



Knjižnica Dravograd kot partner v projektu »Zdravo mesto«

Lidija Štruc
Knjižnica Dravograd
lidija.struc@dra.sik.si

Občina Dravograd se je pridružila projektu Slovenska mreža zdravih mest in evropskemu projektu WHO Zdravje 2020. Koordinacijo zastavljenega programa je Ministrstvo za zdravje RS zaupalo Nacionalnemu inštitutu za javno zdravje, ki nudi neposredno strokovno sodelovanje in podporo našemu lokalnemu programu. Na lokalnem nivoju pa poteka koordinacija pod okriljem Zdravstvenega doma Dravograd, s strokovno in administrativno podporo občinske uprave. V začetku leta se je oblikoval intersektorski projektni svet, katerega naloga je vzpostaviti podatkovno bazo dejanskega stanja ter letni akcijski in razvojni načrt. Vključuje dvanajst predstavnikov javnega in zasebnega sektorja ter organov upravljanja. K sodelovanju je pristopila tudi Knjižnica Dravograd.

Splošne knjižnice se z leti čedalje bolj zavedajo, da imajo pomembno vlogo tudi na področju zdravstvene pismenosti. Za mnoge so prav splošne knjižnice vstopna točka v iskalnem procesu zdravstvenih informacij. Posredovanje kakovostnih zdravstvenih informacij in skrb za promocijo zdravja prinašajo številne koristi za celotno lokalno skupnost. Sočasno pa je to priložnost za knjižnice, da z raznovrstnimi aktivnostmi povečajo izposajo knjižničnega gradiva ter pridobijo nove člane. Ko smo s strani Občine Dravograd prejeli povabilo k sodelovanju v projektu »Zdrava mesta«, smo bili navdušeni, da so v

lokalni skupnosti ljudje, ki so osveščeni o pomembnosti varovanja zdravja in tudi o tem, da zdravje ni le to, da nismo bolni, ampak je stanje celotnega fizičnega, duševnega in socialnega dobrega počutja. Glavni cilj projekta je, da postane zdravja izrazita skrb vseh, poseben poudarek pa je namenjen načinu življenja in izboljšanju človekovega okolja.

Začetek naših aktivnosti v okviru tega projekta se je začel s **svetovnim dnevom zdravja**, ki ga obeležujemo v mesecu aprilu in kateri že drugo leto zapored poteka pod geslom Univerzalna dostopnost do zdravstvenih storitev za vsakogar, vsepovsod.

Pričeli smo z zdravstvenim predavanjem dr. Natalije Krajnc, spec. otroške nevrologije in predsednice društva Liga proti epilepsiji Slovenije, **Epilepsija niso le napadi**. Predavateljica je predstavila oblike in vzroke epilepsij, kako se potrdi diagnoza, kako ravnati ob epileptičnem napadu ter kakšno je zdravljenje. Povabili smo tudi člane skupine za samopomoč, ki deluje pod okriljem Društva Liga proti epilepsiji Slovenije.

Sledila je **predstavitve knjige *Belo se pere na devetdeset***, kjer smo gostili avtorico knjige Bronjo Žakelj, ki je napisala ganljiv in pretresljiv avtobiografski roman. Je iskrena pripoved o odraščanju, soočanju z izgubo in ukradenem žalovanju, težki bolezni in številnih preizkušnjah, ki jih je življenje postavilo na njeno pot. Avtorica je za ta roman prejela nagrado Kresnik 2019, ki jo podeljuje časnik Delo, za najboljši leposlovni roman preteklega leta.

Tudi na najmlajše nismo pozabili. Pripravili smo **pravljичno uro z zdravstveno tematiko**, kjer so otroci poslušali pravljico ***Ranil sem se, kaj naj***



■ 1 Literarni večer z Bronjo Žakelj; 2 Pravljična ura z zdravstveno tematiko; 3 Predavanje o vitaminu D; 4 Predavanje Epilepsija niso le napadi; 5 Predavanje o jagodah mladosti in zdravilnih učinkih breze; 6 Predavanje o anksioznosti. Foto: Jerneja Ban

storim? Sledila je delavnica, kjer so otroci na zanimiv način spoznali osnove prve pomoči – kako se povije rana, kako ravnati v primeru zloma in zvina, kako zaustaviti krvavitev itd.

Dejavnosti ob svetovnem dnevu zdravja smo zaključili s predavanjem Aleša Novaka in Jerneje Tovšak **Jagode mladosti in zdravilni učinki breze**. Predavateljica sta predstavila zdravilne učinke goji jagod (krepijo imunski sistem, izboljšujejo vid, zmanjšujejo nivo holesterola ...), kaj vse vsebujejo (antioksidante, vitamine) in na kakšen način jih lahko uporabljamo. Prav tako smo spoznali brezov sok, pijačo, ki na naraven način odplakne strupe iz telesa, hkrati pa pomlajuje.

Jesenski del se je nadaljeval s sklopom brezplačnih predavanj **Šole boljšega življenja**. V sodelovanju s Krščansko adventistično cerkvijo smo pripravili predavanja, kjer smo spoznali nekaj sestavin boljšega telesnega, duševnega, socialnega in duhovnega zdravja, ter načine kako dvigniti kakovost življenja na višjo raven. Zakonca Lidija in Tihomir Odorčić, dr. med., sta predavala o vitaminu D in kako okrepiti imunski sistem, mag. Zmago Godina pa o reševanju vsakdanjih konfliktov ter kako in čemu odpustiti, da lažje živimo naprej.

Tudi v zimskem času nismo pozabili na zdrav življenjski slog. Pripravili smo motivacijska predavanja z univ. dipl. politologom Andrejem Peščem, ki nam

je s praktičnimi primeri in zgodbami iz vsakdanjega življenja prikazal, kako premagamo anksioznost in najdemo pravi mir ter zadovoljstvo.

Dragocenosti zdravja se moramo vedno zavedati, ne glede na to, koliko smo obremenjeni in mu postaviti ustrezno mesto v vsakem trenutku. Šele ko zbolimo, se zavedamo, kaj smo imeli in takrat imamo le eno željo, da ozdravimo.

Pričakujemo, da bo uresničevanje ciljev projekta ugodno vplivalo na večanje zdravstvene pismenosti občanov, pri katerih bo tudi spodbujalo skrb za lastno zdravje in večalo sodelovanje pri zdravstvenih odločitvah. ●

