

Maribor, maj 2026

## **Poročilo o dogodku Lahko si zraven! Skupaj povezani v dolgoživosti (Expano, Murska Sobota, 21. 5. 2026)**

Naša nevladna humanitarna organizacija Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo (SZOTK) je 21. maja 2026 v Paviljonu EXPANO v Murski Soboti organizirala brezplačni dogodek **Lahko si zraven! Skupaj povezani v dolgoživosti**, namenjen osebam, starejšim od 65 let, iz Podravske in Pomurske regije.

Z dogodkom smo **spodbudili bralno in zdravstveno pismenost, poudarili pomen vseživljenjskega učenja, socialne vključenosti ter ohranjanja zdravja in kakovosti življenja v tretjem življenjskem obdobju**. Poseben poudarek smo namenili tudi preprečevanju osamljenosti ter krepitvi medsebojnega povezovanja in aktivnega vključevanja starejših v družbo.

Dogodek je potekal v vključujočem in spodbudnem okolju, kjer so udeleženci skozi različne aktivnosti pridobivali nova znanja, izmenjevali izkušnje ter navezovali nove stike. Dogodka se je udeležilo skupno 104 oseb; od tega 75 prijavljenih udeležencev, na šestih delavnicah je bilo 14 predavateljev in motivatorjev ter 2 iz spremljevalnega programa, 4 prostovoljci, 2 osebi iz Andragoškega centra Slovenije, 2 osebi iz Ljudske univerze Slovenska Bistrica, 2 osebi iz Ljudske univerze Murska Sobota, 1 oseba iz Ljudske univerze Lendava in 2 osebi iz Andragoškega zavoda Maribor – Ljudska univerza.

Izvedli smo več tematskih delavnic:

- **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); Udeleženci so se naučili kako uporabljati pametne telefone (pošiljanje sms in mms sporočil, fotografiranje, nastavljanje svetlobe ekrana, povečanje pisave...);
- **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); sami so si izdelali produkt z zeliščno soljo, ki je primerna za domačo rabo tako ob prehladih kot v kulinariki;
- **Kulturna dediščina in ročne spretnosti** (namenjena predstavitvi kulturne dediščine in krepitvi ročnih spretnosti ter motorike z izdelavo lastnega izdelka iz gline in ličja, ki so ga odnesli domov);
- **Kako bolj učinkovito do zdravstvenih informacij? – Ali sem fit 1?** (namenjena je bila krepitvi zdravstvene pismenosti - ustreznemu razumevanju rezultatov posameznikov, pomenu preventive s testom hoje in meritvami krvnega tlaka, srčnega utripa, oksigenacije krvi ter strokovni razlagi rezultatov s svetovanjem iz področja telesne dejavnosti);

- **Bralni krog z Anastazijo** (namenjen spodbujanju bralne kulture in ustvarjalnosti kot most, po katerem stopamo drug proti drugemu; branje knjig v skupini in izmenjava mnenj – debata o prebranih odstavkih udeležencev);
- **Zdravstveni vidik, prilagajanje bivalnih razmer in vedenjskih vzorcev** (namenjena pravilnemu prilagajanju bivalnega okolja in navad ter vedenjskih vzorcev z zdravstvenega vidika glede na podnebne razmere (ustrezna prehrana, rehidracija, oblačila glede na letni čas in zaščita,...), s kratko telesno vadbo ter dihalnimi vajami).

Pri izvedbi delavnic so sodelovale različne organizacije in društva. Zdravstveno-preventivne aktivnosti sta podprla **Center za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Murska Sobota in SZOTK**, področje digitalne pismenosti je izvajal večgeneracijski center **VGC+ Srce Štajerske**, lokalne vsebine pa so prispevali **Vidov Brejg, Pomelaj ter Goričko društvo za lepše vütro**.

Poleg delavniškega programa smo pripravili tudi spremljevalne aktivnosti, in sicer **igranje šaha, predstavitev varne uporabe električnih koles ter lov na zaklad**. Udeležencem so bili ves čas na voljo tudi sprehodi ob jezeru, možnost sprostitve v naravnem okolju ter ogled zbirke v paviljonu EXPANO.

Dogodek je bil za udeležence brezplačen. Udeležencem smo nudili brezplačen prevoz iz Maribora, Kamnice in Murske Sobote ter Markovcev pri Ptujju, poskrbeli za kosilo, prigrizke in osvežilne napitke.

Skozi dogodek smo ves čas poudarjali pomen vseživljenjskega učenja z različnimi tehnikami in pristopi poučevanja. Ob podpori prebranih informacij, slišanih in zapisanih, smo slednje implementirali v prakso skozi praktično in aktivno udejstvovanje v programu dogodka. Ciljno skupino smo ozaveščali z vsebinami, ki so prilagojene le-tej. Posameznike smo skozi znanje in učenje opolnomočili za bolj zdrav življenjski slog, več gibanja, medsebojni in medgeneracijski prenos znanja ter veščin, kar bodo lahko v nadaljevanju vključevali v vsakdanje življenje skladno s svojimi zmožnostmi in interesi. Posamezniki so imeli možnost izboljšati svoje analogne in digitalne sposobnosti, se urediti v tehničnih in rokodelskih delavnicah, okrepili so svoje sive celice in motoriko ter poskrbeti za svoje psihofizično zdravje z gibanjem. Na sproščen način smo jim predstavili tudi zdravstveni vidik prilagajanja bivalnih razmer in vedenjskih vzorcev, glede na letne čase in podnebne spremembe. S pestrimi vsebinami delavnic in spremljevalnim programom šah, e-kolesa in lov na zaklad smo spodbujali radovednost, željo po raziskovanju in učenju v vsakdanjem življenju, dostopnost do le-te, kritično razmišljanje za osebni in posledično družbeni razvoj. Samo okolje je bilo spodbudno in prilagojeno druženju in navezovanju novih stikov. Delavnice so omogočale tako osebno rast, kot spodbudo motorike, prilagajanje na spremembe, ki so za starejše še kako pomembne, saj jim velikokrat povzročajo stres, z ustvarjalnimi pristopi pa smo omogočali tudi socialno vključenost. V podpornem in sočutnem okolju smo se povezali in ustvarili nepozabna doživetja ter skupaj premagovali predsodke in ovire.

Posebni poudarki ozaveščanja starejše populacije so bili usmerjeni v prilagajanje vsebin njihovim interesom ter spodbujanje aktivnega, samostojnega in zdravega staranja. Aktivnosti so temeljile na delavniškem in izkustvenem pristopu, ki starejšim omogočajo praktično udejstvovanje, miselne izzive ter vključevanje telesne aktivnosti, kar se je v praksi izkazalo kot učinkovitejši način njihovega vključevanja. Med njimi smo izpostavili miselne in družabne aktivnosti kot sta šah in bralni krožek ter gibalno-miselne delavnice, kot je »lov na zaklad«, ki

so udeležence spodbujale k razmišljanju, reševanju nalog in hkratnemu gibanju, ter e-kolesa, kar je bilo še posebej zanimivo starejšim moškim, ki so prav tako predstavljali pomemben del ciljne skupine. Pomemben del programa so predstavljale delavnice, ki so spodbujale praktično delo in učenje novih veščin. Delavnica ročnih spretnosti, kot je oblikovanje gline in figure iz ličkanja, sta omogočili ustvarjanje vidnih rezultatov in uporabo konkretnih spretnosti, medtem, ko je delavnica učenja uporabe pametnih telefonov, prispevala k večji samostojnosti in krepitvi občutka kompetentnosti. Takšen pristop je zanimal predvsem moške, saj jim je omogočil konkretne, praktične rezultate njihovega udejstvovanja in spodbujanja aktivnega vključevanja, in je bil prav tako zanimiv tudi za žensko populacijo. Kot dopolnilo delavniškim vsebinam pa je program vključeval tudi možnost telesne aktivnosti v obliki sproščenih sprehodov, ki so dodatno prispevali k dobremu počutju in socialni vključenosti.

Udeležence in vse prisotne sta nagovorili Neža Polh iz SZOTK in Joži Vovk iz ACS.

Predavatelji, govorci, motivatorji, nastopajoči:

- Imre Skrinar, Center za pomoč na domu, VGC+ Srce Štajerske
- Iva Kosednar Kirschner, Ekološka zeliščna kmetija Vidov brejg
- Dragica Horvat, POMELAJ, zadruga za razvoj podeželja, z.o.o.
- Silvija Babič, POMELAJ, zadruga za razvoj podeželja, z.o.o.
- Zsuzsi Horvat, kreativna ustvarjalka z naravnimi materiali, učitelj
- Mitja Dišič, mag. kin., Center za krepitev zdravja Murska Sobota (CKZ MS)
- Janja Lebarič dipl.fiziot., Center za krepitev zdravja Murska Sobota (CKZ MS)
- Marko Smodiš dipl.fiziot., Center za krepitev zdravja Murska Sobota (CKZ MS)
- Sara Knego dipl.ms., Center za krepitev zdravja Murska Sobota (CKZ MS)
- Blanka Dugar dipl.ms., Center za krepitev zdravja Murska Sobota (CKZ MS)
- Špela Hlastan dipl.kin., Center za krepitev zdravja Murska Sobota (CKZ MS)
- Barbara Trstenjak dipl.kin., Center za krepitev zdravja Murska Sobota (CKZ MS)
- Marjetka Škafar, Goričko društvo za lepše vütro
- Neža Polh, SZOTK
- Iztok Kvas, DGK Pohorje, Sodelovanje s projektno skupino Skupaj za aktivno mobilnost, E-kolesa
- Kristina Štrekelj, VAP, Sodelovanje s projektno skupino Skupaj za aktivno mobilnost, E-kolesa

Med prisotnimi sta bila dva mlada motivatorja, ki sta krožila med starostniki, jih usmerjala in spodbujala k angažiranosti za vodene in spremljevalne aktivnosti, kot tudi za sprehajanje ob jezeru, ogled gibalnega parka z napravami za preizkušanje motoričnih spretnosti.

Odzivi udeležencev so bili zelo pozitivni. Izpostavili so predvsem kakovostno organizacijo dogodka, prijetno vzdušje, možnost druženja ter uporabnost predstavljenih vsebin. Eden izmed udeležencev je zapisal: *»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.«* Podobno je poudarila tudi druga obiskovalka: *»Prisrčna hvala vsem organizatorjem in izvajalcem. Bil je odlično doživetje, enkratno druženje in poučno za vse slušatelje. Želim si, da bi se še kdaj ponovilo. Dobrodošli v Prekmurju.«* Prisotni so spraševali, če se izvaja dogodek vsako leto ob istem času in če bo prihodnje leto ponovno. Nadalje so nas

posamezne skupine prosile, da shranimo njihove kontakte in jih obvestimo, če bo še kakšen tak dogodek, saj so se ob nepozabnem izletu naučili veliko uporabnih stvari, ki jim bodo prišle v življenju prav in si resnično želijo, da ne bi zamudili morebitnega ponovnega dogodka

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, promocijski letak Lahko.si in Lahko.si beležnico za zapisovanje novega znanja in prejetih informacij.

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 pa ga **Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada plus (ESS+)**. Namen projekta je spodbujanje vseživljenjskega učenja kot pomembnega dejavnika osebnega razvoja, aktivnega vključevanja v družbo ter izboljšanja kakovosti življenja posameznika.

Projekt soustvarja mreža dvanajstih regijskih koordinatorjev. Za Podravsko regijo aktivnosti koordinirata **Ljudska univerza Slovenska Bistrica in Insights d.o.o.**, za Pomursko regijo pa **Ljudska univerza Lendava in Ljudska univerza Murska Sobota**. Dogodka se je udeležil tudi **Andragoški zavod Maribor – Ljudska univerza**.

Z izvedbo dogodka smo ponovno potrdili pomen povezovanja, vseživljenjskega učenja in dostopnih preventivnih aktivnosti za starejše ter prispevali h krepitevi aktivnega in zdravega staranja v lokalnem okolju.

Dogodek smo zaključili v duhu dveh osrednjih sporočil: ostanimo aktivni in povezani ter skrbimo za svoje zdravje in dolgoživost.