drugimi obiskovalci).



Slika 25 Stojnica na festivalu duševnega zdravja (Vir: Tomaž Primožič FDA)

- Aktivna udeležba s predavanjem »Kako krepi in ohraniti dobro duševno zdravje ter preprečevati duševne motnje v starejšem življenjskem obdobju? Kdaj je čas za ukrepanje?« na letnem srečanju Aktiva socialnih delavcev v Termah Dobrna, 29.5.2025.



Slika 26 Letno srečanje Aktiva socialnih delavcev (Vir: osebni arhiv Janje Rupar)



Slika 27 Utrinki iz srečanja (Vir: osebni arhiv Janje Rupar)



Slika 28 Utrinki iz srečanja (Vir: osebni arhiv Janje Rupar)

- Aktivna udeležba na omizju **“Osamljenost med starejšimi – spregledana epidemija sodobne družbe: kako naprej?”** v organizaciji Varuha človekovih pravic v okviru Festivala za tretje življenjsko obdobje, 30.9. v Ljubljani
<https://www.youtube.com/live/OSeMT1Wbhwg?si=Va0n4V6dNA5HIDbi>



Slika 29 Okrogla miza v okviru Festivala za 3. življenjsko obdobje (Vir: arhiv NIJZ OE Maribor)

- Pregled priporočil Vladi RS in resornim ministrom (Ministrstvu za zdravje, Ministrstvu za delo družino socialne zadeve in enake možnosti ter Ministrstvu za solidarno prihodnost) na področju zmanjševanja osamljenosti med starejšimi, ki jih je pripravila Inštitucija Varuha človekovih pravic, ter posredovanje mnenja Ministrstvu za zdravje za nadaljnje usklajevanje.

Priporočila varuha

1. **Vlada naj osamljenost prepozna kot enega osrednjih izzivov javnega zdravja in socialne politike ter se zaveže k aktivnemu, medresorskemu in dolgoročnemu pristopu pri njenem zmanjševanju.**

Priporoča se oblikovanje **celovite nacionalne politike** (npr. Strategije* ali akcijskega načrta), ki bo določila strateške cilje, kazalnike, ukrepe, način spremljanja ter odgovornosti pristojnih organov in povezala področja javnega zdravja, socialnega varstva, mobilnosti, kulture, digitalne pismenosti, izobraževanja ter dolgotrajne oskrbe.

**Kar nekaj držav je v zadnjih letih že sprejelo nacionalne strategije ali posebne politike za boj proti osamljenosti. Med njimi so Danska, Finska, Nizozemska, Nemčija, Švedska, Velika Britanija, Francija in Japonska. Norveška, Malta, Španija in Irska, pa naslavlja vprašanja osamljenosti in družbene izolacije v okviru drugih politik, na primer na področju duševnega zdravja in izzivov starajoče se družbe. Vir: From Loneliness to social connection: charting a path to healthier societies, Report of the WHO Commission on Social Connection, junij 2025. Dostopno na: <https://www.who.int/publications/i/item/978240112360>.*

2. Pristojni resorji naj redno in **sistematično spremljajo razširjenost** osamljenosti, zlasti med ranljivimi skupinami, kot so starejši ter **vlagajo v raziskave in razvoj merljivih kazalnikov**.
3. Vlada naj zagotovi **stabilno, trajno in predvidljivo financiranje programov za zmanjševanje osamljenosti starejših**, vključno s podporo prostovoljskim in nevladnim organizacijam (izvajajo dejavnosti družabništva, pomoči na domu in vključevanja v skupnost) ter okrepi sodelovanje z lokalnimi skupnostmi.
4. Vlada in pristojni resorji naj preučijo **inovativne pristope in dobre prakse iz tujine**, kot sta socialno predpisovanje v zdravstvenem sistemu (možnost, da zdravnik pacienta napoti k oblikam podpore v skupnosti) in terapevtski programi s pomočjo živali (tudi v domovih za starejše).

5. Uvede naj se **sistem rednega izobraževanja vseh, ki se pri svojem delu srečujejo s starejšimi** (zaposleni v domovih za starejše, zdravstveni delavci, zaposleni v medgeneracijskih centrih, socialni delavci, prostovoljci ipd.).
 6. Preuči naj se **ureditev varstva osebnih podatkov**, na način, ki bo ob spoštovanju zasebnosti prostovoljcem in humanitarnim organizacijam omogočal učinkoviteje vključevanje starejših v programe pomoči in družabništva.
 7. Vlada naj se še naprej aktivno zavzema za **čimprejšnje sprejetje Konvencije OZN o pravicah starejših oseb** ter krepí sodelovanje v mednarodnih forumih na področju staranja in pravic starejših.
- Aktivno sodelovanje na **regijskem posvetu "Skrb za duševno zdravje starejših: od osamljenosti do podpornih rešitev v praksi"** ob Svetovnem dnevu preprečevanja samomora in Svetovnem dnevu duševnega zdravja, 9.10. v **Novem mestu**.



Slika 30 Regijski posvet (Vir: osebni arhiv Danijele Čutura Sluga, NIJZ OE Novo mesto)

4.5.1.1 Medijske aktivnosti

- **Sodelovanje v oddaji »ODKRIVAMO« Radia Maribor** na temo priprave na upokožitev in obvladovanja stresa ob prehodu v tretje življenjsko obdobje.
- **Odgovori na vprašanja novinarke častnika DNEVNIK** na temo predupokožitvenih aktivnosti.
- **Priprava prispevka "Izzivi duševnega zdravja starejših" za Žarek dobrote.**
- Priprava **predloga vsebin s področja duševnega zdravja starejših** za spletno stran programa MIRA (podrubrika »starejša zrela leta« v zavihku Duševno zdravje) <https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/skozi-zivljenjska-obdobja/zrela-leta/>

4.6 Območna enota Murska Sobota

(Pripravila: Tatjana Krajnc Nikolić)

4.6.1 Delo na regijski ravni

V letu 2025 je delo na področju zdravega staranja potekalo povezano s skupnim ukrepom Joint action addressing Dementia and Health (akronim JADE Health).

Izpostavljam posebej sledeče dogodke:

4.6.1.1 »Branje za dušo in možgane

Izvedena je bila aktivnost v skupnosti na temo destigmatizacije demence in dviga osveščenosti, ki je smiselno povezovala skupnostni pristop, literarno umetnost ter predstavitev novosti na področju dostopnih socialnih storitev. Aktivnost je hkrati predstavljala prvo izmed treh pilotnih aktivnosti skupnega ukrepa.

Ob svetovnem mesecu Alzheimerjeve bolezni je Območna enota Murska Sobota v sodelovanju s Pokrajinsko in študijsko knjižnico Murska Sobota organizirala dogodek *»Branje za dušo in možgane«*, ki je potekal v četrtek, 18. septembra 2025, ob 10. uri v prostorih knjižnice.

Dogodek je bil izveden v okviru evropskega projekta JADE Health, ki povezuje 44 organizacij iz 17 evropskih držav z namenom destigmatizacije demence ter iskanja novih pristopov za zgodnje odkrivanje in oskrbo oseb z demenco ter drugimi nevrodegenerativnimi boleznimi.

Udeležencem je bil predstavljen primer dobre prakse podpore in povezovanja v skupnosti iz primorske regije, kjer je skupina za samopomoč prerasla v nevladno organizacijo – trajno obliko delovanja in medsebojne podpore svojcem ter osebam z demenco.

Na podlagi resničnih življenjskih primerov so bile predstavljene tudi razpoložljive socialnovarstvene storitve, ki jih v Pomurju nudijo centri za socialno delo.

Na strokoven in hkrati empatičen način so se udeleženci dogodka seznanili tudi z izbranimi literarnimi deli na temo demence. Dogodek se je zaključil s prijetnim druženjem in izmenjavo izkušenj.



18. 9. 2025, četrtek ob 10.00
Pokrajinska in študijska knjižnica Murska Sobota

Branje za dušo in možgane

Ob svetovnem mesecu Alzheimerjeve bolezni

Program

- 10.00 Pozdravni nagovor**
Martin Ranf, dr. dent. med., spec., predstojnik OE MS NIJZ
Mag. Klavdija Šek Škafar, direktorica PIŠK Murska Sobota
- 10.10 Evropski projekt JADE Health – Joint action adressing Dementia and Health: priložnost za dvig osveženosti o demenci v Sloveniji**
Tatjana Krajnc Nikolič, MSc PH (UK), dr.med., spec. javn. zdr. in spec. soc. med., NIJZ
- 10.30 Podpora v skupnosti - od skupine za samopomoč do nevladne organizacije - primer dobre prakse iz koprške regije**
Nevenka Ražman, sanit. inž., vodja Enote za nenaletljive bolezni NIJZ OE Koper
- 10.50 Odmor za kavo**
- 11.20 Socialno varstvene storitve na centru za socialno delo kot prispevek k ohranjanju bivanja v skupnosti oseb z demenco**
Martina Horvat Kuzma, univ. dipl. soc. del., CSD Pomurje OE Murska Sobota
Barbara Zadravec, univ. dipl. soc. del., CSD Pomurje OE Murska Sobota
- 11.40 Soolanje z demenco skozi literarno in vizualno umetnost: Tema demence v izbranih delih slovenske in svetovne književnosti ter predstavitev knjižne razstave Ivo Podojsteršek in Jana Balažič, bibliotekarja PIŠK Murska Sobota**
- 12.10 Izmenjava izkušenj in mnenj ob druženju**
- 12.30 Zaključek srečanja**

Slika 31 Program srečanja »Branje za dušo in možgane« (Vir: arhiv NIJZ OE Murska Sobota)



Slika 32 Utrinek s srečanja »Branje za dušo in možgane« (Vir: arhiv NIJZ OE Murska Sobota)

4.6.1.2 Udeležba na 3. nacionalni konferenci javnega zdravja

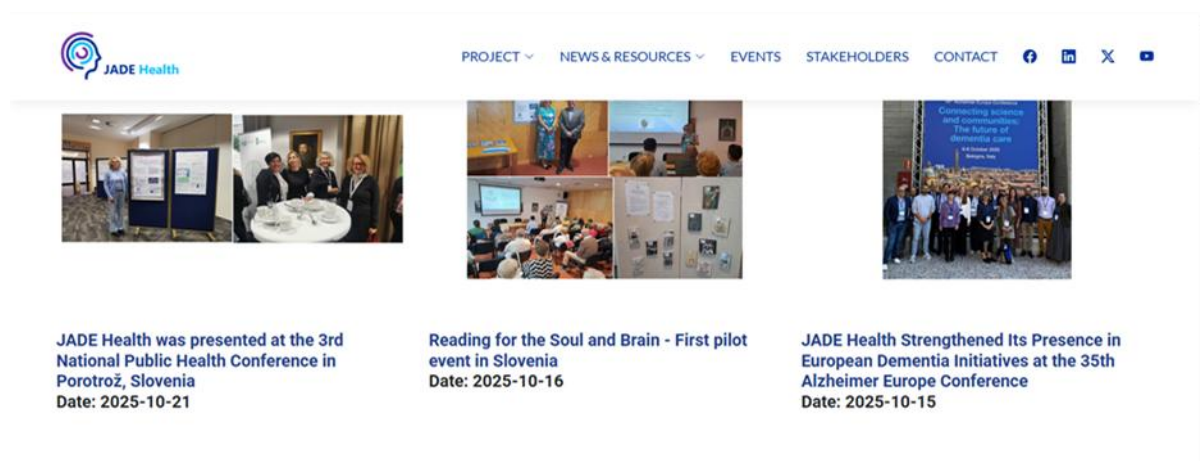
Na 3. nacionalni konferenci javnega zdravja z naslovom »Most do boljšega zdravja in odpornosti v skupnosti« smo predstavili skupni ukrep, saj projekt naslavlja več ključnih izzivov javnega zdravja, med drugim duševno zdravje, staranje prebivalstva, dolgotrajno oskrbo ter vključevanje različnih sektorjev v družbo.



Slika 33 Soavtorja posterja in poster o skupnem ukrepu JADE Health za 3. nacionalno konferenco javnega zdravja (Vir: arhiv NIJZ OE Murska Sobota)

4.6.1.3 Aktivna udeležba na projektnih sestankih

Predstavnica slovenskega tima se je udeležila kick-off sestanka in generalne skupščine projekta, kjer je predstavila delo slovenskega tima v delovnem paketu 10, pri katerem sodelujemo kot sovodje paketa in vodje delovne naloge 10.1 – Priprava akcijskega načrta za destigmatizacijo in dvig osveščenosti o demenci.



Slika 34 Udeležba predstavnic OE Murska Sobota na ključnih dogodkih (Vir: <https://jadementia.eu/news/eventdetail.php?id=162>)

4.6.1.4 Medijske aktivnosti

Predstavniki OE MS so izvedli številne medijske aktivnosti v lokalnih in regijskim medijih- radijske in TV postaje (Radio Murski val, Radio Romic, časopis Vestnik, TV idea in TV AS) na temo zdravega staranja, zgodnjega odkrivanja in preprečevanja demence in zdravega staranja, zgodnjega odkrivanja in preprečevanja rakavih bolezni, preprečevanja nalezljivih bolezni in cepljenja pri starejših (vir: Letno poročilo o medijskih aktivnostih OE MS).

4.7 Območna enota Nova Gorica

(Pripravil: Marko Štanta)

Na NIJZ OE Nova Gorica potekajo aktivnosti na področju aktivnega in zdravega staranja že od leta 2014. Že vse od začetka zagovarjamo tezo, da je populacija starejših v svojih potrebah komplementarna s populacijo oseb z omejitvami. Obe populaciji imata podobne težave, zato je rdeča nit medsektorsko povezovanje, prenos znanj, izkušenj in dobrih praks z namenom podpreti področje aktivnega in zdravega staranja ter izvajati Strategijo dolgožive družbe.

Kratek pregled aktivnosti OE Nova Gorica za področje staranja v letu 2025:

- A. Mezinec je v 2025 vodila medregijsko koordinacijo za področje staranja;
- 2 izvedbi predavanj/delavnic na temo staranja;
- 4x sodelovanje z gradivi, promocijo na dogodkih/stojnicah;
- priprava sporočil za medije, člankov, prispevkov: 1x spletna stran NIJZ OE NG, 5x staranje.si;
- 3x sodelovanje na strokovnih nacionalnih sestankih;
- 4x izvedba aktivnosti v okviru akcije *Pokloni čas, polepšaj dan*: Ajdovščina, Nova Gorica, Tolmin, Vipava in posredno Opatje Selo;
- izvedba aktivnosti ob Mednarodnem dnevu starejših: objava novice na spletni strani NIJZ OE NG;
- drugo:
 - Izdaja zbornika aktivnosti na področju staranja v letu 2024.
 - Priprava infografike »*Prebivalstvo goriške se hitro stara*«.
 - Priprava prispevka za občinska glasila, z namenom podpore vseslovenski akciji "*Pokloni čas, polepšaj dan*".
 - Izvedba in evalvacija kviza staranje.

Področje staranje ni izpolnjeno v celoti zaradi bolniške odsotnosti sodelavke, ki sama pokriva to področje. Prav tako je verjetno poročilo nepopolno, smo pa na območni enoti v največji možni meri poskušali uresničiti zastavljene aktivnosti in poročati o njih.

4.7.1 Izpostavljene aktivnosti v letu 2025

4.7.1.1 »*Ker staranje je življenje*« - Istanbul, 2025

Zdravo in dostojno staranje ter razvoj strategij za varovanje zdravja otrok in mladostnikov sta bili dve osrednji temi tridnevnega srečanja, skupnega soustvarjanja, pod okriljem Svetovne zdravstvene organizacije. A. Mezinec se je udeležila omenjenega srečanja, ki je potekalo od 17. do 19. februarja 2025 v Istanbulu. Šlo je za zanimivo širšo razpravo, zbiranje različnih pogledov, skupno sodelovanje, poskus izboljšanja razumevanja področja staranja, usklajevanje z obstoječimi okvirji znotraj vsake posamezne države in priprava na implementacijo nove strategije.

Soustvarjalci srečanja so zapisali, da **»staranje ni izziv, temveč priložnost, ki jo je potrebno sprejeti«**. Predvidevajo, da se bo do leta 2050 število 80-letnikov v regiji potrojilo, poudarili pa so tudi naslednje:

- trenutno 80 % dolgotrajne oskrbe starostnikov v Evropi zagotavljajo družine, saj na področju starostne oskrbe primanjkuje kadra, obstoječi kader pa je zato bolj obremenjen,
- 1 od 3 starostnikov v Evropi se sooča s starostnimi izzivi.

Izpostavili so tudi načine za spodbujanje aktivnega in zdravega staranja ter možnosti sodelovanja v družbi.

4.7.1.2 Na lokalnem nivoju smo tudi letos obeležili evropski dan medgeneracijske solidarnosti in podprli akcijo »Pokloni čas, polepšaj dan«

14. aprila 2025 smo v lokalni skupnosti Opatje selo na poseben način obeležili evropski dan medgeneracijske solidarnosti, ki ga obeležujemo 29. aprila z namenom spodbujanja medsebojnega povezovanja različnih generacij. Dogodek z naslovom »Z gibanjem povezani za boljše zdravje« je bil priložnost, da se mlajši in starejši povežejo, izmenjajo izkušnje ter skupaj ustvarijo nepozabne trenutke. Poseben poudarek dogodka je bil na aktivnost, ki jo je pripravil Nacionalni inštituta za javno zdravje OE Nova Gorica. Udeležence je seznanil s pomembnostjo staranja, medgeneracijskega sodelovanja in zdravega življenjskega sloga. S pomočjo kviza in izbranih gradiv so udeleženci spoznali, kako lahko ohranimo aktivnost in dobro počutje skozi vse življenje predvsem pa kako medgeneracijsko sodelovanje pozitivno vpliva na naše zdravje in dobrobit.

Dogodek je združil okoli 50 udeležencev različnih starosti, od najmlajše, ki je imela le 2 leti, do najstarejše, ki se bliža 87. letu. Z aktivnostmi, ki smo jih izvedli, smo prispevali k večji povezanosti, zdravju in medsebojnemu razumevanju znotraj skupnosti.



Slika 35 Obeležitev evropskega dneva medgeneracijske solidarnosti (Vir: arhiv NIJZ OE Nova Gorica)

4.7.1.3 Aktivno in zdravo staranje na Festivalu duševnega zdravja 2025: Skupaj za dobro duševno zdravje vseh generacij

23. maja 2025 je v Kopru potekal že tretji [Festival duševnega zdravja 2025](#), v okviru katerega smo sodelovali v skupini [Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji](#) z akcijo »Pokloni čas, polepšaj dan«.

Dogodek je bil odlična priložnost za predstavitev naših aktivnosti, izmenjavo izkušenj ter spodbujanje razprave o duševnem zdravju in medgeneracijskem povezovanju. Skupina s področja staranja na NIJZ je predstavila širok spekter aktivnosti, obiskovalcem pa smo bili na voljo za informativne pogovore, razdeljevali smo gradiva, izvajali interaktivne igre, medgeneracijske delavnice z ustvarjanjem itd.

Vse aktivnosti so bile brezplačne in namenjene tako starejšim kot širši skupnosti, z namenom krepitev zdravja, socialne vključenosti ter razbijanja stereotipov o starosti.

Na Festivalu duševnega zdravja 2025 smo sodelovali s sodelavci z območnih enot Novo mesto, Ravne na Koroškem, Maribor in Kranj.



Slika 36 Festival duševnega zdravja (Vir: arhiv NIJZ OE Nova Gorica)

4.7.1.4 Staranje ni breme, temveč priložnost: jasna sporočila nacionalnega srečanja Zdravih mest 2025 na Ravnah na Koroškem

V sodobni družbi, ki povečuje mladost, hitrost in produktivnost, starejši pogosto ostajajo v ozadju. Starizem – diskriminacija na podlagi starosti – se v družbi kaže s stereotipi, predsodki in nevidnosti starejših v širšem javnem prostoru. Kljub bogatim življenjskim izkušnjam, znanju in njihovemu prispevku k skupnosti, so starejši pogosto obravnavani kot breme, namesto kot dragocen del družbe.

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) skozi različne programe, kot so Zdravje v vrtcu, Slovenska mreža Zdravih šol in Zdrava mesta, skušamo povezovati vse generacije in izpostavljati tudi tematiko aktivnega in zdravega staranja. Prav z osrednjo tematiko zdravo staranje so predavatelji novembra 2025 na Ravnah na Koroškem zaokrožili letno nacionalno srečanje članic slovenske mreže Zdravih mest.

Ob tem so udeleženci izpostavili ključno vlogo lokalnih skupnosti, ki so najbližje ljudem in njihovim vsakodnevnim potrebam. Prav na lokalni ravni se namreč ustvarjajo konkretni pogoji za kakovostno življenje starejših – od dostopnih storitev in podpornih okolij do priložnosti za sodelovanje, prostovoljstvo in medgeneracijsko povezovanje. Močne, povezane in vključujoče lokalne skupnosti so temelj za uspešno spoprijemanje z izzivi staranja prebivalstva ter pomemben dejavnik pri preprečevanju starizma in krepitvi solidarnosti med generacijami.

Srečanja se je udeležil tudi predstavnik NIJZ OE Nova Gorica.



Slika 37 Nacionalno srečanje Zdravih mest 2025 (Vir: arhiv NIJZ OE Nova Gorica)

4.7.1.5 Letno srečanje skupine JZvMSP na teme aktivnega in zdravega staranja na Gorenjskem

Dne 4. decembra 2025 je v bivanjski skupnosti v Davči (Šoštar Guest House) potekalo letno srečanje skupine Javno zdravje v medsektorskih politikah (JZvMSP) na teme aktivnega in zdravega staranja (AZS). Dogodek je bil priložnost za strokovno razpravo, izmenjavo izkušenj in razpravo s stanovalci skupnosti, ki smo se ga udeležili tudi s strani NIJZ OE Nova Gorica.

4.7.2 Vključevanje starejših v program SVIT

V okviru Programa SVIT smo v letu 2025 izvedli več aktivnosti, namenjenih tudi starejši populaciji kot pomembnemu delu ciljne skupine. Program smo predstavili na Sejmu zdravja v Novi Gorici, na Svitovem dnevu v Vipavi, na Festivalu zdravja v Tolminu ter v občini Kanal ob Soči, kjer smo ga v treh krajevnih skupnostih približali širši javnosti. Udeležence smo ozaveščali o pomenu zgodnjega odkrivanja predrakavih sprememb ter raka debelega črevesa in danke, pa tudi o pomenu rednega udeleževanja presejalnih programov pri ohranjanju zdravja.



Slika 38 Promocija programa SVIT (Vir: arhiv NIJZ OE NG)

V Goriški lekarni smo za zaposlene izvedli izobraževanje z naslovom *Vloga lekarn pri ozaveščanju in spodbujanju k sodelovanju v Programu Svit*. Izobraževanje je bilo usmerjeno v pridobivanje novih znanj in veščin za učinkovito komunikacijo ter podporo uporabnikom, vključno s starejšimi do 74. leta starosti. Zaposleni so prejeli tudi pisni povzetek z izpostavljenimi poudarki aktivnega nagovarjanja ciljne populacije k sodelovanju v programu.

V sodelovanju z zaposleno iz Lekarne Kanal smo posneli video izjavo z vabilom k sodelovanju v Programu Svit, ki se je predvajala v vseh devetih enotah Goriške lekarne.



Slika 39 Video izjava z vabilom k sodelovanju v Programu Svit (Vir: arhiv NIJZ OE Nova Gorica)

Občine so nas podprle tudi z objavami prispevkov o Programu Svit. Prispevke in nagradno križanko smo objavili v občinskih glasilih *Most*, *Latnik*, *Renče-Vogrsko*, *Miren-Kostanjevica* ter *Šempeter-Vrtojba*. Posnetih je bilo tudi več prispevkov na Radiu Robin in Primorskem valu, prav tako pa je bil objavljen prispevek v *Primorskih novicah*.

4.8 Območna enota Novo mesto

(Pripravila: Doroteja Kuhar)

V letu 2025 smo tesno sodelovali z zdravstvenimi domovi v regiji, kjer smo opravili obiske vseh zdravstvenih domov in aktivno sodelovali v strokovnih skupinah za preventive v ZD Metlika, ZD Črnomelj in ZD Trebnje. Tema obiskov je bila predvsem izvajanje preventivnih aktivnosti, ki jih izvajajo po program ZZS. Aktivnosti so usmerjene v ciljne populacije lokalne skupnosti in se izvajajo tudi izven zdravstvenega doma. V okviru regijske koordinacije izvajalcev preventivnih programov smo se posebej sestajali tudi z izvajalci patronažnega zdravstvenega varstva, ki izvajajo delo na terenu oziroma v domovih posameznikov. Zelo se trudimo, da bi bile aktivnosti patronažne službe usmerjene tudi v obiske na domu z namenom izvajanja preventivnih storitev. Velik poudarek smo namenjali preventivni obravnavi starejše osebe v sklopu katere se izvede tudi ocena tveganja za padce v domačem okolju. Zdravstvene domove oziroma njihove Centre za krepitev zdravja / Zdravstveno vzgojne centre smo spodbujali in tudi sodelovali pri izvajanju aktivnosti v lokalni skupnosti, ki so posvečene posameznim ciljnim skupinam.



Slika 40 Regijsko srečanje izvajalcev patronažnega zdravstvenega varstva v Novem mestu, 23.1.2025 (Vir: arhiv NIJZ OE Novo mesto)

Na področju preventivnih programov in skrbi za lastno zdravje smo organizirali in sodelovali na več dogodkih v lokalnih skupnostih. Januarja smo sodelovali na tradicionalnem Dnevu zdravja, ki ga priredimo skupaj z nakupovalnim centrom Supernova v Novem mestu. Sodelovali smo skupaj z Območnim združenjem Rdečega križa Novo mesto in Zdravstveno vzgojnim centrom Novo mesto.

V marcu smo tradicionalno sodelovali na enem največjem kmetijsko zadružnem sejmu –Gregorjev sejem, ki poteka vsako leto v času Gregorjevega – tri dni. V letu 2025 je potekal na Hipodromu v Šentjerneju, udeležba je bila v vseh treh dneh izredno velika. Sejma se udeležujejo vse generacije, predvsem pa tisti, ki so neposredno povezani s kmetijstvom. Prav tako so obiskovalci iz celotne regije kot tudi iz ostalih delov Slovenije.



Slika 41 Promocijska stojnica na Gregorjevem sejmu v Šentjernej, 7.-9.3.2025 (Vir: arhiv NIJZ OE Novo mesto)

Konec marca smo skupaj s Centrom za krepitev zdravja Krško in drugimi lokalnimi deležniki izvedli akcijo promocijo preventivnih programov za različne ciljne skupine. V dopoldanskem času so se nam v Valvasorjevi knjižnici Krško pridružili najprej župan Mestne občine Krško, direktor Zdravstvenega doma Krško in direktorica Valvasorjeve knjižnice. Nato so sledili predšolski otroci skupaj s svojimi vzgojitelji. V popoldanskem času pa smo izvedli aktivnosti za otroke, njihove starše ter stare starše.



Slika 42 Medgeneracijsko druženje v Krškem, 31.3.2025 (Vir: arhiv NIJZ OE Novo mesto)

Aprila smo sodelovali na tradicionalnem Novomeškem teku, kjer se zberejo različne ciljne javnosti. Skozi različen promocijski material smo ljudem prikazali pomen skrbi za lastno zdravje, skupaj z Zdravstveno vzgojnim centrom pa smo poudarjali tudi skrb za ustno zdravje. S promocijo preventivnih programov smo sodelovali tudi na tradicionalnem srečanju in blagoslovu motoristov iz vse Slovenije, ki je vsako leto v Mirni Peči. Povezali smo se z organizatorjem, to je Motoristični klub Trebnje, ki je bil s to idejo zelo zadovoljen. Za namene promocije preventivnih programov pa smo uporabili tudi napihljiv model debelega črevesa. Ta aktivnost je bila zelo dobro obiskana, še zlasti je pomembno dejstvo, da se prireditve udeleži ogromno število ljudi, zlasti moških.

V aprilu smo ob Svetovnem dnevu zdravja izpeljali aktivnosti tudi s Centrom za krepitev zdravja Krško in Centrom za krepitev zdravja Črnomelj. Že nekaj let v maju uspešno izpeljemo tudi aktivnosti na Dnevu odprtih vrat Vojašnice Novo mesto. Povezali smo se z različnimi deležniki in sicer so sodelovali še Zdravstveni dom Novo mesto in Trebnje, Območno združenje Rdečega križa Novo mesto ter Šola zdravja Novo mesto. Ta dan se zberejo v vojašnici različne generacije in si ogledajo aktivnosti, ki jih pripravi vojašnica. Slovenska vojska namreč vsako leto 15. maja obeležuje Dan slovenske vojske. V ta namen pripravijo velik dogodek v enem od slovenskih krajev, vsaka vojašnica v Sloveniji pa pripravi Dan odprtih vrat. To so zelo dobre priložnosti za povezovanje in prikaz preventivnih dejavnosti, ki se v Sloveniji izvajajo.



Slika 43 Promocijske aktivnosti na dnevu odprtih vrat Vojašnice Novo mesto, 31.5.2025 (Vir: arhiv NIJZ OE Novo mesto)

V juniju smo na povabilo občine Trebnje sodelovali na dogodku ob zaključku Kolesarske dirke po Sloveniji. Na dogodku smo sodelovali skupaj z Zdravstvenim domom Trebnje. Poleg različnih promocijskih gradiv in namiznih modelov smo imeli tudi napihljiv model debelega črevesa. Sodelovali smo tudi na srečanju vseh občin v regiji, ki ga je NIJZ OE Novo mesto organiziral že tretje leto. Predstavnikom občin smo prikazali kazalnike zdravja za njihove lokalne skupnosti, pa tudi pomen preventivnih programov, s poudarkom na programu ZORA.

Septembra smo se povezali z občino Mirna, kjer smo sodelovali na dobrodelni prireditvi – tek vseh generacij po okolici Mirne. Staršem, babicam, dedkom in otrokom ter mladostnikom smo predstavili preventivo skozi skrb za svoje zdravje. Skupaj s Centrom za krepitev zdravja in drugimi lokalnimi deležniki smo izpeljali promocijo preventivnih programov ob Tednu mobilnosti.

V oktobru smo bili zelo dejavni pri promociji programa DORA. Udeležili smo se strokovnega srečanja. V občini Črnomelj smo se udeležili tradicionalnega pohoda po okoliških poteh. Skupaj z različnimi deležniki smo po koncu pohoda izvedli še predstavitev različnih preventivnih dejavnosti ter pomen uporabe temeljnih postopkov oživljanja. Te vsebine je predstavljalo Območno združenje Rdečega križa iz Črnomlja.

V Šmarjeških Toplicah smo skupaj z županom in občinsko svetnico zasadili rožnato drevo in izpeljali stojnico s promocijo programov preventive. Na njej je sodeloval tudi Zdravstveno vzgojni center Novo mesto. Rožnato drevo smo skupaj z županom zasadili tudi v občini Mokronog-Trebelno. Udeležili smo se večjega dogodka ob Rožnatem oktobru, ki je bil organiziran v Krškem. Tam smo sodelovali skupaj s

predstavniki programa DORA, najprej pa smo se udeležili okrogle mize. Na njej so različne predstavnice govorile tako o strokovnih smernicah kot o lastnih izkušnjah in doživljanju. Dogodka se je udeležil tako župan Mestne občine Krško, kot župan občine Kostanjevica na Krki. Aktivno smo sodelovali tudi na okrogli mizi, ki je bila organizirana v Knjižnici Mirana Jarca in je bila v celoti posvečena zdravju žensk.



Slika 44 Zasaditev rožnatega drevesa z županom in občinsko svetnico občine Šmarješke toplice v Beli Cerkvi, 4.10.2025 (Vir: arhiv NIJZ OE Novo mesto)

V novembru smo tradicionalno sodelovali na dogodku, ki ga je organiziral Center za krepitev zdravja Črnomelj in je bil posvečen osveščanju in ozaveščanju moške populacije o rakah. Skupaj s Centrom za krepitev zdravja Krško smo izpeljali aktivnosti v lokalni skupnosti, kjer smo poudarek dajali na primarno preventive.

Pri svojem delu smo se v letošnjem letu še bolj povezali z različnimi deležniki v regiji. Zelo dobro sodelujemo z vsemi petimi zdravstvenimi domovi, ki sodijo v našo regijo. Prav tako smo v letošnjem letu veliko sodelovali z Šolo zdravja, ki ima svoj sedež v Črnomlju. Povezovali smo se z območnimi združenji Rdečega križa in z predstavniki Civilne zaščite Novo mesto. Sodelovali smo z Europo Donno Bela Krajina in Posavje, pa tudi s predstavniki državnega presejalnega programa DORA in ZORA. Dobro je sodelovanje tudi s Kmetijsko zadrugo Trebnje ter predstavniki vojašnice Novo mesto. Sodelujemo tudi z večino občinami naše regije, teh je sedemnajst. Z nekaterimi, kot so Mestna občina Krško, občina Črnomelj, Metlika, Trebnje, Šentrupert, Mokronog-Trebelno, Mirna, Šentjernej, Škocjan, Šmarješke Toplice, Mirna Peč, sodelujemo bolje, z nekaterimi pa bomo to sodelovanje v drugem letu bolj poglobili.

4.9 Območna enota Ravne na Koroškem

(Pripravili: Helena Pavlič, Jerneja Lorber, Matej Ivartnik in Urška Polanc)

4.9.1 Delo na regijski ravni

Staranje je v sodobni družbi pogosto predstavljeno predvsem kot problem ali breme, kar pomembno prispeva k razširjenosti starizma – sistematične diskriminacije na podlagi starosti. Prevladovanje idealov mladosti, učinkovitosti in nenehne produktivnosti vodi v poenostavljene in negativne predstave o starejših, ki so pogosto obravnavani zgolj kot pasivni prejemniki pomoči, ne pa kot aktivni in enakovredni člani skupnosti. Takšni družbeni vzorci utrjujejo marginalizacijo starejših ter zmanjšujejo njihovo vidnost, vpliv in občutek lastne vrednosti. Vendar staranje ni odklon od družbenih norm, temveč naraven življenjski proces, ki ob ustrezni podpori prinaša številne priložnosti tako posamezniku kot širši skupnosti. Aktivnosti in pobude, ki se razvijajo v naši regiji, dokazujejo, da je mogoče starizem preseči z zavestnim vlaganjem v vključevanje starejših, medgeneracijsko sodelovanje ter spreminjanje družbenih predstav o starosti. Starejši vse pogosteje nastopajo kot nosilci izkušenj, znanja, modrosti in kulturne dediščine, kar predstavlja dragocen vir za mlajše generacije in za družbo kot celoto. Z gradnjo podpornih, vključujočih skupnosti ustvarjamo pogoje za aktivno, dostojanstveno in polno življenje v vseh življenjskih obdobjih. Ob skupnih dejavnostih se krepijo medosebni odnosi, solidarnost in socialne veščine, hkrati pa se zmanjšujeta osamljenost in socialna izključenost. S tem ne izboljšujemo le kakovosti življenja starejših, temveč soustvarjamo družbo, v kateri starost ni razlog za izključevanje, temveč priznana in cenjena življenjska izkušnja – kar je navsezadnje odgovornost do prihodnosti vseh nas.

Ob svetovnem dnevu zdravja smo pripravili članek za spletno stran staranje.si.

4.9.1.1 Povezovanje in ozaveščanje lokalne skupnosti

Svetovni dan zdravja in zdravo staranje

Svetovni dan zdravja, ki ga vsako leto obeležujemo 7. aprila, je bil ustanovljen leta 1950 s strani Svetovne zdravstvene organizacije (WHO), da bi opozoril na pomen zdravja na globalni ravni. Letošnja obeležitev je bila posvečena zdravju mater in novorojenčkov, kar je odprlo vrata letoletne kampanje z naslovom *Zdravi začetki, svetla prihodnost*. Kampanja poudarja pomen zdravja že v najzgodnejših življenjskih obdobjih, a je njen pomen izjemno pomemben tudi za zdravo staranje.

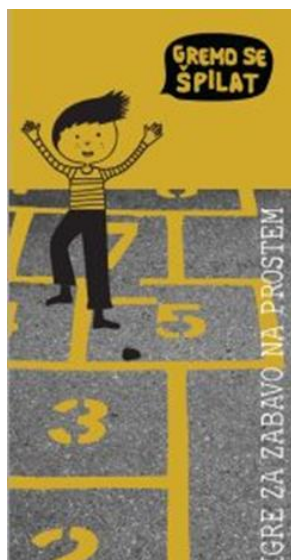
Več si lahko preberete na naslednji povezavi: <https://staranje.si/aktualno/svetovni-dan-zdravja/>



Slika 45 Svetovni dan zdravja in zdravo staranje, prispevek na spletni strani staranje.si (Vir: arhiv NIJZ OE Ravne na Koroškem)

V mesecu maju smo izpostavili gibanje in preprečevanje padcev pri starejših:

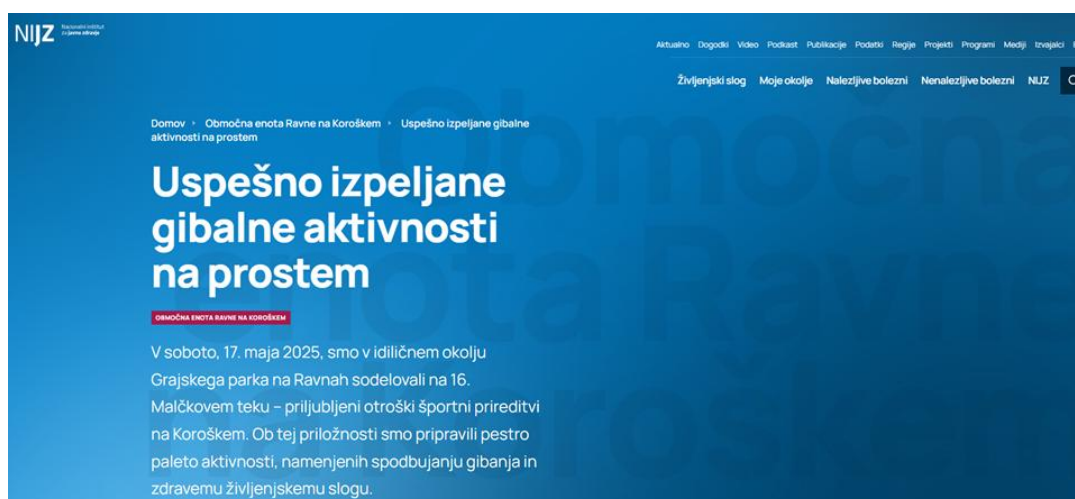
- ✓ Druženje ob Malčkovem teku
- ✓ Teden vseživljenjskega učenja
- ✓ Krog življenja (24 urna hoja v Grajskem parku na Ravnah)
- ✓ In še Festival duševnega zdravja, sodelovanje na prireditvenem prostoru v Kopru



Slika 46 Knjižica Gremo se špilat (Vir: arhiv NIJZ OE Ravne na Koroškem)

V knjižici Gremo se špilat je zbranih 13 preprostih, a zabavnih iger z jasnimi navodili in predlogi za prilagoditve – tako da nikoli ne postane dolgčas. Igre so namenjene vsem generacijam, z željo, da spodbudimo gibanje in kakovostno preživljanje prostega časa v naravi.

Več si lahko preberete na naslednji povezavi: <https://nijz.si/obmocna-enota-ravne-na-koroskem/maj-mesec-gibanja-igre-in-skupnih-doizivetij-v-naravi/>



Slika 47 Uspešno izpeljane gibalne aktivnosti na prostem, prispevek na spletni strani NIJZ OE Ravne na Koroškem (Vir: arhiv NIJZ OE Ravne na Koroškem)



Slika 48 Stojnica v Kopru na Festivalu duševnega zdravja (Vir: osebni arhiv Helena Pavlič)

V jeseni pa je bilo pestro, izvedba več dogodkov:

Dogodek **Gremo po zdravje v mesto** s promocijskim materialom za vse generacije. Za aktivno populacijo se je predstavljal tudi model debelega črevesa.

Medgeneracijsko povezovanje in prepletanje vsebin/programov Telesna dejavnost in spanje, SVIT.



Slika 49 Promocijski material za zdrav življenjski slog starejših, MO Slovenj Gradec (Vir: arhiv NIJZ OE Ravne na Koroškem)

Evropski teden mobilnosti – Koroška v gibanju, aktivnosti v Grajskem parku na Ravnah, izvedba preventivne akcije z društvi za zdravje, športnimi društvi in šolami za vse populacije ter **Festival prostovoljstva**. Več si lahko preberete na naslednjih povezavah:

- <https://nijz.si/obmocna-enota-ravne-na-koroskem/evropski-teden-mobilnosti-koroska-v-gibanju/>
- <https://nijz.si/obmocna-enota-ravne-na-koroskem/sodelovanje-na-koroskem-festivalu-prostovoljstva/>



Slika 50 Evropski teden mobilnosti in Festival prostovoljstva (Vir: arhiv NIJZ OE Ravne na Koroškem)

V decembru smo v **Domu starejših na Fari** izvedli predavanje z naslovom **Kako krepiti duševno zdravje starejših**. Spregovorili smo o pomenu gibanja, zdrave prehrane, kakovostnega spanca, skrbi za dobro počutje in dobrih medosebnih odnosov ter poudarili kdaj in kje lahko posameznik poišče pomoč. Po predavanju smo se s starejšimi tudi podružili, slišali njihove zgodbe in zaključili, da je starost obdobje, enakovredno drugim obdobjem življenja s svojimi prednostmi in slabostmi. Dobri odnosi so tisti, ki kljub različnim oviranostim osmišljajo zrela leta.



Slika 51 Predavanje Kako krepiti duševno zdravje starejših, DSO na Fari Prevalje (Vir: arhiv NIJZ OE Ravne na Koroškem)

Prav tako pa je na koroškem potekalo letno nacionalno srečanje članic slovenske mreže Zdravih mest. V sodobni družbi, ki povečuje mladost, hitrost in produktivnost, starejši pogosto ostajajo v ozadju. Starizem – diskriminacija na podlagi starosti – se v družbi kaže s stereotipi, predsodki in nevidnosti starejših v širšem javnem prostoru. Kljub bogatim življenjskim izkušnjam, znanju in njihovem prispevku k skupnosti, so starejši pogosto obravnavani kot breme, namesto kot dragocen del družbe.



Slika 52 Srečanje Zdravo staranje (Vir: arhiv NIJZ OE Ravne na Koroškem)

Več si lahko preberete na naslednji povezavi: <https://staranje.si/staranje-ni-breme-temvec-priloznost-jasna-sporocila-nacionalnega-srecanja-zdravih-mest-2025-na-ravnah/>

The screenshot shows the website's navigation bar with the logo 'Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji' and menu items: VSEBINSKA PODROČJA, AHA.SI, AKTUALNO, KONTAKT, VIRI PODATKOV. The breadcrumb trail reads: Domov » Aktualno » Staranje ni breme, temveč priložnost: jasna sporočila nacionalnega srečanja Zdravih mest 2025 na Ravnah. The article title is 'Staranje ni breme, temveč priložnost: jasna sporočila nacionalnega srečanja Zdravih mest 2025 na Ravnah'. The text discusses the role of older people in society, the importance of intergenerational connections, and the role of local communities in supporting aging. It mentions the National Institute for Public Health (NIJZ) and the National Meeting of Healthy Cities 2025 in Ravne. Key points include: older people are often seen as a burden but can be a valuable part of the community; intergenerational connections are important for well-being; local communities should create opportunities for older people to participate in social activities and decision-making; and supporting aging is a shared responsibility.

Slika 53 Prispevek Staranje ni breme, temveč priložnost, spletna stran staranje.si (Vir: arhiv NIJZ OE Ravne na Koroškem)

5 OBELEŽITEV AKCIJE POKLONI ČAS, POLEPŠAJ DAN V LETU 2025

5.1 Najava akcije je stekla 29. aprila 2025 – evropski dan medgeneracijske solidarnosti s povabilom

V mesecu aprilu 2025 je bila na spletni strani staranje.si objavljena napoved vseslovenske akcije **Pokloni čas, polepšaj dan**, ki je v letu 2025 potekala že tretje leto zapored. Akcija, ki doseže svoj vrhunec ob **1. oktobru – Mednarodnem dnevu starejših**, spodbuja medgeneracijsko solidarnost, prostovoljstvo in aktivno vključevanje posameznikov v podporo starejšim. Namen pobude je krepiti vezi v skupnosti in opozoriti na pomen drobnih dejanj pozornosti, ki lahko pomembno vplivajo na kakovost življenja starejših. V letu 2025 je bila v desetletno obdobje vključena tudi tematika starizma, zato je akcija dodatno spodbujala k ozaveščanju o stereotipih in predsodkih o starosti.

5.2 Pokloni čas, polepšaj dan v sodelovanju z nacionalnimi mrežami

(Pripravili: Vesna Pucelj, Tea Kordiš in Zlatko Zimet)

V okviru akcije Pokloni čas, polepšaj dan so v letu 2025 sodelovale tudi mreže NIJZ- Slovenska mreža zdravih šol, program Zdravje v vrtcu in program Zdrava mesta. Mreže so z raznolikimi aktivnostmi spodbujale medgeneracijsko povezovanje, prostovoljstvo ter aktivno vključevanje različnih ustanov in organizacij v lokalnem okolju.

5.2.1 Akcija Pokloni čas, polepšaj dan v okviru Slovenske mreže zdravih šol v šolskem letu 2024/25

Zdrave šole so šole, ki z različnimi dejavnostmi spodbujajo, omogočajo in krepijo zdravje na vseh področjih – telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem zdravju. Z dejavnostmi za izboljšanje zdravja vseh v šolski skupnosti želijo vplivati na vedenje posameznikov kot tudi na kakovost njihovih socialni odnosov, izboljšanju okolja in življenjskih pogojev. Zdrave šole se tega lotevajo s sistematičnim načrtovanjem in evalvacijo načrtanih nalog. Pri tem celostno pristopajo k zdravju, iščejo možnosti, ki jim jih omogoča šolsko okolje – vsebine zdravja podkrepljeno posredujejo prek učnega načrta, z različnimi projekti in dejavnostmi, ki so usmerjene v zdrav življenjski slog, s spodbujanjem sodelovanja staršev, lokalne skupnosti, zdravstvene službe ter drugih zainteresiranih institucij in posameznikov¹.

Slovensko mrežo zdravih šol je bilo v leto 2025 vključenih 436 vzgojno-izobraževalnih zavodov (VIZ).

Slovenska mreža zdravih šol se je aktivno pridružila akciji Pokloni čas, polepšaj dan.

Na vprašalnik o izvedenih dejavnosti je odgovorilo 44 osnovnih in 11 srednjih šol ter en dijaški dom (skupaj 56 vzgojno-izobraževalnih ustanov). Med njimi je bilo 52 šol, ki so vključene v Slovensko mrežo zdravih šol.

Regijska razporeditev šol, ki so sodelovale v raziskavi je predstavljena v Tabela 1.

Tabela 1 Regijska razporeditev v akciji sodelujočih šol

Regija	Število šol
Pomurska	5

¹ <https://nijz.si/programi/slovenska-mreza-zdravih-sol/>

Podravska	0
Koroška	5
Savinjska	12
Zasavska	3
Posavska	3
Jugovzhodna	8
Osrednjeslovenska	11
Gorenjska	6
Primorsko-notranjska	1
Goriška	1
Obalno-kraška	1

Največ osnovnih šol je pripravilo misli za starejše (25), sledijo aktivnosti v povezavi z gibanjem, aktivnosti v povezavi z branjem knjige, z ustvarjalnimi aktivnostmi in drugimi aktivnosti (npr. peka piškotov ali kuharska delavnica, izdelava novoletnih voščilnic, obiskovanje doma upokojenecv, obdarovanje in druženje z njimi). Kar nekaj osnovnih šol pa izvedlo več različnih aktivnosti.

Število osnovnih šol, ki so izvedle določene aktivnosti so predstavljene v Tabela 2.

Tabela 2 Število osnovnih šol, ki so izvedle različne dejavnosti v okviru akcije Pokloni čas, polepšaj dan

Dejavnost	Število osnovnih šol	Število srednjih šol
Misli za starejše	25	5
Aktivnosti v povezavi z gibanjem	14	1
Ustvarjalne aktivnosti	15	3
Branje knjig	10	-
Druge aktivnosti	7	3

Med srednjimi šolami jih je 5 pripravilo misli za starejše, ena šola aktivnosti v povezavi z gibanjem, dve v povezavi z branjem knjige, 3 v povezavi z ustvarjalnimi aktivnostmi in tri šole druge dejavnosti, kot na primer zbiranje križank, druženje z upokojenimi sodelavci, pogovori s starejšimi, učenje uporabe telefona in umetne inteligence. Število srednjih šol, ki so izvedle določene aktivnosti, je predstavljeno v Tabela 2.

V dijaškem domu pa so izdelovali knjižne kazalke in voščilnice za starejše.

Pri aktivnostih misli za starejše so šole večinoma izdelovale knjižna kazala, novoletne voščilnice, ilustracije in druge drobne pozornosti oz. izdelke s spodbudnimi sporočili za starejše (v domovih za starejše - DSO, za stare starše). Veseli so, ko jim stanovalci DSO lepe želje sporočijo tudi nazaj. Npr. učenci ene osnovne šole so izdelali tudi stenske ure iz barvnega papirja, namesto številčk na uri pa so zapisali prijazna in spodbudna sporočila.



Slika 54 Izdelovanje knjižnih kazal na OŠ Lesično (Vir: Spletna stran OŠ Lesično)

V okviru različnih dejavnosti v povezavi z gibanjem so šole izpeljale skupne aktivne dejavnosti s starši in starimi starši (pohodi, nočni pohodi, izleti). Učenci, ki obiščejo starejše v domovi za starejše, z njimi tudi zapešajo in zapojejo. Na eni od sodelujočih šol so učenci skupaj z dedki in babicami raziskovali in ugotavljali, kako so ure športne vzgoje potekale nekoč in danes, katere igre se igramo še danes. Sodelovali so tudi z društvom upokojencev pri skupnem orientacijskem pohodu. Učenci ene šole pa so spoznavali tudi igro »rusko kegljanje«, ki ga jim jo predstavili upokojenci.



Slika 55 Tematski dan: Življenje nekoč in danes na OŠ Oskarja Kovačiča Ljubljana (Vir: Spletna stran OŠ Oskarja Kovačiča Ljubljana)

Zelo pogosto učenci sodelujejo s starejšimi preko ustvarjalnih delavnic. Najpogosteje gre za izdelavo različni drobnih izdelkov, voščilnic, knjižnih kazal in drugih izdelkov, ki jih nato učenci poklonijo starejšim v domovih za starejše ali pa podarijo svojim starim staršem.

Velik poudarek šole dajejo obiskom starejših v domovih za starejše. S tem, kot pravijo, spodbujajo medgeneracijsko sodelovanje, prijetno komunikacijo med njimi, spoštovanje med generacijami in jim polepšajo dan. Učenci prispevajo svojo domišljijo in veselje, stanovalci doma radovednost, potrpežljivost pa tudi prenos znanja in izkušenj na mlade. Skupaj z njimi izdelujejo različne izdelke, igrajo različne družabne igre, jim berejo knjige in časopise. Učenci stanovalcem domov pripravijo pevke in plesne nastope. Nekatere šole stanovalce v domovih obiskujejo redno (vsak teden), nekateri ob praznikih.



Slika 56 Obisk stanovalcev DSO Vrhnika učencev OŠ Antona Martina Slomška, Vrhnika (Vir: spletna stran OŠ Antona Martina Slomška, Vrhnika)

Srednješolci so zbirali različne križanke in jih posredovali stanovalcem v DSO. Kot osnovnošolci so tudi dijaki izdelovali knjižna kazala z lepimi mislimi in novoletne voščilnice. Obiskovali so stanovalce domov, za njih pripravili različne predstave (npr. lutkovne predstave), se z njimi pogovarjali o življenju nekoč in danes, skupaj brali. Nekateri dijaki so za starejše pripravili tudi izobraževanja o uporabi telefona in umetne inteligence.



Slika 57 Izdelovanje novoletnih voščilnic na ŠC Srečko Kosovel Sežana (Vir: spletna stran ŠC Srečko Kosovel Sežana)

Večina sodelujočih šol je v okviru akcije poskrbela tudi, da so bile njihove dejavnosti vidne in slišane tudi navzven. Večinoma so objavljale novice na svojih spletnih straneh in družbenih omrežjih, pa tudi v internih šolskih glasilih ali glasilih domov za starejše.

5.2.2 Akcija Pokloni čas, polepšaj dan v okviru programa Zdravje v vrtcu v šolskem letu 2024/25

Program Zdravje v vrtcu povezuje vrtce, ki z raznolikimi dejavnostmi spodbujajo, podpirajo in krepijo zdravje na več ravneh – telesni, duševni, socialni in okoljski. S prizadevanji za izboljšanje zdravja vseh členov vzgojno-izobraževalne skupnosti želijo vplivati tako na vedenje posameznikov kot tudi na kakovost medosebnih odnosov, hkrati pa prispevati k boljšemu okolju in življenjskim razmeram. Vrtci te cilje dosegajo preko systemskega načrtovanja in evalvacije izvedenih dejavnosti.

Vključevanje zdravstvenih vsebin v najzgodnejše razvojno obdobje je ključno zaradi več medsebojno povezanih dejavnikov, ki dolgoročno oblikujejo zdravje posameznika.

Zgodnje otroštvo predstavlja obdobje intenzivnega nevrološkega razvoja, za katerega je značilna visoka stopnja nevroplastičnosti. V tem času se vzpostavljajo temeljni vzorci vedenja, regulacije čustev in kognitivnega procesiranja. Zdravstvene vsebine, ki so ustrezno prilagojene razvojni stopnji, lahko pomembno vplivajo na oblikovanje zdravih vedenjskih vzorcev (npr. prehranjevanje, higiena, telesna aktivnost), ki se kasneje stabilizirajo in težje spreminjajo.

V tem obdobju otroci postopoma razvijajo razumevanje telesa, zdravja in bolezni, pri čemer zgodnje izobraževanje omogoča boljše razumevanje preventivnih ukrepov ter večjo verjetnost za sprejemanje zdravju koristnih odločitev v odraslosti.

Raziskave kažejo, da ima preventivno delo v zgodnjem obdobju največji učinek. Mnogi dejavniki tveganja za kronične nenalezljive bolezni (npr. neustrezna prehrana, telesna neaktivnost) se začnejo oblikovati že v otroštvu. Z zgodnjimi intervencijami lahko zmanjšamo pojavnost teh dejavnikov in s tem dolgoročno incidenco bolezni.

Poleg tega ima zgodnja izpostavljenost zdravstvenim vsebinam pomembno vlogo tudi v socializacijskem procesu. Otroci preko interakcije z odraslimi in vrstniki ponotranjijo norme in vrednote, povezane z zdravjem. Tako se oblikuje pozitiven odnos do lastnega zdravja in odgovornosti zanj.

Nenazadnje pa zgodnje vključevanje zdravstvenih vsebin prispeva k zmanjševanju neenakosti v zdravju. Otroci iz manj spodbudnih okolij imajo pogosto omejen dostop do kakovostnih informacij in zdravih praks, zato lahko sistematično zgodnje izobraževanje deluje kot kompenzacijski mehanizem. Tako lahko celostni pristop, ki ga vključuje Program Zdravje v vrtcu predstavlja enega od uspešnih dolgoročnih strategij za krepitev javnega zdravja, saj vpliva tako na individualno vedenje kot na širše družbene zdravstvene izide.

Vrtci vsako leto izpeljejo vrsto različnih dejavnosti v katerih sodelujejo s starejšimi v svoji lokalni skupnosti (stari starši ali drugi starejši). Tako tudi akcijo Pokloni čas, polepšaj dan brez težav vključujejo v svoje že obstoječe dejavnosti ali pa so jo izpeljali samostojno. V veliki večini so vrtci aktivnosti v katere so vključevali starejše izvajali preko celotnega šolskega leta, nekateri pa so izpeljali tudi enkratne dogodke.

Namen medgeneracijskega povezovanja je ustvarjanje povezovalnega prostora, kjer prihaja do dvosmernega učenja, izmenjave izkušenj in krepitev družbenih vrednot, ki prispevajo k bolj vključujoči in solidarni družbi. Tovrstne akcije omogočajo vzpostavljanje kakovostnih, vzajemno koristnih odnosov med otroki in starejšimi generacijami, kar vpliva na celostni razvoj otrok ter hkrati na socialno vključenost starejših. Na ravni otroka takšno sodelovanje spodbuja socialno-emocionalni razvoj, saj otroci skozi neposreden stik razvijajo empatijo, spoštovanje, strpnost in razumevanje različnosti. Interakcije s starejšimi osebami omogočajo prenos izkušenj, vrednot in življenjskega znanja, kar bogati otrokovo učenje onkraj formalnih kurikularnih vsebin. Na ravni starejših medgeneracijsko sodelovanje zmanjšuje občutke osamljenosti in socialne izolacije ter krepi občutek lastne vrednosti in vključenosti v skupnost. Aktivna vloga v vzgojno-izobraževalnem procesu jim omogoča, da ohranjajo kognitivne in socialne sposobnosti.

Vrtci so dejavnosti (srečanja) izpeljali ob pomembnih dogodkih, praznikih ali obeležitvah svetovnih in drugih dni (npr. dan starejših, teden mobilnosti, božično – novoletni prazniki, TSZ ...) ali pa so obogatili povsem običajen dan.

Vrtci se v večji meri sodelovali z domovi za starejše občane, lokalno skupnostjo ali pa so v vrtec povabili dedke in babice oz. bivše zaposlene.

Nekateri vrtci so o izvedbi aktivnosti poročali v anketni vprašalnik 1KA - odprtokodne programske opreme za spletno anketiranje, podatke pa smo pridobili tudi iz evalvacijskih poročil za šolsko leto 2024/25.

V programu Zdravje v vrtcu je v šolskem letu sodelovalo 210 vrtcev, od tega jih je o akcijo PČPD 74 poročalo v 1KO, ki je bila aktivna v začetku leta 2026. Ti vrtci so poročali, da so najpogosteje s starejšimi izvajali ustvarjalne aktivnosti (54 %) npr. ustvarjanje z akrilnimi barvami, šivanje, izdelava novoletnih voščilnic, okenskih okraskov, adventnih venčkov, obeskov, kamenčkov prijaznosti, eko rož, lutk... sledijo gibalne aktivnosti (42 %) sprehodi s starejšimi, učenje joge, skupni obisk gozda in raziskovanje, gibalne igre, skupna telovadba na prostem, športni dan s poligonom, razgibavanje z žogico ... branje (32 %) npr. skupno branje, pogovori in poustvarjanje in priprava lepih misli za starejše (32 %) ter ostale aktivnosti (20 %) kot so obiski DSO, kuharske delavnice, pevski nastopi, pikniki, ples, petje, reševanje umskih nalog, skupno raziskovanje domačega kraja. Podobne aktivnosti so v evalvacijskem poročilu ZA ŠOL.L. 2024/25 navajali tudi drugi vrtci.

Vrtci so izvajali naloge s ciljem starejšim popestriti vsakdan, se z njimi družiti, izmenjevati izkušnje, se od starejših kaj naučiti (npr. ročnih spretnosti, »življenjskih modrosti«) in tudi skupaj z njimi izpeljati določene dejavnosti. S takimi nalogami vrtci otrokom približajo naravno pot staranja in s tem krepijo strpnost in solidarnost (do starejših), razvijajo odnos do starosti, podirajo stereotipe, predsodke in diskriminacijo v zvezi s starejšimi.

Vrtci so dejavnosti ocenili kot zelo uspešne, ki so dosegle cilje, ki so si jih zastavili. Otroci zelo radi sodelujejo pri takih nalogah. Srečanja in druženja pozitivno ocenjujejo tudi vzgojitelji, ki koordinirajo te naloge, pa tudi zaposleni v domovih za starejše oz. sami starejši, ki so bili vključeni v dejavnosti. Zato se dejavnosti za in s starejšimi pogosto izvajajo in jih bodo izvajali tudi v prihodnje.

5.2.3 Akcija Pokloni čas, polepšaj dan v okviru programa Zdrava mesta v letu 2025

V letu 2025 se je zaključila VII. faza programa Slovenske mreže zdravih mest (2019–2025), v katero je bilo vključenih 66 občin članic. V tem obdobju je mreža utrjevala svojo vlogo pomembnega nacionalnega mehanizma za spodbujanje zdravja v lokalnih skupnostih, pri čemer je področje zdravega in aktivnega staranja ostalo ena izmed ključnih vsebinskih priorit. Aktivnosti so bile usmerjene v izboljšanje kakovosti življenja starejših, zmanjševanje neenakosti v zdravju ter krepitev socialne vključenosti, s posebnim poudarkom na medgeneracijskem povezovanju.



Slika 58 Zdrava mesta (Vir: arhiv NIJZ)

Pomemben okvir za izvajanje aktivnosti v letu 2025 je predstavljala vseslovenska akcija Pokloni čas in polepšaj dan, ki spodbuja prostovoljstvo, solidarnost ter aktivno skrb za starejše prebivalce.

Vključevanje občin članic v akcijo je potekalo različno intenzivno, vendar je bilo mogoče zaznati, da tam, kjer je bila akcija ustrezno umeščena v lokalne programe, predstavlja pomembno dopolnitev obstoječih dejavnosti na področju staranja. Za potrebe spremljanja je bil občinam posredovan evalvacijski vprašalnik, na katerega se je odzvalo sedem občin. Nizka odzivnost omejuje možnost celovite kvantitativne ocene, vendar kvalitativni vpogled kaže na razmeroma visoko stopnjo angažiranosti v sodelujočih okoljih.

Izvedene aktivnosti so bile vsebinsko raznolike in so odražale specifične potrebe ter organizacijske zmožnosti posameznih lokalnih skupnosti. Prevladujoč pristop je temeljil na neposrednem vključevanju starejših v družbeno življenje ter ustvarjanju priložnosti za medgeneracijsko izmenjavo. Pogosti so bili dogodki, ki so povezovali otroke, mladostnike in starejše, kot so skupni sprehodi, ustvarjalne in kulinarčne delavnice ter različne oblike kulturnih dejavnosti. Poseben pomen so imele aktivnosti, ki so vključevale obiske starejših v institucionalnih in domačih okoljih, saj so te neposredno prispevale k zmanjševanju socialne izoliranosti ter krepitvi občutka vključenosti in sprejetosti.



Slika 59 Medgeneracijske dejavnosti (Vir: arhiv CSO Ormož)



Slika 60 Izvedene aktivnosti (Vir: arhiv DU Dravograd)



Slika 61 Kulinarična delavnica (Vir: arhiv občina Šalovci)



Slika 62 Ustvarjalna delavnica (Vir: osebni arhiv Nada Žgank)

Poleg socialnih in kulturnih vsebin so občine pomembno pozornost namenjale tudi promociji zdravja in ohranjanju funkcionalnih sposobnosti starejših. Organizirane so bile različne oblike gibalnih aktivnosti, vključno z vodenimi vadbami, pohodi in plesnimi srečanji, pogosto ob strokovni podpori kineziologov ali drugih strokovnjakov. V posameznih okoljih so bile izvedene tudi preventivne zdravstvene aktivnosti, kot so meritve krvnega tlaka, ter izobraževalne delavnice o zdravem življenjskem slogu. Takšne aktivnosti prispevajo k celostni obravnavi staranja, ki presega zgolj socialni vidik in vključuje tudi skrb za telesno in duševno zdravje.



Slika 63 Vodena vadba (Vir: osebni arhiv Nejc Praznik)

Pomembna značilnost izvedenih aktivnosti je bila vpetost različnih lokalnih akterjev. Pri načrtovanju in izvedbi so sodelovali občine, krajevne skupnosti, vzgojno-izobraževalne ustanove, ljudske univerze, kulturna društva ter organizacije s področja zdravstva in socialnega varstva. Takšno medsektorsko sodelovanje omogoča bolj učinkovito uporabo razpoložljivih virov, hkrati pa krepi trajnostni potencial aktivnosti. Posebej pomembna je bila vloga krajevnih skupnosti, ki so s svojo bližino prebivalcem omogočile dostopnost aktivnosti tudi v manjših in geografsko oddaljenih naseljih.

Nacionalna in regijska koordinacija Slovenske mreže zdravih mest sta zagotavljali ključno podporno infrastrukturo za izvajanje akcije. Njuna vloga je obsegala promocijo, distribucijo gradiv, strokovno usmerjanje ter motiviranje lokalnih deležnikov za sodelovanje. Koordinacija je prav tako prispevala k večji vidnosti aktivnosti z zbiranjem in razširjanjem dobrih praks ter z vzpostavljanjem povezav z drugimi nacionalnimi programi, kot so Zdrave šole, Zdravje v vrtcu in pobude starosti prijaznih občin. S tem je bilo omogočeno bolj usklajeno delovanje in večja vsebinska povezanost različnih pobud na področju promocije zdravja.

Analiza izvedenih aktivnosti kaže, da ima akcija Pokloni čas in polepšaj dan pomemben razvojni potencial, vendar je za njeno širšo implementacijo potrebna bolj sistematična umestitev v delovanje občin članic. Ključni izzivi vključujejo povečanje vključenosti občin, izboljšanje mehanizmov spremljanja in vrednotenja ter krepitev povezav z drugimi sorodnimi programi. Kot ena izmed priložnosti se kaže tudi bolj načrtno vključevanje prostovoljstva, ki predstavlja temelj številnih izvedenih aktivnosti, vendar pogosto ostaja organizacijsko in strateško premalo podprto.

V prihodnje bo smiselno okrepiti prizadevanja za vključitev akcije v letne načrte zdravih mest ter razvijati skupne aktivnosti z občinami, ki so vključene v programe starosti prijaznih skupnosti. Dodatno priložnost predstavlja tudi organizacija skupnih dogodkov na nacionalni ravni, zlasti ob mednarodnem dnevu starejših, kar bi lahko prispevalo k večji prepoznavnosti tematike in večji motivaciji lokalnih okolij za sodelovanje.

Sklepno lahko ugotovimo, da Slovenska mreža zdravih mest tudi v zaključnem letu VII. faze programa ohranja pomembno vlogo pri spodbujanju celostnega pristopa k staranju v lokalnih skupnostih. Izvedene aktivnosti potrjujejo, da je na lokalni ravni prisotna visoka stopnja pripravljenosti za

sodelovanje ter razvoj inovativnih pristopov. Nadaljnji razvoj bo zahteval predvsem večjo sistematičnost, krepitev partnerstev ter boljše povezovanje obstoječih pobud v enoten, dolgoročno vzdržan okvir delovanja.

5.3 Regijska obeležitev akcije "Pokloni čas, polepšaj dan"

(pripravili a-z: Matej Ivartnik, Ria Jagodič, Tjaša Jerman, Taja Kontler, Natalija Korent, Patricia Lapajne, Jerneja Lorber, Irena Majcan Kopilović, Helena Pavlič, Lea Peternel, Urška Polanc, Nevenka Ražman, Janja Robida, Olivera Stanojević Jerković, Mateja Šturm in Živa Žerjal)

5.3.1 OE Celje

Vseslovensko akcijo *Pokloni čas, polepšaj dan* smo v letu 2025 v celjski regiji obeležili na ustvarjalen način z izdelavo in delitvijo knjižnih kazalk ter kartic, opremljenih z dobrimi mislimi in spodbudnimi sporočili. Povezali smo regijske članice Slovenske mreže zdravih šol in medicinske sestre patronažnega varstva. Učenci, dijaki in zaposleni 15 osnovnih oz. srednjih šol in enega dijaškega doma so izdelali in nam posredovali **1319 izdelkov**. Te smo predali medicinskim sestram patronažnega varstva v 11 zdravstvenih domovih in 15 zasebnicam, ki so jih ob rednih obiskih na domu podarile starejšim in osamljenim. Sodelovanje v akciji so si lahko zdrave šole beležile v evalvacijo nalog v letu 2025. Poleg omenjenih aktivnosti pa smo zdrave šole spodbudili, da v akcijo vključijo tudi že upokojene sodelavke in sodelavce, jih povabijo na soustvarjanje z mladimi in tako spodbujajo medgeneracijsko sodelovanje.



Slika 64 Knjižne kazalke in kartice, izdelane v akciji *Pokloni čas, polepšaj dan 2025* (Vir: arhiv NIJZ OE Celje)

Z območja OE Celje NIJZ je na **evalvacijski vprašalnik** akcije *Pokloni čas, polepšaj dan 2025* odgovorilo **22 organizacij**. Od teh je bilo 8 osnovnih šol, 4 srednje šole in 1 dijaški dom (vsi člani Slovenske mreže zdravih šol), 2 občini, članici mreže Zdravih mest in 7 patronažnih varstev. 21 organizacij je prihajalo iz savinjske statistične regije in ena iz posavske statistične regije. 14 jih je pripravilo misli za starejše, ena aktivnosti v povezavi z gibanjem, dve aktivnosti v povezavi z branjem oziroma knjigo, tri pa ustvarjalne aktivnosti. Poleg tega so posamezne organizacije peklo piškote, izdelovale novoletne voščilnice, starejšim razdelile knjižne kazalke in kartice ali zanje zbirale križanke, obiskale dom upokojencev in prepevale. Osnovna šola, ki je obiskala dom upokojencev, je poročala tudi o skupnem ustvarjanju cvetlic iz naravnih materialov, plesu, prepevanju in igranju iger. Ena občina je v času jurjevanja v

sodelovanju s kulturnim društvom v domu starejših občanov pripravila glasbeno-pevski dogodek, druga občina pa je poročala o možnosti brezplačne telovadbe za občane enkrat tedensko. Deset sodelujočih organizacij ocenjuje, da so v letu 2025 z akcijo Pokloni čas, polepšaj dan dosegle manj kot 50 starejših oseb, osem 50 do 100 oseb in dve 100 do 200 starejših oseb. Petnajst jih je izvedlo akcijo samo znotraj njihovega zavoda, brez zunanjih izvajalcev, šest organizacij pa v sodelovanju z zunanjimi izvajalci (pet v sodelovanju z NIJZ in po ena v sodelovanju z osnovno šolo, s patronažno službo oziroma kulturnim društvom).

Nekaj misli sodelujočih:

»Ko se mladi in starejši družimo, se srce napolni z veseljem, ki ne pozna starosti.«

»Vam, vsem učencem in njihovim mentorjem, ki so pripravili izdelke za naše starejše uporabnike, se iskreno zahvaljujemo. Odziv naših pacientov je bil izjemen in resnično se vam v njihovem imenu zahvaljujemo. Polepšali ste jim dneve in jim dali občutek, da so pomembni in videni v sodobni družbi.«

»Dijakinje so z velikim veseljem sodelovale v akciji, izdelovale kazalke in voščilnice za starejše. S pomočjo mentorice so same izbrale motive ter misli. Všeč jim je bilo, da so lahko osrečile starejše in osamljene.«

»Akcija je bila dobro sprejeta, odziv učiteljev je bil velik. Ob ustvarjanju so dobili priložnost za pogovor o prostovoljstvu, medgeneracijskem povezovanju...«

5.3.2 OE Koper

Po poročilu programa Zdravje v vrtcu za šolsko leto 2024/25 lahko povzamemo, da se v vrtcih poslužujejo medgeneracijskega sodelovanja, natančneje v 4,5 % vseh nalog. Po poročanih aktivnostih v okviru *Pokloni čas, polepšaj dan* in evalvacije programa Zdravja v vrtcu so bile izvedene naslednje aktivnosti:

- Vrtec pri OŠ Rudolfa Ukoviča Podgrad je organiziral branje pravljic za otroke s strani babic, mesečno so se s starimi starši odpravljali na Sprehod po vasi. V decembrskem času so starejšim občanom v vasi delili v vrtcu spečene piškote.
- Vrtec Sežana je varovancem iz DSO Sežana pripravil druženje z nastopom in pogostitvijo.
- Otroci iz Vrtca Koper so obiskali varovance v DEOS Koper.
- Vrtec L'Aquilone pri OŠ Dante Alighieri Izola je obiskal dom starejših občanov, pripravil nastop in skupno branje.
- Vrtec Postojna je v decembru obiskal dom upokojencev in jim polepšal dan.
- Otroci iz Vrtca Morje Lucija so pripravljali voščilnice za starejše, sodelovali pri Prazniku kakijev v Strunjanu, kjer so starejši pripovedovali zgodbe in otroke vodili skozi razstavo.
- Vrtec Mornarček Piran celoletno sodeluje in obiskuje Center za starejše občane ter Dnevni center Školjka, prav tako so zbirali *»Zgodbe naših noničev«* in tako spoznavali lokalno kulturno dediščino.
- V vrtcu Dekani in Osnovni šoli Dekani so ob mednarodnem dnevu starejših pripravili medgeneracijsko srečanje z nastopi in ustvarjalnimi delavnicami.



Slika 65 Medgeneracijske aktivnosti (Vir: arhiv NIJZ OE Koper)



Slika 66 Medgeneracijski pohod (Vir: arhiv NIJZ OE Koper)

Iz evalvacije v Slovenski mreži zdravih šol za šolsko leto 2024/25 izhaja, da so šole izvajale naloge na področju medgeneracijskega sodelovanja v 6,3 % nalog. Po poročanih aktivnostih v okviru *Pokloni čas, polejšaj dan* in evalvacije programa Slovenske mreže zdravih šol so bile izvedene naslednje aktivnosti:

- Šolski center Srečka Kosovela Sežana je izdeloval voščilnice za starejše in jih razdeljeval.
- Osnovna šola Toneta Tomšiča Knežak so iz odpadnih in naravnih materialov izdelovali novoletne okraske s starimi starši ter hodili na mesečne medgeneracijske sprehode. Izdelovali so tudi voščilnice za oskrbovance doma starejših in jih tudi razdeljevali.
- Osnovna šola Šmarje pri Kopru je pripravila nastop upokojenim strokovnim sodelavkam in jim podarila kamenčke sreče.
- Učenci Osnovne šole Cirila Kosmača Piran so pripravili delavnice za izdelovanje okraskov s starimi starši.
- V Osnovni šoli Črni Vrh nad Idrijo so učenci pripravili aktivnosti s starejšimi občani v obliki ugank in kvizov, decembra so v domu starejših občanov pripravili gledališko igro in razdelili novoletne voščilnice.
- Osnovna šola Dr. Bogomirja Magajne Divača se je povezal z uporabniki VDC in Doma na krasu ter mesečno vodili športne aktivnosti. Prav tako so organizirali pohode s starimi starši.

- Osnovna šola Dutovlje se je povezala z lokalno umetnico in lokalno izpostavo Rdečega križa, za starejše so pripravili novoletna glinena darilca pod mentorstvom lokalne umetnice in jih s pomočjo Rdečega križa podarili starejšim krajanom. Prav tako so izdelali novoletne voščilnice in jih podarili starejšim krajanom.
- Osnovna šola Antona Žnideršiča Ilirska Bistrica je organizirala prednovoletna medgeneracijska srečanja ob knjigi, obiskali so tudi dom starejših občanov.
- Šolski center Postojna je za varovance in zaposlene DU izdelal voščilnice in jih tudi razdelil.
- Osnovna šola Koper skupaj s člani Centra dnevnih aktivnosti za starejše občane Koper organizira redna druženja z učenci podaljšanega bivanja.

5.3.3 OE Kranj

V okviru obeležitve Mednarodnega dneva starejših je NIJZ OE Kranj v letu 2025 izvedel tudi aktivnosti, namenjene krepitvi medgeneracijske solidarnosti, ozaveščanju o starizmu ter spodbujanju vključujoče družbe za vse generacije. Posebno mesto je imela akcija »*Pokloni čas, polepšaj dan*«, ki je del vseslovenske pobude.

V akcijo so se aktivno vključili otroci iz gorenjskih vrtcev in šol, ki so za starejše ustvarjali risbe, izdelke in pisna sporočila z lepimi mislimi. Skupno smo zbrali več kot 1000 izdelkov in sporočil, ki predstavljajo dragocen izraz pozornosti in povezanosti med generacijami.

Zbrane izdelke so patronažne medicinske sestre v tednu ob Mednarodnem dnevu starejših ob patronažnih obiskih osebno ponesle starejšim. S tem smo starejšim polepšali dan, hkrati pa okrepili občutek vključenosti, spoštovanja in medsebojne skrbi v lokalnem okolju.

Na nacionalni ravni je bila v letu 2025 izvedena evalvacija akcije »*Pokloni čas, polepšaj dan*«. V anketi je z Gorenjske sodelovalo šest osnovnih šol, štiri vrtci, en zdravstveni dom ter NIJZ. Večina sodelujočih osnovnih šol je vključena v program Zdrave šole, vsi vrtci, ki so izpolnili anketo, pa so vključeni v program Zdravje v vrtcu.

Iz ankete je razvidno, da je najpogosteje izvedena aktivnost v okviru akcije *Pokloni čas, polepšaj dan* bila priprava misli za starejše, saj jo je izvedla večina sodelujočih organizacij. Ustvarjalne aktivnosti, kot so risanje, pisanje in izdelovanje voščilnic, so bile prav tako razmeroma pogoste in jih je izvedla približno polovica sodelujočih organizacij. Aktivnosti, povezane z gibanjem, so bile manj zastopane in so se pojavile le pri manjšem deležu sodelujočih.

Glede dosega starejših oseb je približno polovica organizacij ocenila, da so z aktivnostmi dosegle manj kot 50 starejših oseb, medtem ko je nekaj organizacij poročalo o dosegu med 100 in 200 starejšimi osebami.

Večina organizacij je v anketi navedla, da so akcijo izvedle samostojno, znotraj svojega zavoda, brez sodelovanja zunanjih izvajalcev. Tak odgovor verjetno odraža nepopolno razumevanje vprašanja, saj so vse sodelujoče organizacije izdelke otrok posredovale na NIJZ OE Kranj, od koder so bili ti nato razdeljeni patronažnim službam na Gorenjskem.



Slika 67 Nekatera dela otrok namenjena starejšim (Vir: arhiv NIJZ OE Kranj)

5.3.4 OE Maribor

- **Predlog vključevanja problematike starizma kot rdeče niti akcije** v desetletnem obdobju (v sodelovanju z Ministrstvom za solidarno prihodnost). Priprava gradiva (*glej zgoraj!*).
- **Promocija akcije ob različnih priložnostih** (na sestankih projektnih svetov mreže Zdravih mest, spletna promocija in povabilo ter spodbujanje k aktivnostim vseh občin članic zdravih mest, promocija akcije na sejah Usmerjevalnega odbora zdravih mest srečanjih Društva Spominčica, aktivu socialnih delavcev, na Festivalu duševnega zdravja v Kopru, sestankih programa MIRA in Programskega odbora za duševno zdravje starejših ter v okviru pedagoških aktivnosti na MFUM in DMUM in predavanj za različne deležnike).
- Pregled **vpisalnika** za izvajalce akcije v lokalnem okolju. Akciji se je v Območni enoti Maribor letos pridružilo 14 vrtcev, (Maribor, Lenart, Ormož, Ptuj), ena srednja šola z dijaškim in študentskim domom, Center za starejše občane (Ormož) ter občina Ptuj.



Slika 68 Medgeneracijsko druženje (Vir: arhiv Centra za starejše občane Ormož)



Slika 69 Ustvarjalne delavnice (Vir: arhiv NIJZ OE Maribor)



Slika 70 Medgeneracijske aktivnosti (Vir: arhiv NIJZ OE Maribor)

5.3.5 OE Ljubljana

Prejeli smo 29 izpolnjenih evalvacijskih anket o izvajanju akcije »Pokloni čas, polepšaj dan« (PČPD) iz ustanov na območju OE Ljubljana: 15 vrtcev, 12 OŠ, 1 srednja šola, 1 dijaški dom.

Vrtci so se najpogosteje odločili za ustvarjalne aktivnosti (9 vrtcev) ter aktivnosti povezane z gibanjem (6) in z branjem (6), štiri vrtci so pripravili lepe misli za starejše, nekateri pa še druge aktivnosti. Aktivnosti, ki so polepšale dan starejšim, so bile zelo različne. Namenjene so bile babicam in dedkom otrok, pa tudi starejšim v lokalni skupnosti in v DSO. Za namen akcije *Pokloni čas polepšaj dan (PČPD)* je posamezen vrtec večinoma dosegel do 50 starejših oseb, trije vrtci 50-100, dva 100-200 in dva vrtca več kot 200 starejših oseb.

- **Primeri ustvarjalnih aktivnosti:** peka piškotov z babicami in dedki, skupno oblikovanje prazničnih piškotov v decembrskem času, izdelava voščilnic za starejše, ustvarjalne delavnice ob praznikih, skupna izdelava praznične dekoracije, domače ustvarjalne naloge z vključevanjem starih staršev ter sodelovanje na bazarjih in prazničnih dogodkih, izdelava

Gregorčkov. Nekatere delavnice so bile v popoldanskem času, nekatere pa v dopoldanskem, saj to za tiste stare starše, ki so že v pokoju, ni bila ovira. Posebna oblika sodelovanja je bila z upokojenim učiteljem iz kraja, skupaj so likovno ustvarjali, šli so tudi na ogled njegove razstave. Dejavnosti so spodbujale prenos znanja, medgeneracijsko sodelovanje in občutek povezanosti.

- **Gibalne aktivnosti:** skupni pohodi (na Magdalensko goro, na Janče, orientacijski pohod) in sprehodi s starimi starši (do Botaničnega vrta), gibalni popoldnevi s starši, babicami in dedki, telovadba na prostem s starejšimi krajanji, pustno rajanje, gibalne igre v tednu otroka ter čistilne akcije in urejanje igrišča skupaj z babicami in dedki. Otroci starejših skupin so se ob dnevu Alzheimerjeve bolezni udeležili pohoda in druženja na občinskem trgu s stanovalci Doma starejših. Druženje ob pustovanju - pustna povorka do Doma starejših, druženje in ples s stanovalci. Druženje s stanovalci Doma starejših ob dnevu žena - prepevanje, ples, stare igre. Dejavnosti so krepile zdrav življenjski slog, sodelovanje ter pripadnost skupnosti.
- **Aktivnosti povezane z branjem oziroma s knjigo:** branje pravljic v vrtcu (babice, dedki in prababice), pogovor ob knjigah, obiskovanje knjižnice, izdelava knjižnih kazalk.
- **Lepe misli za starejše:**
 - Vsaka skupina v vrtcu je izdelala voščilnice, vzgojiteljice pa so notri napisale lepo misel.
 - Otroci so starejšim namenili prijazne misli in pozornost skozi obiske doma starejših občanov, pripravo pesmi, nastopov in voščil, osebno izročanje voščilnic starejšim sosedom, decembrske obiske starejših v lokalnem okolju ter praznična srečanja v vrtcu. S temi dejavnostmi so otroci razvijali empatijo, spoštovanje in čut za sočloveka
- **Drugo:**
 - Predstavitvev igrač in iger nekoč,
 - pripovedovanje zgodb in spominov iz otroštva starejših,
 - čajanka, piknik z babicami in dedki.

Osnovne šole so se najpogosteje odločile za gibalne aktivnosti (7 šol) in ustvarjanje (5 šol), ter aktivnosti povezane z branjem so navedle štiri OŠ, prav tako pripravo lepih misli, nekateri pa še druge aktivnosti. Za namen akcije PČPD je posamezna šola večinoma dosegla 50-100 starejših oseb, štiri šole manj kot 50, ena pa 100-200.

- **Gibalne aktivnosti:**
 - Druženje z upokojenci, ki trenirajo in tekmujejo v ruskem kegljanju. Učenci so izdelali darilca, pripravili kratek program s petjem in plesom, upokojenci pa so otrokom demonstrirali šport, ki jih združuje in jih vodili pri aktivnosti ruskega kegljanja.
 - Pohodi v bližnji okolici, v popoldanskem času, na katerih se učencem pridružijo starši in stari starši.
 - Pohod v okviru pouka, kjer so se družili stari starši in učenci 1. in 2. razreda.
 - v okviru orientacijskega športnega dne 5.-9. razreda so sodelovali z lokalnim upokojenskim društvom.
 - Učenci so peljali v park oskrbovance DSO, ki so na invalidskih vozičkih. Se z njimi družili, pogovarjali in naredili razgibanje.

- Obisk dedkov in babic na podružnični šoli - ura športne vzgoje kot nekoč (npr. igre gomitvist, ristanc ...).
- **Aktivnosti povezane z branjem:** učenci so obiskali DSO in obisk namenili skupnemu branju; nekdanji učiteljici sta brali prvošolcem.
- **Ustvarjalne aktivnosti:** učenci 1.razredov, ki z domom starejših občanov sodelujejo že nekaj časa, so izdelovali unikatne voščilnice za stanovalce DSO in kratek božični nastop s pevsko gibalnim programom in se z njimi tudi poveselili. Dejavnost Bilo je nekoč - življenje babic in dedkov se prepleta z aktivnostmi v Rap-u in poteka skozi daljše obdobje.
- **Priprava misli za starejše:**
 - Učenci so v mesecu decembru izdelali voščilnice z lepimi mislimi za starejše krajanke ter jim voščili.
 - V 1.razredu so izdelali voščilnice presenečenja in te čestitke je učiteljica osebno odnesla v dom starejših občanov ter razdelila med starostnike. Malo so poklepetali, hkrati pa so si starejši sami izbrali voščilnico.
- **Drugo:**
 - Obisk starejših, obdarovanje in druženje: učenci so pri pouku izdelali voščilnice, pri pouku sodobne priprave hrane pa napekli piškote. Obiskali so starejše krajanke v DSO, kjer so se družili, igrali spominske igre, zaigrali na harmoniko ter zaplesali. Spoznali so poklice zaposlenih v domu ter si ogledali prostore doma.
 - Kulturno-razvedrilni dogodek za oskrbovance DSO Praznične iskrice. (Fotografije dostopne na <https://www.osams.si/2025/12/19/praznicne-iskrice-v-dso-vrhnika/>)
 - Kuharska delavnica

Srednja šola in dijaški dom:

Dijaki so starejše poučevali o uporabi umetne inteligence in uporabi telefona. S starejšimi so govorili o življenju nekoč in danes. Dijaki so skupaj s starejšimi ustvarjali božične okraske in posneli filmček na temo medgeneracijskega sodelovanja, v katerem so bili vključeni otroci iz vrtca, učenci OŠ, dijaki in stanovalci DSO. Druženje z upokojenimi sodelavci.

Za namen akcije PČPD je srednja šola dosegla manj kot 50 starejših oseb, enako velja za dijaški dom.

5.3.6 OE Ravne na Koroškem

Po poročilih, ki smo jih prejeli od regijskih vrtcev, osnovnih in srednjih šol, lahko izpostavimo, da se vrtci precej poslužujejo medgeneracijskih sodelovanj. V krajih, kjer imajo dom starejših občanov, se v teh ustanovah tudi več družijo. Predšolski in osnovnošolski otroci izvajajo številne prostovoljske aktivnosti in obiske ob različnih praznikih. Izdelujejo številne izdelke, kot so darilca, misli za starejše in čestitke za božič, novo leto ali 8. marec. Razdelijo jih v DSO-je in starejšim občanom, ki živijo v okolici vrtca, šole oziroma jih predajo službi patronažnega varstva. Z babicami in dedki skupaj ustvarjajo in kuhajo, pečejo, sadijo v gredicah ali se sprehajajo po kraju in se podajo na bližnji hrib. Izvajajo številne aktivnosti v povezavi z gibanjem, branjem ter miselne delavnice ali ustvarjalne aktivnosti ter pripravljajo tudi plesne aktivnosti za starejše. Vse pogosteje se v vrtec ali v šolo vključujejo tudi

upokojeni vzgojitelji/-ce in učitelji/-ce in otrokom berejo, pripovedujejo zgodbice ali anekdote iz svoje mladosti. Vse pogosteje tudi v jutranjih urah sodelujejo pri razgibavanju udeležencev Šole zdravlja.

Na občinskih prireditvah, v sodelovanju z zdravstvenim domom (ZVC/CKZ) ali dejavnostih v parkih smo bili različno dejavni, odvisno od prostora in časa, ki nam je bil na razpolago. Velikokrat se igramo *Človek razgibaj se*, interaktivno igro, v kateri lahko sodelujejo različne generacije obiskovalcev. Gre za zabavno igro, ki spodbuja medgeneracijsko povezovanje in krepi zavedanje o pomenu gibanja za ohranjanje telesnega in duševnega zdravlja.

Na stojnicah pa mimoidočim delimo številna informativna gradiva s preventivno vsebino, ki pripomorejo h kakovosti življenja v lokalni skupnosti ter dolgoročno vplivajo na njihovo boljše fizično in psihično počutje. V sklopu Tedna vseživljenjskega učenja smo na prostem izvajali delavnico na temo Ohranimo um z gibanjem, s poudarkom na vrednoti Zdrav duh v zdravem telesu. Udeleženci so sodelovali v igrah, ki zahtevajo medsebojno sodelovanje. In za zaključek še misel z ene osnovne šole: **»Vsak dan, ki ga preživimo drug z drugim, je darilo – pogovor, nasmeš in bližina pa so tisto, kar daje življenju pravo vrednost.«**



Slika 71 Akcija Pokloni čas, polepšaj dan (Vir: arhiv NIJZ OE Ravne na Koroškem)



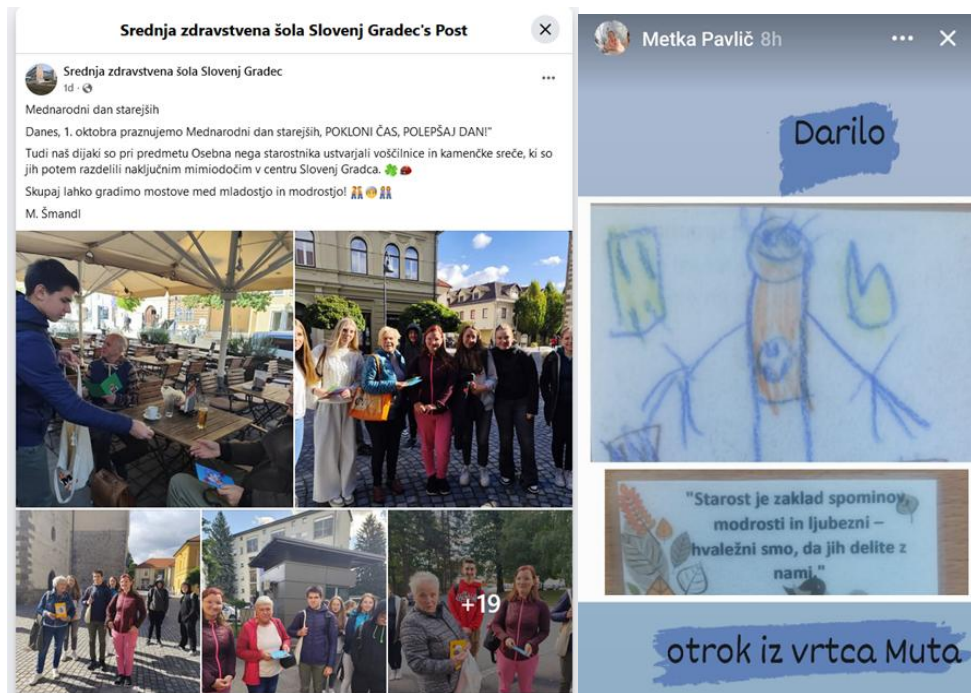
Slika 72 Akcija Pokloni čas polepšaj dan, igra Človek razgibaj se (Vir: arhiv NIJZ OE Ravne na Koroškem)



Slika 73 Akcija Pokloni čas polepšaj dan, predstavitev gradiv (Vir: arhiv NIJZ OE Ravne na Koroškem)



Slika 74 Utrinki s stojnic: Festival duševnega zdravja, delavnica v naravi (Vir: osebni arhiv Helena Pavlič)



Slika 75 FB objava Srednje zdravstvene šole in FB objava starejše gospe (Vir: spletne objave)

5.3.7 Obeležitev akcije "POKLONI ČAS, POLEPŠAJ DAN" ostalih OE

5.3.7.1 OE Murska Sobota:

V letu 2025 je OE MS posebno pozornost namenila aktivnostim za povečanje informiranosti o demenci in njeno destigmatizacijo. Pomemben poudarek je bil tudi na medregijskem povezovanju (koprška in pomurska regija), krepitvi sodelovanja v skupnosti ter informiranju strokovne in širše javnosti.

6 ZAKLJUČEK

(Pripravili: Monika Robnik Levart in Mojca Gabrijelčič Blenkuš)

V letu 2025 smo na NIJZ skupaj z različnimi deležniki po Sloveniji nadaljevali z aktivnim delovanjem na področju aktivnega in zdravega staranja (AZS). Pomembno vlogo pri tem so ponovno imele območne enote NIJZ, ki s skupnostnim pristopom, povezovanjem lokalnega okolja in sodelovanjem z različnimi deležniki pomembno prispevajo k izboljševanju kakovosti življenja prebivalcev, še posebej starejših odraslih. Izkušnje iz prakse namreč potrjujejo, da je prav sodelovanje z lokalnimi organizacijami, institucijami in posamezniki eden ključnih dejavnikov uspešnega izvajanja aktivnosti v skupnosti.

V letu 2025 smo posebno pozornost namenili vlogi nevladnih organizacij in socialni participaciji starejših, kar smo naslovili s strokovnim srečanjem in izdajo tematskega zbornika. Pomembna povezovalna aktivnost na nacionalni, regionalni in lokalni ravni je bila tudi ponovna izvedba vseslovenske akcije »Pokloni čas, polepšaj dan«, ki ji je v tej publikaciji namenjeno posebno poglavje. Letos smo akciji kot stalno vsebino dodatno vključili tematiko starizma in jo umestili v širši desetletni kontekst našega delovanja. Akcija, ki je bila izvedena ob podpori območnih enot in številnih lokalnih deležnikov, je ponovno poudarila pomen povezovanja, telesne dejavnosti, medgeneracijskega sodelovanja ter vključevanja osamljenih starejših v življenje skupnosti.

Tudi v letu 2025 smo sledili aktualnim izzivom in usmeritvam na področju dolgožive družbe ter izvajali številne aktivnosti, ki temeljijo na ciljnih Strategije dolgožive družbe. Območne enote so pri tem odigrale ključno vlogo pri izvajanju konkretnih aktivnosti v lokalnem okolju. Organizirale so predavanja in dogodke za starejše, pripravljale promocijska gradiva, sodelovale na stojnicah ter informirale prebivalce o podpornih programih in dostopnih virih pomoči v regijah. Preko različnih medijskih kanalov smo širšo javnost ozaveščali o pomenu aktivnega in zdravega staranja.

Aktivnosti območnih enot so imele pomemben vpliv tako na regionalni kot tudi nacionalni ravni, saj so se dobre prakse in pridobljene izkušnje prenašale ter nadgrajevale v širšem okolju. Pomembno podporno vlogo je tudi v letu 2025 ohranila spletna stran www.staranje.si, ki ostaja osrednje mesto za obveščanje javnosti in deležnikov o aktualnih vsebinah na področju AZS.

Območne enote NIJZ bodo tudi v prihodnje nadaljevale z vzdrževanjem in povezovanjem mreže regijskih deležnikov na področju staranja. V letu 2026 bomo še dodatno krepili povezovanje, sodelovanje, solidarnost in medgeneracijsko sodelovanje ter naslavljali stereotipe, predsodke in diskriminacijo do starejših in mlajših. Nadaljevali bomo z izvajanjem vseslovenske akcije »Pokloni čas, polepšaj dan«, podpirali druge relevantne programe ter se posvečali temam, ki jih prepoznavamo kot pomembne za kakovostno staranje prebivalstva. Pomemben del našega dela bo tudi nadaljnje sodelovanje v projektu JA PreventNCD, v okviru katerega bomo z izvedbo pilotne študije dodatno krepili skupnostni pristop.

Na nacionalni ravni bomo nadaljevali z izvajanjem načrtovanih aktivnosti in nalog na področju AZS. Aktivno bomo spremljali pripravo akcijskih načrtov za implementacijo Strategije dolgožive družbe, saj ocenjujemo, da so ključni za opredelitev konkretnih aktivnosti in potrebnih virov za njihovo izvajanje. Tudi v letu 2026 si želimo še naprej krepiti povezovanje tako znotraj NIJZ – z različnimi področji dela, kot so Zdravi vrtci, Zdrave šole, Zdrava mesta, patronažno zdravstveno varstvo in duševno zdravje –

kot tudi z zunanjimi deležniki. Nadaljevali bomo z obeleževanjem mednarodnih in nacionalnih dni, povezanih s starejšimi, ter s projektnimi in strokovnimi aktivnostmi prispevali k doseganju zastavljenih ciljev.

Tokratna publikacija predstavlja že deseto zaporedno publikacijo na področju aktivnega in zdravega staranja, na kar smo še posebej ponosni. V vseh teh letih so območne enote NIJZ pustile pomemben in trajen pečat pri razvoju področja staranja v Sloveniji.

Ob tej priložnosti se iskreno zahvaljujemo vsem sodelavcem, še posebej sodelavcem območnih enot, ter številnim deležnikom in partnerjem za njihov dragocen prispevek k uresničevanju ciljev na področju aktivnega in zdravega staranja v letu 2025. Skupaj soustvarjamo družbo, ki omogoča kakovostno, vključujoče in dostojanstveno življenje vsem generacijam – saj je staranje življenje.

7 PRILOGE

7.1 Priloga 1: Pregled zbornikov regijskih aktivnosti na področju staranja

2016

- Zaključno srečanje projekta Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji (AHA.SI)
- Posredovanje in pridobitev rezultatov vprašalnikov »Izzivi staranja v regijah«
- Organizacija regijskih srečanj (tematike: izzivi staranja, depresija, ohranjanje aktivne in zdrave populacije)

2017

- Organizacija regijskih srečanj (tematike: demenca, dolgoživa družba, zdravo in aktivno staranje, vloga NVO pri dolgotrajni oskrbi v lokalni skupnosti, dolgotrajna oskrba, aktivno vključevanje v trg dela in skupnost v različnih življenjskih obdobjih)
- Priprava kataloga informacij za strokovnjake, ki delajo s starejšimi in svojci (OE CE)
- Priprava informacijskega gradiva na temo depresije v starosti (OE KR)
- Priprava strokovnih podlag za informiranje lokalne politike in ključnih deležnikov na področju staranja (OE MB)

2018

- Organizacija regijskih srečanj (tematike: ozaveščanje o obstoječih družbenih predsodkih glede starejših prebivalcev in staranja na splošno s ciljem identificiranja možnih aktivnosti, ki bi to spremenile, javnozdravstveni izzivi na področju staranja, neenakosti v luči dolgožive družbe, mobilnost starejših)
- Priprava infografike v namen ozaveščanja splošne javnosti o demenci (OE KR)
- Organiziranje medgeneracijskega druženja in vodene vadbe za starejše (OE KR)
- Sodelovanje pri projektu ASTAHG (Alpine Space Transnational Governance of Active and Healthy Ageing) (OE KR, OE NG)
- Prijava na projekt "Development of an integrated concept for the deployment of innovative technologies and services allowing independent living of elderly and vulnerable persons" (NiCE- life) (OE MB)
- Obeležitev TSZ z DSO oz. medgeneracijsko (OE KR, OE LJ, OE NG)
- Radijska oddaja o ustnem zdravju starejših (OE MS)

2019

- Izdaja znanstvene monografije z naslovom "Pred upokojitvene priprave za zdravo in aktivno starost"
- Zaščita znaka AHA.SI

- Posebno pozornost smo v letu 2019 namenili odmaknjenim področjem alpskega sveta
- Promocija projekta Združeni ukrepi za vitalnost starejših delavcev (STAR-VITAL) (OE KP)
- Organizacija regijskih srečanj (tematike: izzivi kakovostnega staranja, demenca)
- Medgeneracijska obeležitev TSZ (OE KR)
- Izvedba testa hoje za starejše (OE KR)

2020

- Posebno pozornost smo v letu 2020 namenili soočanju starejših z epidemijo COVID-19
- Priprava Priporočil za starejše v času epidemije nove virusne bolezni COVID-19
- Organizacija regijskih srečanj (tematike: dolgotrajna oskrba)
- Izdaja brošure "Skupaj za starejše" (OE KP)
- Priprava članka "Supporting older people in the remote area in a post COVID19 time" (OE KR)
- Izvedba delavnice na temo podpore neodvisnemu življenju krhkih starejših v domačem okolju in promocija različnih oblik telesne aktivnosti starejših (OE MS)
- Nadgradnja preventivnih obravnav v patronažnem varstvu v projektu "Krepitev zdravja za vse in starejše osebe"

2021

- Poudarek na aktualno sindemično situacijo in podamo nekaj primerov uspešne izvedbe načrtovanih ali prilagojenih post covid-19 aktivnostih za starejšo populacijo
- Informativne oddaje na tematiko starejših (Dobro jutro) (OE CE)
- Sodelovanje z občino Koper pri pripravi brošure, ki združuje vse ključne informacije o storitvah in programih socialnega varstva za starejše v Mestni občini Koper
- Dan odprtih vrat ob SD duševnega zdravja, z osrednjo tematiko preventive ter destigmatizacija duševnih motenj pri starejših (OE KR)
- Akcijski načrt za področje krepitve duševnega zdravja in preventive duševnih motenj pri starejših ter finančni načrt 2021-23 (OE MB)
- Izdelava brošure o duševnem zdravju starejših (OE MB)
- Organizacija delavnic (tematike: duševno zdravje, oskrba, zdravstvena nega in zdravje starejših, podpora neodvisnemu življenju krhkih starejših v domačem okolju, digitalna in zdravstvena pismenost, paliativna oskrba)
- Raziskava o pomembnosti prehranskega presejanja v domovih za starejše, pogostost uporabe orodij (OE NG)
- Ozaveščanje o prekomernem uživanju alkohola med starejšimi (OE NG)

- Mednarodna konferenca "Alpine Space Transnational Governance of Active and Healthy Ageing" («Mednarodno upravljanje aktivnega in zdravega staranja v alpskem prostoru»)-zaključek projekta, v njem sta sodelovali goriška in gorenjska regija

2022

- V okviru rednega sestanka je potekala razprava o izzivih povezanih s prehrano starejših
- Izvedba spletnega predavanja na temo duševnega zdravja starejših (OE CE)
- Srečanje na temo nasilja nad starostniki (OE KP)
- Izobraževanje za zaposlene v zdravstvu iz področja preprečevanja padcev (OE KR)
- Koordinacija Interdisciplinarne delovne skupine (IDS) za promocijo duševnega zdravja in preventivo ter destigmatizacijo duševnih motenj pri starejših v okviru Programa MIRA (OE MB)
- Sodelovanje NIJZ (OE MARIBOR in OE MURSKA SOBOTA) v projektu NICE-LIFE INTERREG CE - izzivi na področju obvladovanja krhkosti pri kronično bolnih starejših oseb s pomočjo digitalne tehnologije
- Promocija aktivnosti IDS za duševno zdravje starejših v obstoječih mrežah in v širši javnosti (OE MB)
- Obeležitev SD Alzheimerjeve bolezni: dogodek namenjen destigmatizaciji bolezni in podpori svojcem ter negovalcem bolnikov z demenco, sprehod po mestu
- Obeležitev SD starejših: tek, umetniška razstava

2023

- Prva obeležitev akcije PČPD
- Posebno pozornost v tem letu kulturni tematiki, povezovanju s kulturnim sektorjem
- Predstavitve ocene tveganja za padce na domu, ki jih v okviru Preventivne obravnave starejše osebe (POSO) izvajajo patronažne službe (OE KP)
- Izvedba predavanj in delavnic (tematike: demenca, ocena dejavnikov tveganja za padce na domu starejše osebe, Alzheimerjeva bolezen, izzivi staranja v regiji, pomembnost spanja v starejšem starostnem obdobju, ohranjanje ravnotežja, spopadanje z izgubo bližnjega oz. žalovanje
- Medgeneracijski pohod (OE KP)
- Ustvarjalne aktivnosti (literarni natečaj za zgodbe o demenci, likovni natečaj ob SD starejših, izdelava novoletnih voščilnic za starejše)
- Strokovni obisk čezmejnne skupnosti starejših občanov (Avstrija) (OE MS)
- Strokovni prispevki na temo staranja v oddaji Dobro jutro (OE CE)

2024

- Posebno pozornost v tem letu duševnemu zdravju in destigmatizaciji starejših

- PČPD- izpostavljena tema: pomen povezovanja in telesne dejavnosti ter spodbujala vključevanje osamljenih starejših v vsakdanje življenje skupnosti
- Različne vadbene aktivnosti za starejše v medgeneracijskih centrih
- Organizacija nacionalnega srečanja
- Oblikovanje demo posnetkov vsebin staranja
- Strokovni prispevki na temo staranja v oddaji Dobro jutro (OE CE)
- Izdaja posodobljene zloženke Skupaj za starejše (OE KP)
- Izvedba srečanj in delavnic (tematike: demenca, ocena dejavnikov tveganja za padce na domu za starejše osebe)
- Sprehod za spomin (OE NG)
- Sodelovanje v JA projektu preprečevanja demence (OE MS)

7.2 Priloga 2: Seznam slik

Slika 1 Strokovno srečanje ob svetovnem dnevu zdravja 2025, Skupaj za povezano in zdravo skupnost, Celje 2.3.2025 (Vir: arhiv NIJZ OE Celje)	11
Slika 2 Promocija zdravja v lokalni skupnosti v sodelovanju NIJZ OE Celje (Vir: arhiv NIJZ OE Celje)...	12
Slika 3 Ambasador programa Svit, Alojz Antlej in Center za krepitev zdravja ZD Šentjur v Dobju, 25.3.2025 (Vir: arhiv NIJZ OE Celje)	13
Slika 4 Predstavitev presejalnih programov SVIT, ZORA in DORA ob 42. slovenskem tednu boja proti raku v Citycentru Celje, 6.3.2025 (Vir: arhiv NIJZ OE Celje)	13
Slika 5 Predstavitev presejalnih programov SVIT, ZORA in DORA na sejmu Altermed & Flora v Celju, 14.-16.3.2025 (Vir: arhiv NIJZ OE Celje)	14
Slika 6 Predstavitev pristopa SOPA, programa Skupaj za zdravje, preventive na področju raka ter programa »Tosemjaz ob Dnevu zdravja v Celju, 5.4.2025 (Vir: arhiv NIJZ OE Celje)	14
Slika 7 Predstavitev presejalnih programov SVIT, ZORA in DORA ter programa Skupaj za zdravje na Petrovem sejmu v Bistrici ob Sotli, 29.6.2025 (Vir: arhiv NIJZ OE Celje)	14
Slika 8 Predstavitev presejalnih programov SVIT, ZORA in DORA na Mednarodnem obrtnem sejmu v Celju, 17.-21.9.2025 (Vir: arhiv NIJZ OE Celje)	15
Slika 9 Promocijska stojnica (Vir: arhiv NIJZ OE Koper)	16
Slika 10 Promocijska gradiva (Vir: arhiv NIJZ OE Koper)	17
Slika 11 Infografika: 1. oktober 2025- mednarodni dan starejših (Vir: arhiv NIJZ OE Kranj)	19
Slika 12 Infografika Dejstva o samomoru na Gorenjskem (Vir: arhiv NIJZ OE Kranj).....	20
Slika 13 Objava v Gorenjskem Glasu (Vir: Gorenjski glas).....	21
Slika 14 Vabilo na razstavo likovnih del (Vir: arhiv NIJZ OE Kranj).....	23
Slika 15 Otvoritev razstave ob MD starejših (Vir: arhiv NIJZ OE Kranj).....	24
Slika 16 Nekatera razstavljenata dela (Vir: arhiv NIJZ OE Kranj).....	24
Slika 17 Stojnica NIJZ na Festivalu duševnega zdravja v Kopru (Vir: arhiv NIJZ OE Kranj)	25
Slika 18 Strokovno srečanje v podporo starejšim (Vir: osebni arhiv)	28
Slika 19 Program srečanja (Vir: osebni arhiv)	28
Slika 20 Svitov dogodek v sodelovanju z ZD Center (Vir: osebni arhiv)	29
Slika 21 Svitov dogodek v sodelovanju z ZD Šiška (Vir: osebni arhiv)	29
Slika 22 Regijski Svitov dogodek v Loški dolini ob sprejemu novega Svitovega ambasadorja (Vir: osebni arhiv)	30
Slika 23 Program srečanja za regijski dogodek ob sprejemu novega Svitovega ambasadorja (Vir: osebni arhiv)	30
Slika 24 Festival za 3. življenjsko obdobje (Vir: osebni arhiv)	31
Slika 25 Stojnica na festivalu duševnega zdravja (Vir: Tomaž Primožič FDA)	32
Slika 26 Letno srečanje Aktiva socialnih delavcev (Vir: osebni arhiv Janje Rupar)	33
Slika 27 Utrinki iz srečanja (Vir: osebni arhiv Janje Rupar)	33
Slika 28 Utrinki iz srečanja (Vir: osebni arhiv Janje Rupar)	33
Slika 29 Okrogla miza v okviru Festivala za 3. življenjsko obdobje (Vir: arhiv NIJZ OE Maribor)	34
Slika 30 Regijski posvet (Vir: osebni arhiv Danijele Čutura Sluga, NIJZ OE Novo mesto)	35
Slika 31 Program srečanja »Branje za dušo in možgane« (Vir: arhiv NIJZ OE Murska Sobota)	37
Slika 32 Utrinek s srečanja »Branje za dušo in možgane« (Vir: arhiv NIJZ OE Murska Sobota).....	37
Slika 33 Soavtorja posterja in poster o skupnem ukrepu JADE Health za 3. nacionalno konferenco javnega zdravja (Vir: arhiv NIJZ OE Murska Sobota)	38
Slika 34 Udeležba predstavnic OE Murska Sobota na ključnih dogodkih (Vir: https://jadementia.eu/news/eventdetail.php?id=162)	38

Slika 35 Obeležitev evropskega dneva medgeneracijske solidarnosti (Vir: arhiv NIJZ OE Nova Gorica)	40
Slika 36 Festival duševnega zdravja (Vir: arhiv NIJZ OE Nova Gorica)	41
Slika 37 Nacionalno srečanje Zdravih mest 2025 (Vir: arhiv NIJZ OE Nova Gorica)	42
Slika 38 Promocija programa SVIT (Vir: arhiv NIJZ OE NG)	42
Slika 39 Video izjava z vabilom k sodelovanju v Programu Svit (Vir: arhiv NIJZ OE Nova Gorica)	43
Slika 40 Regijsko srečanje izvajalcev patronažnega zdravstvenega varstva v Novem mestu, 23.1.2025 (Vir: arhiv NIJZ OE Novo mesto)	44
Slika 41 Promocijska stojnica na Gregorjevem sejmu v Šentjerneju, 7.-9.3.2025 (Vir: arhiv NIJZ OE Novo mesto)	45
Slika 42 Medgeneracijsko druženje v Krškem, 31.3.2025 (Vir: arhiv NIJZ OE Novo mesto)	45
Slika 43 Promocijske aktivnosti na dnevu odprtih vrat Vojašnice Novo mesto, 31.5.2025 (Vir: arhiv NIJZ OE Novo mesto)	46
Slika 44 Zasaditev rožnatega drevesa z županom in občinsko svetnico občine Šmarješke toplice v Beli Cerkvi, 4.10.2025 (Vir: arhiv NIJZ OE Novo mesto)	47
Slika 45 Svetovni dan zdravja in zdravo staranje, prispevek na spletni strani staranje.si (Vir: arhiv NIJZ OE Ravne na Koroškem)	48
Slika 46 Knjižica Gremo se špilat (Vir: arhiv NIJZ OE Ravne na Koroškem)	49
Slika 47 Uspešno izpeljane gibalne aktivnosti na prostem, prispevek na spletni strani NIJZ OE Ravne na Koroškem (Vir: arhiv NIJZ OE Ravne na Koroškem)	49
Slika 48 Stojnica v Kopru na Festivalu duševnega zdravja (Vir: osebni arhiv Helena Pavlič)	50
Slika 49 Promocijski material za zdrav življenjski slog starejših, MO Slovenj Gradec (Vir: arhiv NIJZ OE Ravne na Koroškem)	50
Slika 50 Evropski teden mobilnosti in Festival prostovoljstva (Vir: arhiv NIJZ OE Ravne na Koroškem)	51
Slika 51 Predavanje Kako krepiti duševno zdravje starejših, DSO na Fari Prevalje (Vir: arhiv NIJZ OE Ravne na Koroškem)	51
Slika 52 Srečanje Zdravo staranje (Vir: arhiv NIJZ OE Ravne na Koroškem)	52
Slika 53 Prispevek Staranje ni breme, temveč priložnost, spletna stran staranje.si (Vir: arhiv NIJZ OE Ravne na Koroškem)	52
Slika 54 Izdelovanje knjižnih kazal na OŠ Lesično (Vir: Spletna stran OŠ Lesično)	55
Slika 55 Tematski dan: Življenje nekoč in danes na OŠ Oskarja Kovačiča Ljubljana (Vir: Spletna stran OŠ Oskarja Kovačiča Ljubljana)	55
Slika 56 Obisk stanovalcev DSO Vrhnika učencev OŠ Antona Martina Slomška, Vrhnika (Vir: spletna stran OŠ Antona Martina Slomška, Vrhnika)	56
Slika 57 Izdelovanje novoletnih voščilnic na ŠC Srečko Kosovel Sežana (Vir: spletna stran ŠC Srečko Kosovel Sežana)	56
Slika 58 Zdrava mesta (Vir: arhiv NIJZ)	58
Slika 59 Medgeneracijske dejavnosti (Vir: arhiv CSO Ormož)	59
Slika 60 Izvedene aktivnosti (Vir: arhiv DU Dravograd)	59
Slika 61 Kulinarična delavnica (Vir: arhiv občina Šalovci)	60
Slika 62 Ustvarjalna delavnica (Vir: osebni arhiv Nada Žgank)	60
Slika 63 Vodena vadba (Vir: osebni arhiv Nejc Praznik)	61
Slika 64 Knjižne kazalke in kartice, izdelane v akciji Pokloni čas, polepšaj dan 2025 (Vir: arhiv NIJZ OE Celje)	62
Slika 65 Medgeneracijske aktivnosti (Vir: arhiv NIJZ OE Koper)	64
Slika 66 Medgeneracijski pohod (Vir: arhiv NIJZ OE Koper)	64
Slika 67 Nekatera dela otrok namenjena starejšim (Vir: arhiv NIJZ OE Kranj)	66

Slika 68 Medgeneracijsko druženje (Vir: arhiv Centra za starejše občane Ormož)	66
Slika 69 Ustvarjalne delavnice (Vir: arhiv NIJZ OE Maribor)	67
Slika 70 Medgeneracijske aktivnosti (Vir: arhiv NIJZ OE Maribor).....	67
Slika 71 Akcija Pokloni čas, polepšaj dan (Vir: arhiv NIJZ OE Ravne na Koroškem)	70
Slika 72 Akcija Pokloni čas polepšaj dan, igra Človek razgibaj se (Vir: arhiv NIJZ OE Ravne na Koroškem)	70
Slika 73 Akcija Pokloni čas polepšaj dan, predstavitev gradiv (Vir: arhiv NIJZ OE Ravne na Koroškem)	71
Slika 74 Utrinki s stojnic: Festival duševnega zdravja, delavnica v naravi (Vir: osebni arhiv Helena Pavlič).....	71
Slika 75 FB objava Srednje zdravstvene šole in FB objava starejše gospe (Vir: spletne objave)	72

7.3 Priloga 3: Seznam tabel

Tabela 1 Regijska razporeditev v akciji sodelujočih šol.....	53
Tabela 2 Število osnovnih šol, ki so izvedle različne dejavnosti v okviru akcije Pokloni čas, polepšaj dan	54