

REGIJSKE DELAVNICE O TRAJNOSTNI MOBILNOSTI ZA STAROSTNIKE

Evropski teden mobilnosti

16. – 22. september

PRIPOROČILA ZA IZVEDBO DELAVNIC

1. Naloge organizatorja delavnic

Organizator delavnice je predvidoma lokalni/regionalni koordinator ETM v sodelovanju z društvi upokojencev, Območno enoto NIJZ ali Centrom za krepitev zdravja, lokalnimi SPV-ji ipd.

Organizator delavnice bo:

- zagotovil prostor za izvedbo delavnice z manjšim prigrizkom oz. kavo (bodite za zgled in udeležencem delavnic ponudite zdrave prigrizke, po možnosti iz pridelkov iz vašega lokalnega okolja) in nesladkane pijače (idealno vodo, nesladkan ledeni čaj);
- razposlal (oz. na krajevno običajen način objavil) vabila;
- izvedel delavnico (predstavitve, koordinacija, vodenje delavnic)
- poslal sporočilo za medije
- pripravil poročilo za medresorsko delovno skupino.

Priporočamo, da izberete prostor, ki omogoča prihod na trajnosten način (peš, s kolesom in/ali avtobusom) ter da o tem (o možnostih prihoda peš, s kolesom – kje so parkirišča za kolesa, kje so postajališča, kateri avtobus vozi) obvestite udeležence ter jih spodbudite k uporabi le-teh načinov za prihod na delavnico.

Priporočamo vam, da se prijavljene občine medsebojno povežete pri organizaciji ali pa vsaj usklajujete na regijski ravni.

2. Skupno sporočilo za javnost

Sporočilo za javnost je pripravljeno tako, da je najprej skupni splošni del, vsaka občina lahko doda svoj specifični del sporočila, ki ga razpošlje po svojih adreman pred dogodkom.

Priloga 1: Osnutek sporočila za javnost

3. Program delavnic, vabilo

Priporočamo izvedbo delavnice v času trajanja treh ur. Predlog dnevnega reda je naslednji:

9.00 – 10.00: Uvodni pozdrav, predstavitev pomena mobilnosti pri starostnikih

10.00 – 10.30: Odmor za kavo, manjši prigrizek

10.30 – 12.00: Delavnični del

Popoldne (opcijsko):

V sodelovanju z lokalnimi društvi/zdravstvenimi domovi lahko organizirate različne aktivnosti npr. meritve krvnega tlaka, teste hoje, pohode, ogleda kraja ipd. Povežite se z deležniki v svojem lokalnem okolju in skupaj načrtujte aktivnosti.

Društvo šola zdravja, odgovorna oseba, Zdenka Katkič	<u>Jutranja telovadba 1000 gibov</u>	telovadba7.30@gmail.com -
Zveza društev za socialno gerontologijo Slovenije, odgovorna oseba, Petra Cerinšek	<u>"PAZI NASE IN (po) skrbi zase"</u>	Petra.cerinsek@skupine.si -
Zavod za medgeneracijsko sodelovanje simbioza genesis Ljubljana, socialno podjetje, odgovorna oseba, Ana Pleško	<u>Simbioza giba - vse življenje se gibamo</u>	bostjan.jerman@simbioza.eu -
Društvo za zdravje srca in ožilja	<u>Preventivni program Društva za zdravje srca in ožilja Slovenije na področju prehrane in telesne dejavnosti 2017, 2018, 2019</u>	društvo-zasrce@siol.net -

Na delavnico vabimo starejše občane. Starostniki so osebe, starejše od 65 let, vendar ker bodo ciljna skupina upokojenci predlagamo, da se ne postavlja striktnih starostnih omejitev, saj se nekateri upokojijo pred 65 letom. Zato tudi predlagamo, da uporabljate termin starejši oz. starejše osebe.

Vabilo pošlje občina sama ali skupaj s soorganizatorjem/soorganizatorji kot npr. lokalno društvo upokojencev/lokalni vodje Šole zdravja in Gerantološke zveze in podobno.

Priloga 2: Osnutek vabila z dnevnim redom

Na dnevni red dodajte logotipe organizatorjev in ga po potrebi dopolnite.

4. Uvodni pozdrav in predstavitev vsebin

Uvodni pozdrav na delavnici izvede oseba po izbiri oz. ki je na dan dogodka na voljo: župan ali lokalni/regionalni koordinator ETM ali predsednik društva upokojencev ipd.

Predstavitev vsebin izvede ena oseba ali več oseb: lokalni/regionalni koordinator ETM, strokovnjak z občine za področje prometa, prostora, okolja... ali zunanji najeti strokovnjak.

Jezik predstavitve naj bo poljuden s čim več primeri iz praks oz. domačega okolja.

Nagovarjanje starostnikov naj bo primerno, spoštljivo. Predlagamo, da uporabljate besedo »starejši« oz. »starejša oseba«.

Priloga 3: Osnutek ppt

Predstavitev opremitve še s svojim logotipom in po potrebi dopolnite z dodatnimi vsebinami.

Če želite, lahko prezentaciji dodate podatke o zdravju v vaši občini, ki so dostopni na spletni strani:

<http://obcine.nijz.si/> .

5. Delavnični del

Delavnični del je pripravljen v dveh različicah:

a) za izvedbo v notranjih prostorih (primer slabega vremena ipd);

b) za izvedbo na terenu

Izvede se ena različica. Na željo udeležencev oz. predlog organizatorjev lahko izvedete obe različici bodisi isti dan ali pa deljeno v dveh dneh.

a) Izvedba delavničnega dela v notranjih prostorih

a1) Koliko stane naš avto in kaj so alternative avtomobilu?

Namen tega dela delavnice je ozavestiti udeležence, kako enostransko marsikdaj gledamo na strošek avtomobila. Velikokrat pomislimo le na ceno oz. strošek bencina. S pomočjo stroškovnika v prilogi spomnimo, kateri vse so dejanski stroški avtomobila.

Lahko tudi skupaj računajo na spletnem kalkulatorju: <http://focus.si/kaj-delamo/programi/mobilnost/izracun-stroskov-avtomobila/>, kjer lahko vnesejo še svoj dohodek in ugotovijo, kolikšen del dohodka zapravijo le za avtomobil. Prav tako lahko izračunajo letne izpuste CO₂ (ogljčni odtis).

Z udeleženci se pogovarjamo, kakšne so druge možnosti, pa tudi o usposobljenosti starejših za vožnjo avtomobila. Zaradi starosti in uporabe zdravil se njihove psihofizične sposobnosti vožnje avtomobila močno zmanjšajo, kar ogroža tudi druge udeležence v prometu. Udeležencem ponudimo alternativo osebnemu avtomobilu in poudarimo, da se je v zadnjem času je ponudba razširila, saj imamo poleg klasičnega JPP še različne alternativne oblike prevoza, ki so precej

spremenile možnost potovanj. Lahko se pogovorimo na posameznem primeru udeleženca, ki ima možnost uporabe drugih sredstev prevoza in bi načeloma lahko potoval na drug način.

Stroškovnik – koliko stane naš avto, alternative avtomobilu in vprašanja za razpravo so v ppt – delavnični del in posebej na listu, ki ga lahko natisnete in razdelite po mizah.

a2) Aktivna mobilnost

Namen delavnice je predstaviti aktivne oblike mobilnosti (peš, kolo) s posebnim poudarkom na zdravju

Namen tega dela delavnice je spodbuditi udeležence, da razmišljajo o koristih trajnostne mobilnosti za zdravje in kako se varno gibati v prometu. S pomočjo redne telesne dejavnosti skozi celotno življenjsko obdobje lahko poskrbimo za svojo kondicijo in ohranjamo mišično maso in močne kosti. S telesno dejavnostjo tudi pomembno zmanjšajo nevarnost bolezni srca in ožilja, možnost nastanka kapi, znižajo krvni tlak ter raven holesterola, lahko preprečijo sladkorno tipa 2, raka na dojki in prostati. Hoja in tudi kolesarjenje sta primerni aktivnosti za starejše. Za bolnike je telesna dejavnost še posebej pomembna. O primerni vrsti vadbe se lahko posvetujejo s svojim zdravnikom. Hoja je v večini primerov priporočljiva oblika telesne dejavnosti, ki jim bo pomagala, da bodo ostali dobro telesno pripravljene in da njihovo zdravje z leti ne bo še bolj pešalo. Spodbuditi jih želimo, da hojo prepoznajo kot način druženja in kakovostnega preživljanja prostega časa s svojimi otroki in vnuki.

Priporočena metoda za izvedbo delavnice:

Udeležence lahko razdelimo na dve ali več skupin, odvisno od števila udeležencev.

Vsaka skupina med sabo izbere vodjo oz. poročevalca, ki bo poskrbel, da bo skupina odgovorila na zastavljena vprašanja (vprašanja so v ppt., lahko jih še stiskamo in razdelimo po mizah; uporabite velikost pisave, ki je nekaj večja od običajne).

Dobro je, če je poleg moderatorja prisotna vsaj še ena oseba, ki kroži med skupinami in pomaga usmerjati oz. spodbujati debato.

Čas trajanja: 45 minut (5 minut za predstavitev stroškov avtomobila, 10 minut za predstavitev alternativ avtomobilu, 30 minut za debato s kratkimi povzetki na koncu).

Primeri vprašanj za izvedbo delavnice:

- Koliko km na dan prepešate oz. koliko minut na dan hodite? Ali veste, da se na dan za odrasle priporoča vsaj 30 minut zmerno hitre hoje/kolesarjenja pri katerem se rahlo spotimo oz. zadihamo? Kaj bi vas prepričalo, da bi se večkrat kam odpravili peš? Kakšna razdalja je za vas še sprejemljiva? Zakaj ne greste večkrat peš, katere so glavne ovire?
- Ali kdaj pospremite svoje vnuke peš v šolo? Bi imeli čas oz. imate pogoje, da bi vnuke spremljali v šolo peš? Kako hodijo v šolo otroci v vašem kraju? So poti urejene in varne? Zakaj ne hodijo peš? (ugotoviti olajševalne in oteževalne odločitve za trajnostno mobilnost v lokalnem okolju)? Ste že slišali za Pedibus? Bi bili pripravljene občasno spremljati otroke v šolo? Bi vsaj svoje vnuke kdaj spremili peš?

- Ali kdaj kolesarite? Kolesarite tudi po opravkih? Ob katerih priložnostih kolesarite? Zakaj tega ne počnete pogosteje? Kakšne so ovire? V katerem primeru bi se odločili za kolesarjenje?
- **a3) Uporaba JPP in/ali alternativne oblike mobilnosti**

Namen delavnice je preveriti / demonstrirati nakup vozovnice za JPP in pogovor o alternativnih oblikah prevoza (npr. deljenje in souporaba avtomobila, Sopotniki (sopotniki.org), Prostofer).

Če se bo delavnica izvajala v okolju, kjer je tema o uporabi JPP aktualna, predlagamo, da izvedete naslednjo vsebino:

- Kako na avtobus/vlak

Morda je minila že dolga vrsta let, odkar so se udeleženci vozili z javnim prevozom. Nepoznavanje njegove uporabe je lahko vzrok, da se ga ne poslužujejo. Informacije o uporabi avtomatov za nakup vozovnic in branju voznih redov ter lokacijah postajališč javnega prevoza lahko pomagajo premagati odpor ali strah pred neznanim. Predlagamo, da se povežete z lokalnim avtobusnim prevoznikom ali Slovenskimi železnicami in jih povabite na delavnico, da oni predstavijo zgoraj omenjene vsebine ter če imajo morda kakšne upokojenske popuste.

Vprašajte prisotne na delavnici, ali se kdo poslužuje javnega prevoza in ali bi bil pripravljen deliti svoje izkušnje z ostalimi sokrajani kot nekakšen tutor. Če da, se dogovorite za skupni »izlet« z JPP, morda na kavico v sosednji kraj ali ogled kakšne znamenitosti, sprehod v naravo ipd. Tutor naj da napotke o zbirnem mestu. Dobite se kakšnih 20 minut pred odhodom busa/vlaka (odvisno od števila udeležencev), da bo dovolj časa za nakup vozovnic in branje voznih redov.

ppt – v delavničnem delu, če ga ne boste uporabili, ga pobrišite

a4) Varni v prometu

Namen delavnice je, da se z udeleženci pogovorimo o njihovi varnosti v prometu in o tem, kako in kdaj lahko poskrbijo za večjo varnost sebe in drugih udeležencev.

Cilji delavnice so:

- da se udeleženci zavedajo pomembnosti nošenja odsevnih teles ter da domov odnesejo odsevnik, ki jih dejansko uporabljajo in ne podarjajo vnučkom, otrokom.
- da se aktivirajo kot prostovoljci, ki varujejo mlajše otroke na poti v šolo in na prehodih, kjer je varnost otrok najbolj ogrožena
- da dobijo občutek, da lahko s svojimi predlogi za varnejšo infrastrukturo vplivajo na odločevalce, upravljalce cest in druge deležnike, ki jih pri načrtovanju infrastrukture tako prej slišijo.

Varnost v prometu:

1. Kaj lahko storimo sami za večjo vidnost v prometu kot pešci?

Vsi poznamo akcijo Bodi viden, bodi previden, ki jo Javna agencija za varnost prometa izvaja že vrsto let. Še posebej se akcija osredotoča na starejše, ki so kot pešci in kolesarji najpogosteje žrtve prometnih nesreč. Starejši večkrat tudi temno oblečeni. Za boljšo vidnost lahko poskrbijo na več načinov, predvsem da nosijo:

- svetla oblačila (flurescentne barve, bele barve, rumene barve)
- odsevne površine na oblačilih (veliko vetrovk, torb in drugih dodatkov že ima vsite odsevnik, pa tudi vezalke, vžitki)
- odsevnik na čevljih (športni copati)
- kresničko (ki mora prosto bingljati v smeri proti cestišču)
- odsevne trakove (okrog noge, roke, torbice)
- odsevnik na sprehajalni palici, na povodcu za psa
- odsevne nalepke na kanglici za mleko, dežniku, palici, nahrbtniku
- lučka na mobitelu

Podobno poskrbimo za večjo vidnost tudi kot kolesarji (fluorescentne čelade, odsevni trak na hlačnici, ki je uporaben tudi, da se obleka ne zatakne v verigo), ki pa morajo imeti na kolesu bočne in zadnje odsevnik, sprednjo belo in zadnjo rdečo luč. Prav tako priporočamo, da so kolesarji oblečeni v svetla in udobna oblačila.

2. Kako lahko pomagajo drugim udeležencem v prometu (vnuki, spremljanje v vrtec/šolo)

PEŠBUS /BICIVLAK – veliko OŠ po Sloveniji organizira projekt PEŠBUS (spremljana pot v šolo za otroke, ki še ne smejo sami v šolo ali je njihova pot manj varna). Preverite, ali se projekt izvaja tudi na šoli, ki jo obiskujejo vaši vnuki, sosede in se priključite aktivnosti kot SPREMLJEVALEC. Pomanjkanje spremljevalcev je tudi največkrat razlog, da se projekt ne izvaja dolgoročneje, zato bo vaša pomoč še kako dobrodošla.

ŠOLSKA PROMETNA SLUŽBA – ob začetku šole veliko šol po Sloveniji organizira varovanje otrok na najbolj izpostavljenih prehodih v okolici šole. Usposobljen prostovoljec ima po zakonu možnost, da na prehodu ustavi promet in omogoči otrokom prečkanje ceste. Ta aktivnost zaradi pomanjkanja prostovoljcev počasi zamira, vendar je želja staršev in šol, da se jo ponovno obudi, morda tudi preko celega šolskega leta. Vprašajte na šoli, kako se lahko vključite kot individualno, lahko pa se pridružite aktivnostnim lokalnih Svetov za preventivo in vzgojo v cestnem prometu ali kot člani Združenj šoferjev in avtomehanicov, ki šolsko prometno službo izvajajo že tradicionalno.

3. Predlagajo ureditev problematičnih odsekov (mehki ukrepi in infrastrukturni) – a5

Teme delavnice na temo varni v prometu:

- a) pogovorimo se o opremi pešca / kolesarja za večjo vidljivost v temi / mraku / ali vremenskih razmerah.
- zagotovimo demonstracijo (šotor Vidko / prinesemo različne odsevnike)
- b) obvezna oprema kolesa: pokažemo opremo brezhibnega kolesa in demonstriramo nastavitve sedeža, krmila.
- spretnostni poligon za kolesarje (izposoja možna na izpitnih centrih ali v OŠ)
- uporaba čelade (kako jo nastavimo), film
- c) za varnost drugih udeležencev v prometu)spremljanje in varovanje otrok na poti v vrtec / šolo).

a5) Urejenost infrastrukture in pogovor o problematičnih odsekih poti

Namen delavnice je, da se z udeleženci pogovorimo o urejenosti peš in kolesarskih poti z vidika varnosti in udobnosti ter ugotovimo, kateri so problematični odseki na njihovih poteh. Delavnica se lahko izvede na terenu ali v notranjih prostorih.

Cilj delavnice je, da udeleženci oblikujejo predlog izboljšav in jih naslovijo na občino.

Primeri vprašanj o varnosti v prometu, iskanju problematičnih odsekov površin za pešce / kolesarje ter o urejenosti peš in kolesarskih poteh, stanovanjskih ulicah in parkirišč v njihovem naselju:

- Kje na vaših vsakodnevnih poteh se ne počutite varno? Zakaj?
- Kje na vaši poti pogrešate oprijemala / ograjo, klančine, primerna stojala za kolesa, boljše osvetlitev, senco, klopi, zelenico, drevo, pitnike vode,? Kje bi uredili klančino? Kje zasadili novo drevo? Uredili novo zelenico? Postavili klopco? Kje v svojem naselju pogrešate zelene površine?
- Koliko je do vašega najbližjega postajališča JPP (časovno in razdalja)? Ali je postajališče dostopno za invalidske vozičke in otroške vozičke?
- Je postajališče za JPP opremljeno? Pogrešate nadstrešek, klopco, koš za smeti, razsvetljava, vozni red?

- Varnost in vremenske razmere: kaj bi potrebovali, da bi šli na pot tudi v slabših vremenskih razmerah (v dežju, snegu, poledici)?
- Kateri predeli se vam zdijo lepo urejeni in bi se po njih lahko zgledovali?

Priporočena metoda za izvedbo delavnice:

Potrebujemo zemljevid kraja oz. mestne četrti, v kateri se odvija delavnica (najbolje ortofoto načrt), ki ga razdelimo po mizah in samolepilne listke (post it). V kolikor se delavnica izvede na terenu, naj vsak udeleženec prejme svoj zemljevid s traso poti in flomastre / kulije za označitev problematičnih odsekov poti.

Udeležence lahko razdelimo na dve ali več skupin, odvisno od števila udeležencev (če nihče ne odide, ohranimo obliko skupin iz prvega dela delavnic).

Vsaka skupina med sabo izbere vodjo ali se dogovorijo, da bo vodja isti, kot v prvem delu delavnice.

Moderator poda uvod v delavnico (pomen varnosti za pešce / kolesarje, ureditve površin za pešce in kolesarje in pomen zelenih površin). Pove tudi, da se glede na interes udeležencev lahko odpravijo tudi na teren, bodisi po delavnici, bodisi katerikoli drug dan po dogovoru. Predstavi namen delavnice na terenu.

Sledi debata na zastavljena vprašanja (vprašanja so v ppt, lahko jih še stiskamo in razdelimo po mizah; uporabite velikost pisave, ki je nekaj večja od običajne).

Zaznane težave v prostoru udeleženci zapisujejo na listke in lepijo na zemljevid.

Čas trajanja: 45 minut (10 minut za predstavitev, 5 minut za predstavitev terenskega ogleda, 30 minut za debato s kratkimi povzetki na koncu).

b) Izvedba delavničnega dela na terenu

Pripravi se predlog sprehoda po naselju /delu naselja z identifikacijo prometnih ureditev z vidika TM.

Lahka fizična aktivnost, kot je hoja, spodbuja kreativnost in olajša komunikacijo. Tudi v poslovnem svetu se v zadnjem času uveljavljajo sestanki med hojo, kot zelo uspešna praksa za premagovanje ovir med zaposlenimi ali poslovnimi partnerji. Skupni sprehod je tudi izjemna priložnost za opazovanje prostora v katerem živimo in po katerem se dnevno premikamo, za navezovanje stikov med udeleženci in povezovanje med sprehajalci in njihovim okoljem. Organizirani sprehodi so lahko najboljši način za identifikacijo želja, potreb in pričakovanj, ki jih imajo prebivalci glede lokalnega okolja.

Za organizacijo uspešnega sprehoda je potrebno vnaprej določiti:

- **Traso ustrezne dolžine**, glede na pričakovano zmožnost udeležencev. Hoja naj bo počasna, načrtovati je treba tudi dovolj časa za postanke za pogovor, predvsem če je udeležencev veliko. Upoštevati je treba, da pri več kot treh udeležencih med hojo prihaja do več vzporednih pogovorov, zato je treba na postankih združiti skupino in aktivno voditi pogovor med vsemi udeleženci. Trasa naj ne poteka po hrupnih predelih,

- **Temo pogovora**, vezana naj bo predvsem na uporabo prostora s strani udeležencev, predvsem za peš dostop do vsakodnevnih opravkov, od nakupov, storitev, do rekreacije in prostega časa. Sprehod naj izpostavi dobre in slabe lastnosti lokalnega prostora
- **Posebej vabljeni udeleženci**, ki lahko o izbrani temi na postankih povedo zanimive informacije, ki imajo poglobljena znanja, poznajo zgodovino lokacije....
- Traso je treba pred dokončno določitvijo **preveriti na terenu**, saj se razmere spreminjajo, pa tudi čas izvedbe je treba preveriti v živo. Lokacije in število postankov naj se prilagodijo realnemu stanju.
- Priporočljivo je izdelati preprost **zemljevid poti**, da udeležence pripravimo na pot. Tako bodo tudi med samim sprehodom okvirno vedeli, koliko poti je še pred njimi. Prikažemo lahko tudi načrtovane postanke in informacije o temah pogovora na postankih ter o vabljenih udeležencih, ki bodo na teh točkah kaj povedali.

Sprehodi so priložnost za iskanje soglasja o pobudah za urejanje prostora, ki bo bolj prijazen do uporabnikov na vsakdanjih opravkih. **Cilj sprehoda - delavnice** naj bo tako po možnosti **formulacija pobude lokalni skupnosti za izboljšave javnega prostora** v prid starejšim. Organizator naj zato poskrbi za fotografiranje med sprehodom in za zapis ključnih poudarkov pogovorov. Pogovor naj bo moderiran, pripravi naj se tudi kratko poročilo s ključnimi podatki (npr. trasa, tema, čas, število udeležencev, vreme, trajanje...).

Za pomoč pri organizaciji sprehodov – delavnic priporočamo priročnik, dostopen na naslovu: <https://ipop.si/wp/wp-content/uploads/2012/04/Janes-Walk-web.pdf>.

c) Zaključek delavnic

AKTIVNO DRŽAVLJANSTVO

Udeležence se po izvedbi delavnic nagovori, kako so lahko aktivnejši v smislu participacije javnosti. Iščemo promotorje med starejšimi, ki bi aktivno delovali na tem področju preko leta in na nek način izvajali koordinacijo starostnikov v smislu pomoči pri mobilnosti in pri podajanju njihovih pobud na občino.

Ob zaključku delavnice organizator udeležencem sporoči, kdaj oz. na kakšen način jih bo obvestil o možnostih realizacije njihovih pobud. Lahko se ponovno srečajo čez 1 do 2 meseca, lahko se pošlje pisno obvestilo društvu upokojence, objavi na spletnih straneh in podobno.