

**UNIVERZA V LJUBLJANI**  
**FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

Mateja Poniž

**Razumevanje aktivnega staranja med starimi v Sloveniji**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2017

**UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE**

**Mateja Poniž**

Mentorica: **prof. dr. Valentina Hlebec**

Somentorica: **izr. prof. dr. Maša Filipovič Hrast**

**Razumevanje aktivnega staranja med starimi v Sloveniji**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2017

## **ZAHVALA**

Največja zahvala gre mentorici red. prof. dr. Valentini Hlebec in somentorici izr. prof. dr. Maši Filipovič Hrast, ki sta me skozi celoten proces nastajanja diplomske naloge spodbujale in vodile z nasveti.

En velik HVALA moji družini in prijateljem, ker ste me spodbujali, verjeli vame in ker mi vedno stojite ob strani.

## **Razumevanje aktivnega staranja med starimi v Sloveniji**

Zadnja leta se soočamo s problemom povečevanja števila starejših oseb in sicer tako v svetu, kot tudi v Sloveniji. Število starejših oseb se iz leta v leto povečuje, kar je posledica čedalje boljših pogojev za življenje, zato je ključno, da se celotna družba zaveda, da tretje življenjsko obdobje ni obdobje, kjer se stvari končajo, ampak se kvečjemu šele dobro začnejo.

Ključno je, da se družba zaveda pomembnosti te tematike in skuša omogočiti čim boljše pogoje starejšim osebam ter, da se tudi ti začnejo zavedati, da je tretje življenjsko obdobje lahko aktivno obarvano. Zato sem v svoji diplomski nalogi preverjala kakšni so pogoji za aktivno staranje v Sloveniji in kako starejši dojemajo aktivno staranje. Teoretičnem delu v katerem je pojasnjena teorija in stanje društev in organizacij za aktivno staranje v Sloveniji, sledi empirični del, v katerem sem s kvalitativnim načinom zbiranja podatkov in analizo skušala prikazati kako starejše osebe pojmujejo aktivno staranje.

**Ključne besede:** aktivno staranje, starost, tretje življenjsko obdobje, medgeneracijsko druženje, zdravje.

## **Understanding active aging among the elderly people in Slovenia**

In the last few years we have been dealing with the problem of an increasing number of elderly people in the world as well as in Slovenia. The number of elderly people keeps growing each year as a consequence of good living conditions. That is why the society's awareness about the third age being one for new beginnings and not merely the time when things come to an end is crucial.

It is of key importance that the society truly appreciates the crucial role of this topic and tries to provide the best possible conditions for elderly people. It is also important that the elderly people themselves start realizing that the third age can be filled with different activities. For these reasons, I decided to research what the conditions for active aging in Slovenia are as well as what the elderly people think about it. The theoretical part, consisting of the explanation of the theory and of the state of associations as well as organizations for active aging in Slovenia, is followed by the empirical part. In the latter, I used the qualitative analysis and the qualitative type of gathering data to show how the elderly people interpret active aging.

**Key words:** active aging, old age, third age, intergenerational socialization, health.

## **Kazalo**

1	UVOD.....	6
2	Kaj je staranje?.....	7
2.1	Staranje kot proces.....	7
2.2	Staranje prebivalstva v Sloveniji.....	9
3	AKTIVNO STARANJE.....	11
3.1	Priprave na aktivno staranje.....	15
4	Politike in programi namenjeni aktivnemu staranju v Sloveniji.....	17
4.1	Programi in organizacije za pomoč pri aktivnem staranju.....	20
4.1.1	Simbioza.....	20
4.1.2	Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.....	21
4.1.3	Zveza društev upokojencev Slovenije.....	21
4.1.4	Društvo za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje.....	22
4.1.5	Društvo Senior –.....	23
5	EMPIRIČNI DEL.....	24
5.1	Namen in cilj raziskave.....	24
5.2	Raziskovalna vprašanja.....	24
5.3	Metodologija.....	24
5.4	Vprašalnik.....	25
5.5	Vzorec.....	25
5.6	ANALIZA INTERVJUJEV.....	26
6	ZAKLJUČEK.....	32
7	LITERATURA.....	35
	PRILOGE.....	44
	PRILOGA A: INTERVJU.....	44
	PRILOGA B: ANALIZA INTERVJUJEV.....	45
	PRILOGA C: TRANSKRIPTI INTERVJUJEV.....	54

## **Kazalo tabel in grafov**

Graf 2.1: Naraščanje povprečne starosti prebivalcev Slovenije.....	10
Tabela 2.1: Delež prebivalcev nad 65 let v Sloveniji.....	9
Tabela 5.1: Značilnosti intervjuvanih oseb.....	26

# 1 UVOD

Po podatkih Statističnega urada Slovenije naj bi se število prebivalcev članic EU starih 65 let in več od leta 2008 do 2060 povečalo z 84,6 milijona na 151,5 milijona. Prav tako naj bi se število ljudi, starih 80 let in več, v državah članicah EU od leta 2008 do leta 2060 skoraj potrojilo, zato staranje prebivalstva predstavlja enega največjih ekonomskih in socialnih izzivov (SURs). Posledica upadanja rodnosti in čedalje daljše življenjske dobe je staranje prebivalstva. Starajoče prebivalstvo je družbi nenehno izziv. Tudi v Sloveniji se soočamo s problemom staranja prebivalstva, saj se število starejših povečuje. Če bo prebivalstvo aktivno lahko to doprinese h kakovostnejšemu življenju in starim ljudem omogoča aktivno življenje v tretjem življenjskem obdobju, vključenost v družbo, socialno varnost in predvsem dobro počutje (Svetovna zdravstvena organizacija).

Vsako življenjsko obdobje ima prednosti in pomanjkljivosti. V obdobju tretjega življenjskega obdobja – upokojitve je prednost za posameznike predvsem to, da imajo več prostega časa in si svoj čas lahko razporejajo po svojih željah ter nimajo službenih obveznosti. Več prostega časa starejšim posledično dopušča možnost za dejavnosti in aktivnosti po lastni izbiri ter možnost preživljanja časa z družino in prijatelji. Veliko starih ljudi priložnosti za aktivno življenje v tem obdobju ne izkoristi, počutijo se namreč nekoristne in odvečne, čeprav imajo z aktivnim življenjem in aktivnim staranjem večjo možnost kakovostnega življenja in vključevanja v socialno življenje sodobne družbe. Aktivno staranje naj bi namreč posameznike spodbujalo in krepilo njihovo zdravje.

Z diplomsko nalogo bi rada raziskala kako starejši razumejo aktivno staranje, kaj za njih pomeni aktivno preživljanje časa in v kolikšni meri izkoriščajo možnosti, ki jih imajo za aktivnosti. Predstavila bom organizacije in društva, ki pomagajo starejšim v tretjem življenjskem obdobju in projekte, ki spodbujajo aktivno staranje. Diplomsko naloga bo predstavljena skozi poglavja. V prvem poglavju bom razložila kaj pomeni staranje, kakšne vrste staranja poznamo ter kakšno je stanje le tega v Sloveniji. V nadaljevanju sledi opredelitev aktivnega staranja. V tem poglavju je razložen tudi koncept aktivnega staranja, stebrov staranja ter priprav na aktivno staranje. Sledi poglavje, ki je namenjeno pregledu strategij, ki jih imamo v Sloveniji glede aktivnega staranja, in v nadaljevanju zaključek. Na tem mestu sem obravnavala organizacije in društva, ki spodbujajo starejše in jim pomagajo pri aktivnem staranju ter uspešni projekti, ki so pripomogli k izboljšanju aktivnega staranja.

## 2 Kaj je staranje?

### 2.1 Staranje kot proces

Imamo različne predstave, pojme in mejnike glede obdobja starosti. S staranjem se posamezniku spreminja samopodoba in njegov značaj. Starejše osebe imajo družbeno moč predvsem zaradi svoje številčnosti. (Pečjak 1998).

Razlikovati moramo tri vidike staranja in sicer kronološko, funkcionalno in doživljajsko starost.

1. Kronološka starost je določena z rojstnim datumom in nanjo ne moremo vplivati. Povezana je z določenimi življenjskimi dogodki, kot so npr. vstop v šolo, upokojitev. Ti dogodki so družbeno določeni in morajo imeti natančen referenčni okvir. Seveda izpolnjevanje kronoloških pogojev še ne pomeni, da smo tudi dejansko biološko in psihološko "zreli", da bi sprejeli dogodek, ki ga vsiljuje družba (Hojnik – Zupanc 1997). Do nedavnega so za kronološki začetek tretjega življenjskega obdobja šteli dopoljenih 65 let življenja, po letu 2000 pa v velikem delu strokovne literature štejejo med staro prebivalstvo ljudi, ki so stari nad 60 let. Kronološko staranje poteka pri vseh ljudeh enako hitro, nanj nimamo nikakršnega vpliva (Ramovš 2005, 301–302).
2. Funkcionalna starost se kaže glede na stopnjo zmožnosti posameznika pri opravljanju temeljnih življenjskih opravil ter njegovo zdravstveno stanje, zato zdravniki to starost imenujejo biološka. Funkcionalno se različni ljudje starajo različno hitro. Na funkcionalno staranje ima torej človek velik vpliv s svojim načinom življenja (Ramovš 2005, 301–302). Biološko starost težko merimo. Medicina žal ne razpolaga z biološkimi testi, ki bi dovolj zanesljivo določali dejansko starost telesa. Če bi takšni testi obstajali, potem upokojitve ne bi bilo potrebno določati po kronološki starosti, temveč bi se razlikovali glede na svoje telesne in duševne zmožnosti (Hojnik – Zupanc 1997).

3. Doživljajska starost se kaže v tem, kako človek sprejema in doživlja svojo trenutno starost in vse, kar je povezano z njo. Naziv doživljajska starost je širša in globlja kakor psihična, saj psihična starost zajema le človekovo duševno doživljanje svoje starosti, doživljajska pa celoten človeški odnos do nje. Največje razlike med ljudmi so pri doživljajskem staranju – to je povsem odvisno od človeka samega (Ramovš 2005, 301-302). Čas ne vpliva na vse telesne organe enako: nekateri organi se starajo hitreje, drugi počasneje. Biološka starost je zato celovitejša od kronološke. Nekateri strokovnjaki ugotavljajo, da bi človeško telo lahko živel 115 do 130 let, če nanj ne bi vplivali negativni zunanji in notranji dejavniki. Psihološka starost je prepletanje osebnih in socialnih dejavnikov. Če upoštevamo različno biološko staranje in individualno doživljanje življenja in okolja, postane vsak posameznik z leti unikat: enkratno, neponovljivo človeško bitje. V starosti si niti dva človeka na svetu nista podobna: vsak posameznik v starosti odseva edinstvenost svoje življenjske poti (Hojnik- Zupanc 1997).

Staranje se razlikuje glede na različne dejavnike. Dve osebi isto starosti se zaradi različnih življenjskih pogojev lahko počutita drugače in se bo to poznalo tudi pri starosti človeka navzven. V nadaljevanju bom opisala položaj staranja v Sloveniji ter spremembe, ki jih na tem področju lahko pričakujemo.



## 2.2 Staranje prebivalstva v Sloveniji

»O staranju prebivalstva govorimo takrat, ko se delež prebivalstva nad izbrano starostno mejo (pogosto je to doseženih 65 let) povečuje glede na celotno prebivalstvo.« (Starejše prebivalstvo v Sloveniji 2010). Staranje postaja eden resnejših izzivov s katerim se bomo morali spoprijeti. Tudi v Sloveniji smo se začeli soočati s pojavom naraščanja starejšega prebivalstva, predvsem zaradi skromnega števila rojstev, daljšanja življenjske dobe in izboljšanih pogojev za življenje. Zdravstveni in socialni pogoji so precej boljši kot so bili nekoč, zato bo tudi v Sloveniji v prihodnje staranje izziv, kateremu se ne bomo mogli izogniti temveč se bomo morali s tem soočiti, predvsem pa ustrezno ukrepati ter to upoštevati na različnih področjih vsakdana. Staranje je del življenja, staranja ne moremo preprečiti. Obdobje starosti pa lahko naredimo kakovostnejše z aktivnim življenjem in dobrimi življenjskimi navadami (Starejše prebivalstvo v Sloveniji 2010).

Število starejših v Sloveniji z leti počasi narašča, kar lahko primerno prikažemo s podatki o starejših osebah v zadnjih letih. V letih 2010 in 2011 je bil delež posameznikov, ki so starejši od 65 let - 16,5 %, leta 2012 je le ta znašal 16,8 %, leta 2013 pa je bil ta že precej večji in sicer 17,1 %. Leta 2014 je bil delež starejših od 65 let 17,5 %, leta 2015 pa 17,9 %. Zadnji podatki iz leta 2016 opredeljujejo delež starejših od 65 let z 18,4 %, kar kaže konstantno naraščanje starejšega prebivalstva; glej Tabela 2.1 (Eurostat).

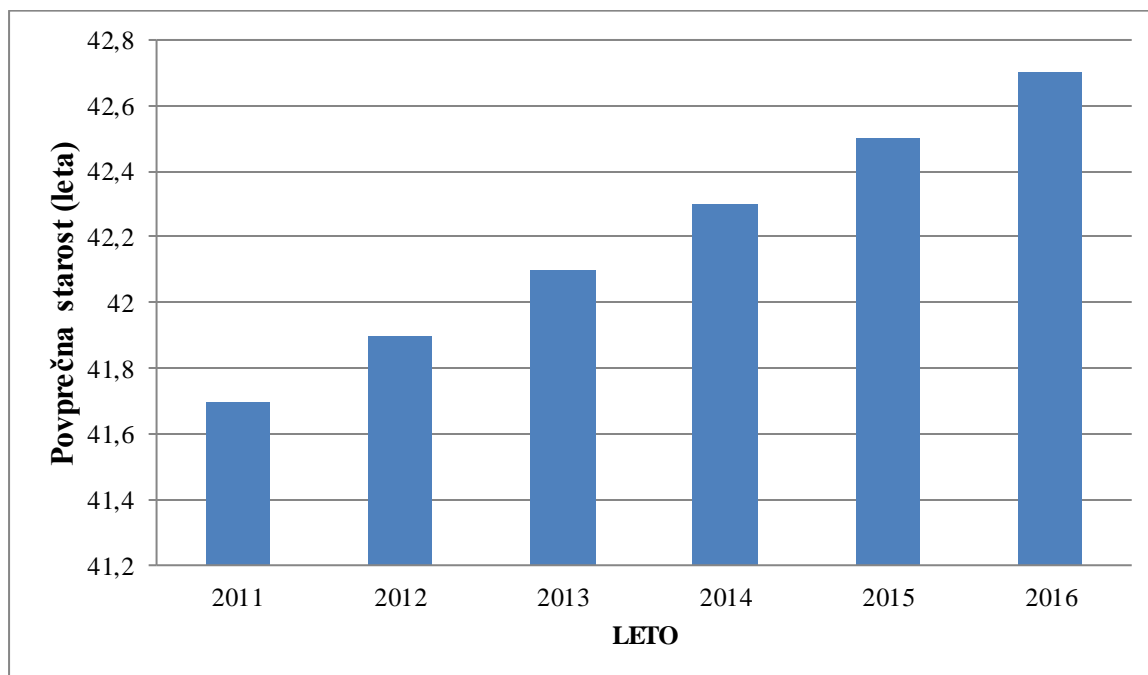
**Tabela 2.1: Delež prebivalcev nad 65 let v Sloveniji**

LETO	%
2010	16,5
2011	16,5
2012	16,8
2013	17,1
2014	17,5
2015	17,9
2016	18,4

Vir: Eurostat.

Da se prebivalstvo stara, je razvidno tudi s podatkov dostopnih na Statističnem uradu Republike Slovenije (v nadaljevanju SURS). Podatki jasno prikazujejo, kako povprečna starost prebivalcev Slovenije narašča. Leta 2011 je bila povprečna starost 41,7 let, medtem ko je leta 2016 ta številka narasla že na 42,7 let, kar prikazuje Graf 2.1 (SURS).

**Graf 2.1: Naraščanje povprečne starosti prebivalcev Slovenije**



Vir: SURS.

Pojava staranja prebivalstva ne smemo zapostavljati. Naraščanje števila starejših nam prinaša novosti in spremembe, ki jim moramo slediti in se soočiti z njimi, če želimo starim ljudem zagotoviti čim boljše pogoje za aktivno tretje življenjsko obdobje (SURS). V poglavju, ki sledi, bom razložila kaj pomeni aktivno staranje, kako je pojmovano to obdobje v smislu koncepta, kateri stebri so pomembni za kakovostno življenje in kako se pripravljamo na aktivno staranje.

### 3 AKTIVNO STARANJE

Vsaka generacija ljudi je edinstvena, ima svoje prednosti in slabosti. Velik korak naprej pa je bilo potrebno storiti, ko se je začela struktura prebivalstva v Sloveniji spreminjati. Prebivalstvo se je začelo starati, zato je bilo potrebno sprejeti nove izzive, s katerimi bi oblikovali družbo in skupnost, v kateri bi se starejši počutili sprejete in bi bilo njihovo življenje v starosti kakovostno.

Čeprav se zdi, da celotna družba sprejema in se sooča z izzivom staranja prebivalstva Timonen v svoji knjigi omenja, da so problem tudi mladi, ki se še vedno ne zavedajo veličine tega dogajanja in se ne zavedajo pomembnosti staranja s tem, da so istočasno tudi oni z vsakim dnevom starejši. »Staranje je dejavnik, ki vpliva na vse, ne samo na starejše.« (Timonen 2008). Problem je v tem, da se je družba začela dokaj pozno zavedati, kakšen izziv bo imela predvsem zaradi tega, ker preteklosti niso imeli težav s starejšim prebivalstvom, ker ljudje niso ostareli, ampak so prej umrli. Ljudje niso dosegali daljših starosti, zato se s tem problemom niso soočali. Sedaj, ko pa so celotno zdravstvo in pogoji za življenje boljši, se tudi starost ljudi daljša, kar predstavlja nov izziv za celotno družbo (Timonen 2008). Da bi lažje razumeli, kaj pomeni aktivno staranje, so se v družbi skozi čas oblikovali trije koncepti aktivnega staranja:

- produktivni koncept (koncept OECD)
- vseživljenjski koncept (koncept WHO)
- nova paradigma (koncept Evropske unije) (Šlebinger, Pušnik, Bradač 2006).

Produktivni pristop je s strani OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development) opredelitev aktivno staranje pojmuje kot sposobnost ljudi, da kljub starosti živijo produktivno življenje v družbi in gospodarstvu. Da lahko fleksibilno odločajo o tem, kako bodo izkoristili čas v svojem življenju – za učenje, delo, prostovoljstvo (OECD 2000). Koncept ne zajema celotnega življenja, temveč le tisti del ko prehajamo iz delovnega okolja v tretje življenjsko obdobje – upokojitev. Politika je tako omejena le na politiko zaposlovanja in pokojninsko politiko, predvsem pa na politiko zgodnjega upokojevanja (Pušnik et. al., 2007, str. 11-12). Svetovna zdravstvena organizacija (v nadaljevanju WHO) na tem mestu podpira vse življenjski pristop k aktivnemu staranju. Aktivno staranje kot definira kot »proces optimiziranja priložnosti za zdravje, sodelovanje in varnost, z namenom omogočiti kakovost življenja v času staranja« (WHO 2002, 12).

Ta opredelitev koncepta zajema in upošteva različne vidike kakovosti življenja, kar pomeni, da aktivno staranje pomeni nadaljevanje aktivnosti s socialnega, ekonomskega, kulturnega, duhovnega in družbenega vidika, ter ne le sposobnosti, da so stari ljudje fizično aktivni ali vključeni na trg dela (Pušnik in drugi 2007). Tretji koncept – novo paradigmo je Evropska komisija predstavila leta 1999, ob svetovnem letu starejših, z namenom, da spodbudi razpravo med članicami Evropske unije o posledicah staranja prebivalstva, hkrati pa je predlagala strategijo za učinkovit odziv ekonomske politike na teh področjih. Aktivno staranje je v tem konceptu strategija, ki dobro omogoča staranje v starajoči se družbi. Gre za prilagajanje naših življenjskih navad dejstvu, da živimo dlje, da imamo več resursov in smo boljšega zdravja kot prej. Imamo možnosti za boljše življenje, če skušamo zdravo živeti. Da imamo zdrave življenjske navade, delamo dlje, se upokojimo pozneje in da smo aktivni tudi po upokojitvi. Promoviranje aktivnega staranja je predstavitev priložnosti za boljše življenje in ne za zmanjševanje pravic (Pušnik in drugi 2007).

Čeprav se odnos v družbi skozi leta izboljšuje in spreminja se še vedno pojavljajo dvomi in problemi z razumevanjem aktivnega staranja. Nekateri ga izrabljajo le za določene namene, ki pa ne prikazujejo celotnega ozadja. Alan Walker je v svojem članku *Active ageing in Employment* (2006) izpostavil nekaj ključnih načel, ki naj bi pripomogli h temu da bi bil koncept aktivnega staranja učinkovit.

- Prvo načelo poudarja, da naj bi vse aktivnosti vsebovale pomembna udejstvovanja, ki prispevajo v delavčev dobrobit, dobrobit njegove družine, lokalne skupnosti ali družbe na splošno. Posamezniki naj ne bi dojemali zaposlitve le kot plačano delo, ampak kot mehanizem vključevanja v družbo.
- Drugo načelo opozarja na dejstvo, da bi morali imeti vsi programi aktivnega staranja preventivno vlogo, da morajo vključevanja vseh starostnih skupin. Delovali naj bi tako, da se osredotočajo na posameznika še preden ta doseže tretje življenjsko obdobje.
- Tretje načelo opozarja na vključevanje vseh starostnih skupin, vključno s šibkejšimi in odvisnimi posamezniki.
- Četrto načelo je ohranjanje medgeneracijske solidarnosti, ki je pomembna značilnost sodobnega pristopa k aktivnemu staranju. Pomeni skrb za vse generacije ter zagotavljanje aktivnosti, ki prispevajo k dolgemu in zdravemu življenju, vanje pa so vključeni vsi zaposleni, ne glede na starost.

- Peto načelo opominja na to, da ima koncept aktivnega staranja tako pravice kot obveznosti. Pravice se nanašajo na pravice do socialnega varstva, vse življenjskega izobraževanja in usposabljanja. Dolžnosti pa na izkoriščanje vseh priložnosti za izobraževanje in usposabljanje ter možnost aktivnosti na vseh področjih.
- Šesto načelo je predvsem opomin, da morajo programi aktivnega staranja spodbujati državljane, da sodelujejo in sprejemajo ukrepe. Ni vedno dobro, da se vsi ukrepi in spremembe izvajajo na podlagi ukrepov politikov, ampak je smiselno, da tudi udeležence poslušamo in jim omogočimo priložnosti za spremembe.
- Sedmo načelo pa se nanaša na programe aktivnega staranja. Programi morajo delovati tako, da spoštujejo nacionalno in kulturno raznolikost (Walker 2006).

Omenjena načela nas opominjajo na to, da k učinkoviti strategiji prispeva zgolj sodelovanje celotne družbe in skrb za vse, ne le zgolj za določene posameznike (Walker 2006). Aktivno staranje je razumljeno kot skupek socialnega in individualnega življenja. Da so starejši še vedno udeleženi na trgu dela, da aktivno prispevajo k domačim opravilom (gospodinjstva dela) in tudi skrbijo za druge, prav tako je mišljeno aktivno sodelovanje v družbi in sicer z različnimi prostovoljnimi deli ter neplačanimi dejavnostmi, da preživljajo čas aktivno, se ukvarjajo z različnimi športi in ustvarjalnimi dejavnostmi (Avramov in Maskova 2003).

Kako starejši doživljajo starosti je odvisno tudi od njihovega življenja v mladosti. Skozi celotno življenje se je potrebno zavedati, da se učimo in živimo iz dneva v dan in da nam dobre navade v mladosti prinašajo boljše pogoje za dobro življenje v starosti. Zato so v življenju pomembni trije stebri, ki nam omogočajo boljše in kvalitetnejše življenje ter posledično tudi boljše tretje življenjsko obdobje. Če se teh treh stebrov zavedamo, jim poskušamo slediti in se jih držati, bo tudi aktivno staranje lažje. Naštela in opisala bom vse tri stebre in kaj vsak steber doprinese k aktivnemu staranju.

Trije pomembni stebri staranja so: skrb za telesno zdravje, skrb za duševno svežino in skrb za lepo sožitje. Vsak steber je pomemben za boljše staranje, toda najpomembnejši steber kakovostnega staranja je medčloveško sožitje, ki zdrži, tudi če ostala dva stebra popustita (Ramovš 2007).

Ključen je zaradi zavedanja, da je sožitje med ljudmi pomembno, da je potrebno biti prijazen drug do drugega, skrbeti za sočloveka in pomagati skupnosti. Vse to prinaša samemu sebi dobro počutje, večjo dovzetnost, boljše zdravje in večjo odpornost na slabo počutje in obolevanja, kar v starosti posameznikom največ pomeni (Ramovš 2007). Kot pravijo, starost je vrh človekove najveličastnejše stavbe v življenju človeka. Starost je most med tem, kar je človek naredil in tem, kar bo zapustil drugim; je most med človekovimi srednjimi leti največje aktivnosti in dokončno izpustitvijo vseh aktivnosti (Ramovš 2007).

V starosti je bistvenega pomena zdravje. Če so stari ljudje zdravi, imajo več volje in možnosti za aktivno staranje. V kolikor celotno življenje skušamo živeti zdravo se zdravo prehranjujemo, dovolj gibamo in nasploh zdravo živimo, veliko dodamo svojemu zdravju v starosti. Dobre življenjske navade nam prinašajo dobre stvari v starosti, medtem ko nam slabe navade in razvade – nezdravo življenje lahko prinaša kar nekaj težav. Pomembna je skrb za zdrav um, saj so človekova čustva, spomin, mišljenje in navade bolj odvisne od njega samega kot njegova gibala. Za duševne zmožnosti je potrebno skrbeti ravno toliko kot za telesne, da ne zarjavijo ali se začno razvijati v smer, ki je neprijetna za samega človeka in druge ob njem (Ramovš 2007). To je steber, ki je najmanj odvisen od materialnih pogojev in nam prinaša največ zadovoljstva. Imeti dobre odnose z družino, sodelavci, prijatelji in znanci ni tako samoumevno, kot se mogoče zdi, saj se je potrebno za dobre odnose truditi in skrbeti preko celega življenja. Da zgradimo dobre odnose, skrbimo za njih in jih ohranimo tudi v tretjem življenjskem obdobju, je potrebno medčloveško sožitje. V življenju je potrebno postaviti trdne stebre za kakovostno staranje že v mladosti, predvsem pa se je le-teh potrebno zavedati in skušati ravnati v skladu z njimi (Ramovš 2007).

Pomemben je torej zgodnji začetek priprave na aktivno staranje, zato bom v nadaljevanju pojasnila najbolj optimalne priprave na aktivno staranje in kaj lahko storimo, da nam bo v starosti lažje.

### 3.1 Priprave na aktivno staranje

Čas za pripravo na aktivno starost, ki je posledično kakovostna, je vse od otroštva naprej, predvsem pa v srednjih letih življenja. Recimo:

- v mladosti mora človek starost spontano doživljati v osebnem sožitju svoje družine s starim človekom;
- v srednjih letih življenja naj bi bil sam v osebni stiku s starim človekom;
- s praznovanjem »Abrahama« - se mora začeti zavestno pripravljati na svojo starost;
- zadnja leta pred upokojitvijo pa so še neposredne priprave na upokožitev, na spremembe, ki jih prinese upokožitev, in na svobodno življenje po njej (Ramovš 2003, 243–244).

Priprave na aktivno staranje so zelo pomembne, saj je odhod v pokoj za človeka velika sprememba. Prehod v tretje življenjsko obdobje bomo najlažje dosegli, če bomo o njem pridobili ustrezna znanja, kar nam omogočajo predupokožitvene aktivnosti. Predupokožitvene aktivnosti prispevajo k zavedanju starejših o njihovi moči, kompetencah in boljši pripravljenosti na to obdobje, sposobnosti preseganja tradicionalnih podob in stereotipov o staranju ter oblikovanje lastnega smisla v starosti (Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji ). Ljudje se upokožijo pri različnih starostih, v različnih razmerah in različnega zdravja. Čas, ki ga še imajo je različno dolg, zato vsak posameznik drugače sprejema obdobje starosti, zato jo pomembne preventivne aktivnosti (Predupokožitvene priprave za zdravo in aktivno starost). Pomembna pa je tudi prostorska priprava na starost, kot je omenjeno v raziskavi iz knjige Stanovanjske študije (Mandič, Filipovič 2002) so najpogostejši vzroki za selitev neprimerno stanovanje, težek dostop do stanovanja, zanemarjena okolica ter oddaljenost od javnih storitev. Ljudje se zavedajo da jim bo vedno težje živeti v neprimernem okolju, zavedajo se da se morajo preseliti, zato se želijo preseliti v bližino svojega sedanjega bivalnega okolja in ljudi, ki so jim domači (Mandič, Filipovič 2002). Tudi s pomočjo predupokožitvenih preventivnih aktivnosti se bolj zavedamo, da je vsem ljudem potrebno omogočiti učenje in izobraževanje v vseh življenjskih obdobjih, na vseh področjih in v vseh okoljih. Prizadevanja, da je ljudem omogočena izobrazba in učenje tudi v tretjem življenjskem obdobju omogočajo začetek in nadaljevanje aktivnega življenja v starosti (Kump in Krašovec 2009). V začetku starosti se ljudje sami, samostojno odločajo kakšen način življenja bodo nadaljevali. Ali bodo v tretjem življenjskem obdobju aktivni, ali bodo imeli kakovostno življenje?

Pri odločitvah so jim v oporo družinski člani in najbližji. Ljudje se morajo že preden pridejo do starosti in tretjega življenjskega obdobja začeti zavedati, da bodo prišle spremembe, na katere se bo potrebno navaditi in se spoprijeti z njimi, zato se mora vsak posameznik sam odločiti, kako se bo spoprijel s tem obdobje in če ga bo preživel kakovostno. Veliko lažje sprejmemo odločitve, če imamo podporo družbe in dobre pogoje za to. Priprava ugodnih pogojev za aktivno starost prebivalstva je naloga države in civilne družbe, vendar je bistvenega pomena, da se posamezniki sami pripravljajo na starost in se sami soočajo s tem. Brez same priprave na starost posameznik ne bo imel lepe starosti, pa čeprav lahko ima še vse idealne zunanje pogoje. Pameten človek poskrbi, da mu bo lepo na stara leta, kolikor najbolj more in zna (Ramovš 2003, 244–245).

Skozi celotno življenje mora človek poskrbeti za dvoje:

- izoblikovati si mora pozitivno stališče do starosti: pomeni približno enako kakor do drugih dveh obdobjih življenja; starosti ne smemo podcenjevati, se ji posmehovati ali si delati o njej kakšne druge iluzije, potrebno je oblikovati realistično mnenje o starosti.
- osebno mora biti povezan s starim človekom in gojiti odnos z njim v duhu globoke obojestranske komunikacije, pri čemer sta oba istočasno učenca in učitelja. Mlajše osebe smo v pristnem človeškem odnosu s starejšimi v vlogi hvaležnih učencev, saj se od njih učimo in sprejemamo kulturo in življenjske izkušnje, star človek pa se v takšnem odnosu uči sprejemati mlajše generacije in napredke (Ramovš 2003, 246–247).

*Starost naj ne bo več prispodoba odhajanja, temveč tudi čas sodelovanja. Zdrave navade naj postanejo ena od prvih bodoče kulture staranja, v kateri naj prizadevanja za aktivno in zdravo življenje ne bodo le privilegij starejših, ampak splošna družbena vrednota. Aktivno in zdravo staranje se lahko uresničuje le v okolju, ki življenju dopušča, da razvija potencialne in udejanja razvojne priložnosti. Socialno vključenost pa lahko dopolnjujejo preko aktivnosti, ki jih povezujejo s socialnim kapitalom: prostovoljstvo, dobrodelnost, dobre družinske in prijateljske vezi. (Voljč 2014).*

Kot že omenjeno, je vsaka generacija in vsak posameznik drugačen in edinstven, zato se je potrebno s to tematiko in težavo pametno soočati in se temu prilagajati. Potrebno je imeti strategijo in načrt, kako omogočiti možnosti za aktivno starost, zato bom v naslednjem poglavju preučila strategija, ki jih ima Slovenija glede aktivnega staranja in kako se v naši državi soočamo s tem pojavom.



## **4 Politike in programi namenjeni aktivnemu staranju v Sloveniji**

Kot v vseh ostalih evropskih državah, se moramo tudi v Sloveniji vprašati, kaj lahko storimo drugače in kaj lahko spremenimo, da bodo spremembe pozitivne. Kakšno pot in strategijo moramo ubrati, da bo staranje in preživljanje tretjega življenjskega obdobja še eno poglavje v življenju posameznikov ter ne samo neaktivno in brezvoljno obdobje staranja.

Slovenija se z leti vedno več ukvarja s strategijo aktivnega staranja starejših, saj je staranje prebivalstva ena izmed večjih skrbi, predvsem zaradi tega, ker se število starejših z leti precej povečuje, posledica tega pa so zavedanja, da je potrebno spremeniti določene stvari in uvesti spremembe (Prebivalstvo Slovenije se stara – potrebno je medgeneracijsko sožitje 2008). Problem, ki je vreden omembe, je tudi ta, da je bilo v Sloveniji, glede na druge države v EU, večji delež brezposelnih oseb starih od 55 do 64 let, kar neposredno vpliva tudi na starejše prebivalstvo. Če že pred začetkom tretjega življenjskega obdobja namreč nimaš pogojev za dobro življenje, lahko te izkušnje prinesejo negativne posledice tudi v kasnejšem življenjskem obdobju. Slovenija se je spopadla z visokim deležem brezposelnosti tako, da je omogočila več delavnic in izobraževanj za brezposelne, ki bi jim pomagale pri iskanju zaposlitve, spodbujala je delodajalce k zaposlitvi starejših delavcev in jim v zameno ponujala določene olajšave. S takšnimi ukrepi je skušala Slovenija pomagati ljudem preden vstopijo v tretje življenjsko obdobje. Takšen način spoprijemanja s težavami se je obrestoval, saj se je število brezposelnih starejših (od 55 do 64 let) začelo nižati. Leta 2010 je bil delež zaposlenih oseb starih med 55-64 let 13,68 %, leta 2013 že 14,53 % in leta 2015 že 17,09 % (SURS).

Prav tako se je Slovenija, skupaj z drugimi članicami Evropske unije, začela aktivno ukvarjati in spoprijemati s problemom naraščanja starejšega prebivalstva in omogočanja boljših pogojev za aktivno tretje življenjsko obdobje (Penger in Dimovski 2007). Spremembe je potrebno uvesti, saj se starejši ne smejo počutiti nezaželene. Vse članice EU skrbijo za spremembe, ki jih prinašajo leta, starejše prebivalstvo je namreč številčnejše in potrebno je zagotoviti dobre pogoje za življenje. Slovenija se je pridružila nekaterim projektom, ki naj bi doprinesli k izboljšanju pogojev za življenje. Projekt, ki ga podpira tudi EU, in sicer »Podpora iz okolja pri samostojnem življenju (Ambient assisted living – AAL)« je program, katerega namen je ustvariti boljše pogoje za življenje starejših in krepitev mednarodnih industrijskih priložnosti.

Osredotoča se na uporabne raziskave, v okviru katerih se lahko izdelki ali storitve za starejše prebivalstvo, ki temeljijo na informacijsko komunikacijskih tehnologij, začnejo hitro tržiti, v roku 2-3 let (Active and assisted living programme). Slovenija se je vključila v kar nekaj projektov, ki jih je podprla Evropska unija z namenom izboljšanja in spodbujanja vse življenjskega učenja (Ukrepi za spodbujanje aktivnega staranja 2009). Omenim lahko, da se je Slovenija priključila tudi projektu »Evropsko partnerstvo za inovacije za aktivno in zdravo staranje« katerega cilj je podaljšati povprečno dolžino let zdravega življenja evropskih prebivalcev in sicer z izboljšanjem zdravja in kakovostjo življenja, zagotavljanjem dolgoročne vzdržljivosti in učinkovitosti zdravstvenega in socialnega sistema ter krepitevijo konkurenčnosti evropskega gospodarstva s podjetništvom in širitvijo na nove trge (Evropsko partnerstvo za inovacije za aktivno in zdravo staranje). V zadnjih letih je precej pomembno dejstvo postalo tudi to, da se starejše prebivalstvo spozna s tehnologijo, da spoznajo računalnik in delovanje tega, kakšne prednosti ima in kako vse ga lahko uporabljajo. Ravno zaradi tega je bilo precej govora o informacijski in komunikacijski družbi, ki ima vedno več vpliva na starejše prebivalstvo in se ustanavljajo programi, ki so namenjeni ravno temu in spodbujajo ukrepe za izboljšanje dostopnosti interneta starejšim (Prispevek Evropske unije k aktivnemu staranju in solidarnosti med generacijami). Poleg vseh omenjenih programov, v katerih Slovenija deluje in sodeluje z ostalimi članicami EU, pa je naša država tudi samostojno prevzela pobudo in začela delati spremembe in izboljšanje. Vlada Republike Slovenije je v mesecu juliju leta 2017 zaradi sprememb strukture prebivalstva sprejela strategijo dolgožive družbe. Vizija strategije je družba in sistemi, ki bodo v spremenjenih demografskih razmerah vsem zagotavljali blaginjo in kakovostno življenje. Poudarjeni so medgeneracijsko sodelovanje in udejstvovanje vseh generacij ter zavedanje pomena kakovostnega staranja (Strategija dolgožive družbe 2017). Razvojni cilji strategije pa so:

- blaginja vseh generacij ter dostojno in varno bivanje v domačem okolju z upoštevanjem visoke ravni človekovih pravic
- vključenost vseh generacij v ekonomsko, družbeno, socialno in kulturno življenje v skladu z njihovimi željami in potrebami ter medgeneracijsko sožitje
- ohranjanje in izboljšanje telesnega in duševnega zdravja ljudi vseh starosti.

Strategija dolgožive družbe se bo soočala z izzivi, kot so zagotovitev pogojev za aktivno in zdravo življenje v celotnem življenjskem obdobju, zagotovitev pogoje za finančno varnost v celotnem življenjskem obdobju, zagotovitev možnosti in spodbujanje izobraževanja ter ustvarjalnosti v celotnem življenjskem obdobju, učinkovita uporaba dosežkov sodobnih tehnologij in družbeno udejstvovanje in aktivno državljanstvo vseh generacij (Strategija dolgožive družbe 2017). Zaradi teh izzivom bodo potrebne sistemske spremembe in prilagoditve, ki bodo za različne skupine potekale različno intenzivno (Strategija dolgožive družbe 2017). Z zavedanjem, da moramo omogočiti starejšim osebam čim boljše pogoje za aktivno tretje življenjsko obdobje, se je v Sloveniji ustvarilo nekaj uspešnih projektov, ki so omogočili starim ljudem boljše pogoje za aktivno tretje življenjsko obdobje, prav tako so se oblikovale nekatere organizacije in društva, ki delujejo po različnih mestih po Sloveniji ter omogočajo starim ljudem aktivno sodelovanje in druženje. V nadaljevanju bom opisala, katere organizacije in društva so to ter kakšne so njihove naloge in kaj omogočajo starostnikom.

## **4.1 Programi in organizacije za pomoč pri aktivnem staranju**

Možnosti, da omogočimo boljše tretje življenjsko obdobje in aktivno staranje starejšim je čedalje več. Podatke o programih in aktivnostih za aktivno tretje življenjsko obdobje je mogoče zaslediti na internetu, kjer je mogoč vpogled v vse institucije in programe, ki uspešno delujejo na tem področju (Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve – EL 2012). Če se zgledujemo po nekaterih uspešnih programih in idejah, ki so bile v preteklih letih realizirane in so omogočale aktivno medgeneracijsko sodelovanje opazimo, da je z dobrimi projekti možno izboljšati aktivno življenje v tretjem življenjskem obdobju. V Sloveniji delujejo različni inštituti, organizacije ter društva na področju aktivnega staranja.

Vsa društva imajo podobno poslanstvo, zagotoviti starejšim čim boljše možnosti za aktivno življenje v starosti. Nekatera izmed teh društev bom predstavila v nadaljevanju poglavja in pojasnila njihove naloge.

### **4.1.1 Simbioza**

Simbioza je program, ki je v Sloveniji začel delovati leta 2011, kot strategija za izboljšanje medgeneracijskih odnosov in učenje računalniške pismenosti starejših. Program Simbioza je največji prostovoljni projekt, ki medgeneracijsko povezuje mladostnike, ki omogočajo starejšim prve izkušnje z računalnikom in internetom (Simbioza med generacijami). Program je dobil veliko različnih nagrad in priznanj za uspešno delovanje in medgeneracijsko povezanost. Simbioza skuša po celotni Sloveniji omogočati različne dejavnosti in aktivnosti, od različnih izkušenj z računalniki do športnih aktivnosti. Program v vseh teh letih deluje odlično in ima veliko pozitivnih odzivov s strani udeležencev ter ima tudi veliko podporo s strani pokroviteljev in podpornikov (Simbioza med generacijami).

#### **4.1.2 Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje**

Inštitut je bil ustanovljen leta 1992 in sicer kot prvi nevladni znanstveni, izobraževalni in svetovalni zavod v samostojni Sloveniji za področje medčloveških odnosov, krepitev zdravja ter reševanja osebnih in družinskih stisk. Ustanovitelj je bil Jože Ramovš, soustanovitelja pa Ksenja Ramovš in Anton Trstenjak, po katerem se sedaj inštitut tudi imenuje. Inštitut nadaljuje delo akademika prof. Antona Trstenjaka, ki je bil zaradi svojih zaslug in dela ena najbolj priljubljenih slovenskih osebnosti 20. stoletja (Inštitut Antona Trstenjaka).

Dejavnosti Inštituta zajemajo tri delovna področja:

- psihologija, logoterapija in antropohigiena,
- omame in zasvojenosti,
- gerontologija in medgeneracijsko sožitje (Inštitut Antona Trstenjaka).

#### **4.1.3 Zveza društev upokojencev Slovenije**

Zveza društev upokojencev Slovenije (ZDUS) je nevladna, neprofitna in samopomočna organizacija upokojencev. ZDUS ima status humanitarne organizacije in organizacije v javnem interesu na področju sociale in kulture. V organizacijo se člani prostovoljno združujejo z namenom medsebojnega povezovanja in sodelovanja, za uresničevanje in usklajevanje skupnih interesov, za izboljšanje kakovosti življenja svojih članov, upokojencev in drugih starejših ter za njihovo zastopanje pred državnimi in drugimi organi.

Zveza društev upokojencev Slovenije deluje že od leta 1946 in je po številu članstva in društev ena največjih nevladnih organizacij v Sloveniji. ZDUS je organiziran na lokalnem, regionalnem in nacionalnem nivoju (Zveza društev upokojencev Slovenije).

#### **4.1.4 Društvo za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje – Univerza za tretje življenjsko obdobje**

Univerza za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani je sekcija v javnem interesu delujočega Društva za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje. Univerzo so leta 1984 ustanovili univerzitetni učitelji andragogike in jo namenili izobraževanju odraslih, predvsem starejših, za osebno rast, delo in prostovoljstvo. V izobraževalne programe se vključujejo starejši upokojeni, starejši brezposelni, starejši zaposleni, ki se pripravljajo na upokojitev, starejši v tretjem življenjskem obdobju. Na univerzi izobražujejo tudi delodajalce za vodenje zaposlenih različnih starosti in strokovnjake, ki se ukvarjajo s starejšimi, pa tudi študente andragogike in socialnega dela. Univerza je tudi raziskovalni, dokumentacijski in razvojni ter svetovalni center za področje izobraževanja in drugih vprašanj starejših. Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje je eno od petih nacionalnih strokovnih združenj na področju izobraževanja odraslih v Republiki Sloveniji (Univerza za tretje življenjsko obdobje).

Poslanstvo univerze je:

- s pomočjo izobraževanja, kulture, svetovanja, raziskovanja in delovanja v javnosti spodbujati,boljšati in omogočati povezovanje in samo-organiziranost ter medsebojno pomoč starejših upokojenih in starejših s posebnimi potrebami,
- s pomočjo izobraževanja, kulture, svetovanja, raziskovanja in delovanja v javnosti ustvarjati okoliščine za osebno rast starejših upokojenih in starejših s posebnimi potrebami za njihovo vključenost v družbo, dejavno starost, solidarnost in sodelovanje z drugimi generacijami,
- nuditi podporo, informacije, izobraževanje in svetovanje starejšim upokojenim in starejšim s posebnimi potrebami glede njihovih življenjskih okoliščin in povratka na trg dela ali glede prostovoljskega sodelovanja v družbi, spreminjati te okoliščine, v ta namen pa spodbujati nastanek novih gospodarskih dejavnosti in novih prostovoljskih programov, v katere se starejši vključijo,
- analizirati in raziskovati vprašanja starejših, starost in staranje ter izobraževanje starejših tako z osebnega, kot tudi družbenega vidika,
- večati osveščenost strokovnjakov in javnosti glede vprašanj starejših v lokalnem, nacionalnem in mednarodnem okolju,
- predstavljati starejše in upokojene, organizirati jih in skupaj z njimi zagovarjati njihove potrebe in interese v javnosti in v odnosu do lokalnih, nacionalnih in mednarodnih ustanov.

Univerza za tretje življenjsko obdobje je odprta odraslim v poznejših letih in brezposelnim, ne glede na stopnjo formalne izobrazbe, politično, narodnostno ali versko pripadnost (Univerza za tretje življenjsko obdobje).

#### **4.1.5 Društvo Senior – društvo za spodbujanje starejših k ponovni vključitvi v aktivno življenje**

Društvo Senior se ukvarja s spodbujanjem starejših k ponovni vključitvi v aktivno življenje. Organizira predavanja in izobraževalne programe s področja varovanja zdravja in socialnega varstva ter učne delavnice. Poskušajo zadovoljiti potrebe in želje po izobraževanju in spoznavanju novih vsebin oseb v zrelih letih. Odpirajo medgeneracijski dialog ter ponujajo prijazno okolje za možnost vseživljenjskega učenja (Društvo Senior).

## **5 EMPIRIČNI DEL**

### **5.1 Namen in cilj raziskave**

Tema diplomske naloge me je začela zanimati predvsem zato, ker se vsakodnevno srečujem s starejšimi osebami in kot sem lahko ugotovila iz sekundarnih podatkov, se število starejših oseb v Sloveniji povečuje. Zanimalo me je, kakšne možnosti imajo starejše osebe, da so lahko aktivne v tretjem življenjskem obdobju, ali izkoriščajo dane možnosti in kakšne so razlike med tem, če se starejši ne vključijo in ne sodelujejo v tem obdobju oziroma če aktivno preživljajo tretje življenjsko obdobje. S samo raziskavo pa sem hotela ugotoviti, kaj starejšim pomeni aktivno staranje.

### **5.2 Raziskovalna vprašanja**

Zastavila sem glavno raziskovalno vprašanje »Kako starejše osebe pojmujejo aktivno starost?« ter oblikovala še preostala raziskovalna vprašanja:

- Ali starejše osebe aktivno staranje povezujejo z medgeneracijski odnosi?
- Ali starejše osebe medvrstniško druženje povezujejo z aktivnim staranjem?
- Ali starejše osebe aktivno staranje povezujejo s trgom dela?

### **5.3 Metodologija**

Pri raziskovanju sem se poslužila kvalitativne raziskovalne metode in sicer intervjuja. Intervju je tehnika zbiranja podatkov s pogovorno komunikacijo; je pogovor med dvema osebama, od katerih ena sprašuje, postavlja vprašanja, druga pa nanje odgovarja (Sagadin 1995a, 101). Glede na zastavljena raziskovalna vprašanja, širino celotne teme in želje po poglobljenem raziskovanju je bil izbrani kvalitativni raziskovalni pristop najbolj primeren, saj omogoča boljše dojetje in sprejetje mnenj intervjuvancev. Kvalitativna raziskava je namreč oblika raziskovanja »pri katerem osnovno izkustveno gradivo, zbrano v raziskovalnem procesu, sestavljajo besedni opisi ali pripovedi in je to gradivo obdelano in analizirano na besedni način, brez uporabe merskih postopkov, ki dajejo števila in brez operacij med števili« (Mesec 1998, 26).



## 5.4 Vprašalnik

Za zbiranje podatkov sem uporabila intervju, ki je obsegal 13 vprašanj in je omogočal postavljanje podvprašanj. Podvprašanja sem uporabila, ko intervjuvanec ni podal izčrpnega odgovora ali pa sem želela izvedeti še kakšno dodatno informacijo. Preden sem začela intervju sem vsem intervjuvancem pojasnila temo intervjuja. Pridobila sem privolitev o snemanju intervjuja in jim zagotovila popolno anonimnost. Zaradi anonimnosti so vsa imena v intervjujih izpuščena, intervjuvance sem poimenovala po naključni črki abecede. Vsak intervju sem posnela, kar je pripomoglo k boljšemu in natančnejšemu prepisu intervjujev, saj so le ti v celoti prepisani, z vsemi narečnimi besedami.

## 5.5 Vzorec

Raziskovalni vzorec sestavljajo osebe stare od 65 do 86 leta starosti, ki izhajajo tako iz ruralnega kot tudi iz urbanega okolja. Opravila sem 20 intervjujev in sicer s 6-imi osebami ženskega spola in 14-imi osebami moškega spola. Intervjuvane osebe sem izbrala na podlagi:

1. **Demografije:** spol, starost in kraj bivanja.

**Tabela 5.1: Značilnosti intervjuvanih oseb**

OSEBE	SPOL	STAROST	OKOLJE
B	Ž	75	URBANO
N	Ž	86	RURALNO
S	Ž	70	RURALNO
S_2	M	67	RURALNO
Š	M	69	URBANO
L	Ž	67	URBANO
P	M	67	URBANO
L_1	M	68	URBANO
S_1	M	67	URBANO
Č	M	78	URBANO
F	M	68	RURALNO
D	M	72	URBANO
Š_1	M	68	URBANO
P_1	Ž	67	URBANO
A	M	68	URBANO
K	M	78	URBANO
R	M	72	URBANO
J	M	74	URBANO
D_1	M	80	RURALNO
N_1	Ž	81	RURALNO

## 5.6 ANALIZA INTERVJUJEV

Predstavila bom glavne ugotovitve, ki sem jih dognala tekom analize. Pri kvalitativnem raziskovanju je bistveno, da kvalitativno delo ostane domiselno, ampak še vedno analitično in eksplicitno (Patton 1990). Kaj je aktivno staranje? Kaj starejšim pomeni aktivno staranje? Kako oni dojemajo tretje življenjsko obdobje? Pred izvedbo intervjujev sem bila mnenja, da bo vsak posameznik imel drugačno mnenje o staranju, vendar opazim tekom analize, da se določeni vzorci ponavljajo. Analiza je potekala tako, da sem kategorizirala raziskovalna vprašanja in vprašanja iz intervjuja ter jih povezovala s pridobljenimi informacijami intervjuvanih oseb. Skušala sem ugotoviti, ali se med njimi pojavljajo isti pojmi in mnenja oziroma če se ti mogoče popolnoma razlikujejo.

Z analizo sem ugotovila, da starejšim osebam aktivno staranje pomeni:

- zdravje in dobro počutje,
- druženje z vrstniki,
- gibanje – športna aktivnost,
- medgeneracijsko druženje,
- sodelovanje v društvih,
- prostovoljstvo.

### **ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE**

Kot smo v teoretičnem delu ugotavljali, so se pogoji za kakovostno in zdravo življenje spremenili in izboljšali, zato imajo starejše osebe več možnosti, da vstopijo v tretje življenjsko obdobje zdravi in kot prikazuje analiza tudi starejšim osebam zdravje pomeni veliko. Iz moje raziskovalne naloge lahko ugotovimo, da so starejše osebe mnenje, da je tretje življenjsko obdobje lahko izkoriščeno v polni meri, če le v to obdobje vstopijo zdravi ter uživajo v njem. Menijo namreč, da je zdravje pomembno in lahko vplivamo nanj z zdravim in aktivnim načinom življenja, niso pa omenili kaj menijo o tem, da se na zdravje ne more z vplivati z aktivnim in zdravim življenjem.

**Oseba S (2017):** *Počutim se enkratno, za 70 let se mi zdi, da zdravo, kar je najbolj važno.*

## **DRUŽENJE Z VRSTNIKI**

Starejše osebe medvrstniško druženje označujejo, kot enega izmed pojmov aktivnega staranja. Da se starejše osebe družijo, razumejo in pomagajo med seboj, da ne izgubijo občutka za pomoč sovrstnikom ter da preživljajo čas s prijatelji, se pogovorijo z njimi o problemih, težavah in stvareh, ki jih težijo, ali pa se pogovarjajo o pozitivnih stvareh in dogodkih v življenju, je za starejše osebe način aktivnega staranja. Starejše osebe morajo ohraniti željo po stiku z ljudmi in ne zatavati v samoto, kar jim omogoča ravno stik z vrstniki. Pomembno je, da se zavedajo, da ohranjanje stikov in druženje ni samoumevno, ampak je potrebno za to precej storiti ter, da vse to početje prinaša dobro počutje, kar posledično dobro vpliva tudi na zdravje.

**Oseba S (2017):** *Se srečaš, se pogovarjaš, izmenjuješ tudi svoja prepričanja ali pa tudi morda kake želje. Tudi veš potrebe drugih.*

**Oseba F (2017):** *Ena dodatna kvaliteta življenja, da poznaš ljudi, da se družiš z njimi.*

## **GIBANJE – ŠPORTNE AKTIVNOSTI**

Gibanje, preživljanje časa v naravi in športne aktivnosti so aktivnosti, ki so del življenja aktivnih starejših oseb. V tretjem življenjskem obdobju imajo čas, ki ga namenijo aktivnostim, ki jih veselijo in v preteklosti niso imeli dovolj časa zanje. Družba čedalje bolj vključuje starejše osebe in jim omogoča vedno več aktivnosti, predvsem zaradi zavedanja, da starejših ne smemo izključiti iz družbe. Tudi starejši se sami zavedajo, da je pomembno, da si že v obdobju pred vstopom v tretje življenjsko obdobje najdeš hobije in aktivnosti, ki te veselijo in boš lahko nadaljeval z njimi tudi v tem starostnem obdobju.

**Oseba S\_2 (2017):** *Pomeni da, moraš iti na sprehode, če ti čas dopušča, oziroma če vreme dopušča, da greš mal na kolo. Uglavnem čim manj posedavat na kavču, čim več se gibat.*

## MEDGENERACIJSKO DRUŽENJE

Vež med starejšimi osebami in mlajšimi generacijami je ključnega pomena, medgeneracijski odnos je zelo pomemben. Vež prenašanja informacij in učenja je pomembna za obe strani, saj starejšim osebam omogoča, da lahko svoje znanje prenašajo na mlajše generacije, obenem pa tudi sami, s strani mlajših pridobivajo nove informacije in znanja. Medgeneracijsko druženje omogoča starejšim med drugim tudi vključitev v družbo.

**Oseba Š (2017):** *Če so pa mladi zraven pa se začnemo pogovarjati, morda samo o uporabi mobitela ali pa računalnika, da ne govorim. Prenašam svoje znanje na mlajše. Zdej te medgeneracijska druženja pri nas mislim, da so, jih je premalo in da niso tako razvita, kot so recimo drugod.*

## SODELOVANJE V DRUŠTVIH

Družba s sprejemanjem dejstva, da se število starejših oseb povečuje, omogoča boljše pogoje za aktivno staranje. Oblikuje in ustanavlja se razna društva, v katerih se starejšim osebam omogoča sodelovanje, kar je bistvenega pomena, saj se s tem posameznikom ponuja možnosti za aktivno staranje. Starejše osebe so aktivne tako, da so včlanjene vsaj v eno društvo, ko jim omogoča aktivnosti in druženja z ostalimi člani. Starejši svoje sodelovanje v društvih jemljejo precej resno, saj menijo, da jim ravno to sodelovanje omogoča boljše pogoje za aktivno staranje in si z aktivnim sodelovanjem tudi sami pomagajo izboljšati pogoje, tako zase kot tudi za druge člane. Aktivnosti se razlikujejo od društva do društva; velja omeniti, da imajo društva redna srečevanja članov, izlete, piknike, razna predavanja, delavnice in druge dejavnosti, ki se jih člani udeležujejo.

**Oseba F (2017):** *To je popestritev, kvaliteta življenja, ker ne bom reku da tu delam bi reku za druge, tudi za druge, ampak predvsem zase, za počutje, da se dobro počutim. Imamo veliko strelsko tekmovanje, pa zdej imamo društvo upokojencev vsako letne igre.*

## PROSTOVOLJSTVO

Velik poudarek v obdobju tretjega življenjskega obdobja pa ima tudi prostovoljstvo. Starejšim osebam je prostovoljstvo dodatna aktivnost, s katero pomagajo tako sebi kot drugim. Omogoča jim, da lahko delijo svoje znanje in pomoč drugim, ki so tega potrebni in ne pričakujejo v zameno nič materialnega, ampak le zadovoljstvo oseb, ki so deležni pomoči ter njihovo hvaležnost.

**Oseba S (2017):** *Precej daješ, ampak še več dobiš. Daješ, ampak še več dobiš, ker to jaz za svojo dušo delaš, vsaj jaz ne.*

Analiza intervjujev je pokazala različne poglede razumevanja aktivnega staranja. Starejše osebe aktivno staranje pojmujejo kot zdravje in dobro počutje, druženje z vrstniki, gibanje – športne aktivnosti, medgeneracijsko druženje, sodelovanje v društvih in prostovoljstvo. Smisel aktivnega tretjega življenjskega obdobja je, da se ne prepustiš toku življenja, ampak gledaš na to obdobje pozitivno in ga skušaš v kar največji meri izkoristiti. Zapolniš si svoj prosti čas z namenom, da nimaš časa razmišljati o negativni strani starosti. Kot je omenjeno že v teoretičnem delu, lahko tudi z analizo potrdimo to, da življenje na vsakega posameznika vpliva drugače in to se pozna tudi v obdobju starosti, saj se osebe enake starosti ne počutijo isto stare, čeprav se zavedajo svojih let. To je posledica dogodkov v življenju, ki pustijo različne posledice na posameznikih in tudi način življenja, ki posameznikom omogoča boljše pogoje za starost. Tekom življenja si posamezniki ustvarimo določene prioritete, ki postanejo pomembne v našem življenju, v ospredje pridejo ljudje in aktivnosti, s katerimi si kot starejše osebe zapolnimo dneve in svoj prosti čas. Pomembno je, kaj bo človek naredil in kako se bo obnašal v starosti, ničesar ne sme jemati samoumno in tukaj pride do izraza medčloveško sožitje, saj starejše osebe medvrstniško druženje povezujejo z aktivnim staranjem. Bistveno je, da se posamezniki v starosti ne prepustijo toku življenja in ostanejo prepuščeni samim sebi, ampak se trudijo ohranjati odnose s prijatelji, družino in znanci, kar jim prinaša medčloveško sožitje, ki je tudi v teoriji omenjen, kot najbolj pomemben steber staranja. Medčloveško sožitje omogoča dobre odnose s ljudmi, da skrbimo za njih in jih ohranimo tudi v tretjem življenjskem obdobju (Ramovš 2007).

Medgeneracijsko druženje omogoča starejšim osebam druženje z mladimi in določen napredek v starosti, zato ga povezujejo z aktivnim staranjem. Omogoča jim namreč prenašanje znanj in informacij med generacijami. Starejšim omogoča, da jih mladi naučijo novih stvari, ki so njim domače in jih obvladajo ter nasprotno, da lahko starejši na mlade prenašajo svoje dragocena znanja in izkušnje. Kot je tudi v teoriji postaja pomembno to, se starejši spoznajo s tehnologijo (Prispevek Evropske unije k aktivnemu staranju in solidarnost med generacijami), zato skuša družba z različnimi organizacijami in programi omogočiti čim več medgeneracijskega druženja, kot to omogoča program Simbioza, ki je namenjen izboljšanju medgeneracijskih odnosov in izboljšanju računalniške pismenosti starejših (Simbioza med generacijami). Družba se vedno bolj zaveda, da se število starejših oseb povečuje. Njena naloga je, da jim omogoči čim več možnosti za aktivno staranje. Starejše osebe te možnosti v veliki meri izkoriščajo, zaradi dejstva, da jim te aktivnosti omogočajo druženje, pogovor in razne dejavnosti, ki jim krajšajo dneve. Starejše osebe so včlanjene v društva in organizacije, ki jih zanimajo in se vključujejo v aktivnosti, ki jih veselijo in jim ponujajo tudi možnosti prostovoljnega dela. Avramov in Maskova omenjata, da je aktivno staranje razumljeno, kot da so starejši še vedno udeleženi na trgu dela. Z analizo smo ugotovili, da starejše osebe aktivnega staranja ne povezujejo s trgom dela. Zakaj ne? Predvsem iz tega razloga, ker starejše osebe dojemajo tretje življenjsko obdobje kot obdobje, v katerem lahko počnejo kar jih veseli in si vzamejo čas zase. Mogoče je to spoznanje posledica, da sem intervjuvala starejše osebe, ki so že nekaj časa v tretjem življenjskem obdobju in zaradi tega ne povezujejo aktivnega staranja s trgom dela in bi lahko trdili drugače, če bi opravljali intervjuje z mlajšimi starejšimi osebami, ki so nedavno vstopile v tretje življenjsko obdobje.

Povzamemo lahko, da je družba vedno bolj seznanjena s problemom povečanja števila starejših oseb in se dobro spoprijema s tem dejstvom. Starejšim osebam omogoča veliko možnosti za aktivno staranje in tudi veliko oseb te možnosti izkorišča. Zavedajo se, da je potrebno celo življenje živeti aktivno, kar je dober predpogoj za lepo starost. Čeprav je v teoriji velik poudarek na temu, da naj bi starejšim osebam največ možnosti za aktivno staranje doprinesla društva in organizacije, pa starejše osebe dajejo največji poudarek medgeneracijskemu in medvrstniškemu druženju. Tovrstno sodelovanje in izmenjava znanj in izkušenj prinaša starejšim nova dognanja in doživetja, poglobitev odnosov, širjenje kroga prijateljev.

## 6 ZAKLJUČEK

Na podlagi teoretičnih izhodišč in pridobljenih informacij s strani sogovornikov, ki so sodelovali v moji raziskavi lahko trdimo, da se starost pri posameznikih odraža različno. Kot omenja Ramovš se funkcionalna starost odraža glede na stopnjo zmožnosti posameznika pri opravljanju temeljnih življenjskih opravil in njegovo zdravstveno stanje. Funkcionalno se različni ljudje različno hitro starajo – na funkcionalno staranje ima človek velik vpliv s svojim načinom življenja (Ramovš 2005, 301–302). Ravno zato, starejše osebe lahko štejejo enako starost, vendar imajo posamezni življenjski dogodki iz njihove preteklosti povsem različen vpliv na njihovo doživetje in počutje. To trditev lahko podpremo tudi z dejstvom, da se med posamezniki v starosti pozna, kakšen način življenja so imeli. Aktiven način življenja že v mladosti in kasneje v srednjih letih je doprinesel h temu, da so starejše osebe vstopile v tretje življenjsko obdobje bolj zdrave in pripravljene na to, medtem ko so se morali neaktivni posamezniki v tem obdobju še naučiti aktivnega življenja. V kolikor celotno življenje skušamo živeti zdravo se zdravo prehranjujemo, dovolj gibamo in nasploh zdravo živimo, veliko dodamo svojemu zdravju v starosti omenja Ramovš (2007), čeprav na določene zdravstvene situacije nimamo vpliva so starejši v starosti precej aktivni, če jim to le dopušča zdravje. Starejše osebe izpostavijo, da z zdravim in aktivnim načinom življenja omogočajo boljše predpogoje za zdravo starost, ne izpostavijo pa mnenja o tem, da za zdravje v starosti ne moremo aktivno vplivati, kar je lahko posledica omejitev pri raziskovalni nalogi, saj če bi intervjuvala večje število oseb bi bila mnenja mogoče drugačna. Družba se čedalje bolj zaveda pomembnosti tretjega življenjskega obdobja in dejstva, da so pogoji življenja boljši, kar dopušča doseganje višje starosti starejših oseb in posledično prinaša večje število starostnikov, za katere je potrebno uvesti dovolj aktivnosti, kar omenja tudi Timonen, zdravstveni pogoji in pogoji za življenje se izboljšujejo in tudi starost ljudi se daljša, kar predstavlja izziv za družbo (Timonen 2008). Družba se trudi tako, da ustanavlja številne programe in organizirane skupine, ki omogočajo starejšim sodelovanje in vključevanje, saj prizadevanja, da je ljudem omogočena izobrazba in učenje v tretje življenjskem obdobju omogočajo začetek in nadaljevanje aktivnega življenja v starosti (Kump in Krašovec 2009). V Sloveniji so se oblikovala različna društva in organizacije, ki omogočajo aktivno staranje. Delovanje teh društev je odvisno od njihovega poslanstva in namena, starejši pa se zavedajo, da lahko najdejo društvo z aktivnostmi, ki jih bodo veselile.



Po analizi podatkov lahko trdimo, da se starejše osebe zavzemajo v tretjem življenjskem obdobju za tiste aktivnosti, ki se jim v preteklosti niso mogli posvečati dovolj časa ali pa za tiste aktivnosti, s katerimi so se že v preteklosti ukvarjali. Na podlagi pridobljenih podatkov, ki so bili predstavljeni tudi v prejšnjem poglavju lahko povzamemo, da se starejše osebe zavedajo, da jim je z leti omogočeno vedno več dejavnosti za aktivno tretje življenjsko obdobje, saj so starejše osebe včlanjene vsaj v eno ali več društev, s katerimi imajo določene aktivnosti, si z njimi zapolnijo prosti čas ter se družijo z vrstniki in osebami, ki so ravno tako aktivne kot oni sami. Spoznanja bi bila mogoče drugačna, če bi intervjuvala osebe z različnimi prihodki, saj bi bilo zanimivo videti ali se obisk in vključitve v razna društva razlikuje glede na prihodke starejših oseb. S vključitvami v društva poskrbijo za medčloveško sožitje, ki je najbolj pomemben steber staranja. Tekom celotnega življenja se je potrebno zavedati treh pomembnih stebrov, kateri nam omogočajo boljše, kvalitetnejše življenje in posledično tudi boljše tretje življenjsko obdobje. Glavni steber je medčloveško sožitje, ki zdrži tudi če ostala dva – skrb za telesno zdravje in skrb za duševno svežino popustita (Ramovš 2007). Slednji je ključen predvsem zaradi zavedanja, da je sožitje med osebami pomembno, da je potrebno biti prijazen drug do drugega, pomagati sočloveku in tudi skupnosti (Ramovš 2007). Starejši se zavedajo, da morajo ohranjati dobre odnose s prijatelji, znanci in družino, saj jim to omogoča boljše počutje in možnosti za skupne aktivnosti s čimer lahko potrdimo, da starejši medvrstniško druženje razumejo kot aktivno staranje. Starost je most med tem, kar je človek naredil in tem, kar bo zapustil drugim (Ramovš 2007). Kot omenja Voljč starost ne sme biti več prisposodba odhajanja, temveč tudi čas sodelovanja (Voljč 2014), česar se zavedajo tudi starejše osebe, saj jim je pomembno, da jim aktivnosti v društvih omogočajo gibanje in športne aktivnosti, s katerimi lahko vzdržujejo ali izboljšajo svoje zdravje. Omeniti pa je potrebno, da se opažajo razlike med aktivnostmi ponujenimi v mestih in vaseh. V vaseh je manj možnosti za aktivno staranje in je potrebno, da se starejše osebe za zelene aktivnosti obrnejo na večja mesta, tega ne morem trditi, zaradi omejitve, ki sem jo imela pri raziskovalnem delu, in sicer majhnega števila opravljenih intervjujev. Pomembna je tudi ugotovitev, da starejše osebe kot eno izmed pomembnejših oblik aktivnega staranja izpostavijo tudi prostovoljstvo. Na podlagi teoretičnega izhodišča je v Sloveniji aktivnih veliko organizacij in prostovoljnih društev, ki omogočajo starejšim, da s prostovoljnimi delom pomagajo pomoči potrebnim zavedajoč se, da bodo nekoč tudi sami mogoče potrebovali pomoč. Trdimo pa lahko tudi, da starejše osebe tretjega življenjskega obdobja ne povezujejo s trgom dela, kot omenjata Avramov in Maskova »aktivno staranje je razumljeno, kot skupek socialnega in individualnega življenja.

Da so starejši še vedno udeleženi na trgu dela« (Avramov in Maskova 2003), ampak z aktivnostmi, ki jih opravljajo prostovoljno. Podatki so lahko posledica opravljanja intervjujev z osebami, ki so že dlje časa v tretjem življenjskem obdobju in bi bila analiza drugačna, če bi intervjuje opravila s mlajšimi starejšimi osebami, ki so ravno vstopile v to obdobje.

Pomembno je tudi medgeneracijsko druženje, kar lahko potrdimo tako iz teoretičnega izhodišča kot tudi iz analitičnega dela naloge. Družba sprejema starejše osebe, ravno tako pa se morajo mladi zavedati, da so starejše osebe pomembne, kar prinaša obojestransko korist. Mladi lahko od starejših oseb pridobimo veliko znanja in neprecenljivih izkušenj in tudi starejši se lahko od mladih naučijo veliko novih stvari. Vzajemni odnos tudi starejše osebe vidijo kot pozitiven odnos in priložnost za izmenjavo informaciji in možnost učenja novih stvari, ki jih mladi obvladajo. Človek mora poskrbeti, da si izoblikuje pozitivno stališče do starosti, da tega obdobja ne podcenjuje, ampak si oblikuje realistično mnenje o starosti. Pomembno je, da so ljudje povezani s starim človekom in gojijo odnos z njim v duhu obojestranske komunikacije. Mlajše osebe smo v tem odnosu s starejšimi v vlogi učencev, saj se od njih učimo in sprejemamo življenjske izkušnje, star človek pa se v takšnem odnosu uči sprejemati mlajše generacije in napredke (Ramovš 2003, 246–247). Trdimo lahko, da so starejše osebe mnenja, da jim medgeneracijsko druženje omogoča stik z mlajšimi generacijami in lažji vklop v družbo, saj imajo s tem odnosom možnost skupnih tem z mlajšimi generacijami ter kot je omenjeno v prispevku Evropske unije k aktivnemu staranju in solidarnosti med generacijami je potrebno poskrbeti, da se starejši srečujejo s tehnologijo in to jim ta odnos omogoča. Pomembna je vez med generacijami, saj poleg učenja novih stvari in izmenjave znanj le-ta omogoča spoznanje, da so vse generacije pomembne.

Kot smo ugotovili z raziskovalno nalogo starejši opredeljujejo področje aktivnega staranja s pojmi kot so zdravje in dobro počutje, druženje z vrstniki, gibanje - športne aktivnosti, medgeneracijsko druženje, sodelovanje v društvih, prostovoljstvo, zaradi tega je potrebno zagotoviti čim večjemu številu starejših dostopnost do raznolikih možnosti za aktivno staranje.

## 7 LITERATURA

1. *AAL Programme*. Active and assisted living programme. ICT for ageing well. Dostopno prek: <http://www.aal-europe.eu/about/objectives/> (4. april 2017).
2. *Active Ageing*. Special Eurobarometer 378. Dostopno prek: [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_378\\_sum\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_378_sum_en.pdf) (12. November 2015).
3. *Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji*. Dostopno prek: <http://www.staranje.si/> (15. november 2016).
4. Avramov, D. in M. Maskova, 2003. *Active ageing in Europe*. Population studies, 1 (41). Council of Europe Publishing. Dostopno prek: [https://books.google.si/books?hl=sl&lr=&id=GgY7nIBcoJsC&oi=fnd&pg=PA3&dq=active+ageing&ots=fWl5TGPr0-&sig=Z-MJcJB-TFs8MUm-bfFV23qZDn4&redir\\_esc=y#v=onepage&q=active%20ageing&f=false](https://books.google.si/books?hl=sl&lr=&id=GgY7nIBcoJsC&oi=fnd&pg=PA3&dq=active+ageing&ots=fWl5TGPr0-&sig=Z-MJcJB-TFs8MUm-bfFV23qZDn4&redir_esc=y#v=onepage&q=active%20ageing&f=false) (24. marec 2017).
5. Brežko, D. 2008. Medgeneracijsko komuniciranje: v iskanju medgeneracijskega sožitja. *HRM*, 6 (23): 48–56.
6. *Center RS za mobilnost in evropske programe izobraževanja in usposabljanja*. Program Vseživljenjsko učenje. Dostopno prek: <http://www2.cmepius.si/vzu/vse-o-vzu.aspx> (30. marec 2017).
7. Constança Paúl, Oscar Ribeiro, and Laetitia Teixeira. 2012. Active Ageing: An Empirical Approach to the WHO Model. *Current Gerontology and Geriatrics Research*, 10. Dostopno prek: <https://www.hindawi.com/journals/cggr/2012/382972/citations/> (27. marec 2017).
8. Černoga, M. 2007. *Podjetja se morajo čim prej soočiti z medgeneracijskimi razlikami: čakanje na "prenzijo" je preteklost*. Dostopno prek: [http://www.dnevnik.si/tiskane\\_izdaje/nedeljski/273812](http://www.dnevnik.si/tiskane_izdaje/nedeljski/273812) (13. marec 2016).
9. Dimovski, V. 2008. Redefinicija koncepta staranja in management starostnikov. V *Staranje prebivalstva: Izziv in odgovornost države, podjetji in posameznikov*, ur. Cotman, Žnidaršič, Ramovš, Zupančič, Kidrič, Smole, Dular, Žirovnik, Findeisen in Pogačar, 56–57. Ljubljana: Kapitalska družba.
10. *Društvo Senior*. Dostopno prek: <http://drustvo-senior.webnode.com/> (8. oktober 2015).
11. *EUROPA.EU*. 2012. Spletna stran Evropskega aktivnega staranja in solidarnosti med generacijami. Dostopno prek: <http://ec.europa.eu/archives/ey2012/> (24. oktober 2015).
12. *Eurostat*. Dostopno prek: <http://ec.europa.eu/eurostat> (10. oktober 2015).

13. *Evropska komisija – javno zdravje. Staranje prebivalstva – partnerstvo za inovacije.* Dostopno prek: [http://ec.europa.eu/health/ageing/innovation\\_sl](http://ec.europa.eu/health/ageing/innovation_sl) (29. marec 2017).
14. Filipovič Hrast, Maša in Valentina Hlebec,. 2015. *Staranje prebivalstva.* Dostopno prek: <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-CUYUGCF8> (28. marec 2017).
15. Filipovič Hrast, Maša, Valentina Hlebec, in Tina Kogovšek. 2005. Starostniki in njihova vpetost v sosedska omrežja. *Družboslovne razprave.* 49/50, (21): 205–221.
16. Glaser Barney in Strauss L. Anselm. 1967. *The discovery of grounded Theory: Strategies for qualitative Research.* New York: Aldine de Gruyter.
17. Grundy, E. 2006. Ageing and vulnerable elderly people: European perspectives. *Ageing and Society*, 26, Dostopno preko: [http://researchonline.lshtm.ac.uk/6346/1/ageing\\_and\\_society\\_article.pdf](http://researchonline.lshtm.ac.uk/6346/1/ageing_and_society_article.pdf) (17. September 2015).
18. Hlebec V., M. Kavčič, M. Hrast Filipovič, A. Vezovnik in Trbanc M. 2010. *Samo da bo denar in zdravje: življenje starih revnih ljudi.* Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
19. Hlebec, V., J. Mali in M. Hrast Filipovič. 2014. Community care for older people in Slovenia. *Anthropological notebooks* 20 (1): 5–20.
20. Hlebec V., M. Kavčič in Počrvina Ogulin G. 2013. Staranje, izziv za izobraževanje in medgeneracijsko sodelovanje. *Učbenik programa za usposabljanje strokovnih delavcev v izobraževanju odraslih.* Ljubljana: Zveza ljudskih univerz. Dostopno prek: [http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/odrasli/Gradiva\\_ESS/NIO/NIO\\_36ZLUS\\_Staranje.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/odrasli/Gradiva_ESS/NIO/NIO_36ZLUS_Staranje.pdf) (18. november 2015).
21. Hojnik Zupanc I. 1999a. *Samostojnost starega človeka v družbeno – prostorskem kontekstu.* Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
22. --- 1997b. *Dodajmo življenje letom.* Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
23. Hvalič Touzery., Simona in Tanja Pihlar. 2009. Varovanje in krepitev duševnega zdravja starih ljudi. *Kakovostna starost* 12 (4): 3–18.
24. *Inštitut Antona Trstenjaka.* Dostopno prek: <http://www.institut-antontrstenjaka.si/institut/> (10. november 2015).
25. Inštitut Republike Slovenije za socialno delo. 2012. *Spremljanje in ocenjevanje izvajanja Evropskega leta aktivnega staranja in solidarnosti med generacijami.* Dostopno preko: <http://www.irssv.si/upload2/Spremljanje%20in%20ocenjevanje%20izvajanja%20EL%202012%20-%20januar2013.pdf> (20. marec 2017).

26. Kump, S. in Jelenc Krašovec, S. 2010. *Prestari za učenje? Vzorci izobraževanja in učenja starejših*. Pedagoški inštitut: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
27. Kump, S. in Jelenc Krašovec, S. 2009. Vse življenjsko učenje – izobraževanje starejših odraslih. *Znanstveno poročilo* 04/09. Pedagoški inštitut: Ljubljana. Dostopno prek: [http://www.pei.si/UserFilesUpload/file/zalozba/ZnanstvenaPorocila/04\\_09\\_vsezivljenjskoucenje,izobrazevanjestarejsihodraslih.pdf](http://www.pei.si/UserFilesUpload/file/zalozba/ZnanstvenaPorocila/04_09_vsezivljenjskoucenje,izobrazevanjestarejsihodraslih.pdf) (16. oktober 2015).
28. Kump, Sonja. 2008. Nova paradigma medgeneracijskega učenja. *Andragoška spoznanja*, 3,4/2008. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani. Dostopno prek: <http://revije.ff.uni-lj.si/AndragoskaSpoznanja/article/view/932/749> (14. november 2015).
29. Lah, Lenart., Irena Svetina, in Barica Razpotnik. *Starejši na trgu dela*. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije 2013. Dostopno prek: <http://www.stat.si/doc/pub/starejsi.pdf> (15. marec 2017).
30. Ličen, N., B. Bolčina, N. Bogataj, S. Šinko, in E. Mermolja 2010. *Izobraževanje – most med generacijami*. Priročnik za medgeneracijsko učenje. Ljudska univerza Ajdovščina.
31. Maček, Bernarda., Brigita Skela-Savič, in Joca Zurc. 2011. Dejavniki socialne intergracije starostnika v domačem okolju. *Obzornik zdravstvene nege*, 45, 3: 181–187.
32. Malačič, Janez. 2008. Socialnoekonomske posledice staranja prebivalstva. *Zdravniški vestnik* 77. 12: 793–798.
33. Mali, Jana (2011). Valentina Hlebec, Matic Kavčič, Maša Filipovič Hrast, Andreja Vezovnik, Martina Trbanc: Samo da bo denar in zdravje: življenje starih revnih ljudi. *Teorija in praksa*, 48, 4; 1057–1060.
34. Mandič, S. in M. H. Filipovič, 2002. *Stanovanjske študije*. Ljubljana: Znanstvena knjižica Fakulteta za družbene vede.
35. Mendes, R. F. 2013. Active ageing: A right or a duty? *Health Sociology Review* 22(2): 174–185. Dostopno prek: [https://www.researchgate.net/publication/256821278\\_Active\\_ageing\\_A\\_right\\_or\\_a\\_duty](https://www.researchgate.net/publication/256821278_Active_ageing_A_right_or_a_duty) (17. november 2015).
36. Mesec, B. 1998. *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
37. Milavec Kapun, Marija. 2011. *Starost in staranje*. Ljubljana: Zavod IRC. Dostopno prek: [http://www.impletum.zavod-irc.si/docs/Skriti\\_dokumenti/Starost\\_in\\_staranja-Milavec.pdf](http://www.impletum.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Starost_in_staranja-Milavec.pdf) (10. avgust 2015).

38. Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti Republike Slovenije. 2012. *Evropsko leto aktivnega staranja in solidarnosti med generacijami*. Dostopno prek: [http://www.mddsz.gov.si/si/teme\\_projekti/e12012/#c18123](http://www.mddsz.gov.si/si/teme_projekti/e12012/#c18123) (15. maj 2017).
39. Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve Republike Slovenije. 2012. *Program aktivnosti in prednostnih nalog v Republiki Sloveniji v okviru Evropskega leta aktivnega staranja in solidarnosti med generacijami*. Dostopno prek: [http://www.mddsz.gov.si/si/teme\\_projekti/e12012/](http://www.mddsz.gov.si/si/teme_projekti/e12012/) (3. oktober 2015).
40. Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Urad RS za makroekonomske analize in razvoj. *Strategija dolgožive družbe*. Republika Slovenija. Umar 2017. Dostopno prek: [http://www.vlada.si/fileadmin/dokumenti/si/projekti/2017/dolgoziva\\_druzba/Strategija\\_dolgozive\\_druzbe\\_200717.pdf](http://www.vlada.si/fileadmin/dokumenti/si/projekti/2017/dolgoziva_druzba/Strategija_dolgozive_druzbe_200717.pdf) (26. september 2017).
41. Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve Republike Slovenije. 2009. *Ukrepi za spodbujanje aktivnega staranja*. Dostopno prek: [http://www.mddsz.gov.si/fileadmin/mddsz.gov.si/pageuploads/dokumenti\\_\\_pdf/21122009\\_strategija\\_aktivnega\\_staranja\\_21.12corr.pdf](http://www.mddsz.gov.si/fileadmin/mddsz.gov.si/pageuploads/dokumenti__pdf/21122009_strategija_aktivnega_staranja_21.12corr.pdf) (8. oktober. 2015).
42. Ministrstvo za finance Republike Slovenije. *Poročilo o staranju – povzetek*. 2015. Dostopno prek: [http://www.mf.gov.si/fileadmin/mf.gov.si/pageuploads/tek/gib/Porocilo\\_o\\_staranju\\_2015\\_povzetek.pdf](http://www.mf.gov.si/fileadmin/mf.gov.si/pageuploads/tek/gib/Porocilo_o_staranju_2015_povzetek.pdf) (22. december 2015).
43. Ministrstvo za visoko šolstvo, znanost in tehnologijo Republike Slovenije. *Podpora iz okolja pri samostojnem življenju*. Dostopno prek: [http://www.arhiv.mvzt.gov.si/si/delovna\\_podrocja/informacijska\\_druzba/eu\\_programi\\_informacijske\\_druzbe/podpora\\_iz\\_okolja\\_pri\\_samostojnem\\_zivljenju\\_ambient\\_assisted\\_living\\_aal/](http://www.arhiv.mvzt.gov.si/si/delovna_podrocja/informacijska_druzba/eu_programi_informacijske_druzbe/podpora_iz_okolja_pri_samostojnem_zivljenju_ambient_assisted_living_aal/) (28. marec 2017).
44. Mlinar, Anton. 2009. Medgeneracijski dialog, trajnostni družbeni razvoj in primeri dobrih praks. *Kakovostna starost*, 12, 2:9–22. Inštitut Antona Trstenjaka.
45. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dostopno prek: <http://www.nijz.si/sl> (18. oktober 2015).
46. Nacionalni inštitut za javno zdravje. *Bolje pripravljene na življenje po upokojitvi. Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji*. Dostopno prek: [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/predupokojitvene\\_aktivnosti\\_0.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/predupokojitvene_aktivnosti_0.pdf) (26. september 2017).
47. Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). *Reforms for an Ageing Society*. Paris, 2000.

48. Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). *Live longer, work longer*. Paris, 2006. Dostopno prek: <http://www.oecd.org/employment/emp/36218997.pdf> (16. marec 2017).
49. Oseba A. 2017. Intervju z avtorico. Postojna. 28. maj.
50. Oseba B. 2017. Intervju z avtorico. Postojna. 9. maj
51. Oseba Č. 2017. Intervju z avtorico. Postojna. 22. maj.
52. Oseba D. 2017. Intervju z avtorico. Rakitnik. 22. maj.
53. Oseba D\_1. 2017. Intervju z avtorico. Planina. 1. junij.
54. Oseba E. 2017. Intervju z avtorico. Petelinje. 11. maj.
55. Oseba F. 2017. Intervju z avtorico. Prestranek. 22. maj.
56. Oseba J. 2017. Intervju z avtorico. Postojna. 31. maj.
57. Oseba K. 2017. Intervju z avtorico. Postojna. 28. maj.
58. Oseba L. 2017. Intervju z avtorico. Postojna. 18. maj.
59. Oseba L\_1. 2017. Intervju z avtorico. Postojna. 19. maj.
60. Oseba N\_1. 2017. Intervju z avtorico. Planina. 1. junij.
61. Oseba P. 2017. Intervju z avtorico. Postojna. 19. maj.
62. Oseba P\_1. 2017. Intervju z avtorico. Postojna. 28. maj.
63. Oseba S. 2017. Intervju z avtorico. Petelinje 11. maj.
64. Oseba S\_1. 2017. Intervju z avtorico. Postojna. 20. maj.
65. Oseba S\_2. 2017. Intervju z avtorico. Ilirska Bistrica. 17. maj.
66. Oseba Š. 2017. Intervju z avtorico. Postojna. 18. maj.
67. Oseba Š\_1. 2017. Intervju z avtorico. Postojna. 28. maj.
68. Oseba R. 2017. Intervju z avtorico. Postojna. 31. maj.
69. Patton, Micheal Quinn. 1990. *Qualitative evaluation and research methods* (2nd ed.). Newbury Park, CA: Sage.
70. Pavliha, Miha. 2013. Pojmovanje aktivnega staranja in medgeneracijske solidarnosti. *Slovenski godbenik*. Dostopno prek: <http://www.slovenski-godbenik.si/pojmovanje-aktivnega-staranja-in-medgeneracijske-solidarnosti> (6. november 2015).
71. Pečjak V. Pravica do vseživljenjskega učenja. V: Pavliha M. (ur.). *Pravice in soodgovornosti življenja v starosti*. Velenje: Pozoj, Tecum, 2006: 117-128.
72. Pečjak V. 1998. *Psihologija tretjega življenjskega obdobja*. Ljubljana. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani. Ramovš J. Krajevno medgeneracijsko središče. *Kakovostna starost*: 2008 11 (1): 26–45.

73. Penger, Sandra in Vlado Dimovski. 2007. Strategija aktivnega staranja prebivalstva Slovenije s poudarkom na kakovostnem staranju in medgeneracijskem sožitju. UMAR. *IB revija za strokovna in metodološka vprašanja trajnostnega razvoja*. UDK: 364.2(497.4).
74. Podpečan, Blaž. 2012. *Želje starejših prebivalcev Slovenije o njihovi prihodnosti*: diplomska naloga. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo. Dostopno prek: <http://www.nbn.si/URN:NBN:SI:FSD:DOC-N5747> (5. april 2017).
75. Pušnik, K., M. Šlebinger, B. Bradač, in M. Rebernik, (2007). *The age as resource: active ageing in Slovenia and new EU member states*. Maribor: Ekonomsko-poslovna fakulteta Maribor.
76. Ramovš, Jože. 2007a. Medgeneracijsko sožitje med stebri za kakovostno staranje. *Kapitalska družba*. Dostopno prek: [http://www.kapitalska-druzba.si/\\_files/504/kad\\_zbornik2007\\_joze\\_ramovs.pdf](http://www.kapitalska-druzba.si/_files/504/kad_zbornik2007_joze_ramovs.pdf) (2. december 2015).
77. --- 2008b. *Krajevno medgeneracijsko središče*. *Kakovostna starost*, 11, 1: 26-45. 2008. Inštitut Antona Trstenjaka. Dostopno prek: <http://www.inst-antonatrstenjaka.si/slike/397-1.pdf> (10. november 2015).
78. --- 2013c. *Staranje v Sloveniji*. Raziskava o potrebah, možnostih in stališčih nad 50 let starih prebivalcev Slovenije. Inštitut Antona Trstenjaka. Dostopno prek: [http://www.inst-antonatrstenjaka.si/repository/datoteke/projekti/Staranje\\_v\\_Sloveniji\\_2013\\_zdrueno\\_zadnja\\_verzija.pdf](http://www.inst-antonatrstenjaka.si/repository/datoteke/projekti/Staranje_v_Sloveniji_2013_zdrueno_zadnja_verzija.pdf) (15. november 2015).
79. Ramovš J. 2005. Medčloveški in medgeneracijski odnosi – pogoj za kakovostna poznejša leta. V: Turk J. (ur.). *Zdrava poznejša leta – naj bodo tudi lepa*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije: Inštitut Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.
80. Ramovš, J. 2000. *Medgeneracijska povezanost, samopomoč in kakovostna starost*. V: *Socialno delo*, 39 (4/5): 315 – 329.
81. Ramovš, Jože. 1997. Smiselno življenje v starih letih. V: Hojnik Zupanc, I. (ur.). *Dodajmo življenje letom*. Ljubljana: Gerontološko društvo Slovenije.
82. Ramovš J. 2003. *Kakovostna starost*. *Socialna gerontologija in gerontagogika*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
83. Republika Slovenija Vlada Republike Slovenije. *Strategija dolgožive družbe*. Dostopno prek: [http://www.vlada.si teme\\_in\\_projekti/strategija\\_dolgozive\\_druzbe/](http://www.vlada.si teme_in_projekti/strategija_dolgozive_druzbe/) (25. september 2017).



84. Roemer-Tesch C. 2011. *Active ageing and quality of life in old age*. German centre of gerontology. Dostopno prek: [http://www.unece.org/fileadmin/DAM/pau/age/wg4/Presentations/Active\\_Ageing\\_and\\_Quality\\_of\\_Life\\_in\\_Old\\_Age\\_01.pdf](http://www.unece.org/fileadmin/DAM/pau/age/wg4/Presentations/Active_Ageing_and_Quality_of_Life_in_Old_Age_01.pdf) (13. november 2015).
85. Sagadin, J. 1995a. *Nestandardiziran intervju*. *Sodobna pedagogika*, 7-8: 311–322.
86. Scagnetti, Nina., Mojca Blenkuš Gabrijelečič, Vida Turk Fajdiga in Maja Čuić, 2014. Predupokojitvene priprave za zdravo in aktivno starost. *Analitsko poročilo DP4 projekta AHA.SI*. Ljubljana. Dostopno prek: [http://www.staranja.si/sites/www.staranja.si/files/upload/images/aha.si\\_priprave\\_na\\_starost\\_porocilo\\_v1.pdf](http://www.staranja.si/sites/www.staranja.si/files/upload/images/aha.si_priprave_na_starost_porocilo_v1.pdf) (11. avgust 2015).
87. Sedej, Mateja. 2009. Izobraževanje starejših v luči trga dela in strategija aktivnega staranja, 13 andragoški kolokvij: *Izobraževanje starejših odraslih v letu ustvarjalnosti in inovativnosti*. Dostopno prek: [http://tvu.acs.si/datoteke/AK/2009/Prispevek\\_Sedej.pdf](http://tvu.acs.si/datoteke/AK/2009/Prispevek_Sedej.pdf) (10. avgust 2015).
88. *Simbioza med generacijami*. Dostopno prek: <http://www.simbioza.eu/sl/2016/> (20. december 2015).
89. Skube, Jožica. 2015. *Pomen emocionalne opore pri aktivnem staranju*. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za družbene vede. (15. januar 2015).
90. *Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje*. Dostopno prek: <http://www.utzo.si/> (14. november 2015).
91. *Socialno delo*. 54, 1. Februar 2015. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za socialno delo.
92. Statistični urad Republike Slovenije. *Starejše prebivalstvo v Sloveniji*. Ljubljana. 2010. Dostopno prek: <http://www.stat.si/doc/StarejsePrebivalstvo.pdf> (25. november 2015).
93. Statistični urad Republike Slovenije. *Prebivalstvo Slovenije se stara – potrebno je medgeneracijsko sožitje*. Ljubljana, 2008.
94. Statistični urad Republike Slovenije. Dostopno prek: <http://www.stat.si/statweb> (10. april 2017).
95. Statistični urad Republike Slovenije. 2017. *Projekcije prebivalstva za Slovenijo 2015*. Dostopno prek: <http://www.stat.si/StatWeb/News/Index/6584> (25. marec 2017).
96. Statistični urad Republike Slovenije. 2016. *Mednarodni dan starejših. Ali je tradicionalna starostna meja 65 let, od katere naj bi se ljudje uvrščali med starejše, sploh še ustrežna?* Dostopno prek: <http://www.stat.si/StatWeb/News/Index/6217> (25. marec 2017).

97. Stenner, Paul, Tara McFarquhar in Ann Bowling. 2011. Older people and 'active ageing': subjective aspects of ageing actively. *Journal of Health Psychology*, 16(3): 467–477.
98. Stoppar M. *Uprimo se staranju. Mladostni v poznejša leta*. Ljubljana: Domus, 2004.
99. Strauss, Anselm L., in Juliet Corbin (1990): *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. Newbury park: Sage.
100. Struna, E. 2009. *Starejši na trgu delovne sile: med možnostjo in realnostjo*. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za družbene vede. Dostopno prek: <http://dk.fd.v.uni-lj.si/diplomska/pdfs/struna-erna.pdf> (3. april 2017).
101. Sušin, Cvetka. 2015. *Izziv pri prenosu dobrih praks na področju spodbujanja zdravega in aktivnega staranja s pomočjo IKT iz evropskih držav v slovensko okolje*. Magistersko delo. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za družbene vede. Dostopno prek: [http://dk.fd.v.uni-lj.si/magistrska\\_dela\\_2/pdfs/mb22\\_susin-cvetka.pdf](http://dk.fd.v.uni-lj.si/magistrska_dela_2/pdfs/mb22_susin-cvetka.pdf) (4. april 2017).
102. Šlebinger, M., K. Pušnik in B. Bradač 2006. *Pristopi k politiki aktivnega staranja*. UMAR. IB Revija za strokovna in metodološka vprašanja trajnostnega razvoja. 4, letnik XL.
103. Vertot, Nelka. 2010. *Starejše prebivalstvo v Sloveniji*. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije. Dostopno prek: <http://www.stat.si/doc/StarejsePrebivalstvo.pdf> (Marec 2017).
104. Vipri T. 2008. *Ageing Societies: A Comparative Introduction*. Maidenhead : McGraw-Hill/Open University Press.
105. Voljč, Božidar. 2014. *Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji – delovni sklop 4*. Inštitut za zdravo in aktivno življenje. Dostopno prek: <http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/2620-8674.pdf> (25. oktober 2015).
106. Zaidi A., K. Gasior, M. M. Hofmarcher, O. Lelkes, B. Marin, R. Rodrigues, A. Schmidt, P. Vanhuysse in Eszter Zolyomi. 2013. *Active ageing index 2012. Concept, methodology and final results*. Dostopno prek: [http://www.euro.centre.org/data/1453740620\\_84975.pdf](http://www.euro.centre.org/data/1453740620_84975.pdf) (16. september 2015).
107. *Zbornik. 8. festival za tretje življenjsko obdobje*. Inštitut Hevreka: Ljubljana 2008. Dostopno prek: [http://www.f3zo.si/data/upload/Zbornik\\_2008.pdf](http://www.f3zo.si/data/upload/Zbornik_2008.pdf) (17. november 2015).
108. *Zveza društev upokojencev Slovenije*. Dostopno prek: <http://www.zdus-zveza.si/o-zdus> (8. oktober 2015).

109. Žunko, N., Šajt Lužar, D., Karničnik, M., Marošek, J. in Breznik U. *Nikoli prestari za učenje. Izziv pri izobraževanju starejših in spodbujanje medgeneracijskega sožitja*. Dostopno prek:  
[http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/odrasli/Gradiva\\_ESS/NIO/NIO\\_10EIMB\\_Nikoli.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/odrasli/Gradiva_ESS/NIO/NIO_10EIMB_Nikoli.pdf) (17. december 2015).
110. Walker, Alan C., A Strategy for Active Ageing. *International Social Security Review*,. 121–139, 2002. Dostopno prek: <https://ssrn.com/abstract=309071>.
111. Walker, Alan. 2006. Active ageing in employment: Its meaning and potential. *Asia- Pacific Review*. 13, 2016. 1: 78–93.
112. What is active ageing? *World Helath Organization*. Ageing and life course 2002. Dostopno prek: [http://www.who.int/ageing/active\\_ageing/en/](http://www.who.int/ageing/active_ageing/en/) (16. oktober 2015).
113. *World Health Organization*. Dostopno prek: <http://www.who.int/en/> (16. avgust 2015).
114. World Health Organization (WHO). *Active Ageing: A policy Framework*. Geneva, WHO, 2002. Dostopno prek:  
[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO\\_NMh\\_NPH\\_02.8.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO_NMh_NPH_02.8.pdf) (10. november 2015).

## PRILOGE

### PRILOGA A: INTERVJU

1. Kako ste? Kako preživljate vaše dneve?
2. Imate bližnje sorodnike, prijatelje s katerimi se lahko pogovarjate in preživljate prosti čas? Kako preživljate prosti čas z njimi? Koliko Vam pomeni preživljanje časa z njimi?
3. Kaj za Vas pomeni aktivno preživljanje starosti?
4. Ali menite, da aktivno preživljate starost?
5. Ali ste včlanjeni v kakšno društvo? Aktivno sodelujete (tudi) v kakšni drugi organizaciji, krožku, drugih aktivnostih? *Zakaj ne?*
6. Kakšne aktivnosti imate z društvom, organizacijo, krožki?\*
7. Kaj Vam pomeni sodelovanje v društvu, organizaciji, krožku?\*
8. Koliko Vam pomeni, da se lahko srečujete in družite z vrstniki in osebami, ki ravno tako želijo aktivno preživljati starost?\*
9. Ali opravljate prostovoljno delo? *Zakaj ne? Bi želeli postati prostovoljec/prostovoljka?*
10. Kje ste pridobili informacije o društvih in prostovoljstvu? Kaj vas je spodbudilo h tem aktivnostim in aktivnemu življenju? \*
11. V Sloveniji deluje kar nekaj programov in društev za aktivno življenje v tretjem življenjskem obdobju. Ste mogoče že slišali za kakšno organizacijo, program? *Ali ste se mogoče udeležili kakšne delavnice? Zakaj ne?*
12. Imate po vašem mnenju dovolj možnosti za aktivno staranje? Menite, da se z leti to spreminja? Je več možnosti?
13. Kaj bi po vašem mnenju lahko storili, da bi se pogoji za aktivno preživljanje starosti še izboljšali?

PRILOGA B: ANALIZA INTERVJUJEV		Empirični zapis				
Raziskovalno vprašanje	Vprašanja iz intervjuja	Oseba B	Oseba N	Oseba S	Oseba S_2	Oseba Š
Kako starejše osebe pojmujejo o aktivni starosti?	Kako ste kej? Kako preživljate vaše dneve?	Moram reči tako, da <b>sem stara 75 let, ampak nisem stara ne.</b>	Različnu.	Kaj ne rečem. Hvala za vprašanje. <b>Počutim se enkratno, za 70 let se mi zdi, da zdravo kar je najbolj važno.</b>	Super sem, zdrav sem v penziji uživam, lepo čuvam občasno vnukca, malo kolesarim in tako.	Če je lep dan toliko boljše, če je pa slab dan pol sm pa tudi jst mal bolj, bom rekel kumrn al kako.
	Kaj pa za vas pomeni aktivno preživljanje starosti?	Meni pomeni življenje.	<b>Da se ukvarjam z vrtno, njivo na vrti.</b>	Prvo, delo in delo. Nekako se mi zdi, da tisto kar lahko naredim okrog doma, tu ti je ze ko vidis da si nekaj lepega naredil. Drugo pa tudi v organizaciji, <b>sicer jst sm prostovoljka</b> Rdečega križa Pivka Postojna že devet let. In se tam super počutim	To pomeni, da ne smeš sedeti na kavču, pomeni da moraš iti na sprehode, če ti čas dopušča, oziroma če vreme dopušča, da greš mal na kolo. <b>Uglavnem čim manj posedavat na kavču, čim več se gibat.</b>	Ja lejte, tko bom rekel... <b>Vključ se moraš v neko delo ali si poiskati hobi, če ga že od prej nimaš.</b>
	Ali menite, da aktivno preživljate starost?	Zelo aktivno, ti. Jst ne vem kdaj se bom ustavla, verjetno se bom morala ker <b>zaenkrat sem zdrava</b> in resnično sem rada med ljudmi.	<b>Ni vrag da ne, če sem stara 87.</b>	Jaz mislim da ja.	Točno tako.	<b>Ne toliko na kavču, kot drugi.</b>
	Ali ste včlanjeni v kakšno društvo? Aktivno sodelujete (tudi) v kakšni drugi organizaciji, krožku, drugih aktivnostih?	Jst sm <b>podpredsednica društva TIGR in sem predsednica krajevne organizacije zveze borcev</b> Postojna.	Ne.	Ne sem pa član društva <b>upokojencev</b> Pivka. Podporni član invalidov, ker hvalabogu ne rabim, nisem invalid.	Nič od tega.	<b>Gasilci, upokojenci . Pri upokojencih sem v dveh društvih,</b> potem so tukejle veterani, potem imam še nekaj prijateljev dol na krasu smo tudi tako malo skupaj. Tega je polno. Rdeči križ, ne.
	Ali opravljate prostovoljno delo?	<b>Prostovoljno, brezplačno, z veseljem.</b>	Ne.	Jst sm <b>prostovoljka Rdečega križa</b> Pivka Postojna	<b>Ne opravljam.</b> Zakaj ne? Zatu ker pri nas ni nobene take organizacije, katera bi me privlekla.	<b>Čisto vse prostovoljno.</b>

		Empirični zapis			
Raziskovalno vprašanje	Vprašanja iz intervjuja	Oseba L	Oseba P	Oseba L_1	Oseba S_1
Kako starejše osebe pojmujejo aktivno starost?	Kako ste kej? Kako preživljate vaše dneve?	kako sem kej...pestro	Lepu, sproščeno. <b>Delam nekež doma, neki delam na področju športa</b> , ukvarjam se s košarko, kot tehnični komisar.	<b>Zelo aktivno v naravi. Predvsem v naravi, gore.</b>	Dobro, <b>vsak dan je lepši, dnevi so zelo kratki</b> , ker imam vnukinjo 10 mesecev
	Kaj pa za vas pomeni aktivno preživljanje starosti?	<b>Jst sm že v štartu človek, ki ne more bit pr miri.</b> Mi smo že od malega skuzej nekež počeli.	Ja s tem se praktično zgubiš, <b>nekje hočeš živeti bolj polno življenje, da ne študiraš a si kuk star, a si karkoli.</b>	<b>Brez kavča podnevi, brez sedenja po kafičih in uživanje v naravi in večinoma v hribih.</b>	Mislím, da je to <b>najlepši del življenja, ker človek nima nobenih obveznosti.</b> Mislím, vzame si čas zase, človek si mora takrat vzeti čas zase, ker to je ta ena tretjina ki nam ostaja življenja in je najlepša.
	Ali menite, da aktivno preživljate starost?	Ja jst mislm da ja.	Ma mislm, da ja.	Zelo atívno.	Da.
	Ali ste včlanjeni v kakšno društvo? Aktivno sodelujete (tudi) v kakšni drugi organizaciji, krožku, drugih aktivnostih?	Prej sem imela več, sem bila tudi pri telefonu SOS telefonu, zdej sem pa sam še pr pesjanovih. Nisem več toľko aktivni član, pač kokr lahko. Tekmujem tudi ne več, ker mi pač moja, <b>telu ne pusti, da bi bila bolj intenzívna, ampak delam se vedno pa tisto kar lahko.</b>	Dejansko zdej, <b>aktivno praktično samo z na košarkarskem področju</b> , kot tehnični komisar aktívno. Drugače pa v drugih klubi in krožkih nisem.	Ne.	Ja jst sm včlanjen v, kako bi rekel... <b>zveza atletske sodnikov Slovenije, sem mednarodni atletske sodnik, zdej sodniktri.</b>
	Ali opravljate prostovoljno delo?	Nič več.	Ne, za enkrat ne.	Niti ne..	<b>Pomagam v športnem parku</b> Postojna, vse kar se tiče teh športnih dejavnosti.

		Empirični zapis			
Raziskovalno vprašanje	Vprašanja iz intervjuja	Oseba Č	Oseba F	Oseba D	Oseba Š_1
Kako starejše osebe pojmujejo aktivno starost?	Kako ste kej? Kako preživljate vaše dneve?	<b>Pa bolj penzionersko.</b>	<b>Delovno, delovno, aktivno, boljše da ne govorim, dinamično.</b>	Aktivno.	<b>Delovnu.</b>
	Kaj pa za vas pomeni aktivno preživljanje starosti?	<b>Pa veliko mi pomeni, glede na to da zadnji 7,8 let imam cel kup zdravstvenih težav, 3 operacije na srcu, 3 operacije na očeh.</b>	<b>Včasih pravjo da se ne vidm vn, bom reku mam en poseben jutranji ritual, pitje kave to imamo vsi penzionisti. Potem ne vem kakšni nakupi in tako in popoldne mi ostane oziroma dnevi, delavniki mi ostanejo za kakšno delo opravl, mam sadovnjak, mam krompir, mam vrt, mam drva, bi reku vse sami delamo, prdelamo tako da aktivnosti je, in zvečer pa obvezno televizija, kakšne tekme, prenosi in taku.</b>	Čuj, kaj pomeni, da si aktiven, da nisi sam na kavči, da ne gledaš televizije.	<b>Al vnuke mirkam al pomagam zetom zidat.</b>
	Ali menite, da aktivno preživljate starost?	<b>Vzdržujem stike s svojo generacijo, približno s tistimi ljudmi ki so se prav tako kot jst upokojili, pred 8-10 leti.</b>	<b>Mislim, da kr, ker včasih mi časa zmanjka</b>	Ja.	Ja.
	Ali ste včlanjeni v kakšno društvo? Aktivno sodelujete (tudi) v kakšni drugi organizaciji, krožku, drugih aktivnostih?	Ne, ne, ne. <b>Vodil sem multimedijški center v Pivki, do lanskega leta, vendar zaradi izgube vida sem moral opustit to delo.</b>	Seveda, seveda. <b>Sem član, ne bom se hvali kulku društev, predvsem v Postojni ta epik, pa društvo upokojencev, pol sem, ne bom reku da se hvalm, delegat v slovenski nogometni zvezi, potem praznujemo rojstne dneve ena skupina skor 10 ljudi. Potem recimo obiskujem razne prireditve v občini Postojna in Pivka, recimo sodelujem tudi z društvom Lipa v Pivki, z muzejem vojaškim v Pivki in aktivnosti je dosti.</b>	Ja društvo smo društvo gostinstva in turizma tle v Postojni, drugače sm pa jst v društvu no včasih sm bil mal več aktiven, pr Sončku, ker je naša Špela invalid.	Ne.
	Ali opravljate prostovoljno delo?	Pravim, <b>trenutno ne, zaradi izgube vida..</b>	<b>verjetno se bom kej vključil, ker tam moraš bit siguren.</b>	Ne, edin pr Sončku.	Ne.

		Empirični zapis			
Raziskovalno vprašanje	Vprašanja iz intervjuja	Oseba P_1	Oseba A	Oseba K	Oseba R
Kako starejše osebe pojmujejo aktivno starost?	Kako ste kej? Kako preživljate vaše dneve?	Ma ja taku, delovnu no. Aaaa, kot običajna gospodinja.	Uu zelu uredi.	Intenzivno.	Pa uredi.
	Kaj pa za vas pomeni aktivno preživljanje starosti?	<b>Da sem še dobra, da se še lhku gibam</b>	<b>Ja da se ne združujemo samo doma, da se ukvarjamo z dejavnostmi, katere nas veselijo.</b>	<b>Da delaš tisto kar ti paše oziroma da delaš tudi tisto za kar prej ni bilo časa.</b>	Mah, kaj jst vem.Me ne bi bil lih ne vem kaku vesel glede tega, bulš bi da bi delu.
	Ali menite, da aktivno preživljate starost?	Jst mislm, da ja.	Seveda.	Ja.	Mah aktivno, zdej ne vem kaj oni smatrajo kot aktivno.
	Ali ste včlanjeni v kakšno društvo? Aktivno sodelujete (tudi) v kakšni drugi organizaciji, krožku, drugih aktivnostih?	Ne.	Ja.	<b>Ja v enmi krožki pa sem, mednarodna v knjižnici Kozina.</b>	Ne.
	Ali opravljate prostovoljno delo?	Ne, mislm ne.	<b>Ja, gasilec prostovoljni sem tudi.</b>	<b>Sem ga opravljal, zdej ga pa trenutno ne.</b>	Ne, tudi ne.



		Empirični zapis		
Raziskovalno vprašanje	Vprašanja iz intervjuja	Oseba J	Oseba D_1	Oseba N_1
Kako starejše osebe pojmujejo aktivno starost?	Kako ste kej? Kako preživljate vaše dneve?	Odlično.	Ja zjutri ustanem, <b>pojem tablete in potem grem hodt</b> zaradi cukra eno uro. Potem pridem domov, <b>včasih urejam okolico, mal obstrgavamo grmovje, plevemo okuli in drgači če imam čas delam tiste vetrance pa te hišce.</b>	Nč kej posebnega <b>uglavnem delovnu, taku domače brklanje sem in ke, kuhanje, dopoldne je kuhanje popoldne pa pol tm mal po vrtu, mal kake zelišča gremo z Magdo nabirat...</b>
	Kaj pa za vas pomeni aktivno preživljanje starosti?	<b>Vključevanje v družbo, da mi ni dolgcajt.</b>	Ja ja, tu še zmorej tle okuli, <b>zorjemo, vsadimo, vzdržavamo tle kosimo ne.</b>	Drugače je pa <b>fajn dosti hoje</b> , po raznih planincih takih mal višjih in tako <b>da bi malo kakšni izleti mal več in pa mogoče če bi bila v večjem kraju, da bi se udeleževala mal več aktivnosti, tako kot so recimo kakšno krožki, take dogodi vščine no.</b>
	Ali menite, da aktivno preživljate starost?	Ja.	<b>Jst aktiven, sej več kulku. Hodm.</b>	<b>Glede na starost mislim da kr, kr zadosti ne.</b>
	Ali ste včlanjeni v kakšno društvo? Aktivno sodelujete (tudi) v kakšni drugi organizaciji, krožku, drugih aktivnostih?	<b>O ja imam od gasilcev do numizmatike in svašta, zbiranje starin.</b>	<b>Sladkorno društvo ja</b> , drugače pa nisem nikjer.	Za enkrat sem samo pri, <b>podporni član društva diabetikov in pa v tem kaku se reče... izvršni odbor, sem član izvršnega odbora diabetikov in to še eno leto še, 18 leta se mi zaključiči, ker sem že 10 let tam.</b>
	Ali opravljate prostovoljno delo?	Razen <b>pri gasilcih drugo nič.</b>	<b>Ne včasih smo delali tle dol, še prej k so bli smo delali dosti akcij, ne.</b>	<b>To je prostovoljno delo kar delam jst, ker mi nimamo, ni nič plačeno, niti potnih stroškov ne dobiš, ne nč. Dobiš tisto zadovoljstvo k delaš za nekoga.</b>

		Empirični zapis				
Raziskovalno vprašanje	Vprašanja iz intervjuja	Oseba B	Oseba N	Oseba S	Oseba S_2	Oseba Š
Ali starejše osebe medvrstniško druženje povezujejo z aktivnim staranjem?	Koliko Vam pomeni, da se lahko srečujete in družite z vrstniki in osebami, ki ravno tako želijo aktivno preživljati starost?	Ja zelo lepo mi je, zelo lepo mi je in mi pomaga tudi meni na nek način živeti ne. <b>Lepše, kakovostnejše, koristnejše se mi zdi da sem, da pomenim nekaj tem ljudem.</b>	/	Zelo, zelo dosti. Ker se lahko dam, <b>se srečaš, se pogovarjaš, izmenjuješ tudi svoja prepričanja ali pa tudi morda kake želje. Tudi več potrebe drugih, pač..</b>	/	<b>Vrstniki, mlajšimi, starejšimi, sej to ni važno. Važno je da se razumemo med sabo.</b>
Ali starejše osebe aktivno staranje povezujejo z medgeneracijski odnosi?	Kaj bi po vašem mnenju lahko storili, da bi se pogoji za aktivno preživljanje starosti še izboljšali?	Jst mislim da je velikega pomeni <b>obisk pri starejših</b> , da se z njimi pogovori in da se vpraša za njihove potrebe in težave. Težave in potrebe no tako.	Kam nas bi pelali, na kšne izlete.	To pa <b>morajo drugi, tisti ki so več, ki imajo več možnosti</b> , jaz nekako rada pomagam ljudem in to je to.	Aaa, v <b>našem kraju menda nič.</b>	Veste kaj vam bom povedal, po moje <b>več druženja mladih s starimi, to medgeneracijsko druženje.</b> Zdej te medgeneracijska druženja pri nas mislim, da so..Da <b>jih je premalo in da niso tako razvita</b> , kot so recimo drugod. Tudi v drugih bom reku občinah, da ne govorim o drugih državah je to bolj, pri nas je to bolj tako ne.

		Empirični zapis				
Raziskovalno vprašanje	Vprašanja iz intervjuja	Oseba L	Oseba P	Oseba L_1	Oseba S_1	Oseba Č
Ali starejše osebe medvrstniško druženje povezujejo z aktivnim staranjem?	Koliko Vam pomeni, da se lahko srečujete in družite z vrstniki in osebami, ki ravno tako želijo aktivno preživljati starost?	Dosti.	S sodniki ja, kot je že povedano se srečujemo, ampak glede mojih kolegov, moje starosti jih je pa manj aktivnih. <b>Zato tukaj pogrešam, mogoče eni prehitro obupajo, potem se preveč zaprejo sami vase, ali ozek krog ljudi tak da.</b> Jaz jih zelo zelo, torej so redki ki jih srečujem, tudi tisti ki nekak že končajo s to kariero se praktično skoraj ne slišimo več. Se potem posvetijo nekim drugim aktivnostim oziroma ne vem.	/	<b>Dosti, zato ker menim da je prenašanje teh izkušenj med nami,</b> pri nas je vsaka nova tekma neka nova stvar, vsaka, vsako tekmovanje, če tako rečem. Zato ker so razno razni dogodki in ti dogodki se lahko vrstijo da so enaki, ampak je ogromno sprememb in mi moramo izredno dosti, mislim izredno improvizirati in to je bistvo, <b>da jst od teh mojih sovrstnikov dobim potrebne informacije.</b>	<b>Ma super je to,</b> veste kaj velika večina upokojencev, vsaj v Pivki, tistih 7 let kar sam jst živel tam, <b>so izredno aktivni so vključeni v razno razne aktivnosti, preko preko društva upokojencev, pa tretja življenjska praktično vsi vsi, nekje pa so še športne aktivnosti v večernih urah.</b>
Ali starejše osebe aktivno staranje povezujejo z medgeneracijski odnosi?	Kaj bi po vašem mnenju lahko storili, da bi se pogoji za aktivno preživljanje starosti še izboljšali?	Ma mogoče je <b>premalo stimulacije za tiste, ki niso tako samoiniciativni</b> ali pa ne vejo kako bi s svojim cajtom in jim je dolgčas mogoče, da bi se za te lahko iskalo se kake druge stimulacije. Predvidevam no.	Ne, težko bi rekel nimam neke ideje, ampak predvsem je <b>odvisno od vsakga posameznika. Odvisno kok ga zanima, kok hoče se aktivno vključit v vsem, v ta proces če ga že tko imenujejo staranje,</b> ampak sej pravim dostikrat včasih res pripomore sama sredina v kateri živiš, na vse zadnje je <b>pa od posameznika odvisno a se bo aktivno vključil ali bo se zapustil ali bo praktično, tut odvisno kok ga družina podpira, koga ima in ali so oni aktivni ali niso to hitro potegne za sabo tudi njegov del življenja oziroma kako se bo vključil v to.</b>	Niso to pogoji, <b>to je od individualcev odvisno,</b> ker imam dosti prijatlu, takih ki mi očitajo pač da lahko grem ker imam denar, vendar jst ne kadim, ne pijem po lokalih, če bi oni opustili alkohol in cigarete bi lahko potovali in bi lahko sli vsako leto dvakrat okrog svet.	Mislim, da je vse kot sem rekel <b>odvisno od posameznika,</b> ker eni so bili aktivni 30 let pa so enostavno prenehali s svojimi dejavnostmi, mislim ali je bila to bolezen ali so bile neke druge obveznosti, ampak menim, da je res dosti odvisno od posameznika. Kaj pa je potem. <b>V društvih upokojencev in v ostalih društvih je zadosti animacij za nas, ki smo v tretjem življenjskem obdobju, tudi zato ker..sam je potrebno da se pozanimaš. To kar nas veseli, če nas pa nič ne veseli potem pa če sedimo doma, bomo obsedeli. Mislim, da večina, dosti, mislim da je celo polovica teh ki jih poznam, enostavno neaktivni, zaradi vseh ne zaradi tega da nima.</b>	Hmm, jst mislim da ljudska univerza, ki so praktično nosilci pri nas pa v Postojni ta zavod za znanje, <b>da se interes in število udeležencev iz leta v leto povečuje,</b> in in je teh aktivnost zdej, ker stanujem v bližini večgeneracijskega centra v zeleni dvorani v Postojni, vidim da vsak dan imajo neke aktivnosti in da se ljudje tam zbirajo, uglavnom starejša populacija, upokojenci.

		Empirični zapis					
Raziskovalno vprašanje	Vprašanja iz intervjuja	Oseba F	Oseba D	Oseba Š_1	Oseba P_1	Oseba A	Oseba K
Ali starejše osebe medvrstniško družjenje povezujejo z aktivnim staranjem?	Koliko Vam pomeni, da se lahko srečujete in družite z vrstniki in osebami, ki ravno tako želijo aktivno preživljati starost?	<b>Ma tu so večinoma ljudje, ki so bili že celo življenje aktivni, vsaj v mladosti so se bavili z različnimi športi,</b> ne bom reku petjem eno drugo, taborništvom, pohodništvom in ti ljudje so še zmerom aktivni, so še zmerom taki vitalni in je veselje da jih vidiš, na kakšni tekmi, druženju po tekmi ali pred tekmo. In to je dogodek, pogovor, vmitev v mladost in obujanje spominov.	Ogromno.	/	/	Precej.	<b>Da se kaj pomenmo ja,</b> da kaj rečemo čez politiko, da kaj spijemo, včasih tudi kaj pojemo, če delamo dostine.
Ali starejše osebe aktivno staranje povezujejo z medgeneracijski odnosi?	Kaj bi po vašem mnenju lahko storili, da bi se pogoji za aktivno preživljanje starosti še izboljšali?	Ma mislm, zdej ne vem <b>ene vasi imajo krajevne skupnosti in so tam kakšni aktivni,</b> recimo da povem Orehek ali Slavina zelo, zelo aktivni in tam se tisti domačini, ki ne morjo it v Pivko ali Postojno se lepu prključjo tisti skupini in so bi reku tle na vasi je tu bl, v Postojni je mal mnj, tle v Prestranki, je pa ta kraj, da bi se mi družli sploh ga ni.// <b>Manjše kraje ja malu, bi mogli imeti vsaj, sej mamo enkrat na leto, ampak tu je melu bi ne vem kakšno lepo vreme, gor dol al kakšn piknik al kej tazga, da se bl družmo, da se bolj povežemo .</b> Recimo Slavna in Orehek majo domove in tam se večkrat, sej jst grem tudi ke, tku no popestrim si življenje.	Ja ja, zelo dobro poznam zadeve ma ljudje so se kr, <b>če vidmo tle kdr mi nardimo kakšno zadevo povabmo, ne vem po radiu, oglaševanje ne vem tu pa ni ne vem neke udeležbe, ni druženja, ni več ku včasih.</b>	Kaj? Ne vem kaj bi reku.	Ja večje plače, večje penizije bi mogle bit.	<b>Da bi šli prej v penizijo, da ne vem ne bi delali do 65 leta, da bi bili pogoji za upokojence boljši,</b> boljše penzije.	Da je poskrbljeno ampak, <b>da pridejo do informacij, da se z njimi kdo pogovarja, tle je podeželje najbolj problematično.</b> Je pa tudi to res, da je vedno dosti dogodkov pa zelo slaba udeležba. To je problem. kaj bi lahko storili? <b>Prvo, da ble malo boljše penizje, da bi se lahko ljudje več udeleževali dogodkov, ne. Pa da je oskrba malo boljša, ne teh starejših predvsem.</b>

		Empirični zapis			
Raziskovalno vprašanje	Vprašanja iz intervjuja	Oseba R	Oseba J	Oseba D_1	Oseba N_1
Ali starejše osebe medvrstniško druženje povezujejo z aktivnim staranjem?	Koliko Vam pomeni, da se lahko srečujete in družite z vrstniki in osebami, ki ravno tako želijo aktivno preživljati starost?	/	Ma kej dosti lih ne, to je lih tolko da ti krajša dneve.	/	/
Ali starejše osebe aktivno staranje povezujejo z medgeneracijski odnosi?	Kaj bi po vašem mnenju lahko storili, da bi se pogoji za aktivno preživljanje starosti še izboljšali?	Ja mal večja penzija..	<b>Mah o temu nisem še razmišljal</b> , vrjetno pa obstajajo kake edicije da bi se dalu.	Ja izboljšat se vede, če bi imel denar ampak k penzije ne dajo več k tolko.	Ne vem <b>mogla bi bit v krajevni skupnosti, da bi tam mogoče kej spodbudila koga, da bi se tukaj drugače razvijalo.</b> Tako, da bi mogla bit ena skupina, ki bi potem tu naprej mogoče kakšno spodbudo daš potempa skupina to izvede.

## **PRILOGA C: TRANSKRIPTI INTERVJUJEV**

### **INTERVJU 1**

**M:** Lep pozdrav, torej imam par vprašanj glede tega kako vi preživljate vaše dneve, kako ste? Se dobro počutite?

**B:** Moram rečt tako, da sem stara 75 let, ampak nisem stara ne. Še vedno imam veliko volje do dela, posebno s starejšimi ljudmi, ker to je generacija, ki je največ pretrpela. Prvič so pretrpeli narodno osvobodilno borbo, marsikdo je tudi padel, dal življenje za svobodo. Danes jih bom poklicala vse, še živeče borce, da jim čestitam za njihov pogum in za njihov zmago nad nacifašizmom ne to. In pa preživeli so tudi obdobje v vojni, ki je bilo izredno težko, ko je bila porušena domovina. Takrat so imeli vsi službo, ne. In živeli skromno, službo so imeli, mislim v narekovaju ker so obnavljali domovino in so bile delovne brigade in so vse, praktično naredili prostovoljno in bili zadovoljni da so imeli za preživetje, ne plačilo kot danes, za vsak korak ko je treba plačat.

**M:** Res je.

**B:** In sem ponosna na to generacijo, ki je tudi meni omogočla svobodno življenje.

**M:** No super, pa kaj se z vašimi sorodniki, imate sorodnike pa prijatelje s katerimi preživljate prosti čas pa se družite?

**B:** Ogromno prijateljev imam. Sem pozitivna.

**M:** Koliko pa vam pomeni kej, da lahko preživljate čas z njimi?

**B:** Čuj jst sm... Hvala lepa za to vprašanje. Zelo srečna med ljudmi, imam rada ljudi, se rada družim. Seveda s takimi, ki smo somišljeniki, ki spoštujemo vrednote narodno osvobodilne borbe in še prej vrednote radoljubnega društva TIGER Primorske. To je značilnost TIGER je primorski. TIGR – Trst, Istra, Reka, Gorica oziroma Gorica, Reka. To so bili kraji in mesta in pokrajina ki jo je fašizem hotel zaslužnit. In ta narod primorski ima 25 let, aa. Težkega življenja, genocidnega in kaj nej še rečem hudega. No ampak smo šli skoz. Na račun naših zavednih ljudi, k je marsikdo je tudi umrl, ne zaradi tega. In pesem vstajenje primorska, primorske pove vse. Vse veličino boja in upora proti nacifašizmu. Sem prav zadovoljna da si prišla danes, ko je dan zmage.

**M:** Dan zmage, no lih prou ja.

**B:** Ja.

**M:** Pa kaj pa za vas pomeni to da aktivno preživljate starost?

**B:** Meni pomeni življenje. Jst to na hitro doma naredim, skuham, vse si organiziram tku, da ni noben nič prizadet. Sicer sva sama z možem in sva rada med ljudmi, da se pogovarjamo, da sem, da sem, da se čutim da jim pomagam skozi življenje.

**M:** Pa vi menite,

**B:** Starejšim

**M:** da aktivno preživljate vašo starost?

**B:** Zelo aktivno,ti. Jst nevem kdaj se bom ustavla, verjetno se bom morala ker zaenkrat sem zdrava in resnično sem rada med ljudmi.

**M:** Super. Zdej...

**B:** Tudi mladimi.

**M:** Tudi mladimi ne..

**B:** In sem vesela vsakega mladega člana, ki se včlani ali v TIGER ali v zvezo borcev in se z njimi pogovarjam in delim njihove lepote življenja. Kako naj rečem...njihovega razmišljanja o času, ki je za nami.

**M:** Super. Torej zdej imam tukaj vprašanje še ste včlanjeni v kako društvo oziroma aktivno sodelujete v kakšni organizaciji, krožku. Vi ste predsednica TIGRA pa še..

**B:** Podpredsednica. Predsednik je dr. Savin Jogan.

**M:** Ja

**B:** Jaz sem podpredsednica že več let in mi je tu zelo lepu delovat. Je sicer naporno, se moreš odrekat sam svojim, am recimo. Ampak to je moje življenje. Jst sm podpredsednica društva TIGR in sem predsednica krajevne organizacije zveze borcev Postojna.

**M:** Postojna, pa kakšne aktivnosti maste, in organizirate kaj z društvom? Pa s krajevno skupnostjo?

**B:** Morm rečt, da živim za to in da dosti delam in organiziram. In postavitev plošč in spomenikov. Sem na tem področju že kar nekaj naredila. Recimo v Slavni, v Prestranku am. Tukej nazadnje sem postavila ploščo, smo postavili no se tako reče v imenu zveze borcev ploščo dr. Francetu Ambrožiču, ki je bil izreden rodoljub in partizanski zdravnik. To, potem seveda ploščo smo postavli na človeško ribico, skulpturo pred...

**M:** Na trgu?

**B:** Za osvoboditev Postojne 1. Maja 45. Ni pršla sama svoboda od sebe, so jo partizani osvobodili tu je treba vedt, ne. Tako in pa še nekaj drugih mojih del in pa organizacije proslav, letos je bila izjemno odmevna mednarodno proslava v Črni jami.

Tako da je bil tudi veleposlanik Poljske, ki so lani postavili spomenik njihovem vodji diverzantske skupine v Črni jami, ki so 23. Aprila požgali okupatorjev bencin, 700 sodov po 200 litrov. In s kakšnim navdušenjem so šli ti ljudje v jamo, ne glede na to če bodo prišli živi ven al ne. Na srečo so pršli živi vn. Vsi, nobeden ni umrl notr, ne. Zato ker so se zavedali kaj pomeni ta bencin. To je bil kerozin za letalske polete, ki bi rušili evropska mesta in bi bilo nešteto nedolžnih življenj, umrlo in otrok, in starcev in vsi ki so bili doma.

**M:** Kaj pa za vas pomeni to sodelovanje v društvu, in pomaganje krajevni skupnosti?

**B:** No mislim, da je, da je občinska nagrada, ki sem jo dobila lansko leto pove vse o mojem delovanju v Postojni, me poznajo praktično vsi. Aa, da sem aktivna in da delam z veseljem, ker pogledj Mateja če delaš s srcem prideš v druga srca. Te sprejmejo, iskreno in vidijo v tebi nekoga ki dela s srcem. Tako da ni to farsa, da ni to neki namišljenega ampak so dejanja.

**M:** So dejanja, res je. Pa kulku vam to pomeni, da se lahko srečujete ne teh dogodkih in družite z vašimi vrstniki in z osebami, ki so lih tako radi aktivni kot vi? Da radi aktivno preživljajo starost.

**B:** Ja zelo lepo mi je, zelo lepo mi je in mi pomaga tudi meni na nek način živet ne. Lepše, kakovostnejše, koristnejše se mi zdi da sem, da pomenim nekaj tem ljudem, če ne bi bila predsednica krajevne organizacije že 15 let.

**M:** No super, pa to delo, ki ga opravljate, ga opravljate prostovoljno?

**B:** Prostovoljno, brezplačno, z veseljem.

**M:** Super, kje pa ste vi pridobili vse te informacije o društvih in prostovoljstvu? Kaj vas je spodbudilo h prostovoljstvu in aktivnemu življenju? Kdaj ste začeli?

**B:** Moram povedat, da prvo moraš bit tak človek, take narave, da se razdaješ, praktično svoj čas svoje misli in vse. Je pa bila velika spodbudnica tega mojega delovanja, letos pokojna tovarišica Gabrenija Irena iz Prestranka, ki nas je vse, sej Prestrančani vemo zanjo, kolko je bila aktivna, kako nas je učila in vodila po kulturnih in domoljubnih poteh. Tako da sem že od otroštva, praktično od 7 leta ko sem začela šolo na Prestranku, bila na odru. Z recitacijo, z igro vse življenje praktično sem nekje med ljudmi, med ljudmi in mi je lepo. No Gabrenija Irena je pa tista ki je v meni vsadila kulturo, izgovarjavo lepo, nastopanje, pomeni pesmi. Da pesem moreš videt, moreš videt jo moreš čutit. Tisto kar opisuje tisti dogodek in potem lahko prou s čustvi poveš, ne.

**M:** Torej že celo življenje...

**B:** Od 7 leta naprej, zdej jih pa imam 75.

**M:** Je vaš smisel življenja oziroma vam..

**B:** Ja no vmes sem imela še družino in to, ampak tudi moji otroci gredo po mojih stopinjah.



**M:** Gredo po vaših...Pri nas v Sloveniji deluje kar nekaj programov in društev za aktivno življenje v tretje življenjskem obdobju. Ste mogoče že slišali za kšn program?

**B:** Ja ja ja. Imamo pri društvu upokojencev tudi tam sem članica, ne.

**M:** Ste tudi članica?

**B:** Ne morem biti pa tam toliko aktivna ker imam na področju zveze borcev in TIGRA imam velike aktivnosti

**M:** Pa kaj po vašem mnenju imaste dovolj možnosti za aktivno staranje?

**B:** Ja ja vse pogoje imamo.

**M:** Mislite, da se to z leti spreminja, da je več možnosti. Z leta v leto? Kukr je bilo včasih, da je dann danes več možnosti za starejše občane, da se aktivno izobražujejo in aktivno sodelujejo?

**B:** Jst mislim da zaenkrat je še vedno, če sm jst pr tolkih leti naredila tečaj izobraževalni z računalništva, da no sicer mi je tudi sin malo pomagal ne in da je bilo dano vsem to. Mislm aaa, v občini Postojna so nudili to izobraževanje, še vedno nudijo. Jaz mislim da je naša občina enkratna in da smo vsi občani lahko zadovoljni, da imamo tako vodstvo in živimo v takem okolju, k se med sabo poznamo in spoštujemo.

**M:** No še zadnje vprašanje, kaj bi po vašem mnenju lahko storili, da bi lahko izboljšali še pogoje za aktivno staranje? Mislite, da bi lahko še kej, kaj bi storili, kako bi lahko pomagali da bi se, da bi več starejših sodelovalo, da bi lahko, da bi več volje imeli tisti, ki je nimajo na primer, tisti ki ne sodelujejo še. Kaj bi lahko storili za njih, kako bi lahko izboljšali pogoje?

**B:** Jst mislim da je velikega pomeni obisk pri starejših, da se z njimi pogovori in da se vpraša za njihove potrebe in težave. Težave in potrebe no tako.

**M:** Ja...

**B:** Da se jim pomaga skozi to, samo če so ljudje voljni to sprejet. Je tudi to pomembno.

**M:** Tudi to ja.

**B:** Je pa pri društvu upokojencev v Postojni tudi ta skupina med njimi je Anja Marjančič, ki vodi to skupino, Starejši za starejše in bi ti predlagala pogovor z njo.

**M:** Dobro, super bom..

**B:** Ja ker je enkratna in zna lepo povedati in ima izkušnje s tem, na tem delovanju. Društvo upokojencem, je tamle čez veš kje so oni so ob petkih notri.

**M:** Bom pogledala

**B:** Anja Marjančič, točno za ta vprašanja zdej, ki si jih meni postavlja.

**M:** Super evo najlepša hvala to bi bilo to.

## INTERVJU 2

**M:** Kako si kej? Kako preživljaš tvoj dneve?

**E:** Različnu

**M:** Različnu, ampak kaku si, si vredu danes?

**E:** Ja

**M:** Danes si vredu. Kaj imaš bližnje sorodnike pa prijatelje s katerimi se lahko pogovarjate in preživljate prosti čas? Kaku preživljate?

**E:** Sorodnike...

**M:** Prijatelje, soseda?

**E:** Sosedo to.

**M:** Kaj zate pomeni aktivno preživljanje časa?

**E:** Koga?

**M:** Aktivno preživljanje časa? Da greš na vrt, da se kej ukvarjaš s čim?

**E:** Da se ukvarjam z vrtom, njivo na vrti.

**M:** Njivo na vrti. Kuhaš, pereš?

**E:** Tudi.

**M:** Vse. Pa ti misliš, da aktivno preživljaš starost?

**E:** Ni vrag da ne, če sem stara 87.

**M:** No, kaj si včlanjena v kakšno društvo ali pa organizacijo?

**E:** Ne.

**M:** Nisi. Zakaj pa ne?

**E:** Prej nisem imela cajta, zdej pa me ne zanima.

**M:** Kaj mogoče opravljaš kakšno prostovoljno delo? Si kje prostovoljka?

**E:** aaa

**M:** Ne? Zdej v Sloveniji pri nas deluje, kar nekaj programov in društev za aktivno življenje v tretjem življenjskem obdobju. Ste mogoče že slisali za kakšno organizacijo ali pa program?

**E:** Upokojenci.

**M:** Upokojenci, še kakšno drugo?

**E:** Ja rdeči križ je ne.

**M:** Ja, še kakšno drugo? Za kakšen program pa ne?

**E:** Ne

**M:** Imate po vašem mnenju dovolj možnosti za aktivno staranje? Misliš da se z leti

**E:** Ja kukr je človek...

**M:** Mislite da se z leti to spreminja, da je vsako leto več možnosti za starejše, da se aktivno..

**E:** Ne

**M:** Ne? Vedno isto, da nimajo več..

**E:** Če nejsi več k tulku gredo v dom in fraj.

**M:** Ja pa se kej, aktivno preživljajo svojo starost. Misliš da je vedno več zanje, za vas priložnosti ali da je vedno isto?

**E:** Enaku je.

**M:** Enaku... Kaj bi pa lahko storili po vašem mnenju, da bi to izboljšali? Da bi bilo več pogojev za aktivno staranje?

**E:** ja to bi moglo društvo.

**M:** Pa ti misliš kaj bi lahko naredili?

**E:** Kam nas bi pelali, na kšne izlete.

**M:** No tako to bi bilo to.

**E:** Da bi kej vidla ne.

**M:** Da bi si kej pogledala.

### **INTERVJU 3**

**M:** Torej, kako ste kej? Kako preživljate vaše dneve?

**S:** Kaj nej rečem. Hvala za vprašanje. Počutim se enkratno, za 70 let se mi zdi, da zdravo kar je najbolj važno.

**M:** Kar je najbolj važno.

**S:** Ja. In umirjeno.

**M:** Ja. Pa imaste bližnje sorodnike, prijatelje s katerimi se lahko pogovarjate in preživljate prosti čas? Pa kako preživljate prosti čas z njimi? Vam veliko pomeni preživljanje s prijatelji in sorodniki?

**S:** Ja imam sorodnike in imam pa tudi prijateljice s katerimi doskrat se srečavam, grem v naravo, pohajat. Imam pa tudi pska zravni. Imam pa hčer z družino, sina z družino. Sin in družino bivasta doma, smo vsakdan redno v kontaktah. S hčerjo pa kukr pride, slisimo pa se vsak drugi dan po telefoni.

**M:** Super, kaj pa za vas pomeni aktivno preživljanje starosti?

**S:** To.. Prvo, delo in delo. Nekako se mi zdi, da tisto kar lahko naredim okrog doma, tu ti je ze ko vidis da si nekaj lepega naredil. Drugo pa tudi v organizaciji, sicer jst sm prostovoljka Rdečega križa Pivka Postojna že devet let. In se tam super počutim.

**M:** Super. Pa ti mislite da vi aktivno preživljate starost?

**S:** Jaz mislim da ja.

**M:** Da ja.

**S:** Jaz sem zelo zadovoljna s takmi življenjem, kakršnega imam.

**M:** torej, kot ste že omenili ste včlanjeni oziroma ste prostovoljka oziroma aktivno sodelujete še v kakšnem društvu, krožku?

**S:** Ne sem pa član društva upokojencev Pivka. Podporni član invalidov, ker hvalabogu ne rabim, nisem invalid, ampak grem...

**M:** Podpiraste?

**S:** Grem z njimi na izlete in to je to.

**M:** super, pa prej ste omenili aktivnosti z društvom, greste na izlete?

**S:** Ja tle pri rdečem krizu imamo vsak drug teden, so ure k je Rdeč križ odprt, delamo po 4 ure, tam sprejemamo ljudi s težavami, uglavnom s težavami. Skušamo jim nekako pomagati. Drugače pa z invalidi recimo ne sodelujem aktivno grem pa na izlete, pa kadar za novo leto, veš ko obiskujemo starostnike..

**M:** Ja.

**S:** Grem obvezno tudi jaz.

**M:** Ja seveda.

**S:** Naredim to kar je potrebno.

**M:** Kar je potrebno..

**S:** Ja.

**M:** Kaj pa vam pomeni to sodelovanje pri rdečmu križu? Pri krožkih, pri društvu?

**S:** Ja veš...Precej daješ, ampak še več dobiš. Si razumela?

**M:** Ja razumem.

**S:** Daješ, ampak še več dobiš, ker to jaz za svojo dušo delaš, vsaj jaz ne.

**M:** Koliko pa vam pomeni, da se lahko srečujete in družite z vrstniki in osebami, ki ravno tako želijo aktivno preživljati starost?

**S:** Zelo, zelo dosti. Ker se lahko dam, se srečaš, se pogovarjaš, izmenjuješ tudi svoja prepričanja ali pa tudi morda kake želje. Tudi veš potrebe drugih, pač..

**M:** Ja. Dosti v glavnem, je lepo?

**S:** Ja, ja zelo lepo.

**M:** Pa torej, delo ki ga opravljate pri rdečem križu ga opravljate prostovoljno?

**S:** To je prostovoljno, ker mi smo vsi prostovoljci.

**M:** Kje pa ste pridobili te informacije o društvih in prostovoljstvu? Kaj vas je spodbudilo h temu da ste aktivno začeli?

**S:** Starejša ko sem, ko sem prišla v pokojnino, punce so že zrasle, dela toliko ni bilo in sem imela srečo, da društvo upokojencev Pivka in potem so lih rabli v Pivki pri rdečem križu..

**M:** Pomoč?

**S:** Prostovoljce, in nekako sem se ujela z njimi. In od takrat celo vodim pisarniška dela in vse te, gre nekakor..

**M:** z roko v roki?

**S:** Ja, ja. Ampak nisem sama, se razumemo...smo 3 prostovoljke, se razumemo med sabo, pomagamo ena drugi, zaupati si tudi moramo, ker je polno hrane in

**M:** To je to. Pa v Sloveniji deluje kar nekaj programov in društev za aktivno življenje v tretjem življenjskem obdobju. Ste mogoče že slisali za kakšno organizacijo?

**S:** Ja tudi v Pivki je ta organizacija.

**M:** Tudi?

**S:** Ja. Sicer aktivno ne sodelujem, grem pa na vse njihove proslave in tako, spremljam delo, ker so zelo aktivni.

**M:** super, zakaj pa se ne udeležujete kakšnih delavnic? Nimate časa, vas ne zanima?

**S:** Lani sem hodila na ročna dela, trenutno pa se ukvarjam s pskom, no..

**M:** Je drugo vse. Pa imate po vašem mnenju dovolj možnosti za aktivno staranje? Mislite, da se z leti to spreminja, da je vedno več možnosti?

**S:** Vedno je več možnosti, vsaj v Pivki. Tle so res aktivni, organizacije in kulturne in družbene in je. Če si pripravljen so... in zelo lepo te sprejmemo, tako da v Pivki sploh. Vsaj meni se zdi da ni težav.

**M:** Kaj pa bi po vašem mnenju lahko storili, da bi se pogoji za aktivno staranje oziroma za aktivno preživljanje starosti še izboljšali?

**S:** To pa morajo drugi, tisti ki so več, ki imajo več možnosti, jaz nekako rada pomagam ljudem in to je to.

**M:** Dobro super, to bi bilo to evola.

#### **INTERVJU 4 OSEBA S\_2**

**M:** Kako ste kaj, kako preživljate vaše dneve?

**S:** Super sem, zdrav sem v penziji uživam, lepo čuvam občasno vnukca, malo kolesarim in tako. Dnevi počasi gredo, imam avtodom pa grem tudi mal na morje. Skratka super.

**M:** Imate bližnje sorodnike, prijatelje s katerimi se lahko pogovarjate in preživljate prosti čas?

**S:** Seveda mam, največ prostega časa preživljam oziroma se sproščam z rekreacijo, kolesarim, čuvam vnuka, obiskujem hčerko, ki živi v Postojni, sina ki živi v Šempetri.

**M:** Imaste ženo, ne?

**S:** ženo seveda, to je to.

**M:** Kaj za vas pomeni aktivno preživljanje starosti?

**S:** To pomeni, da ne smeš sedeti na kavču, pomeni da moraš iti na sprehode, če ti čas dopušča, oziroma če vreme dopušča, da greš mal na kolo. Uglavnem čim manj posedavat na kavču, čim več se gibat.

**M:** Torej menite, da vi aktivno preživljate svojo starost?

**S:** Točno tako.

**M:** Ste včlanjeni v kakšno društvo? Aktivno sodelujete v kakšni organizaciji, krožku, aktivnostih?

**S:** Nič od tega.

**M:** Zakaj ne?

**S:** Ne čutim nobene potrebe, si sam najdem svoje animacije.

**M:** Opravljaš kakšno prostovoljno delo, zakaj ne? Bi mogoče želel postat prostovoljec?

**S:** Ne opravljam. Zakaj ne? Zatu ker pri nas ni nobene take organizacije, katera bi me privlekla da bi se udeležil kakšnih prostovoljnih akcij.

**M:** V Sloveniji deluje kar nekaj programov in društev za aktivno tretje življenjsko obdobju. Ste mogoče že slišali za kakšen organizacijo ali program?

**S:** aaaa, ne.

**M:** Dobro. Imate po vašem mnenju dovolj možnosti za aktivno staranje? Menite, da se z leti to spreminja? Da je vedno več možnosti, naprimer ku včasih?

**S:** Pa mislim, da je več možnosti samo tle nevem če jih bom izkoriščal, odvisno kje živiš no. Če živiš v večjih centrih, v mestih mislim da so tam večje možnosti. Pri nas na podeželskih mestih pa niti ni tolko tega aktivnega, interesantnega pa tudi ni potrebe.

**M:** Kaj bi po vašem mnenju lahko storili, da bi se pogoji za aktivno preživljanje starosti še izboljšali?

**S:** aaa, v našem kraju menda nič.

## INTERVJU 5

**M:** Kako ste kej? Kako preživljate vaše dneve?

**Š:** Pa kr uredu..

**M:** Uredu?

**Š:** Če je lep dan tolko boljše, če je pa slab dan pol sm pa tudi jst mal bolj, bom rekel kumrn al kako..

**M:** Po vremeni?

**Š:** Po vremeni ja. Drugače pa, zjutri ustanem, med 6 in 7, včasih tudi prej. Potem prva naloga, ki jo imam planirano, skupaj z ženo je pa da pridemo na kavo, sem. Spijemo kavo, z nami pride se en prijatelj in potem s prijateljem greva tudi še kam drugam, na kaj drugega na kakšen kakav ali na neko pijaco. Drugače pa po nabavi, potem nazaj domov. Zdej odvisno je kako se dogovoriva z ženo, ponavadi kuham jaz. Začnem kuhat, pogledam mal po računalniku, če so me kdo kaj poklical, ne. In potem kakšno zadevo rešim. Po kosilu ponavadi, če je le čas pogledam kakšno zanimivost na televiziji, če ne pa potem grem tudi ven. No zdej zadnje čase bolj malo, ker me tale noga zafrkava, ne.

**M:** Boli?

**Š:** Boli. In nisem, drugače pa sva prejšnji mesec tudi s kolegom, ko je bilo lepo vreme šla par kilometrov.

**M:** Sej torej tudi moje naslednje vprašanje je, če imate, imate bližnje sorodnike, prijatelje s katerimi se lahko pogovarjate in preživljate prosti čas. Kako preživljate prosti čas z njimi, in koliko vam pomeni preživljanje časa z njimi?

**Š:** Zdej tako je, še preden sej prosti čas sej ga imam stalno in ga nimam nič, tako. Ker sem angažiran član, zelo malo pri gasilcih, nekaj pri upokojencih, potem še pri lovcih, ne. Potem pa me še kakšen kje mal sname s kljukce, ne al pa..

**M:** Potem pa že počasi zmanjka prostega časa?

**Š:** Potem pa že časa zmanjka ja. Drugače pa največ časa imam recimo zvečer, ponavadi tam nekje po 8 uri no in takrat se usedem na kavč in pogledam mal neumnosti po televiziji, programov ni nobenih takih. Mislm se dobi sem pa tja, ampak ne pa da bi bil človek res zadovoljne ne.

**M:** Kaj pa za vas pomeni aktivno preživljanje starosti?

**Š:** Ja lejte, tko bom rekel...Vključ se moraš v neko delo ali si poiskat hobi, če ga že od prej nimaš, jst jih na srečo imam ne, in morm rečt, da ko sem odhajal v penzijo sem šel z majhnim strahom kaj bo pa zdej, ampak ni blo ker imam pač, kot sem že prej rekel..

**M:** Hobije?

**Š:** Gasilce, potem so me pri upokojencih, potem se malo še s stroko še vedno bavim. Tudi včasih naredim, mislim grem na kakšno predavanje v tem kraju, kjer koli je ne. Tako da to, prenašam svoje znanje na mlajše, ne. Pa tudi na starejše.

**M:** Super, torej menite, da vi aktivno preživljate starost?

**Š:** Ja..

**M:** Ja?

**Š:** Ne toliko na kavču, kot drugi.

**M:** Torej ste včlanjeni v kakšno društvo? Aktivno sodelujete v kakšni organizaciji, krožku, druge aktivnosti?

**Š:** Tega je ogromno. Ravno zadnjič sem mal na pamet računal, nekaj čez 300 evrov moram plačati samo članarin.

**M:** Članarin...

**Š:** Lovci, potem so tukajle..

**M:** Gasilci? Upokojenci?

**Š:** Gasilci, upokojenci . Pri upokojencih sem v dveh društvih, potem so tukejle veterani, potem imam še nekaj prijateljev dol na krasu smo tudi tako malo skupaj. Tega je polno. Rdeči križ, ne. Tudi tistega nisem čisto pustil, čeprav bolj po redko ma ko me rabjo me pokličejo, tako da tega je dosti.

**M:** Je dosti. Pa kakšne aktivnosti imate kej z društvi pa z organizacijami?

**Š:** Ja odvisno je, ne recimo, če bi uzeli upokojence tuki je vsega ne. Lahko grem, torej kot podpredsednik nisem aktivno vključen v neke tele bom rekel sekcije in v te naše skupine, kot je športna ne, morem pa rečt da sodelujem zraven pri vseh večjih prireditvah, da skušam tudi voditi, vredu kot vodja tiste skupine no. No potem recimo na področju kulture imamo vrsto zadev od pevskega zbora, potem literarni krožki, kjer se piše ravno ne dolgo tega sem dobil povabilo da nekaj napišem, ma nevem če bo zneslo. Potem imajo tudi recitacije, tako da je..

**M:** Se nabere?

**Š:** Tukej se nabere in mislim tudi na te njihove, njihova srečanja , tekmovanja pa druženja, recimo druženje rokodelskih..

**M:** Več različnih dejavnosti.

**Š:** Ja, ja. Dejavnosti je malo morje, samo..

**M:** Če želiš..

**Š:** tukile izobraževanje teh starejših, sedajle se mislim kar precej vključujemo v te zadeve, to zadevo Starejši za starejše, pa mladi, medgeneracijski ta, bom reku ta medgeneracijsko..



**M:** sodelovanje?

**Š:** dosti ne.

**M:** Pa koliko pa vam pomeni to sodelovanje v društvih in organizacijah?

**Š:** Meni pomeni nekaj, da pridem med znance, pa tudi če ne med znance če se samo imam fajn, se kaj pogovorimo, da tudi bom rekel kej skupaj naredimo, če se le da ne. To mi pomeni.

**M:** Torej vam veliko pomeni, da se srečujete z znanci in družite z vrstniki, ki isto želijo aktivno preživljati čas?

**Š:** Vrstniki, mlajšimi, starejšimi, sej to ni važno. Važno je da se razumemo med sabo.

**M:** Ali opravljate prostovoljno delo?

**Š:** čisto vse prostovoljno

**M:** Vse je prostovoljno.

**Š:** To sem že od nekdaj delal.

**M:** Kje ste pa pridobili informacije o društvih in prostovoljstvu? Kaj vas je spodbudilo k temu, da ste aktivni in k aktivnemu življenju?

**Š:** reku bom takole, že od malih nog, že bom reku od osnovne šole sem se vključeval v razna društva, ki so me interesirala. Recimo radio amater, pa zgodovina me je zanimala pa sem se v zgodovinski krožek vpisal, potem prva pomoč me je tudi zanimala sem se tam vključil, bil sem tudi v temu društvu ozn. Tako, da tukaj ne vem šel sem, ne vem verjetno zaradi nečesa kar nisem vedel kaj je in sem se naučil.

**M:** zanimanja, interes?

**Š:** Ja ja zaradi zanimanja, tudi jamarstvo. Bil sem tudi član jamarskega kluba, tudi sem plesal en čas, ampak sem neroden, tako da kariere nisem na tem področju delal, ne. Ampak kot otrok, takrat v osnovni šoli smo te narodne plese plesali, tako da ni problema.

**M:** Tudi vse. Pri nas v Sloveniji zdej deluje kar nekaj programov in društev za aktivno življenje v tretjem življenjskem obdobju. Kaj ste mogoče že slišali za kakšno organizacijo ali pa program ?

**Š:** Ja seveda sej to prihajajo k nam, ne in se srečujemo tam v zeleni dvorani oziroma v teh prostorih, ki jih imamo ali pa v tudi na delavski univerzi smo se, pa tukile v knjižnici, ne recimo. Zadnjič sem bil ne enem takšnem lušnem predavanju v knjižnici, mislim tako da o veri, predvsem s poudarkom na to kako bi rekel protestantsko vero, ne.

**M:**Ja.

**Š:** Pa primerjave, ne. To je interesantno slišat in slišal sem določene zadeve, ki jih prej nisem znal ali pa tudi kakšna druga zadeva. Recimo kar sem se v šoli učil, sedajle recimo porazmišljaš, takrat si to drugače razumel, zadevo. Tako da to me tudi privlači, ne.

Ali pa včasih sem zelo rad bral knjige in to, zdaj jih težko berem, pa jih berem samo na dopustu, ko sem na počitnicah.

**M:** Na počitnicah..

**Š:** Ja.

**M:** Torej imate po vašem mnenju dovolj možnosti za aktivno staranje? Mislite da se z leti to spreminja, da je vedno več možnosti, da je enako?

**Š:** Ne, ne možnosti je ogromno. Tisto kar hočeš si poiskat. Recimo, bom rekel takole, če te interesirajo izleti dobiš danes tudi zelo poceni izlet, če rad gojiš pohodništvo ali pa sprehode in tako dalje imaš karkoli hočeš.

**M:** So možnosti za starejše?

**Š:** Če si rad za mizo z družbo in karte špilaš in to, ne grem pa rad v oštarije pit alkohola al pa kej tazga. Pravzaprav drugače grem zjutri vsako jutri na..

**M:** Kavico?

**Š:** na kavici v oštariji, sam na kavici ne drugo.

**M:** Pa za vse starostnike, mislite da imajo možnosti na primer tisti, ki se še ne aktivno...

**Š:** Lejte pri nas imamo to sekcijo Starejši za starejše ne, in ti skrbijo tudi za druge ne, mislim ki niso člani v družbi, se tudi v to. Tako da ni problema, če je kej takega da greš kakšnega obiskat, recimo starostnika ali pa nevem, ima rojstni dan ali pa karkoli, ali pa tut tako brez veze, iti malo na razgovor, pogovor..

**M:** Pogovor, da je..

**Š:** Enim je to uredu recimo, gasilci imamo tudi to, vsako društvo ima svoje. Včasih pri rdečem križu tudi ne, smo vsako leto obiskali starejše, jih malo obdarili in to se dogaja tudi v občini ne, imamo ta prednovoletna srečanja in to nekaterim veliko pomeni, predvsem tistim na vaseh ali tistim, ki so malo manj pokretni ali pa so samo zaprti vase in ne vejo zaradi česa, da jih prideš obiskat in to. To ogromno pomeni, in to se dela, dobro jst sicer ne tolko ampak nekateri naši člani.

**M:** Kaj bi po vašem mnenju lahko storili, da bi se pogoji za aktivno preživljanje starosti še izboljšali?

**Š:** Veste kaj vam bom povedal, po moje več druženja mladih s starimi, to medgeneracijsko druženje. Ker glejte starejši smo kot starejši in če se starejši dobimo, potem prvo je da začnemo, jamramo okrog problemov, ki jih imamo z boleznijo ali pa kej takega, ne. Če so pa mladi zraven pa se začnemo pogovarjati, morda samo o uporabi mobitela ali pa računalnika, da ne govorim. Zdej te medgeneracijska druženja pri nas mislim, da so..

Da jih je premalo in da niso tako razvita, kot so recimo drugod. Tudi v drugih bom reku občinah, da ne govorim o drugih državah je to bolj, pri nas je to bolj tako ne. Tudi bom rekel, pri nas tile člani tega društva upokojeincev v Postojni ne, se vidi da nekaj jih je zelo aktivnih, nekaj malo manj, ampak vseeno prijatelji pa smo in to je to.

**M:** To je to. To bi bilo to, ja.

## **INTERVJU 6**

**M:** Kako ste kej, kako preživljajte vaše dneve?

**L:** kako sem kej...pestro...

**M:** Pestro?

**L:** Pestro, pestro ja.

**M:** No lepo, kaj imate bližnje sorodnike in prijatelje, s katerimi se lahko pogovarjate pa preživljajte prosti čas? Kako preživljate prosti čas z njimi in koliko vam preživljanje časa z njimi?

**L:** Bližnji sorodniki niso tukej, so stran in se vidmo občasno. Prijateljev je mičkano, malo ampak so tisti..

**M:** Ta pravi?

**L:** Ko se dobimo, pač čvekamo ne.

**M:** Koliko vam pomeni, da lahko preživljate ta čas z njimi, da se lahko...

**L:** To zmeraj dosti pomeni, ker taki stiki so..

**M:** Je lepo imet nekoga?

**L:** Ni sam čvek čvek, ampak je tuki, kaj jst vem imaš sorodno dušo se meniš z njo tisto kar tebe zanima, kar imaš eno skupne stike, točke. Počneš stvari, jst imam dost 3,4 res take prijateljice, ki imajo tut kužke k jst in smo kadar smo skp, vsaj enkrat, dvakrat na teden se vidimo za nek cajta.

**M:** Kaj pa za vas pomeni aktivno preživljanje starosti?

**L:** Jst sm že v štartu človek, ki ne more bit pr miri. Mi smo že od malega skuzej nekej počeli, tudi doma kjer sem rasla gor, moji starši so bili tudi športniki in mejčkn od tega mi je ostalo kar pač lahko. Doma smo imeli, rasla sem gor v mejhnem kraju imeli smo vrt in tu me je zastruplo do konca.

**M:** Ja sej..

**L:** Tako da sem dosti vezana na vrt..

**M:** Pa vi menite, da aktivno preživljate starost?

**L:** Ja jst mislm da ja.

**M:** Da ja?

**L:** Ja

**M:** Ste mogoče včlanjeni v kakšno društvo? Aktivno sodelujete v kakšni organizaciji, krožkih ali druge aktivnosti?

**L:** Prej sem imela več, sem bila tudi pri telefonu SOS telefonu, zdej sem pa sam še pr pesjanovih. Nisem več tolko aktivni član, pač kokr lahko. Tekmujem tudi ne več, ker mi pač moja, telu ne pusti, da bi bila bolj intenzivna, ampak delam se vedno pa tisto kar lahko, še zmerej lahko delam nekaj, se zmerej smo lhku skp, se lahko zabavamo ali pa so to samo sprehodi ..

**M:** Torej imaste kakšne aktivnost z društvom oziroma..

**L:** Z društvom imamo kaj, kar je tekem, kar je skupnih treningov. Tle in v Ljubljani tudi, ker z Arijem hodva na zlate te prinašalske tekme, ne. So bolj lovske tekme, lovske stvari ampak brez živali. In tako.

**M:** Kaj pa vam pomeni sodelovanje v društvu?

**L:** Pa veš kako je, človek je bitje ki ni za bit sam. Zapomni si, cajt ves da lahko neki koristnega narediš zanjih, zase..In tu je tu..

**M:** Tu je tu..

**L:** Sej ne rabs da nardiš, nevem kulku, nevem kaj.

**M:** Ja res je. Koliko vam pa pomeni da se srečujete in družite z vrstniki in z osebami, ki ravno tako želijo aktivno preživljati starost?

**L:** Dosti.

**M:** Dosti...

**L:** Veliko, seveda.

**M:** Kaj mogoče opravljate kakšno prostovoljno delo?

**L:** Nič več.

**M:** Ste pa?

**L:** Sem, kot sem ze omenla..

**M:** Aja pri SOS.

**L:** Pri rdečem križu kdaj sem dosti aktivna na telefonu, dežurstva in tu je tu.

**M:** Kje ste pa pridobili informacije o društvih in prostovoljstvu? Kaj vas je spodbudilo h tem aktivnostim in aktivnemu življenju?

**L:** Veš kako, prideš v stik z ljudmi in potem te kakšna stvar pritegne al pa te ne prtenge. In ce te potegne potem začneš razvijat odnos in padeš v to društvo, padeš v to društvo...

**M:** Se razvije nekaj..

**L:** Se razvije ja ali pa se ne, tako.

**M:** Pri nas v Sloveniji deluje kar nekaj programov in društev za aktivno življenje v tretjem življenjskem obdobju. Ste mogoče že slišali za kakšno organizacijo ali pa program?

**L:** Tle v Postojni je nekeje ne. Sem slišala, vem tudi za ostale, največ se dogaja v Ljubljani, ampak glej meni je to dovolj tukej.

**M:** Imate po vašem mnenju torej dovolj možnosti za aktivno staranje? Menite da se z leti to spreminja, da je vedno več možnosti?

**L:** Ma možnosti je tolko kolikor si jih človek dovoli. Vedno so možnosti in če čs nekaj pa poiščeš.

**M:** Pa poiščeš ja. Pa kaj bi po vašem mnenju lahko storili, da bi se pogoji za aktivno preživljanje starosti še izboljšali?

**L:** Ma mogoče je premalo stimulacije za tiste, ki niso tako samoiniciativni ali pa ne vejo kako bi s svojim cajtom in jim je dolgčas mogoče, da bi se za te lahko iskalo se kake druge stimulacije. Predvidevam no.

**M:** Dobro.

**L:** Predvidevam da se da še marsikej.

**M:** Se da še kej razširit...

**L:** Ja...

**M:** Dobro to bi bilo to.

## INTERVJU 7

**M:** Kako ste? Kako preživljate vaše dneve?

**P:** Kaku sm kej? Ja dobr

**M:** Dobr?

**P:** Lepu, sproščeno. Delam nekej doma, neki delam na področju športa, ukvarjam se s košarko, kot tehnični komisar. Vse vikend praktično od oktobra do maja smo zasedeni, tak da.

**M:** Pol je pestro.

**P:** Takrat je pestro.

**M:** Torej imate bližnje sorodnike, prijatelje s katerimi lahko preživljate prosti čas pa se pogovarjate z njimi? Kako preživljate prosti čas z njimi in koliko vam pomeni preživljanje časa z njimi?

**P:** Prjatle ja tukej, bližnje sorodnike ne, zato ker so bolj oddaljeni tak da se redko srečujemo z njimi, mogoče ob kakih praznikih ali rojstnih dnevih ali pa ob kakih obletnicah. Drugač pa s prijatli tukej redno, včasih na kaki kavici, včasih na kakšni pici, večerji, ampak bolj z družino z ženo in hčeram. Ampak sej pravi to največkrat preko vikenda, čez teden so zaposleni..

**M:** jim zmanjka časa?

**P:** jim zmanjka časa ja.

**M:** Kaj pa za vas pomeni aktivno preživljanje starosti?

**P:** ja s tem se praktično zgubiš, nekje hočeš živeti bolj polno življenje, da ne študiraš a si kuk star, a si karkoli. Pride, če začnes razmisljati zaradi same starosti pride včasih do počasne, mogoče si preveč zamorjen ali kakorkoli. Je bolje da si praktično skoraj zaposlen in vrjetno tudi..

**M:** Mal zamotiš se?

**P:** Ne da se samo zamotiš, se počutiš da si nekaj bolj pomembnega, da si maš nekaj da imas koncept življenja, tak da je praktično. Neki moraš sam konstanta, da je mirovanje..

**M:** Ni v redu?

**P:** ne pride v poštev, vsaj pri meni ne.

**M:** Pa vi menite, da aktivno preživljate starost?

**P:** Ma mislm, da ja. Sej skoz si neki praktično najdem, sej sm že prej omenu glede tega košarke je dosti prjatlov, tle sodniki se srečujemo tudi tako, ne sam na samih tekmah ampak tudi na kakšnih seminarjih, pa na kakšnih ne sam seminarjih bi rekel praktično usposabljanjih, ki jih imamo preko tega, tak da smo tam doskrat aktivni in s kakšnimi prijatli tlele glede kolesarjenja, zelo navdušen smučar, tak da se pravi, zmeraj se nekaj najde.

**M:** Se najde ja. Torej ste včlanjeni v kakšno društvo, aktivno sodelujete v kakšni organizaciji, krožku?

**P:** Dejansko zdej, aktivno praktično samo z na košarkarskem področju, kot tehnični komisar aktiven. Drugače pa v drugih klubih in krožkih nisem.

**M:** Pa ne. Pa imate kakšne aktivnosti oziroma vi če delujete delate na tekmah pol še?

**P:** Ja na tekmah pa inštruktor sojenja sem tudi. Tak da delam na primer tudi na mlajših kategorijah, opazujemo in ocenjujemo sodnike, iščemo praktično perspektivne kadre tudi za naprej. Dejansko v ostalih športih je tudi tukaj vsi strokovnega kadra rabiš zaradi vse večjega populacije teh, same košarke in veliko kategorij samega tekmovanja rabimo tudi dosti sposobne sodnike.

**M:** Pa..

**P:** Na temu imam kar dosti dela in tudi pisarije, same dokumentacije.

**M:** Kaj pa vam pomeni sodleovanje tukej in delovanje s košarko pa..?

**P:** Ja že tak al tak od nekaj ko sem bil kot aktiven košarkarski sodnik nisem tel kar prekint s tem, določene vizije in določeno zanimanje do tega športa mi je ostalo in tako nadaljujem v kolikor me bo čas dopuščal, čas že si bom vzel, drugač pa sej pravim hočem tle zaenkrat sej pravim, tle bit.

**M:** Koliko pa vam pomeni, da se lahko srečujete pa družite z vrstniki in osebami, ki želijo aktivno preživljat starost kot vi? Ne vem, da se z drugimi sodniki oziroma se s temi, ki se s tem ukvarjajo...

**P:** s sodniki ja, kot je že povedano se srečujemo, ampak glede mojih kolegov, moje starosti jih je pa manj aktivnih. Zato tukaj pogrešam, mogoče eni prehitro obupajo, potem se preveč zaprejo sami vase, ali ozek krog ljudi tak da. Jaz jih zelo zelo, torej so redki ki jih srečujem, tudi tisti ki nekak že končajo s to kariero se praktično skoraj ne slišimo več. Se potem posvetijo nekim drugim aktivnostim oziroma ne vem.

**M:** Kaj mogoče opravljate kako prostovoljno delo?

**P:** Ne, za enkrat ne.

**M:** Pri nas v Sloveniji deluje kar nekaj programov in društev za aktivno življenje v tretjem življenjskem obdobju, pa ste mogoče slišali za kakšno organizacijo ali pa program?

**P:** Nisem se za enkrat niti zanimal, lejte jst... Pr nas so dosti aktivni razna upokojska društva, tudi naše policijsko združenje je zelo aktivno, ampak za enkrat se jaz ne počutim v tej kategoriji, ne glede na to da smo letniki, ampak nekako me ne, njihovi programi oziroma njihov sistem delovanja mi mogoče ne gre na roko, zato se mi zdi da sem še nekako premlad.

**M:** Super, pa imate po vašem mnenju dovolj možnosti za aktivno staranje? Vi pa starejši še.

Mislite da se z leti to spreminja?

**P:** To je čisto odvisno od vsakega posameznika, zdej če je nekdo, če nekoga zanima al je več stvari se zmeri najde, več aktivnost takih ali drugačnih. Tudi na tej starosti, praktično če si dovolj zdrav in da te zanima, zmeri lahko se najde določene aktivnosti, ki bi lahko preživš aktivni prosti čas oziroma tudi za sproščanje.

**M:** Pa mislite, da se z leti to spreminja, da je vedno več možnosti? Ali da pač..

**P:** Ma mislim da ni no res, no sej pravim ni. Ne vem težko bi rekel, ne poznam glih dost tega celega področja, kdo pa kok preživlja ampak sej pravim, mislim pa da je za tistga, ki ga zanima, kot sem že povedal, vrjetno se najde.

**M:** Pa kaj bi lahko po vašem mnenju lahko storili, da bi se pogoji za aktivno preživljanje starosti še izboljšali? Sicer se s tem še tuk ne ukvarjate, ampak ..

**P:** Ne, težko bi rekel nimam neke ideje, ampak predvsem je odvisno od vsakga posameznika. Odvisno kok ga zanima, kok hoče se aktivno vključit v vsem, v ta proces če ga že tko imenujejo staranje, ampak sej pravim dostikrat včasih res pripomore sama sredina v kateri živiš, na vse zadnje je pa od posameznika odvisno a se bo aktivno vključil ali bo se zapustil ali bo praktično, tut odvisno kok ga družina podpira, koga ima in ali so oni aktivni ali niso to hitro potegne za sabo tudi njegov del življenja oziroma kako se bo vključil v to.

**M:** No to bi bilo to.

**P:** Aja.

## **INTERVJU 8 OSEBA L\_1**

**M:** Kako ste kej, kako preživljate vaše dneve?

**L:** aaaa. Tu je že vprašanje al kaj?

**M:** Tu je že vprašanje ja.

**L:** aaa, zelo aktivno v naravi. Predvsem v naravi, gore.

**M:** Pa imate bližnje sorodnike pa prijatelje s katerimi se lahko pogovarjate in preživljate prosti čas?

**L:** Kaj če mam?

**M:** Prijatelje pa sorodnike, s katerimi...

**L:** Imam prijateljico s katero se lhku pogovarjam. Tu pa ni napisanu ni vprašanje.

**M:** kaj vam pomeni preživljanje časa z njimi, s prijatelji, sorodniki?  
**L:** več kaku je..jst sm večinoma individualc, ne, čeprav sm tu ni problem, ampak sm individualc. Zdej sm bil v Nepal u en mesec sam. Z nahrbtnikom ne, štirikrat sem bil nad preko 5000. Tu je težku odgovor, uglavnem ja ne, ni problem prjatlji ajde lhku jih mam. Kaj boš kej pisala al kaj?



**M:** Snemam. Kaj pa za vas pomeni aktivno preživljanje starosti?

**L:** aktivno?

**M:** Ja.

**L:** brez kavča podnevi, brez sedenja po kafičih in uživanje v naravi in večinoma v hribih.

**M:** pa vi menite, da aktivno preživljate starost?

**L:** zelo aktivno.

**M:** zelo aktivno?

**L:** malo jih je kjo tko preživljajo.

**M:** Pa ste včlanjeni v kakšno društvo, aktivno sodelujete v kakšni organizaciji, krožku?

**L:** Ne.

**M:** Nč, zakaj pa ne?

**L:** zatu, ker več al mnj sam..če sm že organiziru, sem sam organiziral, da smo šli po svetu, sem bil že po svetu več a mnj povsod, in bo to..

**M:** res individualno bolj..

**L:** cilji so usmerjeni v pač to da bom potoval, individualno v ožjih skupinah. Več al mnj sm pa jst vodja grupe, ne.

**M:** Okej, kaj mogoče opravljate kakšno prostovoljno delo?

**L:** Niti ne..

**M:** Niti ne, pri nas v Sloveniji deluje kar nekaj programov in društev za aktivno življenje v Sloveniji, kaj ste mogoče že slišali za kakšen program?

**L:** Ne, ne nč sploh, to me ne zanima.

**M:** to vam ne, zakaj pa ne? Mislim kaj ste bl individualno al?

**L:** zato ker je pač tko, jst sm vezan samo v hribe in v tujino ne to si pa vsak ne more prvoščit ne.

**M:** pa ste mogoče v kakšnem planinskem društvu včlanjeni?

**L:** ne, sam pol je pol tu ni več tu.

**M:** ni tu tu?

**L:** meni k paše se ustavn, k paše sedim, lej to je pač tko.

**M:** Pa imate po vašem mnenju dovolj možnosti za aktivno staranje?

**L:** mam, vse možnosti.

**M:** pa ostali vrstniki, mislm vrstniki, ostali..

**L:** ne nimajo take možnosti.

**M:** nimajo, pa mislite da se z leti to spreminja, da je vedno več možnosti, da maste, da se je spremenilo kej... kukr je bilo včasih, da je več zdej da je mnj?

**L:** dejstvo je to da, dejstvo je da če začneš že v mladosti potovat, če začneš že v mladosti hodt v hribe, potem boš hodu celu življenje, ne moreš pa potem pri mojih letih ne, jst ma namreč 68 let... ni več, ne morjo več pridet v ta krog. Tisti ki so so, za tiste se ve tu jih je par, in vsi ti hodijo drugač je pa konc, končano.

**M:** kaj bi pa po vašem mnenju lahko storili, da bi se ti pogoji za aktivno staranje izboljšali? Da bi omogočili tem ki niso bili prej aktivni, da bi zdej bili, ali mislite...

**L:** niso to pogoji, to je od individualcev odvisno, ker imam dosti prijatlu, takih ki mi očitajo pač da lahko grem ker imam denar, vendar jst ne kadim, ne pijem po lokalih, če bi oni opustili alkohol in cigarete bi lahko potovali in bi lahko sli vsako leto dvakrat okrog svet.

**M:** to je res, potem je bolj od posameznikov odvisno..

**L:** To so izgovori, to so uno, tretje...ne morem, me boli. Jst sm dns, dns sm naredu tri hribe tlele.

**M:** že?

**L:** že od šeste ure, sm ob devetih doma, drugi so se zbudili. Lej lej to je drugače..

**M:** To je razlika potem k se nardi.

**L:** To se neda, to ne moreš ti, da bo ta pa ta začel hodt k kumi čaka da gre na kafe, sej tut jst grem na kufe ne, pridem sem na kafe tle dol, ampak razlika je v temu, da prvi cilj je meni to da se lahko pač gibam... Recimo zdej sm bil v Nepal, z individualci, sem bil z nekimi italjani, ki sta bla od mene mlajša 40 let pa sem oba nesu, en makedonc, ki gre drugu letu na Everest, 43 let star je moj sin lahko ne, in na konc koncu jst sm pršu čez tisti hrib v 5 urah, on je rabu 8 ur pa drugu letu gre na everest, si razumela?

**M:** razumem ja..

**L:** lej tu je pač tku ne. Jst pač tko živim že celo življenje in moja dva sinova nista imela nikoli probleme s cigareti, z drogo, ker pri nas je bilo aktivno življenje, en je skoz na kolesu, en je skoz v hribih, smuča in sta bila na Triglavu, ko sta bla stara 4 pa 6 let...je razlika.

**M:** Potem je razlika že v tem, da je že celo življenje aktivno..

**L:** ja lej...pač tku vem jst.

**M:** ja, sej..

**L:** ne rečem lahko je neki narobe, lahko sm že zdej bolan pa ...ampak nimam nobenih problemov, z nobeno stvarjo. To, to ne more vsak, to ne moreš, če te to ne veseli, hribi al pa hribi al pa narava, tu je dejstvo, da da mene da dajo na jadrnanje, en teden na jadrnici jst jih pobijem vse okuli sebe...

**M:**ja sej se pač...

**L:** Zdej če ste razumela..

**M:** razumem ja...

**L:** Ti bi bla pa na jadrnici, se ulegla in, pardon sem misli..si razumela foro?

**M:** ja razumem, razumem.

**L:** tu je aktivnost ne, pa na kolu pa unu pa tretje..pač..

**M:** ja kakršnu maš zastavljenu taku je.

**L:** pr hrani je normalnu, da se morš ustavt, jst k mam zadosti neha jest.

**M:** no tu bi bilu tu.

## **INTERVJU 9 OSEBA S\_1**

**M:** Torej, kako ste kej, kako preživljate vaše dneve? Ste dobro?

**S:** dobro, vsak dan je lepši, dnevi so zelo kratki, ker imam vnukinjo 10 mesecev..

**M:** imate vnukinjo, potem je pestro. Torej imate bližnje sorodnike in prijatelje s katerimi se lahko pogovarjate in preživljate prosti čas? Kaku preživljate prosti čas z njimi, in koliko vam pomeni preživljanje časa z njimi?

**S:** ubistvu največ časa se preživljamo, mislim da smo v družbi največ, ostali del dneva pa sem jst v atletiki.

**M:** v atletiki.. Kaj za vas pomeni aktivno preživljanje starosti?

**S:** mislim, da je to najlepši del življenja, ker človek nima nobenih obveznosti in je..

**M:** se lahko posveti..

**S:** mislim, vzame si čas zase, človek si mora takrat vzeti čas zase, ker to je ta ena tretjina ki nam ostaja življenja in je najlepša.

**M:** najlepša, vi menite, da aktivno preživljate starost?

**S:** da.

**M:** Ja...ste včlanjeni v kakšno društvo ali aktivno sodelujete v kakšni organizaciji, krožku?

**S:** Ja jst sm včlanjen v, kako bi rekel... zveza atletskih sodnikov Slovenije, sem mednarodni atletski sodnik, zdej sodnik tri. In to je vse na prostovoljni bazi, se pravi sodimo po celi Sloveniji, če nas povabijo gremo tudi v tujino.

**M:** tujino..torej kakšne aktivnosti imate z društvom? Sodste, še kej družga mogoče..

**S:** Organiziramo vse tekme..

**M:** Vse tekme..

**S:** ne glede od občinskih do državnih tekem, se pravi jst sm licenciran predavatelj, predavam za atletske sodnike na tečajih za nove sodnike, tako da..

**M:** se nabere neki?

**S:** Ja sigurno.

**M:** kaj pa vam pomeni sodelovanje v temu društvu oziroma v zvezi?

**S:** pomeni dokazovanje, z dneva v dan. Jst nekoga učim in mene učijo, se pravi dajem in dobivam. In to je bistvo vsega.

**M:** bistvo.. koliko pa vam pomeni to, da se lahko srečujete in družite z vrstniki, ki želijo biti isto aktivni oziroma se isto ukvarjajo s takimi stvarmi k vi?

**S:** dosti, zato ker menim da je prenašanje teh izkušenj med nami, pri nas je vsaka nova tekma neka nova stvar, vsaka, vsako tekmovanje, če tako rečem. Zato ker so razno razni dogodki in ti dogodki se lahko vrstijo da so enaki, ampak je ogromno sprememb in mi moramo izredno dosti, mislim izredno improvizirati in to je bistvo, da jst od teh mojih sovrstnikov dobim potrebne informacije, da ..

**M:** da loku izpeljeste..

**S:** da loku izpeljem, realiziramo to tekmovanje.

**M:** Torej opravljate kakšno prostovoljno delo? To k opravljate je prostovoljno delo, še kakšno drugo mogoče?

**S:** pomagam v športnem parku Postojna, vse kar se tiče teh športnih dejavnosti.

**M:** kje ste pa pridobili informacije o društvih in prostovoljstvu? Kaj vas je spodbudilo k temu, da ste aktivni, da imate aktivno življenje?

**S:** bistvo je da sem kot aktivni atlet pridobili..

**M:** informacije?

**S:** informacije, da je, da obstaja tudi sodniška organizacija in s tem potem od 91 je začelo to prostovoljno društva, prostovoljna organizacija.

**M:** pa potem ko ste izvedli, niste pomislili, da bi nehali. Vas še vedno to veseli, da si zapolnite čas, da imate neko dejavnost?

**S:** torej, moj najstarejši kolega je star 94 let zelo aktiven, in če mi bo ratalo jst bom tut tko aktiven. Mi smo med mladimi, se pravi otroci od vrtca do fakultete, celo sodimo tudi veteranom, tako da jst mislm da bom ostal v tej atletiki ...

**M:** še kar nekaj časa?

**S:** Do konca, ne samo atletiki, ampak na splošno, ubistvu so me na nek način obvezali, ker sem častni član združenja atletskih sodnikov Slovenije.

**M:** pri nas v Sloveniji deluje kar neki programov in društev za aktivno življenje v tretjem življenjskem obdobju. Ste mogoče že slišali za kakšno organizacijo ali pa program?

**S:** ja slišal sem in mislim, da se vpišem na arheološki fakultet, na delavski univerzi v Postojni obstaja, za enkrat to leto sem premaknil zaradi vseh dogajanj..

**M:** ampak vas zanima, veste da so?

**S:** vem, vem da je organizirana ta, program za tretje življenjsko obdobje ne.

**M:** kaj imate po vašem mnenju dovolj možnosti za aktivno staranje? Mislite, da se z leti to spreminja, da je vedno več možnosti?

**S:** mislim, da je vse odvisno od posameznika, ker če človek išče, če je radoveden, posebej to velja za nas moške, da smo večni otroci, se hočemo igrati in želimo neko druženje in da, ob vseh teh druženjih pridobiš informacije. Ker recimo mi se dobimo, nas 9-10 prijateljev, znancev in vsako jutro se informiramo o teh stvareh, kaj naprej, kaj je zanimivo, kaj ni, vsak pove neko informacijo tako, da od tukej tudi mi črpamo ta, recimo za nadaljnje, kaj bi delali, kam bi šli.

**M:** za nadaljnje aktivnosti?

**S:** tako je.

**M:** Kaj bi pa po vašem mnenju lahko storili, da bi se pogoji za aktivno staranje izboljšali? Da bi tisti na primer, ki niso zdej aktivni, da bi mogoče zdej začeli... Mislite, da je to če si bil aktiven celo življenje, če prej nisi bil, da zdej lhku postaneš ?

**S:** mislim, da je vse kot sem rekel odvisno od posameznika, ker eni so bili aktivni 30 let pa so enostavno prenehali s svojimi dejavnostmi, mislim ali je bila to bolezen ali so bile neke druge obveznosti, ampak menim, da je res dosti odvisno od posameznika. Kaj pa je potem.. V društvih upokojencev in v ostalih društvih je zadosti animacij za nas, ki smo v tretjem življenjskem obdobju, tudi zato ker..sam je potrebno da se pozanimaš. To kar nas veseli, če nas pa nič ne veseli potem pa če sedimo doma, bomo obsedeli. Mislim, da večina, dosti, mislim da je celo polovica teh ki jih poznam, enostavno neaktivni, zaradi vseh ne zaradi tega da nima..

**M:** da ni možnosti, ampak zaradi tega ker ne želijo.

**S:** da.

**M:** Ok, to bi bilo to.

## INTERVJU 10

**M:** Torej, kako ste kej , kako preživljate vaše dneve?

**Č:** pa bolj penzionersko.

**M:** bolj penzionersko, ma ste dobro?

**Č:** ma v redu je...

**M:** Kukr je. Kaj imate bližnje sorodnike pa prijatelje s katerimi se lahko pogovarjate pa preživljate prosti čas?

**Č:** Imam.

**M:** Maste, kaku pa preživljate prosti čas z njimi, kaj vam pomeni preživljanje časa z njimi?

**Č:** ma pogovarjamo se uglavnem o športu, o nogometu, o odbojki..

**M:** mal o aktivnostih?

**Č:** malo aktivnosti, čez zimo v dvorano odbojko, poleti pa od zunej odbojko, ma gledam tudi kakšen nogomet, kako tekmo ker me nogomet zanima.

**M:** Kaj pa za vas pomeni aktivno preživljanje starosti?

**Č:** ne vem točno, kaj bi odgovoril, ne razumem vprašanja.

**M:** kaj pomeni to, da ste aktivni?

**Č:** pa veliko mi pomeni, glede na to da zadnji 7,8 let imam cel kup zdravstvenih težav, 3 operacije na srcu, 3 operacije na očeh.

**M:** to da ste lahko aktivni, da se ltku družste s prjatli, da greste vn...

**Č:** Ja, zdej se je zdravstveno stanje malo stabiliziralo, že prej od srca zdej od..z vidom so še vedno problemi. Hodim v Ljubljano, na očesno kliniko v klinični center ...

**M:** pa vi menite, da aktivno preživljate čas oziroma starost?

**Č:** ja, ja v primerjavi z drugimi kolegi, ki se srečujemo tlele na kavi, v bar boru, tukaj pri Acotu v alegrotu in tako naprej. Vzdržujem stike s svojo generacijo, približno s tistimi ljudmi ki so se prav tako kot jst upokojili, pred 8-10 leti.

**M:** pa ste mogoče včlanjeni v kakšno društvo, kakšen krožek, organizacijo?

**Č:** Ne, ne, ne. Vodil sem multimedijški center v Pivki, do lanskega leta, vendar zaradi izgube vida sem moral opustit to delo. Tam mi je bilo pa super.

**M:** Ste vodili za starejše tu?

**Č:** ja za starejšo populacijo, priprava programov in organizacija računalniških tečajev, tečajev tujih jezikov in je bil izredno velik interes. Pivški ta multimedijški center je praktično enih 6 let je aktivno deloval in v tem obdobju smo praktično organizirali enih 43 tečajev, razno raznih tku da je..

**M:** pa je bilo zanimanja?

**Č:** je, velika večina upokoјencev so šli skozi te tečajе.

**M:** torej kakšne aktivnosti ste imeli kej s tem, ste organizirali tečajе, predavanja?

**Č:** ja..pripravil programe, prijavljal se na razpise, ker ker od ministrstva za delo, za kulturo, sodeloval z ljudsko univerzo Postojnsko, Bistriško tku da smo tudi z unoga konca, z bistrice pritegnili ljudi v te medijske centre.

**M:** kaj pa vam je pomenilo sodelovanje v temu društvu, organizacijo, da ste organizirali...?

**Č:** veliko, veste kaj to je veliko druženja, veliko izmenjav izkušenj o življenju, glede na to da sem psiholog po izobrazbi, sem včasih tudi kakšen nasvet komu dal in..

**M:** je vredu. Koliko pa vam pomeni to, da se lahko srečujete in družite z vrstniki in osebami, ki ravno tako želijo aktivno preživljati čas?

**Č:** ma super je to, veste kaj velika večina upokoјencev, vsaj v Pivki, tistih 7 let kar sam jst živel tam, so izredno aktivni so vključeni v razno razne aktivnosti, preko preko društva upokoјencev, pa tretja življenjska praktično vsi vsi, nekje pa so še športne aktivnosti v večernih urah.

**M:** kaj mogoče opravljate kakšno prostovoljno delo?

**Č:** pravim, trenutno ne, zaradi izgube vida sem praktično tudi to delo v multimedijem centru opustil..

**M:** opustil..

**Č:** zdeј edino skrbim malo za svojo lastno rekreacijo.

**M:** kje ste pa pridobili te informacijo o prostovoljstvu in društvih in organizacij?

**Č:** ma uglavnem na internetu. Glede na tu da sem, na na na računalnikih, bil teh zadnjih 7, 8 let, največ informacij sem praktično dobo tam.

**M:** pa pri nas v Sloveniji deluje kar neki programov in društev za aktivno življenje v tretjem življenjskem obdobju. Pa ste mogoče že slišali za kakšno organizacijo ali pa program?

**Č:** ma ja, pa tudi preko, glede na to da sem sodeloval z ljudsko univerzo Postojna, sem seznanjen z vsemi njihovimi aktivnostmi in organizacijo različnih tečajev, delavnic, sestankov. Zdeј pa je nazadnje v zeleni dvorani v Postojni odprta večgeneracijski center, kjer so vse te aktivnost, ki sem jih jst že prej v Pivki delu.

**M:** ste vodili delavnice, pa ste se mogoče tudi udeležili delavnice?

**Č:** ja, ja, ja veliko, veliko delavnic. Uglavnem največ časa sem pa porabil za organizacijo in izvedbo računalniških tečajev, začetnih, nadaljevalnih tečajev tujih jezikov.

**M:** pa imate po vašem mnenju dovolj možnosti za aktivno staranje?

**Č:** je, je. Vsi tisti starejši praktično imajo možnosti vključitve v različne aktivnosti.

**M:** pa mislite, da se z leti to spreminja, da je vedno več možnosti?

**Č:** Je, je. Veliko več možnosti je, ker zadnji 5-6 let, veliko več možnosti je za pridobitev tudi sredstev preko ministrstev, pa tudi iz evropskega sklada za regionalni razvoj socialnega sklada in tako naprej.

**M:** da se razvijejo dejavnosti.

**Č:** ker se, če imaš ustrezne programe, pripraviš se prijaviš na razpise in dobiš sredstva.

**M:** in je več možnosti za starejše..

**Č:** je več možnosti za starejše, za brezplačno praktično, udeležbo brez plačila.

**M:** kaj bi pa po vašem mnenju lahko storili, da bi se pogoji za aktivno preživljanje starosti izboljšali?

**Č:** hmm, jst mislim da ljudska univerza, ki so praktično nosilci pri nas pa v Postojni ta zavod za znanje, da se interes in število udeležencev iz leta v leto povečuje, in in je teh aktivnost zdej, ker stanujem v bližini večgeneracijskega centra v zeleni dvorani v Postojni, vidim da vsak dan imajo neke aktivnosti in da se ljudje tam zbirajo, uglavnem starejša populacija, upokojenci.

**M:** kaj bi pa vi naredili na primer, da bi se izboljšali pogoji, da bi vi še na kakšno delavnico šli, da bi tisti, ki niso aktivni na primer zdej, da bi se udeležili kakšne delavnice?

**Č:** mislim da v Postojni, ljudska univerza praktično nima za dosti velikih prostorov, kjer bi organizirali delavnice z več udeleženci, to. In v večgeneracijskem centru, zdej ki je na novo odprt praktično manjka, manjkajo računalniki, manjka en projektor in oprema, da bi se, kaj jst vem pršlo več ljudi.

**M:** pa da bi se omogočilo več ljudem?

**Č:** več ljudem ja.

**M:** ok, to bi bilo to.



## INTERVJU 11

**M:** kako ste kej, kako preživljate vaše dneve?

**F:** kako preživljam?

**M:** Ja kaku ste?

**F:** delovno, delovno, aktivno, boljše da ne govorim, dinamično. Mesec maj je, sem bil mam dogodku 10. Od tujine..

**M:** Pounu..

**F:** Avstrije, potovanj, izletov, tekem, ogromno.

**M:** imate bližnje sorodnike pa prijatelje s katerimi se lahko pogovarjate pa preživljate prosti čas?

**F:** ja seveda, imam prijatelje z mladosti, s starosti, z upokojskega društva, raznih društev. Ogromno ljudi poznam, ker sem delal v športu v temu, grem v Ljubljano, poznam na tekmah, poznam..

**M:** pounu?

**F:** ma poznam 50 ljudi.

**M:** kaku pa preživljate prosti čas z njimi? Kaj vam pomeni preživljanje časa z njimi?

**F:** ma ne, to je ena dodatna kvaliteta življenja, da če kam greš, v mesto, na tekmo, dogodek, da poznaš ljudi, da se družiš z njimi, da nisi tam prepuščen, da bom reku sam sebi, sam opazuješ in ne poznaš nobenga.

**M:** kaj za vas pomeni aktivno preživljanje starosti?

**F:** ma sej pravm, včasih pravjo da se ne vidm vn, bom reku mam en poseben jutranji ritual, pitje kave to imamo vsi penzionisti. Potem ne vem kakšni nakupi in tako in popoldne mi ostane oziroma dnevi, delavniki mi ostanejo za kakšno delo opravt, mam sadovnjak, mamo krompir, mam vrt, mam drva, bi reku vse sami delamo, prdelamo tako da aktivnosti je, in zvečer pa obvezno televizija, kakšne tekme, prenosi in taku.

**M:** Torej, menite, da aktivno preživljate starost?

**F:** mislim, da kr, ker včasih mi časa zmanjka in včasih pridem kr ne vem po tednu ali recimo v nedeljo zvečer pogledam teden nazaj bi reku da sm kr utrujen, psihično in mal mnj fizično.

**M:** ali ste mogoče včlanjeni v kakšno društvo? Aktivno sodelujete v kakšni organizaciji ?

**F:** seveda, seveda. Sem član, ne bom se hvali kulku društev, predvsem v Postojni ta epik, pa društvo upokojencev, pol sem, ne bom reku da se hvalm, delegat v slovenski nogometni zvezi, ki je vsako sobota pa nedelja ter se vmes, tekma in tekmovanja, potem praznujemo rojstne dneve ena skupina skor 10 ljudi.

Potem recimo obiskujem razne prireditve v občini Postojna in Pivka, recimo sodelujem tudi z društvom Lipa v Pivki, z muzejem vojaškim v Pivki in aktivnosti je dosti.

**M:** ogromno. Kašne pa imate kej aktivnosti s temi društvi oziroma kaj imate tekme..?

**F:** Ma mislm to so organizacija recimo smo imeli zdej veliko strelsko tekmovanje, pa zdej imamo društvo upokojencev imamo vsako letne igre, letos jih imam v Pivki. Tam sem jih, ker sem podpredsednik športne komisije pri temu društvu imamo kar precej aktivnosti, tako da tudi sam rešujem križanke tu sm pozabu, da rešujem od sudoku križanke ne bom reku vseh vrst in tudi tekmujem v temu, zdej tekmovalnu mal mnj, zdej tudi nogomet igram, kakšno druženje če imamo in taku.

**M:** se nabere. Kaj pa vam pomeni sodelovanje v teh društvih in krožkih?

**F:** Ne vem, kot sem že rekel to je popestritev, kvaliteta življenja, ker ne bom reku da tu delam bi reku za druge, tudi za druge, ampak predvsem zase, za počutje, da se dobro počutim. Ker če si celo življenje med mladimi, med ljudmi jst si ne znam predstavljat, da ne bi šel v družbo. Ne bom reku sosede vstane je okuli hiše, ne gre nikamor, ne vem kaku se tem ljudi, kaj čakajo. Jst, jst smrti še ne čakam, starost tudi ne.

in zadnjič sem bil v enmu društvu upokojencev so bli taki stari tudi, kut jst, ne bom reku od 70 pa tudi do 80, tu je katastrofa vidt te ljudi. Ne vejo kaj bi počeli sami sabo.

**M:** ja je težku. Kulku pa vam pomeni tu, da se lahko srečujete in družite z vrstniki in osebami, ki so ravno tako aktivne in želijo aktivno preživljat starost?

**F:** Ma tu so večinoma ljudje, ki so bili že celo življenje aktivni, vsaj v mladosti so se bavili z raznimi športi, ne bom reku petjem eno drugo, taborništvom, pohodništvom in in ti ljudje so še zmerom aktivni, so še zmerom taki vitalni in je veselje da jih vidiš, na kakšni tekmi, druženju po tekmi ali pred tekmo. In to je dogodek, pogovor, vrnitev v mladost in obujanje spominov.

**M:** je v redu. Mogoče opravljate kakšno prostovoljno delo?

**F:** Jah, prostovoljno, ker imam teh aktivnost ne bom rekel ko bom star 70 jih nimam še, verjetno se bom kej vključil, ker tam moraš bit siguren. Ne vem, prostovoljno lih ne vem pišem za te medijske, medije Primorske novice bolj malo, Pivški list in sej veš za te Postojnski prepih, če je to ne vem kakšno družbeno koristno delo, včasih kakšne penzioniste obiščemo take, ki jih poznamo ostarele in in 100 letnike sem obiskal te v Prestranku že ene tri, tako da ne vem če je to kej družbeno koristno ampak.

**M:** tudi ja. Kje ste pa pridobili informacije o društvih in prostovoljstvu?

**F:** kje sem dobil?

**M:** ja?

**F:** ma največ dobim to bi rekel ene par znancev tle v Prestranku, so ena lhku povem Ana Borjančič, ki pomagajo ljudem na domu, jih tudi obiskujejo. Potem tudi v krajevni skupnosti sem del Prestranek, kjer majo ne vem enkrat na letu obdarujejo te starejše občane, ne vem od 80 let naprej in predvsem društu upokojencev, tam je precej tega, tega ..

**M:** informacij?

**F:** Informacij dobim, ma sej pravm nočem se obvezat, ker če se zapišeš moraš pač bit tm in bit aktiven in ne samo na papirju.

**M:** res je.

**F:** tu ni zame, da se samo včlanim pa pol me ni.

**M:** pa pri nas v Sloveniji deluje, kar nekaj programov in društev za aktivno življenje v tretjem življenjskem obdobju. Ste mogoče že slišali za kakšen program ali delavnico?

**F:** vidu sm, so delavnice tudi tle v Postojni me vabijo ti mladinski klub al kaj je, pol je tudi zdej ker slabu slišm se bom vpisu v društvu gluhih, tam imajo prireditve in tam bi reku taki osamljeni in da imajo, mi večkrat po mailu pošljejo, pač internetu mi pošljejo, da bi se obiskal, da bi preživeli družbo takih, kripelnu kot sem jst in taku in da bi se dobro imeli in in ne vem do zdej še to nism koristu, ker se čutm dobr, tudi hodim v hotel Delfin in reku v Izolo, dol nas vabijo te penzioniste, če so kakšne akcije tudi društva brigadirjem mamu zdej ene akcije, sem tudi tam neki včlanjen, neki član bi reku ene iniciative tm da delamo zdej eno obletnico in taku...

**M:** se nabere. Pa imate po vašem mnenju dovolj možnosti za aktivno staranje?

**F:** Je, je možnosti je ogromno. Sej pravm jst povem kaj je, ne držim zmerej informacij v sebi, ampak povem kje je kej, kaj je kej, ampak so taki ljudje a je kšn sam pa ne more, pa pol bolezenske težave, ne bom reku če ne gre žena ne grem jst, pa se ne znajdejo v družbi in ne najde stika recimo, so ljudje ki niso nikoli recimo delali z ljudmi in jim je mal težku da se spoznajo. Jst jim bi reku bi jim pomagu, samu ne vem drugi so pa to Mitja Muha samo on ni v penziji on se prilagodi ne bom reku komu vse.

**M:** pa mislite, da se z leti tu spreminja, da je vedno več možnosti za starejše?

**F:** ma, včasih je blo, da ti povem ker moji starši so pokojni ma kdr so bli v enih takih mojih letih, ko so šli v penzijo je bilo samo društvo upokojencev in je bil to en izlet al pa dva na leto, to in pa ne vem kakšna igra je bla, kakšn film družga pa ni bilo, zdej je pa teh aktivnosti ogromno. Od pohodništva, od bom reku raznih proslav, borcev, tigrucu nas veteranu, sem tudi član veteranu. Tako da imamo ogromno, tisti ki če, bom reku prou maj mesec tudi letovanje, grem tudi letovat z društvom upokojencev, samu ne vem eni se težku odločijo.

Tako, da aktivnost je ogromno, tisti ki če je bi reku na teden vem ma, vsaj dva, tri dogodke za ta prosti čas izkoristet in tu bi reku kvalitetno no.

**M:** kaj bi pa po vašem mnenju lahko storili, da bi se pogoji za aktivno preživljanje starosti še izboljšali?

**F:** ma mislm, zdej ne vem ene vasi imajo krajevne skupnosti in so tam kakšni aktivni, recimo da povem Orehek ali Slavina zelo, zelo aktivni in tam se tisti domačini, ki ne morjo it v Pivko ali Postojno se lepu prključjo tisti skupini in so bi reku tle na vasi je tu bl, v Postojni je mal mnj, tle v Prestranki, je pa ta kraj, da bi se mi družli sploh ga ni. Nimamo ne gostilne, mislm je sam za mlade, včasih smo imeli tle eno krajevno so se ti starejši družli, nam je blu lepu smo se videvali, smo se poznali zdej pa recimo v Prestranki se niti ne poznamo, tam je blok niti ne vem kdu bivajo, taku da tega je premalu in tudi bi morala ta krajevna skupnost, al pa ne vem za te kraje ne bom reku Prestranek, ne vem koga Hruševje, mogoče Razdrto, sej ne vem ..

**M:** manjši kraji?

**F:** manjše kraje ja malu, bi mogli imeti vsaj, sej mamo enkrat na leto, ampak tu je melu bi ne vem kakšno lepo vreme, gor dol al kakšn piknik al kej tazga, da se bl družmo, da se bolj povežemo . Recimo Slavna in Orehek majo domove in tam se večkrat, sej jst grem tudi ke, tku no popestrim si življenje.

**M:** no super, tu bi blu tu.

**F:** a tu je tu?

**M:** tu je tu.

## INTERVJU 12

**M:** kako ste kej, kako preživljate vaše dneve?

**D:** aktivno.

**M:** aktivno?

**D:** aktivno ja.

**M:** kaj imate bližnje sorodnike pa prijatelje s katerimi se lahko pogovarjate pa preživljate prosti čas?

**D:** ja pohnu, ogromnu.

**M:** pohnu? Kaku preživljate prosti čas z njimi?

**D:** ja čuj, največkrat je tu ob kšni, pečemo, kuhamo..

**M:** druženje?

**D:** druženje. Ali pa tudi gremo tudi na izlete, ne.

**M:** kulku vam pa pomeni preživljanje časa z njimi?

**D:** super.

**M:** je v redu?

**D:** ja veš de.

**M:** kaj za vas pomeni aktivno preživljanje starosti?

**D:** čuj, kaj pomeni, da si aktiven, da nesi sam na kavči, da ne gledaš televizije. Jst televizije sploh ne gledam. Ni cajta no, mamu še neki biznisa doma, delu, zdej od pete du zvečer zdej poleti,ne. Pozimi pa, kaj je smučarija, če se le da gremo smučat ne.

**M:** tudi..pa kaj vi..

**D:** ali pa obiskat vinske kleti.

**M:** kaj menite, da aktivno preživljate starost?

**D:** ja.

**M:** ja?

**D:** zelo.

**M:** zelo. Ste mogoče včlanjeni v kako društvo, organizacijo?

**D:** ja društvo smo društvo gostinstva in turizma tle v Postojni, drugače sm pa jst v društvu no včasih sm bil mal več aktiven, pr Sončku, ker je naša Špela invalid, ne je cerebralc in že enu 18 letu, več 20 letu vodimo društvo, sem bil včasih predsednik, podpredsednik in zelo aktiven tudi na zvezi sem dostokrat.

**M:** kakšne aktivnosti imate kaj z društvi?

**D:** v gostinstvu je več al mnj kulinarika in ti vinski večeri in taku.

Pri teh društvih je pa uff, pr Sončku je pa blu pa vse sorti so ble kolonije, terapevtsku smučanje, ogromno zadev.

**M:** ogromno zadev.

**D:** konji, hipo terapija, plavanje in taku pr invalidah ne.

**M:** kaj pa vam pomeni sodelovanje v teh društvih?

**D:** super, druženje je najbolj važno, pr mislm.. Tu če nimaš druženja je gotov si, mislm, mislm sploh pa takile stari strici k smo mi.

**M:** dosti pomeni uglavnem. Kulku vam pa pomeni tu, da se srečujete in sodelujete z vrstniki in z osebami, ki ravno tako želijo aktivno preživljati prosti čas oziroma življenje?

**D:** u stvari jst sm zmeri z vrstniki, no tudi starejši pa tudi moj letnik super, ne vem. Kaj je že vprašanje?

**M:** da kulku vam pomeni to, da se lahko družite ...?

**D:** ogromno ..

**M:** da je več takih kot vi, da se družite, da vam..

**D:** jst nikoli, sam bit tu je dolgcajt.

**M:** je potem dosti pomeni da se lahko..

**D:** ja pa potem tm imam prjatla sosede, ki imajo veliko fabrko pa je zmerej kej, za malce, vsak teden enkrat dvakrat, tku da je mislm, smo zelo..

**M:** aktivni?

**D:** pa mi smo tudi družabni. Jst in žena oba in hčer.

**M:** ja sej mormo bit, ne ni druge. Kaj mogoče opravljate kakšno prostovoljno delo?

**D:** o tu pa ne. Nu nje, mislm kšnu, kšnkr t gremo kej spečt, kej skuhat..

**M:** drugače tku v kakšni organizaciji tku pa ne?

**D:** ne, edin pr Sončku.

**M:** pa ste aktivni tam, mislim še vedno tako?

**D:** ja, ja

**M:** Kje ste pa pridobili informacije o teh društvih in organizacijah za prostovoljstvo?

**D:** ja nas je, mislim zaradi cerebralcu, zaradi Sončka smo dobili informacije preko dohtarju tle s Postojne, ne. Pa smo nardili svoje društvo, prej smo imeli smo bli z gorenjskim društvom dosti, gostinci pa pač greš v gostilno pa se spoznaš.

**M:** pa pri nas v Sloveniji deluje kar nekaj programov in društev za aktivno življenje v tretjem življenjskem obdobju. Kaj ste mogoče slišali za kakšen program ali pa organizacijo?

**D:** ne, ne.

**M:** Nič?

**D:** pa težku tudi če bi se lahko vklopu, ker imam tga preveč.

**M:** preveč..?

**D:** Ja preveč.

**M:** pa imate po vašem mnenju dovolj možnosti za aktivno staranje?

**D:** Ja, ja.

**M:** jih je z leti vedno več, se spreminja to?

**D:** taku je, odvisnu kukr ti tudi zdravje da malu, ne. Kšn bot morš tudi tu malu, diete malu tega...

**M:** taku ja. Mislite, da je z leti vedno več, da je več kukr je bilo včasih?

**D:** oo ne ni več ne, uuuu mnj.

**M:** manj?

**D:** mnj je, mnj je. Včasih je blo dosti bl družabnosti in tega, druženja dosti več.

**M:** pa kaj bi po vašem mnenju lahko storili, da bi se pogoji za boljše aktivno staranje izboljšali še no?

**D:** tu mi ne mormo naredt, tu je sistem tak.

**M:** ne? Mislite, da ne morete nič da bi kej, kaj bi lahko vsak..?

**D:** jst lhku nardim, ma nardim samu za svoje, prijatle al pa kej tazga.

**M:** za manjšo skupnost?

**D:** ja ja, zelu dobru poznam zadeve ma ljudje so se kr, če vidmo tle kdr mi nardimo kakšno zadevo povabmo, ne vem po radiu, oglaševanje ne vem tu pa ni ne vem neke udeležbe, ni druženja, ni več ku včasih.

**M:** so bolj zase ljudje.

**D:** pa tudi malo kriza, denar, politika, malu je... Vse sorti vsazga malu.

**M:** to bi bilo to.

## **INTERVJU 13 OSEBA Š\_1**

**M:** kako ste kej, kako preživljate vaše dneve?

**Š:** delovnu.

**M:** delovnu. Kaj imate bližnje sorodnike pa prijatelje s katerimi se lahko pogovarjate pa preživljate prosti čas z njimi?

**Š:** Ja, ja imam. Mam zete.

**M:** Maste, kaku pa preživljate prosti čas z njimi?

**Š:** jah, gremo kej spit.

**M:** kulku vam pa pomeni preživljanje časa z njimi?

Š: žlahta ne.

M: žlahta, morate malu, ne?

Š: Jaa...

M: kaj pa za vas pomeni aktivno preživljanje starosti?

Š: aktivno preživljanje starosti?

M: Ja, kaj tu pomeni, da niste doma, da ste kje zunej, da delate ...

Š: ja doma sem malu, al vnuke mirkam al pomagam zetom zidat in taku.

M: je skuzi neki?

Š: skuzi.

M: torej menite, da vi aktivno preživljate starost?

Š: Ja.

M: ste mogoče včlanjeni v kako društvo ali pa organizacijo?

Š: ne.

M: nič, zakaj pa ne?

Š: mam zadosti dela ni treba..

M: ni treba še tega? Kaj mogoče opravljate kakšno prostovoljno delo?

Š: ne.

M: tudi ne. Zakaj ne?

Š: ja sej ga, otroke mirkam.

M: poleg tega v kakšni organizaciji mislim?

Š: ne.

M: Tu nič, zakaj ne? Ni časa?

Š: ni časa.

M: pri nas v Sloveniji deluje kar neki programov in društev za aktivno tretje življenjsko obdobje. Kaj ste mogoče že slišali za kakšen organizacijo ali pa program?

Š: ne, edino v penzioniste me hočjo vpisat pa ne grem.

M: ne greste? Zakaj ne, ni časa za tu še?

Š: ja.

M: pa imate po vašem mnenju dovolj možnosti za aktivno staranje?

Š: pomoje je.

M: mislite, da se z leti to spreminja, da je vedno več možnosti?

Š: jah, zmerej težje bo.

M: zakaj? A, za vas k ste starejši, da bo..

Š: tu je en krat ena bolj star si manj si aktiven.



**M:** pa tku mislite, da imate danes več možnosti za aktivno staranje, kukr bi jih imeli pred leti iste starosti?

**Š:** uf to pa ne bi vedel.

**M:** kaj bi pa po vašem mnenju lahko storili, da bi se pogoji za aktivno staranje še izboljšali?

Da bi imeli več pogojev ali kej...

**Š:** kaj? Ne vem kaj bi reku.

**M:** ne veste?

**Š:** res ne vem.

**M:** no dobro to bi bilo to.

#### **INTERVJU 14**

**M:** kako ste, kako preživljate vaše dneve?

**P:** ma ja taku, delovnu no. Aaaa, kot običajna gospodinja.

**M:** imate bližnje sorodnike pa prijatelje s katerimi se lahko pogovarjate pa preživljate prosti čas?

**P:** Ja.

**M:** kako preživljate prosti čas z njimi? In koliko vam pomeni preživljanje prostega časa z njimi?

**P:** z mamu, mamu imam v bližini in mi pomeni dosti.

**M:** Dobro, kaj za vas pomeni aktivno preživljanje starosti?

**P:** kaj pomeni?

**M:** ja.

**P:** Ne vem...

**M:** kaj je to za vas, da ste aktivni, da niste doma, da niste samo na kavču...?

**P:** da sem še dobra, da se še lhku gibam.

**M:** pa mislite, da vi aktivno preživljate starost?

**P:** jst mislm, da ja.

**M:** Ok. Kaj ste včlanjeni v kakšno društvo mogoče, aktivno sodelujete v kakšni organizaciji, krožku?

**P:** ne.

**M:** ne. Mogoče opravljate kakšno prostovoljno delo?

**P:** Prostovoljno? Ne, mislm ne.

**M:** zakaj ne?

**P:** ma ne vem, ne vem zakaj.

**M:** Bi želeli postat prostovoljka?

**P:** ma kšn bot ja.

**M:** Ok. Pri nas v Sloveniji deluje kar nekaj programov in društev za aktivno življenje v tretjem življenjskem obdobju. Ste mogoče že slišali za kakšen organizacijo ali pa program?

**P:** ja vse sorti ja.

**M:** ste? Ste se mogoče udeležili kakšne delavnice?

**P:** ne.

**M:** zakaj pa ne?

**P:** Ne vem...

**M:** nimate časa? Vas ne zanima?

**P:** mah, me ne zanima.

**M:** pa imate po vašem mnenju dovolj možnosti za aktivno staranje?

**P:** ja.

**M:** mislite, da se tu z leti spreminja, da je vedno več možnosti?

**P:** vedno manj je.

**M:** manj? Zakaj pa vedno manj?

**P:** zato, ker je mnj soudu.

**M:** kaj bi pa po vašem mnenju lahko storili, da bi se pogoji za aktivno preživljanje starosti še izboljšali?

**P:** ja večje plače, večje penizije bi mogle bit.

**M:** da bi se pogoji izboljšali?

**P:** ja jst mislm, da ja.

**M:** ok to bi bilo to.

## **INTERVJU 15**

**M:** kako ste kej, kako preživljate vaše dneve?

**A:** uu zelu uredi.

**M:** dobru?

**A:** ja..

**M:** imate bližnje sorodnike pa prijatelje s katerimi se lahko pogovarjate pa preživljate prosti čas z njimi?

**A:** seveda.

**M:** kako pa preživljate prosti čas z njimi in koliko vam pomeni preživljanje časa z njimi?

**A:** uuuf preživljamo prosti čas... Večkrat se dobimo, se srečamo, počnemo različne stvari in taku naprej.

**M:** kaj pa za vas pomeni aktivno preživljanje starosti?

**A:** ja da se ne združujemo samo doma, da se ukvarjamo z dejavnostmi, katere nas veselijo.

**M:** pa vi menite, da aktivno preživljate starost?

**A:** seveda.

**M:** ste mogoče včlanjeni v kako društvo? Aktivno sodelujete v kakšni organizaciji, krožku?

**A:** ja.

**M:** ja. Pa kake aktivnosti imate kej z društvom, z organizacijo? Kakšne izlete, piknike..?

**A:** izlete, druženja, piknike, tekmovanja...

**M:** kaj pa vam pomeni sodelovanje v društvu?

**A:** veselje, dobro voljo.

**M:** koliko vam pa pomeni to, da se srečujete in družite v vrstniki in osebami, ki ravno tako želijo aktivno preživljati starosti?

**A:** precej.

**M:** Mogoče opravljate kakšno prostovoljno delo?

**A:** ja, gasilec prostovoljni sem tudi.

**M:** Kje ste pa pridobili informacijo o društvih in prostovoljstvu? Kaj vas je spodbudilo k temu, da ste, aktivnemu življenju, h temu da ste aktivni? Kje si dobil informacije o gasilcih, tu že od majhnega..?

**A:** informacije, smo bli že od prej pr gasilcih, pri temu društvu. Drugače pa so informacije dostopne, časopisih, ne vem.

**M:** internet?

**A:** internet, raznih objavah, oglasih.

**M:** pri nas v Sloveniji deluje kar nekaj programov in društev za aktivno življenje v tretjem življenjskem obdobju. Ste mogoče že slišali za kakšno organizacijo ali pa program?

**A:** ja sem slišal že.

**M:** ste se mogoče udeležili kakšne delavnice?

**A:** tudi ja.

**M:** tudi. Kaj imate po vašem mnenju dovolj možnosti za aktivno staranje?

**A:** seveda.

**M:** Menite, da se z leti to spreminja, da je vedno več možnosti?

**A:** Ja.

**M:** Ja. Kaj bi po vašem mnenju lahko storili, da bi se pogoji za aktivno preživljanje starosti še izboljšali?

**A:** da bi šli prej v penzijo, da ne vem ne bi delali do 65 leta, da bi bili pogoji za upokojence boljši, boljše penzije.

**M:** in tako. Dobro to bi bilo to.

## **INTERVJU 16**

**M:** Kako ste kej? Kako preživljate vaše dneve?

**K:** Intenzivno.

**M:** intenzivno?

**K:** ja.

**M:** pa imate bližnje sorodnike pa prijatelje s katerimi se lahko pogovarjate in preživljate prosti čas?

**K:** ja jst imam dosti znancev, pa tam hodim raznim kmetom pomagat..

**M:** kaku pa preživljate prosti čas z njimi? In koliko vam pomeni preživljanje časa z njimi?

**K:** prostga časa imam bolj malo, al grem h frizerki mal na kafe, mal poment pa tko..

**M:** mal naokoli. Kaj pa za vas pomeni aktivno preživljanje starosti?

**K:** to pomeni, da nadaljuješ tisto kar si delal prej ali pa z drugačnim motivom.

**M:** ja tu je res..

**K:** da delaš tisto kar ti paše oziroma da delaš tudi tisto za kar prej ni bilo časa.

**M:** taku, pa vi menite, da aktivno preživljate starost?

**K:** ja

**M:** ja?

**K:** sej mi zmanjkuje časa.

**M:** pol pa ja.

**K:** pa sploh ne morem naredit tisto, kar sem mislu da bom naredu. Tu je uredi znamke, jih nisem že 10 let urediu, pa mi ne rata. Da pobelim stanovanje mi tudi ne rata.

**M:** kaj ste mogoče včlanjeni v kakšno društvo ali aktivno sodelujete v kakšni organizaciji ali krožku?

**K:** ja v enmi krožki pa sem, mednarodna v knjižnici Kozina.

**M:** res?

**K:** res.

**M:** lepu.

**K:** pišemo zgodbe.

**M:** res. Pa kakšne aktivnost imate kej, no pišete zgodbice..

**K:** hodim v gozd po gobe, gobarim, zelišča nabiram.

**M:** vse to..

**M:** tako da ja.

**M:** kaj vam pa pomeni sodelovanje v teh društvih?

**K:** prvič je druženje, drugič se kej novga naučiš, tretjič delaš tisto kar drugi pričakujejo od tebe, kar ti paše.

**M:** to je res. Koliko vam pa pomeni to, da se lahko srečujete in družite z vrstniki in osebami, ki ravno tako želijo aktivno preživljati prosti čas, življenje?

**K:** ja mam tega sošolca, ki je v glavnem delovno razporejen ima dosti zemlje, grem dvakrat na teden h njemu, da kej pomagam..

**M:** da se kej pomenste?

**K:** da se kej pomenmo ja, da kej rečemo čez politiko, da kej spijemo, včasih tudi kej pojemo, če delamo dosti ne.

**M:** sej prou. Kaj mogoče opravljate kakšno prostovoljno delo?

**K:** sem ga opravljal, zdej ga pa trenutno ne. Sem bil pa v študentskih časih zelo aktiven, prostovoljno.

**M:** zakaj pa niste zdej več? Vam ne dopušča čas ali ...

**K:** ne ne vem, dejansko res nimam časa. Mislim, da mi je zadosti to pisanje tega.

**M:** dobro. Kje ste pa pridobili informacije o društvih, tam kjer sodelujete s knjigo pa..?

**K:** ustavu sem se enkrat v knjižnici, pa sva se s knjižničarko pogovarjala in je rekla da imajo pač to..

**M:** krožek, je naneslu na tu?

**K:** Ja. Ne oziroma tako je blo potem sem reku da sm bil neki časa v tujini, no kar dosti časa, da bi kej pisal o temu, ker drugi pišejo bolj zgodbe domačga kraja ne in bi potem mal pisal tole.

**M:** to je res.

**K:** o Afriki, pa mal Ukrajino pa tako. Sej ona je hotla da bolj pikantne..

**M:** pa ni. Pa pri nas v Sloveniji deluje kar nekaj programov in društev za aktivno življenje v tretjem življenjskem obdobju. Ste mogoče že slišali za kakšen program ali pa organizacijo?

**K:** ja, delavska univerza ima recimo dosti tega.

**M:** pa ste se udeležili kakšne delavnice ali pa kej?

**K:** ja sem hodil v tečaj računalništva, potem pa nič več.

**M:** pa imate po vašem mnenju dovolj možnosti za aktivno staranje?

**K:** uuuh dovolj. Kolikor hočeš.

**M:** pa mislite, da se z leti to spreminja. Da je vedno več možnosti?

**K:** ja mislim, da ja.

**M:** da je. Kaj bi pa po vašem lahko spremenil, da bi se pogoji za aktivno staranje še izboljšali?

**K:** kaj bi lahko storili? Prvo, da ble malo boljše penizje, da bi se lahko ljudje več udeleževali dogodkov, ne. Pa da je oskrba malo boljša, ne teh starejših predvsem.

**M:** da je malo boljše za njih poskrbljeno?

**K:** ja ne samo, da je poskrbljeno ampak, da pridejo do informacij, da se z njimi kdo pogovarja, tle je podeželje najbolj problematično. Je pa tudi to res, da je vedno dosti dogodkov pa zelu slaba udeležba. To je problem.

**M:** to je tudi res ja.

**K:** zadnjič smo imeli eno lepo predavanje o Aljaski, pa smo bili trije na predavanju, krasno slike, vse.

**M:** ja, ni ni interesa, ne vem.

**K:** ne vem zakaj ne. Je pa res, da je v maju vsega preveč istočasno je bilo tudi v muzeju ne.

**M:** tu je res, no tu bi bilo to.

## **INTERVJU 17**

**M:** Torej, kako ste kej, kako preživljate vaše dneve? Dobru?

**R:** pa uredi.

**M:** kaj imate bližnje sorodnike pa prijatelje s katerimi se lahko pogovarjate in preživljate prosti čas?

**R:** ja, ja.

**M:** imate.

**R:** Sorodnik, prijatelje...

**M:** Pa kako preživljate prosti čas z njimi? Koliko vam pomeni to, da lahko preživljate časa z njimi?

**R:** mah po eni strani je dolgčas, drgač pa vredi.

**M:** kaj pa za vas pomeni aktivno preživljanje starosti?

**R:** mah, kaj jst vem..Me ne bi bil lih ne vem kaku vesel glede tega, bulš bi da bi delu.

**M:** bulš bi bilo, da bi delali? Ja pa tu, da pridete, kaj je za vas aktivno to, da ste doma, da greste na vrt, da greste na kakšne...?

**R:** ah ki noben vrt, sam doma.

**M:** sam doma?

**R:** doma.

**M:** pa vi menite, da aktivno preživljate starost?

**R:** mah aktivno, zdej ne vem kaj oni smatrajo kot aktivno.

**M:** pač po vaših pojmih.

**R:** ma ja, nej bi blu kaj.

**M:** kaj ste mogoče včlanjeni v kakšno društvo, organizacijo ali krožek?

**R:** ne.

**M:** Nič? Zakaj pa ne?

**R:** mah meni se ne da takga fjakanja.

**M:** mogoče opravljate kakšno prostovoljno delo?

**R:** Ne, tudi ne.

**M:** tudi ne. Zakaj pa tu ne?

**R:** prostovoljnega je blu zadosti.

**M:** je bilo zadosti prej. Pa pri nas v Sloveniji deluje kar nekaj programov in društev za aktivno življenje v tretjem življenjskem obdobju. Kaj ste morda že slišali za kakšen program ali organizacijo?

**R:** tu me sploh ne zanima.

**M:** ampak ste pa slišali za kakšno?

**R:** ma sigurno, ma me ne zanima.

**M:** vas ne zanima. Pa imate po vašem mnenju dovolj možnosti za aktivno staranje?

**R:** zadosti kaj.

**M:** pa mislite, da se z leti to spreminja? Da je vedno več možnosti?

**R:** ma ne, ne. Možnosti ni ne. Tu ti je ku ti je usojeno.

**M:** ja dobru..

**R:** ja ku ti je usojenu, tu nej...

**M:** kaj bi pa po vašem mnenju lahko storili, da bi se pogoji za aktivno preživljanje starosti še izboljšali?

**R:** Pogoji?

**M:** ja.

**R:** ja mal večja penzija..

**M:** večja penzija?

**R:** seveda, ta glavna stvar.

**M:** no to bi bilo to.

## INTERVJU 18

**M:** kako ste? Kako preživljate vaše dneve?

**J:** odlično.

**M:** odlično?

**J:** ja.

**M:** imate bližnje sorodnike pa prijatelje s katerimi se lahko pogovarjate pa preživljate prosti čas z njimi?

**J:** ja.

**M:** kako pa preživljate prosti čas z njimi? Koliko vam pomeni preživljanje časa z njimi?

**J:** pa to je sam vikendaško bolj za vikende.

**M:** kaj za vas pomeni aktivno preživljanje starosti?

**J:** aktivno preživljanje starosti? Vključevanje v družbo, da mi ni dolgcajt.

**M:** pa vi menite, da aktivno preživljate starost?

**J:** ja.

**M:** ste mogoče včlanjeni v kakšno društvo, organizacijo, krožek?

**J:** o ja imam od gasilcev do numizmatike in svašta, zbiranje starin.

**M:** pa kakšne aktivnosti imate kej z društvom oziroma organizacijo?

**J:** kako misliš?

**M:** kakšne izlete, druženja..

**J:** ne večina je delo prostovoljno.

**M:** kaj pa vam pomeni sodelovanje v teh društvih?

**J:** malo sprostivte, spoznavanje novih fac in tako.

**M:** koliko pa vam pomeni to, da se lahko srečujete in družite z vrstniki in osebami, ki ravno tako želijo aktivno preživljati starost?

**J:** ma kej dosti lih ne, to je lih tolko da ti krajša dneve in...

**M:** opravljate kakšno prostovoljno delo?

**J:** prostovoljno? Razen pri gasilcih drugo nič.

**M:** kje ste pa pridobili informacije o društvih in prostovoljstvu?

**J:** ma malo bi rekel danes z gugla, malo javno in taku.

**M:** pa pri nas v Sloveniji deluje kar nekaj programov in društev za aktivno življenje v tretjem življenjskem obdobju. Ste mogoče že slišali za kakšen program?

**J:** neki sm slišal, poglobljaj se pa nisem v to.

**M:** se niste udeležili še nobene delavnice?



**J:** nisem, nič.

**M:** pa imate po vašem mnenju dovolj možnosti za aktivno staranje?

**J:** ma ja možnosti je kolko si jih uzameš.

**M:** se tu z leti spreminja, je vedno več možnosti?

**J:** ma mislim, da ne.

**M:** ne? Kaj bi pa po vašem mnenju lahko storili, da bi se pogoji za aktivno preživljanje starosti še izboljšali?

**J:** mah o temu nisem še razmišljal, vjetno pa obstajajo kake edicije da bi se dalu.

**M:** da bi se dalu. No to bi bilo to.

## **INTERVJU 19 OSEBA D\_1**

**M:** kako ste, kako preživljate vaše dneve?

**D:** ja zjutri ustanem, pojem tablete in potem grem hodt zaradi cukra eno uro. Potem pridem domov se preoblečem in grem v trgovino po nabavi za ženo, potem pridem domov, včasih urejam okolico, mal obstrgavamo grmovje, plevemo okuli in drgači če imam čas delam tiste vetrance pa te hišce.

**M:** ptičje hišice?

**D:** ja potem imamo pa enkrat na teden gre Lidija, gre ke na sestank ne. Mi imamo pa potem vsake izlete, prej sm hodu tudi na kakšno turo, sam zdej ne morem več. Vsak teden smo hodili ne. Na zaradi cukra, smo hodili na tisto no in drugače pa enkrat na leto gremo v Šmarješke toplice, potem ene dvakrat na leto imamo izlete krajše, pa kakšne piknike tudi. Neki plačamo sami neki nam dajo oni no in drugač pa predavanje imamo ene 6 na leto, od cukra in tu je tu.

**M:** Ok drugo vprašanje, imate bližnje sorodnike, prijatelje s katerimi se lahko pogovarjate in preživljate prosti čas? Kako preživljate prosti čas z njimi, koliko vam pomeni, da preživljate prosti čas z njimi?

**D:** jst sorodnikov imam, v Izoli imam sestrično ki ima 97 let, letos. Pa jo obiščem enkrat, zdej je že dolgo nisem. Drugače pa sestro imam v Škofji Loki z njo se pokličemo vsak teden, drugače pa pride enkrat do dvakrat na leto sem in tudi me ke gor gremo z ženo, v Škofjo Loko. Potem vsako leto gremo gor na grob h atu, k je padu v partizanih na Pokljuko za cel dan, ne. Drugače pa imam tle še brata od žene ne se družmo, pa Miloš prjatu je tudi v odboru za cukr. Včasih spijemo kakšno kufe, včasih je tudi kakšen piknik povabijo oni ali pa mi njih..

**M:** kakšni rojstni dnevi pa tako ne.

**D:** no in tako ja.

**M:** a no super. Tretje vprašanje je kaj za vas pomeni aktivno preživljanje starosti?

**D:** jst aktiven, sej veš kulku. Hodm.

**M:** dobro sej tudi na vrtu kej naredite.

**D:** ja ja, tu še zmerej tle okuli, zorjemo, vsadimo, vzdržavamo tle kosimo ne. Zdejele smo grezno spraznili, drugače pa tle s sosedom se dokrat dobimo, k Magda pa Lidija hodijo nabirat razna zelišča, ki jih potem sušijo za kuhanje čaja in taku.

**M:** dobru. Potem imamo četrto vprašanje..

**D:** ja.

**M:** ne peto pardon. Ali ste včlanjeni v kako društvo, aktivno sodelujete v kakšni organizaciji, krožku ali druge aktivnosti?

**D:** ja mi aktivno samo..

**M:** sladkorno društvo?

**D:** sladkorno društvo ja, drugače pa nisem nikjer.

**M:** aha v redu. Potem imava, kakšne aktivnost imate z društvom? Samo če ponoviš. Prej smo rekli piknike..

**D:** ja piknike, fis kultura je sam jst ne hodim več, ker me boli križ prej sm pa hodu. 7 let smo hodili, vsako sredo smo imeli tam v Postojni in sva hodila aktivno in to.

**M:** potem hodite na izlete?

**D:** ja na izlete seveda na izlete.

**M:** to imate in imate tudi ta predavanja.

**D:** ja.

**M:** o sladkorni bolezni?

**D:** tako.

**M:** ok, sedmo vprašanje: kaj vam pomeni sodelovanje v društvu?

**D:** jah tu pa sej veš tu je kr v redu, društvo. SE dobivamo tam, da povedo različne vaje in kaj jemo, da zaradi sladkorne ne, razna zdravila ne, zmerej je kej novga ne, zdej je imela naša predavanje, je lepu predavala. Ta k me gleda.

**M:** a zdravnica?

**D:** ja. Edini k je še tku lepu predavu.

**M:** tku da vam tu pomeni v bistvu nove informacije dobite o bolezni?

**D:** taku o bolezni, potem izmenjavamo počutja kako so eni pa družga prašas, zdej bodo šli eni na izulin, morde tudi jst zdej objublja mi je zdej bom vidu kuk bom imu cukra, zadnjič sm imu 8,8 je rekla če bom imeu še tulku, pa neki zaradi ledvic, ker če bom imu jst morm it dva dni preden bom šu 12 ali 13 imam to zdravnico, morm it dva dni prej dat kri v laboratorij in da bo ona vidla, že zadnjič mi je rekla v laboratoriju ne vem kaku tam poznajo, da če bo ena

ledvica ne vem kaj 30, bom mogel it na izulin ker mi škodijo te tablete euro ne vem...

**M:** imajo negativen učinek na ledice?

**D:** ja ja in če bo čez 50 ne vem kaj potem pa lahko še te tablete jemljem naprej.

**M:** aha ok. Potem imamo, opravljate kako prostovoljno delo? Zakaj ne, pa bi želeli postati prostovoljec?

**D:** ne včasih smo delali tle dol, še prej k so bli smo delali dosti akcij, ne. Pa razna škarpe sem bil tudi v odboru krajevne skupnosti in smo ene škarpe se je podiralo, pa smo kopali za vodo pa smo kopali za televizijo, pa smo naredili cel telefon tiskrt sm nardu ene 200 ur, še Aleš je pomagal, smo telefon in nove telegraf štange smo spuli in skopali da smo vse napelali in vse omarce vzdali notri in vklesali in zasipali tiste ozemljitve takrat je bilo to dela še pa še. In smo tudi čistilne akcije k smo delali, se spomnim smo čistili potem smo se pa zmenli z ribiči smo jim naredili dva placa parkir, smo napelali jst pa en starček sva porezala in pograbra stran je bilo razno grmovje in tu in potem smo napelovali 34 prikolic traktorskih materiala tle gor ne no in smo sej so potem dali ribe, zlatovščic iz gori so ne iz bohinjkega jezara so tle pekli..u sem jih pojel 3 so res fine.

**M:** za hvala lepa, drugače pa prostovoljno?

**D:** ja taku. Ma je bilo akcij v Planini, včasih se je delalo je bilo vse na prostovoljni bazi. Pa smo delali tamle dol k je blo igrišče smo celo očistili k Lidija je bila še v vrtcu, pa veš un plac k je zdej dol zagrajen..

**M:**aha..

**D:** tam smo ji naredili, vse očistli in zravnali in odpelali ne vem kulku zemlje, kamnje stran in potem smo peskovnik tam ji naredili in tako.

**M:** aha, kje ste pa pridobili informacije o teh društvih prostovoljnih? To je bilo v bistvu tle..?

**D:** Ja sej so obvestili tle prek krajevne skupnosti.

**M:** prek krajevne skupnosti v bistvu. V redu. Enajsto vprašanje, še tri imava...V Sloveniji deluje kar nekaj programov in društev za aktivno življenje v tretjem življenjskem obdobju. Ste mogoče slišali za kakšno organizacijo ali program?

**D:** ja slišal sem, kje se prijavijo za ne vem tisto fakulteto, tretjo..

**M:** da gredo v šolo še?

**D:** tretje obdobje pa ne vem so stari po 70 let in jim še predavajo, jih učijo. Jst se s tem ne bavim, ampak slišal pa sem.

**M:** udeležili se pa niste nobene do zdej?

**D:** ne.

**M:** v redu. Imate po vašem mnenju dovolj možnosti za aktivno staranje?

**D:** ja imamo je tudi tle fis kultura, je tudi fis kulturnica dol dvorana, včasih sem hodil sem igral košarko pa tudi razmigavali smo se ma ki so leta ne. Pa zdej vidim še hodijo pa kaj ne morejo pa zdej imam..

**M:** imate delo okoli hiše?

**D:** ja pa 78 let. Se ne da več, tle še kar delam. Kukr mal več delam, zadnjič sem kopu tamle pa metu pa s karjolo vozu potem me pa je, ne morem zvečer..

**M:** križ boli?

**D:** ja.

**M:** v redu. Še zadnje vprašanje; kaj bi po vašem mnenju lahko storili, da bi se pogoji za aktivno preživljanje starosti še izboljšali?

**D:** ne vem.

**M:** se ti zdijo dosti dobri pogoji?

**D:** pogoji so..

**M:** se ne potrebuje izboljšati?

**D:** ja izboljšat sevede, če bi imel denar ampak k penzije ne dajo več k tolko, dobru je da dobimo vsaj dodatek za enkrat na leto zdej v juniju..

**M:** regres?

**D:** regres no. Jst en cajt ga sploh nism dobivu, no lani sem dubu 70, letos ne vem kulku bo, menda lih tulku. Lidija dobi okuli 100 neki več ne vem. Ja jst imam večjo penzijo jo imam 950 pa ne dajo. Tisti ki imajo 600 pa do 660 dobijo pa..

**M:** mal več?

**D:** dobijo pa čez 100. Zdej kaj bodo pa eni bodo dobivali še več tisti,ki imajo manj ne.

**M:** ja ja. Dobro v redu. Hvala lepa to je to.

## INTERVJU 20 OSEBA N\_1

**M:** dober dan. Lahko začnemo?

**N:** komot.

**M:** prvo vprašanje je: kako ste kaj? Kako preživljate vaše dneve?

**N:** lepo.

**M:** ker imate novo frizuro?

**N:** to je na sploh superca ne, nič kaj posebnega uglavnem delovnu, taku domače brklanje sem in ke, kuhanje, dopoldne je kuhanje popoldne pa pol tm mal po vrtu, mal kake zelišča gremo z Magdo nabirat...

**M:** sosedo?

**N:** sosedo ja. Zdej bo spet za bzg nabirat pa uhovce moram nabrat za Vesno mojo frizerko. In tako mal včasih hodt in tu je tu. Recimo ...

**M:** običajen dan?

**N:** običajen dan ja. Potem pa določeni dnevi so v Postojno, morem it na sestanek mamu ob četrtkih je v odbor diabetikov ja in imamo sestanke, u glavnem skoraj vsak četrtek smo tam. Zdej po operacijo mogoče mal manj ampak drugače pa vsak četrtek sem tam in se zmenimo kaj in kako bomo delali in kaj bomo počeli. Potem izlet diabetikov, republiški iz cele Slovenije so bili diabetiki, smo bili.

**M:** Aha..

**N:** v Podčetrtku. In tam smo taku hodili, vroče je blo.

**M:** pa dolga je pot do gor, ne?

**N:** dolga ja 3 ure ke gor, 3 ure nazaj. In tam smo bli pol, samo letos nisem bla najbolj zadovolna, ker ponavadi smo si ogledali mal mesto, mal tiste športne igre ki jih imajo..

**M:** aha..

**N:** in kaj je blo še...kakšen muzej smo si ogledali letos pa ni blo tega. Pa tolko smo hotli it v Olimije pa je odpadlo, ker je bil sam en, je bila slaba organizacija zgleda. No in tam smo bli 4 ure, kosila in potem smo šli domov. Tako da je..

**M:** bil zanimiv dan?

**N:** da je hitro minil dan. Sam je blo pa vroče, zlu vroče. S tem k imam zdej tole srce, ne je bilo mal preveč naporno.

**M:** ja ja te zmatra.

**N:** ja ma sm..počasi.

**M:** dobro, drugo vprašanje: imate bližnje sorodniki, prijatelje s katerimi se lahko pogovarjate in preživljate prosti čas z njimi? Kako preživljate prosti čas z njimi in koliko vam to pomeni?

**N:** ja svoje domače ne, potem so vnuki in pravnuki ja tudi zanimivi ne. Tu so največje aktivnosti in imam tudi posle take in onake. Drugače pa tukaj soseda, s sosedo smo dosti se kam za pelemo al pa tko, mal za hec, malo si pomagamo med sabo, malo rože izmenjujemo tako.

**M:** ja sej prej ste rekli da nabirate rožice..

**N:** ja tu zelišča, drugače pa tako na vrtu mal menjava flance pa take reči, semena.

**M:** ja ja ja.

**N:** tako da mal za hec tku, družim se s sosedi no.

**M:** u redu. Tretje vprašanje: kaj za vas pomeni aktivno preživljanje starosti?

**N:** kaj mi pomeni?

**M:** ja kaj za vas pomeni? Kaj se vam zdi, da je aktivno preživljanje starosti?

**N:** fajn bi bilo da bi lahko, ampak jst se vročine moram izogibat, ne. Drugače je pa fajn dosti hoje, po raznih planincah takih mal višjih in tako da bi malo kakšni izleti mal več in pa mogoče če bi bila v večjem kraju, da bi se udeleževala mal več aktivnosti, tako kot so recimo kakšno krožki, take dogodivščine no.

**M:** Ja pa delo na vrtu se vam pa ne zdi, da je aktivno preživljanje starosti?

**N:** ja je tudi to ne. Računaj da pridelamo skoraj vse, da mi ni treba dosti v trgovino zaradi zelenjave in te prehrane, greš na vrt in odrežeš solato, nabereš peteršilj, fižol, krompir vse pridelaj doma, ne to je dosti pa da ni treba it, pa sveže je.

**M:** ja in je tudi aktivnost ne.

**N:** ja tudi, kaj češ morš plet, morš ukopavt, morš zalivat, morš gledat kako raste, se mal ment z njimi..

**M:** tako, točno tako. Prou, četrto vprašanje: ali menite, da aktivno preživljate starost?

**N:** glede na starost mislim da kr, kr zadosti ne. Če bi bila mlajša potem si tu drugač porazdeliš, ampak uredi no.

**M:** Ok, peto vprašanje: ali ste včlanjeni v kakšno društvo, aktivno sodelujete tudi v kakšni organizaciji, krožku, druge aktivnosti?

**N:** za enkrat sem samo pri, podporni član društva diabetikov in pa v tem kaku se reče... izvršni odbor, sem član izvršnega odbora diabetikov in to še eno leto še, 18 leta se mi zaključí, ker sem že 10 let tam.

**M:** aja, aha.

**N:** sem dobila že..

**M:** odpoved počasi?

**N:** diplomo, priznanje srebrno za tolko let sodelovanja.

**M:** aha..

**N:** sej niti ne vem kdaj je pršlo, uglavnem..

**M:** ja 10 let je kar hitro minilo ne.

**N:** ja hitro minilo ja.

**M:** kakšne aktivnosti imate z društvom, organizacijo, pač krožki?

**N:** ja veš kaj predstavljanje teh diabetikov, razna predavanja imamo..

**M:** aha

**N:** pri diabetikih, potem nega nog, pedikura pa kuharski tečaj oziroma ne tečaj predstavitev za zdravo prehrano pri diabetikih ne. In imamo predavanje in ponazoritev tudi pride ta Pavlič, Pavličova je iz Kopra, nam ona predstavi kaj je zdrava prehrana.

**M:** ona je kuharica?

**N:** ona je kuharica ja, ima jedilnike prou. In priznana je no, je po televiziji po radiu povsod, jo je pouno.

**M:** pa potem vi..

**N:** potem recimo toplice, vsako leto so toplice. To gremo redno.

**M:** aha..

**N:** še nisem od manjkala. V vseh letih pri diabetikih. Pa razni zdravniki pridejo predavat, imamo diabetike iz Ljubljane, pa letos je bila ta naša Postojnska diabetologinja, taku da se dogaja kar nekaj ne.

**M:** ja sproti.

**N:** pa tudi na trgu v Postojni je 14. novembra, enkrat bomo imeli razna društva, pa tam na trgu so razne stojnice, pa tudi mi merimo sladkor pa pritisk, včasih tudi holesterol se meri tam. Pa imamo razstave v zdravstvenem domu od teh diabetikov, tudi merjenje to je pa 14. novembra pride k je dan diabetikov pa pol se vse to ponovi ne, merjenje sladkorja, raznih ljudi ki hodijo mimo pa jih vabmo, da gredo ker drugač gredo kar mimo ne, ker je kolona taku da lani smo imeli 146 udeležencev tega testiranja ne, sladkorne. To potem pa ne vem kaj še.

**M:** aha

**N:** drugače v Postojni imajo, imamo to enkrat tedensko telovadbo diabetikov, pa enkrat mesečno pa je pohod.

**M:** a res?

**N:** tako ja v bližnji okolici, gor na kočo ali pa tam po Soviču in tako.

**M:** aha. No lepo. Potem je kar nekaj stvari.

**N:** nekej se dogaja ja.

**M:** Sedmo vprašanje: kaj vam pomeni sodelovanje v društvu?

**N:** ja da pomagaš tistim, ki so začetniki ali pa tudi te ki so, so tam so zmeraj so pogovori, zmeraj tudi vsega ne veš in se potem to tam podaja..

**M:** informacije se izmenjajo.

**N:** informacije se izmenjujejo. Potem kaj še.. Imamo tudi lajičnega diabetika, ja diabetik je pa je lajični svetovalec, lahko se vsak tam.

**M:** z njim pomeni?

**N:** z njim pomeni, kadar ima težave in tako, da se dogaja no. Potem imamo enkrat, letos smo bili v Domžalah k smo imeli ta, kongres kako se reče že, ta k delijo nagrade, priznanja za sodelovanje in kje, kako in kaj se bo razvijalo naprej, imamo predavanja no tam, no to je bilo letos sem bila tudi jst tam.

**M:** aha a ste dobili tam tisto nagrado za 10 let?

**N:** ne to sem dobila pa takrat, po operaciji. To je bilo 15, 15 leta.

**M:** aha 2015.

**N:** ja ali je bilo 2016.

**M:** v redu, tle nekje, enkrat zdej. Ok, koliko vam pomeni, da se lahko srečujete in družite z vrstniki in osebami, ki ravno tako želijo aktivno preživljati starost?

**N:** 15 je blu, 2015 leta. Tu je že skor 2 leti.

**M:** mimo hitro.

**N:** ja. Kaj mi pomeni?

**M:** ja koliko vam pomeni, da se lahko srečujete in družite z vrstniki in osebami, ki ravno tako želijo aktivno preživljati starost?

**N:** ne vem, prijetno je malo poklepetaš, malo se nasmejiš, malo.. Take preproste reči k te, ne vem vrže iz tiste vsakdanjosti k drugače je mal pusto ne, če si vsak dan zaprt in tako. Tako da je veselje v glavnem, malo se povabimo en drugga na kosilo, enkrat en enkrat drugi tako da mine dan drugače, ne.

**M:** ja ja, da ni tiste rutine.

**N:** ja.

**M:** dobro. Ali opravljate prostovoljno delo?

**N:** to je prostovoljno delo kar delam jst, ker mi nimamo, ni nič plačeno, niti potnih stroškov ne dobiš, ne nč. Dobiš tisto zadovoljstvo k delaš za nekoga, čeprou včasih je prov žalostno, ker lih tisti ki bi mogli bit tiho se oglašajo in kritizirajo druge, ne vedo pa koliko je to dela in pošte. Na primer jih je 170 diabetikov in je treba vsakmu posebej pismo napisat, vsakmu



položnico napisat za članarino in to je ogromno dela.

**M:** ja.

**N:** sicer zdej se je malo spremenilo tako, da potom računalnika, ne. Mislim pa kr na mesiče dobivamo, prej je bilo pa za vsako obvestilo treba blo napisat pismo, zdej pa imamo tulku da tisti ki imamo telefon uporabljamo sporočilo po telefonu ne. Za ostale, ki pa se ne spoznajo, ne uporabljajo teh mesičev pa je treba še zmeri pismo, taku da je kar za migat.

**M:** ja je dela.

**N:** sej mi ni težko, sam hujši je ker recimo potem tisti dan k je ob četrkih kosilo morm malo prej pripraviti al pol hitet tako, da no ma gre.

**M:** ok, kje ste pridobili informacije o društvu?

**N:** kje? Eno predavanje smo imeli, takrat je mož postal diabetik in potem smo šli na predavanje in takrat so me začaparli, hehehe. Da so me vtaknili v to ne. Sej en čas so hoteli, da bi bila predsednica, ampak je pa preveč dela, moraš se dosti spoznat in je ogromno poročil za dat, za na info, društvo v Ljubljano in in ne vem jst sm preveč ku bi rekla, me znervira, ker če bi bilo treba vse to narest potem pa da ne zmoreš pa doma pa tam, pa me vrže s tira.

**M:** imate radi svoj mir?

**N:** mir, pomagam drugim, ampak da bi pa čist prevzela tako težo, vlogo pa ne. Pa tudi sej več Ivo kako je on, tudi zahteva to svoje, da je doma narjeno in tako. Pa vsako reč vozit v Postojno pa je..

**M:** strošek?

**N:** strošek in čas.

**M:** enajsto vprašanje: v Sloveniji deluje kar nekaj programov in društev za aktivno življenje v tretjem življenjskem obdobju. Ste mogoče že slišali za kakšen organizacijo, program? Ali ste se udeležili kakšne delavnice?

**N:** slišala sem dostikrat, veliko poslušam po radiu in vidim kako se udeležujejo in kako so te organizacije in kako sodelujejo, se izpopolnjujejo in delajo. Zanimivo je sam nisem se pa udeležila.

**M:** zakaj pa ne?

**N:** ne, spet je vožnja in čas. Meni precej časa vzame kuha, ker pri nas je vse..Skuham sveže no, tako da nč ne pokuhavam in tku da je..

**M:** vam to vzame čas?

**N:** in to mi vzame čas dopoldne, popoldne pa... Sicer kaj jst vem eni gredo vseeno ne sam pri nas je tako.

**M:** dobro tako je. Dvanajsto: imate po vašem mnenju dovolj možnosti za aktivno staranje?

**N:** možnosti?

**M:** tako če je tukaj dovolj društev ali pa teh aktivnosti, ki bi se jih lahko udeležila, se vam zdi da je tega dovolj ali bi bilo potrebno, da je še kakšna več mogoče?

**N:** tukaj v Planini bi lahko bilo kaj več. Ne da ne, sam kaj jst vem včasih sem hodila h telovadbi tudi tukaj v Planini, ne in v Postojno sem hodila sam zdej pa kar, malo sem bila nervozna tisti čas ko sem čakala na operacijo, to je trajalo eno leto. Potem po operaciji sem spet mogla se kontrolirat, koliko in kaj lahko, tako da za enkrat zase imam zadosti, sem zadovoljna če bi bilo pa kej tako primerno meni bi pa šla.

**M:** aha. Ok v redu, lep odgovor.

**N:** pri pevskem zboru sem bila dokler je bilo, zdej sem mal hripava, glas se je odselili tako da nisem več

**M:** ok, še zadnje vprašanje: kaj bi po vašem mnenju lahko storili, da bi se pogoji za aktivno preživljanje starosti še izboljšali?

**N:** ne vem mogla bi bit v krajevni skupnosti, da bi tam mogoče kej spodbudila koga, da bi se tukaj drugače razvijalo. Tako, da bi mogla bit ena skupina, ki bi potem tu naprej mogoče kakšno spodbudo daš potem pa skupina to izvede.

**M:** ok potem, to je to. Hvala.