

SPOROČILO ZA JAVNOST: Dogodek Lahko si zraven! Skupaj povezani v dolgoživosti

Maribor, 4. maj 2026 – Nevladna, humanitarna organizacija Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo (SZOTK) organizira brezplačen dogodek **Lahko si zraven! SKUPAJ POVEZANI V DOLGOŽIVOSTI**, s katerim želimo 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.

Dogodek **Skupaj povezani v dolgoživosti bo potekal v četrtek, 21. maja 2026, med 9:00 in 14:30, v paviljonu Expansio v Murski Soboti** (Bakovska ulica 41) in bo usmerjen v spodbujanje bralne in zdravstvene pismenosti, pomen vseživljenjskega učenja, socialne vključenosti in ohranjanja zdravja v tretjem življenjskem obdobju. V sproščenem vzdušju si bomo ob pestrih tematskih delavnicah, spremljevalnem programu in spodbudnem okolju, izmenjali znanje in izkušnje ter spoznali nove prijatelje.

Dogodek bo vključeval naslednje delavnice:

- Digitalna pismenost za vsak dan: uporaba pametnega telefona in navigacije.
- Uporaba zelišč v kulinariki in za dobro počutje.
- Kulturna dediščina in ročne spretnosti.
- Kako bolj učinkovito do zdravstvenih informacij? – Ali sem fit 1?
- Bralni krog z Anastazijo.
- Zdravstveni vidik, prilagajanje bivalnih razmer in vedenjskih vzorcev.

Na voljo bo tudi pester spremljevalni program (igranje šaha, pasti in raba električnih koles in lov na zaklad). Udeležencem bo ves čas na voljo sproščujoč sprehod ali oddih ob jezeru v objemu narave ter ogled zbirke v paviljonu.

Dogodek je za udeležence brezplačen, vključuje tudi brezplačen prevoz iz Maribora, Kamnice in Murske Sobotice, kosilo, prigrizke in napitke.

»Poslanstvo Slovenske zveze za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo je usmerjeno v preventivo kroničnih nenalezljivih bolezni ter ozaveščanje o pomenu zdravega načina življenja. Prav s tem namenom organiziramo dogodek Lahko.si zraven!, namenjenem starejšim od 65 let. Z dogodkom želimo udeležence spodbuditi k zdravemu načinu preživljanja tretjega življenjskega obdobja. Verjamemo, da lahko s poučnimi vsebinami prispevamo k bolj vključujoči družbi, v kateri ima vsak posameznik možnost ostati aktiven, zdrav, radoveden in družaben,« poudarja Neža Polh, generalna sekretarka Slovenske zveze za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo.

Dogodek pripravljamo v okviru petletnega projekta **Ozaveščanje za vseživljenjsko učenje (VŽU)** in prve vseslovenske medijske kampanje **Lahko.si, ki jo vodi Andragoški center Slovenije (ACS)**. Projekt sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada plus (ESS+).

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

Milan Lazarević, zunanji sodelavec SZOTK, tel. št.: 040 550 724

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

Več informacij o dogodku: <https://zadihaj.net/skupaj-povezani-v-dolgozivosti-21-5-2026/>