

URBACT II PROJEKT

# ACTIVE A.G.E.

PRILAGAJANJE SPREMEMBAM:  
vplivi demografskega staranja na lokalne politike aktivnega  
staranja, spolov in zaposlovanja

## AKTIVNO, ZDRAVO IN DRUŽABNO TRETJE ŽIVLJENSKO OBDOBJE





MESTNA OBČINA MARIBOR

## URBACT II PROJEKT

# ACTIVE A.G.E.

### PRILAGAJANJE SPREMEMBAM:

vplivi demografskega staranja na lokalne politike aktivnega staranja, spolov in zaposlovanja

**AKTIVNO, ZDRAVO IN DRUŽABNO  
TRETJE ŽIVLJENSKO OBDOBJE**

## KRATKA PREDSTAVITEV PROJEKTA ACTIVE A.G.E.

### VODILNI PARTNER:

RIM (Italija) [www.urbact.eu/active\\_age](http://www.urbact.eu/active_age)

Če želite postati član mednarodne izkustvene skupnosti (CoP) pošljite e-mail na: [giuseppe.panebianco@comune.roma.it](mailto:giuseppe.panebianco@comune.roma.it)

### PARTNERSKA MESTA:

PRAGA (Republika Češka)

MARIBOR (Slovenija)

EDINBURGH (Velika Britanija)

SOLUN (Grčija)

DOBRICH (Bolgarija)

SEVILLA (Španija)

STAROGARD GDANSKI (Poljska)

WOLVERHAMPTON (Velika Britanija)

### KOORDINATOR PROJEKTA ZA MESTO MARIBOR

ANDREJA BUDAR

Mestna občina Maribor

Služba za razvojne projekte in investicije

Kontakt: [andreja.budar@maribor.si](mailto:andreja.budar@maribor.si)

## CILJI PROJEKTA ACTIVE AGE

Splošni cilj tega projekta je sodelovanje s partnerskimi mesti in razvoj lokalnih akcijskih načrtov na področju aktivnejšega vključevanja starajoče populacije v urbane prenovne mestnih jeder ob strokovnih usmeritvah URBACT II strokovnjakov. Lokalni akcijski načrti nam bodo služili tudi kot predviden nabor razvojnih projektov, ki jih bo možno sofinancirati iz različnih EU skladov.

## TEME

### STAROST IN GOSPODARSTVO

Naslavlja omejitve in priložnosti neposredno povezane s trgom dela. Projekt se bo osredotočil na dejavnike, ki vplivajo tako na ponudbo kot na povpraševanje na trgu dela, s posebnim poudarkom na vključevanju starejše delovne sile: ohranjanje in kakovost zaposlitve; zaposljivost, prilagodljivost in ponovni vstop na trg dela ter razvoj podjetij.

### STAROST IN STORITVE NA PODROČJU OSKRBE

Odzivanje na nove zahteve po dolgoročni oskrbi in storitvah povezanih z domačo oskrbo, prav tako pa tudi iskanje novih načinov financiranja za neodvisno življenje.

### STAROST IN NEGOTOVOST

Zajema celovit pristop k težavam demografskega staranja in socialne vključenosti, kot so starejše osebe, ki se soočajo z revščino, nastanitev, socialno življenje starejših in aktivno državljanstvo.

Razvoj in implementacija izmenjav ter učenja na področju trajnostnih lokalnih politik s poudarkom na omenjenih temah, predstavljajo delovni skupini Active A.G.E. pomemben korak k procesu aktivnega staranja.

V okviru projekta Active AGE želimo poleg priprave uradnega dokumenta, t.i. Lokalnega akcijskega načrta, motivirati tudi posameznike za različne oblike medgeneracijskega druženja s poudarkom na zdravem načinu življenja. Temu je namenjena ta kratka brošura in predstavljena delavnica z naslovom

## AKTIVNO, ZDRAVO IN DRUŽABNO TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

kjer sta predstavljeni:

- NORDIJSKA HOJA, kot najučinkovitejša oblika telesne aktivnosti za starejše, ki se odvija na prostem in
- BOTMER gibalna metoda, ki je s svojim naravnim gibanjem še posebej primerna za starejše in invalidne osebe in se praviloma izvaja pod vodstvom usposobljenega Botmer vadiatelja

Nordijska hoja je specifična pojavnost oblika hoje s palicami, pri kateri človek hodi naravno (gibanje rok je takšno kot pri hoji brez palic, le koraki so nekoliko daljši), kar mu omogočajo posebej za to oblikovane lahke in ergonomske palice. Nordijska hoja je telesna aktivnost, ki jo lahko izvajamo sami ali v družbi skozi vso leto in na prijazen način skrbimo za lastno zdravje in dobro počutje.

Posebej bi želeli poudariti, da se je potrebno naučiti pravilne tehnike ob pomoči usposobljenega strokovnjaka. Zato na naslednjih straneh podajamo tudi nekaj kontaktnih podatkov le teh.



## REDNA TELESNA DEJAVNOST PODALJUJE IN DVIGA KVALITETO ŽIVLJENJA

Za zdravo življenje je zelo pomembno, da v naš vsak dan vključimo čim več gibalnih oz. športnih dejavnosti tako, da jih bomo opravljali spontano, ne da bi na to sploh pomislili.

Ena izmed najbolj učinkovitih, celovitih, varnih in dostopnih oblik telesne dejavnosti, predvsem za starejše ljudi je nordijska hoja. Izvedljiva je preko celega leta ter primerna za ljudi vseh starosti in ravni telesne pripravljenosti. Pri nordijski hoji je v gibanje vključeno celo telo - kar 90% vseh mišic, krepi se dihalni in srčno-žilni sistem, občutno se zmanjšajo bolečine v vratu in ramenih ter v križu. V primerjavi z navadno hojo, je poraba kalorij 20-40% višja, prav tako poraba kisika, je pa za 25% manj obremenitev na skočni in kolenski sklep, kolk in hrbtenico, torej na splošno izboljšuje počutje. Zatorej zelo primerna za starejše ljudi, omogoča pa tudi druženje in je tudi ena izmed tehnik za obvladovanje stresa.

Od leta 2005 deluje v Zdravstvenem domu dr. Adolfa Drolca Maribor Oddelek za promocijo zdravja. Temeljni cilj Oddelka za promocijo zdravja je usmerjen v razvoj preventivnih in promocijskih ukrepov, z namenom zmanjšanja obolevnosti in dejavnikov tveganja za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni. Primerjava testov hoje med telesno dejavnimi in telesno nedejavnimi ljudmi je nazorno pokazala, da redna telesna dejavnost zagotovo vpliva na fizični izgled ljudi, vitalne in miselne sposobnosti, samozavest ljudi, zdravje, deluje proti stresno, pomaga vzdrževati normalno telesno težo in predvsem podaljšuje in dviga kvaliteto življenja. Slednje sta dokazala udeleženca občinskega testa hoja, ki sta bila stara tudi 90 in 92 let!

Življenje brez bolezni in zdrava starost sta močno odvisna od sreče in od genetskih ter drugih dejavnikov, na katere ne moremo vplivati. Dejavniki življenjskega sloga ključno vplivajo na to, koliko časa bomo živeli brez bolezni in invalidnosti. Na svoj življenjski slog lahko vplivamo sami in ga tudi spremenimo. Pomembni sta odločitev in vztrajnost, ki se bosta vedno obrestovali. Leta brez bolezni in zdrava starost so najbolj dragocena nagrada za to.

pred.Nataša Vidnar, dipl.m.s., univ. dipl.org.  
Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor, Slovenija

ZA SKUPINE STARIH LJUDI ZA SAMOPOMOČ:

**Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije**

Partizanska cesta 12, 2000 Maribor

Tel.: 02/234 75 70, Fax.: 02/234 75 71

*zveza@skupine.si, www.skupine.si*

ZA BOTMER METODO GIBANJA:

**Tinka VOGRINEC,**  
**vaditelj BMI (Botmer Movement International)**

Mobi: 041 749 093

*Tinka.vogrinc@gmail.com*

ZA NORDIJSKO HOJO:

**Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor**  
**Služba za promocijo zdravja in izobraževanje**

Ulica talcev 9, 2000 Maribor

Tel :02 228 63 01

*www.zd-mb.si*

Nataša Vidnar, svetovalka za promocijo zdravja

mobi: 051 394 227

*natasa.vidnar@zd-mb.si*

