



ZDRAVO MESTO

Glasnik slovenske mreže zdravih mest
št. 4; leto 2023

ISSN 2820-4212

SMEH JE POL ZDRAVJA

Zdravnik je poročil hčerko.
Na svatbeni večerji je mladoporočencema
želel prebrati slavnostni nagovor.
Iz žepa je potegnil list in pričel z branjem.
Sprva je šlo kar gladko, a se mu je kaj kmalu začelo zatikati.
Gostje so mislili, da zato, ker je tako ganjen.
Zdravnik se je pa ozrl po svatih in vprašal:
"Oprostite, je morda med vami kakšen farmacevt?
Žal ne znam prebrati, kar sem napisal ..."



ZDRAVO MESTO

Glasnik slovenske mreže zdravih mest

Izdaja: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Trubarjeva cesta 2, Ljubljana

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

Izhaja dvakrat letno.

Uredništvo:

Odgovorni urednik: doc. dr. Zlatko Zimet

naslov: NIJZ OE Maribor, Prvomajska ulica 1, Maribor

telefon: 02/333 12 52,

mobilni telefon: 041/681 327

e-naslov: zlatko.zimet@nijz.si.

Oblikovanje: Kati Rupnik

ISSN 2820-4212

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje





- Spremnna beseda urednika 4

STROKOVNJAKI SO NAM POVEDALI

- Ugotavljanje preskrbljenosti naselij z zelenimi površinami za telesno dejavnost 6
- Ven za zdravje: Se lahko vaša občina pohvali z dobrimi praksami? 10
- Zdrava mesta omogočajo otrokom aktivno hojo v šolo 12
- Kakovost zraka za zdrava mesta in naselja v Sloveniji 15
- Kaj jesti na počitnicah 19

ZA VEČ ZDRAVJA V OBČINI

- Predstavitev centra Šteker 22
- Spreminjamo Ravne 25
- Mestna občina Koper – ustvarjamo mesto, prijazno dojenju 27
- Pomladni dan športa 29
- Zdravje na dosegu vaših rok 30
- Javni zavod za dolgotrajno oskrbo RAST Ruše se predstavlja 31
- Sprostitev digitalne čarovnije pri starejših
Digitalno opolnomočenje starejših – Tehnično podkovani starejši 33
- Dan zdravja in Dan za spremembe 2023 – naložba v zdravo prihodnost za vse 35
- Svetovni dan zdravja v Celju 2023 37
- Teden zdravega mesta v občini Šentjur od 7. do 13. aprila 2023 39
- V Občini Šalovci aktivno v poletne dni 40

Spremna beseda urednika

Spoštovani bralci,

pred nami je nova izdaja spletnega časopisa »Zdravo mesto«. Prežeta je z vsebinami, ki nas spodbujajo k razmisleku o pomenu oblikovanja zdravih mest in naše vloge pri tem. Naj vam bodo posamezni prispevki v navdih, naj vam služijo kot vir informacij in naj vam pomagajo ustvariti bolj zdravo okolje tudi v vašem mestu.

Prizadevamo si biti »odprto okno«, namenjeno povezovanju in izmenjavi idej za ustvarjanje boljših pogojev bivanja. Slediti želimo aktualni problematiki v lokalnih skupnostih.

V sklepnem obdobju VII. faze Evropske mreže zdravih mest Svetovne zdravstvene organizacije, ki bo trajala do začetka leta 2025, moramo med drugim osvetliti tudi problematiko draginje in energetske revščine prebivalstva, saj se posledice zrcalijo v slabšanju kakovosti življenja številnih družin. S tem se večajo tveganja za slabše zdravje prebivalcev kot tudi za kondicijo gospodarstva. Oboje zahteva takojšnje ukrepanje.

Slovenska mreža zdravih mest je poglobila sodelovanje z Urbanističnim inštitutom republike Slovenije s pristopom k projektu »Ven za zdravje 3«. Program nudi ozaveščanje in informiranje o pomenu, možnostih in načinih zagotavljanja ustreznih ter zadostnih zelenih površin za redno, vsakdanjo telesno dejavnost prebivalcev. S tem lahko dosežemo ne le boljše zdravje ljudi, temveč tudi pozitiven učinek na počutje in vitalnost posameznika ter tkanje tesnih družabnih vezi med uporabniki prostora.

Partnerski odnos smo v juliju 2023 vzpostavili tudi z Društvom za mlade Indijanez, ki deluje v okviru Centra Šteker. Društvo je namenjeno podpori in pomoči pri prekomerni rabi zaslonovskih tehnologij. Otroci in mladostniki so najbolj ranljivi za razvoj škodljivih oblik rabe zaslonov, zaradi česar je ključno, da poznajo glavne lastnosti in dinamiko prekomerne rabe ter pasti, povezane z napravami, ki jih uporabljajo, da se bodo znali bolje zavarovati pred pojavom številnih težav.

Od 29. septembra do 1. oktobra 2023, ki je tudi mednarodni dan starejših, bo potekala vseslovenska akcija »Pokloni čas, polepšaj dan«. Nekateri občine se odločajo, da bi aktivnosti izvajale ves oktober. Z akcijo se želimo približati starejšim, poglobljati medsebojne odnose, krepiti socialne veščine, izboljšati življenjski slog vseh prebivalcev in nenazadnje tudi krepiti duševno zdravje v družbi. Izkoristimo akcijo za lep začetek novega ali okrepljenega sodelovanja in življenja v lokalni skupnosti, s priložnostnimi aktivnostmi pa jo lahko nadaljujemo preko celega leta.

Žal nas je v avgustu prizadela huda naravna katastrofa. Poplave so za seboj med drugim pustile obsežno gmotno škodo, ki je bila vsaj nekoliko omiljena z dobršno mero človečnosti. Sosed je pomagal sosedu, na delu je bilo mnogo prostovoljcev in spet se je izkazalo, da težke trenutke lažje prebrodimo skupaj.

Ostanimo povezani tudi v naporih za trajnostno prihodnost naših mest, občin in regij. Ostanimo zavezani skupnemu cilju – ustvariti varna in zdrava mesta za nas in prihodnje generacije. Samo s solidarnostjo in trajnostnim pristopom lahko premagamo tudi največje izzive.



doc. dr. Zlatko Zimet,
nacionalni koordinator zdravih mest/glavni urednik



STROKOVNJAKI
SO NAM POVEDALI

Ugotavljanje preskrbljenosti naselij z zelenimi površinami za telesno dejavnost



Zadostna, redna in zdravju prijazna telesna dejavnost pomembno pripomore k varovanju, ohranjanju in krepitvi zdravja, saj gibanje izboljša telesno in duševno stanje človeka. Zato se zagotavljanje ustreznih pogojev za aktiven življenjski slog prebivalcev uvršča med osrednje cilje razvoja zdravih mest. Pri tem je še posebno pomembno, da spodbujanje telesne dejavnosti ne pomeni zgolj organiziranja telesne vadbe in športnih dejavnosti za različne skupine prebivalstva, temveč tudi in predvsem zagotavljanje ustreznih prostorskih dejavnikov, ki telesno dejavnost ne le omogočajo ampak s svojo privlačnostjo in raznolikostjo tudi spodbujajo.

Prizadevanja za izboljšanje stanja na tem področju se krepijo tako na mednarodnem kot domačem nivoju. V strateški razvojni viziji Zdravje 2020 (SZO, 2014) je postala redna telesna dejavnost ključen dejavnik izboljšanja kakovosti življenja prebivalcev in prednostna naloga v politikah EU. Dokument neposredno povezuje zdrav življenjski slog z ustreznim načrtovanjem prostora. V tem pogledu postaja medsektorsko sodelovanje med javnim zdravjem in prostorskim načrtovanjem kot tudi številnimi drugimi sektorji, kot so šport in izobraževanje, vedno pomembnejše in bolj konkretno. Zagotavljanje zdravega življenja in dobrega počutja v vseh življenjskih obdobjih je pomemben del izhodišč in priporočil Agende 2030 za trajnostni razvoj (ZN, 2015). V tem dokumentu, katerega je soglasno sprejelo vseh 193 članic Organizacije združenih narodov, je navedenih 17 splošnih ciljev, med katerimi se zagotavljanje zdravega življenja in dobrega počutja lahko neposredno uresničuje preko ukrepov zagotavljanja odprtih, varnih, vzdržljivih in trajnostnih mest in naselij kot enega izmed splošnih ciljev.

Številne mednarodne in tudi domače študije dokazujejo, da je za zdravo življenjsko okolje in spodbujanje aktivnega življenjskega sloga posebnega pomena ustrezno in kakovostno načrtovanje zelenih površin (ZP), o čemer smo podrobneje pisali že v eni od prejšnjih števil Glasnika zdravih mest (Kozamernik idr., 2022).

Izzivi spodbujanja telesne dejavnosti

Slovenija se, tako kot mnogo razvitih držav po svetu, sooča s problemom nezadostne telesne dejavnosti prebivalstva in v svojih politikah in dokumentih sledi Svetovni zdravstveni organizaciji (SZO), ki je leta 2020 izdala nova *Priporočila za telesno dejavnost in sedeč življenjski slog* (World Health Organization, 2020). Kar je s stališča načrtovanja zelenih

površin in drugega javnega odprtega prostora mest in naselij še posebno pomembno, je v smernicah jasno zapisana opredelitev, da je za ohranjanje in krepitev zdravja potrebno izkoristiti vsako priložnost za gibanje (»Vsak gib šteje«). S tem SZO vidike priporočenih oblik telesne dejavnosti (TD) odločno širi preko konceptov zagotavljanja specializiranih prostorov in ureditev za šport in namensko vadbo. V smernicah za doseganje priporočenih ravni TD za ohranjanje in krepitev zdravja, ki so pripravljene za različne skupine prebivalcev (prevedene so na spletni strani NIJZ: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/telesna-dejavnost/who-priporocila-za-telesno-dejavnost-sedec-zivljenjski-slog-in-spanje-zdravih-otrok-do-5-leta-starosti-2/>), SZO poudarja, da se telesna dejavnost lahko odvija na različne načine in glede na različne priložnosti za gibanje ter različna okolja. Slednja so lahko raznoliki zunanji prostori – zelene in druge površine v okviru stanovanjskih območij, vrtcev in šol, domov za starejše občane pa tudi drugih centralnih dejavnosti in delovnih mest.

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 (*ReNPPTDZ*, 2015), ki je eden glavnih slovenskih dokumentov, ki obravnavajo to področje, se v tem pogledu sklada s smernicami SZO in podpira pristop zagotavljanja ustreznih prostorskih pogojev za telesno dejavnost kot enega od pomembnih ukrepov javnega zdravja. Osnovno izhodišče Programa je, da mora biti zdrav življenjski slog, vključno s telesno dejavnostjo za krepitev zdravja, dostopen in dosegljiv, ne glede na posameznikov družbeno-gospodarski položaj, spol ali starost.

Praksa kaže, da se na lokalnem nivoju telesna dejavnost spodbuja predvsem z organiziranjem različnih športnih dejavnosti, ter z investicijami v urejanje športnih igrišč, fitnes točk in podobnih ureditev namenske, usmerjene telesne dejavnosti. Toda, na ta način se naslavlja predvsem populacijo, ki je sicer že telesno aktivna in dodatne spodbude h gibanju in spremembi življenjskega sloga niti ne potrebuje. Kot s smernicami poudarja javnozdravstvena stroka na mednarodnem in tudi domačem nivoju, je za zagotavljanje zadostne telesne dejavnosti na populacijski ravni potrebno naslavljanje predvsem nenamenske oblike telesne dejavnosti, ki so del vsakdanjega življenja, kot na primer hoja, kolesarjenje in druge oblike aktivne mobilnosti, vrtnarjenje, vsakdanja hišna in gospodinjstva opravila, gibalne igre, ples in druge oblike rekreacije, ki so del prostočasnih dejavnosti in razvedrila. Z vidika javnega zdravja je s prostorskim načrtovanjem in drugimi ukrepi



na nivoju mest in naselij potrebno zagotavljati več kot zgolj pogoje za šport in organizirano vadbo, ki sta v praksi zanimiva zgolj za del populacije, pogosto pa tudi javno manj dostopna za vse pod enakimi pogoji, tako zaradi samih telesnih, kot tudi časovnih in finančnih zmožnosti posameznika.

Preskrbljenost z zelenimi površinami za zagotavljanje enakovrednih možnosti za gibanje na prostem

Številne mednarodne in tudi domače raziskave dokazujejo, da so zelene površine (ZP) eden ključnih prostorskih dejavnikov spodbujanja telesne dejavnosti, krepitev fizičnega in psihičnega zdravstvenega stanja ljudi in s tem izboljšanja stanja javnega zdravja. V Sloveniji si strokovnjaki javnega zdravja in prostorskega načrtovanja s skupnim delovanjem že dalj časa prizadevamo za celovit pristop načrtovanja ZP in drugih odprtih prostorov mest in naselij. Dolgoročni cilj prizadevanj je vsakemu prebivalcu Slovenije zagotoviti enakovredne možnosti za gibanje na prostem za ohranjanje in izboljšanje zdravja. V skladu s tem sta na voljo dva priročnika, v katerima so opredeljene smernice na državnem nivoju, ki zrcalijo ta prizadevanja: *Zeleni sistem v mestih in naseljih, Usmerjanje razvoja zelenih površin, ki je del Prostorskega reda Slovenije* (Šuklje Erjavec idr., 2020) ter *Ven za zdravje – Priročnik za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga* (Šuklje Erjavec idr., 2019), kot podporno gradivo Ministrstvu za zdravje kot državnemu nosilcu urejanja prostora. Čeprav pripravljene v različni obliki, so smernice obeh priročnikov medsebojno podporne in vsebinsko usklajene ter se nanašajo na uresničevanje načela **enakovredne preskrbljenosti in dostopnosti zelenih površin**, kot ga med drugim opredeljuje tudi nova prostorska zakonodaja.

Pojem **preskrbljenost z zelenimi površinami** je v slovenskem okolju relativno nov in izhaja iz prevoda angleškega pojma *green space provision*, so pa v slovenski praksi oziroma v različnih študijah, publikacijah, prostorskih dokumentih in celo zakonodaji pogostejše uporabljeni drugi izrazi, ki se vsebinsko z njim vsaj delno povezujejo. Ti izrazi so na primer: ustrezno razmerje med grajenimi in zelenimi površinami; zagotavljanje zadostnih količin zelenih površin; delež zelenih površin ipd. Zakon o urejanju prostora (ZUreP-3) načelo enakovredne preskrbljenosti in dostopnosti zelenih površin opredeljuje kot »za vse prebivalce ustrezno razmerje med grajenimi in zelenimi

površinami«. Ta opredelitev se nanaša na **zagotavljanje zadostnih javnih površin v naseljih** (Uradni list RS, št. 199/21, p. 18). V tem pogledu zakon določa, da je pri načrtovanju in razmeščanju območij javnih površin v ureditvenem območju naselja potrebno upoštevati **enakovredno preskrbljenost in dostopnost za vse prebivalce** ter njihove **potrebe po raznoliki uporabi teh površin** (npr. za preživljanje prostega časa, za šport in rekreacijo, varno igro otrok, izobraževanje, zagotavljanje drugih posebnih funkcij) (Uradni list RS, št. 199/21, p. 18). Zagotovitev **enakomerne preskrbljenosti** oziroma ustrezne razporeditve in dostopnosti za vsakdanjo kakovost življenja pomembnih ZP za vse prebivalce ter možnosti izbire je tudi eden izmed osrednjih ciljev načrtovanja zelenega sistema (Šuklje Erjavec idr., 2020), ki ga v Sloveniji uporabljamo kot pristop celovitega načrtovanja ZP in drugih odprtih prostorov mest in naselij in je zelo podoben in primerljiv pristopu načrtovanja zelene infrastrukture, kot ga v zadnjih letih opredeljujejo na mednarodnem nivoju.

Načelo enakovredne preskrbljenosti z ZP je kompleksen pristop, ki vključuje več zelo pomembnih vidikov zagotavljanja zelenih površin na lokalnem nivoju in se neposredno povezuje z **načeli javne dostopnosti, uravnotežene razmestitve, ustrezne kapacitete in kakovosti zelenih površin**. Pri tem je še posebnega pomena dobro poznavanje lokalnih družbenih in prostorskih pogojev in potreb ter finančnih zmožnosti.

Z uresničevanjem načela enakovredne preskrbljenosti z ZP se pomembno krepí tudi splošni vidik enakovrednosti v javnem zdravju kot tudi urbane in okoljske pravičnosti. V primeru, da je možno opredeliti, preskrbljenost mesta ali naselja z ZP zadostno, imajo namreč vsi prebivalci enakovredne možnosti dostopa do teh območij kot tudi možnosti izbire glede na svoje potrebe, interese in zmožnosti ter s tem do vsakdanjega izvajanja raznih oblik telesnih dejavnosti.

Za ugotavljanje in doseganje preskrbljenosti z zelenimi površinami smo v okviru programa Ven za zdravje (<http://venzazdravje.urs.si/sl-si/>) razvili metodo **analize preskrbljenosti z zelenimi površinami**, ki vključuje analize oddaljenosti poselitvenih območij od ZP, ki imajo večnamenski značaj (npr. omogočajo izvajanje več tipov prostorsko zgoščenih dejavnosti) in oddaljenosti od rekreacijskih poti, ki omogočajo izvajanje daljinskih dejavnosti. Z njo lahko na ravni naselij opredelimo dele

poselitve, ki so ustrezno preskrbljeni z ZP za oba splošna tipa telesne dejavnosti ter dele poselitve, ki nima zagotovljene ustrezne dostopnosti do teh območij, s tem pa imajo prebivalci slabše možnosti za vsakodnevno, redno gibanje in aktivni življenjski slog. Za analizo je ključno, da so vključeni aktualni podatki ter prihodnje načrtovane ureditve, ki imajo lahko vpliv na izračun oddaljenosti (prostorske bariere) ter analizirani tudi prostorski problemi in potenciali. Tovrstna analiza, ki pokaže primanjkljaje preskrbljenosti z ZP, je ena od podlag za zeleni sistem, za usmeritve in določitve območij (namenske rabe, infrastruktura itd.) v planskih aktih (Kozamernik in Šuklje Erjavec, 2021). Poskus take analize za mesto Kočevje je prikazan na Sliki 1.

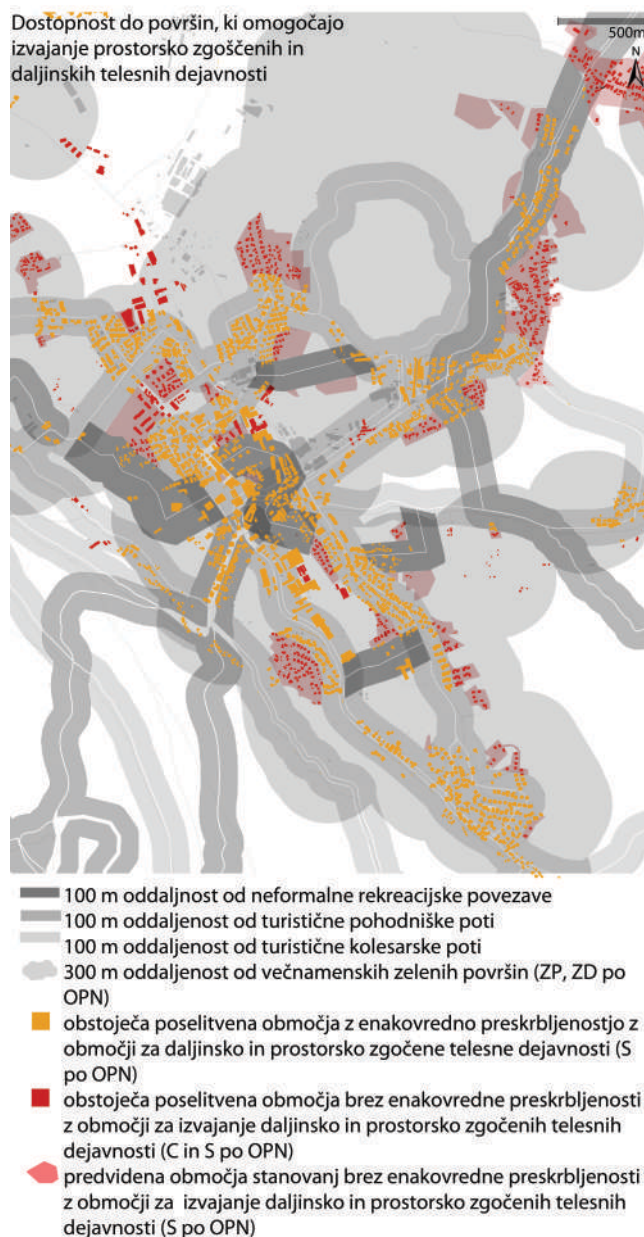
Preskrbljenost slovenskih občin z zelenimi površinami za telesno dejavnost

Prostorski pogoji slovenskih občin glede preskrbljenosti z javnimi, dobro dostopnimi, kakovostnimi in dovolj raznolikimi ZP so zelo različni in pogosto preskromni, da bi zadostili potrebam vseh različnih skupin prebivalcev in drugih potencialnih uporabnikov. To se je še posebno izrazito pokazalo v času omejitev zaradi pandemije covid-19, ko so ljudje zaradi zaprtja objektov za rekreacijo, prepovedi druženja in omejene mobilnosti (bolj ali manj uspešno) povečali svojo rabo dosegljivih ZP. Praksa tudi kaže, da občine kakovosti načrtovanja ZP in odprtega prostora nasploh posvečajo zelo različno mero pozornosti in imajo do tega zelo različen odnos in pristope.

Poleg tega občine nimajo uporabnih in primerljivih orodij za oceno in spremljanje svojega stanja na tem področju, zelo pogosto pa jim manjkajo jim tudi ustrezne evidence na področju javnih oziroma javno dostopnih ZP.

Na Urbanističnem inštitutu Republike Slovenije (UIRS) smo zato, v pomoč občinam pri zagotavljanju ustreznih prostorskih pogojev za aktiven in zdrav življenjski slog, pričeli z razvojem kazalnikov za oceno in spremljanje preskrbljenosti naselij z ZP za spodbujanje telesne dejavnosti. Kazalniki bodo na lokalnem nivoju dopolnjevali kazalnike dostopnosti ZP, ki jih za potrebe spremljanja stanja in poročanja v okviru Agende za trajnostni razvoj 2030, ki so jo sprejeli združeni narodi leta 2015, že nekaj let pripravlja Ministrstvo za naravne vire in prostor.

V ta namen smo pridobili dvoletni raziskovalni projekt z naslovom Priprava kazalnikov za oceno preskrbljenosti naselij z zelenimi površinami za telesno dejavnost



Slika 1: Izkušnje s pripravo analize preskrbljenosti, izvedene za občino Kočevje, so pokazale, da je treba proučiti posamezne sklope telesnih dejavnosti glede na njihovo pojavnost v prostoru in da so za ustrezno vrednotenje potrebni natančni podatki o stanju zelenih površin na obravnavanem območju (Šuklje Erjavec idr., 2019).



v odprtem prostoru (št. proj. V5-2232), na kratko PREZENCA, ki ga poleg Javne agencije za znanstveno-raziskovalno in inovacijsko dejavnost Republike Slovenije (ARIS) sofinancirata še Ministrstvo za zdravje (MZ) in Ministrstvo za naravne vire in prostor (MNVP). Skupno financiranje ministrstev pomeni pomembno spodbudo tudi za prihodnje medsektorsko sodelovanje na področju zagotavljanja ustreznih prostorskih pogojev za zdrava mesta v Sloveniji.

V projektu, ki se bo zaključil v oktobru 2024, med drugim ugotavljamo, če in na kakšen način so vsebine, ki se povezujejo z vprašanji preskrbljenosti naselij z zelenimi površinami, že vključene v relevantne zakonodajne dokumente kot tudi občinske akte in prostorsko načrtovalsko prakso. Do zdaj smo opravili obsežen pregled javno dostopnih podatkovnih zbirk na evropski, državni in občinski ravni. Ugotavljamo, da so občinski podatki na splošno skopi in predvidevamo, da se veliko podatkov v zvezi z zelenimi površinami zbira za specifične potrebe občinskih služb, vendar javno ne objavlja. Zato želimo na dveh pilotnih primerih preveriti možnost uporabe v projektu razvitih kazalnikov za oceno preskrbljenosti naselij z ZP kot tudi podrobneje preučiti stanje podatkovnih zbirk, pristope občin, ustaljene prakse in možnosti za izboljšanje preskrbljenosti z ZP.

Trenutno poteka Razpis za izvedbo dveh pilotnih projektov. Občine imajo do 31. 8. 2023 priložnost, da se prijavijo na razpis. Za prijavo na spletu izpolnijo kratek vprašalnik na povezavi: <https://1ka.arnes.si/prijavnicaprezenca>.

Glede na odgovore bo strokovna skupina izbrala dva pilotna projekta, in sicer enega z urbanim naseljem in enega s podeželskim naseljem. V primeru majhne občine bo ocena preskrbljenosti izvedena za njeno celotno območje. Izvajanje pilotnih projektov je predvideno v času med 30. 9. 2023 in 15. 5. 2024.

Izbrana občina bo s sodelovanjem brezplačno pridobila boljši vpogled v svoje stanje na področju preskrbljenosti z zelenimi površinami. Pridobila bo tudi strokovno podporo pri oblikovanju lokalnih ciljev in standardov razvoja javnih zelenih površin v podporo aktivnemu življenjskemu slogu in s tem tudi izboljšanju prostorskih dejavnikov javnega zdravja. V okviru pilotnega projekta se bo preverilo tudi možnosti in koristi sodelovanja sektorjev javnega zdravja in načrtovanja prostora ter drugih lokalnih deležnikov na občinskem nivoju.

Literatura

- Kozamernik, J., in Šuklje Erjavec, I. (2021): *Izzivi načrtovanja zunanjih ureditev za daljinske telesne dejavnosti*. *Urbani izziv*, (13), str. 109–17.
- Kozamernik, J., Šuklje Erjavec, I., in Žlender, V. (2022): *Zunanji prostor srednje šole za zdravje in zadovoljstvo dijakov*. *Zdravo mesto*, 2(3), str. 6–8.
- Regionalni urad za Evropo (2014): *Zdravje 2020: Temeljna evropska izhodišča za vsevladno in vsedružbeno akcijo za zdravje in blagostanje*.
- *Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 (ReNPPTDZ) (2015)*.
- Šuklje Erjavec, I., Kozamernik, J., Balant, M., in Nikšič, M. (2020): *Zeleni sistem v mestih in naseljih: Usmerjanje razvoja zelenih površin*. Ljubljana, Ministrstvo za okolje in prostor RS.
- Šuklje Erjavec, I., Kozamernik, J., in Žlender, V. (2019): *Ven za zdravje: priročnik za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga*. Ljubljana, Slovenija, Urbanistični inštitut Republike Slovenije.
- World Health Organization (2020): *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance*. World Health Organization.
- ZN (Združeni narodi) (2015): *Spremenimo svet: Agenda za trajnostni razvoj do leta 2030. Resolucija sprejeta 25. septembra 2015*.

Pripravili:

Ina Šuklje Erjavec, Dr. Vita Žlender in Jana Kozamernik,
vsi Urbanistični inštitut Republike Slovenije

Ven za zdravje: Se lahko vaša občina pohvali z dobrimi praksami?

Program Ven za zdravje naslavlja pomen zelenih površin za telesno dejavnost prebivalcev ter se skozi celovito obravnavo vsebine, ki povezuje zdravje in prostorsko načrtovanje, posveča različnim ciljnim skupinam. Glavni cilji projekta so ozaveščanje, informiranje ter izobraževanje tako občin kot regij glede pomena, možnosti in načinov zagotavljanja ustrezne preskrbljenosti z zelenimi površinami za redno telesno dejavnost prebivalcev kot načina življenja.

Nadaljevalni program **Ven za zdravje 3** občinskim prostorskim načrtovalcem in odločevalcem v Sloveniji ter drugim občinskim službam in organizacijam v okviru lokalnih skupnosti, ki delujejo na področju javnega zdravja, zdravega okolja in telesne dejavnosti, pomaga in svetuje, da s svojimi projekti motivirajo in spodbujajo

ljudi k aktivni uporabi zelenih površin, hkrati pa tudi vzpostavijo medsektorsko sodelovanje in poskrbijo tudi za ustrezne prostorske pogoje, še posebej zelene površine, za njihovo izvajanje.

Stanje zdravja prebivalcev je namreč tesno povezano s kakovostjo bivanja in s tem s kakovostjo bivalnega okolja. Z dostopnostjo do ustreznih in kakovostnih zelenih površin se lahko na različne načine dosežejo različne koristi za zdravje. Zaradi svojih naravnih značilnosti imajo zelene površine velik pomen za doseganje kakovostnega življenjskega okolja, saj imajo t. i. obnovitveni učinek na ljudi, spodbujajo telesno dejavnost lokalnih prebivalcev in drugih v zunanjem zelenem okolju, vplivajo na družbeno povezanost in izboljšujejo okoljske dejavnike, kar vse neposredno vpliva na zdravje in njihovo dobro počutje.

Številne občine so v zadnjih letih okrepile svoja prizadevanja na področju načrtovanja in urejanja zelenih površin, vendar so širše prepoznani le posamezni medijsko odmevni primeri. Ker tudi deljenje dobrih praks med občinami deluje motivacijsko, v okviru projekta Ven za zdravje 3 pripravljamo Zbirnik dobrih praks slovenskih občin na temo urejanja zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti prebivalcev, iz katerega bodo lahko tako prostorski načrtovalci kot službe na občinah črpale navdih in v njem tudi same delile projekte, na katere so še posebej ponosne.

Kaj pa sploh so dobre prakse, h katerim bi morala stremeti vsaka občina, da bi bili njeni prebivalci zdravi, mobilni in zadovoljni? Vsekakor so dobre prakse urejanja zelenih površin v občinah lahko zelo raznolike. Izbrane prakse za Zbirnik Ven za zdravje bodo izpostavile tiste, s katerimi se je ustvarilo kakovostne zelene površine,

ki ponujajo nove možnosti za telesno aktivnost prebivalcev in s tem doprinos v lokalnem okolju.

Pri izbiri se upoštevajo kriteriji kakovosti zelene površine, ki je med drugim odvisna tako od ekološke kakovosti (zasaditve, biodiverzitete, okolja) kot tudi prostorske kakovosti ureditve in programa, stanja prostora, tipov območij in njihove podobe ter vzdrževanja. Zelo pomemben kriterij je še dostopnost, ki vključuje javnost dostopa, razdaljo od doma do zelene ali vodne površine, hkrati pa tudi enostavnost in udobnost dostopa za gibalno ovirane ter večnamenskost ureditve, ki omogoča različne oblike telesne dejavnosti.

Pomembni so tudi kriteriji uporabe območja in participacije, ki se nanašajo na sorabo prostora in sodelovanje različnih deležnikov (npr. sodelovanje pri upravljanju in vzdrževanju med lastnikom zemljišča in občino/lokalno skupnostjo).

Poleg zgornjih kriterijev raziskujemo tudi, **kako je posamezna praksa vključena v zeleni sistem naselja** oziroma prostorsko načrtovanje območja in ali prispeva k enakovredni preskrbljenosti z javnimi zelenimi površinami za prebivalce, ki je kot pomemben vidik kakovosti opredeljena v smernicah za načrtovanje zelenih površin za zdravje, zdrav in aktiven življenjski slog, kakovost bivanja, javno zdravje ter telesno dejavnost v okviru programa – [Ven za zdravje 2017-2019](#).





Preskrbljenost z zelenimi površinami bo v prihodnosti postajala vedno pomembnejša, tako na ravni naselja ali občine kot celote, prav tako raznolikost tipov zelenih površin in njihova dostopnost za prebivalce. Dobro prakso za Zbirnik predstavljajo tudi intervencije, kot so izboljšanje kakovosti obstoječih zelenih površin, povečanje/razširitev in ustvarjanje novih zelenih površin, izboljšanje dostopnosti in povezanosti ter vzpostavitev sodelovanja z deležniki in lokalno skupnostjo.

Ste v zgoraj navedenem prepoznali projekte iz lastne občine? Vabljeni k izpolnjevanju vprašalnika, s katerim se zbirajo vse potrebne informacije za končni izbor dobrih praks, ki bodo nato predstavljene v **Zbirniku dobrih praks slovenskih občin**. Za vsako prijavljeno dobro prakso se izpolni ločen vprašalnik, ki je dostopen prek QR-kode, na povezavi <http://venzazdravje.uirs.si/sl-si/anketa> in na spletni strani Ven za zdravje (<http://venzazdravje.uirs.si/sl-si/>).

V okviru projekta smo z zbiranjem dobrih praks začeli že maja, do danes pa je bilo v slovenskih občinah identificiranih 41 dobrih praks različnih tipov prostorskih ureditev. Prakse med drugim zajemajo ureditev kolesarskih in pešpoti, tematskih parkov, ureditev zunanjega prostora v stanovanjskih soseskah, ureditev igrišč ali prostorov za igro, vodne in obvodne ureditve ter druge ureditve, ki poskrbijo za izboljšano kakovost življenja v mestih in spodbujanje telesne aktivnosti prebivalcev.

Z deljenjem svojih praks in izkušenj se lahko občine učijo druga od druge ter tudi v svojih okoljih implementirajo uspešne strategije, kar je tudi eden glavnih ciljev projekta Ven za zdravje.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Ali se lahko vaša občina pohvali z dobro prakso urejanja zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti?



Pripravili:

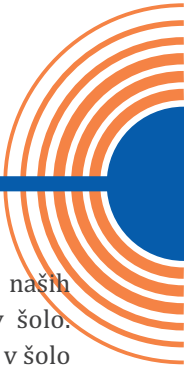
Nuša Vezonik, Inštitut za zdravje in okolje

Jana Kozamernik, Urbanistični inštitut Republike Slovenije

Ina Šuklje Erjavec, Urbanistični inštitut Republike Slovenije

Rok Brišnik

Zdrava mesta omogočajo otrokom aktivno hojo v šolo



S prispevkom želimo zbuditi zanimanje za ustvarjanje dobrih pogojev za aktivno hojo otrok v šolo peš, s kolesom, rolko ali skirojem. Naš cilj je, da bi čim več otrok lahko hodilo v šolo aktivno, ker je to dobro za njihovo zdravje in dobro počutje ter tudi za druge vidike njihovega življenja in razvoja. Naša spoznanja iz programov Aktivno v šolo in zdravo mesto kažejo, da se moramo zato organizirano zavzeti vsi. V programu se s podporo Ministrstva za zdravje že sedmo leto posvečamo načrtovanju hoje v šolo v okviru priprave lokalnih načrtov hodljivosti*. Ugotovitve kažejo, da so načini in pogoji hoje otrok v šolo tesno prepleteni z lokalnim okoljem in skupnostjo ter da lahko lokalna skupnost več otrokom omogoči aktivno hojo v šolo samo tako, da se skupaj z otroci, starši, šolami in občino za to zavzamejo tudi vsi ostali prebivalci in sprejmejo prilagoditev prometne ureditve in režimov potrebam otrok v prometu.

Kaj nam pove način hoje v šolo?

Hoja v šolo je priložnost za to, da so otroci vsak dan nekaj časa telesno dejavni, pa tudi da se bolje počutijo in so dolgoročno lahko tudi bolj zdravi. Otroci, ki hodijo v šolo peš, s kolesom, rolko ali s skirojem (brez elektrike!) se med potovanjem v šolo razgibajo, nadihajo in pripravijo na pouk. Med potjo v šolo se lahko tudi družijo, spoznavajo z okoljem, drugimi ljudmi in prometom. Na ta način postajajo otroci bolj samostojni in razvijajo pomembne življenjske veščine in zdrave navade.

Včasih so otroci hodili v šolo samostojno. Spomini naših starih staršev so polni zanimivih zgodb s poti v šolo. V Sloveniji je celo še večina današnjih staršev hodila v šolo sama. Spomini iz otroštva nas vodijo skozi življenje. Pravijo, da več ko imamo iz otroštva izkušenj z gibanjem na prostem, bolj hitro in pogosto bomo kot odrasli za sprostitev in obnovo življenjskih moči izbrali gibanje na prostem.

V samo eni generaciji se je način hoje v šolo zelo spremenil. Danes veliko otrok tudi od zelo blizu pripeljejo v šolo z avtom. Radi verjamemo, da je razlog za tako ravnanje nevarnost na cestah. Čas je, da ukrepamo, ker za večino otrok res ni dobro, da jih v šolo vozimo z avtom in ker si večina otrok tudi želi bolj kot z avtom v šolo hoditi samostojno in aktivno.

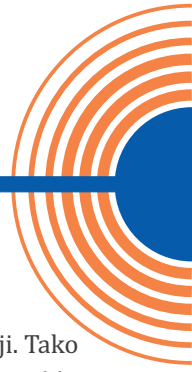
V [Velenju je analiza](https://aktivnovsolo.si/wp-content/uploads/LNH-Velenje-priloge.pdf) o načinu prihoda v šolo leta 2022 (<https://aktivnovsolo.si/wp-content/uploads/LNH-Velenje-priloge.pdf>) pokazala, da bi vsaj še kakšnih 15 % otrok v celotni šolski populaciji želelo namesto z avtom potovati v šolo drugače, veliko pa bi jih tudi vožnjo z avtobusom želelo zamenjati za vožnjo s kolesom. V Nazarjah je bilo letos takih otrok, ki bi šli raje kot z avtom v šolo samostojno in aktivno kar 26 %. Ta analiza nam vedno znova pokaže, da bi zelo veliko število otrok želelo namesto z avtom, avtobusom ali peš v šolo potovati s kolesom. Želje otrok bi nas morale voditi pri urejanju šolskih poti in prometa v naših naseljih. Če bi jim sledili, bi lahko hitro in učinkovito ustvarili bolj spodbudne pogoje za hojo in bolj zdravo okolje za vse.



Slika 1: Posnetek iz pogovornega sprehoda z učenci v Velenju.
Avtorica: Jana Okoren (IPoP)

Kakšne so razmere v prostoru in prometu?

Realno se fizični in varnostni pogoji za hojo v šolo peš ali s kolesom med slovenskimi šolskimi okoliši precej razlikujejo. Pa vendar. Število otrok, ki imajo od doma največ 15 minut peš hoje do šole, se med obravnavanimi šolami giblje nekje od 50 % do več kot 80 % odstotkov. Lahko rečemo, da bi glede na peš dostopnost šol v Sloveniji večina otrok še vedno lahko hodila v osnovno šolo peš ali s kolesom. Drugačno sliko pokažejo ocene varnosti in udobja hoje.



Pri načrtovanju šolskih poti in pri izdelavi načrtov hodljivosti vedno govorimo o razmerah v prometu tudi s šolarji. Oceno stanja sestavimo iz strokovne presoje in tudi s pomočjo izkušenj drugih skupin pešcev, kot so starejši, ovirani, starši in skrbniki majhnih otrok. V pogovornih sprehodih s šolarji izvemo, da pozorno opazujejo dogajanje v prometu in skrbno izbirajo svoje poti in poročajo o nestrpnih voznikih, nevarnosti parkirišč, neprimernem ravnanju staršev, ki vozijo otroke v šolo z avtom, tudi nezadovoljstvu s tem, da zaposleni parkirajo pred vhodom v šolo.

Vedno znova v pogovorih s šolarji odkrijemo kaj česar sami ne bi opazili, ali pa vsaj temu ne bi pripisovali enake teže kot otroci. Otroci nas opozorijo na to, kako res moteč je zanje jutranji promet pred vhodi v šole in kako neprijazni znajo biti hiteči vozniki na prehodih za pešce ter kako neprijetno je na primer hoditi preko velikih parkirišč, če poti za pešce niso označene.

Po drugi strani nam analize stanja v prostoru in prometu kažejo, da za hojo urejenih površin marsikje primanjkuje, da obstaja veliko delov naselij brez pločnikov in da smo preddverja šol in ulice pred šolami tekom časa marsikje precej nekritično prepustili vozilom. V iskanju rešitev dokaj hitro ugotovimo, da prostorske možnosti ne omogočajo, da bi novi pločniki in kolesarske steze rešile zadrege na šolskih poteh, kaj šele da bi z njimi lahko izboljšali varnost v prometu do take mere, da bi otroci lahko v šolo kolesarili. Prostora v preštevilnih slovenskih krajih za take nove infrastrukturne ureditve preprosto ni.

Kaj lahko storimo?

Rešitve za to, da ustvarimo kar najboljše pogoje za hojo in kolesarjenje otrok v šolo moramo iskati v okviru možnega. Na [Bledu so šolarji](#) s svojo mentorico za prometno vzgojo analizirali razmere na šolskih poteh in potem smo v sodelovanju s predstavniki šole, občinskega sveta za vzgojo in preventivo v cestnem prometu, policije in zainteresiranih staršev skupaj z njimi sestavili oceno stanja in iskali prve predloge za izboljšave.

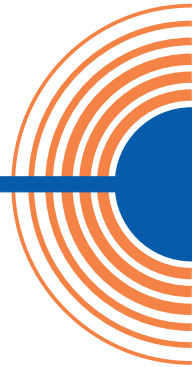
Prvi cilj na Bledu je bil razbremeniti vhode v šolo avtomobilskega prometa v jutranjih urah v času prihoda otrok v šolo. To smo storili z organizacijo postaj Poljubi in odpelji v razdalji nekaj minut varne hoje stran od šole. Drugi cilj je bil povezati organizirano hojo v šolo s spremstvom odraslih za najmlajše s Pešbusom šolskimi potmi, postajami Poljubi in odpelji in postajami šolskega prevoza. Načrt šolskih poti smo posodobili skladno z oceno stanja, zarisali nanj tudi

trase in postaje Pešbusa ter postaje Poljubi in odpelji. Tako smo povzeli oceno stanja na privlačni karti šolskih poti in predstavniki šolskega parlamenta so rešitve predstavili občinskemu svetu.

Izkušnjo z Bleda so povzeli tudi v Luciji in med pripravo [lokalnega načrta hodljivosti za občino Piran](#) so tudi tam šolarji v sodelovanju s svojo mentorico, občino in drugimi lokalnimi akterji posodobili načrt šolskih poti. Hkrati pa so se v procesu dela na načrtu hodljivosti občinske šole med sabo povezale in sklenile skupaj delovati v prid iskanja dobrih rešitev za aktivno hojo otrok v šolo.

Drugače so se rešitve pokazale skozi oceno stanja v [Črni na Koroškem](#). Tam smo ugotovili, da razmere na šolskih poteh lahko pomembno izboljšajo samo umirjanje prometa, skrajno čuječa vožnja skozi naselje ter prepoved parkiranja v središču naselja. Prostora za drugačne rešitve v jedru naselja ni. Na območju pred vhodom v šolo na državni cesti pa je nujno treba izboljšati pogoje za prehajanje z ene strani na drugo kar lahko v sodelovanju z Direkcijo za ceste občina uredi s talnimi in opozorilnimi oznakami na cesti in ob njej.

V programu Aktivno v šolo in zdravo mesto se nam ves čas potrjuje eno in to je, da je sodelovanje šolarjev in vseh odraslih, pristojnih in zainteresiranih za dobrobit otrok indobro pogoje na šolskih poteh, ključno za izboljšanje pogojev v lokalnem prostoru in prometu. Samo sodelovanje vseh, ki se ukvarjajo s prometom in urejanjem prostora in tistih, ki so aktivno udeleženi v prometu, torej praktično vseh prebivalcev, lahko zagotovi, da v lokalnem okolju in okolici šol delujejo ukrepi, kot so znižanje hitrosti vožnje, spremembe parkirnih režimov ali umirjanje prometa s talnimi oznakami. Zato pri pripravi lokalnih načrtov hodljivosti stavimo na skupnostni, to je vključujoč pristop. Pristop močno priporočamo tudi za vse druge primere urejanja razmer v prometu in upajoče predlagamo proučitev še kakšnih bolj odmevnih akcij urejanja šolskega okolja, kot je bila na primer [Odprta ulica v Škofji Loki](#).

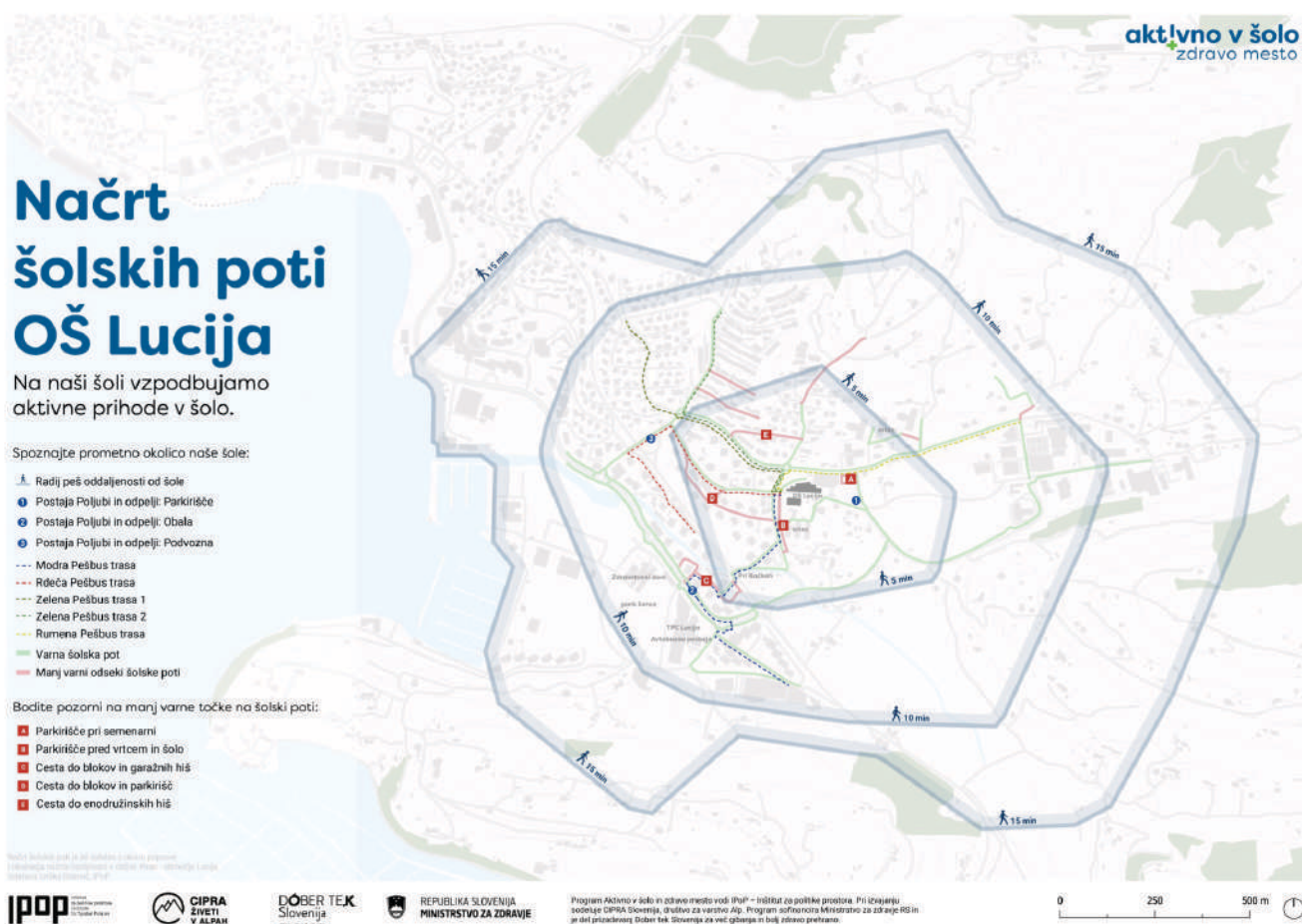


Opombe:

*Hodljivost je značilnost okolja, nanaša se na primernost in privlačnost okolja za hojo; hodljivo okolje ustvarjajo udobne, varne, prijetne, zanimive in smiselno vodene ter povezane pešpoti v navezavi z javnim potniškim prometom.

Več o Lokalnih načrtih hodljivosti in aktualnih dejavnosti v programu Aktivno v šolo in zdravo mesto lahko poiščete na <https://aktivnovsolo.si/>; novicam programa lahko sledite tudi na družabnem profilu Facebook.

Program Aktivno v šolo in zdravo mesto sofinancira Ministrstvo za zdravje RS in je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano.



Slika2 : Prikaz izseka iz posodobljenega načrta šolski poti za OŠ Lucija.

Izdalal: IPOP

Kakovost zraka za zdrava mesta in naselja v Sloveniji

Kakovost (zunanjega) zraka je eden od okoljskih problemov, ki se odraža tudi na zdravju ljudi, zlasti negativne so posledice dolgotrajne izpostavljenosti ranljivih skupin ljudi. Država mora skupaj z lokalnimi skupnostmi in vsemi prebivalci delati vse potrebno, da bi bil ta okoljski problem čim manjši.

Slovenija je na tem področju kljub nekdanjim težavam uspešna, vendar ostajajo možnosti za izboljšanje. Prav tako se v tem trenutku pripravljajo spremembe predpisov v EU in se normativi približujejo zahtevam Svetovne zdravstvene organizacije (dalje: SZO).

Ministrstvo za okolje, podnebje in energijo kot nosilec urejanja področja v Sloveniji sodeluje v Slovenski mreži zdravih mest. Prav tako je pomembno, da na tem področju sodeluje z NIJZ in Ministrstvom za zdravje.

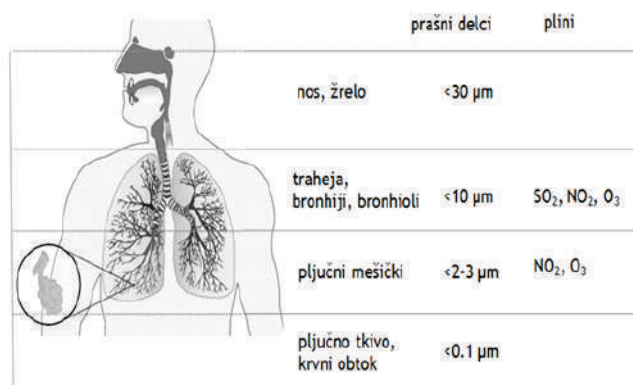
Kaj so delci in posledice na zdravje ljudi

Onesnažen zunanji zrak pomeni skupno prisotnost različnih in kompleksnih mešanic kemikalij, PM (angl. particulate matter) ali trdnih delcev, ogljikovega monoksida (CO), žveplovega dioksida (SO₂), metana, in dušikovih oksidov (NO_x).

Glede na velikost delce razvrščamo v grobe delce (PM₁₀) z aerodinamskim premerom od 2,5 do 10 µm, fine delce (PM_{2,5}) in ultra fine delce (UFP) ali nanodelce (NP), manjše od 0,1 µm. Fini in ultra fini delci lahko prehajajo prek pljučnih alveolov in vstopijo v krvni obtok ter tako povzročijo različne zdravstvene učinke. Čim manjši so delci, tem bolj kvaren je njihov učinek na zdravje. Velikost vpliva predvsem na prehajanje manjših delcev prek membrane celic neposredno v krvni obtok, s čimer se s krvjo razširijo po celotnem telesu in kvarno učinkujejo na večino telesnih tkiv.

Za izpostavljenost tkiv delcem različnih velikosti ter s tem za razvoj dihalnih, srčno-žilnih in nevroloških obolenj ter okvare metabolizma s sladkorno boleznijo tipa 2 so poglobitve tri patofiziološke poti. Izpostavljenost delcem različnih velikosti in dušikovim oksidom povzroča:

- oksidativni stres in vnetje v pljučnem tkivu z vnetnim odzivom oziroma oksidativnim stresom, ki se razširi sistemsko in povzroča okvaro ožilja;
- stimulacijo pljučnih avtonomnih živčnih končičev in receptorjev, kar povzroča prevlado sistemskega simpatičnega tonusa nad parasimpatičnim;
- prehod UFP v krvni obtok in celice ter njihov neposredni stik z endotelnimi celicami in trombociti, ki lahko škodljivo vplivajo na ožilje in hemostazo.



Slika 1: Manjši so delci, tem globlje prodirajo v pljuča in nato v krvni obtok (vir: NIJZ).

Mejne vrednosti za delce so predpisane v Uredbi o kakovosti zraka. Za delce PM₁₀ sta predpisani dnevna in letna mejna vrednost. Dnevna mejna vrednost, ki znaša 50 g/m³, ne sme biti presežena več kot 35-krat v koledarskem letu. Za delce PM_{2,5} je predpisana letna mejna vrednost 25 g/m³.

Normativne podlage za kakovost zraka v Sloveniji

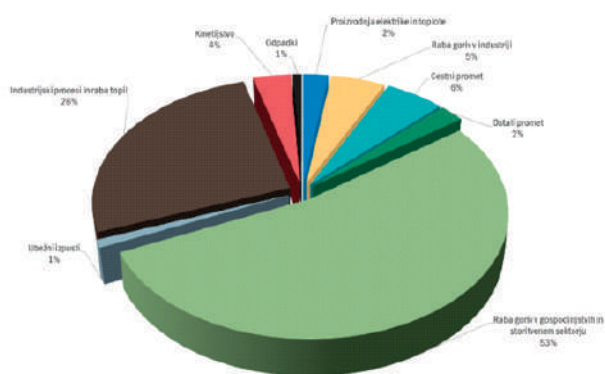
- Zakon o varstvu okolja
- Uredba o kakovosti zunanjega zraka
- Pravilnik o ocenjevanju kakovosti zunanjega zraka
- Odlok o določitvi podobmočij zaradi upravljanja s kakovostjo zunanjega zraka
- Odredba o razvrstitvi območij, aglomeracij in podobmočij glede na onesnaženost zunanjega zraka

Direktiva 2008/50/ES Evropskega parlamenta in Sveta z dne 21. maja 2008 o kakovosti zunanjega zraka in čistejšem zraku za Evropo (UL L št. 152 z dne 11. 6. 2008) je predpis na ravni EU, ki določa mejne in druge vrednosti za posamezna onesnaževala in državam članicam nalaga ustrezno upravljanje kakovosti zunanjega zraka. Državam članicam nalaga, da poskrbijo tako za območja, kjer so zabeležena preseganja, da bi se kakovost zraka izboljšala, kot tudi za vsa druga območja, kjer preseganja niso zabeležena, z namenom, da se kakovost zraka ne bi poslabšala.

S tega vidika velja izpostaviti 12. člen Direktive 2008/50/ES, ki določa, da na območjih in v aglomeracijah, kjer so ravni žveplovega dioksida, dušikovega dioksida, PM₁₀, PM_{2,5}, svinca, benzena in ogljikovega monoksida v zunanjem zraku pod mejnimi vrednostmi, države članice vzdržujejo ravni teh onesnaževal pod temi vrednostmi ter si prizadevajo za ohranjanje najboljše kakovosti.

zraka, ki je skladna s trajnostnim razvojem.

Direktiva določa, da morajo države članice, kadar na določenih območjih ali v aglomeracijah ravni onesnaževal v zunanjem zraku presežejo katero koli mejno ali ciljno vrednost ter katero koli sprejemljivo preseganje, ki velja za posamezni primer pripraviti načrt za kakovost zraka, da bi bila dosežena s tem povezana mejna ali ciljna vrednost.



Slika 2: Viri delcev po sektorjih za leto 2020 (vir: ARSO).

Ukrepanje države skupaj z območji presegevanja

Rezultati izvajanja ukrepov so ugodni, kot je prikazano v tabeli dnevnih presegevanj od leta 2013, ko so se ukrepi za izboljšanje kakovosti zraka začeli izvajati, do leta 2021:

Mer. mesto	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021
LJ Bežigrad	22	19	43	36	30	28	16	18	12
LJ Biotehniška fakulteta	24	12	35	40	32	16	8	12	4
LJ Celovška	/	/	/	/	/	/	/	3	15
LJ Gospodarsko razstavišče	/	/	/	/	39	20	21	/	/
MB Titova	36	25	34	43	35	30	13	15	13
Kranj	28	12	17	27	28	13	8	8	6
Novo mesto	49	22	40	41	33	31	10	10	3
CE bolnica	51	41	70	53	49	35	23	23	18
CE Mariborska*	/	/	/	/	57	45	43	34	16
CE Ljubljanska*	/	/	/	/	/	/	/	/	9
Trbovlje	50	33	50	38	39	37	16	18	5
Zagorje	48	38	70	51	46	55	28	24	14
Hrastnik	15	10	22	25	19	11	9	7	8
Velenje	8	15	9	10	19	2	2	0	5
MS Cankarjeva	/	/	/	/	/	46	28	19	29
MS Rakičan	38	33	47	42	44	34	14	11	14
NG Vojkova	/	/	/	/	21	5	10	16	12
NG Grčna	12	19	24	15	24	6	10	14	6
Koper	10	16	28	11	18	4	8	17	8
Žerjav	37	3	6	19	9	5	1	5	6
Iskrba	0	0	0	0	3	2	2	/	1

Ukrepanje države skupaj z območji presegevanja

Rezultati izvajanja ukrepov so ugodni, kot je prikazano v tabeli dnevnih presegevanj od leta 2013, ko so se ukrepi za izboljšanje kakovosti zraka začeli izvajati, do leta 2021:

(vir: ARSO)

Opomba: kjer je poševnica, se meritve za delce niso izvajale.

V Sloveniji **ocenjevanje kakovosti zraka** zagotavlja ARSO v skladu s Programom ocenjevanja kakovosti zunanjega zraka z meritvami in modelskimi izračuni. **Meritve delcev** PM10 in PM2,5, ozona (O3), žveplovega dioksida (SO2), ogljikovega monoksida (CO), dušikovega dioksida (NO2), dušikovih oksidov (NOx), svinca (Pb), benzena (C6H6), arzena (As), kadmija (Cd), niklja (Ni) in benzo(a)pirena izvaja ARSO na stalnih merilnih mestih v okviru državne merilne mreže. V krajih, ki niso zajeti v stalni merilni mreži, ARSO občasno izvaja **indikativne meritve** z mobilno postajo.

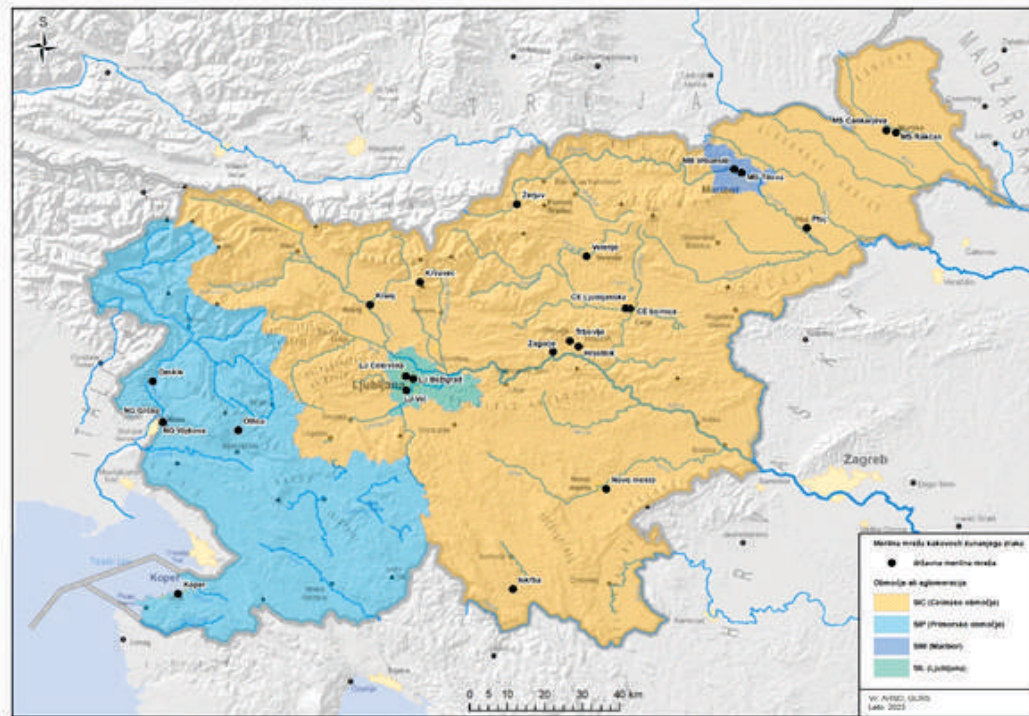
Kot dopolnitev meritvam si pri ocenjevanju kakovosti zraka, analizah vzrokov čezmerne onesnaženosti in pri napovedovanju ravni onesnaževal ARSO pomaga tudi z modeli. Vzpostavljen je regionalni disperzijsko-fotokemični model CAMx, sklopljen z meteorološkim modelom ALADIN/SI ter statističnimi modeli za napovedovanje ravni delcev oziroma ozona za posamezne kraje.

Prednost modelov v primerjavi z meritvami je prostorska pokritost. Izračun časovnega poteka ravni onesnaževal namreč modeli omogočajo tudi na območjih, kjer se meritve ne izvajajo.

Kakovost zraka meri in ugotavlja ARSO v svoji državni merilni mreži

Državno merilno mrežo za spremljanje kakovosti zunanjega zraka zdaj sestavlja 22 merilnih mest. Od tega jih je 15 tipa ozadje, 6 je prometnih in eno industrijsko. Merilna mesta ARSO za merjenje kakovosti zunanjega zraka so prikazana na naslednji sliki.

Slika 3: Merilna mesta ARSO za merjenje kakovosti zunanjega zraka v letu 2023 (vir: ARSO).



Število dnevnih preseganj nad 35 dni na leto, ki zahtevajo po Zakonu o varstvu okolja, da se območje razglasi za degradirano in se pripravi Načrt kakovosti zraka ter se izvajajo ukrepi iz njega, je na začetku bilo preseženo na sedmih območjih: Mestna občina Murska sobota, Mestna občina Maribor, Mestna občina Celje, Mestna občina Ljubljana, Mestna občina Kranj, Mestna občina Novo Mesto in občine Zasavja.

V začetku leta 2023 je bilo še zadnje območje Mestne občine Celje preklicano kot degradirano.

Nehali so se izvajati ukrepi iz Načrtov (izboljševanja) kakovosti, začel se je izvajati Operativni program ohranjanja kakovosti zunanjega zraka (za vso Slovenijo).

Predstavitev operativnega programa ohranjanja kakovosti zunanjega zraka (dalje: OP)

- OP je objavljen in dosegljiv na spletni strani: [OP ohranjanja kakovosti zraka.pdf \(gov.si\)](https://op.arslo.si/);
- OP se izvaja na celotnem ozemlju Slovenije;
- OP ni »obvezujoč«, gre za priporočila in usmeritve občinam;
- OP je čez 90-% sinergičen z ukrepi blaženja podnebnih sprememb (razen področja rabe plina);

- Država zagotavlja svoje spodbude za ukrepe učinkovite rabe energije, obnovljivih virov energije in trajnostno mobilnost (npr. zamenjava zastarelih malih kurilnih naprav z novimi in s toplotnimi črpalkami, zamenjava zastarelih avtobusov z novimi, vlaganja v kolesarsko infrastrukturo);
- OP se lahko uspešno izvaja samo celostno;
- OP se lahko uspešno izvaja samo ob sodelovanju država-lokalna skupnost-prebivalec.

OP zajema čez 70 ukrepov v treh stebrih:

1. Na področju ogrevanja stavb z zastarelimi malimi kurilnimi napravami v naslednjih korakih:

- Zmanjšanje potrebe po energiji za ogrevanje stavb z gradnjo novih skoraj nič energetske in pasivnih stavb ter dodatna toplotna izolacija obstoječih stavb iz preteklih gradenj, ki so preslabo toplotno izolirane.
- Širitev daljinskega ogrevanja in širitev priključevanja objektov nanj na zgoščenih območjih poselitve.
- Priključevanje objektov na ogrevanje z zemeljskim plinom na zgoščenih območjih poselitve toda brez širitve območij ogrevanja s plinom ob upoštevanju energetske varnosti in dejstva, da je zemeljski plin fosilno gorivo.



- Postavitev novih mikro sistemov daljinskega ogrevanja na lesno biomaso na ločenih zgoščenih območjih poselitve in priključevanje vseh objektov v bližini na nje.
- Postavitev skupinskih malih kurilnih naprav na lesno biomaso, kjer so pogoji za to in priključevanje vseh objektov v bližini na nje.
- Spodbujanje rabe lesa za gradnjo objektov iz lesa in raba lesa za izdelke z visoko dodano vrednostjo, da bi se čim manj kakovostnega lesa kurilo v malih kurilnih napravah.
- Praviloma se naj v kurilnih napravah kuri samo les slabše kakovosti.
- Zamenjava zastarelih malih kurilnih naprav na lesno biomaso s sodobnimi ter s toplotnimi črpalkami na nezgoščenih območjih poselitve, pri čemer se v zgoščenih naseljih izogiba raba lesne biomase za ogrevanje stavb z malimi kurilnimi napravami, oziroma, če se že rabi lesna biomasa, se spodbuja raba lesne biomase v skupinskih kotlovnica, da se povečuje učinkovitost izrabe vira ter lažje nadzoruje in zmanjšuje izpuste delcev.
- Informiranje, komuniciranje, spodbujanje, izobraževanje in demonstriranje dobrih praks pri še uporabljenih zastarelih malih kurilnih napravah. Dodatni napor: za pravilno namestitve vseh elementov male kurilne naprave (tudi potem, ko je inštalirana); za pregledovanje in kontroliranje uporabe zastarelih malih kurilnih naprav na lesno biomaso, da bi v času uporabe bile čim bolj učinkovite in s čim nižjimi izpusti; za pravilno in dovolj pogosto čiščenje male kurilne naprave; za pravilno pripravo drv; za pravilno kurjenje v zastarelih in neučinkovitih malih kurilnih napravah dokler so še v uporabi.

2. Na področju prometa se ukrepi načrtujejo v naslednje smiselne celote:

- zmanjševanje potreb po prometu (premikanju) ljudi in tovora;
- učinkovit promet z motornimi vozili, vključno z uporabo »čistih« motorjev, prehod k elektromobilnosti in raba alternativnih goriv;
- prehod prevoza tovora s tovornjaki na prevoz predvsem z železnico, zlasti velja za tranzitni promet čez Slovenijo;

- prehod (vrnitev) k trajnostni mobilnosti (pešhoja, javni potniški promet, kolesarstvo in kombinacije med njimi);
- tehnološke in upravljaljske inovacije v prometu;
- horizontalni in podporni ukrepi za trajnostno mobilnost.

3. Naloge na drugih področjih in podporne naloge:

- Prostorsko načrtovanje
- Ukrepi gospodarstva
- Podporne naloge in drugi ukrepi (npr. ozelenitev mest)

Verjetne spremembe predpisov EU na področju kakovosti zraka in morebitne (verjetne) posledice za Slovenijo

S prenovo direktiv o kakovosti zunanjega zraka želi Evropska komisija uskladiti standarde kakovosti zraka v EU s priporočili SZO, izboljšati zakonodajni okvir (predvsem kar zadeva kazensko odgovornost in obveščanje javnosti), izboljšati podporo lokalnim oblastem pri doseganju čistejšega zraka z okrepitevijo spremljanja kakovosti zraka, modeliranja in načrtov. Za različna onesnaževala bodo prenovljene mejne vrednosti za varovanje zdravja ljudi, ki se približujejo ravni priporočil SZO. Posodobljene so ciljne vrednosti za ozon in dolgoročni cilji, posodobljeni so novi opozorilni pragovi za delce (PM10 in PM2,5) ter obveznosti zmanjšanja povprečne izpostavljenosti delcem PM2,5 in dušikovim dioksidom (NO2). Predlog direktive zahteva natančnejšo oceno kakovosti zraka s posebnim spremljanjem in modeliranjem. Na ta način bo spodbudilo bolj ciljno usmerjene in stroškovno učinkovite ukrepe za izpolnjevanje standardov kakovosti zraka.

Ocena učinka kaže, da so koristi predlagane revizije za družbo veliko večje od stroškov. Nov predlog revizije prepušča podrobnosti njenega izvajanja državam članicam, saj te najbolj poznajo nacionalne, regionalne in lokalne okoliščine ter posledično bolje izberejo stroškovno najučinkovitejše ukrepe za doseganje standardov kakovosti zraka.

To pomeni, da obstaja možnost, ko bodo na ravni EU sprejete strožji standardi kakovosti zraka, da se bodo v Sloveniji ponovno izvajali Načrti kakovosti zraka.

Kaj jesti na počitnicah

S čim si lahko potešimo lakoto na slovenskih plažah?

Na žalost je v večini primerov ponudba zelo okrnjena, in sicer prevladujejo lokali s hitro prehrano, kot so razni burgerji, lepinje in ocvrt krompirček, ki nas vabijo skorajda z vseh strani, v katere se ozremo. Taki obroki nas prepričajo zaradi časovne in cenovne ugodnosti, saj nanje ni potrebno dolgo čakati, pa tudi plačali bomo zanje občutno manj, kot bi za obrok v restavraciji. Zaradi naše prirojene nagnjenosti k sladkemu, lahko kaj hitro podležemo tudi omamnim vonjavam na stojnicah s sladkorno peno, čokoladnimi palačinkami ali kakšno drugo sladkarijo. Takšne jedi nas bodo sicer nasitile, vendar pa bodo naše telo tudi obremenile s škodljivimi nasičenimi ali, še huje, trans maščobami, veliko količino soli in enostavnimi ogljikovimi hidrati, ki hitro dvignejo nivo sladkorja v krvi in tako tudi hitro zopet postanemo lačni. Na tak način pojemo vse preveč kalorij, ki imajo za posledico dvig telesne teže, s potrebnimi hranili pa nas ne preskrbijo.

V nekaterih redkih primerih, ko najdemo tudi kak kiosk s svežo zelenjavo in sadjem, pa se nam lahko poraja vprašanje od kod je prišlo, kakšna je njegova kakovost in posledično kakšno je po okusu. Zraven tega pa nam lahko težavo predstavlja tudi priprava takšnega sadja za uživanje, saj je večje sadeže (melone, lubenice) potrebno razrezati, sadeže, ki se zaužijejo z lupino, pa oprati. Kaj pa bi pravzaprav bilo najbolj zdravo?

Prehranska priporočila – kako lahko jim je slediti?

Ko razmišljamo o zdravi prehrani, bi težko našli napisan recept, saj predstavlja zdravo prehranjevanje za vsakogar nekaj drugega, najmanj škode pa si naredimo, če sledimo smernicam zdravega prehranjevanja, ki jih priporočajo prehranski strokovnjaki.

Hrana, po kateri je najboljše poseči v vročih poletnih dneh, sta vsekakor zelenjava in sadje, najboljše ob vsakem od priporočenih 3–5 dnevnih obrokov. Priporoča se namreč, da bi naj dnevno užili 250–400 g zelenjave in 150–250 g sadja (porcija naj bo velika približno 80 g).

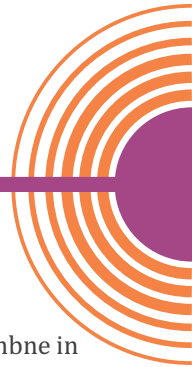
Vendar pa je poleg količin, pomembno tudi, da dnevno zaužijemo več različnih vrst zelenjave in sadja, saj je barva plodov posledica različnih aktivnih snovi, ki jih le-ti vsebujejo.

Sadje/zelenjava	Porcija (80 g)
slive	2 kom
češnje	14 kom
jagode	7 kom
kivi	2 kom
sveže fige	2 kom
borovnice	pest
jabolka, banane, hruške, pomaranče, breskve	1 kom

Zelenjavo in sadje sestavlja tudi velik delež vode in lahko tako pomembno prispevata k višji hidraciji, ki je poleti še kako pomembna. Bogata pa sta še z vitamini, minerali in prehranskimi vlakninami, ki nam dajejo daljši občutek sitosti. Za vmesni obrok na plaži, sta primerna tudi zato, ker nista tako problematična za shranjevanje kot nekatera druga živila, ki lahko pod vplivom visokih temperatur predstavljajo nevarnost za zdravje zaradi razrasta patogenih mikroorganizmov. Edina težava vnaprej pripravljene in narezane sadja je lahko oksidacija, rjavkasto obarvanje površine, ki pa bistveno ne vpliva na samo kakovost ali okus. Tako sadje je še vedno varno za uživanje, lahko pa ga pokapljamo s sokom limone ali pomaranče in se tej obarvanosti izognemo, kar je zasluga antioksidantov v agrumih.



Mnogi vitamini in minerali imajo tako antioksidativne lastnosti in s tem pomembno varujejo celice, saj upočasnijo oksidacijo in nevtralizirajo proste radikale, ki sicer pospešujejo samo staranje organizma oziroma povzročajo poškodbo celic in s tem pripomorejo k nastanku raznih bolezni, med drugim raka. Največ antioksidantov tako vsebujejo borovnice, rdeč fižol, brusnice, artičoke, robide, slive, maline, jagode, rdeča jabolka in češnje.



Seveda je najbolje izbrati lokalno pridelano sadje in zelenjavo, ki je lahko dozorela pred obiranjem, saj se tako ohrani največ hranilnih snovi in je tudi najokusnejša, najpomembneje pa je, da ju je v tem letnem času v izobilju.

Kot že prej omenjeno, je predvsem pomembno uživanje zadostnih količin tekočine, najbolje vode, saj nas bo le-ta najbolj odžejala. Sokovi in gazirane pijače vsebujejo veliko skritega sladkorja in nas bodo preskrbele le z nepotrebnimi kalorijami, prav tako pa se odsvetujejo alkoholne pijače, saj jih telo izloča s pomočjo velikih količin vode, kar lahko privede do dehidracije. Le-tej smo na plaži že tako ali tako bolj izpostavljeni zaradi visokih temperatur okolja in posledičnega potenja, zato moramo poskrbeti, da zaužijemo več kot le priporočena 1,5– 2 litra tekočine na dan. Najbolj primerno, zraven vode, je uživanje ohlajenih nesladkanih sadnih ali zeliščnih čajev, razredčenih naravnih sokov ter mineralne vode.

Kljub vsem pozitivnim lastnostim sadja in zelenjave, pa je za uravnoteženo prehrano potrebno dodati še žita oziroma izdelke iz njih ter meso ali primerne zamenjave.

Najprimernejši so izdelki iz polnozrnatih žit, saj v svojem kalčku in ovojnici vsebujejo za telo koristna mikrohranila, pa tudi veliko prehranskih vlaknin, ki podaljšajo občutek sitosti in prispevajo k boljši prebavi, obenem pa pripomorejo k preprečevanju nekaterih nalezljivih bolezni, srčno-žilnih obolenj in bolezni črevesja. V ta namen lahko bel kruh zamenjamo s takim iz polnozrnatih moke, prav tako testenine, dobro pa je tudi uživanje raznih kaš (npr. ajdove in prosene). Za poletne dni pa je dobrodošlo tudi, da lahko testenine in kaše uživamo hladne, kot dodatek v solati. Žitarice zraven že omenjenih snovi in škroba vsebujejo sicer še beljakovine, katerih veliko boljši vir pa je meso.

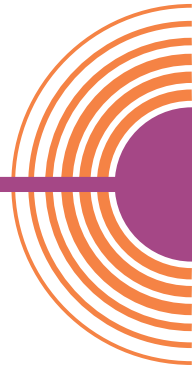


Meso prav tako vsebuje nekatere za telo zelo pomembne in nujno potrebne minerale in vitamine, ki jih ne moremo pridobiti z nobeno drugo hrano ali jih ustvariti sami. Prav tako pa moramo biti pozorni tudi pri izbiri mesa, saj rdeče meso (goveje, svinjsko, telečje) vsebuje veliko nezdravih maščob, zato raje izberimo kose brez vidne maščobe. Dobro je tudi zamenjati rdeče meso s perutninskim, ki je bolj pusto. Tako eno kot drugo vrsto mesa naj bi zaužili 1–3 krat na teden, vsaj enkrat do dvakrat tedensko pa se priporoča meso nadomestiti z ribami, najbolje z modrimi in mastnimi, ki vsebujejo zdrave, za telo sicer zelo pomembne, omega-3 maščobe. Sicer pa je bolje potrebam po maščobi zadostiti z uživanjem rastlinskih olj (olivno, repično, sončnično), ki vsebujejo bolj zdrave, enkrat ali večkrat, nenasičene maščobe.



Telesu bo dobro delu tudi, če se dan ali dva na teden povsem odpovemo mesu in ga raje nadomestimo z jajci oziroma stročnicami (fižol, grah, čičerika, bob, leča, soja). Je pa res, da ljudem primanjkuje encimov za razgradnjo stročnic in si lahko z njihovim uživanjem nakopljemo neželeno napenjanje.

Odločitev je torej naša, seveda ni velike škode, če kdaj pa kdaj zaužijemo tudi katero od ne ravno najbolj zdravih živil, stremeti moramo predvsem k temu, da je to bolj poredko, nikakor pa ne vsak dan. Paziti moramo, da vedno zaužijemo tudi dovolj zdravih živil, da, denimo, nekje na tedenski ravni zadostimo potrebam po vseh hranilih. Z uživanjem nezdrave hrane je namreč povezan nastanek nekaterih bolezni (sladkorna bolezen tipa 2, srčno-žilna obolenja), k čemur pa pripomore še telesna nedejavnost. Iz tega razloga bi morali biti odrasli vsak dan vsaj pol ure telesno aktivni. Zato izkoristimo dano možnost in večkrat



zaplavajmo v morju, pri tem pa ne pozabimo na primerno zaščito. Ker se je izpostavljanju soncu med 11. in 17. uro najboljše izogniti, pa lahko ta čas izkoristimo in si raje privoščimo bolj zdrav obrok v senci restavracije. Morda naletimo tudi na kakšno, ki že sodeluje v projektu Prava izbira, v katerem sta združila moči NIJZ (Nacionalni inštitut za javno zdravje) in TGZS (Turistično gostinska zbornica Slovenije). V tem projektu gre za restavracije, ki gostu ponujajo prehransko bolj uravnotežen obrok, tako v kakovostnem kot količinskem smislu, ki sledi smernicam zdravega prehranjevanja.

Čeprav je bilo govora predvsem o prehrani tekom dneva na plaži, pa zato ne pozabimo, da je dan najboljše začeti s hranljivim zajtrkom, ki naj vključuje mlečne izdelke z nižjo vsebnostjo maščobe v kombinaciji s polnovrednimi žiti. Za ohranjanje primerne teže je zaželeno, da obroke enakomerno razdelimo čez dan, na več manjših, najboljše pet oziroma vsaj tri, med katerimi naj mineta vsaj dve uri. Če želimo doseči čim boljšo preskrbo telesa s potrebnimi hranili, poskušajmo slediti priporočilom zdravega krožnika.



VIRI:

<https://www.prehrana.si>

- <https://www.nijz.si/sl/prava-izbira-prehransko-ugodnejša-ponudba-obrokov>
- <https://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane>
- <https://www.zps.si/nasveti-za-zdravo-prehranjevanje>
- <https://www.izberisam.org>
- Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 – 2025. Ministrstvo za zdravje, 2016
- Slastno, hrustljivo, zdravo. E-priročnik za učitelje o sadju in zelenjavi, 2021, <https://www.gov.si/novice/2021-12-23-e-prirocnik-za-ucitelje-o-sadju-in-zelenjavi-slastno-hrustljivo-zdravo/>



ZA VEČ ZDRAVJA
V OBČINI

Predstavitev centra Šteker



Center Šteker je specializiran, za uporabnike brezplačen program, ki nudi celostno obravnavo na področju nekemičnih zasvojenosti. Zlasti se osredotočamo na naslednja podpodročja: prekomerno in škodljivo rabo spleta, socialna omrežja, zaslonske naprave, računalniške in online igre, igre na srečo ter spletno pornografijo.

Center smo ustanovili v okviru dejavnosti Društva Indijanez na področju duševnega zdravja. Skozi delo in pogovore z mladimi smo vedno znova ugotavljali, da v njihovih življenjih vse bolj prevladuje uporaba zaslonskih tehnologij in spletne vsebine – tudi do točke, ko mnogi prosti čas raje preživljajo za zaslonom kot s prijatelji ali ob hobijih. Težavo pogloblja splošna porast rabe omenjenih tehnologij v vsakdanjem življenju, ki se zaradi vse večje digitalizacije pojavlja pri vseh populacijah. Ker mladi računalnik ali tablico poleg splošne rabe uporabljajo za pobeg od vsakdanjih situacij, pa se lahko meja med koristno in prekomerno rabo hitro zabriše.

Vse več je tudi znanstvenih dokazov, da lahko neprimerna in prekomerna uporaba zaslonskih tehnologij pri mladih povzroča negativne posledice v razvoju in zdravju, tako na psihični kot na fizični ravni. V Centru Šteker sodelujemo z različnimi strokovnjaki s področja mladine in pri delu upoštevamo najnovejše raziskave in smernice stroke, k obravnavi pa pristopamo tudi s človeškega vidika, brez obsojanja ali moraliziranja. Splet in digitalne naprave imajo veliko koristi; naš cilj je, da uporabnike in javnost informiramo o varni in uravnoteženi rabi, da jih bodo lahko s pridom in brez škode izkoristili.

Center Šteker je naš najboljše program, zajema pa različne programe in projekte: poleg prekomerne in škodljive rabe zaslonskih tehnologij ter z njo povezanimi temami so tukaj tudi programi, ki pokrivajo duševno zdravje nasploh. Obravnavajo teme, kot so depresija, anksioznost, samopoškodovanje in druge, veliko pozornosti pa posvečamo tudi čustvenemu opismenjevanju mladih.

PROGRAMI CENTRA ŠTEKER

SVETOVALNICA

V okviru svetovalnice nudimo pomoč posameznikom s težavami na področju prekomerne in škodljive rabe **zaslonskih tehnologij** (video in računalniške igre, socialna omrežja, igra na srečo, spletna pornografija, internet na splošno ...) in njihovim ključnim bližnjim.

Na nas se lahko obrnejo tudi tisti, ki se zavedajo, da **na spletu preživijo veliko časa** in jih je strah, da bi se iz tega razvila zasvojenost. Uporabnikom pomagamo prepoznati znake zasvojenosti in jih poučimo o uravnoteženi in koristni rabi.

V sklopu programa uporabnikom nudimo tudi **pomoč pri vključevanju v resnično življenje** (navezovanje stikov, spodbujanje zdravega življenjskega sloga). Socialnemu vključevanju uporabnikov pripisujemo velik pomen, saj gre pogosto za introvertirane ali socialno izključene osebe, predvsem mlade, pri katerih se težave razvijejo prav v obdobju največjih potencialov in razvoja. Na voljo smo tudi vsem ostalim, ki se jim porajajo **vprišanja v zvezi s prekomerno rabo** zaslonskih tehnologij.

Svetovanja potekajo individualno, izvajamo jih v varnem prostoru. Naš cilj je, da v svetovalni proces v čim večji meri vključujemo ključne bližnje osebe, po potrebi pa tudi druge strokovnjake (psihiatr, šolska svetovalna služba itd.).

Na uvodnem razgovoru uporabniku podamo konkretne informacije o programu, opredelimo težavo, se spoznamo in dogovorimo za vključitev v svetovalni proces. Na prvih srečanjih se osredotočamo predvsem na vzpostavitev varnega prostora in svetovalnega odnosa, v nadaljevanju pa sestavimo individualni načrt in postavimo cilje, ki jih tekom procesa zasledujemo. Srečanja se odvijajo predvidoma kontinuirano vsak teden, v nekaterih primerih pa so občasna, tj. dvakrat na mesec ali enkrat mesečno.

Svetovanja potekajo v skladu s Kodeksom etičnih načel v socialnem varstvu.

Ciljna skupina so predvsem otroci in mladostniki, ki imajo težave s prekomerno in škodljivo rabo zaslonskih tehnologij. Svetovanja so za uporabnike brezplačna, v proces se lahko prostovoljno vključi vsak, ki ima težave. Posebnih pogojev za vključitev ni, razen podpisa dogovora o vključitvi.

Svetovanja izvajamo v dveh enotah, in sicer **v svetovalnici v Mariboru in svetovalnici v Murski Soboti.**

PREVENTIVNE DEJAVNOSTI

Oblikujemo in izvajamo obsežen **preventivni program**, ki zajema celovite preventivne modele. S preventivnimi aktivnostmi **promoviramo zdrav življenjski slog in uravnoteženo rabo zaslonskih tehnologij.**

Ciljne skupine dosegamo v obliki z dokazi podprtih preventivnih intervencij na področju nekemičnih zasvojenosti in duševnega zdravja. Posebej ciljamo na



otroke in mladostnike kot eno bolj dovzetnih skupin za razvoj zasvojenosti, kot tudi mlade iz socialno in ekonomsko neurejenih okolij, ki so na tem področju še ranljivejši. Kakovostno izvedbo preventive nam omogočajo dobri odnosi z relevantnimi ustanovami, ki delajo z mladimi (UKC, ZD, CSD, NIJZ, UM, osnovne in srednje šole, svetovalni centri, krizni centri, mladinski centri itd.). Ta odnos temelji na medsebojni pomoči, komunikaciji, izmenjavi izkušenj in dobrih praks ter napotitvi in skupni obravnavi uporabnikov.

Sodelujoči v našem programu prepoznajo kakovostne vsebine, ki jih mladi pod njihovim okriljem potrebujejo zaradi vseprisotnosti zaslonskih tehnologij ter težav s prekomerno in škodljivo rabo. Z inovativnimi pristopi in preverjenimi metodami smo z mladimi v nenehnem stiku; prepoznajo nas kot zaupanja vredno organizacijo, saj smo jim blizu z načinom predstavljanja vsebin ter podpornim in motivacijskim pristopom.

Izvajamo **preventivne delavnice za otroke in mladostnike** na temo varne in odgovorne rabe spleta in zaslonskih tehnologij, preprečevanja prekomerne in škodljive rabe ter spodbujanja kritične rabe, kot tudi skrbi za duševno zdravje in dobro počutje. Delavnice so prilagojene različnim starostnim skupinam, navadno učencem 1. triade (starostna skupina 5–8 let), učencem 2. triade (starostna skupina 8–11 let) ali učencem 3. triade (starostna skupina 12–15 let) osnovne šole. Posebej jih prilagodimo za dijake srednjih šol ali za študente višjih in visokih šol ter fakultet. Delavnice so zastavljene interaktivno; v njih udeleženci aktivno sodelujejo.

Prirejamo tudi **predavanja za starše**, v okviru katerih skušamo informirati in ozaveščati starše učencev in dijakov o glavnih nevarnostih, ki spremljajo zaslonske tehnologije in vsebine – ter predvsem, kako te pasti pravočasno prepoznati ali ukrepati v primeru, da se mladostnik v katero od njih ujame. Starši in družina so najpogostejše še zmeraj tisti, pri katerih mladostniki iščejo oporo in zaščito. Mladi si želijo biti aktivni člani digitalne družbe in prav starši so tisti, ki lahko poskrbijo za primerno vzgojo ter svoje otroke naučijo odgovorno, varno, zmerno in uravnoteženo uporabljati zaslone.

Na podoben način izvajamo tudi **delavnice, izobraževanja in predavanja za strokovne delavce**, kjer strokovnjake, ki delajo z mladimi, seznanimo z uporabo spleta in zaslonskih tehnologij pri otrocih in mladostnikih, vključno z njihovimi najpogostejšimi aktivnostmi, splošnimi

navadami ter priljubljenimi spletnimi vsebinami in aplikacijami. Strokovne delavce tako opremljamo s potrebnim znanjem z vedno bolj perečega področja.

PODPORNE AKTIVNOSTI

TEHNIČNA POMOČ PRI OBVLADOVANJU TEHNOLOGIJ

Tehnična podpora, ki v prvi vrsti cilja na starše in skrbnike otrok in mladostnikov, je namenjena seznanitvi z uporabnimi znanji in orodji za zagotavljanje varnosti na spletu. Gre za pomembno podporno aktivnost, ki v skrb za zdravje otrok ter preprečevanje in omejevanje škodljivih oblik rabe zaslonov in spleta aktivno vključuje njihove ključne bližnje. Ti pogosto s težavo sledijo vsem novostim, ki jih prinaša razvoj tehnologije, kar jim lahko onemogoča, da bi se seznanili z otrokovim digitalnim življenjem in ga primerno zaščitili.

Tehnična pomoč bližnjim nudi oporo pri spoznavanju aktualnih pasti in nevarnosti, na katere morajo biti pozorni ter obvladovanju in rokovanju s priljubljeno tehnologijo. Prav tako staršem in skrbnikom predstavlja uporabne aplikacije in druga orodja za zagotavljanje internetne varnosti njihovih otrok.

SPLETNA PLATFORMA

Osrednja stran Centra Šteker (www.steker.si) služi kot osnovna informativna spletna točka z aktualnimi informacijami o vsebinah in ponudbi programa, relevantnimi novicami ter kontaktnimi podatki za vzpostavitev stika. Namenjena je uporabnikom, staršem, strokovnim delavcem, splošni javnosti in vsem, ki se srečujejo z uporabo zaslonskih tehnologij.

Poleg informacij o različnih programih in vsebinah (svetovanja, preventiva, dogodki, podporne aktivnosti) ter navodil za vključitev v program obiskovalcem ponuja številna gradiva in informacije s področja prekomerne in škodljive rabe zaslonskih tehnologij v obliki člankov, dokumentov, novic in drugih virov. Vsebine redno dopolnjujejo naši strokovni delavci.

Spletna stran prav tako vsebuje informacije o partnerskih programih ter za to področje relevantnih organizacijah.

TELEFONSKO POSVETOVANJE

Poleg individualnega svetovanja v živo je na voljo tudi telefonsko svetovanje. Dostop je možen preko brezplačne linije, ki omogoča takojšnjo pomoč v nujnih primerih in na pomemben način povečuje dostopnost do pomoči tudi za ranljive populacije.



Center Šteker je nastal leta 2016, ko smo odprli prvo mariborsko svetovalnico INFOŠTEKER. Kmalu je prerasel v prvi specializiran, za uporabnike brezplačen program v severovzhodni Sloveniji, ki nudi celostno obravnavo na področju nekemičnih zasvojenosti.

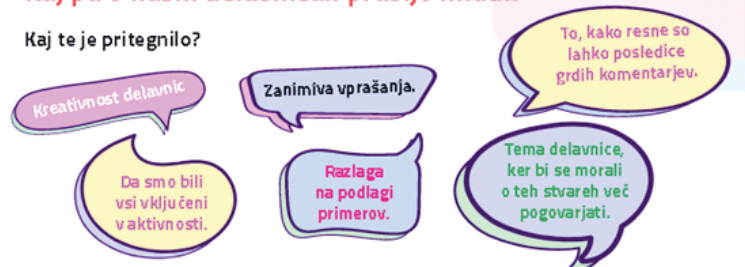
Danes je Center Šteker največji in najbolj prepoznaven program društva. Zahvaljujoč dobrim odnosom, ki smo jih tekom delovanja stkali z različnimi ustanovami in organizacijami ter splošno in strokovno javnostjo, program še naprej raste: v letih 2019–2022 smo v aktivnosti tako vključili več kot **6000 udeležencev** in **več kot 40 šol in drugih ustanov**, pripravili **64 aktivnosti na področju informiranja in obveščanja** ter organizirali **3 strokovne konference**. Izdali smo tudi **2 priročnika** o prekomerni in škodljivi rabi zaslonskih tehnologij pri otrocih in mladostnikih, »Štekamo mlade« za strokovne delavce in »Štekam svojega otroka« za starše in bližnje.

Da se naši uporabniki pri nas dobro počutijo in nam zaupajo, pričajo tudi njihovi odzivi, predvsem pri mladih, ki so naša največja ciljna skupina:

Vedno znova stremimo k povečanju deleža populacije, ki jo dosežemo z intervencijami na področju nekemičnih zasvojenosti in duševnega zdravja, ki so podprte z dokazi. Tudi v prihodnje si bomo prizadevali za kakovostno in celostno naslavljanje omenjenih tem, ki se kažejo kot vse bolj relevantne. Pomembno pa je, da se za ozaveščeno družbo trudimo vsi, od strokovnih delavcev in organizacij do splošne javnosti. Zato se veselimo sodelovanja z vami!

Kaj pa o naših delavnicah pravijo mladi?

Kaj te je pritegnilo?



Kaj ti je bilo najbolj všeč?



Spreminjamo Ravne

Akcija v mesecu aprilu, ob dnevu za spremembe.

V mesecu aprilu obeležujemo dan za spremembe, ki je letos potekal pod sloganom **Za(čutimo) dobro**.

Naše lepo in srčno mesto, Ravne na Koroškem, smo spreminjali v soboto, 22. aprila 2023. Vseslovenska prostovoljska akcija, Dan za spremembe, je nastala z namenom spodbujanja državljanov k aktivnemu odzivu na potrebe svoje skupnosti in ustvarjanju priložnosti, da se čisto vsak lahko preizkusi v vlogi prostovoljke ali prostovoljca. Akcija poteka v organizaciji Slovenske filantropije in že štirinajsto leto zapored povezuje številne akterje po vsej Sloveniji, tokrat še posebej z namenom prostovoljskega prispevka k dobremu počutju in za širše dobro.

Osrednji namen in posamezne predstavitve so bile namenjene tudi **spodbujanju trajnostnih rešitev** – predvsem zavedanja o možnostih trajnostne mobilnosti (informiranje o uporabi brezplačnih javnih koles, brezplačnih prevozih za starejše in invalide ter poziv k zmanjšanju uporabe avtomobilov in povabilo k aktivnem udejstvovanju v okviru evropskega tedna mobilnosti 2023).

V okviru Dneva za spremembe, s sloganom **Za(čutimo) dobro**, in dneva za zdravje je bilo organiziranih več različnih akcij, v katere se je vključilo veliko število ljudi.

Potekala je **občinska čistilna akcija** na različnih lokacijah našega mesta in v katero se je vključilo in se je udeležilo preko tisoč ljudi.

Na Mestni tržnici je potekalo **srečanje ob stojnici**, kjer so se predstavila številna društva, zavodi in vsi so soustvarjali prijetno sobotno dopoldan in za(čutili) dobro.

Z nami so bili: Društvo projekt človek – Regijski sprejemni center Koroške, Ljudska univerza Ravne, kotiček ponovne uporabe Žakelj, Karitas Ravne, Bukvarna Ajta, Združenje multiple skleroze – Društvo Koroške, Društvo diabetikov Mežiške doline, Območna enota Nacionalnega inštituta za javno zdravje, Koroško društvo za boj proti raku, Društvo Altra – odbor za novosti v duševnem zdravju, Koroški medgeneracijski center, Šola zdravja, Sožitje Mežiške doline, Društvo srčnih bolnikov – Koronarni klub Mežiške doline, Zdravstveno vzgojni center, Vrtec Ravne, Osnovne šole Juričevega Drejkca, Prežihovega Voranca in Koroških jeklarjev, Srednja šola Ravne, sodelavke in sodelavci ravenske občine in seveda vso cenjeno občinstvo.



Poleg številnih in zanimivih predstavitev na stojnicah in še bolj zanimivih delavnic je potekal še bolj zanimiv kulturni program s plesom, petjem, igranjem na inštrumente otrok Vrtca Ravne ter osnovnih in srednjih šol. Nagovoril nas je župan, **dr. Tomaž Rožen**. Program je moderirala **Danica Hudrap**.

Dan za spremembe, ki letos poteka pod sloganom **Za(čutimo) dobro**, je pustil na Ravnah poseben dobrodelen pečat. Začutili smo dobro. Ideja je uspela. Seveda ob pomoči in sodelovanju vseh. Velika slika, ki so jo narisali v vrtcu in vseh treh osnovnih šolah. Sliko sestavljajo utrinki iz Prežihovih del in hkrati obeležuje letošnje Prežihovo leto, saj letos mineva 130 let od rojstva našega pisatelja. Nosi posebno dobrodelno noto, saj bo denar namenjen šolskemu skladu in pomoči tistim otrokom, ki jo potrebujejo. Slika bo v Prežihovem letu 2023 potovala po vseh javnih ustanovah naše občine, kjer bo na ogled meščanom in drugim obiskovalcem našega mesta.

Za to lepo in z veliko srčnostjo naslikano sliko se je zbralo 1000 evrov, kupnina slike bo podarjena vrtčevskemu in šolskim skladom občine Ravne na Koroškem in vsaka od osnovnih šol in vrtec prejme 250 evrov v šolski sklad z namenom pomagati tistim, ki to potrebujejo.

Bon v vrednosti 1000 € je ravnatelj osnovnih šol in ravnateljici vrtca predal podžupan **Peter Stočko**.



*Stvari so takšne, kot so,
dokler se ne spremenijo.*

Mestna občina Koper

– ustvarjamo mesto, prijazno dojenju



Mestna občina Koper (MOK) – članica Slovenske mreže zdravih mest, se je v začetku leta 2023 prijavila na javni razpis Nacionalnega odbora za spodbujanje dojenja pri Slovenski fundaciji za UNICEF (NOSD) »Dojenju prijazno mesto – širitev mreže«. Na razpisu, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje, je bila MOK uspešna in je tako pričela z izvajanjem programa v podporo doječim materam in družinam na lokalni ravni.

Mestna občina Koper se zaveda, da je podpora doječim materam in družinam na lokalni ravni izjemno pomembna. Z vključitvijo v projekt Dojenju prijazno mesto želi prispevati k povečanju stopnje dojenja kot najbolj naravnega in zdravega načina zgodnjega hranjenja otrok. Program, ki smo si ga v MOK – programski skupini Koper zdravo mesto zastavili na poti do pridobitve naziva Dojenju prijazno mesto, je osnovan na podlagi usmeritev nacionalnega programa Dober tek Slovenija, usmeritev Nacionalnega odbora za spodbujanje dojenja (NOSD), vključno z upoštevanjem 10ih korakov do dojenju prijaznega mesta ter programom projekta Koper - zdravo mesto za obdobje od 2020 do 2024. Program upošteva, da je dojenje optimalen način hranjenja novorojenčkov in dojenčkov, s številnimi prednostmi in koristmi za otroka, mater, celotno družino kakor tudi celotno družbo na vseh ravneh, vključno z delodajalci in okoljem. Program si prizadeva ne le za promocijo dojenja ampak tudi za izgradnjo zdrave lokalne skupnosti – skupnosti, ki bo omogočala družbene, politične in fizične pogoje za spodbujanje, odločanje in »izvajanje« dojenja. Prav zato delujemo po principih skupnostnega pristopa, med seboj povezujemo različne partnerje iz različnih strok in sektorjev ter k soustvarjanju programa aktivno vključujemo ciljno populacijo. Posebno pozornost namenjamo zmanjševanju neenakosti v zdravju, zagotavljanju enakih možnosti, predvsem za najbolj ranljive skupine oz. posameznike.

Za namene uresničitve programa smo, že pred samo prijavo na razpis, v okviru programske skupine Koper - zdravo mesto oblikovali interdisciplinarno delovno skupino za promocijo dojenja. Skupina je vzpostavila sodelovanje z NOSD, v letu 2022 pa je začela vzpostavljati povezave s ključnimi partnerji v lokalnem okolju ter opravila poglobljeno oceno stanja in potreb. Poleg analize razpoložljivih podatkov, povezanih s tematiko dojenja, je skupina izvedla tudi lastno raziskavo s pomočjo intervjujev s strokovnjaki iz zdravstvene in drugih strok ter spletno anketo med prebivalci MOK. Z izborom na razpisu so se začetni delovni skupini pridružili novi člani, članstvo

v skupini pa se bo tudi tekom izvajanja programa in glede na aktualne izzive po potrebi še dopolnjevalo. Poleg strokovnjakov v delovni skupini imajo pri uresničevanju programa pomembno vlogo tudi partnerji. V MOK bodo pri projektu pridobivanja naziva Dojenju prijazno mesto sodelovali Center za socialno delo Južna Primorska, Zavod Koper Otok, Obalne lekarne Koper, Splošna bolnišnica Izola, Svetovalni center Istre, Univerza na Primorskem Fakulteta za vede o zdravju in Zdravstveni dom Koper. V sodelovanju s partnerji so načrtovane različne razvojne, izobraževalne in promocijske aktivnosti, s katerimi želimo senzibilizirati različne ciljne javnosti, izboljšati informiranost in ozaveščenost, izboljšati zdravstveno pismenost in opolnomočenost, omogočiti dostopnost novih intervencij in podpore družinam, vplivati na družbeno klimo in spremembe fizičnega okolja, predvsem pa spodbujati in podpirati dojenje kot pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga.

Pomemben dejavnik za uspešno uresničevanje programa in zagotavljanje njegove trajnosti je zagotovo naklonjenost mestne politike, z županom na čelu. V MOK se je ta naklonjenost izkazala tudi s formalno zavezo. Župan Aleš Bržan je 12. maja 2023, s podpisom izjave o nameri postati Dojenju prijazno mesto, začrtal pot k dosegu zastavljenih ciljev in se zavezal k udeleževanju napisane politike v podporo dojenju tudi po izteku projekta »Dojenju prijazno mesto«. Ob podpisu se je zahvalil vsem, ki sodelujejo pri projektu, kateri pomaga izboljšati družbo v Mestni občini Koper in poudaril: »Lahko imamo najlepšo plažo ali najvišji nebotačnik, a šele takrat, ko bomo prijazni do svojih občanov, ko bomo skrbeli, ne le za najranljivejše, ampak vse skupine prebivalcev, bomo postali najboljša občina. Danes smo naredili enega izmed korakov v to smer.« Slavnostnega dogodka, ob županovem podpisu izjave o nameri postati





Dojenju prijazno mesto, so se udeležili tudi vsi partnerji projekta in izvršni direktor UNICEF-a Slovenije Tomaž Bergoč.

Ena od zavez v izjavi o nameri postati Dojenju prijazno mesto se nanaša na prizadevanja vzpostaviti podporne skupine za doječe matere in strokovne svetovalce s pridobljenim mednarodnim certifikatom za spodbujanje dojenja IBCLC, ki bodo aktivno sodelovali z zdravstvenimi ustanovami v mestu. To zavezo MOK že uresničuje. Od aprila dalje je pod vodstvom dveh izkušenih strokovnjakinj začela delovati podpirna skupina za dojenje. Srečanja, namenjena svetovanju o pomenu in poteku dojenja ter nudenju pomoči pri težavah z dojenjem, potekajo dvakrat mesečno v prostorih Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Istre. Poleg skupinskih srečanj pa so na voljo tudi individualni posveti. Tovrstna pomoč in podpora je financirana s strani MOK in za uporabnike brezplačna. Za promoviranje in informiranje ciljne

populacije o aktivnostih, ki jih izvajamo v okviru projekta, se poslužujemo različnih medijev in kanalov obveščanja.

Eden teh je tudi tradicionalni Dan zdravja v MOK, ki je letos potekal 27. maja. Na prireditvi sta na stojnici »Ustvarimo mesto, prijazno dojenju« svetovalki za dojenje iz ZD Koper informirali o podporni skupini in individualnih posvetih o dojenju ter odgovarjali na vprašanja obiskovalcev; predstavniki Univerze na Primorskem Fakultete za vede o zdravju so predstavili simulator dojenja; Obalne lekarne Koper so predstavile lastne izdelke, kot so čaji za spodbujanje dojenja, hladilna mazila in druge pripomočke za nego dojenčka ter obiskovalcem delile brezplačne vzorčke izdelkov. Na stojnici so bila na razpolago tudi različna gradiva o dojenju. Za najmlajše obiskovalce je potekal izbor naj risbice na temo dojenja, pri čemer so bili vsi sodelujoči otroci nagrajeni z darili različnih sponzorjev. Poskrbljeno je bilo tudi za dojenje – ob stojnici je bil za špansko steno postavljen prilagojen »kotiček za dojenje«.



Pomladni dan športa

Javni zavod Športni park Ruše in Občina Ruše sta združila moči z društvi in klubi in tako je v soboto, 6. 5. 2023, v Športnem parku Ruše potekal Pomladni dan Športa, ki ga sofinancira Fundacija za šport.

Namen projekta Dan športa je na zabaven način predstaviti možnosti preživljanja prostega časa, rekreacije in športa v Rušah. Obiskovalci so se lahko preizkusili v plezanju, skejtanju, bike polu, disk golfu, potapljanju, se udeležili telovadbe ali pohoda, raznih predstavitev rekreacije in zdravega načina življenja, testiranja telesne pripravljenosti ... Potekal je turnir v košarki, pump tracku in v nogometu. Poskrbljeno je bilo za otroško animacijo in druženje vseh generacij.

Žiga Pečnik, vrhunski športnik in svetovni prvak v kimboksu iz Ruš, je pretekel pol maratona (21 km) in na ta način podprl potovanje otrok Osnovne šole Janka Glazerja Ruše na športne igre, ki se bodo letos od 5. do 10. julija odvijale v Južni Koreji.

Za udeležbo na teku so se pobirali prostovoljni prispevki. Tisti, ki res niso želeli teči, pa so si lahko privoščili »dobrodelno« palačinko. Ves izkupiček je namenjen financiranju potovanja otrok na športne igre.

Žiga Pečnik je tekkel v spremstvu članov NITRO športnega centra in vseh sodelujočih. Z Žigom je tako teklo 32 tekačev. Skupno so pretekli skoraj 150 kilometrov.

Tako smo se priključili 14. dnevu za spremembe v organizaciji Slovenske filantropije, s katerim širimo sporočilo Za(čutimo) dobro. Vseslovenska prostovoljska

akcija je nastala z namenom spodbujanja ljudi k dobrim delom v skupnosti. Prireditve pa se priključuje tudi akciji svetovnega dneva zdravja, saj na ta dan poudarjamo pomen zdravja in kako ga ohranjati ter krepiti.



Zdravje na doseg vaših rok



Aktivno sodelovanje med lokalno skupnostjo in Centrom za krepitev zdravja ZD Maribor nudi nešteto možnosti pri izboljšanju vašega zdravja in počutja. V zavodu Rast Ruše smo v prvi polovici leta izvedli več delavnic na temo zdravja, ki so bile zelo dobro obiskane. Sodelovali smo tudi s stojnico.

Se kdaj v življenju resnično vprašate ali ste zadovoljni, srečni, ali se dobro počutite v svoji koži? Ste zadovoljni z odnosi v družini, med prijatelji, na delovnem mestu? Razmišljate o spremembi pa ne veste, kako bi se je lotili? Če ste se ob teh vprašanjih zamislili, se mi pridružite in se prepustite branju.

Naša življenja sestavlja stotine dogodkov, doživetij in izkušenj, ki pa niso nepomembne in iz njih kasneje življenju nastane mozaik. V tem našem mozaiku najdemo predvsem naše navade in izkušnje, ki velikokrat določajo, kdo smo. Nekaj navad pridobimo že v ranem otroštvu, od svojih staršev, starih staršev, svojih vrstnikov in še koga. Leta in leta se razvijamo v osebo, v kateri se prepoznamo danes.

Naše navade so del naših življenj in čisto normalno je, da dobre navade, kot so vstajanje ob določeni uri, uživanje zajtrka, priprava zdravih obrokov, sprehodi v naravi ipd., tudi vzdržujemo. Velikokrat se v življenju ženemo za nečim, za kar mislimo, da nam manjka in pri tem počasi izgubljammo sebe. Živimo v vrtincu, ki nas vrtil med družino in svojci, med službo in obveznostmi, med domačimi opravili, ki se kar ne nehajo. Ves čas se primerjamo z drugimi, ves čas želimo nekaj več. Čas pa neusmiljeno teče, leta minevajo in nekega dne se ustavimo in se vprašamo ali lahko kaj spremenimo, ker tako ne gre naprej. Po navadi je slabo počutje, bolezen ali izgorelost tista, zaradi katere smo prisiljeni potegniti ročno zavoro in takrat iščemo rešitve kako naprej. V kolikor ste pripravljeni na prve korake, smo tukaj za vas.

Kdo smo?

Smo Center za krepitev zdravja in spadamo pod okrilje Zdravstvenega doma dr. Adolfa Drolca Maribor. Izvajamo zdravstveno vzgojne delavnice, ki so namenjene odraslim osebam od 19 leta naprej. Krite so iz osnovnega zdravstvenega zavarovanja posameznika. K nam lahko pridete sami ali pa vas k nam napotijo zdravniki in diplomirane medicinske sestre iz ambulant družinske medicine. Več podatkov in opise posameznih delavnic najdete na spletni strani zdravstvenega doma, prav tako kontakte.

V zavodu Rast Ruše smo izvedli več različnih delavnic, kot so Zdravo živim, Dejavniki tveganja, Tehnike sproščanja, Zdravo hujšanje in Gibam se. V septembru bomo izvedli še delavnico na temo zdravih odnosov. Nekatere delavnice so krajše in obsegajo enkratno srečanje, poglobljene delavnice (kot npr. Zdravo hujšanje) pa obsegajo do 18 srečanj.

Na delavnici hujšanja smo se v Rušah srečevali 2x tedensko – del srečanj je bil namenjen telovadbi, del pa različnim tematikam, ki so del delavnice. Govorili smo o zdravi prehrani, o nakupovanju in pripravi obrokov, o načinu priprave živil, o velikosti porcije na krožniku. S silikonskimi modelčki smo prikazali, kakšne velikosti sadja, zelenjave, mesa, rib, kruha itd. bi naj zaužili in kakšne so dejanske porcije hrane, ki se vsak dan znajde na naših krožnikih. Pisali smo tudi dnevnik prehrane in gibanja. V delavnici sodelujejo poleg diplomiranih medicinskih sester tudi fizioterapevt, dietetik in psiholog.

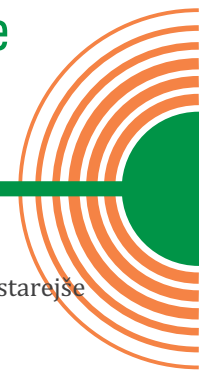
Udeleženci so se na začetku stehali na posebni tehtnici imenovani Tanita, ki nam pokaže delež vode v telesu, maščobe, mišic in kostne mase. Na koncu delavnice so lahko udeleženci primerjali svoj napredek in ponovno stopili na Tanito. Vzdušje v delavnici poteka zelo sproščeno, razne dileme, vprašanja in izzive, s katerimi se srečujemo tekom delavnice, pa rešujemo sproti. Skozi delavnice se največkrat tudi mi naučimo česa novega od udeležencev in na ta način širimo svoje znanje in izkušnje.

Verjamem, da so se vam ob branju porodila različna vprašanja. Sliši se dobro, ampak kje naj najdem čas? Saj meni tega ni treba, kaj mi bodo povedali novega? Mi bo uspelo spremeniti svoje navade? Zakaj bi sploh kaj spreminjal, kaj bom imel od tega? Poskusil sem že, ni mi uspelo, zakaj bi mi tokrat?

Navade so naši okovi, ki nam večino življenja preprečujejo, da bi se dobro počutili v svoji koži. Spmembe niso preproste, so pa del poti, ki lahko spreminja naš mozaik, o katerem sem govorila na začetku. Lahko so tista razlika med bolj zdravim in manj zdravim, lahko so razlika med življenjem in prezgodnjo smrtjo. Srčno-žilne bolezni ne izbirajo.

Dajte si možnost in naredite prvi korak – že z majhnimi koraki pridemo do velikega cilja. In naš skupni cilj je ohranjanje vašega zdravja.

Javni zavod za dolgotrajno oskrbo RAST Ruše se predstavlja



Predstavitev dejavnosti zavoda.

Poslanstvo zavoda je odziv na izzive, ki jih prinašajo spremenjene demografske, ekonomske in družbene okoliščine.

Temeljni cilj je vključevanje vseh generacij v širše družbeno, socialno in kulturno življenje v Občini Ruše in širše v skladu z željami in potrebami občanov ter medgeneracijsko sožitje pod sloganom »Biti blizu ljudem« v obliki formalne dolgotrajne oskrbe.

Od ponedeljka do petka v zavodu deluje:

MEDGENERACIJSKI CENTER, znotraj katerega potekajo sledeče aktivnosti:

- zdrav življenjski slog: joga pilates, gibam se, qigong, zdrava prehrana in hujšanje, posvetovalnica;
- medgeneracijsko sožitje in socialno vključevanje invalidov;
- bralni klub;
- digitalno opismenjevanje;
- pogovorne urice v tujih jezikih;
- kulinarične delavnice »Kuhajmo skupaj«;
- kreativni kotiček »Ustvarjajmo skupaj«;
- programi za mlade: učna pomoč, aktivne počitnice, gledališke delavnice, podpora mladim kulturnikom ...;
- RAZSTAVIŠČE: razstave umetniških del in tematski natečaji.

SVETOVALNA (MOBILNA) PISARNA na sedežu zavoda in na terenu:

- pravno svetovanje in informiranje;
- zagovorništvo in samo zagovorništvo ranljivih skupin starejših, mladoletnih, invalidov, socialno ogroženih ...;
- socialna pomoč posamezniku in družini kot pomoč pri prepoznavanju socialne stiske ali težave, ocena možnih rešitev, seznanjanje upravičenca z možnimi socialno-varstvenimi storitvami in dajatvami, z obveznostmi, ki sledijo izbiri storitve ali dajatve ter predstavitev mreže izvajalcev, ki upravičencu lahko nudijo pomoč (pomoč pri uveljavljanju pravic iz socialnega varstva, naročanje pri zdravniku, povezovanje s strokovnimi službami CSD, patronaža, zdravstvene službe, ZZS ipd. ter aktivacija posameznikov pri reševanju socialnega položaja ...);
- stik z občani in prenos njihovih potreb, želja in informacij na občino.

PROSTOFER – izvajamo brezplačne prevoze za starejše v okviru vseslovenskega projekta Zlata mreža.

Programi so za uporabnike brezplačni.

Zavod je dejaven tudi na področju kulture pod sloganom »KULTURNO S KULTURO« s poudarkom na:

- izvajanju in organizaciji kulturnih prireditev in dogodkov v lastni režiji, v imenu občine Ruše ali kot pomoč društvom;
- skrbi za kulturno dediščino in objekte;
- kulturnem turizmu.

DODATNI PROGRAMI IN AKTIVNOSTI zavoda: izletništvo za starejše, organiziranje dobrodelnih in humanitarnih dogodkov, razvijanje prostovoljstva, praksa za dijake in študente, izvajanje neformalnega izobraževanja, predavanja, koncerti ...

V zavodu nudimo tudi **NAJEM PROSTOROV** za različne dejavnosti različnih organizatorjev.

Zavod izvaja tudi storitev **POMOČ NA DOMU** za Občino Ruše in Občino Selnica ob Dravi ter program **DRUŽABNIŠTVO**.

Že v letu 2023 in prihajajočih letih načrtujemo **nove storitve**, ki bodo opora starejšim pri vsakdanjem življenju na njihovem domu – storitve socialnega servisa kot nadgradnjo storitvi socialne oskrbe – pomoči na domu, in sicer tiste storitve, ki jih socialne oskrbovalke v okviru socialne oskrbe ne smejo izvajati, se pa pri starejših izkazujejo kot nujno potrebne (npr. priprava kurjave, nabava ozimnice, pranje in likanje perila, vzdrževanje okolice stanovanja, temeljito čiščenje in popravila v stanovanju ...) in dodatne storitve zdravstvene nege (priprava in aplikacija zdravil ter insulina, zdravstvena nega bolnika s sondo, stoma, katetri, hranjenja uporabnikov z motnjami požiranja, kompresijsko obvezovanje, preprečevanje razjed ...), storitve delovne terapije (učenje veččin samostojnega funkcioniranja v domačem okolju po poškodbah, obolenjih, učenje in svetovanje pri uporabi in izbiri medicinsko tehničnih pripomočkov, zaposlitvene aktivnosti oseb z demenco in svetovanje svojcem), storitve fizioterapije (vadbe za moč, vzdržljivost, gibljivost, koordinacijo, ravnotežje, kardio, mobilnost, protibolečinska terapija po poškodbah ali drugih akutnih stanjih).

Želimo postati vse bolj odprti zavod v našem okolju in širše, vedno vidnejši na področju dolgotrajne oskrbe, medgeneracijskega povezovanja, graditi dobre odnose, iskati nove poti in možnosti za boljši jutri v naši občini in širše, sodelovati, se povezovati ...

*»Ni pomembno koliko si star,
pomembno je, kako si star«,
Vid Pečjak.*



Kontaktni podatki:

Zavod za dolgotrajno oskrbo Rast Ruše

Mariborska 31, 2342 Ruše

Elektronska pošta: info@zavod-rast.si

Telefonske številke: 02 66 88 447
031 764 169
02 66 88 446.

Vabljeni v Zavod Rast Ruše!

Sprostitev digitalne čarovnije pri starejših

Digitalno opolnomočenje starejših – Tehnično podkovani starejši

V svetu, kjer se tehnologija hitro razvija, je ključnega pomena premostiti digitalni razkorak med generacijami in zagotoviti, da ima vsakdo možnost izkoristiti njeno moč. Medtem ko se lahko mlajše generacije brez težav prilagajajo pametnim telefonom in tabličnim računalnikom, obstaja celotno demografsko hrepenenje po sprostitvi potenciala teh naprav: naši ljubljeni starejši državljani. V tem članku se bomo poglobili v razburljiv svet digitalnega opismenjevanja, namenjenega izključno starejšim, ki se podajo na pustolovsko potovanje, da bi obvladali pametne telefone, tablice, aplikacije in družbena omrežja. Pripravite se na navdih, ko boste spoznali, kako ti tečaji opolnomočijo starejše in izboljšajo njihova digitalna življenja.

Od skepticizma do krepitve moči

Predstavljajte si sobo, polno starejših, njihovih oči, polnih skepticizma in strahu, ki strmijo v pametne telefone in tablične računalnike, kot da bi bili nezemeljski artefakti. Naše delavnice so zasnovane tako, da so zanimive in vabljive in ustvarjajo varen prostor, kjer lahko udeleženci premagajo svoje strahove in svoje dvome spremenijo v samozavest. Začetni korak je uvedba čarovnije zaslona na dotik, razkrivanje preprostosti krmarjenja po aplikacijah in menijih. Potrpežljivost, spodbuda in kanček humorja so skrivne sestavine, zaradi katerih so te delavnice izjemno uspešne.

Prilagajanje in krmarjenje po nastavitvah telefona

Na začetku digitalnih delavnic so se udeleženci naučili kako prilagoditi svoje naprave svojim potrebam in kako krmariti po zapletenem labirintu nastavitve telefona. Od prilagajanja velikosti pisave za boljšo berljivost do nastavitve funkcij za ljudi s posebnimi potrebami. Tako so lahko svoj telefon prilagodili svojim edinstvenim potrebam. Z opolnomočenjem starejših, da prevzamejo nadzor nad svojim digitalnim okoljem, te delavnice spodbujajo občutek neodvisnosti in samozavesti.

Raziskovanje veselja aplikacij

Ko smo odklenili skrivnosti svojih naprav, je bil čas, da smo se podali na pot raziskovanja veselja aplikacij. Od aplikacij za zdravje in dobro počutje do platform za pretakanje glasbe, vremenskih napovedi in iskalnikov receptov ... V delavnicah smo "downloadali" množico aplikacij, ki posebej skrbijo za interese in potrebe naše modre generacije.

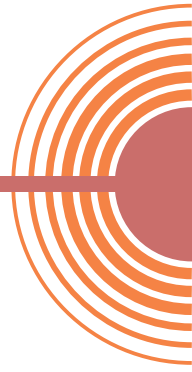
Predstavljajte si navdušenje, ko odkrijejo aplikacije, ki jih opominjajo, naj vzamejo zdravila, raziščejo svojo družinsko zgodovino ali virtualno potujejo po svetu skozi poglobljene izkušnje ... neprecenljivo.

Družbeni mediji:

Gradimo mostove med generacijami

Družbeni mediji se pogosto obravnavajo kot domena mladih, vendar naše delavnice dokazujejo nasprotno. Starejši se radi povezujejo z družino, prijatelji in daljnimi sorodniki, platforme družbenih medijev pa so popolna pot za to. Pod mentorstvom so se učili umetnosti oblikovanja popolnega profila, deljenja posodobitev, objavljanja fotografij in sodelovanja v spletnih pogovorih. Priča veselja v njihovih očeh, ko se ponovno povezujejo z davno izgubljenimi prijatelji ali izmenjujejo iskrena sporočila s svojimi vnuki, je dokaz transformativne moči tehnologije.





Sprejemanje čudes računalnika

Krmarjenje po zapletenem računalniškem labirintu je lahko zastrašujoče, vendar ne za naše tehnično podkovane starejše. Poleg pametnih telefonov in tablic smo v sodelovanju z Andragoškim zavodom Maribor svoje učence popeljali tudi v svet računalnikov. Udeleženci so se seznanili s čudesi brskanja po internetu, pošiljanja e-pošte in celo prepuščanja ustvarjalnemu udejstvovanju, kot je urejanje digitalnih fotografij. Računalnik postane prehod do neskončnih možnosti, ki starejšim dajejo moč, da raziskujejo svoje strasti, se ukvarjajo s hobiji in ostanejo mentalno bistri.

Tečaji za starejše, kjer se učijo upravljanja pametnih telefonov, tablic in računalnikov, predstavljajo transformativno potovanje, ki spodbuja opolnomočenje, povezljivost in osebno rast. S premoščanjem digitalnega razkoraka takšne delavnice navdihujejo starejšo generacijo, da sprejme tehnologijo, s čimer odpirajo vrata novim priložnostim, znanju in izkušnjam.

Pred nami je obdobje tehnično podkovanih starejših in to je razlog za praznovanje! Naša starejša populacija skozi delavnice sprejema pametne telefone, aplikacije in računalnike ter dokazuje, da je starost samo številka, ko gre za osvajanje digitalne krajine. Ko smo priča njihovi preobrazbi, se spomnimo na pomen vseživljenjskega učenja in veselje, ki izhaja iz pridobivanja novih veščin. Zato bodrimo naše tehnično podkovane starejše in spodbudimo druge, da se podajo na to čudovito pustolovščino. Navsezadnje digitalni svet ne pozna starostnih omejitev in vsak posameznik ima moč postati digitalni čarovnik!

Dan zdravja in Dan za spremembe 2023 – naložba v zdravo prihodnost za vse

Izvedba Dneva zdravja ter Dneva za spremembe. Vsaka najmanjša sprememba v korist našega zdravja je naložba za prihodnost.

V naši občini smo v petek, 14. aprila 2023, organizirali Dan zdravja, ki smo ga združili skupaj z Dnevom za spremembe. V okviru projektnega sveta »Dravograd Zdravo mesto« smo se v mesecu marcu sestali in načrtovali aktivnosti, da smo za vsakega posameznika našli kaj za krepitev zdravja, saj smo delovali pod letošnjim sloganom »ZDRAVJE ZA VSE«. Vsaka najmanjša sprememba v korist našega zdravja je naložba v prihodnost. Vesela in ponosna sem, da so posamezniki, društva in organizacije pripravljeni sodelovati in skrbijo za krepitev zdravja, za kar se vsem iskreno zahvaljujem. Prav tako se zahvaljujem Občini Dravograd, ki nas pri krepitvi zdravja zelo podpira in ji je mar za zdravje ljudi v naši občini.

Dan je bil, kljub slabemu vremenu, zelo lep, saj smo v dvorani Špic D aktivno krepili zdravje. Uvodoma sta nas pozdravila župan, Anton Preksavec, in koordinatorica projektnega sveta, Lea Rebernik. Nadaljevali smo s predavanjem Ajde Ogrin iz podjetja BrainTrip o tem, kako hitro odkriti demenco. Predavanje o škodljivem in tveganem pitju alkohola ter njegovi rabi je pripravila Branka Božank z NIJZ OE Ravne na Koroškem. Sodelavci Zdravstvenega doma Dravograd in Centra za krepitev zdravja smo pripravili stojnice s prikazom vsebnosti sladkorja v pijačah, o zdravi prehrani, izvajali smo meritve telesne sestave, krvnega sladkorja in tlaka ter delili promocijska gradiva. Na stojnicah so lahko obiskovalci dobili konkretna strokovna navodila za krepitev zdravja in vključitev v različne zdravstveno-vzgojne delavnice. Predstavilo se je tudi Društvo diabetikov Polžki, člani katerega so delili promocijsko gradivo in načrtovali pohod, ki pa je zaradi slabega vremena žal odpadel. Z delavnico Premagajmo predsodke pred nepoznanimi živalmi in predstavitevjo učne poti »Grta, dovta, naokoli« je sodelovala Osnovna šola Šentjanž. Z Osnovno šolo Neznanih talcev Dravograd smo okušali zdrave prigrizke in se »špilali« s starimi igrami. Obe šoli sta se aktivno vključili v Zelemenjavo, kjer smo si izmenjali sadike. Predstavila se nam je Lekarna Dravograd, kjer so svetovali o osebni kartici zdravil, uporabi kompresijskih nogavic in homeopatiji. Predstavniki CUDV so nam polepšali dan s svojimi unikatnimi izdelki, Društvo upokojencev Dravograd pa je pripravilo miselne igre ter izvajalo jogo na stolu. Svoj prispevek so dodali zaposleni iz Centra za socialno delo s predstavitevjo in promocijskimi gradivi.

NIJZ – OE Ravne na Koroškem je aktivno deloval na gibalnem poligonu, kjer so se učenci dobro razmigali. Medgeneracijsko gibanje pa so nam pripravili oskrbovanci Koroškega doma starostnikov Črneče in njihovi zaposleni, kjer so se na prilagojen in zabaven način urili v spretnosti in gibanju. Vrtec Dravograd se je razmigal pri nogometu in pravljčni jogi, ki so jo pripravile uslužbenke Knjižnice Dravograd. Dogajanje je popestrila maskota AMZS, da pa naši trebuščki niso bili prazni, so poskrbele gospodinje iz Društva kmetič.

Hvala vsem, ki ste prišli in z nami krepili zdravje, hvala pa tudi Javnemu zavodu Dravit, ki je poskrbel za pripravljeno dvorano.

Vsak posameznik, vsako društvo ali organizacija je pomembna in le s skupnimi močmi smo lahko najboljši. Veselimo se nadaljnjega sodelovanja, saj nam je ostalo še veliko idej in aktivnosti za prihodnje.





Svetovni dan zdravja v Celju 2023



Projekt Zdrava mesta izhaja iz načela, da zdravstveno osveščeni prebivalci in širša družbena skupnost prevzamejo večjo odgovornost za izboljšanje lastnega zdravja in kakovost življenja nasploh, zlasti v urbanem prostoru. Hkrati so Zdrava mesta tudi temeljni projekt Svetovne zdravstvene organizacije za krepitev zdravja in socialne stabilnosti ljudi po svetu. Eno takšnih Zdravih mest je tudi Mestna občina Celje. Pri projektu Celje Zdravo mesto tesno sodelujemo s šolami, vrtci, zdravstvenim domom in številnimi drugimi akterji v mestu. Vsako leto ob svetovnem dnevu zdravja v MO Celje pripravimo bogat program, s katerim vse generacije osveščamo o pomenu zdravega načina življenja.

Svetovni dan zdravja obeležujemo vsako leto 7. aprila. Prvo svetovno skupščino je na ta dan že leta 1948 organizirala Svetovna zdravstvena organizacija. Vodilna vizija organizacije je tako že več kot sedem desetletij »Zdravje za vse«.

Člani Projektnega sveta Celje Zdravo mesto, Mestna občina Celje in JZ Socio Celje – Projektna pisarna Celje Zdravo mesto, smo ponovno organizirali eno večjih prireditev v mestu ter z bogatim in pestrim programom obeležili že 13. tradicionalno prireditev Dan zdravja. V Mestni občini Celje so v sklopu prireditve ob svetovnem dnevu zdravja potekale številne aktivnosti, namenjene osveščanju javnosti o pomenu zdravega življenja.

Nacionalni inštitut za javno zdravje je organiziral strokovni posvet z naslovom Skupaj za zdrav življenjski slog, ki je potekal 12. aprila 2023 na I. gimnaziji v Celju. Predstavljene so bile ugotovitve raziskav o vplivu pandemije covid-19 na življenjski slog posameznika ter pasti novih tobačnih izdelkov in alkohola. Izpostavljeni so bili nekateri preventivni programi in aktivnosti za krepitev zdravja ter preprečevanje in zmanjševanje škode, ki jo povzročata tobak in alkohol.

Že tradicionalno so se meseca aprila zvrstila različna preventivna predavanja na mestnih četrtih in krajevnih skupnostih, ki so jih izvajali zaposleni Centra za krepitev zdravja Celje in Celjskih lekarn. Pod okriljem okrajnih odborov Rdečega križa so se izvajale tudi brezplačne preventivne zdravstvene meritve. Osrednja prireditev je bila 13. 5. 2023 v mestnem središču in je potekala na Glavnem trgu ter na Stanetovi ulici. Stojnice, ki jih je bilo več kot 60, so napolnile center mesta, ki je dopoldan zaživel in napolnil ulice.

Na osrednji prireditvi je sodelovala večina celjskih zdravstvenih in socialnovarstvenih ustanov, inštitucij, vzgojno-varstvenih zavodov, športnih društev, policije idr.

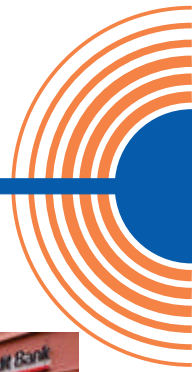
Po nagovoru župana, g. Matija Kovača, ter pogovoru z znanim celjskim športnikom, Timom Mastnakom, je Pihalna godba Ljubečna naznanila medgeneracijski pohod, ki so se ga udeležili šolarji iz celjskih osnovnih šol, člani različnih športnih društev in organizacij, upokojenci ter posamezniki, ki so dokazali, da tudi kakšna kaplja dežja ni ovira za aktivno preživljanje prostega časa. Približno 200 šolarjev se je s spremljevalci in ostalimi sodelujočimi odpravilo po Savinjskem nabrežju do Špice in nazaj v mesto. Skupaj z ostalimi pohodniki so v akciji štetja korakov I. gimnazije v Celju opravili 3.075.000 korakov. Zaradi slabšega vremena si tokrat nismo ogledali drevesne hiške v Mestnem gozdu. Udeleženci pohoda so prejeli priložnostno majico. Ob zaključku pohoda so jim v Domu ob Savinji Celje bile na razpolago še različne preventivno zdravstvene meritve, ki jo jih izvedli dijaki Srednje zdravstvene šole Celje.

Polijska postaja Celje je osveščala predvsem o varnosti v prometu s prisotnostjo policista motorista, kolesarja in dveh konjenikov ter predstavnika posebne policijske enote (predstavitev opreme in vozil), vodnika službenega psa s psom in opremo, ter maskoti preventivnih programov policije: Pike in Leona.

Tudi celjski vrtci so z bogatim programom za najmlajše ter z igralnico na prostem ponudili pester program za otroke. Športno društvo Gaberje je postavilo poligon za najmlajše, Mladinski Center pa je izvajal različne igre in aktivnosti.

Zdravstveni dom, Splošna bolnišnica Celje, NIJZ – OE Celje, Rdeči križ, Visoka ter Srednja zdravstvena šola ter srednje šole (gimnazije, Šola za hortikulturo in vizualne umetnosti) so predstavili svoje dejavnosti ter zanimive projekte. Nekateri so izvedli tudi različne plastične prikaze svojega delovanja, oživljanje, uporabo defibrilatorja, ki so dostopni tudi na javnih mestih ali brezplačne preventivne zdravstvene meritve.

Vsako leto nas navduši pripravljenost različnih društev, ki zajemajo tako najmlajšo populacijo in vse tja do najstarejše populacije.



Društva, ki so se predstavila letos, so bila sledeča: Društvo za boj proti raku regije Celje, Slovensko društvo za Celiakijo – podružnica Celje, Društvo psoriatikov – enota Celje, Fibromialgiki in prijatelji, društvo za medsebojno pomoč in podporo, Društvo za kronično vnetno črevesno bolezen. Nefron – društvo ledvičnih bolnikov Celje, Društvo paraplegikov jugozahodne Štajerske, Medobčinsko društvo slepih in slabovidnih Celje, Združenje multiple skleroze Slovenije – celjska podružnica, Zveza društev bolnikov z osteoporozo Slovenije – enota Celje in še bi lahko naštevali.

Pridružili so se različni razstavljalci, ki so s svojimi pridelki in izdelki zaokrožili zdravo noto tega dopoldneva. Društvo zeliščarjev, Društvo Ajda Štajerska, Kud art energija, Združenje ekoloških kmetij s številnimi pridelovalci zdrave hrane. Na stojnicah so bili: čebelarstvo in lectarstvo Šolar, eko vzglavniki iz pire, kmetije, različni proizvajalci unikatnih izdelkov (leseni, medeni, domači izdelki, izdelki iz naravnih materialov za nego telesa ...).

Na različnih območjih v mestnem središču se je izvajala telovadba za vse generacije in prikaz različnih gibalnih vaj ter športnih aktivnosti. Predstavniki društva upokojencev Celje so na Muzejskem trgu predstavili igro Štrbunk, kjer so se tudi najmlajši lahko preizkusili v igri in metanju vrečk na leseno ploščo.

Na stičišču Prešernove in Stanetove ulice je Novi tednik in Radio Celje z glasbenim programom, oddajanjem v živo ter z glasbenim nastopom Domna Kumra obogatil in povezal pestro in živahno dogajanje tega dne.

Takšne prireditve so zagotovo prijazna zahvala in vzpodbuda vsem tistim, ki se s svojimi dejanji trudimo, da prispevamo k ohranjanju zdravja v mestu ter seveda Mestni občini Celje in Svetovni zdravstveni organizaciji, ki društva in mesta pri tem podpirajo. Veseli nas, da smo s skupnimi močmi uspeli izvesti čudovito prireditev, kjer so se lahko mimoidoči sproščeno družili in izvedeli kaj novega. Ponosni smo, da imamo tako pester nabor programov in organizacij, ki vsaka na svoj način ozaveščajo o pomenu zdravega načina življenja ter prispevajo in skrbijo, da nam je dostopnih dovolj kakovostnih programov za ohranjanje psiho-fizičnega zdravja.



Teden zdravega mesta v občini Šentjur od 7. do 13. aprila 2023



Teden so zaznamovali številni dogodki, katerih cilj je bil osveščati in povečevati skrb za zdravje.

Naj prostovoljec/prostovoljka leta je bila osrednja prireditev Tedna zdravega mesta, ki je letos potekal od 7. do 13. aprila. Organizatorja prireditve sta bila Občina Šentjur in Mladinski center Šentjur, ki deluje pod okriljem Razvojne agencije Kozjansko. »Vsakoletna prireditev Naj prostovoljec z nominiranci dokazuje, da so pri nas ljudje, ki delujejo prostovoljno, ki s svojim delom olajšajo ali polepšajo življenja mnogih soljudi, skrbijo za okolje in delujejo v dobrobit kraja,« je v uvodu povedala uradna napovedovalka Polonca Jazbinšek.

Prireditev se izvaja od leta 2006. V tem času je bilo nagrajenih že preko 300 prostovoljcev. Lansko leto je naziv Naj prostovoljec v starostni skupini nad 31 let prejela Olgica Kramp, ki je aktivna članica Društva upokojencev Šentjur, deluje kot prostoferka in v Domu starejših vodi literarno skupino. Kramplovi je pripadla čast, da je bila letošnja slavnostna govornica. V svojem govoru se je spraševala,

kaj pomeni biti prostovoljec. Izpostavila je delo prostoferja – brezplačni prevozi starejših občanov. »Vsak človek nosi v srcu in duši lepe in grenke stvari, kar pa vpliva na počutje in razpoloženje, zato imamo prostovoljci sočuten odnos do sočloveka – do ljudi, ki nas s svojimi težavami pričakujejo odprtih rok,« je povedala Kramplova. Izpostavila je tudi Mater Terezijo, ki je svoja dobra dela trosila po svetu. »Ostanimo strpni drug do drugega, pa tudi do drugačnih. Ne žugajmo proti drugim, saj s tem izkazujemo svojo šibko in majavo osebnost,« je še dodala lanskoletna Naj prostovoljka. Zbrane je nagovoril tudi župan občine Šentjur, mag. Marko Diaci. »Želim se v imenu občine in vseh občanov zahvaliti prostovoljcem – vsem, ki se z veliko energijo razdajate za svoje sokrajane. Prostovoljstvo ni genetsko zapisano in ni samoumevno, ampak je plod razmišljanja in na to moramo biti v občini zelo ponosni,« je povedal župan Diaci. Zahvalil se je vsem, ki delujejo na projektu Zdravega mesta, kjer je izpostavil vodjo projekta, dr. Mileno Senica Verbič.



V Občini Šalovci aktivno v poletne dni

V prvih poletnih dneh se vsi zavemo pomembnosti gibanja, saj nas narava kar sama vabi na plano. V okviru programa Zdrava mesta, kateremu smo se v Občini Šalovci priključili letos, in v sklopu aktivnosti Evropskega tedna mobilnosti 2023 smo v občini junija izvedli več aktivnosti, s katerimi smo spodbudili občanke in občane h gibanju in k zdravemu življenjskemu slogu.

V sredo, 21. junija, smo v Turistično-nastanitvenem centru Peterloug v Markovcih pripravili v sodelovanju z Društvom upokojencev Šalovci predavanje o bolezenskih stanjih na področju urologije. Predaval je dr. Primož Tršinar, strokovnjak za urologijo iz Železniškega zdravstvenega doma iz Ljubljane. Za udeležence smo v sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja iz Zdravstvenega doma Murska Sobota pripravili še meritve krvnega tlaka, prikaz zdravega krožnika za boljše počutje in vaje za krepitev medeničnega dna. Udeleženci, ki so bili predvsem starejši občani, so izvedeli veliko koristnega za boljše zdravje. Aktivni smo bili že naslednji konec tedna na praznik dneva državnosti. V nedeljo, 25. junija, smo organizirali tradicionalni, že 12., pohod po obronkih vasi Čepinci, ki v naši občini meji z Madžarsko. Prišlo je čez 70 pohodnic in pohodnikov, s katerimi smo se kljub vročemu vremenu podali po slikoviti goriški pokrajini. Na poti so nas pričakali tudi domačini z zdravimi prigrizki. Po povratku na izhodiščno točko smo se s kulturnim programom poklonili še naši domovini in se tako razgibani in dobre volje odpravili vsak na svoj konec.



Na dan državnosti smo se podali na pohod po obmejni vasi Čepinci na meji z Madžarsko

Podobnih aktivnosti, s katerimi spodbujamo prebivalce naše občine h aktivnemu življenju, bo v poletnih mesecih še veliko.



Dr. Primož Tršinar nam je predaval o uroloških boleznih



Izvajali smo tudi meritve krvnega tlaka



Sodelavci CKZ so nam predstavili zdrav krožnik in vaje za krepitev mišic medeničnega dna

