

Sporočilo za javnost: Dogodek Lahko si zraven! Skupaj povezani v dolgoživosti

Maribor, 25. maj 2026 – Nevladna, humanitarna organizacija Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo (SZOTK) je 21. maja 2026 v Paviljonu EXPANO v Murski Soboti organizirala brezplačen dogodek **Lahko si zraven! SKUPAJ POVEZANI V DOLGOŽIVOSTI**, ki je bil namenjen starejšim od 65 let v Podravski in Pomurski regiji.

Dogodek je bil usmerjen v spodbujanje bralne in zdravstvene pismenosti, pomen vseživljenjskega učenja, socialne vključenosti in ohranjanja zdravja v tretjem življenjskem obdobju ter preventive osamljenosti. V sproščenem vzdušju smo si ob pestrih tematskih delavnicah, spremljevalnem programu in spodbudnem okolju izmenjali znanje in izkušnje ter spoznali nove prijatelje.

Udeleženci so se udeležili raznovrstnih delavnic, in sicer:

- **Digitalna pismenost za vsak dan: uporaba pametnega telefona in navigacije** (namenjena dvigu digitalnih veščin in digitalne pismenosti, izboljšanju komunikacije, povezanosti in premagovanju ovir pred neznanim);
- **Uporaba zelišč v kulinariki in za dobro počutje** (namenjena spoznavanju in uporabi zelišč za vsakdanjo rabo, v kulinariki in domači oskrbi, ter spodbujanju sprehodov v naravi s prepoznavanjem zelišč);
- **Kulturna dediščina in ročne spretnosti** (namenjena predstavitvi kulturne dediščine in krepitvi ročnih spretnosti ter motorike z izdelavo lastnega izdelka iz gline in ličja)
- **Kako bolj učinkovito do zdravstvenih informacij? – Ali sem fit 1?** (namenjena krepitvi zdravstvene pismenosti, pomenu preventive s testom hoje in meritvami krvnega tlaka, srčnega utripa, oksigenacije krvi ter strokovno razlago rezultatov in svetovanjem s področja telesne dejavnosti);
- **Bralni krog z Anastazijo** (namenjena spodbujanju bralne kulture in ustvarjalnosti kot most, po katerem stopamo drug proti drugemu; branje knjig v skupini in izmenjava mnenj o prebranem);
- **Zdravstveni vidik, prilagajanje bivalnih razmer in vedenjskih vzorcev** (namenjena pravilnemu prilagajanju bivalnega okolja in navad ter vedenjskih vzorcev z zdravstvenega vidika (prehrana, rehidracija,...), s kratko telesno vadbo in dihalnimi vajami).

Zdravstveno-preventivne vsebine sta podprla **Center za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Murska Sobota** in **SZOTK**, za digitalno pismenost je poskrbel večgeneracijski center **VGC+ Srce Štajerske**, za pristen lokalni pridih pa so s svojimi delavnicami program obogatili **Vidov Brejg, Pomelaj** ter **Goričko društvo za lepše vütro**.

Na voljo je bil tudi pester spremljevalni program (igranje šaha, pasti in raba električnih koles in lov na zaklad). Udeležencem je ves čas bil na voljo sproščujoč sprehod ali oddih ob jezeru v objemu narave ter ogled zbirke v paviljonu. Dogodek je bil za udeležence brezplačen, vključeval pa je tudi brezplačen prevoz iz Maribora, Kamnice in Murske Sobote, kosilo, prigrizke in napitke.

»Z dogodkom **Lahko si zraven! Skupaj povezani v dolgoživosti** smo želeli širši javnosti pokazati, da starost ni ovira za osebno rast, temveč obdobje novih priložnosti za vseživljenjsko učenje, krepitev samozavesti, ohranjanje samostojnosti, izboljšanje kakovosti življenja, povezovanja in ustvarjalnosti. Skladno s poslanstvom Slovenske zveze za javno zdravje, okolje in tobačno kontrollo smo z dogodkom spodbujali starejše od 65 let k aktivnemu, zdravemu in vključujočemu preživljanju tretjega življenjskega obdobja.« je povedala Neža Polh, generalna sekretarka Slovenske zveze za javno zdravje, okolje in tobačno kontrollo.

Pozitivni odzivi udeležencev so potrdili, da tovrstni dogodki pomembno prispevajo k aktivnemu in kakovostnemu preživljanju tretjega življenjskega obdobja. Udeleženci so posebej izpostavili kakovostno izvedbo dogodka, prijetno vzdušje, možnost druženja ter uporabnost predstavljenih vsebin.

»Zelo navdihujoč dogodek, odlična organizacija. Starejši si želimo biti družbeno koristni in te želje bi kazalo temeljito izkoristiti. Zahvaljujem se za prijetno druženje, ki ste nam ga omogočili,« je zapisal eden izmed udeležencev. Podobno je poudarila tudi druga obiskovalka: »Prisrčna hvala vsem organizatorjem in izvajalcem. Bilo je odlično doživetje, enkratno druženje in poučno za vse slušatelje. Želim si, da bi se še kdaj ponovilo. Dobrodošli v Prekmurju.« Pozitivne vtise sta izrazili tudi udeleženci, ki sta zapisali: »Zelo sem vesela druženja, delavnic in prejetih informacij. Odlično za vse!« ter »Čudovita organizacija, hvala in še več takih.« Velik vtis pa je pustila tudi kakovost strokovnih vsebin: »Izredno sem presenečena nad kvaliteto predstavitev; znanje iz delavnic mi bo zelo koristilo.«

V duhu aktivnega staranja in krepitev pismenosti so udeleženci prejeli tudi uporabna darila, med njimi platnene vrečke s križankami za krepitev miselne aktivnosti ter kemične svinčnike.

Dogodek je potekal v okviru petletnega projekta **Ozaveščanje za vseživljenjsko učenje (VŽU)** in prve vseslovenske medijske kampanje **Lahko.si**. Projekt vodi Andragoški center Slovenije, sofinancirata ga Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada plus (ESS+). Projekt izpostavlja pomen vseživljenjskega učenja kot ene ključnih potreb sodobne družbe, saj to predstavlja temelj osebne rasti, aktivnega vključevanja v skupnost in boljše kakovosti življenja.

Projekt soustvarja tudi mreža 12 regijskih koordinatorjev. Za Podravsko regijo sta koordinatorja **Ljudska univerza Slovenska Bistrica** in **Insights d.o.o.**, za Pomursko regijo pa **Ljudska univerza Lendava** in **Ljudska univerza Murska Sobota**. Koordinatorji povezujejo lokalne partnerje, spodbujajo razvoj novih priložnosti za učenje in krepijo pomen znanja za vse generacije. Dogodka se je prav tako udeležil **Andragoški zavod Maribor - Ljudska univerza**.

Ostanimo aktivni in povezani ter skrbimo za svoje zdravje in dolgoživost.

Kontakt:

Neža Polh, generalna sekretarka SZOTK, tel. št.: 051 207 899, e-mail: nvo.zdravje@tobak-zveza.si

Več informacij o projektu Lahko.si: www.lahko.si

Več informacij o izvajalcu dogodka: www.zadihaj.net