



Nacionalni inštitut
za javno zdravje



NIJZ AKTIVNOSTI NA PODROČJU STARANJA V LETU 2024

Ljubljana, 2025

Naslov publikacije: NIJZ AKTIVNOSTI NA PODROČJU STARANJA V
LETU 2024

Urednice: Andreja Mezinec, Monika Robnik Levart in Mojca
Gabrijelčič

Tehnična urednica: Tjaša Bonča

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, 2025

Elektronska izdaja

Spletni naslov: www.nijz.si

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

Zaščita dokumenta © 2025 NIJZ

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

Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 239177731
ISBN 978-961-7211-69-6 (PDF)

KAZALO

1	UVOD	1
2	NACIONALNI POGLED V LETO 2024.....	3
3	SKUPNOSTNI PRISTOP PO OBMOČNIH ENOTAH SKOZI PRAKSO.....	12
3.1	Območna enota Celje	14
3.2	Območna enota Koper	17
3.3	Območna enota Kranj.....	21
3.4	Območna enota Ljubljana	28
3.5	Območna enota Maribor.....	33
3.6	Območna enota Murska Sobota.....	40
3.7	Območna enota Nova Gorica	43
3.8	Območna enota Novo mesto	51
3.9	Območna enota Ravne na Koroškem	55
4	OBELEŽITEV AKCIJE POKLONI ČAS, POLEPŠAJ DAN“ V LETU 2024	57
4.1	Najava akcije je stekla 29. april 2023 – evropski dan medgeneracijske solidarnosti s povabilom.....	57
4.2	Pokloni čas, polepšaj dan v sodelovanju z nacionalnimi mrežami	57
4.3	REGIJSKA OBELEŽITEV AKCIJE “POKLONI ČAS, POLEPŠAJ DAN”	61
5	ZAKLJUČEK	73
6	PRILOGE	75
a.	Seznam slik	75

1 UVOD

(Pripravile: Andreja Mezinec, Monika Robnik Levart in Mojca Gabrijelčič)

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) že vrsto let aktivno deluje na področju aktivnega in zdravega staranja (AZS), sledi strategiji dolgožive družbe ter si prizadeva za izboljšanje kakovosti življenja starejših prebivalcev Slovenije. V letu 2024 so bile naše aktivnosti na tem področju še naprej usmerjene v raziskovanje, povezovanje in ozaveščanje o pomenu AZS, s posebnim poudarkom na delovanju znotraj NIJZ, krepitvi sodelovanja z že utečenimi področji dela ter razumevanju demografskih sprememb in medgeneracijskega povezovanja ter izobraževanja.

Ključno vlogo pri izvajanju in uresničevanju skupnostnih pristopov, ki so bistveni za uspeh aktivnosti na terenu, so v letu 2024 igrale naše območne enote po vsej Sloveniji. Območne enote s svojim aktivnim povezovanjem z lokalnim okoljem, deležniki, ki delujejo v lokalni skupnosti, ter oblikovanjem in izvajanjem različnih dejavnosti, bistveno prispevajo k boljši kakovosti življenja celotne populacije, seveda tudi starejših odraslih. Skozi prakso se je namreč izkazalo, da je sodelovanje z lokalnimi deležniki, organizacijami in posamezniki bistveno, za uspeh aktivnosti na terenu. Le skupaj lahko naredimo več.

V letu 2024 smo nadaljevali z rednimi aktivnostmi in srečanji znotraj delovne skupine NIJZ na temo AZS, kot tudi s sestanki ožje skupine, kar omogoča učinkovito izvajanje zastavljenih nalog. Medsektorsko sodelovanje je bilo ključnega pomena, kar potrjuje izvedba medsektorskega sestanka v povezavi z akcijo "Pokloni čas, polepšaj dan" (PČPD), ki je tudi v letu 2024 predstavljala pomembno osrednjo točko našega delovanja in ji je v tem poročilu posvečeno posebno poglavje. Ta akcija, izvedena s pomočjo območnih enot in lokalnih deležnikov, je poudarila pomen povezovanja in telesne dejavnosti ter spodbudila vključevanje osamljenih starejših v vsakdanje življenje skupnosti.

Posebno pozornost smo v letu 2024 namenili duševnemu zdravju in destigmatizaciji starejših. V sodelovanju z različnimi deležniki smo pripravili strokovno srečanje na to pomembno temo in ob tej priložnosti izdali tematski zbornik prispevkov, ki je dostopen na spletnih straneh NIJZ in staranje.si. Poleg tega smo izdali še publikacijo o aktivnostih NIJZ na področju staranja v letu 2023.

Sodelovali smo na pomembnih strokovnih in znanstvenih srečanjih, kot je 2. konferenca javnega zdravja, kjer smo predstavili prispevke o socialni vključenosti starejših in povezovalni temi zdravja,

kulture in umetnosti ter predstavili okvir odgovornosti v procesih prenosa znanja v odločevalsko ukrepanje/politični cikel. Prav tako smo sodelovali na strokovnem usposabljanju Kulturni bazar 2024 (v živo in v e-obliki), kjer smo prispevali k okrogli mizi o medgeneracijskem branju. V letu 2024 smo aktivno obeleževali različne mednarodne in evropske dneve, ki so povezani s staranjem, s čimer smo prispevali k ozaveščanju javnosti. Udeležili smo se tudi vrste dogodkov, kot so strokovno srečanje Aktiva prehranskih delavcev, Dnevi medgeneracijskega sožitja, Nacionalna konferenca »Zdrava povezava – Združujemo moči za zdravje ljudi«, letno nacionalno srečanje članic slovenske mreže Zdravih mest itd. K nadgradnji znanja in strokovnosti našega dela sta pomembno prispevali tudi konference: 16. letna konferenca preventive za odraslo populacijo in dvodnevno izobraževanje o geriatrični oskrbi starejših odraslih..

Spletna stran www.staranje.si je tudi v letu 2024 ostala ključno orodje za obveščanje javnosti in deležnikov o novostih na področju AZS. Redno smo objavljali aktualne in verodostojne prispevke na različne javnozdravstvene teme, s čimer podpiramo izvajanje akcijskih načrtov za uveljavljanje vsebin javnega zdravja pri uveljavljanju Strategije dolgožive družbe.

Medsektorsko sodelovanje, zlasti s Statističnim uradom RS v okviru Sosveta za tretje življenjsko obdobje, in mednarodno sodelovanje, vključno s pomočjo pri pripravi podlag za ključne dogodke in razprave o izzivih staranja prebivalstva na mednarodni ravni, sta ostala pomembna stebra našega delovanja. Sodelovanje z različnimi institucijami in sodelavci znotraj NIJZ je omogočilo uspešno izvedbo vseh zastavljenih nalog tako na nacionalni kot na regionalni ravni.

V tem poročilu so podrobneje predstavljene aktivnosti NIJZ na področju aktivnega in zdravega staranja v letu 2024, vključno s prispevki regij, kar odraža celovit pristop k obravnavi tega pomembnega javnozdravstvenega področja. Delo naših območnih enot je dokaz, da je skupnostni pristop primeren za široko, barvito paleto vsebin, in omogoča povezovanje generacij, krepitev solidarnosti ter izboljšanje kakovosti življenja starejših in vseh vključenih v skupnost.

2 NACIONALNI POGLED V LETO 2024

(Pripravili: Andreja Mezinec in Monika Robnik Levart)

Tudi v letu 2024 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 2024 posvetili akciji "Pokloni čas, polepšaj dan" (PČPD), ki se ji posveča posebno poglavje.

1. Delovanje skupine v letu 2024

V letu 2024 smo imeli štiri redne sestanke skupine JZvMSP na teme AZS; 21. marec 2024, 30. maj 2024 in 5. december 2024: Zaradi rednega izvajanja aktivnosti so vzporedno potekali tudi sestanki ožje skupine; 16. januar, 19. in 29. februar, 17. julij, 2. Avgust in 25. november.

Poleg rednih sestankov skupine smo 17. januarja 2024 izvedli medsektorski sestanek v povezavi z akcijo PČPD.

V letu 2024 smo v skupini posebno pozornost namenili duševnemu zdravju in destigmatizaciji starejših v sodelovanju z različnimi deležniki. Pripravili smo strokovno srečanje na podano temo.

Vsebinsko so delili:

- *Aleš Kenda, Ministrstvo za solidarno prihodnost,*
- *Ana Ramovš, Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje,*
- *višj. pred., dr. Suzana Oreški, univ. dipl. soc. del., NIJZ,*
- *Mateja Erce Paoli, InnoRenew center odličnost,*
- *Doc. dr. Nataša Dernovšček Hafner, univ. dipl. psih., Znanstvenoraziskovalni center Slovenske akademije znanosti in umetnosti, Družbenomedicinski inštitut,*
- *Doc. dr. Nataša Dernovšček Hafner, univ. dipl. psih., Znanstvenoraziskovalni center Slovenske akademije znanosti in umetnosti, Družbenomedicinski inštitut,*
- *Vida Vidmar Kastelic, Center za individualno, zakonsko in družinsko terapijo Emocije,*
- *Sanja Cukut Krilić, Družbenomedicinski inštitut ZRC SAZU,*
- *Vijola Bertalanič, Predsednica Predsednica Programskega sveta Programa Starejši za starejši, ZDUS,*
- *doc. dr. Olivera Stanojević Jerković, dr. med. spec. Nacionalni institut za javno zdravje, Območna enota Maribor*

Ob tej priložnost smo izdali tematski zbornik prispevkov pod katerega so zapisane urednice: Andreja Mezinec, Monika Robnik Levart, Olivera Stanojević Jerković, Mojca Gabrijelčič Blenkuš. Dostopen je na spletni strani NIJZ in staranje.si.

Sestanke so poleg že zgoraj navedenih v letu 2024 soustvarjali:

- *Branko Gabrovec, vodja projekta in Katarina Cesar, koordinator projekta, NIJZ, Predstavitev projekta Integracija geriatrične oskrbe starejših;*
- *Marjan Gujtman in Nataša Bucik, Ministrstvo za kulturo, Predstavitev Slovenske mreže Branju prijazna občina*
- *Ana Ramovš, Inštitut Antona Trstenjaka, Predstavitev Slovenske mreže starosti prijaznih mest in občin*
- *Aleš Kenda, Ministrstvo za solidarno prihodnost, Novosti na področju starizma*
- *Mojca Gabrijelčič in Petra Ožbot, NIJZ, Prepoznavanje in obravnava krhkosti ter ukrepi za preprečevanje padcev starejših odraslih*
- *Andreja Mezinec, Monika Robnik Levart in Mojca Gabrijelčič Blenkuš, NIJZ, Ostale povezovalne vsebine in koordinacija sestankov (NIJZ)*

2. Publikacije in konference

Izdani sta bili dve publikaciji v elektronski verziji:

- NIJZ aktivnosti na področju staranja v letu 2023 https://nijz.si/wp-content/uploads/2024/07/zbornik_porocil_regij_2023-v1_29_5_2024_fin.cleaned.pdf
- Duševno zdravje in destigmatizacija starejših <https://nijz.si/publikacije/dusevno-zdravje-in-destigmatizacija-starejsih/>

Znanstveno strokovno srečanje s področja javnega zdravja

Sodelovali smo na znanstveno strokovnem srečanju s področja javnega zdravja, »JAVNO ZDRAVJE DANES IN JUTRI: NA KRIŽIŠČU OVIR IN PRILOŽNOSTI«, ki je v letošnjem letu potekalo 1. in 2. Oktobra v Mariboru. Mezinec Andreja je v imenu skupine JZvMSP na teme staranja predstavila prispevek z

naslovom "SOCIALNA VKLJUČENOST STAREJŠIH V POVEZAVI Z VSESLOVENSKO AKCIJO "POKLONI ČAS, POLEPŠAJ DAN", ki ga je zaključila s posnetkom z naslovom "Ko se srečata mladost in starost – pogovor o staranju", ki so ga pod njenim vodstvom pripravili na OE Nova Gorica.



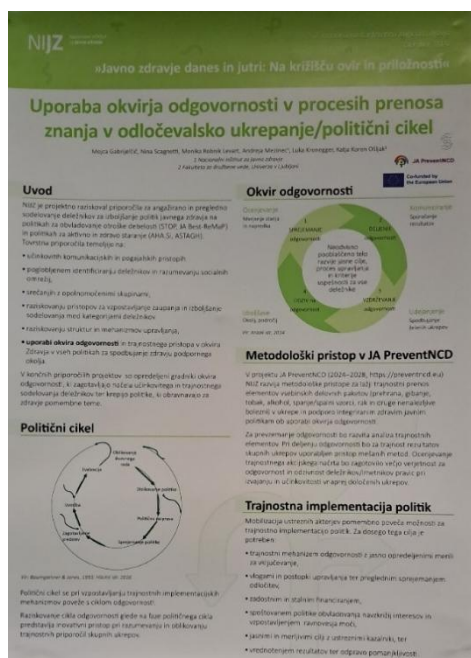
Slika 1: Predstavitev prispevka

Poleg že omenjenega prispevka je skupina prispevala še z vsebino:

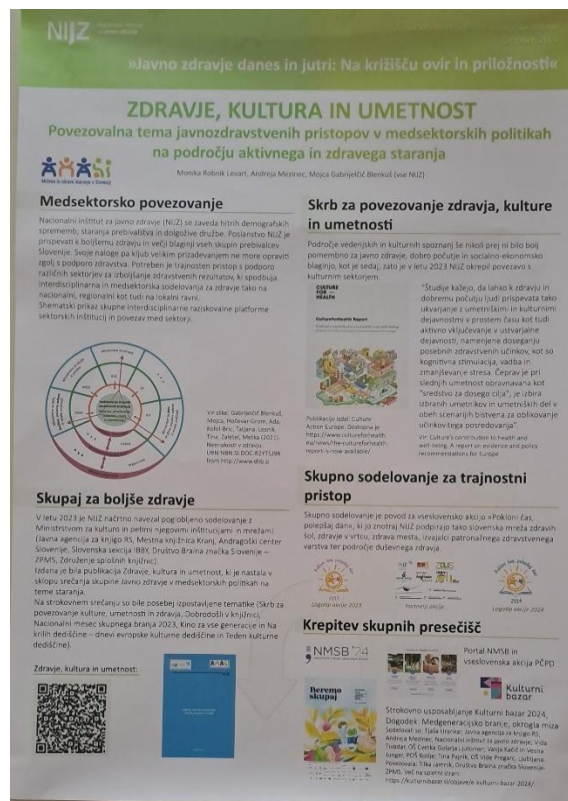
ZDRAVJE, KULTURA IN UMETNOST KOT POVEZOVALNA TEMA JAVNOZDRAVSTVENIH PRISTOPOV V MEDSEKTORSKIH POLITIKAH NA PODROČJU AKTIVNEGA IN ZDRAVEGA STARANJA V SLOVENIJI, avtorice: Monika Robnik Levart, mag. san. inž., Andreja Meziniec, dipl.org. in menedž. soc. dejav., prim. doc. dr. Mojca Gabrijelčič, dr. med., vse Nacionalni inštitut za javno zdravje.

UPORABA OKVIRJA ODGOVORNOSTI V PROCESIH PRENOSA ZNANJA V ODLOČEVALSKO UKREPANJE/POLITIČNI CIKEL, avtorji: prim. doc. dr. Mojca Gabrijelčič, mag. Nina Scagnetti, Monika Robnik Levart, Andreja Mezinec (Nacionalni inštitut za javno zdravje), doc. dr. Luka Kronegger2, asist. Katja Koren Ošljak (Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene

vede).



Slika 3: Plakat Uporaba okvirja odgovornosti v procesih prenosa znanja v odločevalsko ukrepanje/politični cikel



Slika 2: Plakat Zdravje, kultura in umetnost

Zbornik 2. konference javnega zdravja – Javno zdravje danes in jutri: Na križišču ovir in priložnosti in omenjeni prispevki so dostopni preko slednje povezave: <https://nijz.si/publikacije/zbornik-2-konference-javnega-zdravja-javno-zdravje-danes-in-jutri-na-kriziscu-ovir-in-priloznosti/>

Strokovno usposabljanje na področju kulturno-umetnostne vzgoje

Sodelovanje na okrogli mizi na največjem strokovnem usposabljanju na področju kulturno-umetnostne vzgoje, Kulturni bazar 2024, Cankarjevo dom, marec 2024 z naslovom Medgeneracijsko branje. Sodelovali so: Tjaša Urankar (Javna agencija za knjigo RS), Andreja Mezinec (Nacionalni inštitut za javno zdravje), Vida Tivadar (OŠ Cvetka Golarja Ljutomer), Vanja Kačič in Vesna Junger (POŠ Kotlje) in Tina Pajnik (OŠ Vide Pregarc Ljubljana). Okroglo mizo je povezovala Tilka Jamnik, Društvo Bralna značka Slovenije – ZPMS.



Slika 4: Kulturni bazar 2024

Vsebine so bile na razpolago tudi na e-Kulturni bazar 2024 <https://kulturnibazar.si/objave/e-kulturni-bazar-2024/>

3. Obeležitve in udeležbe

V letu 2024 smo obeležili različne mednarodne in evropske dneve, vključno z:

- Evropskim dnevom medgeneracijske solidarnosti (29. april)
- Svetovnim dnevom ozaveščanja o nasilju nad starejšimi (15. junij)
- Mednarodnim dnevom starejših (1. oktober)
- Mednarodnim dnevom invalidov (3. december)

Udeležili smo se več dogodkov:

Imeli smo otvoritveni nagovor na strokovnem srečanju AKTIVA PREHRANSKIH DELAVCEV, ki deluje pod okriljem Skupnosti socialnih zavodov Slovenije.

Na povabilo Zveze društev upokojencev Slovenije smo se udeležili slavnostnega dogodka v okviru Dnevov medgeneracijskega sožitja, ki je potekalo 12. junija na ljubljanskem gospodarskem razstavišču. Dvodnevno dogajanje, ki je potekalo v optimističnem vzdušju, je bilo posvečeno predvsem obeležitvi 20. obletnice programa Starejši za starejše in pomenu medgeneracijskega sodelovanja. Ob nagovorih predsednice ZDUS, ministra in drugih gostov je potekal pester kulturni program, srečanja pevskih zborov, rokodelcev in predstavnikov iz zamejstva, Urice poezije ter okrogla miza o socialnem varstvu. Poudarjena je bila vitalnost starejših in pomen povezovanja generacij, zlasti ob podelitvi zahval prostovoljcem programa Starejši za starejše.

Dne 3. decembra smo se udeležili 3. Nacionalne konference »Zdrava povezava – Združujemo moči za zdravje ljudi«. Glavni namen konference je bila razprava deležnikov o socialni participaciji in zdravstveni pismenosti. Strokovnjaki s področja zdravstva so predstavili primere dobrih praks sodelovanja z nevladnimi organizacijami, ki pomembno prispevajo k dvigu zdravstvene pismenosti. Predstavniki lokalnih oblasti so podali vpogled v to, kako lahko lokalna skupnost spodbuja delovanje nevladnih organizacij in kakšne koristi prinaša podpora njihovim programom in projektom. Med zanimivimi predstavitvami je mag. Kerstin Vesna Petrič izpostavila temo: »Socialna participacija za univerzalen dostop do zdravstvenega varstva in zdravja«.

Udeležili smo se letnega nacionalnega srečanja članic slovenske mreže Zdravih mest, ki ga je v dvorani sv. Frančiška Asiškega gostila Mestna občina Koper. Osrednja tema srečanja je bila "Bogatimo življenje vseh prebivalcev". Na srečanju je bila omenjena tudi akcija "Pokloni čas polepšaj dan".



Slika 5: Letno nacionalno srečanje članic slovenske mreže Zdravih mest (Vir: NIJZ, Zdrava mesta)

Na 16. letni konferenci preventive za odraslo populacijo v Thermani Laško, ki je potekala 24. in 25. septembra 2024 pod naslovom "Preventiva kroničnih bolezni na stičišču populacijskih in individualiziranih pristopov", smo se udeleženci seznanili s ključnimi izzivi in dosežki na področju preventivnega zdravstvenega varstva v Sloveniji. Predstavitve in okrogle mize so osvetlile pomen doseganja ranljivih populacij, evalvacijo programa Skupaj za zdravje, izzive pri sodelovanju med zdravniki in izvajalci preventivnih programov ter sodobne pristope k obravnavi debelosti kot kronične bolezni. Poglobljeno smo obravnavali tudi determinante zdravega življenjskega sloga in spreminjanje navad, pomen 24-urnega gibalnega vedenja ter fiziološke osnove zasvojenosti z nikotinom in pristope k odvajanju. Konferenca je poudarila potrebo po celostnem, multidisciplinarnem pristopu k preventivi

kroničnih bolezni, ki združuje populacijske in individualizirane strategije. Konferenca je pomembna za našo nadgradnjo znanja.

Dvodnevno izobraževanje "Podprimo starejše: Izzivi na področju geriatrične oskrbe starejših v Sloveniji" je ponudilo celovit vpogled v ključne vidike geriatrične oskrbe. Prvi dan je bil posvečen medicinskim in zdravstvenim izzivom, vključno s krhkostjo in multimorbidnostjo, problematiko polifarmacije, širjenjem večkratno odpornih bakterij ter pomenom cepljenja in ustnega zdravja pri starejših. Obravnavana je bila tudi multikulturnost in njeni izzivi za prihodnost geriatrične oskrbe. Drugi dan je bil osredotočen na bolj praktične vidike, kot so zdravstveno komuniciranje s starejšimi, prehranske značilnosti in varnost živil ter delo dietetikov na tem področju. Posebna pozornost je bila namenjena spodbujanju telesne dejavnosti ter duševnemu zdravju starejših odraslih, od preventive do rehabilitacije. Izobraževanje je poudarilo kompleksnost geriatrične oskrbe in potrebo po multidisciplinarnem pristopu.

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 2024 so bile na spletni strani podane naslednje informacije:

- Elektronski koledar Zdravju in blaginji naklonjeno leto 2024. Več si lahko prebereta na: <https://staranje.si/node/210>
- Kulturni bazar in vseslovenska akcija Pokloni čas, polepšaj dan. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/node/211#read-more>
- Koroški pridih akcije Pokloni čas polepšaj dan. Več si lahko prebereta na: <https://staranje.si/node/212#read-more>
- 29. april 2024 – evropski dan medgeneracijske solidarnosti. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/node/213#read-more>
- Pokloni čas, polepšaj dan 2024. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/node/214>
- Z akcijo »Pokloni čas, polepšaj dan« na 2. Festivalu duševnega zdravja. Več si lahko prebereta na: <https://staranje.si/node/215>

- Zaključna konferenca projekta Pharaon: “Pharaon – Digitalna prihodnost za zdravo staranje”. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/node/216>
- Vseslovenska akcije Pokloni čas, polepšaj dan s pridihom duševnega zdravja. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/node/217>
- 15. junij - Svetovni dan ozaveščanja o nasilju nad starejšimi (World Elder Abuse Awareness Day #WEAAD2024). Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/node/218>
- NIJZ aktivnosti na področju staranja v letu 2023. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/node/219>
- NIJZ vsebine dostopne na e-strokovnem usposabljanju Kulturni bazar 2024. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/node/220>
- Na regijskem nivoju obeležili evropski dan medgeneracijske solidarnosti s srečanjem, ki so ga poimenovali “Druženje s srcem”. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/node/221>
- Telesno dejavni tudi v okviru vseslovenske akcije Pokloni čas, polepšaj dan, 2024. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/node/222>
- Kako lahko lokalna skupnost pripomore k ustvarjanju pogojev za izboljšanje duševnega zdravja starejših? Več si lahko prebereta na: <https://staranje.si/node/223>
- Pred nami je nacionalni mesec skupnega branja 2024. Več si lahko prebereta na: <https://staranje.si/node/224>
- Prvo srečanje Evropskega konzorcija za preprečevanje raka. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/aktualno/prvo-srecanje-evropskega-konzorcija-za-preprecevanje-raka#read-more>
- Pred nami je 34. obeležitev Mednarodnega dne starejših. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/aktualno/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/aktualno/sestane-delovnih-partnerjev-za-podrocje-neenakosti-v-zdravju-v-okviru-ja-prevent-ncd-v>
- Na dan 1. oktobra premierno predstavili posnetka o staranju in demenci skozi oči starejših odraslih in otrok. Več si lahko preberete na: <https://staranje.si/aktualno/na-dan-1-oktobra-premierno-predstavili-posnetka-o-staranju-demenci-skozi-oci-starejsih>

4. 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. V preteklem letu se je predstavnik NIJZ (Monika Robnik Levart) udeležil 4 seje, ki je potekala 8. oktobra. Srečanje je potekalo po sledečem dnevnem redu:

1. Uvodni nagovor, imenovanja in spremembe v članstvu statističnega sosveta.
2. Pozdravni nagovor predsednika sosveta.
3. Sprejem dnevnega reda.
4. Pregled zapisnika zadnje seje statističnega sosveta.
5. Novosti pri delu SURS (Ana Božič Verbič, SURS).
6. SRDAP in vključenost starejših med delovno aktivnim prebivalstvom (Nuška Brnot, SURS).
7. Predstavitev Zakona o dolgotrajni oskrbi (ZDOsk-1) (MSP).
8. Razno

Zapisnik seje je dostopen na spletni strani [SURSA](#).

- Ministrstva/Svetovna zdravstvena organizacija SZO (dekada staranja) in ostalo

V okviru mednarodnega sodelovanja smo aktivno, kot že vrsto let do sedaj, pomagali pri pripravi podlag za ključne dogodke, ki so obravnavali izzive staranja prebivalstva in inovacije na področju zdravja. Med njimi je bil dogodek People-Centred Health Innovation: where do we stand? na sedežu OECD v Parizu, 22. januarja 2024. Prav tako smo pomagali pri pripravi podlag za odgovore na vprašanje Bolgarije o geriatrični oskrbi v okviru mednarodnih forumov, s čimer smo podprli izmenjavo dobrih praks in krepitev geriatrične oskrbe. Na Neformalnem srečanju ministrov o demografiji v Budimpešti, ki je potekalo 18. in 19. novembra 2024, smo pripomogli pri pripravi podlag pri oblikovanju politik, ki odgovarjajo na demografske spremembe. Pomemben prispevek smo dali tudi v okviru 14. seje Odprte delovne skupine o staranju (Open-ended Working Group on Ageing) v New Yorku (20.-22. in 24. maj 2024), kjer smo s pripravo podlag sodelovali pri razpravah o možnih vrzelih v zaščiti človekovih pravic starejših oseb in predlogih za njihovo najboljšo obravnavo. Pri pripravi podlag so sodelovale različne inštitucije, kot tudi sodelavci različnih področij znotraj NIJZ. Vsem se najlepše zahvaljujemo za njihov prispevek.

3 SKUPNOSTNI PRISTOP PO OBMOČNIH ENOTAH SKOZI PRAKSO

(Pripravile: Neda Hudopisk, Helena Pavlič in Špela Plesec)

Območne enote NIJZ igrajo pomembno vlogo pri izvajanju in uresničevanju skupnostnih pristopov, saj se aktivno povezujejo z lokalnim okoljem, z vsemi partnerji, ki delujejo v lokalni skupnosti ter oblikujejo in izvajajo različne dejavnosti, ki prispevajo k boljši kakovosti življenja celotne populacije, seveda tudi starejših. Skozi prakso se je namreč izkazalo, da je sodelovanje z lokalnimi partnerji, organizacijami in posamezniki bistveno za uspeh aktivnosti na terenu.

Z vključevanjem različnih generacij se spodbuja medgeneracijsko sodelovanje, kar ne le krepi povezanost in solidarnost v skupnosti, temveč tudi omogoča prenos znanja, izkušenj in vrednot med generacijami. Tako se ustvarja spodbudno okolje za aktivno staranje in povečuje vključenost starejših v družbeno življenje in zmanjšuje osamljenost. Pobude v območnih enotah imajo širok vpliv – lokalne aktivnosti ne le prispevajo k boljšemu zdravju in kakovosti življenja v regijah, temveč tudi na nacionalni ravni, saj se uspešne prakse in izkušnje prenašajo in integrirajo v širše okolje.

V letu 2024 smo v okviru območnih enot izvedli različne aktivnosti za ozaveščanje in izobraževanje starejših. Organizirali smo predavanja, kjer smo obravnavali pomembne teme, povezane z izboljšanjem duševnega zdravja starejših, preprečevanjem socialne izolacije in pomočjo pri ozaveščanju in preventivnem vedenju o demenci. Na stojnicah in dogodkih smo obiskovalcem ponujali promocijska gradiva ter jim nudili konkretne nasvete za zdravo staranje. Izrednega pomena je obveščati starejše o podpornih programih, kaj je že na razpolago in dosegljivo v regijah.

Skozi medijske kanale smo pripravili sporočila, članke in prispevke, s katerimi smo nagovarjali širšo javnost in opozarjali na pomen aktivnega in zdravega staranja. Prav tako smo organizirali srečanja in druženja pod sloganom *Za srce*, kjer so imeli starejši priložnost za povezovanje, izmenjavo izkušenj in medsebojno podporo.

Ena izmed osrednjih aktivnosti je bila vseslovenska akcija Pokloni čas, polepšaj dan, ki poteka skozi vse leto. Letošnja tema je izpostavljala pomen povezovanja in telesne dejavnosti ter spodbujala vključevanje osamljenih starejših v vsakdanje življenje skupnosti. Sodelovanje z lokalnimi partnerji je omogočilo povezovanje šol, vrtcev, društev, zdravstvenih ustanov, domov za starejše, knjižnic in prostovoljskih organizacij, ki so prispevale k oblikovanju dogodkov in dejavnosti za starejše.

Pripravili smo zbirko gradiv za publikacijo Aktivnosti na področju staranja v letu 2023, ki zajema primere dobrih praks in predloge za prihodnje projekte.

S pomočjo digitalnih orodij smo ustvarili demo posnetke in jih objavili na YouTube kanalu, kar omogoča širši javnosti dostop do koristnih vsebin, povezanih s staranjem.

Izvedli smo natečaj ustvarjalnih del, kjer so udeleženci prispevali likovna in literarna dela. Izbrana dela smo razstavili na posebni prireditvi, del izdelkov pa podarili starejšim ob obiskih na domu, kar je prineslo veliko veselja in ganljivih trenutkov.

V medgeneracijskih centrih so potekale različne vadbene aktivnosti za starejše, vključno s skupinskimi vajami, plesom, jogo in sprehodi. Programi so spodbujali telesno dejavnost, druženje in dobro počutje, hkrati pa zmanjševali socialno izolacijo ter krepili medgeneracijsko povezovanje.

Organizirali smo nacionalno srečanje, ki je združilo strokovnjake, odločevalce in organizacije, povezane s tematiko aktivnega staranja. Predstavljene so bile dobre prakse in izzivi na tem področju, udeleženci pa so izmenjavali ideje in krepili sodelovanje za izboljšanje kakovosti življenja starejših. Na Festivalu za tretje življenjsko obdobje smo starejše, skupaj z drugimi organizacijami in posamezniki, ozaveščali o pomenu vključevanja starejših v družbo.

Sodelujemo tudi v projektu JA Prevent NCD, kjer bomo z izvedbo pilotne študije v lokalni skupnosti, postaviti močnejše temelje učinkovitejšega delovanja skupnostnega pristopa. Model želimo kasneje razširiti na druge lokalne skupnosti.

Skozi vse te aktivnosti smo pokazali, da je skupnostni pristop primeren za široko, barvito paleto vsebin, in omogoča povezovanje generacij, krepitev solidarnosti ter izboljšanje kakovosti življenja starejših in vseh vključenih v skupnost.

3.1 Območna enota Celje

(Pripravile: Lucija Ferš, Tatjana Škornik Tovornik in Nuša Konec Juričič)

V letu 2024 smo aktivnosti, usmerjene k aktivnemu staranju, vključevali v večino ostalih nalog, namenjenih promociji zdravja ter preprečevanju nenalezljivih in nalezljivih bolezni v zdravstveni regiji Celje.

3.1.1 Sodelovanje v okviru CE in vseh OE NIJZ

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

3.1.2 Delo na regijski ravni

- Vsem občinam Savinjske regije smo poslali publikacije Zdravje v občini 2024.
- Vodili smo pripravo strategije zdravja občine Laško, v katero smo kot prednostno področje vključili tudi krepitev zdravja starejših; sprejem strategije je načrtovan za prvo polletje 2025.
- Nadaljujemo tudi sodelovanje pri pripravi strateškega dokumenta za področje zdravja v občini Slovenske Konjice, v katerem bo eno izmed pomembnih področje zdravje starejših, s posebnim poudarkom na iskanju rešitev glede nasilja nad starejšimi.

3.1.3 Delo na regijskem nivoju – ozaveščanje, informiranje

- Strokovnjaki OE Celje NIJZ smo tudi v letu 2024 nadaljevali s sodelovanjem v informativnih oddajah Dobro jutro v velenjskem TV studiu, v katerih izpostavljamo pomembne javnozdravstvene teme. Oddaje potekajo v jutranjem času z več ponovitvami, doseg je velik, predvsem v jutranjih urah je med gledalci veliko starejših. Teme so namenjene različnim javnostim, specifično za starejše pa so bile zlasti teme o duševnem zdravju.
- V letu 2024 smo nadaljevali z objavami javnozdravstvenih kratkih informacij na portalu Moja občina, s katerimi dosegamo 35 občin zdravstvene regije Celje. Objavljenih je bilo 32 prispevkov na različne teme s katerimi smo dosegli 440.000 ogledov.
- V letu 2024 smo nadaljevali s pošiljanjem javnozdravstvenih kratkih informacij za podjetja v Savinjski regiji. Poslali smo tri različne teme.
- Za občinska glasila smo pripravili dva prispevka.
- Vključili smo se v dogodek splošne bolnišnice Celje ob dnevu odprtih vrat ob svetovnem dnevu varnosti pacientov, kjer smo se predstavili s presejalnimi programi in viri pomoči pri težavah v

duševnem zdravju ter okrepili kontakte z društvom za osteoporozo Celje ter društvom rakavih bolnikov.

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

- Izvedli smo 24 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 3.100 posameznikov.
- Vse tri presejalne programe smo predstavljali na tri dnevem sejmu Altermed v Celju, ter na pet dnevem Mednarodnem obrtnem sejmu v Celju. Stojnici je obiskalo okoli 1.100 ljudi



Slika 6: Predstavitev presejalnih programov Svit, Zora in Dora ob Slovenskem tednu boja proti raku v Citycentru Celje, 07.03.2024 (Vir: Arhiv NIJZ OE Celje)



Slika 7: Predstavitev presejalnih programov Svit, Zora in Dora na sejmu Altermed v Celju, 17.03.2025 (Vir: Arhiv NIJZ OE Celje)



Slika 8: Predstavitev presejalnih programov Svit, Zora in Dora na Petrovem sejmu v Bistrici ob Sotli, 30.06.2024 (Vir: Arhiv NIJZ OE Celje)



Slika 9: Dan odprtih vrat ob Dnevu varnosti pacientov, 17. 9. 2024, Splošna bolnišnica Celje (Vir: Arhiv NIJZ OE Celje)



Slika 10: Predstavitev presejalnih programov Svit, Zora in Dora na Prazniku kozjanskega jabolka v Podsredi, 13.10.2024 (Vir: Arhiv NIJZ OE Celje)

3.2 Območna enota Koper

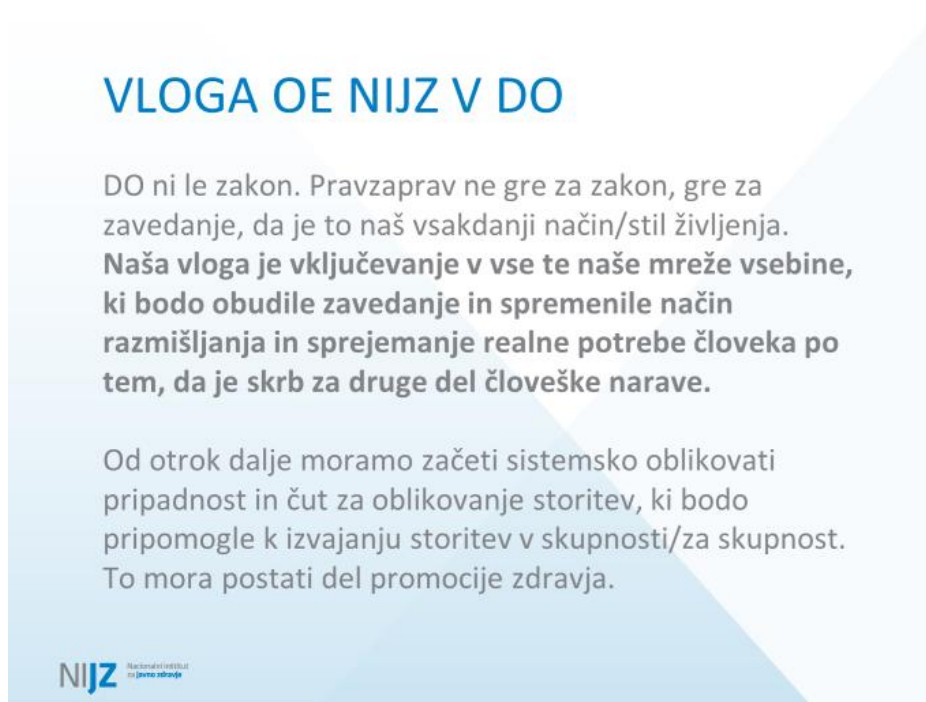
(Pripravile: Natalija Korent, Patricia Lapajne, Irena Majcan Kopilović, Nevenka Ražman, Mateja Šturm, Živa Žerjal)

3.2.1 Delo na regijski ravni

V letu 2024 smo na področju izvajanja aktivnosti z in za starejše, nadaljevali z aktualnimi promocijskimi aktivnostmi na področju skrbi za zdravje in vključenost v preventivne programe. Izpostavili bi:

- Izdaja posodobljene zloženke **Skupaj za starejše** v okviru projektne skupine Koper zdravo mesto. Prva izdaja je bila 2020, v 2024 je sledila posodobitev. Zloženka je dostopna na naslednji povezavi:
https://zdravomesto.org/wp-content/uploads/2024/10/Skupaj_za_starejse-2024-web.pdf;
- Sodelovanje v **Komisiji za vprašanja starejših v Občini Sežana**, s ciljem izboljšanja pogojev bivanja in druženja starejših na območju občine;
- 26. marca 2024 smo izvedli srečanje za patronažne sestre na temo **»vstop v intimni prostor oseb z demenco«, predstavitev paliativne oskrbe** v Splošni bolnišnici Izola ter duševno zdravje na delovnem mestu, s poudarkom na krepitvi psihološke odpornosti;
- 9. maja 2024 smo aktivno sodelovali na **Posvetu o dolgotrajni oskrbi**, v organizaciji Centra za socialno delo Južne primorske (CSD JP). Na posvetu smo predstavili **Vlogo OE NIJZ v dolgotrajni oskrbi (DO)**.

Iz posveta:



Slika 11: (Vir: zajem zaslonke slike)

Omenili smo **Strategijo dolgožive družbe** in spremembe, ki so nujne:

Strategija dolgožive družbe



Temu se mora prilagoditi izobraževalni proces. Oblikovati moramo izobraževanje za nove storitve. O tem piše *Strategija dolgožive družbe*.

Leta 2060 bo v Sloveniji 30 % starejših 65+. **In ne smemo pozabiti na vse tiste, ki DO potrebujejo celo ali večji del svojega življenja!**

Dolgoživa družba **zahteva/narekuje** spremembe:

- na trgu dela in izobraževanju (če se viša % starejših, se niža % delovno aktivnih)
- v javnih izdatkih za sisteme socialne zaščite
- vključenosti starejših v družbo
- v kakovosti življenja starejših

NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Slika 12: (Vir: Zajem zaslonske slike)

Izpostavljeni so bili **zaključki**:

Namesto zaključka



- ✓ Danes moramo začeti vzgajati in izobraževati za izvajanje DO jutri
- ✓ Solidarnost in medgeneracijsko povezovanje morajo biti del sistemskih korakov vzgoje in izobraževanja
- ✓ Razvijanje ustvarjalnosti = vseh generacij
- ✓ Oblikovanje okolij za aktivno staranje, vključenost v družbo = **izboljševanje zdravja, zmanjševanje neenakosti v zdravju in preprečevanje oviranosti**
- ✓ Uporaba in razvoj IKT za večjo vključenost starejših

NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Slika 13: (Vir: Zajem zaslonske slike)

- 25. novembra smo se udeležili slavnostne **otvoritve Deos Centra starejših** Koper, ki je eden izmed bolj sodobnih domov v Sloveniji. Namenjen je kakovostnemu bivanju starejših, saj se poleg prostornih sob, ki so opremljene z lastno kopalnico ponaša tudi z veliko družabnimi

prostori, kavarno s teraso in parkom za sprehode. Stanovalci imajo na voljo bogat program aktivnosti, v katere se lahko po želji vključujejo. Lokacija doma je prostorsko zelo dobro umeščena, saj aktivnim stanovalcem omogoča dostop do vseh storitev peš (pošta, trgovine, lekarna, kavarne, center mesta). Prav tako je avtobusna postaja v neposredni bližini doma. Kapaciteta centra omogoča nastanitev 275 stanovalcev (214 koncesij), od tega 24 za osebe z demenco.

- Po poročilu programa **Zdravje v vrtcu** za šolsko leto 2023/24 lahko povzamemo, da se v vrtcih poslužujejo medgeneracijskega sodelovanja, natančneje v 3,7 % vseh nalog. Večinoma gre za druženje v domovih starejših občanov in pa s starimi starši. Izdelovali so tudi darila in čestitke za božič, novo leto in 8. marec ter jih razdelili v domovih starejših občanov in starejšim prebivalcem, ki živijo v okolici vrtca. S starimi starši so skupaj kuhali oziroma pekli, zasadili visoke grede in odšli skupaj na pohod. Prav tako so otrokom predstavili življenje včasih ter prehrano, ki so jo imeli v mladosti.
- Iz evalvacije v **Slovenski mreži zdravih šol** za šolsko leto 2023/24 izhaja, da so šole izvajale naloge na področju medgeneracijskega sodelovanja v 5,6 % nalog. Šole so organizirale razne pohode s starši in starimi starši ter spremljanje v šolo z upokojenimi učitelji in učiteljicami. Prav tako so izdelovali razna darila ob praznikih in jih podarjali starim staršem ter domom starejših občanov. Izvajali so tudi razne delavnice, branja in razprave s starimi starši ter pripravili dramske igre za domove starejših občanov.
- Ena izmed naših šol je v podporo vsem bolnicam z rakom, v duhu dobrodelnosti in osveščanja o raku izvedla **Pohod za upanje z društvom Europa Donna**. Tako so se povezali tudi z lokalno gimnazijo, vrtcem in drugimi društvi. Na pohodu je najmlajša udeleženka štela 4 leta, najstarejša pa 86 let. Pohod so zaključili z druženjem ob koncertu.
- V programu **Pomoč pri demenci**, katerega koordinator in izvajalec smo v sodelovanju z Društvom Primorske spominčice, smo v letu 2024 izvedli:
 - ✓ **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, 15. 6. 2024,
 - ✓ različne **promocijske aktivnosti** ob dnevih zdravja občin ter Tednu vseživljenjskega učenja,
 - ✓ obeležitev **Svetovnega dne demence** s Sprehodom za spomin, ob promenadi pri tržnici Koper,
 - ✓ **letno srečanje o demenci** Kako preživeti z demenco? v Centru dnevnih aktivnosti Ankaran, 18.12.2024.
- Več o programu na naslednji povezavi: <https://primorskespomincice.si/>.

3.3 Območna enota Kranj

(Pripravila: Ria Jagodic)

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

3.3.1 Sodelovanje z lokalno skupnostjo

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

Dnevu zdravja na Bledu (10.4.);

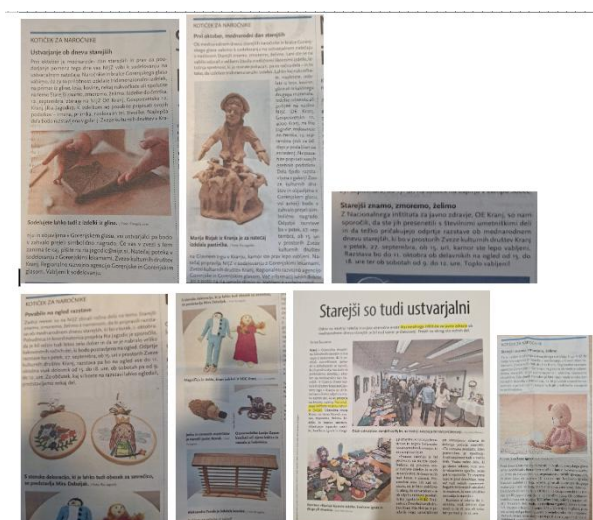
- Dnevu zdravja na Jesenicah (19.4.);
- Dnevu zdravja v Radovljici (24.5.);
- Dnevu odprtih vrat vojašnice PP Kranj (1.6.);
- Šušterski nedelji v Trziču (1.9.);
- Dogodku Veter v laseh v Škofji Loki (17.9.);
- Miklavževem sejmu zdravja na Jesenicah (5.12.).

3.3.2 Ozaveščanje in informiranje

3.3.2.1 Sodelovanje z mediji

- Program Svit je med nami že 15 let (Gorenjski mediji, 1.3.2024);
- Gorenjska in rak 2020 (Gorenjski mediji, 13.3.2024);
- Presejalni programi na področju raka pišejo zgodbe o uspehu (Gorenjski mediji, 20.3.2024);
- Dan zdravja bo aprila; Dan zdravja bo v Kolpernu (Gorenjski glas - Jeseniške novice, 26.3.2024);
- Najvišja odzivnost v programu Svit je bila lani na Gorenjskem (Gorenjski glas, 26.4.2024);
- Zdravje v občini 2024 in infografika Zdravje v občini s trendi in izzivi 2023 (Gorenjske občine, jul. 2024);
- Objava likovnega natečaja ob Mednarodnem dnevu (MD) starejših 2024 (Gorenjski Glas, jul.2024);
- Pojav tularemije na Gorenjskem (Gorenjske občine, 17.7.2024);
- Zajčja mrzlica na Gorenjskem (Gorenjski mediji, 19.7.2024);
- Na Gorenjskem zaznali več primerov zajčje mrzlice (RTV SLO, 20.7.2024);
- Zajčja mrzlica (Radio Sora, 24.7.2024 in 26.7.2024);
- Stanje obolenj s covid-19 (Gorenjski glas, 7.8.2024);
- Ustvarjanje ob dnevu starejših (Gorenjski glas, 20.8.2024);

- Prispevek na temo likovne razstave in Svetovnega dneva starejših (Radio Kranj, sept. 2024);
- Vabilo na razstavo Tudi starost je lepa (Gorenjski Glas, sept. 2024);
- Izjava za javnost ob MD starejših (Gorenjski mediji, sept. 2024);
- 10. september 2024 - Svetovni dan preprečevanja samomora: »Spreminjajmo razumevanje samomora« (Gorenjski mediji, 9.9.2024);
- Svetovni dan duševnega zdravja (10. 10.) - vabilo na dogodke v oktobru (Gorenjski mediji, 17.9.2024);
- Okužbe dihal na Gorenjskem (Gorenjski glas, 26.9.2024);
- Opomnik: Svetovni dan duševnega zdravja (10.10.) - vabilo na dogodke v oktobru (Gorenjski mediji, 10.10.2024);
- Gripa ni le prehlad, lahko vodi v pljučnico in druge zaplete (Gorenjski mediji + občinski mediji, 28.10. in 4.11.2024);
- »Človek razgibaj se« - telesno dejavni smo lahko tudi skozi igro (Zlatopoljčan, glasilo KS Zlato polje, 6.12.2024).



Slika 14: Objave v Gorenjskem Glasu na temo Starejši znajo, zmoremo, želimo (Vir: Gorenjski Glas)

3.3.2.2 Objava na regijski spletni strain NIJZ OE Kranj

- Prebivalci Gorenjske o svojem zdravju in skrbi zanj (10.1.2024) <https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/prebivalci-gorenjske-o-svojem-zdravju-in-skrbi-zanj/>
- 31. januar – Dan brez cigarete (30.1.2024) <https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/31-januar-dan-brez-cigarete-4/>
- Prebivalci Gorenjske o svojem zdravju in skrbi zanj – infografika (12.2.2024) <https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/prebivalci-gorenjske-o-svojem-zdravju-in-skrbi-zanj-infografika/>

- Gorenjska in rak 2020 (13.3.2024) <https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/gorenjska-in-rak-2020/>
- Presejalni programi na področju raka pišejo zgodbe o uspehu (20.3.2024) <https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/presejalni-programi-na-podrocju-raka-pisejo-zgodbe-o-uspehu/>
- Infografika o presejalnih programih na področju raka 2023 (20.3.2024) <https://nijz.si/wp-content/uploads/2024/03/Presejalni-programi-2023.pdf>
- Dan brez alkohola na Bledu (24.4.2024) <https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/dan-brez-alkohola-na-bledu/>
- Zdravje v gorenjskih občinah s trendi in izzvi, 2023 (12.6.2024) <https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/zdravje-v-gorenjskih-obcinah-s-trendi-in-izzivi/>
- Pojav tularemije na Gorenjskem (17.7.2024) <https://nijz.si/nalezljive-bolezni/pojav-tularemije-na-gorenjskem/>
- Vabilo k ustvarjanju ročnih del ob Mednarodnem dnevu starejših (30.7.2024) <https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/vabilo-k-ustvarjanju-rocnih-del-ob-mednarodnem-dnevu-starejsih/>
- Program Svit skrbi tudi za zdravje Jeseničanov... (30.7.2024) <https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/program-svit-skrbi-tudi-za-zdravje-jesenicanov/>
- Program Svit skrbi tudi za zdravje Jezerjanov... (30.7.2024) <https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/program-svit-skrbi-tudi-za-zdravje-jezerjanov/>
- Program Svit skrbi tudi za zdravje Kranjčanov... (30.7.2024) <https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/program-svit-skrbi-tudi-za-zdravje-kranjcanov/>
- 10. september 2024 - Svetovni dan preprečevanja samomora (9.9.2024) <https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/10-september-202...vanja-samomora-2/>
- Pokloni čas, polepsaj dan! 1. oktober - Mednarodni dan starejših (30.9.2024) <https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/pokloni-cas-polepsaj-dan/>
- Starejši znamo, zmoremo želimo – vabilo na razstavo ob MD starejših (7.10.) <https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/starejsi-znamo-zmoremo-zelimo/>
- Gorenjska v znamenju duševnega zdravja 2024 (20.11.2024) <https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/gorenjska-v-znamenju-dusevnega-zdravja-2024/>
- »Človek razgibaj se« telesno dejavni smo lahko tudi skozi igro (28.11.2024) <https://nijz.si/obmocna-enota-kranj/clovek-razgibaj-se-telesno-dejavni-smo-lahko-tudi-skozi-igro/>



Slika 15: Vabilo na razstavo likovnih del (Vir: Arhiv NIJZ)

3.3.3 Podpora patronažni službi

Sodelovali smo pri pripravi prenovljenih in poglobljenih vsebin v priročniku Navodila za izvajanje, beleženje in obračunavanje storitev v patronažnem varstvu, ki je namenjen patronažnim medicinski sestram (MS).

Vsaka patronažna medicinska sestra pripravi enkrat letno analizo terenskega območja za svoje gravitacijsko območje. Na ta način se zaznajo potrebe v lokalni skupnosti (ugotavljanje socialne problematike v lokalni skupnosti, ugotavljanje zdravstvene problematike v skupnosti, ugotavljanje prepričanj, vrednot in vedenjskih oblik v skupnosti v odnosu do zdravja, bolezni in rehabilitacije). Patronažna medicinska sestra je pobudnik zdravstvenovzgojnega delovanja v lokalni skupnosti, ki poteka v tesnem sodelovanju s člani skupnosti in je glavni koordinator dela v skupnosti. Patronažna medicinska sestra pripravlja zdravstvenovzgojne programe, jih organizira in je tudi njihova izvajalka (VIR: Pravilniku za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni (Uradni list RS, št. 19/98, 47/98, 26/00, 67/01, 33/02, 37/03, 117/04, 31/05, 83/07, 22/09, 17/15, 47/18, 57/18, 57/18, 57/21, 162/21, 39/23, 93/23 in 125/23). V priročnik, omenjen v uvodu tega poglavja, smo dodali navodila, kako dejansko izvesti aktivnosti v lokalni skupnosti.

Predlagali smo naslednje vsebine:

- Zdrave navade/zdrav način življenja (pomen spanja in počitka, meritve krvnega tlaka, posvet za ureditev zavarovanja, izbira osebnega zdravnika, pediatra, ginekologa, zobozdravnika, pomoč žrtvam nasilja, napotitev v ZVC/CKZ....);
- Zdrava prehrana (pomen zajtrka, prehranska dopolnila, slana in sladka hrana, napotitev v ZVC/CKZ...);
- Preprečevanje nalezljivih bolezni in osebna higiena (skrb za ustno zdravje, cepljenje...);

- Varnost in preprečevanje poškodb (Vadbeceda, ostani neodvisen, preprečevanje padcev na domu, napotitev v ZVC/CKZ...);
- Zasvojenosti/vpliv substanc na telo (tvegano/škodljivo pitje alkohola, opuščanje kajenja, uporaba kanabinoidov, igre na srečo, napotitev v ZVC/CKZ ...);
- Pozitivna samopodoba in stres (viri pomoči, tehnike sproščanja, krepitev duševnega zdravja, napotitev v ZVC/CKZ,...);
- Medosebni odnosi (pomoč žrtvam nasilja, napotitev v ZVC/CKZ....);
- Odnos do telesa in osebna higiena (piercing, tetovaže, botoks...);
- Preprečevanje rakavih obolenj (vključevanje v državne preventivne in presejalne programe (Dora, Zora, Svit), pomen samopregledovanja dojk, mod in kožnih znamenj, varna izpostavljenost soncu, napotitev v ZVC/CKZ,...);
- Spodbujanje gibanja (Vadbeceda, telovadba, hoja, dejavnosti v naravi, napotitev v ZVC/CKZ...);
- Temeljni postopki oživljanja z AED (prva pomoč, ogled reševalne postaje in podobno);
- Dobra drža (svetovanje ob bolečinah v hrbtu, vaje za dobro držo, napotitev v CKZ...);
- Preprečevanje čezmernega preživljanja časa pred zasloni (svetovanje kako koristno izrabiti prosti čas,...);
- Drugo (demenca, spanje, sladkorna bolezen, nega bolnika na domu, ...

Na Gorenjskem smo organizirali sestanek s patronažnimi MS (5.11.2024, Zoom), kjer smo jim predali informacije o novih posodobljenih navodilih.

3.3.4 Obeležitev MD starejših

Za literarnim (leta 2022) in likovnim (leta 2023) smo letos na Gorenjskem pod geslom STAREJŠI ZNAMO, ZMOREMO, ŽELIMO organizirali ustvarjalni natečaj. Organizatorju natečaja, NIJZ OE Kranj, so se pridružili Gorenjski glas z medijsko podporo dogodka, Zveza kulturnih društev Kranj z brezplačnim razstavnim prostorom, praktične nagrade ustvarjalcem pa so prispevale Gorenjske lekarne in BSC razvojna agencija Gorenjske.

Starejše smo k sodelovanju in ustvarjanju začeli vabiti v avgustu z objavami v časopisu Gorenjski glas ter preko kontaktov z domovi upokojencev, društvi upokojencev, VDC-ji....

Starejši od 65 let so na temo STAREJŠI ZNAMO, ZMOREMO, ŽELIMO ustvarjali različna ročna dela npr. kvačkane igrače, kiparske izdelke (les, kovina, glina...). Širši javnosti je 94 ustvarjalcev svoje izdelke predstavilo na razstavi, od 27. septembra do 11. oktobra, v prostorih Zveze kulturnih društev Kranj

v središču Kranja. Otvoritev razstave z več kot 300 izdelki sta v duhu medgeneracijskega sodelovanja popestrila kitaristka in harmonikaš, učenca iz glasbene šole Kranj, telovadke iz Šole zdravja pa so obiskovalce spodbudile k telesni aktivnosti z nekaj preprostimi vajami. Vsi razstavljalci so v zahvalo

prejeli praktične nagrade. Razstava je bila ob prisotnosti posameznih razstavljalcev med tednom odprta med 15:00 in 18:00, ob sobotah pa med 9:00 in 12:00.

Odziv starejših nas spodbuja, da s podobno aktivnostjo nadaljujemo tudi v naslednjih letih.



Slika 16: Avtor Janko Novak (Vir: NIJZ OE Kranj)



Slika 17: Nekatera razstavljena dela (Vir: NIJZ)



Slika 18: Nekatera dela otrok namenjena starejšim (Vir: NIJZ)

3.3.5 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 (18.4.2024), ki je bila letos na temo Modro je biti zelen;
- Ob svetovnem dnevu duševnega zdravja smo v vseh upravnih enotah naše regije izvedli predavanja, osredotočena na stres in duševno zdravje, ki so bila namenjena različnim starostnim skupinam. Med drugimi so se predstavili strokovnjaki iz Centra za duševno zdravje odraslih v Škofji Loki, govorili so o vplivu kroničnega stresa na zdravje in organizirali pohod po Kranju pod sloganom "Z gibanjem do dobrega počutja". Aktivnosti so bile zasnovane tudi za starejše, s katerimi smo želeli poudariti pomen skrbi za duševno zdravje v vseh življenjskih obdobjih.

3.4 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.

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.

Ciljane regijske aktivnosti

- Vse občine smo seznanili z objavo novih podatkov Zdravje v občini 2024 in jim poslali publikacijo za njihovo občino. Ponovno smo izbrali regijsko finalistko za Občino zdravja, pri tem smo upoštevali tudi izvajanje aktivnosti za starejše.
- Akcijo Pokloni čas, polepšaj dan smo naslovili na patronažne sestre
- V okviru modula POSO (Preventivna obravnava starejše osebe) v patronažnem varstvu, smo izvedli delavnico za OCENO DEJAVNIKOV TVEGANJA ZA PADCE NA DOMU STAREJŠE OSEBE in v okviru tega še Vstani in pojdi test. Delavnico smo izvedli 4x za različne ZD in zasebne izvajalce.

Izvedba strokovnega srečanja v podporo starejšim

V mesecu aprilu, natančneje 9.4.2024 smo izvedli strokovno srečanje z naslovom »Doživeti zdravja polno visoko starost na kateri smo gostili različne zanimive predavatelje, ki so poslušalce popeljali skozi odlične vsebine, ki jim pomagajo še bolje razumeti starejše in tako olajšati njihovo delo.

Glavno sporočilo dogodka je bilo, da v starejših letih želimo biti čim bolj zdravi, samostojni in aktivni. Za to mora vsak posameznik prispevati skozi celotno življenje. Pomemben je naš življenjski slog, naša prehrana, okolje v katerem živimo, seveda pa so tudi dejavniki na katere ne moremo vplivati, kot je spol ali genetska zasnova. Kljub temu se v starejšem obdobju pogosteje pojavijo določena stanja in s tem povezane težave. Menim, da smo odgovorili na marsikatero vprašanje.



Slika 19: Aktivni del med predavanji (Vir: Osebni arhiv)



Slika 20: Strokovno srečanje v podporo starejšim (Vir: Osebni arhiv)



Slika 21: Predavanje o padcih pri starejših (Vir: Osebni arhiv)

PROGRAM SREČANJA	
10.00 – 11:00	REGISTRACIJA
11:00 – 11:15	Uvodne besede in pozdrav dr. Tomaž Čakš, dr. med. spec., Predstojnik NIJZ OE Ljubljana in Taja Kontler, dipl. m. s., NIJZ OE LJ
11:20 – 12:00	Padci pri starejših in kako jih preprečiti? Taja Kontler, dipl. m. s., NIJZ OE LJ
12:00 – 12:35	Zdravilni učinki hoje in teka Urban Praprotnik, prof.šp.vzg.
12:35 – 13:10	Program Starejši za starejše- podpora čim daljšemu bivanju v domačem okolju Rožca Šonc (Vodja programa Starejši za starejše)
13:10 – 14:00	ODMOR Z MANJŠO POGOSTITVIJO
14:00 – 15:00	Zgodba 101. letnice (skrivnosti dolgega življenja)
15:00 – 16:15	Ravnovesje živil na krožniku, ravnovesje počutja in zdravja v telesu Marija Merljak, dipl. inženirka živilske tehnologije
16:15 – 16:30	ODMOR
16:30 – 17:05	»Aktiven dan za aktivno starost« Anja Skale (Zavod aktivna starost)
17:05 – 17:40	Predstavitve delovanja Univerze za tretje življenjsko obdobje Domžale in pozitivni učinki vključenosti občank in občanov Domžale Marjan Ravnikar, Predsednik društva Lipa
17:40 – 17:55	Nastop kitaristov in citrark iz Univerze za tretje življenjsko obdobje Domžale
17:55 – 18:10	RAZPRAVA IN ZAKLJUČEK

Slika 22: Program srečanja (Vir: Osebni arhiv)

Regijska promocija presejalnega programa SVIT, ZORE in DORE

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

- Izvedli smo **23 dogodkov** za splošno populacijo na različnih lokacijah z namenom seznanjanja z vsemi tremi presejalnimi programi. Udeležilo se jih je okoli 7600 posameznikov.
- Izvedli smo tudi srečanje ambasadorev ljubljanske regije, ki dodatno ozaveščajo posameznike v njihovem okolju o pomembnosti zdravega načina življenja in presejalnih programih.



Slika 23: Svitov dogodek v sodelovanju z ZD Zagorje (Vir: Osebni arhiv)



Slika 24: Svitov dogodek v Ivančni Gorici pri katerem je sodeloval tudi ambasador Programa Svit (Vir: Osebni arhiv)



Slika 25: Srečanje s Svitovimi ambasadorji ljubljanske regije (Vir: Osebni arhiv)

Koordinacija preventive v osnovnem zdravstvenem varstvu

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

3.5 Območna enota Maribor

(Pripravili: Olivera Stanojević Jerković in Sanja Tkalec)

3.5.1 Delo na regijski ravni

- **Priprava Akcijskega načrta duševnega zdravja 2024-2028** na področju duševnega zdravja starejših, usklajevanje aktivnosti z deležniki
- **Sestanek na medresorski skupini Ministrstva za zdravje** in predstavitev aktivnosti in načrta Interdisciplinarne delovne skupine za duševno zdravje starejših.
- **Sodelovanje v programskih svetih mreže zdravih mest** Mestne občine Maribor, Mestne občine Ptuj in občine Ruše (marec, april, junij) s predlogi ukrepov in aktivnosti na področju aktivnega staranja in vključenosti starejših v lokalnem okolju.
- **Pedagoške aktivnosti** (marec, april, maj, november-december): predavanja, seminarji in vaje za študente 4. letnika Medicinske fakultete Univerze v Mariboru in 2. letnika Dentalne medicine UM so vključevale teme staranja (vključenost, predupokojitvene aktivnosti, pomen socialnih mrež za duševno zdravje).
- **Stojnica »duševno zdravje starejših«** na Festivalu duševnega zdravja, 15. maja v Mariboru.



Slika 26: (Vir: Osebni arhiv Andreje Meziniec)



Slika 27: (Vir: Osebni arhiv Olivere Stanojević Jerković)

- Udeležba na dvodnevem izobraževanju v okviru **projekta Integrirana geriatrična oskrba** v Mariboru, 14 in 21.maja.
- **Ustanovitveni sestanek podružnice spominčica DANica** v Domu Danice Vogrinec, 10. septembra.



Slika 28: (Vir: Osebni arhiv Sonje Tkalec)



Slika 29: (Vir: Osebni arhiv Sonje Tkalec)

- **Sestanek IDS za duševno zdravje starejših v večgeneracijskem centru SOCIO v Celju**, 16. junija (povezovanje lokalnih deležnikov na področju duševnega zdravja starejših)



Slika 30: (Vir: Zavod SOCIO Celje)



Slika 31: (Vir: Zavod SOCIO Celje)

Razprava je pokazala, da lahko lokalna skupnost odigra pomembno vlogo pri zagotavljanju kakovosti življenja starejših občanov. **Predstavljene so bile številne storitve, programi in dobre prakse**, ki lahko starejšim omogočajo aktivno in zdravo staranje ter ustrezno pomoč, ko jo le-ti potrebujejo. Pomembno je zagotoviti pogoje za sodelovanje in sožitje med generacijami skozi različne aktivnosti, ki povezujejo udejstvovanja več generacij in njihovo medsebojno spoznavanje in razumevanje. V razpravi so se nakazali **ukrepi**, ki zmanjšujejo občutek osamljenosti pri starejših, **velika vloga prostovoljstva in medsoseške pomoči** ter številne možnosti, ki lahko krepijo medgeneracijsko sodelovanje.

Med ključnimi nalogami na lokalnem nivoju je bila **izpostavljena potreba po povezovanju in sodelovanju vseh pristojnih institucij, izvajalcev storitev in programov ter drugih nevladnih organizacij**. Njihovo dobro sodelovanje omogoča hitrejšo odkrivanje tistih, ki pomoč potrebujejo, hitrejšo ukrepanje in usklajeno pomoč različnih deležnikov.

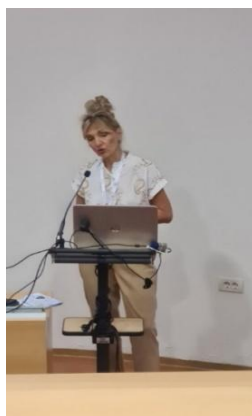
Izpostavljena je bila pomembnost senzibiliziranja, proaktivnosti in **rednega sofinanciranja s strani mestnih občin/lokalnih skupnosti** (podpora pri namenskih prostorih) in uspešnega črpanja evropskih sredstev. Pomembno je tudi vzpostaviti **zagovorništvo pravic starejših**. Za boljšo vključenost starejših občanov je nujen **boljši dostop do podatkov o le-teh**, zlasti tistih, ki so pomoči najbolj potrebni. Zaradi zagotavljanja varnosti osebnih podatkov je ta dostop zelo otežen, rešitev pa je mogoče najti v **povezovanju s patronažno službo**. Predstavniki Centrov

za socialno delo so potrdili prisotnost problematike nasilja nad starejšimi in **potrebe po izobraževanju kadrov o tej temi**. Prav tako bi bilo smiselno **izobraževanje lokalnih (in drugih) medijev o neustreznem, diskriminatornem načinu poročanja o starejših** in opozarjati na prisotnost starizma. Prikazani so bili primeri dobre prakse delovanja nekaterih lokalnih društev upokojencev (npr. Ljubečno), **dragocena vloga knjižnic in aktivnosti široko razvejanih in prepoznavnih društev**, kot je Društvo Šola zdravja, pri informiranju in vključevanju starejših občanov.

- Aktivna udeležba s prispevkom »Kako krepi duševno zdravje starejših v slovenskem prostoru« na **7. znanstveni in strokovni konferenci »Zdravje delovno aktivnih in starejših odraslih«** v organizaciji Fakultete za vede o zdravju, Univerze na Primorskem, 19 in 20. septembra



Slika 32: (Vir: Osebni arhiv Barbare Artnik)



Slika 33: (Vir: Osebni arhiv Barbare Artnik)

- Aktivna udeležba na **strokovnem srečanju »Čas za ukrepanje glede demence, čas za ukrepanje glede Alzheimerjeve bolezni«** v organizaciji Društva Spominčica Maribor in Društva ALOJA (predavanje in debata).



Slika 34: (Vir: Aleksandra Djura, Društvo Spominčica Maribor)

- Regijski strokovni posvet ZA BOLJŠO OSKRBO STAREJŠIH V PODRAVSKI REGIJI, v soorganizaciji NIJZ OE Maribor in Urgentnega centra UKC Maribor, 27. februarja 2024:
<https://www.zadusevnozdravje.si/aktualno/novice/2024/02/za-boljsko-oskrbo-starejsih-posvet-v-podravski-regiji/>
- Soorganizacija **Tematskega sestanka skupine Javno zdravje v medresorskih politikah in aktivno in zdravo staranje (AHA-SI)** na temo Duševno zdravje starejših in destigmatizacija, 17. oktobra; priprava zbornika prispevkov.
https://staranje.si/sites/www.staranje.si/files/upload/images/tematski_sestanek_jzvmzp_na_teme_staranja_dzds_2024_objava.pdf
- **Sodelovanje pri pripravi predloga prioritet na področju duševnega zdravja starejših** za Ministrstvo za zdravje in Ministrstvo za solidarno prihodnost, oktober, 2024:
 - ❖ *Izpostaviti pomen medgeneracijske solidarnosti za zdravo in aktivno staranje ter blaginjo celotne družbe.*
 - ❖ *Poudariti, da so starejši dragocen vir znanja, izkušenj in modrosti, ki jih je treba vključiti v vse sfere družbenega življenja.*

Ključni izzivi:

- Starizem (stereotipi, predsodki in diskriminacija) kot ovira za polno udeležbo starejših v družbi (spodbuja socialno izolacijo in osamljenost, kar ima posledice na telesno zdravje in pojavnost demence...)
- Stigmatizacija duševnih motenj pri starejših.
- Pomanjkanje dostopnosti do storitev in programov za starejše, zlasti na podeželju.

- Izzivi digitalne vključenosti starejših.

Predlogi ukrepov:

➤ **Spodbujanje medgeneracijskega sodelovanja:**

- Programi medsebojne pomoči in učenja med generacijami.
- Skupni prostori za druženje in aktivnosti, spodbujanje skupnostnega sodelovanja in soustvarjanja aktivnosti (kot dobra praksa se je izkazalo druževati različne programe oz. aktivnosti na eni lokaciji).
- Spodbujanje vključevanja mladostnikov prostovoljcev v medgeneracijske programe (tudi v programe kot je »Starejši za starejše«)

➤ **Krepitev zaščitnih dejavnikov:**

- Programi za krepitev telesnega in duševnega zdravja starejših.
- Podpora socialnim mrežam in medsebojni pomoči starejših.
- Podpora svojcem starejših odraslih s kroničnimi boleznimi, ki pomembno omejuje funkcionalne zmožnosti obolelih (npr. nevrodegenerativne bolezni).

➤ **Boj proti starizmu**

- Izobraževalne kampanje za ozaveščanje o starizmu.
- Spodbujanje pozitivne podobe staranja v medijih in izobraževanja oz. senzibilizacija medijev o vlogi poročanja o staranju

➤ **Destigmatizacija duševnih motenj:**

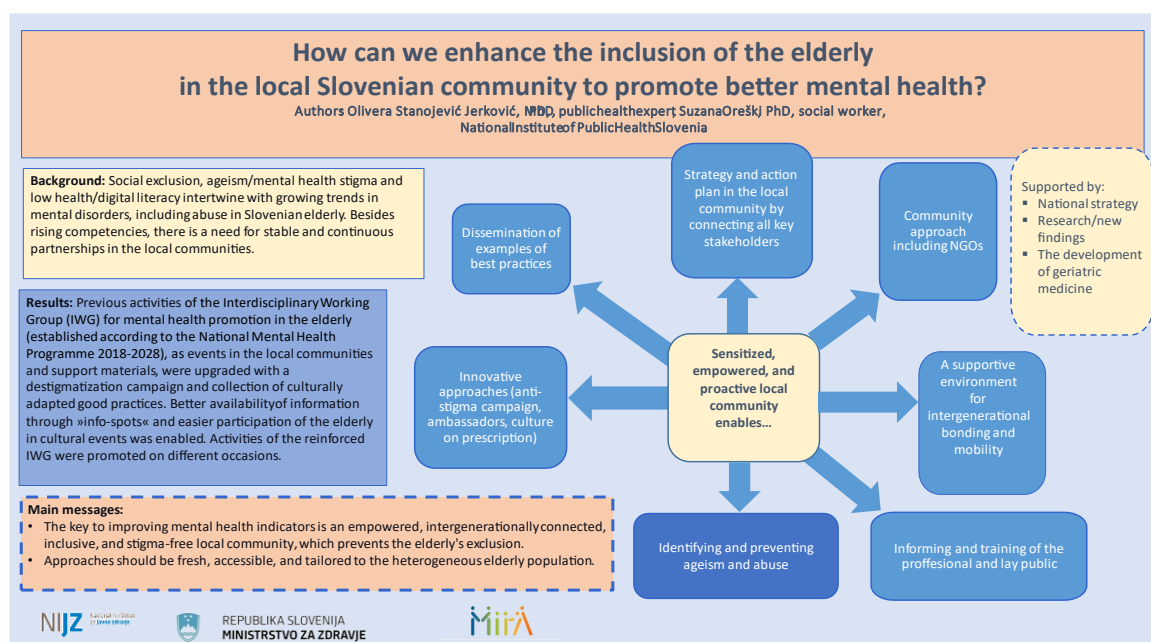
- Programi za ozaveščanje o duševnem zdravju starejših, ki temeljijo na dokazih (*evidence-based destigmatizacija*).
- Dostopnost do kakovostnih storitev duševnega zdravja.
- Podpora obstoječim pobudam na področju destigmatizacije in varovanja človekovih pravic (npr. WHO QualityRights)

➤ **Digitalna vključenost:**

- Programi usposabljanja za uporabo digitalnih tehnologij in oblikovanje digitalnega okolja, ki je ciljano namenjeno uporabi starejših odraslih

Pomemben izziv je prepoznavanje in preprečevanje nasilja. Aktivno staranje sicer pomeni zagotovljeno varnost (fizično in materialno) in izključuje nasilje.

- Priprava odgovorov na novinarska vprašanja **medijske hiše DELO** na temo preprečevanja samomorov pri starejših
<https://www.klippingmap.com/v3.0/media/pdf?filePath=2024/09/25/29d88f5f-7acc-11ef-ad55-85a33fd343cd&language=sl&topicGroupId=d04afc96-9859-339e-9673-e137e074b82a&topicGroupId=b42c405c-8a32-395a-a2c5-78f4b6d62c1f&showHighlights=true&purpose=2&summaryType=override&htmlPlayer=true&dcStringToken=3740cfe6-0178-48ef-8f40-3cc3cf93132d&processType=0>
- Priprava **predloga vsebin s področja duševnega zdravja starejših** za spletno stran programa MIRA; na spletni strani je nova podrubrika STAREJŠA ZRELA LETA v zavihku Duševno zdravje:
<https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/skozi-zivljenjska-obdobja/zrelaleta/>
- Predstavitev na **Evropski konferenci za javno zdravje v Lizboni**, 12 do 15. november.



Slika 35: (Vir: ...)

3.6 Območna enota Murska Sobota

(Pripravila: Tatjana Kranjc Nikolić)

V letu 2024 smo se zaposleni na OE MS na področju aktivnega in zdravega staranja osredotočili predvsem na dve ključni področji:

1. destigmatizacija in povečanje informiranosti javnosti
2. krepitev sodelovanja na evropski ravni in dvig strokovne kapacitete.

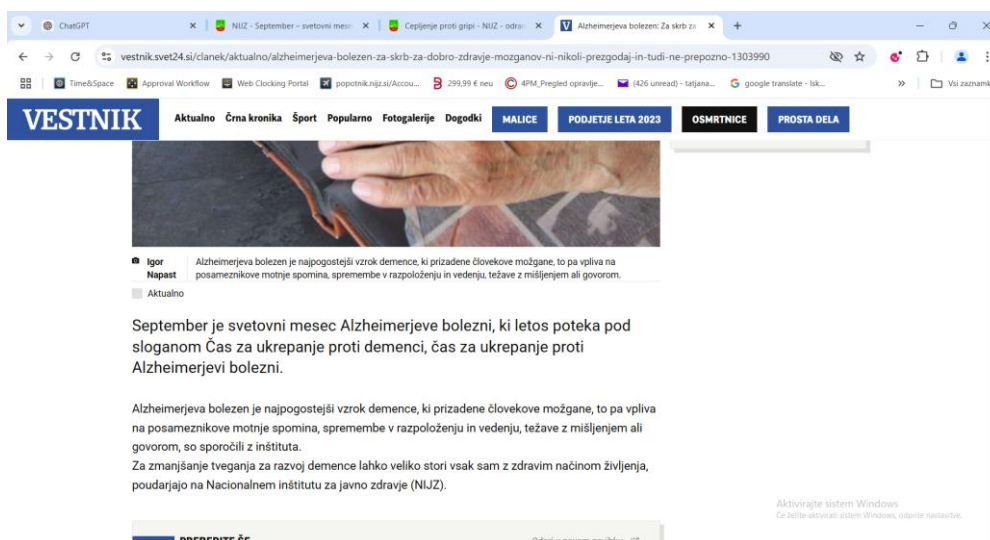
3.6.1 Destigmatizacija in povečanje v pomurski regiji

K temu smo pristopili z izvajanjem ciljnih medijskih aktivnosti.

Ob mesecu in Svetovnem dnevu Alzheimerjeve bolezni smo temo Alzheimerjeve bolezni spregovorili v radijskih oddajah na regijski radijski postaji Murski val in na radijski postaji Radio Romic. Pripravili smo tudi članek o demenci in Alzheimerjevi bolezni, ki smo ga objavili v lokalnih občinskih časopisih ter v časopisu madžarske narodnostne manjšine Nepujsag.



Slika 36: (Vir: <https://www.obcina-kuzma.si/objava/986046>)



Slika 37: (Vir: <https://vestnik.svet24.si/clanek/aktualno/alzheimerjeva-bolezen-za-skrb-za-dobro-zdravje-mozganov-ni-nikoli-prezgodaj-in-tudi-ne-prepozno-1303990>)

Za preprečevanje nalezljivih bolezni smo pripravili dve radijski oddaji na temo cepljenja oseb, starejših od 65 let, ki sta bili predvajani na radijski postaji Murski val in na Radio Romic. Članek na to temo je bil objavljen v glasilu za pripadnike madžarske narodnostne manjšine. Podan je intervju na TV As na temo cepljenja proti gripi (http://www.televizijaas.si/oddaje/dogodki/video/4856-dogodki_23_10_2024).

3.6.2 Krepitev sodelovanja na evropski ravni in dvig strokovne kapacitete

Pridružili smo se strokovnjakom CPRZ pri pripravi prvega evropskega Joint Action projekta na temo preprečevanja demence. V JA sodeluje 26 partnerjev iz 18 evropskih držav. Akronim triletnega projekta, ki se začinja 1.1.2025 je JADE Health. NIJZ sodeluje v delovnem paketu, ki je usmerjen v destigmatizacijo ranljivih skupin kot co-leader paketa in vodja ene delovne naloge.

JADE Health je zasnovan tako, da združuje potrjene najboljše prakse in/ali (stroškovno) učinkovite posege v državah in regijah prek transnacionalne pilotne pobude, ki dopolnjujejo in krepijo obstoječe politike in programe. Projekt celostno pokriva vse vidike bolezni, od izboljšanja zdravstvene pismenosti in ozaveščenosti o demenci, prek presejanja in primarne preventive med visoko tveganimi populacijami in doseganje ljudi, ki živijo z demenco, vključno z drugimi nevrološki motnjami. Ta projekt bo upošteval vlogo ponudnikov oskrbe, svojcev in zdravstvenih delavcev, izboljšanje poti storitev in rešitev oskrbe.

Glavni cilj JADE Health Joint Action (JA) je namenjen izboljšanju in spodbujanju zdravja v državah članicah EU z zmanjšanjem bremena demence in drugih nevroloških bolezni, tako na družbeni tudi na osebni ravni, z izboljšanjem preprečevanja in zgodnjega odkrivanja bolezni in izboljšanja znanj, vpogleda in razumevanja bolezni za svojece, negovalce in druge zainteresirane deležnike.

Ta skupni ukrep bo izvajalo 18 držav EU, ki bo vključeval primere dobre prakse v 38 pilotnih projektih.

JADE Health obravnava tudi medsektorske vidike ter spodbuja pravičnost in enakost v zdravju, socialni, kulturno in etnično raznolikost ter izboljšanje dostopnosti podatkov.

3.7 Območna enota Nova Gorica

(Pripravila: Andreja Mezinec in Mario Fafangel)

Na NIJZ OE Nova Gorica potekajo aktivnosti na področju aktivnega in zdravega staranja že deset let, saj se je v taki obliki začele že v letih 2014/2015. S kronološkim pregledom se nam izrišejo nekatere aktivnosti, ki so bile tekom desetih let izvedene. V samem začetku smo organizirali srečanja, ki so se izvajala pod naslovom **»Izzivi staranja v severno primorski regiji«** in so potekala v Mestni občini Nova Gorica z naslovom **»Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji«** v Občini Miren-Kostanjevica z naslovom **»Dolgotrajna oskrba - izziv prihodnosti«** in v občini Ajdovščina z naslovom **»Vloga NVO pri dolgotrajni oskrbi v lokalni skupnosti«**. V okviru medsektorskih povezovanj, ki so temeljila na povezovanju več generacij v lokalnih skupnostih pa so se nadaljevala srečanja v občini Bovec **»Pokloni čas polepšaj dan s pridihom plesa«**, v Občini Vipava **»Pokloni čas, polepšaj dan z gibanjem vsak dan«** in občini Komen z naslovom **»Druženje s srcem«**. Vsak dogodek je bil poseben, imel svoje specifike in cilje. Rdeča nit dogodkov pa je bilo medsektorsko povezovanje, prenos znanj, izkušenj in dobrih praks z namenom podpreti področje aktivnega in zdravega staranja, Strategijo dolgožive družbe.

V letošnjem letu bi izpostavili slednje aktivnosti:

3.7.1 Obeležitev Evropskega dne medgeneracijske solidarnosti na regijski ravni, 29. april

Ker osamljenost starejšega človeka oz. osamljenost v poznem življenjskem obdobju predstavlja za mnoge starejše odrasle težavo in po podatkih SURS-a se v Sloveniji skoraj 7% starejših od 65 le (podatki za leto 2022) ves čas ali večino časa počuti osamljene, smo se tokrat usmerili v pripravo dogodka v okviru vseslovenske akcije Pokloni čas polepšaj dan in ga poimenovali "Druženje s srcem".



Slika 38: Utrinek dogodka (Vir: Arhiv NIJZ)



Akcija 2024/Lokalni pridih akcije "Druženje s srcem"





V okviru 29. aprila evropskega dne medgeneracijske solidarnosti so se družili starejši in mlajši.

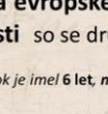
Najmlajši otrok je imel 6 let, najstarejši gospod pa 89 let.

Knjižničarka nam je predstavila knjigo Gospa Marija.

Zaposlene na NIJZ Nova Gorica so pripravile kviz na temo gibanja, prehrane, duševnega zdravja, zasvojenosti ter aktivnega in zdravega staranja.

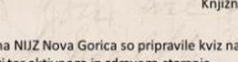
Zaradi slabega vremena so starejši pripovedovali kako so se igrali nekoč. Ugotovili smo, da so za igro uporabljali naravne materiale: skre, storže in druge predmete iz narave.

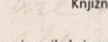
Otroci pa so nestrpno čakali trenutek, da so razgnili barvne kocke, različnih oblik ter velikostij jih razporedili po mizah in tleh ter se igrali skupaj s starejšimi. Zgradili smo najvišji stolp, sestavljali števila, hiške in dolge kače.



Stanovalci Hiše dobre volje Komen so prisotnim pripravili darila s sporočilom.

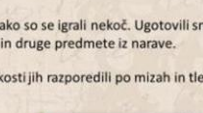


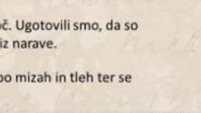




Poročilo dogodka dostopno preko naslednje povezave:

https://staranje.si/sites/www.staranje.si/files/upload/images/na_regijskem_nivoju_obeležili_evropski_dan_medgeneracijske_solidarnosti_konc_na_docx.pdf





Na spletni strani OŠ Komen so zapisali, da "Pokloniti žas in s tem nekomu poplešati dan, res ni težko





3.7.2 Dan zdravja, Bovec, PČPD in igra človek razgibaj se, 14.6.202

44

tudi z medgeneracijskim pridihom. Izpostavljeno je bilo področje opuščanja pitja alkohola, preventivni Programa Svit in aktivno in zdravo staranje, kjer je bila posebej predstavljena vseslovenska akcija »Pokloni čas, polepšaj dan«. Brezplačno je bilo mogoče opraviti analizo telesne sestave, izmeriti krvni tlak, sladkor in holesterol v krvi, pridružiti se različnim vadbam, izkusiti limfno masažo in podobno.



Slika 40: Utrinki Festivala zdravja Občine Bovec (Vir: Arhiv NIJZ OE Nova Gorica)

3.7.3 Druženje pod lipo, DU Nova Gorica, 31.7.2024

Na povabilo Doma upokojencev Nova Gorica smo se v sklopu Nacionalnega meseca skupnega branja (NMSB), akcije "Branje v javnem prostoru" in NIJZ vseslovenske akcije "Pokloni čas, polepšaj dan, udeležili druženju stanovalcev pod lipo. Ob prijetnem druženju s stanovalci smo prisotne ozaveščali o javnozdravstvenih vsebinah s pomočjo kviza in izbrane literature. V njim namenjenem »kvizu« smo poleg telesne dejavnosti (Kristina Brovč Jelušič), duševnega zdravja (Ingrid Markočič Tadič) prisotne ozaveščali o staranju v naši regiji ter v aktivnost vključili tudi odlomke iz knjige "Kako razumeti svet" avtorja Tina Bilban, s čimer smo spodbujali razumevanje in razpravo o staranju (Andreja Mezinec). Zavedamo se pomembnosti osredotočanja na ranljive skupine, zato smo izvedbo posvetili potrebam in interesom stanovalcev, da smo zagotavljali vključujočo in dostopno izobraževalno izkušnjo za vse udeležence s ciljem druženja, krepitev zavedanja o pomenu zdravja, gibanja, dobrega počutja ter spodbujanja aktivnega sodelovanja v skupnosti, kar je ključno za izboljšanje kakovosti življenja vseh generacij.

Pri organizaciji in izvedbi aktivnosti smo upoštevali načelo dela z ranljivimi skupinami. Za zagotovitev vključujoče in izobraževalne izkušnje za vse udeležence smo upoštevali potrebe in interese stanovalcev. Cilj aktivnosti je bil druženje, krepitev zavedanja pomena zdravja, dobrega počutja ter

spodbuda k aktivnemu sodelovanju v skupnosti, kar je ključno za izboljšanje kakovosti življenja vseh generacij.



Slika 41: Utrinek srečanja »Druženje pod lipo« (Vir: FB Dom upokojencev Nova Gorica)

3.7.4 Incastra Ajdovščina, Delaj s srcem

Ajdovščina, ena najbolj prodornih občin v Sloveniji, je v septembru mesecu gostila priljubljen dogodek InCastra. Dogodek se je v letošnjem letu osredotočal na zdravje na delovnem mestu. Namenjen je bil tako odraslim kot mladim. Ker statistični urad RS opozarja na trend naraščanja delovno aktivnih s daljšo odsotnostjo zaradi stresa, staranja zaposlenih in pomanjkanja gibanja, zdravniki pa menijo, da bi delodajalci, če bi več vlagali v zdravje svojih zaposlenih, zmanjšali bolniške odsotnosti in povečali zadovoljstvo ter učinkovitost delavcev je bila v okviru InCastre 2024 organizirana okrogla miza **“Zdravje na delovnem mestu”** katere smo se udeležili, kot pasivni udeleženci. V soboto 21. septembra smo letošnjo InCastro, podprli tudi v živo z akcijo Pokloni čas, polepšaj dan in Svitom.





Slika 42: Utrinki dogodka InCastra 2024 (Vir: Arhiv NIJZ)

3.7.5 Sprehod za spomin

Življenjska doba se podaljšuje in posledično je večja porast bolezni, med katere spada tudi alzheimerjeva bolezen, demenca. Kognitivne in fizične rezerve se razvijajo skozi celotno življenjsko obdobje, ko pa pride do upada, potrebujejo tako bolniki kot svojci podporo. Slovenija ima v pripravi Strategijo obvladovanja demence v Sloveniji do leta 2030 mi pa lahko aktivnosti na tem področju zagotovo podpremo. 20. septembra smo se pridružili Sprehodu za spomin in doživeli nepozabno izkušnjo tako z medgeneracijsko igro Človek razgibaj se, kot lastno izkušnjo doživetja bolnikov, ki več ne zmorejo, to kar mi lahko vsak dan. Povezovanje in sodelovanje je ključ do uspeha in ta dan smo to tudi dokazali.



Slika 43: Vabilo in utrinek dogodka Sprehod za spomin 2024 (Vir: Arhiv NIJZ)

3.7.6 Obležitev mednarodnega dne starejših

V okviru 1. oktobra, mednarodnega dne starejših, in akcije „Pokloni čas, polepšaj dan 2024“ smo na NIJZ OE Nova Gorica v sodelovanju **z društvom upokoencev Nova Gorica in Vrtcem Nova Gorica** pripravili **posnetke, ki vključujejo mnenja otrok in starejših odraslih o temah demence in staranja**. Mnenja različnih generacij so dragocen vpogled v izzive, s katerimi se starejši soočajo, in opozarjajo na pomen medsebojnega razumevanja ter podpore. **Ob tej priložnosti se vsem sodelujočim najlepše zahvaljujemo**. Tovrstne aktivnosti izjemno pomembne za našo družbo, saj predstavljajo temeljne vrednote, ki spodbujajo povezovanje, razumevanje in podporo med skupinami. Posnetka si lahko ogledate na spodnjih povezav.

Dostop do posnetka s klikom na: [Ko se srečata mladost in starost - pogovori o staranju](#)



Slika 44: (Vir: ...)



Slika 45: Vir: (...)

Dostop do posnetka s klikom na: [Ko spomin zbledi - pogovori o demenci](#)

Posnetke smo premierno predstavili na dogodku v okviru »Alzheimer caf« na katerem smo sodelujoče izvedle tudi »kviz« na temo staranja (Andreja Meziniec), gibanja in spanja (Kristina Brovč Jelušič) ter dobrega počutja (Ingrid Markočič Tadič).



Slika 46: Vabilo skupnega dogodka (Vir: Arhiv NIJZ)

3.7.7 Ostalo

Presečna sodelovanja v letu 2025 v podpor aktivnostim na področju AZS

- Skupaj z izvajalkami patronažnega varstva smo se udeležili zajtrka s predsednico države na temo skrbi za ranljive skupine.
- V okviru PČPD je potekalo intenzivnejše sodelovanje s patronažnim zdravstvenim varstvom (PV) na regijski ravni. Vodje PV so prejele informacije o akciji PČPD. Šole in vrtci so se lahko neposredno povezali s patronažnimi službami, ki pokriva njihovo območje. Del Knjižna kazala, ki smo jih prejeli na OE NIJZ Nova Gorica, v okviru akcije ob 1. oktobru, so patronažne sestre podelile med starejše odrasle ob obiskih na domovih.
- Sodelovanje na srečanju za izvajalke in izvajalce vzgoje za zdravje otrok in mladostnikov (VZOM) in vzgoje za ustno zdravje otrok in mladostnikov (VUZOM), ki je potekalo 19. decembra 2024 v Ciriusu, Centru za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje Vipava z namenom podpore pri destigmatizaciji ranljivih skupin, mreženju, prenosu dobrih praks, vseslovenski akciji "Pokloni čas, polepšaj dan". Aktivnost koordinirata Ingrid Markočič Tadič in Kristina Brovč Jelušič.
- Sodelovanje na 1. strokovnem srečanju mreže Zdravih šol, ki je potekalo 23. oktobra 2024 v okviru koordinatorice Ingrid Markočič Tadič.

- Sodelovanje z mrežo zdravih vrtcev in mest za podporo akciji Pokloni čas Polepšaj dan.

Kako smo brali nekoč in kako danes?

Da je povezovanje različnih sektorjev dobrodošlo se zavedamo tudi na NIJZ Območni enoti Nova Gorica. V letu 2023 se je ekipa območne enote Nova Gorica, v okviru vseslovenske akcije Pokloni čas, polepšaj dan, pridružila pobudi ob Nacionalnemu mesecu skupnega branja ter se aktivno povezala z Društvom bralna značka Slovenije -ZPMS ter Javno agencijo za knjigo RS. Med drugim smo skupaj pripravili tudi dogodek Pokloni čas polepšaj dan, z gibanjem vsak dan in tako posebno pozornost namenili literaturi. Rezultat večgeneracijskega sodelovanja je tudi plakat "Kako smo brali nekoč in kako danes".

V znak sodelovanja je Društvo bralna značka Slovenije – ZPMS gospe Andreji Meziniec podelilo priznanje.



Slika 47: Fotografija iz dogodka Pokloni čas, polepšaj dan z gibanjem vsak dan, Vipava (Vir: Arhiv NIJZ)

Več o Nacionalnem mesecu skupnega branja najdete na povezavi <https://nmsb.pismen.si/>

3.8 Območna enota Novo mesto

(Pripravili: Doroteja Kuhar in Janja Janc Jagrič)

V letu 2024 smo ob svetovnem dnevu zdravja, ki ga beležimo 7. aprila, pripravili regijsko srečanje na temo zdravega in aktivnega staranja. Gre za tradicionalno vsakoletno srečanje, ki ga pripravljamo skupaj z Visoko šolo za zdravstvo Novo mesto, Zdravstvenim domom Novo mesto ter Mestno občino Novo mesto. Tokrat smo se posvetili predvsem preventivi na področju zdravega in aktivnega staranja in smo k aktivnemu sodelovanju povabili predavatelje različnih strok. Srečanja se je udeležilo preko 100 udeležencev.



Slika 48: Strokovno srečanje ob svetovnem dnevu zdravja v Novem mestu, april 2024 (Vir:)

V sklopu Zdrava mesta v Upravni enoti Trebnje smo organizirali predavanja na temo skrbi za lastno zdravje skozi preventivo, ki so bila namenjena starejši populaciji v posamezni občini (občina Trebnje, Mokronog-Trebelno, Mirna in Šentrupert). Aktivnosti so potekale v sklopu Mednarodnega dne solidarnosti, ki ga beležimo konec aprila, hkrati pa so vse štiri občine obeleževale tudi Svetovni dan zdravja. Aktivnosti so izvajali tudi drugi lokalni deležniki in Center za krepitev zdravja Trebnje.

V sklopu meseca, ki je posvečen preventive raka debelega črevesa in danke, smo v lokalni skupnosti Veliki Gaber skupaj s tamkajšnjim Rdečim križem organizirali predavanje na temo preventivnih programov za prebivalce lokalne skupnosti.

Na področju preventivnih programov in skrbi za lastno zdravje smo organizirali več dogodkov v lokalnih skupnostih. Eden večjih je bil tudi tradicionalno sodelovanje na največjem kmetijsko zadružnem sejmu –Gregorjev sejem, ki poteka vsako leto v času Gregorjevega – tri dni. V letu 2024 je potekal na Hipodromu v Šentjernej, udeležba je bila v vseh treh dnevih 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. Na sejmu smo sodelovali skupaj z zdravstvenim

domom in Rdečim križem, kjer smo za obiskovalce sejma ustvarili t.i. kotiček za zdravje. Sejma se udeležujejo tudi župani sosednjih občin, ki jih gosti župan Šentjerneja.



Slika 49: Gregorjev sejem v Šentjerneju, marec 2024 (Vir:)

Pomemben dogodek je bil tudi sodelovanje na odprtih vratih Vojašnice Novo mesto, kjer smo se povezali z lokalnimi deležniki in predstavili različne programe. Tudi ta dogodek obiskujejo različne generacije, dogodek je bil tudi izvrstno organiziran in pestro sestavljen.

Poleg teh dogodkov smo sodelovali tudi v posameznih lokalnih skupnostih, udeleževali smo se nekaterih aktivnosti, kot so pohod ob mesecu boja proti raku dojk ter pohod ob mesecu boja proti rakom, ki prizadenejo moško populacijo (Movember). Z županom Kostanjevice na Krki smo zasadili drevo ob mesecu boja proti raku dojk, skupaj s tamkajšnjo izpostavo Evrope Donne in Centrom za krepitev zdravja Krško.



Slika 50: Rožnati oktober v Kostanjevici na Krki 2024 (Vir:)

Ob tednu mobilnosti smo v občini Šentrupert sodelovali v medgeneracijskem dogodku, ki smo ga posvetili akciji Pokloni čas, polepšaj dan. Skupaj s Šolo zdravja in Osnovno šolo v Šentrupertu smo izpeljali dogodek z igro Človek razgibaj se. Sodelovali so tako otroci iz osnovne šole, kot predstavniki Šole zdravja, ki so skupaj zaigrali na igri. Dogodek smo tudi posneli in ga predstavili na spletni strani skupine Aha.



Slika 51: Šentrupert, september 2024 (Vir:)

Skozi vse leto smo tudi tesno sodelovali z zdravstvenimi domovi v regiji, kjer smo opravili obiske vseh zdravstvenih domov. Tema obiskov je bila predvsem izvajanje preventivnih aktivnosti, ki jih izvajajo po program ZZZS. Aktivnosti so usmerjene v ciljne populacije lokalne skupnosti in se izvajajo tudi izven

zdravstvenega doma. Posebej smo se sestajali tudi s patronažnimi medicinskimi sestrami, 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. 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.

Junija smo za predstavnike vseh občin v regiji izpeljali srečanje, kjer smo jim predstavili novosti na področju izvajanja preventivnih programov v lokalnih skupnostih. Predstavljen je bil tudi primer dobre prakse, ki ga skupaj z Mestno občino Krško izvaja Center za socialno delo Posavje, namenjen pa je predvsem oskrbi starejše populacije na domu s pomočjo multidisciplinarnega tima. Program v večjem delu sofinancira Mestna občina Krško.

V oktobru je bila na delovnem obisku v Beli Krajini predsednica države Nataša Pirc Musar. Na povabilo svetovalke predsednice republike za družbene dejavnosti Biserka Marolt Meden smo na delovnem obisku sodelovali predstavniki NIJZ OE in vodje patronažne službe iz ZD Metlika in Črnomelj. Na delovnem pogovoru, kjer so bili prisotni tudi drugi deležniki iz Bele Krajine se je predsednico seznanilo s stanjem na področju dela z ranljivimi skupinami, tudi starejšimi in delu prostovoljcev.

Tudi v letošnjem letu nadaljujemo z aktivnostmi na področju skupnostnega pristopa in v sodelovanju z različnimi deležniki v lokalni skupnosti.

3.9 Območna enota Ravne na Koroškem

(Pripravili: Helena Pavlič, Neda Hudopisk in Špela Plesec)

3.9.1 Delo na regijski ravni

Staranje se v sodobni družbi pogosto obravnava kot izziv, vendar tudi kot priložnost, kar potrjujejo številne aktivnosti, ki jih izvajamo v naši regiji. V preteklosti je bilo staranje pogosto razumljeno kot nekaj, kar je treba obvladovati in omejevati, vendar vedno bolj prepoznavamo, da gre za naraven proces, ki lahko prinese številne koristi, če je podprt z ustreznimi politikami, izobraževanjem in spremembo družbenih norm. Današnja družba je pogosto osredotočena na mladost, energijo in produktivnost, kar lahko vodi v marginalizacijo starejših, ki jih pogosto obravnavamo predvsem kot tiste, ki potrebujejo pomoč in podporo. Vendar pa z aktivnim pristopom v lokalnem okolju starejši vse pogostejše postajajo dragocen vir izkušenj, modrosti, znanja in kulturne dediščine, ki predstavljajo neprecenljive vrednosti za mlajše generacije. To odpira številne možnosti za večjo povezanost, izobraževanje in aktivno sodelovanje v družbenem življenju. Gradimo podporne skupnosti in omogočimo starejšim, da živijo polno in dostojanstveno življenje, saj bomo, če nam bo dano, tudi sami nekoč postali starejši. Ob različnih aktivnostih se razvijajo čustvene vezi, spodbuja se solidarnost, zmanjšuje se občutek osamljenosti in krepi socialne veščine, hkrati pa se obogati življenje vseh udeležencev.

V poletnem mesecu smo se družili v Grajskem parku na Ravnah

V sobotnem popoldnevu smo sodelavci območne enote NIJZ dogajanje popestrili z igro Človek razmigaj se. S telesno dejavnostjo skozi igro in izvedbo v naravi, je bila le-ta zanimiva za različne generacije, zato so se v zabavno-tekmovalnem duhu »kdo bo prej prišel v svojo telovadnico« pomerili tudi odrasli. Poleg igre smo udeležencem ponudili še kreativno delavnico, kjer smo ustvarjali sporočila in risbice za starejše (otroci za starejše in starejši za starejše ali za otroke) v sklopu načrtovane akcije Pokloni čas, polepšaj dan, ki smo jo nato izvedli ob Mednarodnem dnevu starejših na Koroškem. Risbice in misli, ki so jih udeleženci pustili na delavnici, smo tako razdelili ob obeležitvi, kjer smo izpostavili povezovanje, telesno dejavnost ter aktivno in zdravo staranje.



Slika 52: Uršlarija, 29. 9. 2024, Uršlja gora (Vir: Koroški radio FB stran)

4 OBELEŽITEV AKCIJE POKLONI ČAS, POLEPŠAJ DAN V LETU 2024

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

V mesecu maju je bila na spletni strani staranje.si objavljena napoved letošnje vseslovenske akcije **Pokloni čas, polepšaj dan**, ki bo letos 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.

4.2 Pokloni čas, polepšaj dan v sodelovanju z nacionalnimi mrežami

(Pripravili: Vesna Pucelj, Tea Kordiš)

4.2.1 Akcija Pokloni čas, polepšaj dan v okviru Slovenske mreže zdravih šol v šolskem letu 2023/24

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 posameznikov.

Slovensko mrežo zdravih šol je bilo v šolskem letu 2023/2024 vključenih 436 vzgojno-izobraževalnih zavodov (VIZ). Večino vključenih, tj. 77,8 %, predstavljajo osnovne šole. V tem šolskem letu se je mreži pridružilo 42 novih članic.

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

V nadaljevanju predstavljamo nekaj dejavnosti, ki so jih šole izvedle v okviru akcije Pokloni čas, polepšaj dan. Dejavnosti se nanašajo na šolsko leto 2023/24.

Šole vsako leto poročajo o svojih dejavnosti, ki so jih izvedle v izbranem šolskem letu. Podatke pridobimo preko spletne aplikacije 1KA oz. EnKlikAnketa, odprtokodne programske opreme za spletno anketiranje. Za poročanje so pripravljena tudi Navodila za vnos načrtovanja in evalvacije nalog Slovenske mreže zdravih šol.

Šolsko poročilo predstavlja oris delovanja zdravih šol in obsega naslednje elemente: osnovne podatke o šoli, naslov in vsebino nalog, kratek opis naloge (razlog za nalogo, ali je naloga njihova ali prenesena z druge ustanove, opredeljeni cilji, trajanje naloge, akcijski načrt in ali je bila naloga evalvirana ter kako), ciljno populacijo, izvajalce naloge, s katerimi ovirami so se soočali pri izvedbi, kateri so ključni vidiki, da naloge uspešno izpeljejo, kako so uspeli na šoli uveljaviti koncept celostnega pristopa promocije zdravja v šolskem okolju (ki se nanaša na fizično okolje šole, socialno okolje šole, šolsko politiko, sodelovanje z lokalno skupnostjo in zdravstvom, opolnomočenje ter krepitev kompetenc), delovanje šolskega tima in sprejetje šolske politike na področju promocije zdravja v šolskem okolju .

Šole vsako leto izpeljejo vrsto različnih aktivnosti, ki vključujejo sodelovanje oz. druženje s starejšimi v svoji lokalni skupnosti (stari starši učencev ali drugi starejši). Zato jim akcija Pokloni čas, polepšaj dan ni predstavljala pretežkega bremena, zato so jo brez težav vključili v svoje že obstoječe dejavnosti.

Akcijo Pokloni čas, polepšaj dan so šole vključile v svoje dejavnosti v okviru družbeno koristnega dela, medgeneracijskega sodelovanja in/ali duševnega zdravja. Nekatere so nalogo izpeljale samostojno, druge pa so jo vključile v že obstoječe, redne ali bolj celostne naloge.

Večinoma so se v akcijo vključile osnovne šole, v manjši meri pa tudi srednje šole. Najpogosteje so sodelovali učenci prve in druge, nekoliko manj učenci tretje triade. Pri srednjih šolah pa so sodelovali dijaki vseh letnikov.

Šole so izvajale 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 šole učence in dijake spodbujajo k prostovoljstvu, medgeneracijskemu sodelovanju, družbeno koristnemu delu, solidarnosti, strpnosti (do starejših), z nalogami razvijajo odnos do bolezni, starosti, smrti, žalovanja. Srečanja s starejšimi so temeljila na krepitvi medgeneracijskega sodelovanja in solidarnosti med različno starimi, s tem so podirali stereotipe, predsodke in diskriminacijo v zvezi s starejšimi.

Nekatere šole so dejavnosti izpeljali kot enkratni dogodek, večinoma pa so dejavnosti potekale celo leto oz. so obiskovali starejše večkrat letno. Naloge večinoma med seboj povezujejo. Dejavnosti (srečanja) so izpeljali ob pomembnih dogodkih, praznikih ali obležitvah svetovnih in drugih dni (npr. dan starejših, teden mobilnosti ...).

Šole se v večji meri sodelovale z domovi za starejše občane ali pa so v šolo povabili dedke in babice, tudi pradedke in prababice.

Nekaj najpogostejših primerov dejavnosti:

- starejši učijo šolarje ročnih spretnosti (kvačkanje, pletenje, šivanje)
- organizacija prireditev za starejše (kulturni, pevski, glasbeni, plesni nastopi)
- obiskovanje starostnikov v domovi za starejše
- učenje starejših računalniškega opismenjevanja (kako uporabljati pametni telefon in računalnik)
- izvedba bralnih uric, branje poezije in zgodb
- obdarovanje starejših ob praznikih (rojstni dnevi, dan žena, božič ...)
- izvedba skupnih telovadnih uric
- pogovarjanje o različnih aktualnih temah
- skupno petje
- reševanje križank
- skupni sprehodi
- izvedba tombole
- izdelovanje raznih izdelkov, daril za starejše in s starejšimi
- izdelovanje risbic, lepih misli za starejše
- skupni pohodi z bolj aktivnimi dedki in babicami
- starejši učijo mlajše pripraviti stare lokalne jedi.

Šole so dejavnosti ocenile kot zelo uspešne, dosegle so cilje, ki so si jih zastavile. Učenci/dijaki radi sodelujejo pri takih nalogah. Srečanja in druženja pozitivno ocenjujejo tudi učitelji, ki koordinirajo te naloge, pa tudi zaposleni v domovih za starejše. Nenazadnje pa so s sodelovanjem s šolami zelo zadovoljni tudi starejši, katerim so te naloge namenjene. Zato tudi vse šole dejavnosti za in s starejšimi izvajajo že vrsto let in jih bodo izvajali tudi v bodoče.

4.1.2 Akcija Pokloni čas, polepšaj dan v okviru programa Zdravje v vrtcu v šolskem letu 2023/24

Program Zdravje v vrtcu je program, ki vrtce spodbuja k izvajanju aktivnost promocije zdravja. Program že 18 let med seboj povezuje vse tiste vrtce, ki želijo otrokom v zgodnjem obdobju otroštva privzgojiti in krepiti vrednote zdravega načina življenja. Program temelji na celostnem pristopu in je

usmerjen h kontinuiranemu izvajanju dejavnosti za krepitev zdravja, ki dokazano prispevajo k boljšim rezultatom. Namen programa je, da vključeni vrtci omogočajo in spodbujajo ter krepijo zdravje vseh, ki vstopajo v njihovo okolje (otroci, strokovni delavci, starši, stari starši, lokalna skupnost, zdravstvena služba in druge zainteresirane javnosti oz. posamezniki). Vrtci imajo v svojem okolju, v okviru letnega delovnega načrta in tudi preko projektov številne možnosti za izvajanje aktivnosti, ki so usmerjene v zdrav življenjski slog.

Razvoj zdravih življenjskih navad je ključ do zdravega in dobrega počutja. Podpiranje otrokovega dojemanja zdravja prispeva k temu, da postanejo zdravi posamezniki v odrasli dobi, hkrati pa že v zgodnjem otroštvu pridobijo zdrave navade. Študije kažejo, da je za uspešno oblikovanje zdravih navad pomembno načrtno in redno izvajanje aktivnosti, ki jih je potrebno začeti privzgajati že v predšolskem obdobju. Če aktivnosti različnih področij (telesna dejavnost, prehrana, higiena, duševno zdravje, spanje ...) redno povezujemo s pozitivnimi čustvi, ki jih otroci ob tem občutijo, postajajo bolj pozorni in s tem razvijajo ter krepijo zdrave navade. Te pa pripomorejo k njihovemu celostnemu razvoju in boljšemu razumevanju pomena skrbi za svoje telo in zdravje.

Vsako šolsko leto v programu določimo rdečo nit z osrednjo temo, ki odgovarja na aktualne potrebe vrtcev. Le-te prepoznavamo preko pogovorov s koordinatorji na regijskih srečanjih oz. preko evalvacij strokovnih izobraževanj, letnih poročil in kazalnikov zdravih vrtcev. S tem prispevamo k boljšemu razumevanju specifičnih izzivov med otroki, starši in strokovnimi delavci.

Program ne le krepi otrokov občutek odgovornosti do lastnega zdravja, temveč postavlja temelje za bolj zdravo skupnost. S tem, ko otroke že v predšolskem obdobju učimo, kako skrbeti za svoje telesno, duševno in socialno zdravje, jih posredno spodbujamo, da so aktivni promotorji zdravja v svojih družinah in širši okolici. Na ta način program ne oblikuje zgolj posameznikov, temveč pripomore tudi k širšemu javnemu zdravju, saj otroci svoje izoblikovane vrednote in vedenja prenašajo naprej.

Vrtci vsako leto izvajajo različne celoletne, obdobje ali enodnevne aktivnosti, na različnih vsebinskih področjih – od prehrane, telesne dejavnosti, skrbi za dobro duševno zdravje, varovanja okolja, higiene, zaščita pred poškodbami in številne druge. Zelo pogosto aktivnosti izpeljujejo tudi v sodelovanju ali druženju s starejšimi v svojem vrtčevskem okolju ali širše, v lokalni skupnosti (stari starši, društva upokojencev, domovi starejših ali drugi posamezniki). V aktivnosti vključujejo različna vsebinska področja v povezavi z zdravjem in dobrim počutjem in jih med seboj prepletajo. Tako je program usmerjen tudi v spodbujanje medgeneracijskega druženja in povezovanja različnih generacij, njihovih interesov in izmenjave znanj in izkušenj, kamor brez težav vključijo oz. se pridružijo k akciji Pokloni čas,

polepšaj dan. Nekateri vrtci aktivnosti akcije povežejo z že obstoječimi, rednimi aktivnostmi, drugi pa jih načrtujejo samostojno in bolj celostno.

Namen akcije je druženje, izmenjevanje izkušenj, znanj (npr. prikaz priprave različnih jedi ali ročnih spretnosti, prenašanje tradicije na mlajše) ali izvajanje aktivnosti skupaj. Vrtci s temi aktivnostmi otroke zbližajo s starejšimi, jih spodbujajo k medgeneracijskemu sodelovanju, strpnosti do starejših, razbijajo stereotipe o starejših in zavračajo starizem. Akcijo pogosto povezujejo s knjigo, branjem, pripovedovanjem zgodb, z obujanjem spominov, pa tudi izdelavo in pisanjem voščilnic tistim starejšim, ki ostajajo sami doma, slikanjem risbic in oblikovanjem lepih misli. Pogosto spodbujajo vstopanje starejših v vrtce, kjer posamezniki otrokom berejo in tako tudi pri starejših spodbujajo ohranjanje spomina, odmika demence, zmanjšujejo osamljenost in depresijo in ponujajo priložnost za druženje, izmenjavo mnenj, medsebojnega učenja, kar starejšim daje občutek, da so koristni in potrebni. Prav tako obe generaciji združujejo v različnih telesnih dejavnostih (sprehodi in pohodi, skupna telovadba na prostem in v telovadnicah, gibalne igre z dedki in babicami ...) in kulturnih aktivnostih (pevski nastopi, skupno petje, recitacije, gledališke igre ipd.).

Vrtci akcijo ocenjujejo kot zelo uspešno in jo nameravajo izvajati tudi v bodoče. Prav tako jo pozitivno ocenjujejo starejši, ki se radi odzovejo povabilu k sodelovanju.

V programu Zdravje v vrtcu se zavedamo, da na mladih svet stoji, a le, če povzamejo znanje, izkušnje, modrost in vrednote starejših, ki jih skladno z razvojem družbe in tehnologije nadgradijo oz. aktualizirajo. Zato bomo akcijo Pokloni čas, polepšaj dan v programu še naprej podpirali.

4.3 REGIJSKA OBELEŽITEV AKCIJE "POKLONI ČAS, POLEPŠAJ DAN"

(pripravili a-z: Lara Čebren, Mario Fafangel, Lucija Ferš, Neda Hudopis, Ria Jagodic, Nuša Konec Juričič, Natalija Korent, Petra Kravos, Patricia Lapajne, Irena Majcan Kopilović, Ingrid Markočič Tadič, Andreja Mezinec, Helena Pavlič, Špela Plesec, Nevenka Ražman, Olivera Stanojević Jerković, Tatjana Škornik Tovornik, Mateja Šturm, Sanja Tkalec, Živa Žerjal)

4.3.1 OE Nova Gorica

1. Goriška mreža zdravih šol

V okviru letošnje akcije Pokloni čas polepšaj dan, so aktivnosti na regijski ravni stekle po različnih kanalih. Zaradi širine smo se osredotočili na dva dogodka. Prvi dogodek smo ga izvedli v okviru evropskega dne medgeneracijske solidarnosti, 29. aprila, ki smo ga poimenovali »Druženje s srcem« (več v predhodnem poglavju). Drugi, obsežnejši dogodek pa smo namenili izdelavi knjiženjih kazal za

starejše odrasle nad 65 let. Akcija je stekla v okviru Slovenske mreže zdravih šol. Zdravim šolam, goriške regije smo poslali povabilo k sodelovanju pri pravi knjižnih kazal, ki bi jih podelili v okviru dogodka (več v predhodnem poglavju) 1. oktobra ob mednarodnem dnevu starejših. Prijetno smo bili presenečeni nad odzivom šol, saj smo na OE NIJZ Nova Gorica prejeli več kot 1000 unikatnih knjižnih kazal. Vsa knjižna kazala smo razdelili ob različnih priložnostih.



Slika 53: Kazalke namenjen starejšim odraslim nad 65 let (Vir: Arhiv NIJZ)

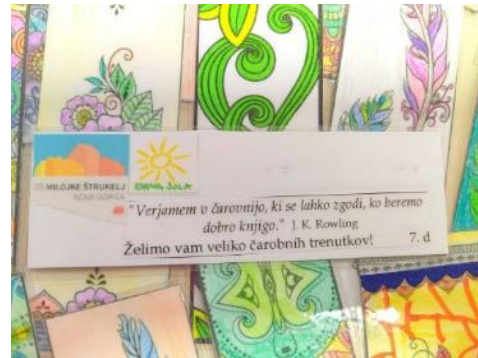
Zapis OŠ Milojke Štrukelj

“Z učenci 7. d in nekaterimi učenkami 9. d razreda smo se odzvali povabilu NIJZ in Slovenski mreži zdravih šol k vseslovenski akciji *Pokloni čas, polepšaj dan*, ki spodbuja večgeneracijsko sodelovanje. V ta namen smo ustvarili več kot 50 knjižnih kazal za starejše v domovih upokojencev z upanjem, da jih bomo razveselili in jim sporočili, da nam ni vseeno zanje.

Učenci so nalogo vzeli zelo resno, zelo so se potrudili ter v kazala dodali tudi kanček svojega srca. Med barvanjem smo se pogovarjali o pomembnosti njihovega truda in podarjenega časa za starejše.

Gospa Andreja Meziniec iz OE NIJZ pa je naša kazala odnesla na OŠ Kotlje, kjer so jih učenci 3. in 4. razredov razdelili starejšim, s katerimi so preživeli medgeneracijsko obarvan dan”.

Zapisa Nina Rogelja, objavljeno na: <https://www.osms.si/2024/10/23/pokloni-cas-polepsaj-dan/>



Slika 54: Kazalke, ki so se med drugim ponesle tudi starejšim na koroško (Vir: Arhiv OŠ Milojke Štrukelj)

Nastop za babice in dedke

V torek, 8. 10. 2024, so na podružnici Ledine izvedli 2. prireditev za dedke in babice. Učenci tretjih razredov so se jim predstavili s pesmijo in plesom na temo Pika Nogavička gre okoli sveta. Prireditev je potekala pod okriljem vseslovenske akcije Pokloni čas, polepšaj dan, za katero skrbi NIJZ. Celoten prispevek je dostopen na: <https://www.osms.si/2024/10/21/nastop-za-babice-in-dedke/>



Slika 55: Prireditev za babice in dedke (Vir: Spletna stran OŠ Milojke Štrukelj)

2. Goriška mreža zdravje v vrtcu



3. Dejavnosti v okviru akcije NIJZ »Pokloni čas, polepšaj dan« v vrtcu Prvačina

V Vrtcu Prvačina smo se odločili, da bomo v prazničnem decembru sodelovali v akciji NIJZ-ja, s sloganom »Pokloni čas, polepšaj dan«.

Vseslovenska akcija spodbuja k aktivnosti različne deležnike (z različnih ravni) – z namenom medgeneracijskega povezovanja oz. povezovanja s starejšimi osebami. Tudi v Vrtcu Prvačina smo se odločili, da bomo tekom vrtčevskega leta (predvsem v času praznikov, pomembnih dogodkov ...) oblikovali aktivnosti, ki so v sklopu smotra te akcije.

✓ Ob Tednu otroka smo v vrtcu gostili varovance Doma upokoјencev Gradišče nad Prvačino – otrokom so brali pravljice, pripravili pa so nam tudi koncert njihovega Žogabenda.

✓ Imeli smo praznični (Miklavžev) koncert vrtčevskega pevskega zbora v Domu upokoјencev Gradišče nad Prvačino;

✓ V prazničnem decembru nas je ga. patronažna sestra Monika (ki deluje tudi v okrožju našega vrtca) nas je povabila k sodelovanju, da izdelamo manjše praznične pozornosti, ki jih bo ponesla v domove tistih, ki so sami in osamljeni.

Med obiskom v vrtcu je ga. Monika otrokom obrazložila, kakšno je njeno delo – poudarila je, da je veliko ljudi osamljenih in jim lahko z različnimi gestami obogatimo vsakdanjik, na sploh pa je pomembno, da se nanje spomnimo v teh prazničnih dneh.

Zavedamo se pomembnosti medgeneracijskega povezovanja ... na sploh v sodobnem svetu, ko si »težko vzamemo čas zase, kaj šele za drugega« – zato se tudi vrtčevski strokovni kolektiv trudi, da otrokom prikaže pomembnost le-tega.

»Bodimo sočutni in solidarni, kajti resnično videti življenje skozi oči nekoga drugega je lahko najdragocenejša izkušnja in pomeni tudi živeti bolj polno življenje.« (neznani avtor)



Slika 56: Utrinki iz Doma upokoјencev Nova gorica, enota Prvačina (Vir: Arhiv vrtec Prvačina, Vrtec Nova Gorica)

V enoti Čriček smo izdelali rožice, jih aranžirali v lep šopek in jih poslali v Dom upokoјencev Nova Gorica, enota Podsabotin. Napisali smo jim tudi nekaj lepih besed in misli. Prav tako smo jim spekli piškote, ter jih odnesli v Dom upokoјencev Nova Gorica.



Slika 57: Utrinek iz Dom upokojencev Nova Gorica, enota Podsabotin (Vir: Arhiv vrtec Nova Gorica, Vrtec Čepovan)

V okviru projekta Pokloni čas, polepšaj dan, smo uporabnikom Doma starejših občanov Ajdovščina poslali voščilnice in jim tako polepšali praznične dni. Povezali smo se z eno od mamic, ki je medicinska sestra, ona pa je voščilnice razdelila naprej. V oktobru in novembru smo izvajali branje z upokojenci. Decembra smo delili po vasi lepe praznične misli. Ob mednarodnem dnevu prijaznosti smo vaščane razveselili z lepimi misli.





Slika 58: Utrinki vrtca Čepovan (Vir: Arhiv vrtec Čepovan)

4.3.2 OE Ravne na Koroškem

1. Sodelovanje vrtcev in šol, tudi v sklopu programov Zdravje v vrtcu in Zdrave šole na Koroškem

Kratki utrinki, izseki iz pripovedovanj:

- Vrtčevski otroci in učenci šol so večkrat med letom obiskali dom starejših in dnevne centre, kjer so se družili z uporabniki in/ali stanovalci, se pogovarjali, ustvarjali ter skupaj odpravili na sprehod ali pohod. Med organiziranimi pohodi so izvedli Kogojev pohod, pohod za spomin, v prazničnem decembru pa tudi pohod z lučkami.
- Pripravili so različne glasbene in plesne nastope. Poleg tega so ustvarjali unikatne izdelke in risbice, ki so jih predali patronažni službi za razveseljevanj starejših ob obisku na domu.
- Upokojenke so izdelale lutke, otroci pa so z njimi odigrali igro.
- Druženje učencev in predšolskih otrok v vrtcu.
- Upokojene sodelavke so obiskale vrte in šole, kjer so se družile z otroki ter jim brale knjige.
- Srečanje z babicami in dedki.
- Čajanke z otroki, starši in starejšimi občani.
- Upokojenci iz Mute so obiskali učence osnovne šole. Navdušeni so bili nad druženjem, skupnimi igrami in pogovori, kar je vsem pričaralo zadovoljstvo in nasmeh na obraze.
- Skupne gibalne aktivnosti v vrtcih, šolah in šolah s prilagojenim programom.
- Pešbus v kraju je bil namenjen otrokom, staršem, dedkom, babicam in vsem krajanom.
- Risbice in odtisi rok, opremljeni z lepimi mislimi, so bili razdeljeni mimoidočim občanom na sprehodu ali poklonjeni starejšim odjemalcem prehrane v zavodu.
- Malčki v vrtcu so medse povabili upokojeno vzgojiteljico, ki jim je prebrala pravljico Strašni čokoladni volk, nato pa so se posladkali z zdravimi prigrizki.

Skratka druženje in krepitev medgeneracijskih vezi.

2. Dogodek Pokloni čas, polepšaj dan na Podružnični osnovni šoli Kotlje

Na lep jesenski dan smo se v Kulturnem domu Kotlje družile različne generacije. Dogodka so se udeležili učenci podružnične osnovne šole, njihovi učiteljci, seniorke iz Kotelj in sodelavke NIJZ. Aktivnosti smo razdelili v tri sklope – igro, ustvarjanje ter branje in poslušanje – z namenom spodbujanja medgeneracijskega povezovanja. Igro Človek razgibaj se smo popestrili s telesno dejavnostjo. Igralci, ki so pristali na barvnih poljih so skrbno izbirali aktivnosti, da so bile primerne tako za otroke kot tudi za starejše udeležence. Najbolj všeč jim je bilo igralno polje » naredi lastovko«, ki je igralce za nagrado popeljalo do vhoda njihove telovadnice oz. hiške. Pri ustvarjalnih delavnicah so si udeleženci med seboj izmenjali izdelke – risbice, lepe misli ali pobarvana knjižna kazala. Med branjem zgodbe so se umirili, pozorno prisluhnili drug drugemu in se ob tem povezali. Igrali smo tudi različne družabne igre, kot so Spomin, Mikado in druge, ki so popestrile vzdušje in okrepile medsebojne vezi. Druženje je bilo zelo prijetno, zabavno in razgibano. Ob zaključku smo udeležencem podarili knjižna kazala, ki so jih pripravili učenci OŠ Milojke Štrukelj Nova Gorica. Gospe Seniorke pa so nam poklonile zapestnico prijateljstva, za kar sem osebno zelo hvaležna.



<https://nijz.si/obmocna-enota-ravne-na-koroskem/medgeneracijsko-druzenje-ob-mednarodnem-dnevu-starejsih/>

Kot zaključek leta smo na Ravnah organizirali letno srečanje članov delovne skupine Javno zdravje v medsektorskih politikah na temo aktivnega in zdravega staranja. Dogodek smo izvedli v čudovitem okolju Centra KO-RA na Javorniku.

Že v zgodnjih jutranjih urah, še pred uradnim začetkom srečanja vseh članov, so se sestali in o strokovnih temah razpravljali državni sekretar Aleš Kenda (Ministrstvo za solidarno prihodnost), direktorica Koroškega doma starostnikov Katja Pavlinič Šoba, vodja centra KO-RA Maja Pučelj Brunec (Koroški dom starostnikov, enota Ravne) ter predstavnici NIJZ Mojca Gabrijelčič Blenkuš in Neda Hudopisk.

Srečanje smo začeli z uvodnimi nagovori posameznih govornikov. O staranju kot vseživljenjskemu procesu je spregovoril g. Kenda, ki je predstavil zanimive podatke in teorije o staranju. Dopoldanski del srečanja smo nadaljevali v prijetnem vzdušju ob medgeneracijskem druženju s stanovalci in dnevnimi uporabniki doma. Skupaj z njimi smo v duhu prihajajočih praznikov izdelovali božično-novoletne okraske in voščilnice za bazar, ki so ga pripravili. Druženje je ob zanimivih zgodbah, deljenih življenjskih modrostih in izkušnjah ter prijetnemu ustvarjanju hitro minilo. V popoldanskem delu srečanja smo nadaljevali z rednim sestankom delovne skupine, na katerem so posamezne območne enote poročale o izvedenih aktivnostih v letu 2024. Na NIJZ OE Ravne smo izpostavili aktivnosti akcije "Pokloni čas, polepšaj dan", ki smo jo izvedli v okviru obeležitve Mednarodnega dneva starejših na Podružnični osnovni šoli Kotlje. Ob pripravljenih aktivnostih smo se družile različne generacije, učenci 3. in 4. razreda POŠ Kotlje z učiteljicama, Seniorke iz Kotelj in članice skupine Aktivno in zdravo staranje NIJZ. V dobri uri in pol skupnega druženja smo ustvarjali risbice, pisali misli in izdelovali knjižna kazala. Igrali smo tudi igro »Človek razgibaj se« ter skupaj prebrali zgodbico s posebno vsebino. Dogajanje in občutke z dogodka je na srečanju predstavila predstavnica Seniorok iz Kotelj, ga. Janja Čebulj.

Dve pomembni izvedbi še v letu 2024, kjer smo sodelovali tudi predstavniki NIJZ:

1. Otvoritev prenovljene Trim steze na Ravnah, preimenovane v »Plac za vse generacije«

Na Ravnah smo v letu 2024 s pomočjo donacije podjetja Lidl Slovenija dobili popolnoma prenovljen prostor za druženje in gibanje v naravi. Klasično trim stezo smo nadgradili z odsekom, namenjenim duševnemu zdravju, prostorom za medgeneracijsko igro »starih iger«, ter posebnima »placoma« namenjenima gibalno oviranim in starejšim. Več si lahko preberete na naslednji povezavi

<https://nijz.si/obmocna-enota-ravne-na-koroskem/plac-za-vse-generacije-otvoritev-prenovljene-trim-steze/>,

kjer so objavljeni tudi fototrunki z otvoritve in terena.

2. Pohod z lučkami v čarobnem mesecu decembru

S strani OŠ Podgorje smo prejeli povabilo s čudovitim nagovorom namena medgeneracijskega druženja ob posebnem pohodu v temi z lučkami. Srečanje je potekalo dne 12. decembra 2024.



Slika 60: Vabilo (Vir: OŠ Podgorje pri Slovenj Gradcu)



Slika 61: Izdelana lučka za pohod in zapestnica prijateljstva (Vir: Osebni arhiv Helene Pavlič)



Slika 62: Srečanje v Centru KO-RA na Javorniku in akcija Pokloni čas, polepšaj dan, 5. 12. 2024, (Vir: Arhiv NIJZ)

Po poročanju in izmenjavi idej za naše delovanje v letu 2025, smo svoje strokovno znanje nadgradili s predavanjem, namenjenim tako strokovnemu osebju zavoda kot tudi udeležencem srečanja. Predavanje sta izvedli strokovnjakinji z NIJZ, Mojca Gabrijelčič in Petra Ožbolt. V dobri uri sta se dotaknili več pomembnih tem s področja staranja, krhkosti, ukrepov za preprečevanje padcev ter pomena kvalitetne in uravnotežene prehrane za zdravje starejših.

Dan druženja smo zaključili z lepimi občutki, ki nas prevzamejo ob misli na staranje.

Zadovoljni smo z idejami centrov in vidimo širok spekter priložnosti za aktivno preživljanje tretjega življenjskega obdobja, kar nas navdaja z upanjem.

Zahvaljujemo se starejšim za življenjske modrosti in njihove poglede na izzive staranja, ki smo jih obogatili tudi z novim znanjem.

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

4.3.3.1 Celje:

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

4.3.3.2 Koper:

Na Enoti za nenalezljive bolezni smo, skladno s priporočili in usmeritvami, podprli akcijo Pokloni čas, polepšaj dan in delili podporni material po vseh mrežah in koordinacijskih kanalih, s katerimi delamo. Odzivi na akcijo so izredno dobri in medgeneracijsko sodelovanje se širi in izvaja tekom celega leta in ob različnih kulturnih dogodkih, praznikih in praznovanjih.

V akcijo se je vključilo kar nekaj regijskih vrtcev, osnovnih in srednjih šol. V sklopu akcije so v vrtcih pripravili srečanje otrok in starih staršev, na katerem so igrali igre in ustvarjali skupinske izdelke. Organizirali so tudi branje pravljic in pripovedovanje o otroštvu s strani ene od starejših občank. Prav tako so izdelovali tudi izdelke in voščilnice za domove starejših občanov, jih obiskovali in pripravljali razne nastope s plesom, petjem in recitacijami.

Osnovne šole so pripravile razne pohode s starimi starši, obisk kmetije s starimi starši ter branje pravljic s strani upokojenih učiteljic. Na eni zmed srednjih šol pa so na več različnih lokacijah domov starejših občanov organizirali druženje s starostniki; reševali so križanke, skupaj brali poezije in kratke zgodbe, igrali tombolo, izdelovali izdelke iz papirja ter odšli na sprehod.

V Pokrajinskem muzeju Koper so v sklopu akcije Pokloni čas, polepšaj dan med 10. in 20. oktobrom 2024 pripravili serijo štirih dogodkov:

- Spomin vonja - skodelica kave (10.10.),
- Vodenje po gostujoči razstavi Kruha in iger (15.10.),
- Voden ogled po palači Belgramoni Tacco (18.10.) in
- Arheologinje zanimajo starejši (predmeti) - 20.10.2024.

4.3.3.3 Kranj:

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

V tednu ob mednarodnem dnevu starejših so ta dela gorenjske patronažne medicinske sestre ob rednih obiskih odnesle starejšim. Odzivi starejših so bili odlični.

4.3.3.4 Maribor:

- Pomoč pri pripravi vsebine o pomenu telesne dejavnosti starejših na duševno zdravje (rdeča nit akcije v 2024)
- Promocija akcije na sestanku IDS za duševno zdravje starejših v mesecu januarju.
- Promocija akcije na sestankih Programskih svetov mreže Zdravih mest (MO Maribor, MO Ptuj, Občina Ruše...) ter ob aktivnih udeležbah na konferencah/ strokovnih srečanjih.
- Promocija akcije na Festivalu duševnega zdravja v Mariboru, na stojnici v maju.
- Predstavitev akcije na terenskem sestanku IDS za duševno zdravje starejših v Celju, (večgeneracijski zavod SOCIO) v juniju.
- Povabilo vrtcu Tezno v mariborski lokalni skupnosti, da se poveže s starejšimi, saj so po ugotovitvah Sveta za zdravje in okolje MOM, le-ti slabše vključeni in manj aktivni kot ostali prebivalci Maribora: nastop otrok v DSO Storžek ob praznovanju rojstnih dni varovancev doma)

5 ZAKLJUČEK

(Pripravile: Andreja Mezinec, Monika Robnik Levart in Mojca Gabrijelčič)

V letu 2024 smo na na NIJZ skupaj, po različnih krajih Slovenije in širše, nadaljevali z aktivnim delovanjem na področju AZS. Ključno vlogo pri tem so igrale naše območne enote, ki s svojim skupnostnim pristopom in tesnim povezovanjem z lokalnim okoljem ter vsemi deležniki bistveno prispevajo k boljši kakovosti življenja celotne populacije, še posebej starejših odraslih. Skozi prakso se je namreč izkazalo, da je sodelovanje z lokalnimi deležniki, organizacijami in posamezniki bistveno, za uspeh aktivnosti na terenu.

Ponosni smo, da smo v letu 2024 posebno pozornost namenili duševnemu zdravju in destigmatizaciji starejših, kar smo naslovili s strokovnim srečanjem in izdajo tematskega zbornika. Ključni dogodek, ki nas je dodatno povezal na nacionalnem, regionalnem in lokalnem nivoju, je bila ponovna izvedba vseslovenske akcije "Pokloni čas, polepšaj dan", ki ji je v tej publikaciji posvečeno posebno poglavje. Ta akcija, izvedena s pomočjo območnih enot in lokalnih deležnikov, je poudarila pomen povezovanja in telesne dejavnosti ter spodbudila vključevanje osamljenih starejših v vsakdanje življenje skupnosti.

Tudi v letu 2024 smo usmerjali jadra proti aktualnim tokom in izvajali raznolike aktivnosti, ki so imele temelje v Strategiji dolgožive družbe. Območne enote so bile pri tem ključne pri izvajanju konkretnih aktivnosti na terenu. Organizirale so predavanja o duševnem zdravju, preprečevanju socialne izolacije in ozaveščanju o demenci, nudile so promocijska gradiva in nasvete na stojnicah ter informirale starejše o podpornih programih in dosegljivih virih v regijah. Skozi medijske kanale smo nagovarjali širšo javnost o pomenu AZS, organizirali smo srečanja in druženja pod sloganom Za srce ter izvajali različne vadbene aktivnosti v medgeneracijskih centrih.

Delo območnih enot je imelo širok vpliv – lokalne aktivnosti niso le prispevale k boljšemu zdravju in kakovosti življenja v regijah, temveč tudi na nacionalni ravni, saj so se uspešne prakse in izkušnje prenašale in integrirale v širše okolje. Spletna stran www.staranje.si je ostala pomembno orodje za obveščanje javnosti o novostih na področju AZS. Pripravili smo zbirko zanimivih prispevkov za publikacijo, ustvarili demo posnetke, izvedli natečaj ustvarjalnih del ter organizirali nacionalno srečanje in sodelovali na različnih dogodkih tako nacionalno kot regionalno s čimer smo združili strokovnjake, odločevalce in organizacije ter vsak po svojih močeh, krepili sodelovanje.

Območne enote NIJZ bodo tudi v prihodnje nadaljevale z vzdrževanjem in povezovanjem mreže regijskih deležnikov na področju staranja. V letu 2025 se bo poudarek še naprej krepil na povezovanju, sodelovanju in solidarnosti ter na preseganju stereotipov, predsodkov in diskriminacije do starejših in

mlajših. Vseslovenska akcija "Pokloni čas, polepšaj dan" se bo tudi v letu 2025 nadaljevala, prav tako pa bomo nudili podporo vsem ostalim relevantnim programom in se posvečali temam, ki jih prepoznamo kot ključne. Nadaljevali bomo tudi s sodelovanjem v projektu JA Prevent NCD, kjer bomo z izvedbo pilotne študije krepili temelje skupnostnega pristopa.

Na nacionalnem nivoju se bodo načrtane AZS aktivnosti in naloge redno nadaljevale. Še naprej bomo aktivno sledili pripravam akcijskih načrtov za implementacijo Strategije dolgožive družbe, ki so po naši oceni ključni za določitev konkretnih aktivnosti in potrebnih virov. Tudi v letu 2025 si želimo okrepiti povezovanje, tako znotraj NIJZ (z različnimi področji, kot so Zdravi vrtci, Zdrave šole, Zdrava mesta, patronažno zdravstveno varstvo, duševno zdravje itd.) kot zunaj, z različnimi deležniki. Nadaljevali bomo z obeleževanjem različnih dni, povezanih s starejšimi, in z različnimi projektnimi aktivnostmi prispevali k izpolnjevanju zastavljenih ciljev.

Zahvaljujemo se vsem sodelavcem, posebej tistim na območnih enotah, deležnikom, za njihov dragocen prispevek k uresničevanju ciljev na področju AZS v letu 2024. Skupaj gradimo družbo, ki omogoča vsem generacijam kakovostno in dostojno življenje, ker staranje je življenje.

6 PRILOGE

a. Seznam slik

Slika 1: Predstavitev prispevka.....	5
Slika 2: Plakat Zdravje, kultura in umetnost	6
Slika 3: Plakat Uporaba okvirja odgovornosti v procesih prenosa znanja v odločevalsko ukrepanje/politični cikel	6
Slika 4: Kulturni bazar 2024	7
Slika 5: Letno nacionalno srečanje članic slovenske mreže Zdravih mest (Vir: NIJZ, Zdrava mesta).....	8
Slika 6: Predstavitev presejalnih programov Svit, Zora in Dora ob Slovenskem tednu boja proti raku v Citycentru Celje, 07.03.2024 (Vir: Arhiv NIJZ OE Celje)	15
Slika 7: Predstavitev presejalnih programov Svit, Zora in Dora na sejmu Altermed v Celju, 17.03.2025 (Vir: Arhiv NIJZ OE Celje)	15
Slika 8: Predstavitev presejalnih programov Svit, Zora in Dora na Petrovem sejmu v Bistrici ob Sotli, 30.06.2024 (Vir: Arhiv NIJZ OE Celje)	16
Slika 9: Dan odprtih vrat ob Dnevu varnosti pacientov, 17. 9. 2024, Splošna bolnišnica Celje (Vir: Arhiv NIJZ OE Celje)	16
Slika 10: Predstavitev presejalnih programov Svit, Zora in Dora na Prazniku kozjanskega jabolka v Podsredi, 13.10.2024 (Vir: Arhiv NIJZ OE Celje)	16
Slika 11: (Vir: zajem zaslonske slike)	17
Slika 12: (Vir: Zajem zaslonske slike)	18
Slika 13: (Vir: Zajem zaslonske slike)	18
Slika 14: Objave v Gorenjskem Glasu na temo Starejši znamo, zmoremo, želimo (Vir: Gorenjski Glas)	22
Slika 15: Vabilo na razstavo likovnih del (Vir: Arhiv NIJZ)	24
Slika 16: Avtor Janko Novak (Vir: NIJZ OE Kranj).....	26
Slika 17: Nekatera razstavljenjena dela (Vir: NIJZ)	26
Slika 18: Nekatera dela otrok namenjena starejšim (Vir: NIJZ)	27
Slika 19: Aktivni del med predavanji (Vir: Osebni arhiv).....	29
Slika 20: Strokovno srečanje v podporo starejšim (Vir: Osebni arhiv).....	29
Slika 21: Predavanje o padcih pri starejših (Vir: Osebni arhiv)	30
Slika 22: Program srečanja (Vir: Osebni arhiv).....	30
Slika 23: Svitov dogodek v sodelovanju z ZD Zagorje (Vir: Osebni arhiv)	31
Slika 24: Svitov dogodek v Ivančni Gorici pri katerem je sodeloval tudi ambasador Programa Svit (Vir: Osebni arhiv)	31
Slika 25: Srečanje s Svitovimi ambasadorji ljubljanske regije (Vir: Osebni arhiv)	32
Slika 26: (Vir: Osebni arhiv Andreje Mezinca).....	33
Slika 27: (Vir: Osebni arhiv Olivera Stanojević Jerkovič)	34
Slika 28: (Vir: Osebni arhiv Sonje Tkalec)	34
Slika 29: (Vir: Osebni arhiv Sonje Tkalec)	34
Slika 30: (Vir: Zavod SOCIO Celje)	35
Slika 31: (Vir: Zavod SOCIO Celje)	35
Slika 32: (Vir: Osebni arhiv Barbare Artnik)	36
Slika 33: (Vir: Osebni arhiv Barbare Artnik)	36
Slika 34: (Vir: Aleksandra Djura, Društvo Spominčica Maribor)	37
Slika 35: (Vir: ...)	39
Slika 36: (Vir: https://www.obcina-kuzma.si/objava/986046)	40

Slika 37: (Vir: https://vestnik.svet24.si/clanek/aktualno/alzheimerjeva-bolezen-za-skrb-za-dobro-zdravje-mozganov-ni-nikoli-prezgodaj-in-tudi-ne-prepozno-1303990)	41
Slika 38: Utrinek dogodka (Vir: Arhiv NIJZ)	43
Slika 39: Povzetek dogodka (Vir: Predstavitev Andreja Mezinca 2024, Zdrave šole)	44
Slika 40: Utrinki Festivala zdravja Občine Bovec (Vir: Arhiv NIJZ OE Nova Gorica)	45
Slika 41: Utrinek srečanja »Druženje pod lipo« (Vir: FB Dom upokojencev Nova Gorica)	46
Slika 42: Utrinki dogodka InCastra 2024 (Vir: Arhiv NIJZ)	47
Slika 43: Vabilo in utrinek dogodka Sprehod za spomin 2024 (Vir: Arhiv NIJZ)	47
Slika 44: (Vir: ...)	48
Slika 45: Vir: (...)	48
Slika 46: Vabilo skupnega dogodka (Vir: Arhiv NIJZ)	49
Slika 47: Fotografija iz dogodka Pokloni čas, polepšaj dan z gibanjem vsak dan, Vipava (Vir: Arhiv NIJZ)	50
Slika 48: Strokovno srečanje ob svetovnem dnevu zdravja v Novem mestu, april 2024 (Vir:)	51
Slika 49: Gregorjev sejem v Šentjerneju, marec 2024 (Vir:)	52
Slika 50: Rožnati oktober v Kostanjevici na Krki 2024 (Vir:)	53
Slika 51: Šentrupert, september 2024 (Vir:)	53
Slika 52: Uršlarija, 29. 9. 2024, Uršlja gora (Vir: Koroški radio FB stran)	56
Slika 53: Kazalke namenjen starejšim odraslim nad 65 let (Vir: Arhiv NIJZ)	62
Slika 54: Kazalke, ki so se med drugim ponesle tudi starejšim na koroško (Vir: Arhiv OŠ Milojke Štrukelj)	63
Slika 55: Prireditve za babice in dedke (Vir: Spletna stran OŠ Milojke Štrukelj)	63
Slika 56: Utrinki iz Doma upokojencev Nova Gorica, enota Prvačina (Vir: Arhiv vrtec Prvačina, Vrtec Nova Gorica)	64
Slika 57: Utrinek iz Doma upokojencev Nova Gorica, enota Podsabotin (Vir: Arhiv vrtec Nova Gorica, Vrtec Čepovan)	65
Slika 58: Utrinki vrtca Čepovan (Vir: Arhiv vrtec Čepovan)	66
Slika 59: Pokloni čas polepšaj dan, 30. 9. 2024 Podružnična osnovna šola Kotlje (Vir: NIJZ Ravne na Koroškem)	68
Slika 60: Vabilo (Vir: OŠ Podgorje pri Slovenj Gradcu)	69
Slika 61: Izdelana lučka za pohod in zapestnica prijateljstva (Vir: Osebni arhiv Helene Pavlič)	69
Slika 62: Srečanje v Centru KO-RA na Javorniku in akcija Pokloni čas, polepšaj dan, 5. 12. 2024, (Vir: Arhiv NIJZ)	70