



24. FESTIVAL ZA *tretje*  
ŽIVLJENJSKO OBDOBJE



*Vsi smo ena generacija!*

## ZBORNIK

PRISPEVKOV STROKOVNEGA PROGRAMA  
24. FESTIVALA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE



Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani  
COBISS.SI-ID 266433795

ISBN 978-961-94498-6-8 (PDF)

## **Zbornik prispevkov strokovnega programa 24. Festivala za tretje življenjsko obdobje Vsi smo ena generacija!**

Urednica: Nastja Slak

Oblikovanje in prelom: Proevent, d. o. o.

Izdal in založil:

za Festival za tretje življenjsko obdobje Proevent, d. o. o.

Dunajska cesta 10, 1000 Ljubljana

Telefon: 01 300 32 25

E-pošta: info@f3zo.si

Ljubljana, januar 2026

# ZBORNİK

PRISPEVKOV STROKOVNEGA PROGRAMA  
24. FESTIVALA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

---

*Vsi smo ena generacija!*

# KAZALO VSEBINE

---

## POKOJNINSKA REFORMA – DOLGOROČNA STABILNOST SISTEMA OB DOSTOJNIH POKOJNINAH.....10

**Nosilec:** *Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti*

**Moderatorica:** *Vlasta Nussdorfer, predsednica programskega sveta F3ŽO*

### **Sodelujoči v panelu:**

*Frančiška Četkovič, predsednica Sindikata upokojencev Slovenije*

*Igor Feketija, državni sekretar MDDSZEM*

*Anja Kopač, nekdanja ministrica za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, NIJZ*

*Luka Mesec, minister za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti (MDDSZEM)*

*Marijan Papež, generalni direktor Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije (ZPIZ)*

## NIČ O NAS BREZ NAS – O IZRAZJU O STAROSTI IN STARANJU.....16

**Nosilec:** *Festival za tretje življenjsko obdobje*

**Moderator:** *Milan Pavliha, profesor pedagogike, član programskega sveta Festivala za tretje življenjsko obdobje*

### **Sodelujoči v panelu:**

**Franc Imperl**, *dipl. psiholog, ustanovitelj družbe za razvojni inženiring socialnega varstva Firis Imperl, d. o. o.*

**Črt Kanoni**, *dipl. ekonomist, radijski in televizijski novinar, odgovoren za odnose z javnostmi ZDUS*

**Suzi Kvas**, *prof. razrednega pouka, generalna sekretarka Socialne zbornice Slovenije*

**prof. dr. Jana Mali**, *red. prof. na Fakulteti za socialno delo, Univerza v Ljubljani*

**Denis Sahernik**, *dipl. soc. delavec, sekretar Skupnosti socialnih zavodov Slovenije*

**akad. prof. dr. Marko Snoj**, *znanstveni svetnik Instituta za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU*

**mag. Irena Žagar**, *mag. prava, predsednica Društva Srebrna nit – Združenja za dostojno starost*

## MLADI IN STAREJŠI – KAM NAPREJ? MEDGENERACIJSKA SOLIDARNOST IN DOSTOJNO ŽIVLJENJE.....20

**Nosilec:** *Dijaška organizacija Slovenije*

**Moderator:** *Simon Trusevich, varuh dijakovih pravic*

### **Sodelujoči v panelu:**

**Andrej Grdiša**, *strokovni sodelavec Direktorata za stanovanja*

**Črt Kanoni**, *predstavnik ZDUS*

**Luka Mihalič**, *predsednik Študentske organizacije Slovenije (ŠOS)*

**mag. Črtomir Remec**, *predsednik Uprave Stanovanjskega sklada RS*

## OSAMLJENOST MED STAREJŠIMI – SPREGLEDANA EPIDEMIJA SODOBNE DRUŽBE: KAKO NAPREJ? .....23

**Nosilec:** *Varuh človekovih pravic Republike Slovenije*

**Moderatorica:** *dr. Dijana Možina Zupanc, namestnica varuha človekovih pravic*

**Uvodni nagovor gostitelja:** *Ivan Šelih, namestnik varuha človekovih pravic*

### **Sodelujoči v panelu:**

**Vijola Bertalanič,** *predsednica programskega sveta programa Starejši za starejše, Zveza društev upokojencev Slovenije*

**mag. Nadja Čobal,** *vodja po pooblastilu Sektorja za duševno zdravje in demenco na Ministrstvu za zdravje*

**Valerija Lekić Poljšak,** *direktorica Doma starejših občanov Črnomelj*

**Biserka Marolt Meden,** *svetovalka predsednice Republike Slovenije za družbene dejavnosti in nekdanja predsednica društva Srebrna nit – združenja za dostojno starost*

**prof. dr. Zvezdan Pirtošek,** *dr. med., nevrolog, Katedra za nevrologijo na ljubljanski medicinski fakulteti in dolgoletni predstojnik kliničnega oddelka za bolezni živčevja UKC v Ljubljani*

**doc. dr. Olivera Stanojević Jerković,** *dr. med., spec. javnega zdravja, vodja interdisciplinarne skupine za duševno zdravje starejših, ki deluje v okviru Programa Mira na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje*

## STA ANTIFAŠIZEM IN ANTINACIZEM PRIHODNOST EVROPE? .....30

**Nosilec:** *Zveza združenj borcev za vrednote NOB Slovenije (ZZB NOB)*

**Moderator:** *Ervin Hladnik Milharčič, novinar*

### **Sodelujoči v panelu:**

**Mirko Brulc**, *socialni pedagog, nekdanji župan Nove Gorice in nekdanji poslanec, aktivist ZZB in član Sveta ZZB za vrednote NOB Slovenije*

**Senad Đulič**, *gledališki režiser, predsednik SABNOR BIH*

**dr. Maca Jogan**, *zasl. prof. Univerze v Ljubljani, sociologinja, članica Sveta ZZB za vrednote NOB Slovenije*

**Franco Juri**, *geograf in jezikoslovec, novinar in publicist, nekdanji diplomat in poslanec DZ RS*

**Marijan Križman**, *nekdanji poslanec, predsednik ZZB za vrednote NOB Slovenije*

**Nikolaj Orasche**, *tajnik Zveze koroških partizanov v Avstriji*

## VITALNA DOLGOŽIVOST: KONCEPT ALI ILUZIJA? .....34

**Nosilec:** *Univerza v Ljubljani, Modra fakulteta*

**Moderatorica:** *prof. dr. Branka Javornik*

### **Sodelujoči v panelu:**

**doc. dr. Evgen Benedik**, *Biotehniška fakulteta Univerze v Ljubljani*

**prof. dr. Aleš Berlec**, *Fakulteta za farmacijo Univerze v Ljubljani in Institut Jožef Stefan*

**mag. Amir Crnojevič**, *Gerontološko društvo Slovenije*

**prof. dr. Leja Dolenc Grošelj**, *Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani*

**prof. dr. Simon Horvat**, *Biotehniška fakulteta Univerze v Ljubljani*

**prof. dr. Tamara Lah Turnšek**, *Nacionalni inštitut za biologijo*

**Martin Lipovšek**, *Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani*

## DOLGOTRAJNA OSKRBA IN DEMENCA.....41

**Nosilec:** *pominčica – Alzheimer Slovenija, Slovensko združenje za pomoč pri demenci*

**Moderator:** *Anže Štrancar, Fakulteta za socialno delo, Univerza v Ljubljani*

### **Sodelujoči v panelu:**

**Štefanija L. Zlobec**, *predsednica Spominčice – Alzheimer Slovenija*

**prof. dr. Jana Mali**, *prof. na Fakulteti za socialno delo, Univerza v Ljubljani*

**dr. Luka Omladič**, *državni sekretar na Ministrstvu za solidarno prihodnost*

**prof. dr. Zvezdan Pirtošek**, *dr. med. spec. nevrolog, predsednik Stokovnega sveta Spominčice*

**Peter Pustatičnik**, *vodja E-zdravja pri Telekom Slovenija*

**dr. Božidar Voljč**, *dr. med. spec. družinske medicine, Predsednik Komisije RS za medicinsko etiko*

## KAKO BITI CELOSTNO SAMOOSKR BEN IN ŽIVETI ZDRAVO? .....45

**Nosilec:** *Univerza v Ljubljani, Modra fakulteta in Univerza v Mariboru, Center za zaslužne profesorje in upokojene visokošolske učitelje*

**Moderatorica:** *prof. ddr. Ana Vovk, prejemnica mednarodne nagrade za okoljsko izobraževanje v Indiji avgusta 2025*

### **Sodelujoči v panelu:**

**Anton Komat**, *raziskovalec, avtor in naravovarstvenik, ambasador znanj in prejemnik slovenske nagrade za družbeno odgovornost HORUS*

**Irena Rotar**, *neodvisna aktivistka za samooskrbo, vizionarka in gonilna sila gibanja Ekoci – Eko civilne iniciative Slovenije ter permakulturnica*

**Anja Slatinšek Černivec**, *promotorka zdravega življenjskega sloga in samooskrbe za zdravje, predavateljica in mentorica v društvu Samooskrbni.net*

**Alenka Šoštarič**, *predavateljica ter mentorica v društvu Samooskrbni.net, skupaj s Sanjo Lončar (sopredsednici društva Samooskrbni.net), kandidatka za Slovenko leta 2024*

## **DOLGOTRAJNA OSKRBA JE ZAŽIVELA.....50**

**CENTRI ZA SOCIALNO DELO – VSTOPNE TOČKE, KAKO SKUPAJ S STAREJŠIMI DOŽIVLJAJO PRVE MESECE DELA**

**Nosilec:** *Zveza svobodnih sindikatov Slovenije, Sindikat upokojencev Slovenije*

**Moderatorica:** *Irena Štampelj, Zveza svobodnih sindikatov Slovenije*

### **Sodelujoči v panelu:**

*Liljana Batič Dernovšek, direktorica Zavoda za oskrbo na domu Ljubljana*

*Francka Četković, predsednica Sindikata upokojencev Slovenije*

*Alen Gril, direktor Doma dr. Janka Benedika Radovljica*

**mag. Barbara Kobal Tomc**, *direktorica Inštituta Republike Slovenije za socialno varstvo*

**Luka Mesec**, *minister za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti*

**dr. Luka Omladič**, *državni sekretar na Ministrstvu za solidarno prihodnost*

**Marina Novak Rabzelj**, *direktorica Centra za socialno delo Posavje in članica upravnega odbora Skupnosti centrov za socialno delo*

**Carmen Rajer**, *svetovalka za dolgotrajno oskrbo – vodja vstopne točke Centra za socialno delo Posavje ter članica Aktiva za dolgotrajno oskrbo Skupnosti centrov za socialno delo*

## **PRILOŽNOSTI VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA V TRETJEM IN ČETRTEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU ..53**

**Nosilec:** *Andragoški center Slovenije*

**Moderatorica:** *mag. Zvonka Pangerc Pahernik*

### **Sodelujoči v panelu:**

**mag. Andreja Dobrovoljc**, *strokovna sodelavka na področju svetovanja v izobraževanju odraslih na Andragoškem centru Slovenije*

**dr. Petra Javrh**, *znanstvena sodelavka na Andragoškem centru Slovenije*

**Damjana Mustar**, *knjižničarka, vodja prireditev in bralnih skupin v Mestni knjižnici Kranj*

**dr. Tanja Rupnik Vec**, *vodja Središča za raziskovanje in razvoj na Andragoškem centru Slovenije*

**Rok Trdan**, *organizator izobraževanja odraslih in učitelj digitalne in finančne pismenosti na zavodu Cene Štupar – CILJ*

# POKOJNINSKA REFORMA – DOLGOROČNA STABILNOST SISTEMA OB DOSTOJNIH POKOJNINAH

---

**Nosilec:** *Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti*

**Moderatorica:** *Vlasta Nussdorfer, predsednica programskega sveta F3ŽO*

## **Sodelujoči v panelu:**

**Frančiška Četkovič**, *predsednica Sindikata upokojencev Slovenije*  
**Igor Feketija**, *državni sekretar MDDSZEM*

**Anja Kopač**, *nekdanja ministrica za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti, NIJZ*

**Luka Mesec**, *minister za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti (MDDSZEM)*

**Marijan Papež**, *generalni direktor Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije (ZPIZ)*

Demografske spremembe v Sloveniji so neizprosne. Zaradi staranja prebivalstva se že nekaj časa zmanjšuje razmerje med številom zaposlenih, ki plačujejo prispevke v pokojninsko blagajno, in številom upokojencev. Temeljna cilja pokojninske reforme sta pripraviti sistem na demografski prehod in izboljšati blaginjo obstoječih in prihodnjih upokojencev.

Pokojninska reforma ne uvaja radikalnih rezov, temveč prinaša postopne spremembe in ravnovesje med solidarnostjo in pravičnostjo, med vzdržnostjo sistema in blaginjo ljudi, v ospredje pa postavlja dostojno starost. Uvaja veliko ključnih sprememb, zato je pričakovano, da se o njej odpirajo številne razprave in žal tudi napačne interpretacije.

Na okrogli mizi smo govorili o **nujnosti reforme in kaj dejansko uvaja ter tudi o tem, ali bo ohranila dolgoročnost uvedenega sistema.**

**Vlasta Nussdorfer** je na začetku poudarila, kako pomembno je, da so reforme zasnovane dolgoročno, da tudi mladi v njih prepoznajo nekaj pozitivnega. To, da je bila pokojninska reforma soglasno sprejeta z le

nekaj vzdržanimi (op. a. DZ je novelo zakona o pokojninskem in invalidskem zavarovanju sprejel z 49 glasovi za in enim proti), je zagotovo dobra popotnica za vzdržnost sistema.

Minister **Luka Mesec** je povedal, da je bila pokojninska reforma v pripravi in dopolnjevanju zadnja tri leta in da mu je v veliko zadovoljstvo, da smo **našli rešitev, ki je namenjena javnosti, omogoča blaginjo družbe ter vzdržnost sistema**. To so glavni stebri, ki morajo zdržati, da reforma dolgoročno zaživi. Veliko truda je bilo vloženega, da je bilo pridobljeno soglasje socialnih partnerjev, upokojencev in da so parlamentarno opozicijo prepričali, da reforma deluje. Pričakovano je, da vsaka sprememba sistema, ki se tako dotika večine ljudi, razburi javnost, zato naj ta pogovor razčisti dvoumnosti, ki so morda še odprte.

Državni sekretar, **Igor Feketija**, je dodal, da so bila izhodišča reforme še pred pogajanjem s socialnimi partnerji in predstavitvijo vladi usklajena s predlogi Evropske komisije. Vse poslanske skupine so bile povabljene, da prispevajo svoje predloge, kaj želijo vključiti v pogajanja. Prav ta vključenost je botrovala, da so postopki v Državnem zboru potekali hitro in da opozicija ni nasprotovala.

Pri pogajanjih in usklajevanjih je sodelovala tudi **Frančiška Četković**, saj je pri spremembah treba upoštevati tudi sedanje upokojence. Povedala je, da so bila pogajanja zahtevna, saj nekateri predstavniki niso odstopali od svojih stališč, vendar je sindikat zadovoljen, da smo ohranili stabilnost prvega pokojninskega stebra. Temu, da se ustvari drugi steber, je nasprotovala. Zadržana je pri oceni, kako dostojne pokojnine reforma prinaša, a pritruje, da bodo največ pridobile osebe z najnižjimi pokojninami.

Nekdanja ministrica za delo, **Anja Kopač**, se je strinjala, da je demografska slika nedvoumna in da je bilo noveliranje pokojninskega zakona nujno. Poudarila je, da je najboljša rešitev tista, ki je skupno dogovorjena, ker jo je le tako mogoče uvesti. Pričakuje, da bodo te spremembe zagotavljale stabilnost sistema prihodnjih 10 let ali celo več. Želi si, da bi se bolj dotaknili tudi invalidskega zavarovanja (ne le z dvigom najnižje odmere) in da bi dosegli drugi steber, kljub temu pa upa, da bodo spremembe zaživele brez referendumu. Dodala je, da bi v procese morali bolj vključiti tudi mlade, saj bodo le tako ti zaupali v sistem. Opozorila je tudi, da bi morali na sisteme trga dela, davkov, izobraževanja, zdravstva, dolgotrajne oskrbe in pokojninskega sistema gledati povezano in celovito.

**Vlasta Nussdorfer** je ministrstvo izzvala z vprašanjem, kako bi pošteno razdelili breme med generacijami, če bi pokojninski sistem zasnovali popolnoma na novo. **Mesec** je poudaril, da so si to vprašanje zastavili na začetku, saj se nočejo omejevati s tehnokracijo, da se le popravlja obstoječe in ne razmišlja o novem. **Cilj pokojninskega sistema je, da imamo čim bolj uravnoteženo razmerje med plačo in pokojnino, ko dosežemo pogoje za upokojitev.** Za zgled sta nam lahko Danska ali Islandija, kjer je pokojnina približno enako visoka kot plača, saj iz proračuna izplačujejo temeljni dohodek, razlika pa se financira iz obveznega drugega stebra. Ne smemo pa pozabiti, da je npr. na Hrvaškem drugi steber bankrotiral. V Sloveniji bi potrebovali dodatnih 5 odstotkov prispevkov za drugi steber, a moramo upoštevati, da so pri nas plače že tako preveč obremenjene, upokojenci pa skeptični, da bo vse na račun prvega stebra, ki se bo krčil. Prvi korak mora ostati stabilizacija prvega stebra. Mesec je dodal, da ima reforma številne dobre strani, npr. **formulo za usklajevanje pokojnin, po kateri bo pri usklajevanju v obdobju od leta 2026 do 2034 v 50 odstotkih upoštevana rast plač in v 50 odstotkih rast cen življenjskih potrebščin.** Prinaša pa tudi zakonsko podlago za izplačilo zimskega dodatka za upokojence že letos, z letom 2026 pa izboljšuje tudi vdovske, družinske in invalidske pokojnine.

Sindikati so tudi dosegli, da se bomo vsakih 5 let v okviru socialnega dialoga pogovorili, ali sistem še vedno dosegata pričakovanja. Če ne spodbuja zadovoljstva, bodo sledili ukrepi.

Eden od ciljev reforme je bila tudi izenačitev prispevka delodajalca in delavca, in sicer s sedanjih 8,85 odstotka prvega in 15,5 odstotka drugega na 12,5 odstotka obeh, a za vpeljavo tega bi se morala sočasno zgoditi tudi davčna reforma, saj delodajalci za dodatno obremenitev pričakujejo nekaj v zameno. Minister je povedal, da so iskali tudi prehodne in postopne načine, a so ugotovili, da bi rešitev bila bolj estetske narave in bi zajedli v rast plač, za delavce pa ne bi bilo nobene spremembe vsebine. Vsi socialni partnerji se zavedajo, da vprašanje prispevnih stopenj ni urejeno.

**Četković** je dodala, da je bilo usklajevanje zahtevno, a so našli odlično rešitev (50 : 50), ki je dobra formula in ne sme biti nihče nezadovoljen. Težko je presoditi, katero merilo, inflacija ali plača prevladuje glede na globalna dogajanja. Na letni in na zimski dodatek je treba gledati skupaj. Vsi s pokojnino do 700 EUR morajo prejeti najvišji možen dodatek. Mor-da na tej stopnji osebe z višjimi pokojninami niso najbolj zadovoljne,

vendar je to le začetek. Cilj je sistem, ki bo pravičen za vse. Tudi sama verjame v določilo, da se bo situacija obravnavala in ocenjevala vsakih 5 let. Če bo kupna moč upadala, bo sindikat vztrajal pri izredni uskladitvi.

Glede božičnice pravi, da oba dodatka prinašata dovolj in da jih želijo preleviti v 13. pokojnino. **Mesec** je za dva dodatka in upa, da bomo tudi pri plačah to dosegli.

Pomemben element pri odločitvah je solidarnost. **Feketija** poudarja, da **pokojninska reforma temelji na medgeneracijski solidarnosti**, da s pokojninskim sistemom ne moremo urejati stvari za preteklo obdobje, ko so bili nekateri prikrajšani s plačo, in da bi brez dodatkov del družbe težko preživel. Fenomen je tudi, kako se solidarnost izraža v različnih kontekstih – za dobrodelnost smo, za večje prispevke in davke pa ne. Te stvari ne morejo biti prepuščene dobri volji, ampak jih moramo določiti z zakonom!

**Vlasta Nussdorfer** je poudarila tudi problematiko, kako animirati mlade. Mesec meni, da je **najboljša spodbuda za mlade, da vidijo zagotovilo, da bo pokojninski sistem obstal in koristil tudi njim**. Širi se preplah, da se bo zaradi demografskih sprememb zrušil, in zato tudi vodi do zagovornikov več stebrov (če bi vplačevali zase, ne za obstoječe upokoјence, se bomo počutili varneje). To je občutek na prvo žogo, a na podlagi izkušenj po svetu ni tako. Veliko nevarneje je za svojo pokojnino varčevati na kapitalskih trgih, kjer lahko kriza odnese prihranke. **Mesec** vztraja pri tem, da je sistem, ki temelji na prvem stebru, najbolj varen za našo pokojnino.

Državni sekretar na ministrstvu **Igor Feketija** dodaja, da je pri mladih treba počakati, da malo odrastejo. Zdaj si vsi želijo najprej postati vplivneži, potem uspešni podjetniki, ko pa 'stopijo v realnost', si želijo le zanesljive službe za nedoločen čas. Res je tudi, da so izpostavljeni ideologiji individualizma in hitrih kariernih vzponov, slave, zato jim moramo pokazati, kaj je najbolj vzdržna oblika, da poskrbijo zase. Opozarja tudi na pozen vstop na trg dela zaradi prekarnosti, vendar je to treba urediti ciljno in ne s pokojninsko zakonodajo.

**Četković** se strinja, da so velika težava nekonvencionalne oblike dela, s katerimi mladi hitro zaslužijo, a jim ne zagotavljajo pokojnine. Za mlado generacijo bo treba storiti več, da se ne bodo izkoriščale druge oblike dela.

Kljub splošno pozitivnim odzivom pa je pokojninska reforma marsikomu v zobeh. Delavska koalicija, ki jo združuje več kot 25 sindikatov in civilnodružbenih organizacij, je na DZ sredi septembra 2025 vložila **po-budo za referendum o pokojninski reformi**.

Če bi referendum uspel, bi dosegli večplastno škodo. Reforma se je začela vzpostavljati, preden je bil izvoljen Trump. Nihče ne ve, kaj bo s svetom v naslednjih letih, pritiski za obrambo pa so veliki. Izračuni, ki jih upravljajo pobudniki referenduma, niso osnovani, saj niso v ospredju delavci in upokoјenci, ampak imajo svoje zamere in agende.

**Marijan Papež** dodaja, da je od vseh reform v samostojni Sloveniji ta najbolj prijazna, a se vedno ustrašimo, ko slišimo besedo reforma, saj ta prinaša spremembe, teh pa nas je strah. Tudi sam je sodeloval na pogajanjih in poudarja, da je minister zares iskal, kako do višjih dostojnejših pokojnin, kot so zdaj. Najbolj pomembna je vzdržnost. To, da se od leta 2010 pokojnine niso sistemsko usklajevale, ni v redu. Za reformo je bil skrajni čas, vsi smo lahko zadovoljni, a ga hkrati žalosti delavska koalicija, ki pravi, kako slabo je poskrbljeno za delavce in upokoјence. **Ravno najbolj ranljivim skupinam je reforma najbolj naklonjena! Najnižje invalidske pokojnine se bodo zvišale z 41 odstotkov najnižje pokojninske osnove na 50 odstotkov. Najnižji znesek invalidske pokojnine, ki ga prejema približno 9000 ljudi, zdaj znaša 490 evrov, reforma pa ga zvišuje na malenkost pod 610 evrov.**

Res je, da se bo za dve leti podaljšala zahtevana delovna doba, a treba je poudariti, da je to največ za dve leti, in še to šele leta 2035. S tem se je samo ‚premaknilo‘ to obdobje, saj se tudi v zavarovanje vključujemo pozneje. Če bo v letu 2026 reforma uveljavljena, bodo **največjih ugodnosti deležne osebe z najnižjimi pokojninami**. Sprejet je amandma opozicije, da ni omejitve števila otrok, se pa poveča odmera za uveljavljanje otrok, povečuje se odmerjen odstotek za vojaščino, višje bodo vdovske in družinske pokojnine, invalidske pokojnine. Povečala se bo osnova za odmero najnižjih nadomestil; poenostavljen je člen, nadomestila pa bodo višja. Ugodnejše bo tudi vrednotenje pokojninske dobe brez dokupa, prišteta bo doba za celotno obdobje, ena od ugodnosti je tudi varstveni dodatek, upoštevanje študentskega dela, skrajšanega delovnega časa ... Upošteva se vse, kar se lahko. To stopi v veljavo že s 1. 1. 2026, če bo reforma uveljavljena. Škoda bi bila, da se vse to ne bi izvedlo po tako dolgih in uspešnih pogajanjih.

**Mesec** je glede povišanja starostnega pogoja za upokoјitev povedal,

da bi bilo treba znižati pokojnine ali pa zvišati prispevke za pokojninsko zavarovanje, če se to ne bi zgodilo. **Feketija** pa dodaja, da je na enega upokojenca 1,55 aktivnega prebivalca (op. a. podatek za leto 2024). V letu 2023 je bilo razmerje 1,57. Če ne bomo ukrepali, bo po projekcijah Eurostata čez 15 let to razmerje upadlo na 1,31, kar bi pomenilo povečanje obremenitve vsakega posameznika, ki prispeva v blagajno, za 17 odstotkov.

**Anja Kopač** ocenjuje, da sprememb, sprejetih s soglasjem socialnih partnerjev, ne moremo rušiti, četudi nekaj ključnih izzivov ostaja. Meni, da je reforma nujna, saj so številke ‚neizprosne‘, in da se bo začela uporabljati leta 2026.

Sodelujoči v panelu so zaključili, da **reforma nudi odlično popotnico mladim, dostojnejše pokojnine pa pomenijo, da je vredno vplačevati v sistem**. Iskale so se pozitivne rešitve. Vsa pohvala ministru in njegovi ekipi, ki so zares dobro vodili pogajanja, ter tudi pogajalcem, da sta zmagala razum in modrost, da je reforma vzdržna.

*Nastja Slak*

# NIČ O NAS BREZ NAS – O IZRAZJU O STAROSTI IN STARANJU

**Nosilec:** *Festival za tretje življenjsko obdobje*

**Moderator:** **Milan Pavliha**, profesor pedagogike, član programskega sveta Festivala za tretje življenjsko obdobje

## **Sodelujoči v panelu:**

**Franc Imperl**, dipl. psiholog, ustanovitelj družbe za razvojni inženiring socialnega varstva *Firis Imperl, d. o. o.*

**Črt Kanoni**, dipl. ekonomist, radijski in televizijski novinar, odgovoren za odnose z javnostmi *ZDUS*

**Suzi Kvas**, prof. razrednega pouka, generalna sekretarka *Socialne zbornice Slovenije*

**prof. dr. Jana Mali**, red. prof. na Fakulteti za socialno delo, Univerza v Ljubljani

**Denis Sahernik**, dipl. soc. delavec, sekretar Skupnosti socialnih zavodov *Slovenije*

**akad. prof. dr. Marko Snoj**, znanstveni svetnik Instituta za slovenski jezik *Frana Ramovša ZRC SAZU*

**mag. Irena Žagar**, mag. prava, predsednica Društva *Srebrna nit – Združenja za dostojno starost*

Okrogla miza Nič o nas brez nas – O izrazju o starosti in staranju je bila že šesta festivalska razprava o nagovarjanju starejših in skozi ta pogled refleksija družbe do starejših tudi v luči starizma (staromrzništva).

Nadaljevanje strokovnih omizij o izrazju o starosti in staranju je nujno. S kar najbolj različnimi in raznolikimi akterji, ki na področju staranja oblikujejo ali pa vplivajo na splošni družbeni vidik in v družbi prevladujoče vzorce razmišljanja o starosti, predvsem v jeziku in ustaljeni strokovni terminologiji.

Za spoštljivo nagovarjanje starejših se zavzemajo tudi države, organizacije in drugi deležniki v mednarodni skupnosti. Razvoj nagovarjanja starejših je razviden tudi iz dokumentov OZN in drugih organizacij ter pri

samem pojmovanju 1. oktobra kot Mednarodnega leta starejših.

## Kako družba nagovarja starejše? Jih sploh posluša?

Slovenska družba se stara in vprašanje, kako oblikujemo okolje za dostojno, aktivno in kakovostno staranje, postaja eno ključnih družbenih vprašanj. Sprejetje Zakona o dolgotrajni oskrbi je prineslo nekaj novosti – na novo je opredelil storitve, način sofinanciranja in strukturo izvajanja. A ob tem se pojavlja ključen pomislek: ali zakon zares naslavlja potrebe starejših in ali v njem slišimo njihov glas? Kako starejše zares vključujemo v oblikovanje rešitev? Pogosto govorimo o njih, a redko z njimi. Če želimo, da so rešitve življenjske, morajo biti oblikovane z ljudmi, ki jih bodo uporabljali.

Če želimo, da bodo starejši slišani, moramo kot družba preseči zgolj institucionalno logiko in razvijati raznolike oblike bivanja in oskrbe, ki temeljijo na spoštovanju človeka, na njegovih potrebah, željah in dostojanstvu. Prihodnost dolgotrajne oskrbe ni (le) v institucijah. Starejši si v veliki večini želijo ostati doma – v svojem okolju!

Spoštljivo nagovarjanje starejših je ključno v današnji družbi zaradi demografskih sprememb, ki prinašajo večjo vlogo starejših v družbi. Na F3ŽO, v ZDUS, v Srebrni niti in v Socialni zbornici Slovenije že vrsto let opozarjamo na potrebo po spoštljivem izražanju, saj besede, kot so starostniki in oskrbovanci, predstavljajo besede starizma, ki še bolj utrjuje predsodke in stereotipe o staranju. Zato na F3ŽO že šesto leto **priporočamo izraze starejši, dom starejših in stanovalci domov starejših** in ne pacienti ali oskrbovanci. Tako je tudi v zakonodaji, npr. 16. člen Zakona o socialnem varstvu, ki institucionalno varstvo določa kot pomoč, s katero se nadomeščajo ali dopolnjujejo funkcije doma in lastne družine. Domovi so torej njihov **dom**, ki morajo spoštovati dostojanstvo, zasebnost ter pravico do soodločanja stanovalcev.

Družbena kritika starizma razkriva, da niso v ospredju zgolj besede, ampak struktura moči. Ko o starejših govorimo brez njihovega glasu, jim odvzemamo pravico do soodločanja. Ko njihove potrebe definirajo institucije, mediji ali mlajše generacije, ne da bi jih sami vprašali, reproduciramo pokroviteljski (paternalistični) odnos. To pa utrjuje predstavo, da so starejši pasivni prejemniki skrbi in ne aktivni državljani ter da skrb za starejše ne sodi med resnične prioritete družbe.

Če želimo zmanjšati starizem, moramo **starejše aktivneje vključevati v**

**medgeneracijske projekte** (vrtci, šole, društva). V tujini so dobri primeri **sobivanja generacij** (npr. programi, kjer študenti bivajo v domovih za starejše v zameno za pomoč pri aktivnostih).

Geslo 'Nič o nas brez nas' tako ni načelo participacije, temveč poziv k spremembi družbenega imaginarija, da starost ni težava, temveč del človeške raznolikosti, ki zasluži spoštovanje in glas.

Uporaba jezika, s katerim opisujemo starost in staranje, naj postane orodje družbenega soglasja, v katerem imajo starejši nedvomno pravico do uporabe tistih besed in sporočil, ki negujejo spoštovanje in artikulirajo zavestni premik k odgovornejši in zrelejši družbi. Posebna pozornost velja skrbni uporabi terminologije in z njo povezanega izrazja, da ne bi jezik, ki ga uporabljamo pri opisu starejših, bil žaljiv.

Če želimo, da bodo starejši zares slišani, moramo **kot družba preseči zgolj institucionalno logiko in razvijati raznolike oblike bivanja in oskrbe**, ki temeljijo na spoštovanju človeka, njegovih potrebah, željah in dostojanstvu. To zahteva spremembo vrednot, ne le spremembo zakonodaje – od kulture mladosti in učinkovitosti h kulturi solidarnosti in spoštovanja. To je izziv, a hkrati priložnost za oblikovanje družbe, kjer starost ni breme, ampak polno, aktivno in dostojanstveno življenjsko obdobje. Predvsem pa je to priložnost, da sreča postane osrednja blaginja tudi v starosti, saj prav sreča, občutek smisla in povezanosti dodajo starosti njeno najglobljo vrednost.

Za spoštovanje staranja in starosti je nujno, da sebi in drugim priznamo, da je **to življenjsko obdobje tudi čas izvirnih osebnih možnosti, ugodnih priložnosti za osebno in družbeno nenadomestljiva človeška dogajanja**, ki jih je mogoče opraviti le v tem življenjskem obdobju. Staranje si v življenju sodobnega človeka in v sami človeški civilizaciji zasluži drugačno mesto, kot ga ima zdaj. Starost je nenadomestljivo življenjsko obdobje, brez katerega naše življenje ne bi imelo smisla, saj ne bi bilo popolno in izživeto.

Da spremenimo odnos do staranja in starosti, se od starejših moramo naučiti, kakšne so specifike tega življenjskega obdobja. Ti nam lahko podajo verodostojno znanje in izkušnje, na katerih lahko gradimo prihodnost.

Že na 22. Festivalu za tretje življenjsko obdobje je akademik **Marko Snoj** dejal: »Mi sami smo rekli, da ne bomo ne dedci ne babe, ne starci ne

starostniki, ne bumerji ne stari ljudje in kar je še takega, temveč da bomo preprosto starejši.« Ker živimo v družbi, ki si prizadeva za standard, da samo da pomeni 'da', so vse druge družbene skupine dolžne spoštovati našo voljo, ki smo v množici izrazov izbrali tistega, ki nam ustreza.

### **Zaključne misli**

- Nič o starejših brez starejših.
- Vikanje kot privzeta oblika spoštovanja
- Osebni nagovor (ime, priimek, naslavljanje 'gospod/gospa').
- Priznanje odločanja – vprašati, ne ukazovati.
- Nevtralni ton – brez pomanjševalnic in pokroviteljstva.
- Aktivno poslušanje – dovoliti, da oseba izrazi svoje potrebe in želje.
- Medije prosimo, da izpolnijo svojo odgovornost in dosledno prenašajo pravilno, diferencirano in nediskriminatorno podobo starejših.

*Milan Pavliha, prof. ped.*

# MLADI IN STAREJŠI – KAM NAPREJ? MEDGENERACIJSKA SOLIDARNOST IN DOSTOJNO ŽIVLJENJE

---

**Nosilec:** *Dijaška organizacija Slovenije*

**Moderator:** *Simon Trusseвич, varuh dijakovih pravic*

## **Sodelujoči v panelu:**

**Andrej Grdiša**, *strokovni sodelavec Direktorata za stanovanja*

**Črt Kanoni**, *predstavnik ZDUS*

**Luka Mihalič**, *predsednik Študentske organizacije Slovenije (ŠOS)*

**mag. Črtomir Remec**, *predsednik Uprave Stanovanjskega sklada RS*

Okrogla miza 'Mladi in starejši – kam naprej?' je bila osredotočena na **medgeneracijsko solidarnost, dostojno življenje ter ključne izzive, s katerimi se spoprijemajo mlajše in starejše generacije v Sloveniji**. Dogodek je organizirala Dijaška organizacija Slovenije, razpravo pa je moderiral **Simon Trusseвич**, ki je s premišljenimi vprašanji spodbudil konkretno in argumentirano razpravo o stanovanjski problematiki, oskrbi starejših ter širšem vprašanju medgeneracijskega sodelovanja.

Okrogla miza je združila štiri govorce z različnimi vlogami in izkušnjami, kar je omogočilo celovitejši pogled problematike. **Luka Mihalič (ŠOS)** je poudaril vidik mladih in študentov, ki vse težje dostopajo do ustreznega in cenovno sprejemljivega bivanja. **Andrej Grdiša (Direktorat za stanovanja)** je predstavil institucionalni pogled stanja in možnosti ukrepanja v okviru stanovanjske politike. **Črt Kanoni (ZDUS)** je opozoril na položaj starejših in vprašanja dostopnosti primernih bivanjskih rešitev ter socialne varnosti. **Mag. Črtomir Remec (Stanovanjski sklad RS)** pa je razpravo dopolnil s pogledom investitorja in izvajalca javnih stanovanjskih projektov.

Razprava se je začela z vprašanjem moderatorja, kje sodelujoči v panelu vidijo največje izzive pri kakovosti življenja mladih in starejših – **pri dostopnosti stanovanj, pri oskrbi starejših ali pri medgeneracijskem razumevanju**. Sodelujoči v panelu so se strinjali, da je to **prepletena problematika**, saj stanovanjska stiska mladih vpliva na poznejše živl-

jenjske odločitve (osamosvajanje, ustvarjanje družine), hkrati pa starejši pogosto ostajajo v bivanjih, ki niso prilagojena njihovim potrebam, kar lahko vodi v socialno izključenost in finančne obremenitve.

Ob tem je bilo večkrat poudarjeno, da morajo rešitve upoštevati **dostojanstvo posameznika** in ne zgolj ekonomske parametre, saj kakovost življenja pomembno določajo tudi občutek varnosti, dostop do storitev in povezanost skupnosti.

V nadaljevanju je razprava potekala o vprašanjih **sobivanja** in praktičnih možnostih, ki bi lahko povezale generacije: od primerov, ko mladi živijo v hišah starejših, do modelov **skupnostnih sosesk** in prilagoditev večstanovanjskih blokov za boljšo dostopnost in varnost. Sodelujoči v panelu so poudarili, da imajo medgeneracijske oblike bivanja pomemben potencial, saj lahko hkrati odgovarjajo na **osamljenost starejših**, stanovanjsko stisko mladih ter na širšo potrebo po večji solidarnosti.

Poudarjeno je bilo, da je za izvedbo takšnih modelov nujna kombinacija:

- **primerne zakonodajne podlage,**
- **spodbude in podpore** (svetovanje, varovalke, pogodbeni okvir),
- **dobre prakse na lokalni ravni,** kjer so potrebe pogosto najbolj konkretne.

Pomemben del razprave je bil namenjen financiranju: ali bi morali zagotoviti **trajen vir financiranja** za gradnjo javnih najemnih stanovanj ter za razvoj in izboljšanje dolgotrajne oskrbe. Sogovorniki so opozorili, da brez stabilnih finančnih mehanizmov težko pričakujemo sistemske premike, saj stanovanjski projekti zahtevajo dolgoročno načrtovanje, oskrba starejših pa kontinuirano podporo.

Poudarjeno je bilo tudi, da finančna vzdržnost ni zgolj tehnično vprašanje, temveč odraža družbeni dogovor o tem, **kako visoko postavljamo pravico do varnega doma in dostojnega staranja.**

Ena bolj razpravljalnih tem je bilo vprašanje, ali bi bil smisel **nepremičninski davek na prazna stanovanja** ter kako natančno v Sloveniji sploh so na voljo evidence o praznih nepremičninah. Pri tem je bilo poudarjeno, da je vsaka razprava o obdavčitvi neposredno povezana z vprašanjem **preglednosti podatkov, zanesljivih evidenc in meril.**

V razpravi se je pokazalo, da bi tak ukrep lahko prispeval k boljši izrabi stanovanjskega sklada, vendar mora biti zasnovan premišljeno, z ustreznimi izjemami in varovalkami, tako da ne bi dodatno prizadel tistih, ki so že v ranljivem položaju ali imajo objektivne razloge, da nepremičnina ni v uporabi.

Razprava je nato prešla k širšemu vprašanju medgeneracijske solidarnosti: kako jo krepiti v vsakdanjem življenju in pri oblikovanju politik. Govorci so poudarili, da se solidarnost ne gradi samo z ukrepi od zgoraj, temveč tudi z vsakodnevnimi oblikami sodelovanja: v skupnostih, lokalnih okoljih, med sosedi ter v večgeneracijskih družinah.

Poudarjeno je bilo, da je za resničen premik pomembno, da ne ustvarjamo občutka tekmovanja med generacijami, temveč oblikujemo rešitve, ki omogočajo dostojno življenje vsem – mladim pri vstopu v samostojnost in starejšim pri varnem staranju.

V zaključnem delu okrogle mize so sodelujoči v panelu razmišljali o konkretnih ukrepih, ki bi lahko v naslednjih petih letih najbolj prispevali k izboljšanju položaja tako mladih kot starejših. Poudarjeni so bili predvsem pomen gradnje javnih najemnih stanovanj, prilagoditve stanovanj starejšim, razvoj sistemov dolgotrajne oskrbe ter bolj povezano načrtovanje ukrepov med državo, občinami in javnimi institucijami.

Dogodek se je zaključil z vprašanji občinstva, ki so dodatno razširila razpravo in pokazala, da je to tematika o ljudeh v različnih življenjskih obdobjih. Moderator se je ob koncu zahvalil sodelujočim v panelu in udeležencem ter poudaril, da so **takšni pogovori nujni korak k bolj vključujoči družbi in k iskanju rešitev, ki gradijo zaupanje med generacijami.**

# OSAMLJENOST MED STAREJŠIMI – SPREGLEDANA EPIDEMIJA SODOBNE DRUŽBE: KAKO NAPREJ?

---

**Nosilec:** *Varuh človekovih pravic Republike Slovenije*

**Moderatorica:** *dr. Dijana Možina Zupanc, namestnica varuha človekovih pravic*

**Uvodni nagovor gostitelja:** *Ivan Šelih, namestnik varuha človekovih pravic*

## **Sodelujoči v panelu:**

**Vijola Bertalanič**, *predsednica programskega sveta programa Starejši za starejše, Zveza društev upokojencev Slovenije*

**mag. Nadja Čobal**, *vodja po pooblastilu Sektorja za duševno zdravje in demenco na Ministrstvu za zdravje*

**Valerija Lekić Poljšak**, *direktorica Doma starejših občanov Črnomelj*

**Biserka Marolt Meden**, *svetovalka predsednice Republike Slovenije za družbene dejavnosti in nekdanja predsednica društva Srebrna nit – združenja za dostojno starost*

**prof. dr. Zvezdan Pirtošek**, *dr. med., nevrolog, Katedra za nevrologijo na ljubljanski medicinski fakulteti in dolgoletni predstojnik kliničnega oddelka za bolezni živčevja UKC v Ljubljani*

**doc. dr. Olivera Stanojević Jerković**, *dr. med., spec. javnega zdravja, vodja interdisciplinarne skupine za duševno zdravje starejših, ki deluje v okviru Programa Mira na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje*

## **Osamljenost starejših je družbeni izziv, ki ne bi smel več biti spregledan**

Varuh človekovih pravic Republike Slovenije (Varuh) je pred mednarodnim dnevom starejših (30. septembra 2025) v okviru Festivala za tretje življenjsko obdobje pripravil okroglo mizo z naslovom **Osamljenost med starejšimi – spregledana epidemija sodobne družbe: kako naprej?** Na dogodku so strokovnjaki s področja medicine, javnega zdravja, sociale in nevladnih organizacij opozorili, da osamljenost ni zgolj osebna stiska

posameznika, ampak resna javnozdravstvena in družbena težava.

Namestnik varuha človekovih pravic, ki po preteku mandata nekdanjemu varuhu začasno vodi institucijo, **Ivan Šelih**, je v uvodnem nagovoru poudaril, da dolgotrajna osamljenost povečuje tveganje za duševne stiske in bolezni ter ogroža osnovno človeško dostojanstvo. »Ko starejši ostane brez podpore skupnosti, država ne izpolni svoje osnovne dolžnosti – varovati človekove pravice. Čas je, da se kot družba vprašamo, ali bomo dopuščali sistemsko zanemarjanje ali pa bomo ustvarili okolje, kjer bo vsak človek imel občutek slišnosti in povezanosti,« je dejal.

Na dogodku, ki ga je povezovala namestnica varuha človekovih pravic **dr. Dijana Možina Zupanc**, so sodelovali **Biserka Marolt Meden**, svetovalka predsednice Republike Slovenije za družbene dejavnosti in nekdanja predsednica društva Srebrna nit – združenja za dostojno starost, **Vijola Bertalanič**, predsednica programskega sveta programa Starejši za starejše pri Zvezi društev upokojencev Slovenije (ZDUS), **Valerija Lekić Poljšak**, direktorica Doma starejših občanov Črnomelj in predsednica skupščine Skupnosti socialnih zavodov Slovenije (SSZS), **doc. dr. Olivera Stanojević Jerković**, dr. med., spec. javnega zdravja, Program Mira na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ), **prof. dr. Zvezdan Pirtošek**, dr. med., nevrolog ter profesor na Katedri za nevrologijo na ljubljanski medicinski fakulteti in dolgoletni predstojnik kliničnega oddelka za bolezni živčevja UKC v Ljubljani in **mag. Nadja Čobal**, vodja Sektorja za duševno zdravje in demenco po pooblastilu na Ministrstvu za zdravje.

Namestnica varuha, **dr. Dijana Možina Zupanc**, je dejala, da je osamljenost treba razumeti kot posledico družbenih struktur, ki prevečkrat ne omogočajo socialne povezanosti in enakih možnosti. »Dolgotrajna osamljenost lahko pomeni poseg v temeljne človekove pravice, zlasti pravico do dostojanstva, varnosti in zdravja. Zato boj proti osamljenosti ni le vprašanje dobre volje posameznika, temveč dolžnost države, da zagotovi pogoje za dostojno, aktivno in vključujoče staranje,« je poudarila. Spomnila je, da si institucija Varuha človekovih pravic RS prizadeva tudi za čimprejšnje sprejetje mednarodne konvencije o pravicah starejših, ki bo starejše priznala kot pomembno ranljivo skupino in državam naložila aktivnejšo vlogo pred diskriminacijo, zanemarjanjem, nasiljem.

**Biserka Marolt Meden**, svetovalka predsednice Republike Slovenije za družbene dejavnosti, je poudarila, da osamljenost ne zadeva le posameznika, temveč je posledica družbenih razmer, kjer ima prednost do-

biček pred kakovostjo življenja. Kritično je ocenila pomanjkanje sodelovanja med ministrstvi in razpršenost politik na področjih dolgotrajne oskrbe, zdravstva, sociale in stanovanj. Opozorila je na ukinjanje različnih javnih storitev, od trgovin, bank, pošt ob premajhni skrbi za javni prevoz, kar vodi v vse večjo mobilnostno revščino – vse to vodi k zmanjševanju socialnih stikov, v socialno izključenost, slabše zdravje in tudi večjo revščino. Zavzela se je za podporo pobudi za mednarodno konvencijo o pravicah starejših oseb.

**Vijola Bertalanič**, predsednica programskega sveta programa Starejši za starejše pri ZDUS, je predstavila rezultate dolgoletnega programa Starejši za starejše. Cilj je zagotavljanje pomoči starejšim, da lahko ti čim dlje samostojno živijo v domačem okolju. V program je vključenih več tisoč prostovoljcev, ki pri svojem delu opažajo, da je kar 40 % pomoči, ki jo nudijo, usmerjenih v premagovanje osamljenosti. Različne aktivnosti pomoči se izvajajo s pomočjo društev, pomembne pa so tudi druge oblike dejavnosti, kot so šport, kultura, pikniki, izleti, skupine za samopomoč, telovadbe, pohodništvo itd. Poudarila je, da je velik izziv pomanjkanje prostovoljcev in njihova nizka družbena prepoznavnost, čeprav pogosto opravljajo delo, ki bi sicer padlo na ramena države. Opozorila je tudi na birokratske ovire – marsikatera občina jim ne omogoča dostopa do podatkov o starejših občanih zaradi toge razlage zakonodaje o varstvu osebnih podatkov, kar v praksi pomeni, da številni osamljeni ostajajo neopazeni.

**Valerija Lekič Poljšak**, direktorica Doma starejših občanov Črnomelj in predsednica skupščine Skupnosti socialnih zavodov Slovenije (SSZS), je povedala, da je osamljenost pogost pojav tudi v domovih za starejše. Pogosto je posledica različnih dejavnikov, kot so prekinjene socialne vezi, slabše zdravje, občutek zapuščenosti, rutina in institucionalno okolje. Kot možne načine za preprečevanje oziroma zmanjšanje osamljenosti v domovih je navedla aktivnosti, kot so izobraževanje zaposlenih, povečanje stikov z družino, medgeneracijski programi, skupinske dejavnosti, podpora pri ohranjanju osebnih aktivnosti, terapija z živalmi, psihološka podpora, digitalna povezljivost.

**Doc. dr. Olivera Stanojević Jerković** iz Programa Mira na NIJZ je povedala, da je po svetu osamljenih približno tretjina ljudi, med njimi 5 % skoraj ves čas. Po zadnjih dostopnih podatkih raziskave SHARE (2020/2021) je pri nas občasno ali pogosto osamljenih 20 % prebivalcev nad 50 let. Med številnimi dejavniki se v večini raziskav dosledno pojavljajo sam-

ski stan/izguba partnerja, omejena socialna mreža, nizka stopnja socialne aktivnosti, slaba samoocena zdravja ter depresija. V Sloveniji je med izrazito osamljenimi večina depresivnih, skoraj dve tretjini živita brez partnerja, dve od treh oseb pa se srečujeta z vsaj tremi ovirami pri vsakodnevni dejavnosti. V okviru Nacionalnega programa duševnega zdravja – Programa Mira se predvsem poudarja pomen lokalnih skupnosti, ki s povezovanjem, preprečevanjem diskriminacije in vključevanjem starejših pomembno prispevajo k preprečevanju osamljenosti. Ob tem pa je nujna tudi podpora vseh sektorjev družbe, od vzgoje do medijev.

**Prof. dr. Zvezdan Pirtošek**, predstojnik Kliničnega oddelka za bolezni živčevja UKC, je poudaril neposredne vplive osamljenosti na delovanje možganov. Pojasnil je, da socialni stik aktivira široka področja možganov, ki uravnavajo gibanje, spomin, čustva in motivacijo. Ugotovitve raziskav kažejo, da imajo osamljeni starejši kar 50-% večjo verjetnost razvoja demence in 30-% večje tveganje za možgansko kap ali srčni infarkt. Dr. Pirtošek je poudaril, da bi se za naslavljanje osamljenosti potreboval povezan in krovni pristop, ki bi vključeval zdravstveno preventivo, mobilnost, kulturne dejavnosti in digitalno pismenost. Opozoril je, da zdravniki pogosto nimajo časa ali orodij, da bi osamljenost prepoznali, zato je treba ta dejavnik vključiti v standardne zdravstvene obravnave.

**Mag. Nadja Čobal**, predstavnica Ministrstva za zdravje, je povedala, da Slovenija sicer že ima dokumente, ki posredno naslavlja osamljenost (Resolucija o duševnem zdravju, Strategija dolgožive družbe, Strategija za obvladovanje demence do 2030), vendar manjka koordinacija med resorji. Predstavila je izkušnje evropskih držav, ki osamljenost obravnavajo kot samostojen politični izziv, in poudarila, da mora Slovenija okrepiti medresorsko sodelovanje ter okrepiti sodelovanje med nacionalno in lokalno ravno. Poudarila je, da prostovoljstvo in vrstniška podpora dokazano zmanjšujeta občutek osamljenosti, vendar morata biti ustrezno priznana in vključena v celosten sistem.

Pomemben zaključek okrogle mize je bil, da osamljenost ni zgolj osebna stiska posameznika, ampak sistemska pomanjkljivost družbenih sistemov, katerih del smo, ki pogosto ne omogočajo socialne povezanosti, enakih možnosti, dostopa do storitev in uresničevanja osnovnih človekovih pravic. Posledice osamljenosti so precejšnje, saj imajo močan negativen vpliv na duševno in telesno zdravje prebivalstva ter blaginjo družbe. Ne smemo preslišati opozoril stroke, da je občutek

osamljenosti pogosto eden pomembnejših dejavnikov tveganja za duševno zdravje. Med drugim povečuje tveganje za depresijo, tesnobo, samomor, pa tudi za številne bolezni. Dolgotrajna osamljenost je po nekaterih ocenah primerljiva s tveganji kajenja 15 cigaret na dan in je škodljivejša kot debelost ali telesna neaktivnost.

Med ključnimi zaključki okrogle mize je bila tudi ugotovitev, da so trenutni ukrepi in aktivnosti na tem področju preveč razdrobljeni, projektno in ne sistemsko naravnani ter so pogosto odvisni od pobud lokalnih skupnosti ali nevladnih organizacij, ki sicer opravijo veliko dela, a ne zmorejo nadomestiti aktivnejše vloge države. Razprava je pokazala, da je osamljenost pojav, ki zahteva sistemski, medresorski in celovit pristop na nacionalni ravni.

Predstavljeno je bilo tudi vprašanje spremljanja razširjenosti osamljenosti. Vseevropska raziskava razširjenosti osamljenosti<sup>1</sup>, ki je bila narejena na ravni EU v letu 2022, je pokazala, da se več kot tretjina vseh vprašanih občasno počuti osamljene, 13 % vseh vprašanih pa se počuti osamljene večino časa. Če to preslikamo na celotno populacijo EU, pomeni, da se skoraj 50 milijonov Evropejcev pogosto srečuje z osamljenostjo, kar priča o tem, da je to pomembno družbeno vprašanje. V Sloveniji se po nekaterih podatkih z osamljenostjo spoprijema približno petina starejših prebivalcev<sup>2</sup>, vendar težko govorimo o natančni oceni, saj država tega področja pri nas sistematično ne spremlja in posledično natančnejši podatki niso dostopni.

Naslednji pomemben zaključek okrogle mize je tudi ugotovitev, da dolgotrajna osamljenost, ki izhaja iz socialne izolacije, institucionalne zapuščenosti ali sistemskega zanemarjanja, pomeni resno grožnjo osnovnemu človeškemu dostojanstvu in lahko predstavlja poseg v temeljne človekove pravice – med drugim v pravico do zdravja, do socialne vključenosti in do sodelovanja v skupnosti, na kar že dlje časa opozarja Varuh. Sodelujoči so opozorili tudi na stigmo, ki spremlja osamljenost,

1 The EU Loneliness Survey, 2022. Dostopno na: [https://joint-research-centre.ec.europa.eu/projects-and-activities/survey-methods-and-analysis-centre/loneliness/eu-loneliness-survey\\_en](https://joint-research-centre.ec.europa.eu/projects-and-activities/survey-methods-and-analysis-centre/loneliness/eu-loneliness-survey_en).

2 Podatek iz raziskave SHARE 2020/2021 (Raziskava o zdravju, procesu staranja in upokojevanju v Evropi. Poročilo za Slovenijo: Osamljenost oseb, starih 50 let in več. Dostopno na: <http://www.share-slovenija.si>), ki ugotavlja, da je v Sloveniji občasno ali pogosto osamljenih 20 % prebivalcev nad 50 let. Raziskavo v Sloveniji izvaja Inštitut za ekonomska vprašanja.

saj ljudje osamljenost pogosto prepoznavajo kot lasten neuspeh, zato jo je še težje opaziti in nasloviti.

**Varuh je tako na podlagi okrogle mize oblikoval naslednja priporočila Vladi Republike Slovenije in resornim ministrstvom:**

1. **Vlada naj osamljenost prepozna kot enega osrednjih izzivov javnega zdravja in socialne politike v sodobnem času in se zaveže k aktivnemu, medresorskemu in dolgoročnemu pristopu v boju proti osamljenosti.** Priporočamo, da se oblikuje **celovito zasnova nacionalna politika** (npr. v obliki nacionalne strategije, akcijskega načrta ali katerega drugega krovnega dokumenta), ki bo določila strateške cilje, kazalnike, ukrepe in način spremljanja slednjih ter odgovornosti pristojnih organov. Tak strateški dokument naj zavzame širok pristop in poveže področja javnega zdravja, socialnega varstva, mobilnosti, kulture, digitalne pismenosti, izobraževanja ter dolgotrajne oskrbe. Za tak pristop se zavzema tudi Svetovna zdravstvena organizacija, potrjujejo pa ga tudi dobre prakse iz tujine<sup>3</sup>.
2. **Pristojni resorji naj redno in sistematično spremljajo razširjenost osamljenosti na terenu, zlasti med ranljivimi skupinami, kot so starejši.** Država naj za ta namen vlaga v redne **raziskave in razvoj merljivih kazalnikov osamljenosti**, ki omogočanju spremljanje in primerjavo podatkov, hkrati pa je to tudi pogoj za razvoj ciljno usmerjenih ukrepov in ocenjevanje njihove učinkovitosti.
3. **Vlada naj zagotovi stabilno, trajno in predvidljivo financiranje programov, namenjenih zmanjševanju osamljenosti starejših,** vključno s podporo prostovoljnim in nevladnim organizacijam, ki izvajajo dejavnosti družabništva, pomoči na domu in vključevanja v skupnost. Pomembna je krepitev sodelovanja med državo in lokalnimi skupnostmi pri načrtovanju in izvajanju preventivnih, med-

<sup>3</sup> Kar nekaj držav je v zadnjih letih že sprejelo nacionalne strategije ali posebne politike za boj proti osamljenosti. Med njimi so Danska, Finska, Nizozemska, Nemčija, Švedska, Velika Britanija, Francija in Japonska. Še nekaj drugih držav, kot so Norveška, Malta, Španija in Irska, pa naslavljajo vprašanja osamljenosti in družbene izolacije v okviru drugih politik, na primer na področju duševnega zdravja in izzivov starajoče se družbe. Več o tem v poročilu v Komisiji za socialno povezanost pri Svetovni zdravstveni organizaciji (WHO): *From loneliness to social connection: charting a path to healthier societies*, Report of the WHO Commission on Social Connection, junij 2025. Dostopno na: <https://www.who.int/publications/i/item/978240112360>.

generacijskih in skupnostnih programov, ki spodbujajo družbeno vključenost starejših.

4. **Vlada in pristojni resorji naj preučijo inovativne pristope in dobre prakse iz tujine k naslavljanju osamljenosti**, kot sta uvedba socialnega predpisovanja v zdravstveni sistem (možnost, da zdravnik pacienta napoti k oblikam podpore v skupnosti in ne le v klasične zdravstvene storitve) in možnost terapevtskih programov s pomočjo živali (tudi v domovih za starejše).
5. **Uvedba sistema rednega izobraževanja**, tako v okviru obstoječih programov usposabljanja kot usmerjeno, **o prepoznavanju in preprečevanju osamljenosti vseh, ki se pri svojem delu srečujejo s starejšimi**, kot so zaposleni v domovih za starejše, zdravstveni delavci, zaposleni v medgeneracijskih centrih, socialni delavci, prostovoljci idr.
6. **Preučitev in ureditev vprašanja varstva osebnih podatkov, ki prostovoljcem in humanitarnim organizacijam ob spoštovanju zasebnosti omogoča učinkovitejši dostop do starejših oseb**, ki potrebujejo pomoč in družabništvo, na kar že dolga leta opozarja Zveza društev upokojencev Slovenije, ki izvaja prostovoljski program Starejši za starejše.
7. **Vlada naj se še naprej na mednarodni ravni aktivno zavzema za čimprejšnje sprejetje Konvencije OZN o pravicah starejših oseb** ter za krepitev sodelovanja Republike Slovenije v mednarodnih forumih, ki obravnavajo vprašanja staranja in človekovih pravic starejših.

Varuh od Vlade in resornih ministrstev pričakuje, da bodo z vso resnostjo preučili navedena priporočila in zaključke okrogle mize ter jih ustrezno uresničili. Boj proti osamljenosti ni le moralna, ampak tudi pravna dolžnost države, da zagotovi pogoje za dostojno, aktivno in vključujoče staranje ter zdravje vseh ljudi.

# STA ANTIFAŠIZEM IN ANTINACIZEM PRIHODNOST EVROPE?

---

**Nosilec:** *Zveza združenj borcev za vrednote NOB Slovenije (ZZB NOB)*

**Moderator:** *Ervin Hladnik Milharčič, novinar*

## **Sodelujoči v panelu:**

**Mirko Brulc**, *socialni pedagog, nekdanji župan Nove Gorice in nekdanji poslanec, aktivist ZZB in član Sveta ZZB za vrednote NOB Slovenije*

**Senad Đulič**, *gledališki režiser, predsednik SABNOR BIH*

**dr. Maca Jogan**, *zasl. prof. Univerze v Ljubljani, sociologinja, članica Sveta ZZB za vrednote NOB Slovenije*

**Franco Juri**, *geograf in jezikoslovec, novinar in publicist, nekdanji diplomat in poslanec DZ RS*

**Marijan Križman**, *nekdanji poslanec, predsednik ZZB za vrednote NOB Slovenije*

**Nikolaj Orasche**, *tajnik Zveze koroških partizanov v Avstriji*

Pod tem naslovom je potekala razprava na okrogli mizi, ki jo je organizirala Zveza združenj borcev za vrednote NOB Slovenije (ZZB NOB), sodelujočim pa pripravila izhodišča, ki jih povzemamo v uvodu.

## **Uvod**

V sodobnih političnih tokovih je porast nacionalizmov, populizmov in skrajne desnice nedvoumno opazen. Neofašistični simboli, napadi na medije, širjenje teorij zarote, poudarjanje etnične homogenosti, izključevanje manjšin in sovraštvo do političnih nasprotnikov postajajo del političnega prostora. Fašizem, čeprav spremeni simbole in retoriko, ohranja temeljno logiko sovraštva, hierarhije in nasilja. Zaradi teh procesov antifašizem ni zgolj zgodovinski pojem ali politični okras preteklosti, temveč živ, dejaven in nujen princip obrambe demokracije. Zagovarja temeljne vrednote svobode, enakosti, solidarnosti, pluralnosti in človekovega dostojanstva.

Antifašizem je hkrati kritična zavest družbe, ki opozarja na nevarnosti av-

toritarnih projektov in postavlja človekove pravice pred ideologijo moči. Zgodovine si ne smemo razlagati selektivno, tako da izpostavljam le tisto, kar je trenutno politično koristno, medtem ko se zamolčijo neprijetne resnice in bistveni konteksti. Spomin mora biti ohranjen celovito, kritično in pošteno, saj je prav tak pristop naša moralna in civilizacijska obveznost.

V tem okviru imajo organizacije borcev ključno vlogo. Njihova naloga ni le ohranjanje spomina na boj proti nacifašizmu, temveč tudi prenos znanja in vrednot na mlajše generacije, organiziranje proslav, izobraževalnih programov, javnih razprav in kulturnih dogodkov ter pobud za zakonsko prepoved nacifašističnih simbolov. Mednarodno sodelovanje krepi razumevanje skupnega boja jugoslovanskih narodov proti nacifašizmu, preprečuje zgodovinski revizionizem in utrjuje antifašistične vrednote kot temeljni del evropske civilizacije.

Evropa je danes na razpotju. Spoprijema se z geopolitičnimi spremembami, ekonomsko negotovostjo, socialnimi razlikami, migracijskimi izzivi, informacijsko manipulacijo in naraščajočim nezaupanjem v demokratske institucije. Brez antifašizma se ne bo mogla nasloniti na izkušnje preteklosti in svojih temeljnih vrednot ne bo mogla braniti. Prihodnost Evrope bo demokratična le, če bo antifašistična. **Zanemarjanje zgodovinskega spomina bi pomenilo izdajo preteklih bojov in prihodnjih generacij.** Ohranjanje resničnega zgodovinskega spomina, zavračanje revizionizma in aktivno nasprotovanje idejam sovraštva so danes, tako kot pred osemdesetimi leti, nujni pogoji za mirno in pravično sobivanje narodov. Antifašizem ni zgolj dediščina preteklosti, temveč živa civilizacijska vrednota, ki jo moramo vzdrževati, braniti in udejanjati, da bodo prihodnje generacije živele v svetu, kjer so mir, svoboda in človekovo dostojanstvo nedvoumno spoštovani.

### Kje smo, kako naprej?

K razmišljanju o tem vprašanju vabi jedrnat prispevek dr. Mace Jogan (objavljen v Svobodni besedi, v decembrski številki 2025), ki ga navajamo v nadaljevanju.

Zamisli prihodnjega razvoja Evrope se porajajo na preteklih in sedanjih osebnih in kolektivnih izkušnjah, ki so v zgodovinskem spominu strnjene v nekaj gesel in prelomnih datumov v 20. in 21. stoletju. Eden ključnih datumov je 9. maj 1945, ki označuje zaključek brutalne druge svetovne vojne. Z veličastno zmago nad fašizmom in nacizmom se je

ta dan kot praznik zasidral v množični zavesti preživelih z miroljubnim geslom 'Nikoli več'.

Povojni razvoj je kmalu po neposredni prekinitvi sovražnosti pokazal, da sta mir in solidarnost le začasna in da se (do skupne zmage začasno prikriti) boj zoper komunistično zavezniško silo nadaljuje v obliki hladne vojne in pozneje v koaliciji 'demokratskih' držav NATO. Geslo upanja o mirnem sožitju se je postopno umikalo v ozadje, v ospredje pa je stopal (sovražno naravnan) cilj: boj zoper vse totalitarizme. Ta lepo zveneč in navidezno humano usmerjeni cilj pa se je v prvih desetletjih 21. stoletja v praksi vedno bolj kazal kot krovno opravičilo za boj zoper najhujši totalitarizem – komunizem oziroma socializem, medtem ko je nacifašizem pridobival prijaznejšo podobo. K temu je odkrito prispeval demokratsko izvoljeni Evropski parlament, ki je z dvema resolucijama (2009 in 2019) izenačil nacifašizem s socializmom in s tem izbrisal zločinskost nacizma in fašizma. Na simbolni ravni se je to izrazilo s tem, da je 9. maj postal Dan Evrope, ki naj se bori zoper 'vse totalitarizme'. Postopno tako fašizem prerašča v normalno sestavino vsakdanjega življenja v Evropi in svetu ter tudi na Slovenskem.

Sedanje stanje, ko je 'biti antifašist' nevarnejše kot biti 'fašist', je spodbudilo ZZB za vrednote NOB, da je javno izpostavila vprašanje, ali sta antifašizem in antinacizem prihodnost Evrope. Odgovore na to vprašanje so iskali udeleženci okrogle mize, ki jo je ZZB organizirala 30. septembra 2025 v okviru Festivala za tretje življenjsko obdobje. Pod svetovljansko podloženim vodenjem znanega novinarja **Erвина Hladnika Milharčiča** je občinstvo v polni dvorani Cankarjevega doma prisluhnilo nastopajočim govornikom, ki so iz svojega zornega kota obravnavali posamezne vidike tematike. Razsežnost tematike je vidna že z navedbo nekaj drobcev iz razprave na okrogli mizi.

Po uvodnem opozorilu predsednika **Marijana Križmana**, da mora ZZB za vrednote NOB kot »oaza za ohranjanje celovitega spomina« v prihodnje še okrepiti svojo dejavnost, je na vprašanje voditelja, kakšno je stanje v EU, **Franco Juri** poudaril, da sedanja Evropska unija ni uresničila zamisli prvih tvorcev evropskega povezovanja po 2. svetovni vojni, saj je že ob njenem nastajanju (1951) v ospredju bila kapitalistična ekonomska razloga in potreba po zagotavljanju varnosti zahodnih držav znotraj severnoatlantske povezave v odnosu do komunistične Sovjetske zveze. Tako so lahko v Italiji tudi fašisti preživel. V sedanjosti se fašistična usmeritev kaže v rušenju demokratskih ustanov in (globalni) tendenci

k avtoritarnosti, antifašizem pa v odnosu do Palestincev.

O tem, kako je v Bosni in Hercegovini oživljanje fašizma povezano s krepitvijo nacionalizmov, kako rastejo 'mladi fuererji', medtem ko so antifašisti nepovezani, je spregovoril **Sead Dulić**, gledališki režiser in predsednik organizacije borcev v BiH. Predstavnik Zveze koroških partizanov v Avstriji, **Nikolaj Orasche**, pa je s konkretnimi primeri predstavil trdoživost fašizma in nacizma v Avstriji, kot se izraža v delovanju 'v nacističnem duhu' tudi do slovenske manjšine na Koroškem, kjer so v novejšem času ponosni na lastno protifašistično organizirano mladino; za prihodnje delovanje je po njegovem prepričanju pomembno vedeti, da so neofašistične združbe z Evropsko unijo dobro povezane, česar pa na antifašistični strani ni. Prav na potrebo po mednarodnem povezovanju antifašistično usmerjenih ljudi je v razpravi opozorila **Jadranka Šturm Kocjan**, saj samo s tem skupnim delovanjem je dosegljiva humana, solidarna in miroljubna prihodnost Evrope.

*Manja Konkolič in Maca Jogan*

# VITALNA DOLGOŽIVOST: KONCEPT ALI ILUZIJA?

---

**Nosilec:** *Univerza v Ljubljani, Modra fakulteta*

**Moderatorica:** **prof. dr. Branka Javornik**

## **Sodelujoči v panelu:**

**doc. dr. Evgen Benedik**, *Biotehniška fakulteta Univerze v Ljubljani*

**prof. dr. Aleš Berlec**, *Fakulteta za farmacijo Univerze v Ljubljani in  
Institut Jožef Stefan*

**mag. Amir Crnojević**, *Gerontološko društvo Slovenije*

**prof. dr. Leja Dolenc Grošelj**, *Medicinska fakulteta Univerze v  
Ljubljani*

**prof. dr. Simon Horvat**, *Biotehniška fakulteta Univerze v Ljubljani*

**prof. dr. Tamara Lah Turnšek**, *Nacionalni inštitut za biologijo*

**Martin Lipovšek**, *Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani*

Okroglo mizo je moderirala zasl. prof. dr. Branka Javornik, sodelovali pa so prof. dr. Aleš Berlec (Fakulteta za farmacijo Univerze v Ljubljani in Institut Jožef Stefan), mag. Amir Crnojević (Gerontološko društvo Slovenije), prof. dr. Leja Dolenc Grošelj (Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani), prof. dr. Simon Horvat (Biotehniška fakulteta Univerze v Ljubljani), prof. dr. Tamara Lah Turnšek (Nacionalni inštitut za biologijo), Martin Lipovšek (Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, Modra fakulteta).

Vitalno dolgoživost razumemo iz treh zornih kotov: **vpliv genetske zasnove, vpliv življenjskega sloga, uporaba zdravilnih učinkovin**. Pogovor se je osredotočil na biološke vidike staranja, predstavljena pa so bila tudi nova znanstvena odkritja, za katera se pojavlja poimenovanje ‚revolucija dolgoživosti‘. Branka Javornik je v uvodu pojasnila, da znanost o biologiji staranja odgovarja na vprašanja, zakaj in kako se človek stara na molekularni, celični in na ravni organizma; raziskovalce zanima, ali je mogoče upočasniti proces staranja, preprečiti razvoj starostnih motenj in kroničnih bolezni.

**Simon Horvat** je v svojem prispevku dejal, da **genetika** pojasni približno četrtno razlik v dolžini življenja. Nekateri ljudje ostanejo zdravi v pozno

starost, drugi pa zbolijo veliko prej: razlike izvirajo predvsem iz prepleta življenjskega sloga in genetike. Prve namige, da je dolgoživost lahko genetsko pogojena, so nakazale primerjave v dolžini življenjske dobe med živalskimi vrstami. Zanimiva je primerjava rovke (*Sorex araneus*), ki redko preživi več kot eno leto, in afriške gole podgane (*Heterocephalus glaber*), ki lahko živi do 30 let. Čeprav sta sorodni vrsti, je razlika v njuni življenjski dobi ogromna. Po drugi strani sta obe omenjeni vrsti sesalca, tako kot grenlandski kit (*Balaena mysticetus*), ki pa doseže starost tudi 200 let. Takšne primerjave so raziskovalce spodbudile k iskanju genskih in celičnih mehanizmov, ki določajo hitrost staranja. Preboj v razumevanju je prišel v 90. letih prejšnjega stoletja, ko so ugotovili, da lahko mutacije v določenih genih podaljšajo življenjsko dobo vinske mušice, laboratorijskih miši. Klasične genetske študije pri ljudeh so prav tako pokazale, da ima dolgoživost tudi dedno komponento. Študije dvojčkov so omogočile natančnejše ocene: enojajčni dvojčki, ki si delijo celoten genom, imajo podobno življenjsko dobo kot dvojajčni dvojčki, ki si delijo le polovico genov. Odvisno od študije in pristopa so **ocene dedne komponente med 10 in 40 %**. Višja je starost populacije, večji je vpliv genetike. Raziskave stoletnikov so dodale še en košček v mozaik. Študije stoletnikov aškenaških Judov v ZDA so pokazale, da so pogostejše nosilci zaščitnih genetskih različic, ki vplivajo na presnovo maščob, delovanje imunskega sistema ali popravljanje DNK. Tudi pri drugih dolgoživih populacijah ugotavljajo kombinacijo ugodnih genskih različic, počasnejše epigenetsko staranje in zdrav mikrobiom. Pri ljudeh znanstveniki odkrivajo tudi variante genov, ki se ponovljivo pojavljajo v različnih populacijah in so povezane z zgodnjim staranjem ali dolgoživostjo.

Raziskave se širijo tudi na področje **epigenetike**, ki preučuje, kako se geni vklapljajo in izklapljajo glede na življenjski slog, prehrano, stres ali bolezni. Najbolj raziskane so spremembe v metilaciji DNK, ki se kopičijo v določenih genih s starostjo in jih lahko merimo kot 'epigenetske ure', neke vrste biološke ure staranja. Čeprav so to še predvsem raziskovalna orodja, kažejo, da lahko **okoljski dejavniki močno vplivajo na to, kako hitro se staramo**.

O pomenu **zdrave prehrane** je spregovoril **Evgen Benedik**, ki je poudaril, da med najpomembnejše biološke mehanizme staranja sodijo oksidativni stres, kronično nizko intenzivno vnetje, spremembe v delovanju mitohondrijev, oslabitev imunskega sistema in skrajševanje telomer. Epidemiološke in klinične študije dokazujejo, da lahko na vse te procese vplivamo predvsem s **prehranskimi izbiri**.

Uravnotežena prehrana deluje zaščitno na srčno-žilni sistem, presnovo in možgane. Posebno pozornost v raziskavah o dolgoživosti pritegnejo t. i. modra območja – geografska območja, kjer ljudje živijo dlje in bolj zdravo kot drugod. Tam je delež stoletnikov izjemno visok, pojavnost kroničnih bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen tipa 2 in demenca, pa nizka. Prebivalce modrih območij povezuje pretežno rastlinska prehrana z značilnostmi mediteranskega načina prehranjevanja in njegovih različic, ki dokazano zmanjšujejo oksidativni stres in vnetje ter ugodno vplivajo na lipidni profil in inzulinsko občutljivost. Podobno tudi tradicionalna japonska prehrana, bogata z ribami, zelenjavo, fermentiranimi živili in čajem, prispeva k dolgoživosti. Možnosti za vitalno dolgoživost niso skrite v posameznem živilu ali čudežnem prehranskem dopolnilu, temveč v dolgoročni kombinaciji uravnotežene prehrane in aktivnega življenjskega sloga. Dokazi kažejo, da lahko z izbiro prehrane, ki zmanjšuje oksidativni stres, vnetje in presnovne motnje, pomembno vplivamo na temeljne biološke procese staranja.

Ekspertinja za motnje spanja, **Leja Dolenc Grošelj**, je opisala spanje kot nujno za normalno psihofizično delovanje. Spanje je povezano s procesom uravnavanja notranje telesne temperature, izločajo se toksične snovi iz možganov, pomembno je za izločanje hormonov, nastajanje spomina. Za možgane ne velja, da med spanjem počivajo. Nekateri deli možganov so med spanjem celo aktivnejši kot med budnostjo. Spanje ni počitek osrednjega živčevja, saj se med tem procesom ustvarjajo tudi prenašalci v osrednjem živčevju, ki so zelo pomembni za normalno delovanje možganov.

Med posamezniki so razlike, a v povprečju odrasel človek spi od 7 do 9 ur. Po 65. letu je spanje po navadi krajše in spanec manj globok. Spremenjeno spanje v starosti je posledica fizioloških procesov staranja možganov, spremenjenega izločanja hormonov, povezano pa je tudi s spremembami cirkadianih ritmov, zaradi katerih s starostjo vsi postanejo bolj jutranji tipi. V starejši populaciji so motnje spanja pogostejše; najpogostejša je nespečnost. Poznamo več oblik nespečnosti. Kronična psihofiziološka nespečnost je najpogostejša motnja spanja in zanjo po različnih študijah trpi do 30 % starejše populacije. Kronična nespečnost je pogostejša pri starejših od 65 let, večkrat o njej poročajo ženske. Zelo pogosta motnja spanja je tudi obstruktivna apneja med spanjem, ko gre ob smrčanju za ponavljajoče se prekinitve dihanja med spanjem. Po 65. letu je motenj dihanja med spanjem več, zanje trpi več moških, povezane pa so tudi s čezmerno telesno težo. Nezdravljena apneja med

spanjem vodi v poslabšanje srčno-žilnih bolezni in je dejavnik tveganja za možgansko kap ter srčni infarkt, zato je pomembno zgodnje prepoznavanje in ustrezno zdravljenje. Nezdravljene motnje dihanja med spanjem vodijo v čezmerno dnevno zaspanost, ki je vzrok 20 % vseh prometnih nesreč.

Za dobro spanje je pomembno, da upoštevamo osnovna navodila dobre **higijene spanja in budnosti**. Pomembno je, da osebe, ki imajo **motnjo spanja** (ali posledično **dnevno zaspanost**), o tem poročajo osebnemu zdravniku, saj je pomembno zgodnje odkrivanje motenj spanja in njihovo zdravljenje.

**Tamara Lah** je naslovila dvanajst ‚značilnih znamenj‘ – **bioloških sprememb**, ki se pojavljajo s starostjo in ob pospešitvi še hitreje poganjajo proces staranja in pojav bolezni. Lahko pa jih včasih z določenimi terapijami upočasnimo ali celo obrnemo. Ta znamenja niso povezana le med seboj, temveč tudi z znamenji zdravja, kot so ohranjanje ravnovesja v telesu (homeostaza), ustrezna organizacija celic in učinkoviti odzivi na stres. Čeprav je staranje naravni proces, pogosto vodi do štirih vrst bolezni. To so nevrodegenerativne, srčno-žilne, mišično-skeletne bolezni in rak. Te bolezni lahko razumemo kot ‚stranske učinke‘ staranja. **Rak** je npr. v veliki meri pogojen s staranjem. Raziskave ugotavljajo, da sta rak in staranje povezana tudi kompleksnejše s spremembami celičnih in nadceličnih aktivnosti, ki spremljajo staranje in povzročajo nastanek in napredovanje raka. Lahko pa je tudi obratno – rak in zdravljenje načneta zdravje ter pospešita proces staranja. To je bilo dokumentirano pri preživelih po raku, diagnosticiranem v otroštvu, adolescenci in zgodnji odraslosti. Sklepamo, da sta staranje in rak povezana s skupnimi nadrejenimi vzroki, vključno z endogenimi in življenjskimi dejavniki, pa tudi z dvosmernim navzkrižnim delovanjem. V tem kontekstu starost ni le dejavnik tveganja za nastanek raka, temveč tudi pomemben parameter, ki ga je treba neodvisno upoštevati pri terapevtskih odločitvah. Z razumevanjem mrež celičnih in molekularnih povezav si znanstveniki obetajo, da bodo lahko preprečevali ali zdravili s starostjo povezane bolezni in upočasnili staranje.

Raziskave kažejo, da je staranje mogoče do določene mere modulirati s farmakološkimi pristopi. »Odobreno **zdravilo**, namenjeno izključno upočasnjevanju staranja, na žalost še ni na voljo,« je dejal **Aleš Berlec**. Potrebujemo obsežne klinične študije, kar pri razvoju zdravil za upočasnjevanje staranja predstavlja poseben izziv. Raziskave na področju

staranja so v zadnjih letih pokazale širok nabor učinkovin, ki pri miših in drugih modelnih organizmih podaljšujejo življenjsko dobo in izboljšujejo zdravje v starosti. Nekatere so že v kliničnih raziskavah, druge pa se že uporabljajo kot zdravila za druge bolezni ali kot prehranska dopolnila. Mehanizmi, s pomočjo katerih delujejo, so raznoliki in vključujejo uravnavanje presnove in zaznavanja hranil, ohranjanje mitohondrijske funkcije ter zmanjšanje oksidativnega stresa, spodbujanje avtofagije in odstranjevanja poškodovanih proteinov, zaviranje celične senescence in vnetja ter vplivanje na epigenetsko regulacijo in izražanje genov. Med znanimi učinkovinami so metformin, uveljavljeno zdravilo za sladkorno bolezen tipa 2, rapamicin, zaviralec kinaze mTOR, senolitiki, ki ciljajo na starostno spremenjene celice, imenovane senescentne celice. Te se ne delijo več, a izločajo molekule, ki pospešujejo vnetje in staranje tkiv. Poleg omenjenih učinkovin pogosto raziskujejo **antioksidante**, ki so dostopni kot prehranska dopolnila. Kot ločeno področje omenjajo vpliv mikrobiote, celotnega nabora mikroorganizmov, ki poseljujejo naše telo in jih je količinsko največ v črevesju. Sestava mikrobiote se s starostjo spreminja. Črevesna mikrobiota pomembno vpliva na presnovo, zagotavlja hranilne snovi in preprečuje razrast patogenov, uravnavati pa jo je mogoče s **probiotiki**, **prebiotiki** ali učinkovinami, kot je akarboza.

Poleg farmakoloških pristopov se razvijajo tudi **celične in genske terapije**, ki pa zaradi visokih stroškov, personalizacije, zahtevne izvedbe in povečanega tveganja najverjetneje ne bodo dostopne širši populaciji. Genska zdravljenja z uporabo virusnih vektorjev in tehnologije CRISPR Cas9 so trenutno namenjena predvsem redkim monogenim boleznim in nadomeščanju okvarjenih proteinov. Na področju raziskav staranja so z genskim zdravljenjem pri miših uspešno podaljšali življenjsko dobo. **Matične celice** predstavljajo naslednjo možnost, saj lahko obnavljajo tkiva in s tem pomlajujejo organizem, a tveganje za nenadzorovano rast in rakava obolenja ostaja resna omejitev.

Berlec je opozoril, da sicer poznamo več obetavnih učinkovin, ki vplivajo na ključne mehanizme staranja, toda za njihovo široko in varno uporabo potrebujemo dodatne, predvsem daljše klinične raziskave, izvedene tudi pri zdravih ljudeh. Prihodnost bo verjetno prinesla kombinirane terapije, ki bodo hkrati ciljale različne mehanizme, ter personalizirano medicino, ki bo prilagojena posamezniku. Največji izziv pa ostaja doseganje ravnovesja med učinkovitostjo in varnostjo, saj bo prav to odločilno za uspešno in varno uporabo zdravil za upočasnitev staranja.

**Amir Crnojević** je analiziral **socialno vključenost** kot dimenzijo vitalne dolgoživosti. Socialna izolacija povečuje tveganje za kognitivni upad, kronične bolezni in prezgodnjo smrt, medtem ko socialne mreže delujejo zaščitno in prispevajo k zdravju. Slovenija ima več uspešnih modelov, ki krepijo socialno vključenost starejših. Med temi so dnevni centri za starejše, medgeneracijski in večgeneracijski centri, društva upokojencev, društvo Šola zdravja, Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije, Gerontološko društvo Slovenije. Kljub dobrim praksam se srečujemo z izzivi, kot so neenak dostop, digitalni razkorak in digitalna (ne) vključenost starejših, omejena mobilnost, bolezni in krčenje socialne vključenosti, zato je pomembno, da pri načrtovanju politik in razvoju praks upoštevamo vse vidike staranja. Pri razvoju lokalne infrastrukture moramo povečati dostopnost aktivnosti za starejše, spodbujati prostovoljstvo in medgeneracijsko sodelovanje. Ker je socialna vključenost pozitivno povezana s kakovostnim staranjem, bi jo morali spremljati in meriti podobno kot druge kazalnike.

Z dodatkom ‚socialne vključenosti‘ kot sestavine koncepta vitalne dolgoživosti lahko premaknemo paradigmo: od poudarka, na ‚koliko let‘ k vprašanju, ‚kako živeti dodatna leta‘.

**Martin Lipovšek** je s pomočjo opredelitve **geroznanosti** in raziskav A. de Greya razmišljal o starosti, v kateri bodo starejši pri močeh in aktivni v družbi. Navezal se je na predhodne opise bioloških značilnosti staranja in nadaljeval, da nekatere raziskave napovedujejo, da se bo proces staranja lahko zaustavil. A. de Grey, eden od pionirjev sodobne znanosti o dolgoživosti, staranje razlaga kot obrabo in nabiranje škode. Ko se nabere kritična količina škode, to vodi v bolezen. De Greyeva ideja je bila, da se je treba osredotočiti na škodo v telesu in jo odpraviti. Leta 2013 je zavladal konsenz, da obstaja devet področij biokemijske in celične škode, ki sestavljajo proces staranja. Podjetja in znanstveniki na področju dolgoživosti razvijajo načine, kako popravljati različne vrste škode. Glede na raziskave lahko pričakujemo tudi porast investicij. *Longevity Technology* piše, da bo velikost investicij na področju dolgoživosti narasla petkratno, drugi avtorji menijo, da bo sektor dolgoživosti postala največja in najkompleksnejša industrija na svetu.

Avtor je predstavil tudi svoje raziskave, s katerimi je ugotovil, da si večina ljudi želi **daljšega zdravega življenja**. Večina Slovencev si želi, da bi tehnologije zdrave dolgoživosti bile egalitarno na voljo vsem. Če razumemo **staranje kot proces, ki sestoji iz več področij škode**, razume-

mo, da bodo tudi rešitve zahtevale **kompleksnost**. Dolgoživost v smislu življenjskih dob do 130 ali 150 let bo ogromen **dosežek**, primerljiv z izgradnjo spleta ali poleta na luno.

V **diskusiji** so udeleženci poudarili še nekatere vidike.

1. Raziskovalci bi se morali povezati v podporo dolgoživosti in ozaveščati o pomenu sloga življenja že mlade ljudi.
2. Dostopnost novih farmacevtskih sredstev ne bo za vse enaka, zato je treba pripraviti ustrezne politike.
3. Vlaganje v zdravje starejših je za državo koristno, saj zdravi starejši ljudje manj potrebujejo zdravstveni sistem.
4. Pomembna je telesna aktivnost. V vsakem okolju bi moral biti tudi fitnes, ki bi ga uporabljali starejši.

## Sporočila okrogle mize

Staranja ni mogoče zaustaviti, številne raziskave pa kažejo, da ga je mogoče **upočasniti** ter ohraniti vitalnost v pozni starosti.

Vitalna dolgoživost je **povezana tako z gensko zasnovo kot s slogom življenja**. Pri raziskovanju vpliva sloga življenja znanstveniki poudarjajo pomen zdrave prehrane, spanja, preprečevanja bolezni in zagotavljanja socialne vključenosti. Nekateri ljudje dosežejo visoko starost zaradi 'srečne kombinacije genskih različic', večina pa lahko veliko pridobi z zdravim življenjskim slogom, ki ugodno vpliva na delovanje genov.

V prihodnosti lahko pričakujemo farmakološke intervencije za **podaljšanje zdravega življenja**.

Veliko novih spoznanj nastaja o **uporabi zdravilnih učinkovin**, celičnih terapij in genskih terapij za ohranjanje in podaljšanje zdravega staranja. Ob tem so nujne ustrezne odobritve in zagotavljanje etičnosti ter pravičnosti.

**Družbene in psihološke dimenzije staranja** moramo **povezati z biološkimi in medicinskimi**. Dolgo življenje brez povezanosti nima prave vrednosti.

**Praktična sporočila** za vsakdanje življenje: skrbeti za telesno in mentalno aktivnost, zdravo prehrano, higieno spanja in ohranяти socialna omrežja.

# DOLGOTRAJNA OSKRBA IN DEMENCA

---

**Nosilec:** *pominčica – Alzheimer Slovenija, Slovensko združenje za pomoč pri demenci*

**Moderator:** *Anže Štrancar, Fakulteta za socialno delo, Univerza v Ljubljani*

## **Sodelujoči v panelu:**

**Štefaniya L. Zlobec**, *predsednica Spominčice – Alzheimer Slovenija*  
**prof. dr. Jana Mali**, *prof. na Fakulteti za socialno delo, Univerza v Ljubljani*

**dr. Luka Omladič**, *državni sekretar na Ministrstvu za solidarno prihodnost*

**prof. dr. Zvezdan Pirtošek**, *dr. med. spec. nevrolog, predsednik Strokovnega sveta Spominčice*

**Peter Pustatičnik**, *vodja E-zdravja pri Telekom Slovenija*

**dr. Božidar Voljč**, *dr. med. spec. družinske medicine, Predsednik Komisije RS za medicinsko etiko*

Prispevek povzema vsebino okrogle mize *Dolgotrajna oskrba in demenca*, ki jo je Spominčica – Alzheimer Slovenija izvedla na 24. Festivalu za tretje življenjsko obdobje. Okrogla miza je osvetlila najpomembnejše izzive in vrzeli pri obravnavi oseb z demenco v okviru nastajajočega sistema dolgotrajne oskrbe. Strokovnjaki z Ministrstva za solidarno prihodnost RS, Spominčice – Alzheimer Slovenija, medicine, sociale, etike in digitalnih rešitev so predstavili ključna strokovna stališča, izkušnje iz prakse in predloge za nadaljnji razvoj storitev. Posebna pozornost je bila namenjena vlogi svojcev, potrebam po razbremenilnih oblikah pomoči, nujnosti zgodnjega odkrivanja demence, tehnološkim možnostim ter povezovanju zdravstvenega in socialnega sistema. V sklepu prispevek poudari potrebo po celoviti, medresorsko usklajeni in trajnostno naravnani politiki, ki bo omogočala kakovostno življenje oseb z demenco in njihovih bližnjih.

**Ključne besede:** demenca, dolgotrajna oskrba, svojci, zdravstveni sistem, socialno varstvo, digitalizacija, starajoča se družba, podporne storitve, nevladne organizacije, Spominčica

## Uvod

Demenca danes predstavlja enega največjih izzivov starajočih se družb. V Sloveniji se ocenjuje, da z demenco živi že več kot 47.000 ljudi, število obolelih pa bo zaradi staranja prebivalstva v prihodnjih desetletjih naraščalo. Demenca ni le zdravstvena težava, temveč celosten družbeni izziv, ki zahteva usklajeno delovanje različnih sektorjev. Poleg daljšanja življenjske dobe je pomembno tudi daljšanje obdobja kakovostnega, aktivnega in varnega staranja – kar pri demenci zahteva dodatno pozornost, znanje in prilagojene storitve.

Okrogla miza Spominčice Dolgotrajna oskrba in demenca je zato ponudila pomemben prostor za poglobljeno razpravo o tem, kako lahko Slovenija izboljša organizacijo, dostopnost in kakovost dolgotrajne oskrbe za osebe z demenco ter kakšno vlogo imajo pri tem svojci, institucije, zdravstveni in socialni sistem ter tehnološke inovacije.

## Demenca kot naraščajoč javnozdravstveni in družbeni izziv

V uvodu je ga. **Štefanija L. Zlobec**, predsednica Spominčice – Alzheimer Slovenije, povedala, da je demenca bolezen, ki ne prizadene le posameznika, temveč celotno družino. Demenca je napredujoča nevrodegenerativna bolezen, ki postopoma spreminja spomin, razmišljanje, zaznavanje in vedenje, zato prinaša specifične potrebe v dolgotrajni oskrbi. S tega vidika je posebnost demence ta, da napreduje nepredvidljivo in zahteva dolgotrajno prisotnost oskrbovalcev.

V razpravi je bilo poudarjeno, da se ob porastu števila oseb z demenco srečujemo s povečanimi potrebami v zdravstvenem sistemu, hkrati pa tudi s porastom stisk svojcev in povečanim tveganjem za preobremenjenost družin. Zgodnja diagnoza omogoča boljše načrtovanje, pravočasno pridobivanje čim več informacij, ki so na voljo v Spominčici – Alzheimer Slovenija, Slovenskem združenju za pomoč pri demenci, in prilagajanje doma novo nastali situaciji. Zato je ključno, da so poti do diagnoze kratke in dostopne.

Predstavili so napredek in izzive pri vzpostavljanju sodobnega sistema dolgotrajne oskrbe v Sloveniji. Čeprav so posamezni ukrepi že v implementaciji, se sistem spoprijema z več strukturnimi težavami:

- **pomanjkanje kadra** v domovih za starejše, socialnih zavodih in pri terenskih izvajalcih,

- **neustrezna povezava zdravstvenega in socialnega varstva,**
- **regionalne razlike** v dostopnosti storitev,
- **pomanjkanje specializiranih znanj** za obravnavo oseb z demenco,
- **prepočasno uvajanje integriranih storitev,**
- **pomanjkanje razbremenilnih programov** za svojce.

Razprava je poudarila, da mora sistem dolgotrajne oskrbe postati prožnejši, prilagodljivejši in usmerjen k potrebam uporabnika. Pri demenci to pomeni prilagojeno okolje, zagotovitev istih (stalnost) oskrbovalcev, varnostne mehanizme in podporo pri vedenjskih spremembah. Vsa znanja pridobijo formalni in neformalni oskrbovalci na izobraževanjih, ki jih organizira in izvaja Spominčica – Alzheimer Slovenija.

Izjemno pomemben del razprave je bil posvečen svojcem, ki nosijo velik delež bremena oskrbe, saj 90 % oseb z demenco živi doma.

Sodelujoči v panelu so poudarili, da svojci pogosto nimajo sistemske podpore, ki bi jim omogočila ohranjanje delovne aktivnosti, zdravja in socialne vključenosti. Razbremenilne storitve, kot so:

- **dnevni centri za osebe z demenco,**
- **začasne namestitve,**
- **nočno varstvo,**
- **razširjene patronažne storitve,**
- **strokovna svetovanja,**
- **skupine za samopomoč,**

so ključnega pomena za vzdržnost oskrbe na dolgi rok. Svojci, ki ostanejo brez podpore, so pogostejše izpostavljeni izgorelosti, depresiji in socialni izolaciji.

V razpravi so poudarili pomen etičnih načel v oskrbi oseb z demenco. Demenca vpliva na samostojno odločanje, razumevanje sveta in ohranjanje osebne identitete, zato je izjemno pomembno:

- spoštovanje avtonomije in dostojanstva,
- vključevanje osebe v odločitve, kolikor je mogoče,
- preprečevanje zlorab, nasilja in zanemarjanja,

- odpravljanje dvomov glede prisilnih ukrepov,
- zagotavljanje kakovostnega paliativnega pristopa.

Zlasti je bilo poudarjeno, da mora sistem omogočati etično varno in strokovno utemeljeno ravnanje tudi v najzahtevnejših stopnjah bolezni.

V razpravi so bile predstavljene možnosti digitalizacije za izboljšanje kakovosti življenja oseb z demenco. Pričakovati je, da bo digitalizacija v prihodnjih letih postala pomemben del pomoči in podpore ter e-oskrbe.

## Sklepi in priporočila

V zaključku je okrogla miza oblikovala več ključnih priporočil:

- uvedba celovitega, stabilno financiranega sistema dolgotrajne oskrbe,
- krepitev demenci prijaznih skupnosti in lokalnih podpornih mrež,
- razvoj razbremenilnih storitev za svojce po vsej Sloveniji,
- hitrejši razvoj integriranih storitev na domu,
- povečanje vlaganj v kadre in izobraževanja,
- sistemska podpora nevladnim organizacijam,
- dostopnejša in hitrejša diagnostika,
- vključevanje digitalnih rešitev in e-oskrbe kot standard oskrbe.

## Zaključek

Okrogla miza Spominčice je poudarila, da uspešno spoprijemanje z demenco zahteva povezovanje vseh ključnih deležnikov. Le s celovitim pristopom, ki vključuje zdravstveni sistem, socialno varstvo, nevladne organizacije, lokalne skupnosti ter tehnološke inovatorje, bo mogoče zagotoviti kakovostno, varno in dostojno življenje osebam z demenco ter ustrezno podporo njihovim svojcem. Spominčica – Alzheimer Slovenija, Slovensko združenje za pomoč pri demenci, ostaja osrednji akter pri združevanju znanja, izkušenj in praks na tem področju.

# KAKO BITI CELOSTNO SAMOOSKR BEN IN ŽIVETI ZDRAVO?

---

**Nosilec:** *Univerza v Ljubljani, Modra fakulteta in Univerza v Mariboru, Center za zaslužne profesorje in upokojene visokošolske učitelje*

**Moderatorica:** **prof. ddr. Ana Vovk**, *prejemnica mednarodne nagrade za okoljsko izobraževanje v Indiji avgusta 2025*

## **Sodelujoči v panelu:**

**Anton Komat**, *raziskovalec, avtor in naravovarstvenik, ambasador znanj in prejemnik slovenske nagrade za družbeno odgovornost HORUS*

**Anja Slatinšek Černivec**, *promotorka zdravega življenjskega sloga in samooskrbe za zdravje, predavateljica in mentorica v društvu Samooskrbni.net*

**Alenka Šoštarič**, *predavateljica ter mentorica v društvu Samooskrbni.net, skupaj s Sanjo Lončar (sopredsednici društva Samooskrbni.net), kandidatka za Slovenko leta 2024*

**Irena Rotar**, *neodvisna aktivistka za samooskrbo, vizionarka in gonilna sila gibanja Ekoci – Eko civilne iniciative Slovenije ter permakulturnica*

Okroglo mizo je moderirala prof. ddr. **Ana Vovk**, ustanoviteljica Učnega poligona za samooskrbo Dole, ki že vrsto let povezuje strokovnjake, pridelovalce hrane in širšo javnost pri razvoju trajnostnih praks, samooskrbe in ekološkega izobraževanja. Dogodek je združil različne poglede strokovnjakov, predstavnikov civilne družbe in posameznikov, ki s svojimi pobudami udejanjajo načela trajnostnega razvoja.

Prvi del predstavitve je bil namenjen osvetlitvi pomena samooskrbe. **Anton Komat** je poudaril, da sta za doseganje samooskrbnosti in zdrave prehrane ključna zdrava prst in razumevanje prsti kot živega subjekta. Zdravje človeka korenini v prsti, ki je sama produkt življenja (za nastanek enega centimetra rodovitne prsti se potrebuje približno 400 let), hkrati pa prst daje življenje. Komat je poudaril, da bi morali ohranjati kmetije, saj predstavljajo temelj živilske in nacionalne varnosti. Kmetijskih povr-

šin ne bi smeli namenjati pozidavi, dokler ni zagotovljena dovoljšnja preskrba prebivalstva s hrano. Po podatkih za Slovenijo uvozimo približno dve tretjini hrane, zaradi česar smo ranljivi ob motnjah v mednarodnih dobavnih verigah.

Prst ni pomembna le za pridelavo hrane, temveč tudi za zdravje ljudi. Raziskave kažejo, da imajo ljudje, ki so redno v stiku z zemljo, boljše psihofizično počutje, močnejši imunski sistem in pogosto tudi daljšo življenjsko dobo. Nasprotno pa je industrijsko predelana hrana pogosto 'mrtva hrana', saj vsebuje številne aditive, primanjkuje pa ji vitalne energije, ki jo najdemo v svežih, lokalno pridelanih živilih. Komat je zaključil s preprostim, a globokim načelom: »Najboljša hrana je tista, ki se mora hitro porabiti.« Živa, naravna hrana se ne ohrani več mesecev – in prav v tem je njena kakovost in vrednost za človeka.

**Alenka Šoštarich** (Samooskrbni.net) je nadaljevala razpravo s predstavitvijo pomena domačih semen in vzgoje lastnih sadik. Poudarila je, da sodobni človek živi v t. i. *območju udobja*, kjer hrano večinoma kupuje v trgovinah, ne da bi se zavedal, da to pogosto ni vitalna oziroma živa hrana. Zato je nujno ohranjati in prenesti znanje o semenih, pridelavi zdrave hrane ter pripravi lastnih zalog. Kot pripomoček za razmislek je Šoštarich uporabila metaforo 'štirih nog samooskrbne mize':

- prva noga – pridelava hrane na lastnem vrtu (*samooskrba*),
- druga noga – povezovanje v skupnostih in skupna pridelava (*sooskrba*),
- tretja noga – obujanje znanja o nabiralništvu in iskanju užitne hrane v naravi,
- četrta noga – sodelovanje z lokalnimi kmeti ter nakup hrane iz lokalnega okolja.

Ob tem je poudarila, da morajo ob dobrih praksah posameznikov slediti tudi sistemske spremembe, zlasti na ravni zakonodaje o prodaji in nakupu zemlje, saj ta določa, kdo ima dejanski dostop do pridelovalnih površin.

**Anja Slatinšek Černivec** je predstavila dobre prakse povezovanja ljudi v skupnosti, ki skupaj obdelujejo vrtove, izmenjujejo znanje in gradijo medsebojne odnose. Po njenem mnenju prav skupnostni način življenja dopolnjuje koristi zdrave prehrane, saj krepi socialno povezanost,

solidarnost in občutek pripadnosti.

**Irena Rotar** iz organizacije Ekoci – Eko civilna iniciativa Slovenije je postavila ključno vprašanje: *Kdo je odgovoren za to, da bodo prebivalci Slovenije imeli dovolj zdrave hrane?* Poudarila je, da ob številnih pobudah na lokalni ravni potrebujemo tudi odločne spremembe na državni ravni, predvsem v kmetijski, okoljski in prehranski politiki.

Po njenem prepričanju je zdrava hrana skupna odgovornost vseh državljanov, zato je nujno aktivno državljanstvo, ki presega osebne interese in spodbuja skupno delovanje za javno dobro. Če se vprašamo, *kdo naj poskrbi za to, da bomo imeli dovolj zdrave hrane*, je odgovor nedvoumen – vsi, vsak s svojim aktivnim prispevkom in odgovorno držo.

V skupnem pogovoru so se odprla številna vprašanja in pobude, povezane s samooskrbo, izobraževanjem in aktivnim državljanstvom.

Predstavljene so bile dobre prakse pridelave zelenjave na balkonih, zbiranja deževnice ter skupnih in ekoloških vrtov. Posebej je bil poudarjen primer skupnostnih vrtov v Domžalah, ki so nastali po epidemiji covida-19. Organizirali so se kot društvo, ki združuje potencialne številnih posameznikov (njihovo znanje, spretnosti, izkušnje in socialna omrežja) ter temelji na vzajemni pomoči. Svojo dejavnost nadalje razvijajo tudi v okviru projekta 'Učni center za obujanje tradicionalnih znanj', kjer prenašajo izkušnje o samooskrbi in tradicionalnih načinih pridelave hrane.

Več prispevkov v razpravi je poudarilo pomen izobraževanja in ozaveščanja – tako v formalnem sistemu (šole) kot v neformalnih oblikah (društva, ljudske univerze) in priložnostnem učenju (mediji). Posebej je bilo poudarjeno, da je za uspešno pridelavo hrane ključno strokovno znanje, zato bi morali neodvisni strokovnjaki aktivneje sodelovati pri prenosu znanja v prakso.

Ena udeleženka je ob tem poudarila, da že danes obstaja veliko možnosti za neformalno učenje o pridelavi hrane – številna društva in ljudske univerze ponujajo brezplačne programe o ekološkem vrtnarjenju, balkonskih vrtovih in samooskrbi (npr. portal Lahko.si). Vendar pa bi bilo treba dodatno razviti mehanizme prenosa izkušenj oziroma tihega znanja ter kulturne dediščine na področju pridelave hrane. Kot primer dobre prakse je bila omenjena skupina Samooskrbni.net iz Logatca, v kateri so članice vzpostavile skupni vrt, si izmenjujejo znanje in s predajanjem dobrih izkušenj vplivajo na spremembe v lokalnem okolju.

V razpravi se je poudarilo načelo, da je v procesu izobraževanja vsak lahko učenec in učitelj – vsak, ki ima znanje, ga lahko in mora deliti naprej. Hkrati so udeleženci poudarili, da je eden največjih izzivov ozaveščanje ljudi o pomenu zdrave hrane in odgovornem ravnanju z zemljo. Eden od sodelujočih je opozoril, da »ljudi ni mogoče ozavestiti na silo«. Treba je najprej združiti enako misleče posameznike, ki lahko nato vplivajo na izobraževalne organizacije (šole, ljudske univerze, fakultete) in ustvarijo pritisk na medije, da se teme samooskrbe in zdrave prehrane pogostejše pojavljajo v javnosti.

Vloga medijev pri ozaveščanju o zdravi prehrani in varovanju rodovitne zemlje je bila večkrat poudarjena kot izjemno pomembna. Udeleženci so opozorili, da ljudje premalo vedo o tem, kako je hrana obdelana, kdaj se dodajajo t. i. *sistemiki* (pesticidi) in kako nastajajo uradne mejne vrednosti za dovoljene vsebnosti snovi v živilih. Te so pogosto rezultat političnih dogovorov, ne pa znanstvenega konsenza.

V razpravi so se dotaknili tudi prostorskega načrtovanja in varovanja rodovitne zemlje. Poudarjeno je bilo, da bi morali z gradnjo izjemno previdno posegati na plodna tla ter najprej iskati alternativne rešitve stanovanjskih potreb. En razpravljavec je opozoril, da v Sloveniji obstaja 52 naselij brez prebivalcev. Država bi lahko po vzoru drugih evropskih držav te hiše ponudila mladim za simbolično ceno, namesto da se gradijo nova stanovanjska naselja na najbolj rodovitnih kmetijskih zemljiščih.

V zaključku razprave je bilo poudarjeno, da v Sloveniji deluje več kot sto gibanj in društev, ki se zavzemajo za samooskrbo in zdravo prehrano. Te civilne iniciative potrebujejo strokovno podporo, zlasti v obliki neodvisnih laboratorijev in inštitutov za analizo hrane in zemlje. Poleg naravoslovnega znanja so po njegovem mnenju nujna tudi družboslovna znanja, zlasti na področju organiziranja skupnosti in povezovanja ljudi, saj le tako lahko samooskrbna gibanja dosežejo trajne sistemske učinke.

## Sporočila okrogle mize

### 1. Zavedanje o hrani in izbira zdrave prehrane

Udeleženci so poudarili, da se spremembe začnejo pri posamezniku. Pomembno je, da ljudje poznajo izvor hrane, razumejo njen vpliv na zdravje ter zavestno izbirajo kakovostno in lokalno pridelano hrano. Vsakdo naj se vpraša, *kaj uživa in kakšne posledice ima to za njegovo*

*zdravje in okolje.* Le z znanjem in odgovornostjo pri prehranskih izbirah lahko gradimo temelje zdrave družbe.

## **2. Zagotavljanje prehranske varnosti in varovanje rodovitne zemlje**

Država mora skrbeti, da ima zadostne količine hrane za svoje prebivalce. Tako je treba ohranjati rodovitno prst, varovati domača semena ter spodbujati lokalno pridelavo hrane.

Nevladne organizacije, društva in civilne pobude imajo ključno vlogo pri pritisku na odločevalce, da preprečijo pozidavo kmetijskih zemljišč in zagotovijo ustrezne zakonodajne pogoje za trajnostno kmetovanje.

Samooskrba ni le gospodarsko ali okoljsko vprašanje, temveč tudi vprašanje nacionalne varnosti in družbene odpornosti.

## **3. Aktivno državljanstvo in medgeneracijsko sodelovanje**

Za doseg sprememb je nujno spodbujati aktivno državljanstvo, kar vključuje razvoj znanja, poguma in socialno-emocionalnih zmožnosti za odgovorno delovanje v skupnosti.

Starejši prebivalci (nad 55 let) imajo pogosto bogata izkustvena znanja o pridelavi hrane in vrtnarjenju, zato je pomembno, da ta znanja prenešajo na mlajše generacije.

Medgeneracijsko sodelovanje predstavlja most med tradicijo in sodobnimi pristopi ter ustvarja prostor za učinkovit prenos znanja in krepitev družbene povezanosti.

## **4. Empatija, povezovanje in razvoj inovativnih skupnostnih praks**

Ključ do uspešne samooskrbe je v sočutju, sodelovanju in pripravljenosti pomagati drugim – pri iskanju informacij, vključevanju v skupnost in razvoju novih rešitev.

Ohranjanje dediščine, izkušenj in tihega znanja omogoča razvoj inovativnih socialnih praks, kot so skupnostni vrtovi, učni centri in lokalne mreže izmenjave.

Te oblike sodelovanja so zgled novih, odpornih skupnosti, ki temeljijo na samooskrbi, solidarnosti in trajnostnem načinu življenja.

# DOLGOTRAJNA OSKRBA JE ZAŽIVELA

## Centri za socialno delo – vstopne točke, kako skupaj s starejšimi doživljajo prve mesece dela

---

**Nosilec:** *Zveza svobodnih sindikatov Slovenije, Sindikat upokoјencev Slovenije*

**Moderatorica:** *Irena Štamfelj, Zveza svobodnih sindikatov Slovenije*

### **Sodelujoči v panelu:**

**Liljana Batič Dernovšek**, *direktorica Zavoda za oskrbo na domu Ljubljana*

**Francka Četković**, *predsednica Sindikata upokoјencev Slovenije*

**Alen Gril**, *direktor Doma dr. Janka Benedika Radovljica*

**mag. Barbara Kobal Tomc**, *direktorica Inštituta Republike Slovenije za socialno varstvo*

**Luka Mesec**, *minister za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti*

**Marina Novak Rabzelj**, *direktorica Centra za socialno delo Posavje in članica upravnega odbora Skupnosti centrov za socialno delo*

**dr. Luka Omladič**, *državni sekretar na Ministrstvu za solidarno prihodnost*

**Carmen Rajer**, *svetovalka za dolgotrajno oskrbo – vodja vstopne točke Centra za socialno delo Posavje ter članica Aktiva za dolgotrajno oskrbo Skupnosti centrov za socialno delo*

Okroglo mizo z naslovom 'Dolgotrajna oskrba je zaživila: Centri za socialno delo – vstopne točke, kako skupaj s starejšimi doživljajo prve mesece dela', je organiziral Sindikat upokoјencev Slovenije (SUS) v sodelovanju z Zvezo svobodnih sindikatov Slovenije (ZSSS). Daljša življenjska doba je civilizacijski dosežek, ki ga je treba ohranjati kot temelj solidarne, vključujoče in dostojne družbe – dlje so starejši lahko aktivni in samostojni v svojem okolju, kakovostnejše in dostojnejše življenje imajo, hkrati pa so potrebe po institucionalni oskrbi manjše. Namen razprave ob mednarodnem dnevu starejših (1. oktober) pa je bil omogočiti iskreno izmenjavo izkušenj med ključnimi akterji sistema – od ministrstev in

centrov za socialno delo (CSD) do izvajalcev in predstavnikov uporabnikov – ter iskati konstruktivne rešitve za izboljšave v praksi.

Čeprav je bil zakon o dolgotrajni oskrbi (DO) po več desetletjih razprav sprejet pred nekaj leti in so se začele uveljavljati pravice DO (DO na domu in oskrbovalec družinskega člana – ODČ, e-oskrba), se pri njihovi realizaciji srečujemo s številnimi izzivi. **CSD je vstopna točka za DO in iz perspektive uporabnika ključni del sistema, vendar se spoprijemajo z resničnostjo čezmernega administrativnega bremena in kadrovske podhranjenosti.** Postopki izdaje odločb so zahtevni, kar je obremenjuje tako za uporabnike kot za svetovalce, zmogljivost sistema, da bi čakalne vrste preprečili, ostaja vprašljiva, tako da brez dodatnih virov in kadrov ne moremo pričakovati optimalne kakovosti storitev. Izkušnje iz pilotne faze DO so neprecenljive. Ocenjevalni postopki, ki določajo kategorijo upravičenosti, niso kompleksni in psihično zahtevni samo za starejše. Ti še posebej potrebujejo nedvoumno, razumljivo in strpno komunikacijo. Zamuda pri zagonu informacijskega sistema na CSD vpliva na učinkovitost DO, zaskrbljenih uporabnikov, potencialnih uporabnikov in njihovih bližnjih pa je zaradi številnih sprememb razumljiva.

Različne občine so na izvajanje DO še vedno neenakomerno pripravljene, kar vodi v nedopustne razlike v dostopnosti storitev. Glavna ovira za kakovostno in dostopno izvedbo DO je pomanjkanje kadrov. Del rešitev za ta izziv so sistematični državni ukrepi za privabljanje delavk in delavcev ter njihovo ohranjanje in nenehno delo na njihovi motivaciji, vključno z izboljšanjem prepoznavnosti poklica in ugleda dela v DO, plačnih razmer in pogojev dela ter investicij v izobraževanje. Brez zadostnega števila usposobljenih delavcev se vsi načrti rušijo. Prihajajoči izziv DO je tudi usklajevanje več izvajalcev (DO na domu, PND, patronaža) na domu enega uporabnika, potrebovala pa se bodo tudi nova pravila sodelovanja. Treba bo **zagotoviti brezšivno izkušnjo za uporabnika**, da ne bo podvajanja ali vrzeli v storitvah ter pomoči. Za institut pomoči na domu (PND), ki ostaja zunaj sistema DO, bi veljalo poenotiti cene, da bi zmanjšali regionalne neenakosti. Verjetno bo tudi DO potreboval subvencioniranje po principu vrtcev za znižanje finančne obremenitve uporabnikov in preprečevanje socialne neenakosti. Sistem DO bi lahko izboljšali tudi s koordinatorji oz. posredniki na domu, ki bi usklajevali vse storitve in pomoči za posameznega uporabnika. **Uporabnik mora biti v središču sistema**, njegove potrebe, dostojanstvo in glas morajo biti vodilo pri vseh odločitvah.

Učinke interventnega zakona o začasnih ukrepih za izboljšanje kadrovskih in delovnih pogojev ter zmogljivosti pri izvajalcih socialnovarstvenih storitev in dolgotrajne oskrbe (ZZUKDPSS) bo treba evalvirati in po potrebi storiti več, prav tako je nujno sproti in natančno spremljati učinke vseh oblastnih ukrepov. **DO kot nov sistem socialnega zavarovanja je nacionalni projekt, ki zahteva tesno medresorsko in medinstitucionalno usklajevanje** ter skrbno sodelovanje ne le med ministrstvom za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti (MDDSZ) ter ministrstvom za solidarno prihodnost (MSP).

DO je živ in dinamični sistem, ki bo zahteval nenehno prilagajanje in nadgradnjo storitev. Njegova prednost bi lahko bili enostavni postopki, kar bi olajšalo dostop do pravic in sprostilo čas delavcev za neposredno delo z ljudmi. Sindikat kot glas uporabnikov je kritičen do izvedbe, zavzema pa se za **DO, ki je resnično dostojna, dostopna in kakovostna ter cenovno poštena ne glede na socialni položaj ali kraj bivanja** – SUS bo z ZSSS tudi v prihodnje spremljal izvajanje DO in ostal glas uporabnikov ter delavcev v sistemu.

*Mirsad Begić, ZSSS – svetovalec na področju enakih možnosti, starševstva in socialnih zavarovanj*

# PRILOŽNOSTI VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA V TRETJEM IN ČETRTEM ŽIVLJENJSKEM OBDOBJU

---

**Nosilec:** *Andragoški center Slovenije*

**Moderatorica:** *mag. Zvonka Pangerc Pahernik*

## **Sodelujoči v panelu:**

**mag. Andreja Dobrovoljc**, *strokovna sodelavka na področju svetovanja v izobraževanju odraslih na Andragoškem centru Slovenije*

**dr. Petra Javrh**, *znanstvena sodelavka na Andragoškem centru Slovenije*

**Damjana Mustar**, *knjižničarka, vodja prireditev in bralnih skupin v Mestni knjižnici Kranj*

**dr. Tanja Rupnik Vec**, *vodja Središča za raziskovanje in razvoj na Andragoškem centru Slovenije*

**Rok Trdan**, *organizator izobraževanja odraslih in učitelj digitalne in finančne pismenosti na zavodu Cene Štupar – CILJ*

Vseživljenjsko učenje v svojih treh pojavnih oblikah (formalno, neformalno, priložnostno) plemeniti življenje v vseh obdobjih, tudi v tretjem in četrtem. To je bila premisa strokovnega omizja, namenjenega pogovoru o izobraževalnih dejavnostih in drugih storitvah, ki starejšim v Sloveniji približujejo možnosti za učenje in povezovanje.

Ozaveščenost o priložnostih za učenje, druženje in rast v zrelih letih namreč posamezniku in družbi prinaša številne prednosti. Še več, prav odprtost za pridobivanje novih znanj in spretnosti je lahko ključ do zadovoljstva in radostne umirjenosti v družbi hitrih in neprestanih sprememb.

Za vsebino omizja je bilo veliko zanimanja, saj je bil dogodek dobro obiskan. Po letih pa smo si bili udeleženci precej različni, kar je potrjevalo slogan letošnjega F3ŽO: Vsi smo ena generacija. Z veseljem smo v svoji sredini pozdravili tudi dr. Zorana Jelenca, prvega direktorja ACS, ki je v svojem 91. letu starosti budno spremljal dogajanje.

## Kdaj stopimo v tretje, kdaj v četrto življenjsko obdobje?

Naslov okrogle mize je že sam po sebi odpiral to vprašanje. Moderatorka je odgovor nanj nakazala v uvodu in se pri tem oprla na trditev: »Vseživljenjsko učenje je pravica in odgovornost posameznika – vse življenje.«

*Tretje življenjsko obdobje* se nanaša na obdobje po redni zaposlitvi, ko se posameznik upokoji. Tedaj imajo ljudje pogosto več prostega časa in manj obveznosti. Lahko se posvetijo dejavnostim, za katere prej morda ni bilo priložnosti – izobraževanju in učenju, prostovoljstvu, ustvarjalnosti, družbenemu udejstvovanju ali skrbi za zdravje in medosebne odnose. V tem času je v ospredju aktivno staranje, kar pomeni razvijanje in ohranjanje telesne, duševne in socialne vitalnosti. To pa je tudi pomemben družbeni vir, saj lahko starejši odrasli z izkušnjami, znanjem in prostovoljnim delom bogatijo skupnost. Te starejše navajamo kot eno ključnih ciljnih skupin, ko govorimo o vseživljenjskem učenju. Nova znanja in spretnosti pomembno prispevajo h kakovosti njihovega življenja ter njihovi socialni vključenosti.

*Četrto življenjsko obdobje* označuje stopnjo pozne starosti, ki se začne nekje po 80. letu. Meja ni strogo določena, saj jo opredeljujejo posameznikovo zdravje, življenjski slog ter družbeni in kulturni kontekst. To obdobje je povezano z večjo verjetnostjo telesnih in kognitivnih omejitev ter odvisnosti od pomoči drugih, vendar ne pomeni nujno pasivnosti. Raziskave poudarjajo pomen dostopa do kakovostne zdravstvene oskrbe, podpore skupnosti ter dostojanstva in avtonomije. Vse to omogoča, da lahko ljudje kljub omejitvam ohranjajo občutek identitete, smisla in povezanosti. V sodobnih politikah in praksah staranja se četrto življenjsko obdobje povezuje predvsem z izzivi dolgotrajne oskrbe, preprečevanjem socialne izključenosti in zagotavljanjem kakovosti življenja.

Odpira se tudi vprašanje, kako družba razume (visoko) starost – kot breme ali kot del človeškega življenjskega toka, ki zahteva solidarnost in sočutje.

Odličen primer prakse v podporo tretjemu življenjskemu obdobju v Sloveniji so *Univerze za tretje življenjsko obdobje (UTŽO)*. Starejšim ponujajo neformalno učenje in izobraževanje, ustvarjalne delavnice, jezikovne tečaje, umetniške programe in raziskovalne projekte, pri katerih lahko sodelujejo kot raziskovalci in mentorji. Poleg znanja udeleženci

krepijo svoje socialne mreže in ohranjajo občutek vključenosti.

Odličen primer za četrto življenjsko obdobje pa je program Zveze društev upokojencev Slovenije (ZDUS) Starejši za starejše, ki temelji na medgeneracijski in vrstniški solidarnosti. Prostovoljci – večinoma starejši sami – obiskujejo starejše, ki so v slabšem zdravstvenem ali socialnem položaju, in jim nudijo pomoč, družbo ali posredujejo pri dostopu do storitev.

Ta primera kažeta, da v Sloveniji obstaja tako spodbujanje aktivnega staranja kot krepitev sistemov oskrbe. Oboje je pomembno, saj se družba hitro stara in bodo potrebe obeh starostnih skupin le še naraščale.

### **Priložnosti za prodorne pristope je še veliko – o tem je potekal govor v nadaljevanju**

Ob omizju so se zvrstili zagovorniki vseživljenjskega učenja in različnih vrst pismenosti ter poznavalci izobraževalnih programov in drugih storitev, namenjenih krepitvi posameznih vrst spretnosti.

**Mag. Andreja Dobrovoljc** se je osredotočila na svetovanje pri izobraževanju odraslih. To je svetovalna dejavnost v izobraževanju odraslih, ki poleg informiranja in svetovanja o različnih možnostih učenja in izobraževanja nudi podporo še na dveh področjih: vrednotenju predhodno pridobljenega znanja ter organiziranem samostojnem učenju. Temeljno področje Andrejinega delovanja je nenehni razvoj te dejavnosti, ki se od leta 2021 izvaja kot javna služba. Svetovalcem nudi strokovno podporo in sodeluje pri pripravi različnih strokovnih gradiv, pripomočkov in orodij, ki so jim v pomoč. Z njimi je v nenehnem stiku, koordinira strokovna usposabljanja zanje in izvaja druge vrste strokovne podpore.

Svetovalci v petintridesetih javnih organizacijah – ljudskih univerzah nudijo brezplačno, strokovno in kakovostno informiranje ter svetovanje za vse odrasle. Starejšim v tretjem in četrtem življenjskem obdobju lahko ponudijo informacije o različnih možnostih učenja in izobraževanja in jim svetujejo pri izbiri ustreznega izobraževanja. Lahko jih podpirajo pri ugotavljanju in dokumentiranju znanja, predhodno pridobljenega na različne načine: na tečajih, predavanjih, pri delu ali kako drugače, npr. s sodelovanjem v prostovoljnih dejavnostih, svojih konjičkih ipd. Ponudijo jim lahko tudi možnosti samostojnega učenja s sodobno opremo v središčih za samostojno učenje, kjer se odrasli lahko učijo samostojno in si učenje tudi ustrezno časovno prilagodijo. Svetovalci imajo dovolj

časa, da se odraslim posvetijo in jim svetujejo v zanje primernem tempu. Odraslim so na voljo tudi različna pisna gradiva – informacije, ki starejšim olajšajo odločitev za ustrezen vključitev v različne vrste in oblike izobraževanja in učenja.

Svetovanje je odraslim na voljo brezplačno, prav tako so na voljo številna brezplačna izobraževanja. Andreja je zatrdila: »Toliko brezplačnih vsebin ni bilo na voljo še nikoli. Žal je o tem premalo znanega.« O svoji dejavnosti zato nenehno obveščajo javnost, posebno prodorno pa enkrat letno, in sicer na jesenskih *Dnevih svetovanja za znanje*, kjer vseh 35 organizacij, ki izvajajo svetovalno dejavnost, organizira več kot 200 različnih strokovnih in promocijskih dogodkov. S tem dejavnost približujejo tudi čim večjemu številu odraslih.

**Doc. dr. Petra Javrh** je aktivna raziskovalka na ACS, podpredsednica mreže *Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje (SUTŽO)* ter zunanja predavateljica na Univerzi v Ljubljani. Sodeluje v domačih in mednarodnih raziskovalnih in razvojnih projektih. Posveča se različnim teoretičnim temam v izobraževanju odraslih, med njimi raziskovanju pismenosti in spretnosti odraslih, v zadnjih letih pa tudi finančni pismenosti odraslih, učenju in ustvarjalnosti v tretjem življenjskem obdobju, trajnostnemu razvoju, konceptu profesionalizacije strokovnjakov v izobraževanju odraslih. Snuje in z izkušenimi strokovnjaki pripravlja zbirke učnih gradiv in izobraževalne programe za izbrane ciljne skupine.

Petra je osvetlila monografijo *Opolnomočenje*, ki je na ACS nastala pri projektu Krepitev vseživljenjskega učenja. Poudarila je, da ustanove na področju izobraževanja odraslih delujejo na raziskovalni in praktični ravni: preučujejo pojave v družbi ter na tej osnovi oblikujejo programe za udeležence. Tako so nastali na primer programi za krepitev finančne pismenosti za različne ciljne skupine.

Avtorji prispevkov so v predstavljeni publikaciji prvič na enem mestu združili svoje poglede na razvijanje sposobnosti, pridobivanje znanja, spretnosti in predvsem samozavesti za aktivno oblikovanje življenja. Monografija zato združuje poglede različnih strok o tem, kako opolnomočiti posameznike, spoštovati njihovo avtonomijo ter jim s pomočjo učenja omogočiti razumevanje sebe in sveta v času hitrih družbenih sprememb, vključno z vplivom umetne inteligence. Petra je izrazila prepričanje: »Vsak človek, ne glede na starost, je zmožen osebne rasti in samouresničitve, če le ima priložnosti, podporo in svobodo.«

**Damjana Mustar** se je v svojem prispevku osredotočila na bralna srečanja, najprej namenjena starejšim, ki v MKK potekajo že od leta 2008. Tedaj so k sodelovanju povabili prostovoljce, ki so bili pripravljeni te skupine voditi. Z Inštitutom Antona Trstenjaka so za štirideset kandidatov izvedli 60-urno usposabljanje. Dvajset prostovoljcev ga je uspešno zaključilo – postali so voditelji bralnih skupin. Tako je nastalo deset bralnih skupin, ki delujejo še danes. Sčasoma so se jim pridružili člani različnih starosti, zato danes v knjižnici poteka že dvajset medgeneracijskih bralnih skupin.

Pred kratkim so v knjižnici odprli novo knjižno zbirko Berem zlahka, s katero želijo približati branje vsem, ki potrebujejo prilagojene in dostopnejše vsebine. V zbirki so gradiva za lahko branje, z večjim tiskom in druge oblike, ki lajšajo razumevanje ter omogočajo enakopravno dostopnost besedil. Verjamejo namreč, da je branje pravica in veselje, ki pripada vsakomur.

Damjana v okviru *Zdravstvenega kotička* organizira tudi dogodke, povezane z zdravjem in preventivo. Pri tem sodeluje predvsem s Centrom za krepitev zdravja Kranj, ki izvaja strokovne vsebine. Na mesečnih predavanjih namreč udeležencem podajajo verodostojne informacije. Še več udeležencev pa se udeleži dogodkov, ki jih vodijo zagovorniki in izvajalci nekonvencionalnega zdravljenja. »Kaj je starost, izvemo šele, ko jo doživimo,« je poudarila Damjana in dodala, da je knjižnica idealen prostor za opolnomočenje vseh generacij.

**Dr. Tanja Rupnik Vec** je psihologinja, supervizorka, raziskovalka, avtorica ali soavtorica knjig in člankov z različnih področij psihologije. Njena profesionalna strast sta naslednji področji: kritično mišljenje in socialno čustveno učenje. Na obeh deluje razvojno, raziskovalno in izobraževalno.

Na omizju je Tanja predstavila izobraževalni program *Koraki k zdravju – pot do bolj zdravega življenjskega sloga*. Na ACS so ga oblikovali prav na zamisli, da je treba ljudem prisluhnti. Strokovnjaki so želeli slediti potrebam udeležencev, ne pa jih siliti v odločitve, v katere ne verjamejo. Udeležence bi radi opolnomočili za premišljene odločitve o lastnem zdravju ter okrepili njihovo zdravstveno, socialno in čustveno pismenost.

Program temelji na spoznanju, da je zdravje rezultat vsakodnevnih odločitev, zato udeležencem ne ponuja le informacij, temveč predvsem

orodja za kritično presojo. Interdisciplinarna ekipa je oblikovala štiri module: prehrano, zdravje in preventivo, gibanje ter osebni razvoj. V program so vključene tudi razprave o alternativnih pristopih, prilagojene vaje in spodbude k samorefleksiji. Poseben poudarek je na orientaciji v zdravstvenem sistemu, saj je digitalni dostop do zdravstvenih storitev za številne, zlasti starejše, zahteven. Tanja je spregovorila tudi o tem, kaj blaginja (well-being) pomeni starejšim in kakšno vlogo ima v tretjem oziroma četrtem življenjskem obdobju. Omenila je tudi izobraževalni program za odrasle Odkrivajmo moč narave, ki je usmerjen h krepitvi trajnostnega delovanja in izboljšanju razumevanja medsebojnih vplivov narave, zdravja in osebnih odločitev.

Udeleženci programa lahko s ciljnim načrtovanjem in spremljanjem lastnih navad razvijajo nove strategije za bolj zdravo in uravnoteženo življenje. »Za zdravje v poznejšem obdobju je treba skrbeti prej,« je opozorila Tanja.

**Rok Trdan** je organizator in praktik v Javnem zavodu Cene Štupar – CILJ. Kot mentor v programih digitalnega in finančnega opismenjevanja skrbi tudi za razvoj teh vsebin. Meni, da sta prav ti vrsti pismenosti med seboj čedalje bolj povezani. Je izvajalec in tudi soavtor javnoveljavnega programa *Računalniška pismenost za odrasle*. Bil pa je tudi član strokovne skupine za pripravo javnoveljavnih in neformalnih programov finančnega opismenjevanja na ACS. Trdno verjame v moč vseživljenjskega pa tudi medgeneracijskega učenja, saj meni, da je prav znanje tisto, kar ljudem prinese samozavest in svobodo. Poslanstvo svojega dela vidi v tem, da pomaga ljudem razumeti spremembe v svetu ter jih spodbuja, da se nanje opolnomočeno odzivajo.

Rokova empatija je nalezljiva. S starejšimi ima veliko izkušenj. Z njimi se rad druži, saj verjame, da se učijo drug od drugega. Z udeleženci omizja je delil svoje zaznavanje izzivov, s katerimi se spoprijemajo osebe v tretjem in četrtem življenjskem obdobju. Vse tesnejša prepletenost digitalizacije in financ ter s tem povezane priložnosti in pasti, zahtevne e-storitve, kompleksni postopki – vse to so izzivi, ki so lahko starejšim nepremostljivi. Rok zato svoje delo dojema celostno, saj meni, da starejši poleg prenosa znanja potrebujejo zanesljive informacije, prostor zaupanja ter priložnosti za medsebojno povezovanje. Nikakor se ni strinjal z izjavo v uvodu dogodka, da so osebe, starejše od 80 let, manj zainteresirane za svet okrog sebe. Nasprotno, poudaril je, da vitalnost in želja po učenju ne izgineta niti v zelo poznem življenjskem obdobju.

Svoje izkušnje je povzel takole: »Ljudje v tretjem in četrtem življenjskem obdobju ne želijo gole informacije. Želijo si biti slišani, varni in podprti.«

### **Navzoči vitalni starejši so dokazovali pomen dejavne naravnosti**

To je bilo izrazito predvsem v razpravi, saj so udeleženci postavljali zanimiva vprašanja zase in za druge. Tudi sami namreč želijo nagovoriti vrstnike, ki morda ne najdejo poti do aktivnosti ali pa jih te preprosto ne zanimajo.

Tea Černe iz Narodnega muzeja Slovenije je izpostavila projekt *Vi k nam, mi k vam*. Muzej je namreč svoje vsebine pripravljen razkrivati na terenu. To je pomembno predvsem domovom za starejše in drugim socialnovarstvenim zavodom. Zaradi logističnih omejitev namreč težko zagotovijo obisk kulturnih ustanov prav vsem stanovalcem.

Tone Donko, dolgoletni član, trenutno podpredsednik programskega odbora F3ŽO in nekdanji predsednik ZDUS, je poudaril pomen učenja. Ko je zbolel, so mu dopovedovali, česa ne bo mogel početi. S svojim življenjem zdaj že vrsto let dokazuje, kaj vse lahko in česa je zmožen. Pohvalil je vsebino okrogle mize in izrazil navdušenje nad osrednjo temo prihodnjega F3ŽO: izobraževanje starejših. Festival bo tedaj potekal v tesni navezi s kampanjo Lahko.si v okviru projekta Ozaveščanje za vseživljenjsko učenje.

Donko je prepričan: »Ljudi v tretjem življenjskem obdobju je treba aktivirati, da bodo ostali v stiku z dogajanjem.«

Odprtost za učenje je ključ do zadovoljstva v družbi hitrih sprememb. S tem smo se strinjali vsi. Pokazalo pa se je nekaj posebnosti generacije, stare nad 65 let: iskrenost, iskrica samozavesti in želja po povezanosti. Nobene pretirane zadržanosti in sramežljivosti ni bilo zaznati med udeleženci. Morda je prav to pripomoglo h krasnemu vzdušju, ki je potrjevalo pogosto slišano trditev: »Glas učečih se je prepričljivejši od vseh strokovnjakov.«

*mag. Zvonka Pangerc Pahernik in Ana Peklenik*

# STRATEŠKI PARTNERJI IN PODPORNIKI FESTIVALA

## FESTIVAL SOORGANIZIRAJO



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA SOLIDARNO PRIHODNOST

## STRATEŠKI PARTNERJI FESTIVALA



Mestna občina  
Ljubljana



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DIGITALNO PREOBRAZBO



Financira  
Evropska unija  
NextGenerationEU



NAČRT ZA  
OKREVANJE  
IN ODORNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSTVO,  
TURIZEM IN ŠPORT



SLOVENSKO  
ROKODELSTVO



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA INFRASTRUKTURO



JAVNA AGENCIJA  
REPUBLIKE SLOVENIJE  
ZA VARNOST PROMETA



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA KOHEZIJO  
IN REGIONALNI RAZVOJ



Sofinancira  
Evropska unija



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA PRAVOSODJE



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA NARAVNE VIRE IN PROSTOR



SKUPNOST NARAVNIH PARKOV  
Slovenije



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA OKOLJE,  
PODNEBJE IN ENERGIJO



EKO SKLAD  
POSREDOVANJE  
JAVNIH VIŠIN



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZUNANJE  
IN EVROPSKE ZADEVE



cankarjev dom



Srebrna nit  
zdravje  
za vsakega starost



SOCIALNA ZBORNICA  
SLOVENIJE



## PARTNERJI FESTIVALA



DARS



JSKO  
Javna agencija  
za varnost prometov  
in kakovost potovanja



TP  
JAVNA AGENCIJA  
REPUBLIKE SLOVENIJE  
ZA TRŽNICE



Slovenske železnice

## PARTNERJI IZOBRAŽEVALNEGA PROGRAMA



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSTVO,  
TURIZEM IN ŠPORT



SPONZOR  
KAVARNE



SPONZOR  
UDOBJA



SPONZOR  
OSVEŽITVE



SPONZOR  
TOMBOLE



MATERIALNA  
SPONZORJA



## MEDIJSKI SPONZORJI

