VLOGA NEVLADNIH ORGANIZACIJ (NVO) PRI SPODBUJANJU SOCIALNE PARTICIPACIJE STAREJŠIH

Zbornik prispevkov srečanja

Ljubljana, 2026

Strokovno srečanje
»Vloga nevladnih organizacij (NVO) pri spodbujanju socialne participacije starejših«
Zbornik prispevkov srečanja

Kraj in čas dogodka:	Ljubljana, 22. september, 2025
Urednice:	Monika Robnik Levart, Urška Erklavec, Sara Verderber, Mojca Gabrijelčič Blenkuš
Izdajatelj:	Nacionalni inštitut za javno zdravje Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana, Slovenija
Kraj in leto izdaje:	Ljubljana, 2026
Elektronska izdaja:	
Spletna stran: https://nijz.si/	

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

Zaščita dokumenta © 2026 NIJZ

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

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 264464643
ISBN 978-961-7211-90-0 (PDF)

KAZALO

1 UVOD 2
2 NAMEN SREČANJA 4
3 PRISPEVKI 5
3.1 Socialna participacija starejših skozi prizmo Svetovne zdravstvene organizacije 5
3.2 Aktivnosti NIJZ Službe za NVO v krepitvi socialne participacije starejših 8
3.3 Krepitev simbioze med generacijami 11
3.4 Nacionalna mreža skupin starejših za samopomoč 18
3.5 Društvo Šola zdravja – gibanje, ki povezuje 25
3.6 Aktivno staranje v družbi upokojencev 31
4 PRESEČIŠČA IN REFLEKSIJA 37
5 ZAKLJUČEK 38
6 PRILOGE 39
6.1 Pravljično obarvan tabor MD z roko v roki 39
6.2 Informacije podane v razpravi 41
6.3 Koristne povezave 43

ZAHVALA

Zavedanje, da lahko največ dosežemo le s sodelovanjem, je izjemnega pomena. Zato bi se člani skupine Javno zdravje v medsektorskih politikah (JZvMSP) iskreno zahvalili vsem, ki ste prispevali k razpravi na temo aktivnega in zdravega staranja (AZS).

Skupaj z vami smo ponovno dodali pomemben kamenček v mozaik prizadevanj za aktivno in zdravo staranje – tokrat na področju razumevanja nevladnih organizacij (NVO) pri spodbujanju socialne participacije starejših.

1 UVOD

Pripravili: Monika Robnik Levart in Urška Erklavec; Nacionalni inštitut za javno zdravje

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) že vrsto let poudarja pomen celostnega pristopa k zdravju in dobremu počutju starejših, ki presega zgolj zdravstveno obravnavo in vključuje tudi socialne, kulturne in okoljske vidike življenja. Posebej izpostavlja vlogo skupnosti, socialne vključenosti in aktivne participacije pri ohranjanju zdravja, samostojnosti in dostojanstva v starosti. V tem kontekstu imajo pomembno vlogo tudi nevladne organizacije, ki s svojim delovanjem pogosto zapolnjujejo vrzeli med formalnimi sistemi in vsakdanjimi potrebami ljudi.

V Sloveniji imamo od leta 2017 Strategijo dolgožive družbe, ki se osredotoča na zagotavljanje kakovosti življenja za vse generacije. Strategija prepoznava pomen sodelovanja različnih akterjev – od državnih institucij in lokalnih skupnosti do civilne družbe – ter poudarja, da so za uspešno soočanje z izzivi starajoče se družbe ključni povezovanje, solidarnost in vključevanje starejših v družbeno dogajanje. Nevladne organizacije so pri tem pomemben partner, saj delujejo neposredno v skupnostih in so pogosto najbližje ljudem.

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) se zavedamo hitrih demografskih sprememb, staranja prebivalstva in prehoda v dolgoživo družbo. Naše poslanstvo je prispevati k boljšemu zdravju in večji blaginji vseh skupin prebivalcev Slovenije. V skladu s pristopom SZO, ki zdravje opredeljuje kot stanje popolnega fizičnega, duševnega in socialnega blagostanja, razumemo, da teh ciljev ni mogoče doseči zgolj z delovanjem zdravstvenega sistema. Potreben je trajnosten, medsektorski pristop, ki vključuje tudi nevladne organizacije kot ključne nosilke programov, dejavnosti in inovativnih pristopov v lokalnih okoljih.

NIJZ na izzive dolgožive družbe opozarja in se nanje odziva skozi redno delo ter številne projekte. Skupina Javno zdravje v medsektorskih politikah (JZvMSP) na temo Aktivnega in zdravega staranja (AZS) že od leta 2014 v tej sestavi sistematično podpira uresničevanje Strategije dolgožive družbe. Skupina izhaja iz zavedanja, da je staranje izrazito presečna tema, ki zahteva sodelovanje različnih sektorjev in deležnikov. V preteklih letih so v okviru rednih srečanj nastale tudi tematske publikacije, med drugim *Prehrana starejših* (2022) ter *Zdravje, kultura in umetnost* (2023), ki je bila tudi povod za vseslovensko akcijo »Pokloni čas, polepšaj dan«. Kot plod 3. rednega sestanka skupine v letu 2024 je nastala publikacija »*Duševno zdravje in destigmatizacija starejših*«**.** Publikacija, ki pa je pred vami, je nastala kot rezultat strokovnega srečanja v letu 2025 in je posvečena vlogi nevladnih organizacij pri

ustvarjanju podpornega okolja za starejše ter krepitvi njihove socialne vključenosti in kakovosti življenja.

Za mnoge starejše je kakovost dneva odvisna od tega, ali imajo kam iti, koga srečati in komu pripadati. Socialna participacija ni le udeležba na dogodkih – je občutek vključenosti, varnosti in povezanosti, ki neposredno vpliva na duševno zdravje in sposobnost ohranjanja samostojnosti. Nevladne organizacije po Sloveniji vsak dan ustvarjajo priložnosti za takšne stike: v skupinah, na delavnicah, na jutranjih vadbah, v programih samopomoči, na medgeneracijskih srečanjih.

Ta zbornik povzema strokovno srečanje, na katerem smo povezali različne perspektive in predstavili konkretne programe, ki dokazujejo, da se premiki dogajajo tam, kjer se ljudje srečujejo. Objavljeni prispevki so namenjeni vsem, ki verjamejo, da je dolgoživa družba lahko tudi družba odnosov, solidarnosti in sodelovanja.

2 NAMEN SREČANJA

Pripravili: Monika Robnik Levart in Urška Erklavec; Nacionalni inštitut za javno zdravje

Strokovno srečanje *»Vloga nevladnih organizacij (NVO) pri spodbujanju socialne participacije starejših«* je bilo namenjeno poglobljeni razpravi o pomenu socialne participacije starejših v kontekstu dolgožive družbe ter o vlogi nevladnih organizacij kot ključnih akterjev pri njenem uresničevanju.

Namen srečanja je bil:

- osvetliti socialno participacijo starejših kot pomemben varovalni dejavnik duševnega zdravja, socialne vključenosti in kakovosti življenja,
- predstaviti razumevanje socialne participacije v okviru mednarodnih usmeritev, zlasti Svetovne zdravstvene organizacije,
- prikazati dobre prakse nevladnih organizacij, ki v lokalnih okoljih že uspešno spodbujajo povezovanje, medgeneracijsko sodelovanje in aktivno staranje,
- spodbuditi dialog med javnozdravstveno stroko, nevladnimi organizacijami in drugimi deležniki ter okrepiti zaupanje in medsektorsko sodelovanje,
- odpreti prostor za refleksijo o izzivih, omejitvah in priložnostih pri sistemskem vključevanju NVO v politike in programe za starejše.

Srečanje je sledilo prepričanju, da socialna participacija ni dodatna ali obrobna dejavnost, temveč temeljni gradnik zdravega in dostojnega staranja ter pomemben odgovor na kompleksne demografske in družbene izzive.

Na srečanje smo poleg sodelavcev NIJZ (vključno z nacionalnimi mrežami) povabili predstavnike različnih sektorjev in organizacij, med drugim: Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za solidarno prihodnost, Ministrstvo za kulturo, Ministrstvo za vzgojo in izobraževanje, Zvezo društev upokojencev Slovenije, Urad RS za makroekonomske analize in razvoj, Inštitut za ekonomska raziskovanja ter druge zainteresirane deležnike, za katere smo ocenili, da jih obravnavana tematika zadeva in zanima. Prav povezovanje, sodelovanje ter izmenjava mnenj, izkušenj in dobrih praks so ključ do premikov – tudi na področju duševnega zdravja, zmanjševanja socialne izolacije in destigmatizacije stisk v starosti. Strokovno srečanje je potekalo 22. septembra 2025 v Ljubljani in je služilo kot podlaga za pričujočo publikacijo. V nadaljevanju so zbrani prispevki vsebinskega dela predavanj s srečanja, ki osvetljujejo pomen socialne participacije starejših ter vlogo nevladnih organizacij pri krepitvi vključenosti, povezanosti in kakovosti življenja v dolgoživi družbi.

3 PRISPEVKI

To poglavje predstavlja prispevke tematskega srečanja o socialni participaciji starejših. V njem so zbrani tudi primeri dobrih praks in projektov, ki jih izvajajo nevladne organizacije, med drugim medgeneracijske pobude, programi samopomoči ter gibanja, ki povezujejo starejše. Namen je pokazati, kako lahko različni pristopi prispevajo k aktivnemu in vključenemu življenju v starosti.

3.1 Socialna participacija starejših skozi prizmo Svetovne zdravstvene organizacije

Pripravila: Vesna Kerstin Petrič, Ministrstvo za zdravje

Prispevek se osredotoča na staranje prebivalstva z vidika socialne participacije in medgeneracijskega povezovanja, kot ju razume Svetovna zdravstvena organizacija (SZO)

Staranje prebivalstva predstavlja enega večjih globalnih izzivov. Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) predvideva, da bo do leta 2050 na svetu več kot dve milijardi ljudi starejših od 60 let. V Sloveniji že danes delež prebivalcev, starejših od 65 let, presega 21 %, kar nas uvršča med izrazito starajoče se družbe.

Starejši pa ne predstavljajo zgolj dodatnega bremena za zdravstveno in socialno varstvo, ampak so tudi pomemben nosilec znanja, izkušenj in družbene kontinuitete. Zato je delitev na »mlade« in »stare« preživeta, saj v vsaki generaciji obstajajo tisti, ki lahko več prispevajo k skupnemu dobremu in tisti, ki potrebujejo več družbene podpore. Podcenjevanje potenciala starejših je enako zmotno kot razmišljanje, da mladi še ne razumejo družbenih izzivov in zato ne morejo enakovredno prispevati k rešitvam. Oboje preprosto ne drži.

Seveda pa imata obe skupini prebivalstva specifične potrebe in bo v prihodnje ključno, da te obravnavamo skupaj in tako prispevamo k družbeni koheziji in pravičnemu razvoju.

3.1.1 Digitalna izključenost in dostop do zdravstva

Poseben izziv za starejše predstavlja hitra digitalizacija. Približno 37 % starejših je digitalno nepismenih, kar ima zelo konkretne posledice, zlasti v zdravstvu. Digitalno naročanje, elektronska komunikacija in zapleteni sistemi pridobivanja relevantnih podatkov in informacij lahko za starejše pomenijo resno oviro pri dostopu do in uporabi zdravstvenih storitev. To zahteva sistemske rešitve, ki vključujejo strokovno podporo, tehnične prilagoditve in predvsem sodelovanje civilne družbe in skupnosti.

3.1.2 Vloga civilne družbe in socialna participacija

Nevladne organizacije si prizadevajo za univerzalno dostopnost do zdravstvenih storitev, zdravje in blagostanje vseh, tudi tistih iz najbolj ranljivih skupin prebivalstva ter prevzemajo različne vloge. Lahko nastopajo v vlogi kritičnih zagovornikov specifičnih interesov posameznih skupin prebivalstva, ki so pogosto v nasprotju z obstoječo ureditvijo in/ali načrtovanimi političnimi odločitvami države, kar vodi v naporna pogajanja in otežuje sodelovanje.

Nevladne organizacije po drugi strani lahko pomembno prispevajo tako h kreiranju kot izvajanju in vrednotenju zdravstvenih politik in ukrepov v tesnem sodelovanju s stroko in politiko. Temu rečemo socialna participacija. Socialna participacija na področju zdravja pomeni sodelovanje civilne družbe, stroke in države pri doseganju skupnih ciljev za zdravje in blaginjo prebivalstva, ki temelji na skupnih ciljih, viziji in zaupanju. Slednje je odvisno predvsem od jasno opredeljenih vlog posameznih deležnikov, kjer država zagotavlja strateške podlage, potrebne vire in koordinacijo, stroka z dokazi utemeljene usmeritve in strokovne podlage, civilna družba pa prispeva s poznavanjem specifičnih potreb in doseganjem najbolj ranljivih, pogosto skritih in težko dosegljivih skupin prebivalstva, kjer državne institucije pogosto odpovejo.

Socialna participacija zahteva konkretna vlaganja tudi v civilno družbo. Brez tega nevladne organizacije ne morejo zagotavljati kontinuitete, profesionalnega razvoja in kakovostnega dela z ljudmi. Država ima pri tem ključno vlogo, saj mora zagotoviti stabilno financiranje, zakonodajni okvir in institucionalno podporo. Ključen je tudi prispevek stroke, ki zagotavlja strokovnost, izvaja usposabljanja in omogoča spremljanje. Vedno bolj se izpostavlja tudi pomen vrednotenje učinka tovrstnega sodelovanja države, stroke in civilne družbe. Le s sistematičnim vrednotenjem lahko ugotovimo, ali intervencije dejansko izboljšujejo življenje ljudi – na primer zmanjšujejo digitalno izključenost starejših ali povečujejo dostop do storitev.

3.1.3 Mednarodni kontekst in politična podpora

Na podlagi potreb so se v državah razvile številne prakse tovrstnega sodelovanja, ki pa še niso sistematično popisane in predstavljene širši globalni skupnosti. Na tem področju bo nujno investirati tudi v raziskovalno dejavnost in usposabljanja. Prav zato je bila na pobudo Slovenije in Tajske na Generalni skupščini SZO maja 2024 v Ženevi sprejeta Resolucija o socialni participaciji za univerzalni dostop do zdravstvenega varstva, zdravje in blaginjo. Države so z resolucijo SZO naložile, da vzpostavi sistem kazalnikom, s katerim bi bilo moč vrednotiti tovrstne prakse na vseh področjih, tudi na področju s staranjem prebivalstva povezanih zdravstvenih izzivov. Resolucija zahteva tudi vzpostavitev

platforme za izmenjavo dobrih praks, razvili pa naj bi tudi ključne usmeritve za institucionalizacijo socialne participacije, orodja za pomoč pri njenem izvajanju, sistem poročanja in spodbudili raziskovalno dejavnost na tem področju.

Slovenija je na področju socialne participacije za zdravje prepoznana kot napredna država, saj vključuje civilno družbo tako v odločanje kot v izvajanje različnih preventivnih in presejalnih programov ter v podporo kroničnim bolnikom. Še posebej prodorne so v prizadevanjih za bolj zdravo družbo slovenske mladinske organizacije. Ob konkretnih aktivnostih ozaveščanja mladih v Sloveniji so mladi vzpostavili tudi mednarodno organizacijo mladih za zdravje – Youth Health Organization (YHO), ki je že članica Mladinskega sveta SZO na globalni ravni. Slovenija je prav zdaj tudi v postopku pridobitve naziva kolaborativnega centra SZO za socialno participacijo mladih.

3.1.4 Povezovanje generacij kot pot naprej

Rešitve za prihodnost ne bodo nastale v ločenih generacijskih mehurčkih. Ključ je v povezovanju starejših in mladih, v solidarnosti in medsebojnem učenju. Mladi prinašajo energijo, nove poglede in inovativnost, starejši pa izkušnje, zgodovinski spomin in modrost. Dosedanje izkušnje kažejo, da je sodelovanje mladih z državo in stroko lahko uspešno, potreben pa bo dodaten napor za tvorno medgeneracijsko sodelovanje na področju zdravja. Veliko priložnosti za vzpostavitev trdnih temeljev tovrstnega sodelovanja predstavlja strategija razvoja javnega zdravja, ko bo sprejeta, saj so organizirani mladi s stroko že tesno sodelovali v pripravi njenega predloga.

3.2 Aktivnosti NIJZ Službe za NVO v krepitvi socialne participacije starejših

Pripravili: Urška Erklavec in Sara Verderber, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Služba za nevladne organizacije na NIJZ deluje kot povezovalni most med javnozdravstveno stroko in nevladnim sektorjem. Njena temeljna naloga je podpirati kakovostno delo nevladnih organizacij (NVO), jih opolnomočiti za aktivno participacijo ter povečati razumevanje njihove vloge in potenciala v javnem zdravju. Poseben poudarek je na prepoznavanju in »prevajanju« potreb s terena v strokovni jezik, spodbujanju izmenjave dobrih praks ter prenosu strokovnega znanja v prakso preko analiz, priporočil, izobraževanj in posvetov.

Služba deluje od začetka leta 2024 in si prizadeva za sistemsko izboljševanje sodelovanja med NIJZ in NVO. Čeprav v Sloveniji že obstaja veliko primerov dobrega sodelovanja – na primer na področjih demence, Alzheimerjeve bolezni, preprečevanja okužb s HIV in aidsa, priprave poročil o drogah ter lokalnih aktivnosti promocije zdravja – je velik del teh sodelovanj vsebinsko in projektno omejen. Cilj Službe za NVO je to sodelovanje nadgraditi, ga okrepiti tam, kjer še ni dovolj razvito, ter ustvariti pogoje za dolgoročna in trajnostna partnerstva.

V ta namen so bili vzpostavljeni konkretni podporni mehanizmi, kot so redni novičnik za nevladne organizacije, baza NVO za lažje povezovanje in iskanje partnerjev ter spletna akademija, ki naslavlja ključne javnozdravstvene teme (npr. centri za krepitev zdravja, zdrava mesta, orodje Zdravje v občini, regijski koordinatorji za duševno zdravje). Pomemben del delovanja predstavlja tudi individualna podpora organizacijam in sodelavcem NIJZ pri iskanju partnerstev, strokovnih vsebin in povezav s terenom. Na ta način Služba za NVO prispeva k večjemu zaupanju, boljšemu pretoku informacij ter vsebinskemu mreženju med javnim in nevladnim sektorjem.

3.2.1 Zdravo in kakovostno življenje starejših: izziv dolgožive družbe

Slovenija se sooča z izrazitimi demografskimi spremembami. Po projekcijah bo do leta 2061 skoraj tretjina prebivalcev starejših od 65 let, kar zahteva dolgoročno vzdržne in celostne pristope k ohranjanju zdravja, samostojnosti in kakovosti življenja starejših (NIJZ, 2021). Staranje prebivalstva spremljajo porast kroničnih bolezni, večja socialna ranljivost in postopno zmanjševanje funkcionalnih sposobnosti, zato so potrebni povezani odzivi zdravstvenega, socialnega in skupnostnega sistema.

Na te izzive se odziva projekt Obvladovanje krhkosti, ki je financiran iz kohezijskih sredstev in ga koordinira NIJZ (NIJZ, 2025). Projekt temelji na multidisciplinarnem pristopu ter povezuje javnozdravstvene, klinične, socialne in skupnostne perspektive z namenom celostne obravnave predkrhkosti in krhkosti na nacionalni ravni.

Krhkost Svetovna zdravstvena organizacija opredeljuje kot stanje povečane ranljivosti, ki nastane zaradi zmanjšanih fizioloških rezerv in zmanjšane sposobnosti prilagajanja na vsakodnevne obremenitve (SZO, 2017). Gre za s starostjo povezano zmanjševanje telesne, duševne ali socialne zmogljivosti, ki povečuje tveganje za padce, funkcionalni upad in slabše zdravstvene izide (Sternberg idr., 2011; Bieniek, Wilczyński & Szewieczek, 2016; Strbad & Kramberger, 2021). Raziskave kažejo, da se biološke rezerve zmanjšujejo postopno in da lahko pravočasne ter ustrezne intervencije ta proces pomembno upočasnijo (Bieniek, Wilczyński & Szewieczek, 2016).

3.2.2 **Projekt Obvladovanje krhkosti in vloga nevladnih organizacij**

Projekt je razdeljen na več delovnih paketov, od katerih se vsak osredotoča na eno izmed ključnih dimenzij krhkosti. Ti vključujejo telesno krhkost in zgodnje prepoznavanje na primarni ravni zdravstvenega sistema, duševno in socialno krhkost ter destigmatizacijo duševnega zdravja, vlogo lokalnega in zdravega okolja, digitalne rešitve in pismenost ter vidik varnosti in preprečevanja nasilja nad starejšimi.

Med te delovne pakete je umeščen tudi delovni paket, posvečen vlogi nevladnih organizacij pri preprečevanju in obvladovanju krhkosti, ki ga vodi Služba za NVO. S tem projekt jasno prepoznava, da so NVO eden ključnih stebrov pri zgodnjem prepoznavanju potreb starejših, zmanjševanju socialne izolacije, podpori pri vsakodnevnih dejavnostih in krepitvi socialne participacije v lokalnih skupnostih.

Nevladne organizacije delujejo neposredno v okoljih, kjer se znaki predkrhkosti pogosto najprej pokažejo. Njihova bližina ljudem, poznavanje lokalnih razmer in sposobnost povezovanja različnih akterjev jih postavljajo v edinstveno vlogo pri uresničevanju ciljev projekta. Namen delovnega paketa je izboljšati učinkovitost in kakovost programov NVO, jih vključiti v širši sistem obravnave krhkosti ter okrepiti njihovo strokovno in organizacijsko vlogo. V tem okviru delovni paket spodbuja povezovanje organizacij, razvoj strokovnih kompetenc, vrednotenje intervencij ter vzpostavljanje boljšega pretoka informacij med NIJZ in terenom.

Gre za proces profesionalizacije in hkrati priznavanja dejstva, da imajo nevladne organizacije specifično znanje o življenjskih razmerah ljudi, ki ga ni mogoče nadomestiti zgolj z institucionalnim ali statističnim vpogledom. V okviru projekta nastajajo smernice, digitalne platforme, strokovne podlage in izobraževalni materiali, ki bodo dolgoročno omogočili trajnostni razvoj celostnega sistema prepoznavanja in preprečevanja predkrhkosti.

3.2.3 **Sklep**

Poglobljeno razumevanje krhkosti in njeno obvladovanje zahtevata povezovanje vseh ravni družbe. Vloga Službe za nevladne organizacije na NIJZ ter njena umeščenost v projekt Obvladovanje krhkosti

jasno kažeta, da je sodelovanje z nevladnimi organizacijami ključno za razumevanje zdravstvenih in predvsem vsakdanjih, pogosto nevidnih izzivov, s katerimi se starejši soočajo v lokalnih okoljih.

Projekt ne gradi zgolj strokovnih orodij, temveč prispeva k razvoju kulture sodelovanja, ki presega fragmentirane institucionalne pristope. S postopnim povezovanjem javnozdravstvene stroke in potreb s terena, ki jih prepoznavajo nevladne organizacije, se vzpostavljajo temelji za sistemsko, celostno in človeku prijazno obravnavo staranja. Le z vključevanjem različnih deležnikov in razumevanjem krhkosti iz več zornih kotov lahko kot družba ustvarimo pogoje, v katerih bo staranje v Sloveniji potekalo na način, ki spoštuje človekovo dostojanstvo, krepi samostojnost in podpira kakovost življenja v vseh njegovih razsežnostih.

3.2.4 **Literatura in viri:**

Bieniek, J., Wilczyński, K., & Szewieczek, J. (2016). Fried frailty phenotype assessment components as applied to geriatric inpatients. *Clinical interventions in aging*, 453-459. Dostopno na: https://www.dovepress.com/fried-frailty-phenotype-assessment-components-as-applied-to-geriatric--peer-reviewed-fulltext-article-CIA

Nacionalni inštitut za javno zdravje – NIJZ. (2021). *Zdravstveni statistični letopis 2021.* Dostopno na: https://nijz.si/wp-content/uploads/2025/03/1_DEMOGRAFIJA_2023_Z_2.pdf

Nacionalni inštitut za javno zdravje – NIJZ. (2025). *Projekt Obvladovanje krhkosti.* Dostopno na: https://nijz.si/projekti/obvladovanje-krhkosti/

Sternberg, S. A., Schwartz, A. W., Karunananthan, S., Bergman, H., & Mark Clarfield, A. (2011). The identification of frailty: a systematic literature review. *Journal of the American Geriatrics Society*, *59*(11), 2129-2138.

Strbad, M., & Kramberger, M. G. (2021). Krhkost: od biološkega k bio-psiho-socialnemu razumevanju geriatričnega sindroma. *Revija za zdravstvene vede*, *8*(2), 108-119. Dostopno na: https://www.jhs.si/index.php/JHS/article/view/119/122

Svetovna zdravstvena organizacija – SZO. (2017). WHO Clinical Consortium on Healthy Ageing. Topic focus: frailty and intrinsic capacity. *Report of consortium meeting on 1–2 December 2016 in Geneva, Switzerland*. Dostopno na: https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/b8cc03c9-07e4-4bb1-ba21-3ccb0f030ec2/content

3.3 Krepitev simbioze med generacijami

Pripravila: Ana Pleško, Simbioza Genesis

»Energija mladosti in izkušnje modrosti- svet je lep, ko sodelujemo.«
(vodilo Simbioze)

3.3.1 **Uvod**

Staranje prebivalstva ni le demografski pojav, ampak družbeni proces, ki zahteva celovit odziv. Dolgoživa družba odpira številna vprašanja o kakovosti življenja, socialni vključenosti in aktivnem državljanstvu starejših. V tem kontekstu imamo nevladne organizacije (NVO) ključno vlogo pri povezovanju, opolnomočenju in vključevanju starejših v družbeno življenje.

V Sloveniji to vlogo že več kot desetletje udejanja **Simbioza Genesis, socialno podjetje**, ki s svojimi programi povezuje generacije, spodbuja digitalno in socialno participacijo ter krepi medsebojno sodelovanje in solidarnost.

3.3.2 **Pristopi Simbioze- medgeneracijsko učenje kot orodje participacije**

Jedro Simbiozinega delovanja je medgeneracijsko sodelovanje, kjer se srečujejo in učijo drug od drugega- mladi, odrasli in starejši. Ta izmenjava prinaša dvojno vrednost- po eni strani mladi razvijajo empatijo, potrpežljivost in socialno odgovornost, po drugi strani pa starejši krepijo samozavest, znanje in občutek, da so dragocen del družbe.

Medgeneracijsko sodelovanje prinaša številne pozitivne učinke za vse vključene. Starejši ostajajo socialno aktivni, ohranjajo občutek pripadnosti in vrednosti, saj svoje znanje in izkušnje prenašajo naprej ter se hkrati učijo novih veščin. Mladi pri tem pridobijo dragocene življenjske izkušnje, razvijajo občutek odgovornosti in empatijo do starejših generacij. Tako se krepi tudi skupnost kot celota, ki postaja močnejša, bolj povezana in odpornejša – prostor, kjer se medsebojno razumevanje, sodelovanje in solidarnost naravno prepletajo.

3.3.3 **Projekti Simbioza**

Simbioza že več kot desetletje razvija projekte, ki povezujejo generacije, krepijo digitalne in socialne veščine ter starejšim omogočajo aktivno, samozavestno in vključeno življenje. Naši programi nastajajo iz resničnih potreb ljudi na terenu in iz prepričanja, da ima vsak posameznik – ne glede na starost – pravico do znanja, dostojanstva in polne družbene udeležbe. Naši projekti so zasnovani tako, da zmanjšujejo digitalno izključenost, preprečujejo socialno osamljenost in spodbujajo medgeneracijsko povezovanje kot temelj trajnostne in odporne skupnosti.

V nadaljevanju predstavljamo le nekaj ključnih programov Simbioze. Vsak izmed njih prispeva k bogatejšemu, dostopnejšemu in bolj povezanemu življenju starejših ter kaže, kako lahko nevladne organizacije ustvarjamo resnične, merljive in dolgotrajne družbene spremembe.



Slika 1: Simbioza skupnost

SIMBIOZA SKUPNOST- Simbioza Skupnost je mreža organizacij, ki v lokalnih skupnostih preko različnih aktivnosti spodbujajo medgeneracijsko sodelovanje, povezovanje, vseživljenjsko učenje in prostovoljstvo. Projekt je rezultat prizadevanja za spreminjanje slovenske družbe v trajno, vključujočo skupnost, ki se zaveda pomena tako izkušenj starejših kot energije mlajših. V preteklosti je deloval pod nazivom Simbioza Šola (2014-2020) in se je nato razširil na širše okolje, vključno z vrtci, knjižnicami, domovi za starejše in drugimi organizacijami. Glavni cilji in vrednote so spodbujanje medgeneracijskega sodelovanja, kjer mlajše in starejše generacije soustvarjajo aktivnosti, izmenjujejo znanje in vrednote, krepitev prostovoljstva, občutka pripadnosti skupnosti in socialne vključenosti vseh generacij in podpora vseživljenjskemu učenju (digitalnim in socialnim veščinam), zdravju, telesni aktivnosti in aktivnemu državljanstvu.



Slika 2: Simbioza BTC CITY LAB

SIMBIOZA BTC CITY LAB- je inovativni medgeneracijski učni prostor, ki deluje v središču BTC Cityja v Ljubljani. Namenjen je krepitvi digitalnih veščin, učenju skozi prakso in povezovanju različnih generacij. V okviru programa potekajo delavnice uporabe pametnih telefonov, računalniških osnov, novih tehnologij, varne rabe interneta ter številne aktivnosti, ki spodbujajo vseživljenjsko učenje. Projekt je zasnovan kot odprt, dostopen in prijazen prostor, poudarek je na praktičnem učenju, medsebojni podpori in razvijanju digitalne samozavesti. Projekt nastaja v partnerstvu med Simbiozo in družbo BTC ter predstavlja pomemben korak k digitalno vključujoči skupnosti, kjer imajo vsi generacije priložnost rasti, raziskovati in ostati aktivno povezani z digitalnim svetom.





Slika 3:: Simbioza Mobiln@

SIMBIOZA MOBILN@- je potujoča učilnica ki digitalno izobraževanje pripelje naravnost v lokalne skupnosti po vsej Sloveniji, še posebej po ruralnih območjih. Mobilna enota je posebno opremljen kombi oziroma "učilnica na kolesih", v kateri potekajo delavnice digitalnih veščin za starejše, ranljive skupine in lokalne prebivalce, tudi v krajih, kjer dostop do izobraževanj običajno ni na voljo. V potujoči učilnici udeleženci pridobivajo znanja o uporabi pametnih telefonov, računalnikov, spleta, e-storitev, varnosti na internetu in drugih osnovnih digitalnih kompetencah.



Slika 4: Aplikacija MAGDA

APLIKACIJA MAGDA- je prva mobilna aplikacija za starejše, kjer so na enem mestu združene vse pomembne vsebine in informacije za starejše. Orientiramo se na področja, ki pomembno vplivajo na kakovost, aktivnost in družbeno pestrost življenja starejših. Aplikacija ponuja pomoč pri uporabi novih tehnologij, ki posledično starejšim prinesejo neodvisnost, boljšo obveščenost, dostop do različnih vsebin in večjo vključenost v družbo. Magdo smo od vsega začetka na vsebinski ravni razvijali v sodelovanju s starejšimi in upoštevajoč njihove ideje, predloge, potrebe in želje. Danes ima Magda že več kot 10.000 uporabnikov.



Slika 5: Aplikacija MAGDA - informacije

3.3.4 Vloga NVO pri spodbujanju socialne participacije starejših

Nevladne organizacije imamo pri spodbujanju socialne participacije starejših ključno in nenadomestljivo vlogo. Pogosto smo prav NVO tiste, ki prve zaznamo potrebe ljudi na terenu – tam, kjer se vsakdanje življenje prepleta z izzivi, ki jih statistike ne ujamejo. Delujemo prožno, inovativno in povezovalno, saj lahko hitro prepoznamo nove razmere, se jim prilagodimo in poiščemo rešitve, ki so blizu ljudem. Naše delo ni zgolj projektno ali časovno omejeno; temelji na gradnji trajnih mostov zaupanja, ki povezujejo generacije, lokalna okolja, institucije in posameznike. Prav ta človeška vez je tisto, kar daje NVO-jem posebno moč pri ustvarjanju vključujoče, solidarne in aktivne skupnosti za vse generacije.

3.3.5 Izzivi in priložnosti

NVO se kljub uspehom pogosto soočamo z izzivi, kot so projektno financiranje, kratkoročni razpisi in omejeni kadrovski viri. Kljub temu pa prav te organizacije dokazujemo, da je družbeni učinek mogoče ustvariti tudi z omejenimi sredstvi, če obstaja vizija, sodelovanje in srčnost. V prihodnje bo pomembno: zagotoviti stabilno financiranje programov socialne participacije, razvijati medgeneracijske prostovoljske mreže, podpirati digitalno in socialno pismenost kot ključni dejavnik aktivnega staranja in graditi sistemsko partnerstvo med državo in NVO-ji.

3.3.6 Zaključek

Vloga nevladnih organizacij pri spodbujanju socialne participacije starejših je nenadomestljiva. Simbioza kot primer dobre prakse kaže, da so človek, odnos in priložnost za sodelovanje najmočnejša orodja za krepitev duševnega zdravja in kakovosti življenja starejših.

S tem ko odpiramo prostor za povezovanje, učenje in medgeneracijsko sodelovanje, Simbioza uresničuje vizijo družbe, v kateri vsakdo – ne glede na starost – lahko aktivno prispeva, se uči in ostaja povezan. Naša naloga kot nevladna organizacija je, da ustvarimo priložnosti, kjer se to lahko zgodi. Zato je Simbioza več kot program- je vizija družbe prihodnosti. Družba, v kateri so generacije povezane in kjer je vsak posameznik viden, slišen in cenjen. Družba, kjer starejši niso osamljeni, mladi niso brez korenin, kjer skupaj gradimo medsebojno zaupanje in družba kjer se prepleta energija mladosti z izkušnjami modrosti.

3.3.7 Literatura

1. Simbioza: www.simbioza.eu

3.4 Nacionalna mreža skupin starejših za samopomoč

Pripravila: Martina Slokar, Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije, e- naslov: martina.slokar@skupine.si, zveza@skupine.si

3.4.1 Nekaj besed o organizaciji in programu

Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije je humanitarna organizacija, ki s pomočjo organiziranega prostovoljskega dela že 38. leto izvaja javni verificirani socialnovarstveni program Skupine starih ljudi za samopomoč v nacionalni in lokalnih mrežah. Organizacija ima s strani Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti podeljen status humanitarne organizacije ter status nevladne organizacije v javnem interesu.

Prva skupina je zaživela 5. marca 1987 v Domu upokojencev Izola, ustanovila sta jo mag. Tone Kladnik in Roberta Zerbo, 13. novembra 1989 pa je Mimica Primc v Ilirski Bistrici povezala starejše v prvo skupino v domačem okolju.

Program, ki se izvaja na celotnem območju Republike Slovenije, trenutno vključuje 19 medgeneracijskih društev ter 23 drugih organizacij in društev, ki so izvajalci oz. nosilci programa na lokalni ravni.

Srečanja skupin potekajo neposredno v okolju, kjer ljudje živijo – v krajevnih skupnostih, mestnih četrtih, vaseh…., kar uporabnikom omogoča participacijo pri soustvarjanju in aktivnem vključevanju v lokalno dogajanje. Skozi omenjeno se tudi zmanjšuje potreba po dodatnem transportu, kar za starejše velikokrat predstavlja dodatno problemsko situacijo in posledično socialno izključenost. To je še posebej pomembno na podeželju, kjer je pogosteje manjša ponudba programov oz. aktivnosti. V nacionalno mrežo so vključene tudi skupine v socialnovarstvenih zavodih, ki so tako zelo dostopne starejšim, ki tam preživljajo svojo starost.

Članice in člani skupin se srečujejo redno, vsak teden, na isti dan in uro na dogovorjenem mestu, srečanje v povprečju traja uro in pol. Temeljna dejavnost je usmerjen pogovor, ki se nanaša na teme, ki povezujejo. S spoštovanjem zaupnosti povedanega se ustvarja varen prostor za podelitev življenjskih izkušenj, stisk in težav. Pogovor gradi občutek vrednosti, članice in člani skupin se počutijo razumljene, cenjene, vidne. Pogovor pomaga graditi in ohranjati socialne vezi, krepi medsebojno povezanost in je pomemben varovalni dejavnik duševnega zdravja.

3.4.2 Opredelitev problemske situacije

Demografski premiki kažejo, da starejši predstavljajo vse bolj rastoči del družbe. Delež starejših narašča tako v Sloveniji kot na ravni EU. Med članicami EU je največji delež starejših v Italiji (24 %), najnižji pa v Luksemburgu (15 %). Po podatkih SURS-a je v letu 2025 v Sloveniji od vseh 2.130.638 prebivalcev kar 22,1 % starih 65 let ali več, okrog 56 % od teh je žensk. Še bolj narašča število oseb,

starih 100 let ali več. Po zadnjih podatkih Statističnega urada RS živi v naši državi 388 ljudi, ki so stari sto in več (324 žensk, 64 moških). Občina z največjim deležem starejših prebivalcev v Sloveniji je bila na začetku letošnjega leta Osilnica (38,9 %), sledili so Hodoš (36,7 %), Kostel (34,6 %), Šalovci (31,6 %) in Gornji Petrovci (31,3 %). Med občine z več kot 30 % starejših je spadala še Kranjska Gora (30,9 %).

Statistični podatki tudi kažejo, da kar 40 % oseb, starejših od 65 let v Sloveniji biva v enočlanskem gospodinjstvu in pogosta posledica je osamljenost. Do zmanjšanja ali celo izgube socialne mreže lahko pride naenkrat, tako kot tudi do večjega upada moči in izgube zdravja (več kroničnih bolezni, depresija, začetek demence, …). Vse navedeno posamezniku povzroča težave in stiske in v tej svoji vedno večji krhkosti in ranljivosti starejši človek pogosto tudi ne ve kam/na koga se lahko obrne po pomoč. Za starejšega človeka, s šibko socialno mrežo ali brez nje, je ustvarjanje medčloveških odnosov z novimi osebami pogosto izziv, ki ga običajno brez podpore drugih oseb težko realizira, saj terja veliko notranje motivacije in pripravljenosti.

3.4.3 Pozitivni učinki povezovanja

Program Skupine starih ljudi za samopomoč omogoča aktivno in dostojno staranje vsem vključenim v program, saj preko njega uresničujejo svoje možnosti za dobro telesno, socialno in duševno počutje v skladu s svojimi potrebami, željami, zmožnostmi. Povratne informacije uporabnikov programa kažejo: da zaradi skupine bolj uživajo v življenju, so pridobili nove prijatelje, se bolje razumejo z ljudmi, se bolje počutijo, skupina jim pomaga, da se lažje spopadejo z življenjem in osebnimi stiskami, s pomočjo skupine znajo poiskati pomoč, ko jo potrebujejo, odkar so v skupini imajo boljše mnenje o sebi, učijo se iz izkušenj, ki jih imajo drugi člani, v skupini so pripravljeni pomagati drug drugemu, skupina je njihova nadomestna družina, v skupini se razvije medsebojno zaupanje (povzeto iz magistrske naloge ge. Lijane Trontelj z naslovom Gradniki doživljanja vpliva skupine za samopomoč v starosti).

Program se odziva na potrebe starejših ljudi s tem, da:

- omogoča zadovoljevanje temeljnih nematerialnih potreb: po pristnih medčloveških odnosih, doživljanju smisla starosti in povezanosti med generacijami;
- skozi graditev in krepitev socialne/podporne mreže omogoča socialno vključenost;
- ozavešča in motivira za soočanje z izzivi in spremembami v starosti;
- zmanjšuje negativne učinke institucionalnega življenja stanovalcev v socialnovarstvenih zavodih.

Sodelovanje v programu je brezplačno. V skupino se lahko vključi vsakdo, brez določenih znanj ali spretnosti, pri čemer se razlikujemo od nekaterih ponudnikov programov za starejše, kjer je za določene dejavnosti potrebna določena mera interesa, morda predznanja ali izkušenj.

3.4.4 Poglejmo številke

V nacionalno mrežo se povezuje: 450 skupin, 4072 starejših in 717 prostovoljcev. Povprečna starost člana skupine je 70 let, pri članicah pa 77 let. Večinoma se v program vključujejo predstavnice ženskega spola (84 % v l. 2025). V našem programu je več kot polovica vključenih uporabnikov starosti 80 let in več. Starostna skupina 80+ velja še za posebej ranljivo, saj so njihove zdravstvene, fizične, materialne in socialne zmožnosti pogosto bolj okrnjene kot pri osebah 65+, zato potrebujejo več podpore in spodbude pri socialnem vključevanju.

3.4.5 Dodatne oblike povezovanja

Negovanje medgeneracijskih odnosov pomeni povezovanje predstavnikov vseh generacij, kar omogoča pretok življenjskih izkušenj in je nekaj najnaravnejšega v medčloveškem sožitju. Ena od zanimivih oblik povezovanja je program Medgeneracijski tabor, ki predstavlja dopolnitev oz. nadgradnjo osnovnemu programu Skupine starih ljudi za samopomoč.

Namen programa je povezovanje predstavnikov vseh treh generacij, ustvarjanje kvalitetnih medsebojnih odnosov ter vzpostavljanje in poglabljanje medgeneracijskih povezav.

Cilji:

- uporabnikom iz tretje generacije omogočiti aktivno druženje v varnem in sproščenem okolju (zaradi spremstva in podpore prostovoljcev se lažje odločijo za nekajdnevni odhod od doma v novo okolje);
- spreminjanje stališč in tabujev predstavnikov mlade generacije do starejše generacije in obratno;
- učenje in pretok življenjskih izkušenj med udeleženci vseh treh generacij;
- učenje sprejemanja ljudi takšnih, kot s(m)o;
- pridobivanje mladih prostovoljcev, ki se tekom leta vključijo v druge oblike medg. sodelovanja.

Medgeneracijski tabor (v nadaljevanju tabor) predstavlja edinstveno obliko sobivanja in sožitja predstavnikov treh generacij. Potek po dnevih je vnaprej načrtovan ter vsebuje različne aktivnosti, ki spontano omogočajo spoznavanje samega sebe in drugih in v katere so vključeni predstavniki vseh treh generacij. Povezujejo jih pogovor v parih, trojkah in manjših skupinah, delo v ustvarjalnih delavnicah, druženje ob družabnih in zabavnih igrah, priprava družabnih večerov in sodelovanje na njih, pletenje »mreže prijateljstva«, igra »skriti prijatelj«. Vsaka posamezna izvedba se odvija pod specifičnim naslovom (rdeča nit tabora), ki je izbrana premišljeno, saj vsebinsko povezuje celotno dogajanje. Poglejmo nekaj dosedanjih: Nasprotja, Solidarnost med mlajšimi in starejšimi, Rastemo iz korenin, Sreča je v srečanju, Resničnost prebiva v pravljicah, Nasmehni se (mi), Različnost nas bogati in združuje, Lepo nam je skupaj, Gradimo most med generacijami, Podaj mi roko, prijatelj.

Program, ki je organiziran in voden po sprejetem konceptu in metodologiji (število in starostna struktura udeležencev, cilji, metode dela, vsebina), ki ji sledijo vsi izvajalci, je bil prvič izveden leta 1994. Pobudnica programa je bila takratna nepoklicna koordinatorka nacionalne mreže skupin, gospa Branka Knific. Mag. Tone Kladnik, ki v reviji Prepletanja v prispevku »Razvoj in pomen projekta Skupine starih ljudi za samopomoč v Sloveniji« opisuje korake na poti programa, je za leto 1994 zapisal:
»Prvi medgeneracijski tabor v Zgornjih Gorjah pri Bledu. Organizator in vodja: Branka Knific. Udeleženci: člani skupin starih ljudi za samopomoč in mladi iz skupin za zdravo življenje in dobre medčloveške odnose iz obalnih občin in Žalca. Po podobnem modelu so bili kasneje organizirani tudi tabori v Fiesi, Okroglem pri Kranju, na Pohorju, v Libeličah.«

Od takrat program organizirajo in izvajajo lokalna medgeneracijska društva, povezana v ZDSGS. V povprečju je letno izvedenih med šest in osem taborov, ki trajajo od štiri do šest dni, na posameznem taboru pa je od 24 do 60 udeležencev.

Prostovoljka v programu, Tamara Koren, je v diplomski nalogi s pomočjo intervjujev raziskovala, kako udeležba na taboru vpliva na odnose med generacijami. Njene ugotovitve so bile:

- Na taboru se je mladina s starostniki spoznala, zbližala in jih sprejela. Mladi so spremenili pogled na stare ljudi, ki so jim postali pomembni drugi – osebe, ki jim lahko marsikaj povedo o življenju. Ob starejših ljudeh so se (na)učili sprejemati starost in vse, kar je z njo povezano. To je vplivalo tudi na njihov odnos z biološkimi babicami in dedki, do katerih so postali bolj razumevajoči in strpni. Pozitivna izkušnja na taboru je nekaterim nadomestila manj zadovoljujoč odnos z biološko babico ali dedkom.
- Srednja generacija je s taborom dobila priložnost spoznati mlade ljudi na drugačen način, jih sprejeti takšne, kot so; skušala jih je videti s pozitivnega zornega kota in se ponovno zbližala z njimi. Že pri srednji generaciji namreč pogosto zaznamo stereotipe o mladih ljudeh. Odnos do starih ljudi se ni bistveno spremenil, ker je večina udeležencev srednje generacije že voditeljev in so jim starostniki blizu. Doživetja s tabora so le spodbuda za nadaljnje sodelovanje z njimi.
- Starostnikom je tabor omogočil, da so se zbližali z mladimi ljudmi in spremenili pogled nanje. Pozitivne izkušnje večdnevnega druženja so jim pomagale ugotoviti, da so mladi drugačni, kot se zdi na prvi pogled, da jih je pomembno razumeti in jih sprejeti takšne, kakršni so. Izkušnje, ki so jih babice in dedki pridobili na taboru, so pripomogle h kakovostnejšemu odnosu z biološkim vnukom ali vnukinjo. Zmanjšala se je namreč obremenjenost s predstavami, kakšen bi moral biti drugi.

Na enem od preteklih taborov smo udeleženci razmišljali o besedah, ki nam najprej pridejo na misel, ko pomislimo na medgeneracijski tabor. Najpogostejše besede so bile: dobro razpoloženje, sonce, besede, smeh, gibanje, prijateljstvo, medsebojna bližina, naklonjenost. Zanimivo je, da so si bili opisi udeležencev podobni ne glede na to, kje je potekal tabor. Tudi utrinki, ki jih ob zaključku druženja napišejo ali povejo udeleženci, podpirajo prepričanje, da so medgeneracijski tabori resnično edinstvena oblika druženja, spoznavanja in povezovanja predstavnikov vseh generacij, ki na prijeten in zabaven način spoznavajo drug drugega. Dokazujejo, da otroci niso preveč živahni za starejše ljudi, starostniki pa niso dolgočasni mladim ljudem ter da lahko skupaj počnejo marsikaj zanimivega, se skupaj zabavajo, so drug drugemu opora, se skupaj učijo in preprosto uživajo.

… še *nekaj utrinkov:*

»Bilo je čudovito, postali smo prava družina. V štirih dneh smo drug do drugega vzgojili ljubezen, prijateljstvo, povezanost! Super je bilo !!!!« Natalija, 16 let

»Harmonija skupine, ki je štela 41 ljudi, ki so bili stari od 10 do 90 let, je bila za mene čudovito doživetje, ki se ga ne da ubesediti. Najbolj pa sem vesela mladih deklet in fantov, ki so tako velikodušno sodelovali v vseh aktivnostih in naredili še več, kot jim je bilo naloženo. Mislim, da se še ne zavedajo, da čisto po tihem spreminjajo svet!« Ana, 47 let

»Na taboru mi je bilo najbolj všeč to, da smo spoznali naše »babice«. Bili smo družina. Hrana je bila dobra in punce tudi. Vsak dan smo imeli različne delavnice, kjer smo z našimi babicami izdelovali rožice, držala za papir, predmete iz gline in kuhali. V prostem času sem se družil s prijatelji«. Boštjan, 17 let

»Ustvarjalne delavnice so mi bile najboljši del tabora, ker je v njih vsak ustvaril nekaj s svojimi rokami. Pri tem smo pomagali drug drugemu in to nas je še bolj povezalo med seboj. Kot v pravi družini smo združili svoje moči, si pomagali in na koncu tudi sestavili izdelke v celoto. Ob tem sem spoznala pomen in vrednost sodelovanja in skupnega dela«. Polona, 14 let

»Zelo sem vesel, da sem dobil »vnukico«, ker je drugače nimam, saj so v družini sami fantje in pravnukica. Zdaj sem lahko izkoristil čas z vnukico Karolino«. Simon, 82 let

»Pri nas je bila velika družina in ti tabori me spominjajo na mojo družino, kjer smo uživali srečo in zadovoljstvo. Zato mi je ta tabor všeč in pri srcu«. Amalija, 86 let

»Prvi dan sem na taboru dobila zelo prijaznega »dedka«, kar mi je bilo zelo všeč, ker ga v resnici nimam«. Karolina, 13 let
»Jaz nikoli nisem poznal svojih dveh babic in dedkov, zato sem na tem taboru spoznal in občutil nekaj novega, neko toplino, ki je doslej nisem poznal in je brez tega tabora tudi ne bi imel možnosti spoznati. S svojim dedkom sva se pogovarjala tudi o stvareh, o katerih sem se vedno želel pogovoriti s svojim pravim dedkom«. Miha, 16 let
»Najbolj mi je ostalo v spominu prijateljstvo – čutilo se ga je povsod.« Bernarda, 63 let

3.4.6 Prostovoljke in prostovoljci so temelj programa

Prostovoljke in prostovoljci so izredno pomembni, saj predstavljajo prvi in neposredni stik z uporabnikom - starejšim človekom. Zato se jim omogoči brezplačno 120-urno osnovno usposabljanje, ki jih opremi s temeljnim znanjem s področja socialne gerontologije in gerontagogike ter izkustvenim znanjem za delo v malih skupinah. Poleg tega strokovna služba ZDSGS skrbi tudi za permanentno strokovno podporo in pomoč v obliki enodnevnih izobraževanj ter krajših izkustvenih delavnic, v lokalni mreži skupin pa prostovoljci izmenjujejo svoje izkušnje in si nudijo podporo na rednih srečanjih intervizijskih skupin.

V program se lahko vključijo vsi, ki jih veseli prostovoljsko delo s starejšimi. Formalna izobrazba ni pomembna, bolj je pomembna osebna naravnanost: osebnostne kompetence in odgovoren odnos do prostovoljskega dela, saj gre za delo z ranljivo skupino, hkrati pa gre praviloma tudi za organizirano prostovoljsko delo, ki poteka daljše časovno obdobje, običajno desetletja dolgo. Nekatere prostovoljke in prostovoljci so voditelji skupin že 38 let. V veliki meri prevladujejo predstavnice ženskega spola (94 %), povprečna starost voditeljice skupine je 57 let, voditelja pa 64 let. Razpon v letih je zelo zanimiv, saj je trenutno najmlajša prostovoljka stara 25 let, najstarejša pa 90 let.

Raziskava, ki smo je opravili pred leti je izpostavila, da sodelovanje v programu:

- omogoča srednji generaciji pripravo na lastno starost. Prostovoljci so ocenili, da sta njihovo sprejemanje sprememb, ki jih prinaša starost ter pripravljenost na lastno starost boljša kot pred vključitvijo v skupino;
- povečuje njihovo socialno vključenost in jim omogoča kvalitetnejše zadovoljevanje potreb po prijateljstvu, priznanju (uspešnosti), učenju in zabavi.

Prostovoljci so menili, da se je njihovo življenje po pridružitvi skupini spremenilo na bolje. Pozitivno so ocenili spremembe na področju vključenosti, sklepanja prijateljstev, sprostitve, zadovoljstva z življenjem in učenja iz izkušenj drugih.

To dokazuje, da so leta le številka in da nikoli nisi ne prestar ali ne premlad, da svoj čas, znanje, veščine in izkušnje prispevaš k oblikovanju boljše družbe.



Slika 6: Lokacije Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije

3.4.7 Viri in literatura:

- http://www.skupine.si.
- http://www.stat.si
- Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije. 2009. Priročnik za vodenje skupin starih ljudi za samopomoč. Maribor: ZDSGS.
- Interno gradivo in poročila Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije.
- Gradniki doživljanja vpliva skupine za samopomoč v starosti: magistrska naloga. Lijana Trontelj .
- Kladnik T. (2002). Razvoj in pomen projekta »Skupine starih ljudi za samopomoč« v Sloveniji. Prepletanja 1: 11–14. Maribor: Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije.
- Knific B. (2002). Medgeneracijski tabor – vrhunec celoletnega dogajanja v skupinah za samopomoč. Prepletanja 2: 7–12. Maribor: Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije.
- Koncept in metodologija izvajanja medgeneracijskih taborov v okviru Zveze društev za socialno gerontologijo Slovenije. (2001, 2007). Maribor: Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije.
- Koren T. (1999). Medgeneracijski tabor. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

3.5 Društvo Šola zdravja – gibanje, ki povezuje

Pripravila: Zdenka Kavčič in Matjaž Marinček, Društvo Šola zdravja

3.5.1 Uvod

»Vsak trenutek je lahko nov začetek.«

To vodilo Društva Šola zdravja ni zgolj slogan, temveč življenjska filozofija, ki jo vsakodnevno uresničujejo tisoči ljudi po vsej Sloveniji. Preprosta jutranja vadba na prostem, druženje v skupinah in prostovoljno delo so se v zadnjih petnajstih letih razvili v gibanje, ki presega šport in rekreacijo – postali so način življenja, ki prinaša zdravje, veselje in občutek pripadnosti.

Društvo Šola zdravja je danes prepoznavno kot prostovoljsko in humanitarno društvo v javnem interesu. S svojimi programi krepi telesno in duševno zdravje, gradi skupnost, zmanjšuje osamljenost in spodbuja aktivno staranje. Posebnost društva je njegova odprtost: kdor pride, je dobrodošel; vadba je brezplačna, prostor pa so javne površine, ki so dostopne vsakomur. Tak pristop omogoča, da se lahko vključijo vsi – ne glede na ekonomski položaj ali poprejšnje izkušnje z gibanjem.

3.5.2 Zgodovina in razvoj društva

Društvo Šola zdravja je bilo uradno ustanovljeno leta 2009. Zdravnik dr. Nikolaj Grishin je takrat začel spodbujati ljudi, da sami poskrbijo za svoje zdravje z enostavnimi, a učinkovitimi vajami. Preventivni program je hitro pritegnil prve skupine v Piranu in se postopoma razširil po vsej Sloveniji, saj se je izkazalo, da so vadbe dostopne in učinkovite.

Ključni koncept društva je brezplačna, javna in prostovoljna vadba. Vsako jutro ob 7.30 se posamezniki v skupinah srečajo na prostem, ne glede na vremenske razmere, pod vodstvom prostovoljcev, ki jih je trenutno več kot 750. Ta model omogoča, da je vadba dosegljiva tudi tistim, ki si plačljivih programov ne bi mogli privoščiti, hkrati pa ustvarja občutek skupnosti in pripadnosti.

V petnajstih letih se je društvo razvilo v pravo gibanje: danes povezuje skoraj 6.000 članov v 260 skupinah (vsaka šteje od 10 do 80 članov) v 91 slovenskih občinah. Leta 2023 se je na vseslovenskem srečanju v Vinici zbralo 1.700 članov, leta 2025 pa že 2.000 v Žireh. Takšna srečanja niso le vadba, temveč praznik skupnosti, kjer poleg skupne vadbe člani izmenjujejo izkušnje, se povezujejo in gradijo socialne mreže.

3.5.3 Danes: gibanje, ki povezuje

Društvo združuje ljudi vseh starosti, čeprav je povprečna starost članov 72 let. Najstarejši člani, pogosto stari nad 85 let, poročajo o pomembnem izboljšanju gibljivosti, ravnotežja in vitalnosti. Vadba zmanjšuje tveganje za padce, podpira zdravo telesno težo in izboljšuje splošno kakovost življenja.

Prostovoljci so srce društva, vendar je za kakovostno izvajanje programov nujna strokovna podpora. Kineziologi, profesorji športne vzgoje in zdravstveni strokovnjaki zagotavljajo, da so vadbe varne, primerne starostnim skupinam in učinkovite.

3.5.4 Poslanstvo in cilji

Poslanstvo Društva Šola zdravja je spodbujanje aktivnega staranja z zdravim življenjskim slogom, medgeneracijsko povezovanje ter skrb za telesno in duševno zdravje.

Cilji društva so:
• ozaveščanje o pomenu zdravega življenjskega sloga,
• povečanje števila vadečih po vsej Sloveniji,
• vključevanje gibanja in druženja v vsakdanjik,
• zmanjševanje osamljenosti in krepitev medsebojne pomoči,
• spodbujanje prostovoljstva in soustvarjanja skupnosti.

Geslo »Gibanje, druženje, zdravje« izraža srčiko društva: telo postane močnejše, duh vedrejši, družba pa bolj povezana.

3.5.5 Programi in aktivnosti

Jutranja vadba po metodi 1000 gibov:

- Osrednji program društva, ki vključuje 51 vaj za gibljivost, moč in ravnotežje.
- Začetek z 2-minutnim tekom ali hojo, skupni pozdrav, zaključek s simbolično zahvalo naravi in petjem himne – vsaka skupina ima svoje besedilo in melodijo.
- Vadba traja približno 30 minut in poteka na prostem, na javnih površinah.
- Primerna je za vsakogar – vsak vadi po svojih zmožnostih in ob upoštevanju zdravstvenih omejitev.
- Vadbo vodijo prostovoljci; ti so opravili strokovno usposabljanje, ki ga izvajajo profesorji športne vzgoje ali kineziologi. Znanje obnavljajo približno na dve leti.

Dodatni program vadbe za moč – metoda +300 gibov

- Nadgradnja osnovne vadbe; izvajamo ga po opravljenih 1000 gibih, trikrat tedensko.
- Vključuje vaje z elastičnimi trakovi za krepitev mišic; s temi vajami preprečujemo padce.
- Program je pripravljen v sodelovanju s Fakulteto za šport; vaditelji prejmejo priročnik in video gradivo.
- Vaditelji morajo vaditi v društvu vsaj eno leto in imeti opravljeno osnovno usposabljanje za metodo 1000 gibov.

Dihamo z naravo

- Program za krepitev duševnega zdravja.
- Združuje gibanje, dihalne tehnike in sprostitev v naravi.
- Z vadbo krepimo čustveno inteligenco in čuječnost.
- Izvajamo ga šest toplejših mesecev v letu, v popoldanskem času. Namenjen je zaposlenim, starejšim in ranljivim skupinam kot pomoč pri obvladovanju stresa.

Vsa usposabljanja za prostovoljce izvajajo profesorji športne vzgoje ali kineziologi. Na voljo so tudi strokovni priročniki in video gradiva.

Druženje članov:

- Lokalna in nacionalna srečanja krepijo pripadnost in prostovoljno delovanje.
- Poseben poudarek je na zdravi prehrani – delavnice, zloženke in predavanja o uravnoteženem jedilniku, ki jih vodijo strokovnjaki iz CKZ ali drugih ustanov.

Vaje proti inkontinenci

- Del programa »Vaje za moč«.
- Podpirajo zdravje medeničnega dna, kar je ključno za kakovostno življenje, zlasti v starosti.

Športno-rekreativni tedni: Oranžni teden gibanja in povezovanja

- Potekajo pod strokovnim vodstvom kineziologa ali profesorja športne vzgoje (npr. na Debelem Rtiču ali v Veržeju).
- Vključujejo jutranje vadbe, dodatna usposabljanja, družabne večere, prostočasne dejavnosti in izobraževalne vsebine s področja zdravja (prehrana, zdrava hrbtenica, preventiva).

Medgeneracijska povezovanja

Sodelovanje z vrtci, šolami, domovi za starejše in drugimi društvi omogoča medgeneracijsko izmenjavo in učenje. Otroci spoznavajo pomen gibanja, starejši pa se počutijo cenjeni in vključeni.

Vse aktivnosti društva so brezplačne in dostopne vsem, kar omogoča vključitev tudi tistim, ki si plačljivih programov ne bi mogli privoščiti.

3.5.6 Koristi za kakovost življenja

Vadba ni zgolj telesna aktivnost – člani pogosto pravijo, da je »osmišljeni začetek dneva«. Redna rutina, druženje in občutek pripadnosti dajejo življenju strukturo in zadovoljstvo, zlasti starejšim, ki živijo sami.

Koristi vadbe:

- **Fizična aktivnost**: izboljšuje moč, gibljivost in ravnotežje, zmanjšuje tveganje za padce, krepi imunski, srčno-žilni in mišično-skeletni sistem.
- **Duševno zdravje**: zmanjšuje občutek osamljenosti, izboljšuje razpoloženje, zmanjšuje stres ter pomaga pri preprečevanju depresije in anksioznosti.
- **Socialna vključenost**: redni stiki spodbujajo medsebojno pomoč in krepitev socialnih mrež.

V zimskih mesecih (januar, februar) poteka vadba v živo tudi prek spletne aplikacije, kar omogoča vključitev tistim, ki živijo daleč od skupin ali imajo zdravstvene omejitve.

3.5.7 Sodelovanje na lokalni in nacionalni ravni

Člani Društva Šola zdravja aktivno sodelujejo pri lokalnih občinskih dogodkih, med drugim v okviru pobud Zdrava mesta, kjer prispevajo k promociji gibanja, zdravja in medgeneracijskega povezovanja. Društvo sodeluje tudi na nacionalni ravni – na dogodkih, kot so teden mobilnosti, kampanje za spodbujanje zdravega življenjskega sloga ter druge promocijske in preventivne aktivnosti, ki jih koordinirajo zdravstvene ustanove, NIJZ, Slovenska filantropija in CNVOS.

3.5.8 Dokazi in rezultati

Leta 2025 je društvo izvedlo spletno anketo med 715 člani. Rezultati so pokazali, da:

- več kot 80 % poroča o izboljšani gibljivosti in ravnotežju,
- pri 70 % je zmanjšalo občutek osamljenosti,

- polovica anketiranih meni, da jim vadba pomaga preprečevati depresijo in anksioznost,
- več kot 60 % jih je pridobilo nove prijatelje.

Sodelovanje z NIJZ, centri za krepitev zdravja in zdravstvenimi domovi prinaša dodatne dokaze: meritve hoje, moči in vzdržljivosti kažejo, da redna vadba »1000 gibov« izboljšuje fizično pripravljenost. Poleg tega se člani udeležujejo organiziranih predavanj o demenci, preprečevanju padcev, inkontinenci in zdravi prehrani, kar prispeva k ozaveščanju in preventivi.

3.5.9 Mednarodno priznanje

Leta 2023 je Društvo Šola zdravja prejelo priznanje fundacije **Fit for Life**, ki ga je izbrala med več kot 350 prijavami iz 80 držav kot primer inovativne prakse za izboljšanje kakovosti življenja starejših. Priznanje potrjuje uspešnost programa in kaže, da lahko slovenska ideja postane zgled tudi v mednarodnem kontekstu.

3.5.10 Glas članov in prostovoljcev

Člani in prostovoljci pogosto delijo svoje zgodbe:

»Kot prostovoljec vodim skupino že deset let. Ni vedno lahko, a občutek, da ljudem pomagam ohranjati zdravje in nasmeh, je neprecenljiv.« (Matjaž, 74 let)

Poslanica predsednice Republike Slovenije Nataše Pirc Musar ob državnem prazniku – dnevu slovenskega športa 2023 – se navezuje tudi na Šolo zdravja:

»Sama ga vidim tudi v članicah in članih Društva Šola zdravja. Povezuje 5.100 ljudi, ki se vsako jutro srečujejo v 260 skupinah v 95 občinah in se skupaj razgibavajo. S tem ohranjajo življenjsko moč in medsebojno povezanost. Živijo vrednote športa za vse, v vseh obdobjih življenja.«

Takšne zgodbe potrjujejo, da je moč društva v ljudeh – prostovoljci nesebično vodijo vadbo, člani pa drug drugemu nudijo oporo in motivacijo.

3.5.11 Društvo Šola zdravja – skupnost novega časa

Društvo temelji na prostovoljnosti, vključenosti in solidarnosti. Ni hierarhij in izključevanja – vsakdo je dobrodošel. Skupnost presega tradicionalne vezi: ljudje se povezujejo iz osebne izbire, na podlagi skupnih vrednot in občutka pripadnosti. Člani najdejo varen prostor za druženje, podporo in osebni razvoj.

V času, ko so posamezniki vse bolj izolirani, Društvo Šola zdravja dokazuje, da je skupnost mogoča – in da prinaša več zdravja, sreče in življenjskega smisla.

3.5.12 Pogled naprej

Slovenija se hitro stara – do leta 2050 bo vsak tretji prebivalec starejši od 65 let. To prinaša izzive, a tudi priložnosti. Društvo Šola zdravja je že danes del rešitve: s spodbujanjem aktivnega staranja, preventive in skupnostnega življenja.

Načrti za prihodnost vključujejo:

- širitev vadbe **1000 gibov** in **Dihamo z naravo** v še več občin,
- razvoj novih programov za telesno in duševno zdravje,
- digitalno podporo (vključno z digitalnim opismenjevanjem članov),
- tesnejše sodelovanje z občinami, zdravstvenimi domovi, NIJZ in mednarodnimi organizacijami.

Vizija je jasna: **do leta 2030 razširiti Šolo zdravja v vsaj 100 občin po Sloveniji.**

3.5.13 Zaključek

Društvo Šola zdravja dokazuje, da je mogoče s preprostimi koraki doseči velike spremembe. Gibanje, druženje in prostovoljstvo spreminjajo življenja ljudi, krepijo zdravje in ustvarjajo bolj povezano družbo.

Geslo »Vsak trenutek je lahko nov začetek« ostaja navdih tisočim članom. Vsako jutro začnejo dan s 1000 gibi – s tem krepijo telo, duha in občutek pripadnosti.

Če želite postati del tega gibanja, se pridružite najbližji oranžni skupini – čaka vas nasmeh, gibanje in skupnost, ki povezuje.

3.6 Aktivno staranje v družbi upokojencev

Pripravila: Vijola Bertalanič, Zveza društev upokojencev Slovenije



Slika 7: Logotipi sodelovanj z ZDUS

Zveza društev upokojencev Slovenije deluje od leta 1946 je po številu ena izmed največjih nevladnih organizacij v Sloveniji, ki v 491 društvih združuje cca. 158.000 članov. ZDUS je organiziran na lokalni, regionalni in nacionalni ravni. Je nevladna, neprofitna in samopomočna organizacija upokojencev s statusom humanitarne organizacije in organizacije v javnem interesu na področju sociale in kulture.

Prvenstvena naloga in poslanstvo ZDUS je povezovanje in sodelovanje s predstavniki izvršilne in zakonodajne oblasti v zasledovanju strateških ciljev za boljši in vsestranski položaj upokojencev. Na lokalni ravni pa društva upokojencev uresničujejo svoje konkretne program za potrebe upokojencev, kjer vsakdo najde nekaj tudi zase. Na ta način se zagotavlja kakovostno druženje starejših in vseh ljudi dobre volje ne glede na vero in politično pripadnost.

V ZDUS se člani prostovoljno združujejo z namenom medsebojnega povezovanja in sodelovanja za uresničevanje in usklajevanje skupnih interesov za izboljšanje kakovosti življenja svojih članov, upokojencev in drugih starejših, ter za njihovo zastopanje pred državnimi in drugimi organi na ravni države, za izvajanje humanitarnih dejavnosti ter drugih dejavnosti, ki so v javnem interesu.

V ZDUS delujejo v duhu socialne države, socialnega partnerstva in dogovora.

V društvih upokojencev se združujejo starejši prostovoljno glede na svoje želje, pričakovanja in predvsem, da zapolnijo svoj prosti čas ob upokojitvi. Dejavnost društev upokojencev je raznolika, aktivni smo na področju športa, kulture, rokodelstva, izobraževanja, izletništva, pohodništva, najpomembnejša pa je humanitarna dejavnost, kjer pomagamo starejšim članom društev, ki rabijo pomoč ali nasvet, največkrat pa pomagamo, da premagajo osamljenost.

Prehod iz zaposlitve v upokojitev pomeni za nekatere starejše velik šok, največkrat sicer pravijo, zdaj bom pa imel čas zase, za svoje skrite talente, skrite želje, vendar velikokrat ostane le pri željah. Vsi skupaj dajemo premalo poudarki tej tematiki, tako, da ostaja veliko starejših samih, osamljenih, depresivnih in samo korak je potem do raznih bolezni.

Že več kot 20 let nazaj je takratno vodstvo ZDUS prepoznalo to problematiko. Ugotovilo se je, da smo starajoča se družba in da to predstavlja vedno večji problem. Ker se je ugotovilo, da je veliko starejših ob upokojitvi še čilih in sposobnih skrbeti zase in za druge. Razmišljalo se je o tem, kako pomagati ljudem na terenu, ki pa niso sposobni skrbeti zase in svoje potrebe. V veliki večini društev upokojencev se je veliko delalo na tej problematiki, imeli so posebne komisije, obiskovali svoje člane, jim urejali določene zadeve in podobno, skratka imeli so preglede nad svojimi člani, vse pa je bilo odvisno od vodstev društev, koliko so znali to problematiko prepoznati in jo začeli reševati. Ti starejši, ki so delali na terenu, velikokrat tudi niso imeli dovolj znanja za delo s starejšo populacijo.

Postopoma so začeli nastajati zametki Programa starejši za starejše, ki je začel delovati leta 2004- lansko leto smo praznovali 20 let delovanja. Program Starejši za starejše temelji na plemenitem poslanstvu prostovoljstva in medgeneracijskega sodelovanja. Bistvo programa je, da starejši prostovoljci obiskujejo svoje vrstnike, ki še vedno živijo v domačem okolju ter jim nudijo dragoceno podporo in družbo. Kot motivacija za prostovoljstvo so največkrat izpostavljeni potreba po pomoči ljudem, osebnem razvoju, možnosti pridobivanja različnih kompetenc in negovanje čuta za delo z ljudmi. Začelo se je delo s prostovoljci, vključeni so bili ustrezni strokovnjaki, ki so prenašali potrebna znanja za delo z ljudmi, še posebej s starejšimi, Kako pristopiti do ljudi, kako se z njimi pogovarjati, kako pridobiti njihovo zaupanje, kako ravnati z včasih zaupnimi in kočljivimi podatki in še kaj, so vsebine, skozi katere so šli vsi novi prostovoljci, v društvih so bile imenovane in prav tako usposobljene društvene koordinatorke, prav tako pokrajinske koordinatorke, ki usklajujejo delo v posameznih pokrajinskih zvezah. Opozoriti moram, da vsi zgoraj navedeni ne delajo le za člane društev, temveč za vse starejše od 69 let s tem, da se mora vsak, ki je vključen v program, s tem strinjati.

Skozi vsa ta leta, ko program obstaja, je bilo leta 2004 vključenih 16 društev, leta 2014 299 društev, danes pa deluje v programu 240 društev, število prostovoljcev pa se giblje v zadnjih desetih letih okrog 3400. Eni prostovoljci odhajajo zaradi starosti in bolezni, vključujejo se novi prostovoljci in to v večini društev, ki delajo na programu, so pa društva, kjer program stagnira, me pa veseli, da se vključujejo nova društva z novim elanom. Na nivoju Slovenije se je je v program vključilo nekaj več kot polovica društev, nikoli pa nam ni uspelo vključiti vseh.



Slika 8: Zelo pomembno je druženje starejših, pogovor (Vir: ZDUS)

V ZDUS deluje vsa ta leta strokovna služba, ki strokovno usmerja program, pripravlja razpise, poročila ter vse potrebno za strokovno rast prostovoljcev oziroma vseh vključenih v program. Program se izvaja na podlagi razpisanih pogojev Ministrstva za delo družino in socialne zadeve ter FIHO in drugih financerjev programa.

Delo s starejšimi spremljajo različne bolj ali manj težke vsebine, ki jim potem na vsakoletnih izobraževanjih pokrajinskih in društvenih koordinatorjev ter vseh prostovoljcev predstavimo oziroma prostovoljce izobrazimo za pravilno razumevanje in delo. Nekaj tem, ki smo jim dali poudarek je:

- Kako pristopiti do starejše osebe na terenu, da pridobiš zaupanje osebe, da bo želela sodelovati

- Kako pomagati starejšim, ko zaznaš pri njih pri njih določene stiske: nasilje nad starejšimi, neurejene bivalne in finančne razmere,

- Kateri so znaki določenih bolezni pri starejših in kako delati z njimi: demenca, depresija…

- Kako pridobiti nove primerne prostovoljce
- Katere so oblike pomoči starejšim in kje jih uveljaviti
- Seznanitev z novo zakonodajo (na primer dolgotrajna oskrba, e-oskrba, pravice iz PIZ in zdravstva itd.)

Prostovoljci, ki prihajajo na teren k starejšim morajo upoštevati željo starejših, da želijo sodelovati v programu. Skozi razgovor in pozneje z izpolnjevanjem posebnega vprašalnika pridobivamo tudi informacije o tem, kako ljudje živijo, kateri so problemi s katerimi se srečujejo in kakšno pomoč bi rabili. Na podlagi teh informacij pozneje potem obiskujejo in pomagajo starejšim. Vrste pomoči, ki jih nudimo, so bile v letih od 2004 do 2023

naslednje:

- Druženje 38%
- Telefonska pomoč 15 %
- Sprehodi 4 %
- Prevozi 5 %
- Družabne igre 4 %
- Pomoč pri hišnih opravilih 6 %
- Dostava iz trgovine 5 %
- Dostava hrane 5 %
- Dostava humanitarnih paketov 4 %
- drugo 1 5%

Največ je dejansko pomoči kot družabništvo, kar je za starejše zelo pomembno pri premagovanju osamljenosti, ki je pri starejših še kako prisotna in povzroča različne bolezni.

Pomoč, ki se izvaja, se v glavnem izvaja preko društev upokojencev (kar 93 %), RK, Patronaže, CSD, Karitas itd.

V 20 letih izvajanja programa, je bilo vključenih v program 218.828 uporabnikov in bilo opravljenih 1.400.351 obiskov. Izvedli ali organizirali smo 737.508 pomoči in storitev, ki jih je prejelo 130.678 uporabnikov. Skupaj je bilo opravljenih več kot 12 milijonov prostovoljskih ur.

Podatki, ki jih pridobivamo o življenju starejših doma se v poročilih predstavljajo do naših sofinanserjev, zelo pomembno pa je tudi, da se jih uporabi v lokalnih skupnostih, ki potem ob določenih problemih zadeve rešujejo. Pomembno je, da uspemo, da vsaj enkrat letno občinski sveti spregovorijo tudi o problematiki starejših.

Naš program je prepoznala tudi Evropa. Leta 2017 smo prejeli lovoriko DRŽAVLJAN EVROPE, kot svojstven program za delo s starejšimi. Leta 2024 pa je bil program nagrajen s strani predsednice države Nataše Pirc Musar. Veliko naših pokrajinskih koordinatoric je prav tako prejelo priznanja, najvišje državno priznanje je prejela naša nekdanja vodja programa Rožca Šonc prav tako s strani predsednice države.



Slika 9: Stisk rok, bližina, so stvari, ki so pri ljudeh, še posebej pri starejših še kako pomembne (Vir: ZDUS)

Poleg socialno varstvenega programa so v društvih upokojencev zelo pomembni tudi drugi programi, kot so:

- Programi s področja športa, sodelovanje na tekmovanjih po pokrajinah, na državnem nivoju kot so kegljanje, kegljanje s kroglo na vrvici, balinanje, pikado, ribolov, v zadnjem času tudi štrbunk in podobno. Tu ne gre le za tekmovanje, temveč predvsem za druženje ob športu, skrb za svojo preostalo psihično in fizično sposobnost in boljše počutje. Sem spadajo tudi organizirane vadbe starejših, hoja, kolesarjenje itd. Ugotavljamo, da je sodelovanja na športnem področju s strani naših članov vedno več.

- Programi s področja kulture in sicer ročna dela, slikanje, literarna srečanj, fotografiranje, sodelovanje v pevskih zborih, v etno skupinah, zeliščarstvo in podobno. Tu je pomembno poleg sodelovanja tudi ohranjanje naše kulturne dediščine in prenašanje na mlade rodove.

- Programi s področja izobraževanja: zdravje, promet, digitalizacija, sociala…

- Preživljanje prostega časa na druženjih, kot so pikniki, izleti, skupine za samopomoč in drugo

- Zagovorništvo starejših- sodelovanje oz opozarjanje na družbene probleme, ki se tičejo starejših in podajanje predlaganih sprememb.

Vsak , ki se upokoji lahko najde v društvih upokojencev tisto kar ga zanima, kar ga veseli in to želimo še bolj vzpodbujati. Želimo, da se vključi več mlajših upokojencev, ki bodo v našo dejavnost vnesli nove vsebine in nov zagon.

V zadnjem obdobju je veliko govora o Zakonu o dolgotrajni oskrbi o katerem govorimo že več kot 25 let. Ob populaciji, ki se vedno bolj stara, je nujno, da se zakon do konca letošnjega leta v celoti uveljavi in da starejši, ki smo veliko prispevali za razvoj naše družbe, od te družbe , ko pomoč rabimo, le to tudi dobimo. Pri uveljavitvi zakona in različnih oblik pomoči upokojenci sodelujemo in želimo sodelovati in pomagati starejšim, ki pomoč rabijo in predvsem pomagati službam, ki bodo to pomoč dodeljevale.

V okviru sprejemanja dopolnitev zakona o DO smo preko ZDUS uspeli, da so sedaj lahko oskrbovalni družinskega člana tudi upokojenci. Na terenu veliko starejših, ki so to še sposobni oskrbuje svoje partnerje, zakonce, starše itd. in prav je, da so jih vključili v zakon in so lahko uradni oskrbovalci z določenimi pravicami.

Zadnji dve leti smo delali na pridobivanju uporabnikov za e-oskrbo in v Sloveniji pridobili čez 5000 uporabnikov. E-oskrba sedaj prehaja v eno izmed pomoči dolgotrajne oskrbe. Naši prostovoljci in prav tako poverjeniki iz društev, so tisti, ki so dnevno v stiku s starejšimi na terenu, ki jim starejši zaupajo in zato je naša želja, da bi nas in naše programe država prepoznala in nas vključila v sistem, da še naprej pomagamo pri tem, da se zakon začne čim prej uveljavljati v dobro starejših in vseh, ki so z nami povezani.

4 PRESEČIŠČA IN REFLEKSIJA

Pripravila: Urška Erklavec, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Prispevki, predstavljeni na strokovnem srečanju, so jasno pokazali, da se socialna participacija starejših nahaja na presečišču več področij: javnega zdravja, sociale, lokalnega razvoja, prostovoljstva, kulture, športa in medgeneracijskega sodelovanja. Skupni imenovalec vseh predstavljenih praks je bližina ljudem in razumevanje vsakdanjih življenjskih okoliščin starejših, ki jih institucionalni sistemi pogosto ne zaznajo dovolj zgodaj ali celostno.

Iz prispevkov nevladnih organizacij je razvidno, da socialna participacija ni enoznačen koncept, temveč se uresničuje skozi zelo različne oblike: od redne telesne aktivnosti in skupinskega gibanja, preko medgeneracijskega učenja in prostovoljstva, do pogovora, druženja in samopomoči. Prav te »mehke« oblike podpore imajo pogosto najmočnejši vpliv na duševno zdravje, občutek pripadnosti in ohranjanje samostojnosti starejših.

Hkrati so razprave opozorile na skupne izzive:

- projektno in kratkoročno financiranje, ki otežuje stabilnost programov,
- pomanjkanje sistematičnega vrednotenja učinkov socialnih intervencij,
- neenakomerno razvitost programov med urbanimi in ruralnimi okolji,
- tveganje, da breme socialne podpore ostaja pretežno na nevladnem sektorju brez ustrezne institucionalne podpore.

Posebej pomemben poudarek srečanja je bil pomen zaupanja – med starejšimi in izvajalci programov, med nevladnimi organizacijami in stroko ter med državo in civilno družbo. Brez zaupanja ni sodelovanja, brez sodelovanja pa ni trajnostnih rešitev. V tem kontekstu ima Služba za nevladne organizacije na NIJZ pomembno vlogo povezovalca, prevajalca in spodbujevalca dialoga med različnimi ravnmi delovanja.

Srečanje je potrdilo, da imajo nevladne organizacije ključno mesto pri zgodnjem prepoznavanju socialne in duševne ranljivosti starejših ter pri preprečevanju zdrsa v izolacijo in krhkost. Njihova vloga pa mora biti prepoznana kot sestavni del sistema, ne kot nadomestilo za manjkajoče institucionalne rešitve.

5 ZAKLJUČEK

Pripravile: Monika Robnik Levart, Urška Erklavec in Mojca Gabrijelčič Blenkuš; Nacionalni inštitut za javno zdravje

Vsebina zbornika potrjuje, da so nevladne organizacije nepogrešljiv del ekosistema skrbi za starejše. Njihova moč ni zgolj v številu programov ali v dosegu uporabnikov, temveč v odnosih, ki jih gradijo, in v zaupanju, ki ga vzpostavljajo v lokalnih okoljih. Prav ta odnosna razsežnost – pogosto nevidna v klasičnih kazalnikih uspešnosti – pomembno prispeva k duševnemu zdravju, zmanjševanju osamljenosti in krepitvi občutka smisla ter pripadnosti v starosti. Predstavljeni primeri dokazujejo, da socialna participacija ni abstrakten koncept, temveč vsakodnevna praksa, ki jo je mogoče soustvarjati, podpirati in nadgrajevati.

Zbornik je hkrati povabilo k nadaljnjemu sodelovanju in razvoju sistemskih rešitev. Izzivi dolgožive družbe zahtevajo preseganje sektorskih meja ter dolgoročno vlaganje v programe, ki krepijo skupnost, solidarnost in medgeneracijsko povezanost. Le z usklajenim delovanjem države, stroke, lokalnih skupnosti in nevladnih organizacij lahko zagotovimo, da bo staranje v Sloveniji potekalo na način, ki ne pomeni umika iz družbe, temveč ostajanje v njej – aktivno, dostojanstveno in povezano.

Skupina Javno zdravje v medsektorskih politikah že četrto leto zapovrstjo podaja poudarek presečnim temam na področju aktivnega in zdravega staranja, v letu 2025 na temo vloge nevladnih organizacij pri socialni participaciji starejših.

Več o delovanju skupine JZvMSP je dostopno na spletni strani www.staranje.si , pod rubriko aktualno.

6 PRILOGE

6.1 Pravljično obarvan tabor MD z roko v roki (pripravila Tanja Ahačič)

Cilj tabora je medgeneracijsko povezovanje treh generacij, da skupaj preživijo pet dni. Da se napolnijo, sprostijo in regenerirajo naše baterije. Skrbi in telefon lahko pustimo doma, saj smo na taboru v varnih rokah.

Organizacija medgeneracijskega tabora ni mačji kašelj. Je trdo delo. Predsednica MD z roko v roki Sonja Mašič in podpredsednica društva Zora Žitnik Martinc sta tudi letos pošteno zavihali rokave in ob pomoči sodelavcev organizirali enkraten tabor, in sicer od 22. 7. do 27. 6. 2025 v Hotelu Primus na Ptuju. V skupini so bili trije simpatični najstniki, štiri osebe s posebnimi potrebami, ostalo pa zabavne gospe in ustrežljivi gospodje, skupaj 38 oseb.



Slika 10: Tabor na Ptuju

Za kruh je potrebna moka, to je predsednica Sonja, voda so voditeljice Vera, Sonja, Marija, brez kvasa in soli pa ni dobrega kruha. To pa je Zora, strokovna voditeljica, duša tabora, ki je pripravila rdečo nit Pravljice združujejo generacije.



Slika 11: Tabor, Izola (Vir: Medgeneracijski tabor)

Vsako jutro je Metka vodila telovadbo, da smo aktivirali vse mišice telesa. Organiziran je bil tudi voden pohod. Po okusnem zajtrku so bile delavnice. Razdelili smo se v tri skupine, ki so si izbrale bolj ali manj izvirna imena. Na delavnicah smo se vrteli okrog predpisanih pravljic. Vsaka skupina je imela tri različne naslove. Najprej branje odlomka, potem pa veden pogovor. Vsak je povedal, kako je sam doživljal pravljice v svojem otroštvu, kako njegovi otroci in sedaj še vnuki. Ugotavljali smo, kaj nam posamezna pravljica pove, sporoča, nas nauči. Sledile so še priprave na predstavitev zgodbe. Ideje so kar švigale in voditeljice so spretno upoštevale predloge.

Potem pa čas za kopanje. Najstniki in mlada mamica so jo mahnili čez cesto v živžav na vodne tobogane. Seniorji pa pokrivala na glave, zaščitni faktor 50 za kožo pa v notranji bazen na plavanje ali pa v zunanjega klepet: preplet izkušenj z zdravili, čakalnimi vrstami, novi izzivi z varovanimi stanovanji. Tkale so se prijateljske vezi. Tudi popoldnevi so bili zabavni: družabne igre, telovadba v vodi in lebdenje v zunanjem hotelskem bazenu. Po večerji pa večerno druženje. Krona dneva.

Tanja je predstavila svojo slikanico Zmaj Košutar (kako je nastal Tržič), pantomimičarki Zora in Sonja pa potovanje do Kopra. Na odru tišina, v dvorani pa smeh in glasen aplavz. Pravi špas teater. Breda je na citre zaigrala nekaj pesmi, ki so pobožale dušo. Naslednji večer je dramatizacijo pravljice predstavila prva skupina, potem je Jelica prebrala svoji pravljici, Zvonko bral lirične pesmi, Kristijan pa je prepeval.

...

Praznični večer se je začel s slovensko himno, lepo nas je nagovorila predsednica društva Sonja, Jelica pa je prebrala domovinsko pesem. Potem sta se predstavili še ostali dve skupini. Sledila je igrica Ljubezen na vasi, kjer sta blesteli Zora in Marija. Nastopali so še Zoran ter Stanka, Breda, Sonja in Hermina. Salve smeha pa je požel Jani v roza majici. Koliko priprav, dela, truda za igro, ki je izvabila veselje in smeh. Dobra volja pred spanjem je recept za dober spanec.

V četrtek zvečer je Veronika predstavila evalvacijo vprašalnika, odgovarjali so udeleženci tabora. Jani je vse dneve skrbel za razsvetljavo odra, ozvočenje za power point, spretno mu je asistiral vnuk Žiga. Ta večer pa je brenkal na kitaro in prepeval znane popevke. Pravi koncert. Bravo. Potem pa pravljični ples. Vrtele so se čarovnice, Rdeča kapica, lovec, Mojca Pokrajculja, snežna kraljica, princeske. Zabava in smeh. Veselo razpoloženje, kar se vidi tudi na skupinski fotografiji, posneti pred hotelom.

Odlično načrtovan tabor, odlična izvedba. Kdor bo iskal dlako v jajcu, se bo pošteno namučil.

6.2 Informacije podane v razpravi

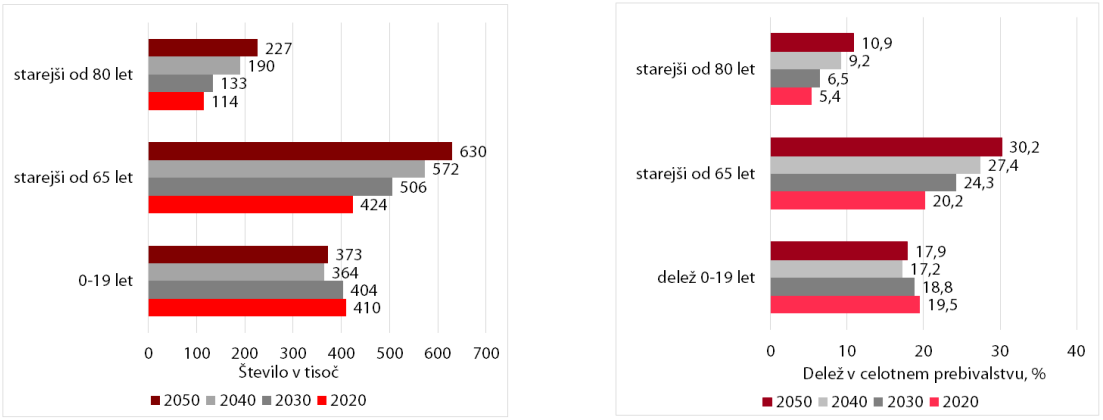
Zbrala: Maja Škrlj, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Z diskusije srečanja, Eva Šarec (UMAR):

Število starejših od 65 let se bo do leta 2050 povečalo za skoraj 50 %, število starejših od 80 let pa skoraj podvojilo

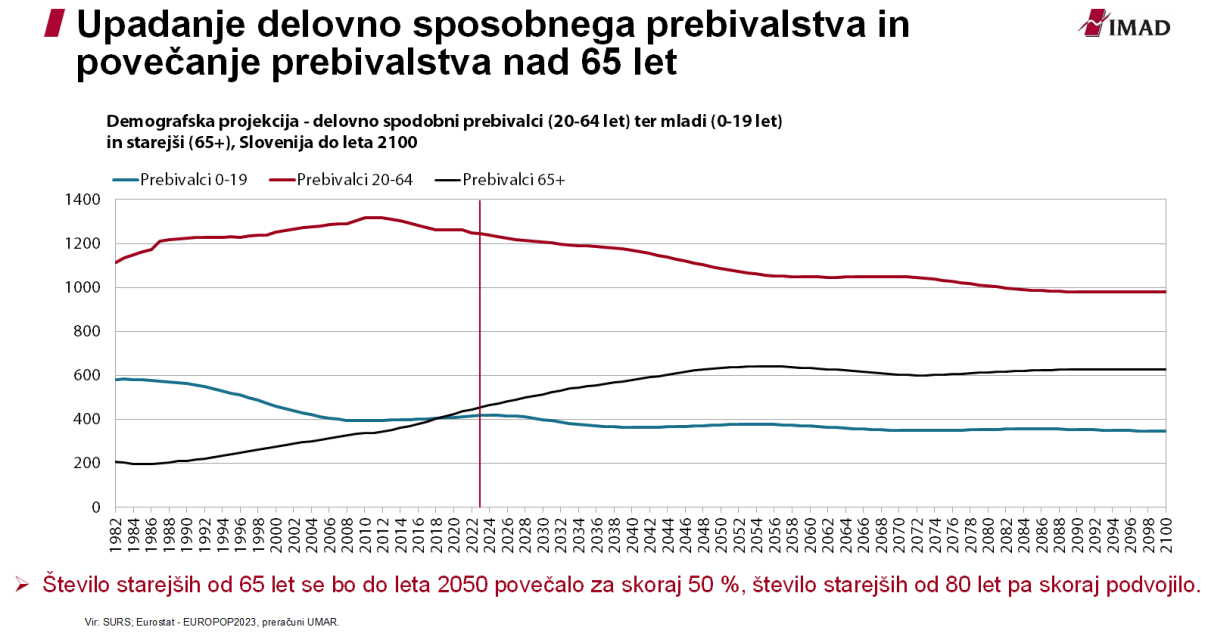
IMAD

Slika: Število in deleži „odvisnih" prebivalcev po treh starostnih razredih, 2020, 2030, 2040 in 2050

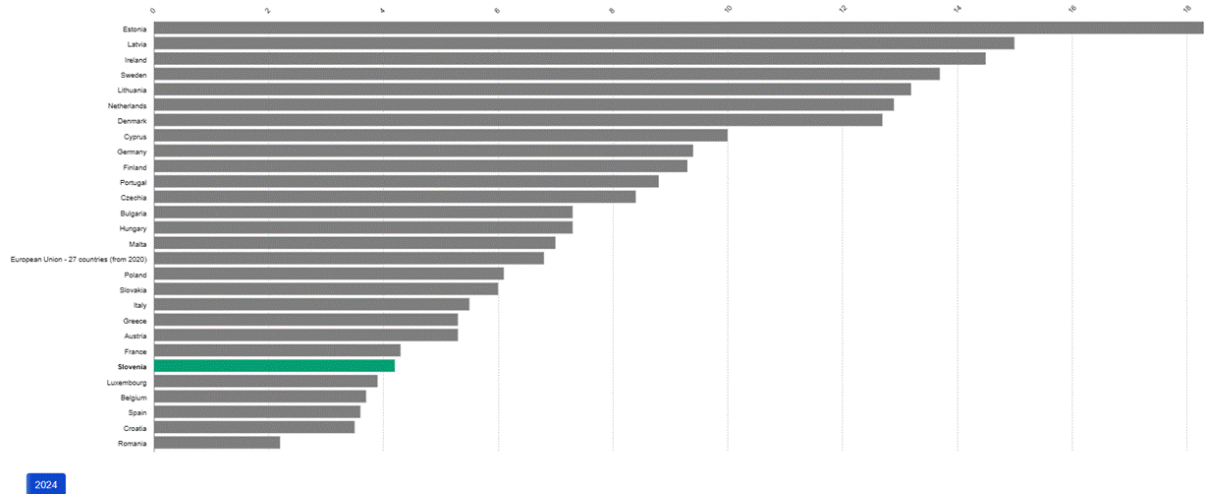


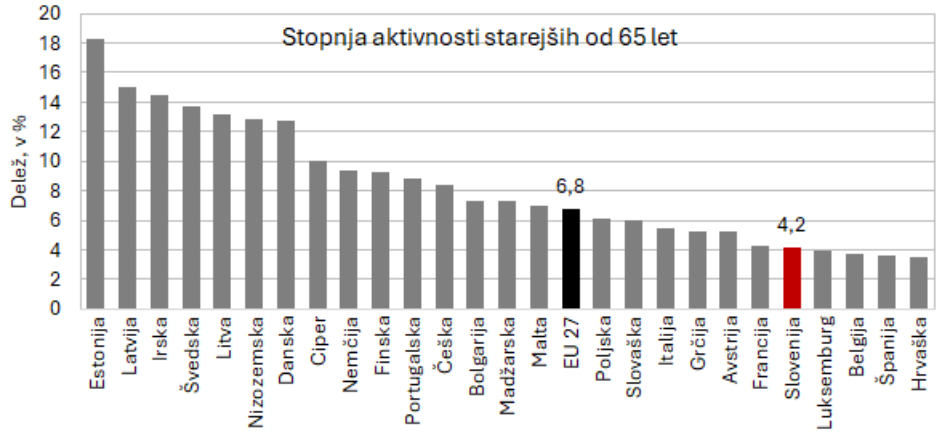
Vir: SURS; Eurostat - EUROPOP2023, preračuni UMAR.

Graf 1: Graf prikazuje večletni trend naraščanja deleža prebivalstva, starega 65 let in več ter skupine starejših od 80 let.



Graf 2: Graf prikazuje spremembe v starostni strukturi prebivalstva z vidika delovne sposobnosti. Zgornja rdeča krivulja ponazarja delež delovno sposobnega prebivalstva, pri čemer je razviden izrazit upad, ki se začne okoli leta 2015. Hkrati spodnja temno modra krivulja prikazuje delež prebivalstva v starostni nad 65 let, ki z leti opazno narašča.





(isti prikaz, mogoče je drugi bolj nazoren)

Graf 3: Graf prikazuje stopnjo aktivnosti prebivalstva, starega 65 let in več v Sloveniji ter primerjavo s stopnjami aktivnosti v drugih državah in s povprečjem Evropske unije. Razvidno je, da je stopnja aktivnosti starejših v Sloveniji pod povprečjem Evropske unije in nižja kot v večini primerjanih držav.

ZAKLJUČNA DISKUSIJA

Eva Šarec: Participacija v družbenem življenju in prostovoljsko delo sta bila leta 2022 v Sloveniji manjša od EU. Leta 2022 je bilo 16,8 % prebivalcev vključenih v prostovoljske, dobrodelne ali politične dejavnosti (EU: 19,3 %) (EIGE, 2024c) - iz Kakovost življenja v Sloveniji – Poročilo o razvoju UMAR 2025

Eva Šarec: Participacija v družbenem življenju je manjša kot v povprečju EU. K izboljšanju kakovosti življenja prebivalcev pomembno prispeva prostovoljsko delo, hkrati pa tovrstne izkušnje vplivajo na prostovoljce in njihovo socialno okolje. Leta 2022 je bilo manj prebivalcev vključenih v prostovoljske, dobrodelne ali politične dejavnosti161 kot v povprečju EU162, najbolj aktivne so bile osebe stare 25–49 let, največji zaostanek za povprečjem EU je bil med mladimi (16–24 let). V neformalno prostovoljsko delo je bila vključena tretjina prebivalcev, v formalno pa petina (SURS, 2024b). Skupaj so opravili manjši obseg prostovoljskega dela (0,9 ure na teden) kot v drugih članicah (EU: 1,4 ure na teden) (Eurofound, 2024b).

6.3 Koristne povezave

Povezave, ki so se delile na samem srečanju: Program MIRA – Nacionalni program duševnega zdravja

Povezava: https://www.zadusevnozdravje.si/

Za izboljšanje duševnega zdravja starejših oseb

Povezava: https://www.zadusevnozdravje.si/aktualno/dogodki/2024/07/za-izboljsanje-dusevnega-zdravja-starejsih-oseb/

AHA.SI – Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji

Povezava: https://staranje.si/aktualno

Integracija geriatrične oskrbe starejših

Povezava: https://podprimostarejse.si/

Inštitut Antona Trstenjaka- Starosti prijazna mesta in občine

Povezava: https://www.inst-antonatrstenjaka.si/gerontologija/projekti/9.html

https://nijz.si/programi/zdrava-mesta/

Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije

Povezava: https://www.skupine.si

Lokalna skupnost:

V Novi Gorici veliko pozornost posvečajo starejšim in drugim ranljivim skupinam. Mnenja so, da je ključno sodelovanje z vladnimi in nevladnimi organizacijami (MONG, Tamara Simčič)

Deljena povezava: https://www.nova-gorica.si/uprava/strateski-dokumenti-mestne-obcine-nova-gorica/strategija-za-starejse-v-mestni-obcini-nova-gorica-2022-2026/