GENERACIJE V GIBANJU

Festival sprehodov za vitalnost uma in telesa

ZGODBE. SKUPNOST. GIBANJE. DOBRO POČUTJE.

VSEBINA

KAZALO

Kultura, sprehodi in dobro počutje

Kultura je del našega življenja	**03**
Kaj o kulturi in zdravju pravijo raziskave?	**04**
Rajzefiber in Rajzefirbčni sprehodi	**05**
Generacije v gibanju	**06**
Festival sprehodov 2026	**07-08**
Mladi festival sprehodov 2026	**09-10**
Kaj nam sporočajo obiskovalci?	**11**
Pet povabil k raziskovanju	**12**
Pogled naprej	**13**
Viri	**14**

Projekt sofinancira Ministrstvo za kulturo Republike Slovenije.

UVOD

KULTURA JE DEL NAŠEGA ŽIVLJENJA

Kultura nas spremlja vsak dan. Prisotna je v jeziku, ki ga govorimo, glasbi, ki jo poslušamo, in zgodbah, ki jih pripovedujemo. Živi v umetnosti, običajih in znanju, ki ga prenašamo med generacijami. Skozi njo raziskujemo, kdo smo, kaj nam je pomembno in kako smo povezani z okoljem.

Pogosto jo povezujemo z obiskom gledališča, muzeja ali koncerta. Toda kulturo tudi soustvarjamo: ko pojemo v pevskem zboru, igramo v ljubiteljski gledališki skupini, sodelujemo pri pripravi razstave ali ustvarimo kratek film. S svojimi idejami in ustvarjalnostjo prispevamo h kulturnemu življenju kraja.

Kultura ohranja spomin, odpira pomembna vprašanja in omogoča srečevanje različnih pogledov. Zato je pomembno, da je dostopna različnim generacijam in ljudem z različnimi življenjskimi okoliščinami. Vsakdo naj ima priložnost poslušati, raziskovati, ustvarjati in sodelovati.

Svoje mesto ima tudi v razmisleku o zdravju in dobrobiti posameznika. Kulturno doživetje nas lahko razveseli, gane ali spodbudi k razmišljanju. Včasih ponudi odmik od skrbi, drugič besede za občutke, ki jih težko izrazimo. Ko prisluhnemo pripovedi, izmenjamo poglede ali skupaj odkrivamo kraj, ustvarjamo priložnosti za stik in pripadnost.

V tem priročniku bomo predstavili spoznanja o povezavi kulture, zdravja in dobrega počutja ter izkušnje obiskovalcev Rajzefirbčnih sprehodov, ki jih v društvu Hiša! razvijamo v okviru programa Rajzefiber.

Ko kulturi namenimo prostor, ga namenimo tudi razumevanju, ustvarjalnosti in odnosom, iz katerih raste skupnost. Priložnosti za izražanje, sodelovanje in dialog lahko krepijo medsebojno zaupanje.

S tem kultura prispeva k družbi, v kateri lažje skrbimo drug za drugega, se skupaj odzivamo na izzive in dejavno sooblikujemo skupno prihodnost.

STROKOVNO IZHODIŠČE

KAJ O KULTURI IN ZDRAVJU PRAVIJO RAZISKAVE?

3.000+

raziskav v pregledu Svetovne zdravstvene organizacije iz leta 2019 [1]

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je leta 2019 objavila pregled, v katerem sta Daisy Fancourt in Saoirse Finn združili ugotovitve več kot 3.000 raziskav o umetnosti, zdravju in dobrem počutju. [1]

Ključna ugotovitev: umetniško udejstvovanje lahko krepi družbeno povezanost in zmanjšuje družbene neenakosti, ki vplivajo na zdravje. Pregled vključuje tudi dokaze o zmanjšanju psiholoških in bioloških kazalnikov stresa pri nekaterih umetniških dejavnostih. [1, 5]

Več poti do dobrega počutja

Umetniške dejavnosti lahko povezujejo čustveno izražanje, miselne izzive, čutno doživljanje, gibanje in odnose. Publikacija WHO iz leta 2022 ta preplet obravnava v kontekstu podpore duševni dobrobiti prisilno razseljenih ljudi. [2]

Ugotovitve podpirajo dostopnost kulture in sodelovanje kulturnega ter zdravstvenega sektorja. Raziskave zajemajo različne dejavnosti in skupine, zato učinkov ne moremo samodejno pripisati vsaki kulturni izkušnji.

Preberite pregled WHO iz leta 2019

PROGRAM DRUŠTVA HIŠA!

RAJZEFIBER IN RAJZEFIRBČNI SPREHODI

Rajzefiber je program društva Hiša!, ki je nastal leta 2014. Njegovo osrednje poslanstvo je raziskovanje, arhiviranje, predstavljanje in promocija nesnovne kulturne dediščine kraja skozi pripovedovanje zgodb. Tako ohranjamo znanje o prostoru in ga približujemo ljudem.

Pomemben del programa so Rajzefirbčni sprehodi. Skozi pripovedovanje predstavljamo raziskane vsebine o kulturni dediščini, zgodovini, lokalnih mitih, legendah in vsakdanjem življenju. Obiskovalce povabimo, da pogledajo podrobneje, prisluhnejo, vprašajo in vsebine povežejo s svojimi izkušnjami.
Festival sprehodov in Mladi festival sprehodov ponujata prostor za skupno raziskovanje. Slednji odpira prostor tudi mladim ustvarjalcem in njihovim pogledom na dediščino.



Festival sprehodov 2026 / Foto: Dolar Media



Festival sprehodov 2026 / Foto: Dolar Media

Dediščino približamo ljudem, ljudi pa kraju in drug drugemu.

Društvo Hiša! izvaja izobraževanja na prostem in predstavlja raziskave kulturne dediščine, ne tradicionalnih turističnih vodenj. Sprehajalec oziroma sprehajalka ni licenciran turistični vodnik oziroma turistična vodnica.

PROJEKT

GENERACIJE V GIBANJU

Namen projekta Generacije v gibanju: Festival sprehodov za vitalnost uma in telesa je raziskati, kako se odkrivanje kulturne dediščine skozi pripovedovanje in hojo povezuje z dobrobitjo posameznika in skupnosti.

V središču sta Festival sprehodov in Mladi festival sprehodov. Izkušnje tematskih sprehodov povezujemo z razmislekom o kulturi kot delu celostne skrbi za človeka. Posebno pozornost namenjamo mladim in družinam ter možnostim sodelovanja med generacijami.

Z odzivi obiskovalcev želimo bolje razumeti njihovo doživljanje in razvijati aktivnosti, prilagojene različnim zanimanjem in potrebam. Verjamemo, da lahko kulturna dediščina postane pomemben del sodobnega življenjskega sloga, ne nekaj, kar občudujemo od daleč, ampak nekaj, kar aktivno živimo in delimo. Z našim projektom želimo dokazati prav to in obenem ustvariti priložnosti za bolj povezano, zdravo in vedoželjno skupnost.

Pri projektu sodelujejo dr. Katja Košir, dr. Sara Tement in študenti psihologije Filozofske fakultete Univerze v Mariboru. Projekt sofinancira Ministrstvo za kulturo Republike Slovenije.

Kako smo prisluhnili obiskovalcem?

Spletna vprašalnika so obiskovalci prejeli prek QR-kode neposredno po sprehodu in po e-pošti. Zajemala sta počutje, vsebino, trajanje, razloge za obisk in ponovno udeležbo. Pri trditvah o počutju prikazujemo delež ocen 4 in 5 na petstopenjski lestvici.

110

oddanih vprašalnikov
Festival sprehodov 2026

45

oddanih vprašalnikov
Mladi festival sprehodov 2026

Rezultate prikazujemo ločeno. Gre za samoocene brez meritve pred sprehodom, zato ne dokazujejo spremembe ali dolgoročnih zdravstvenih učinkov. Morebitni ponovljeni vnosi niso izločeni.

[Več o projektu Generacije v gibanju]

SPROŠČENI KORAKI, NOVA SPOZNANJA

FESTIVAL SPREHODOV 2026

110 izpolnjenih vprašalnikov

94 %

je med sprehodom uživalo*

92 %

se je med sprehodom sprostilo*

89 %

visoka verjetnost vrnitve**

Odzivi Festivala sprehodov 2026 kažejo predvsem na prijetno in sproščujočo izkušnjo. Trditvi, da so odmislili vsakodnevne skrbi, je pritrdilo 88 % sodelujočih. Po sprehodu se jih je 83 % počutilo zadovoljno in živahno, 85 % pa je izrazilo večjo radovednost.

Najpogostejši razlog za obisk je bilo zanimanje za tematiko: navedlo ga je 85 od 110 sodelujočih. Vsebina je tako pomembno izhodišče skupnega doživetja.



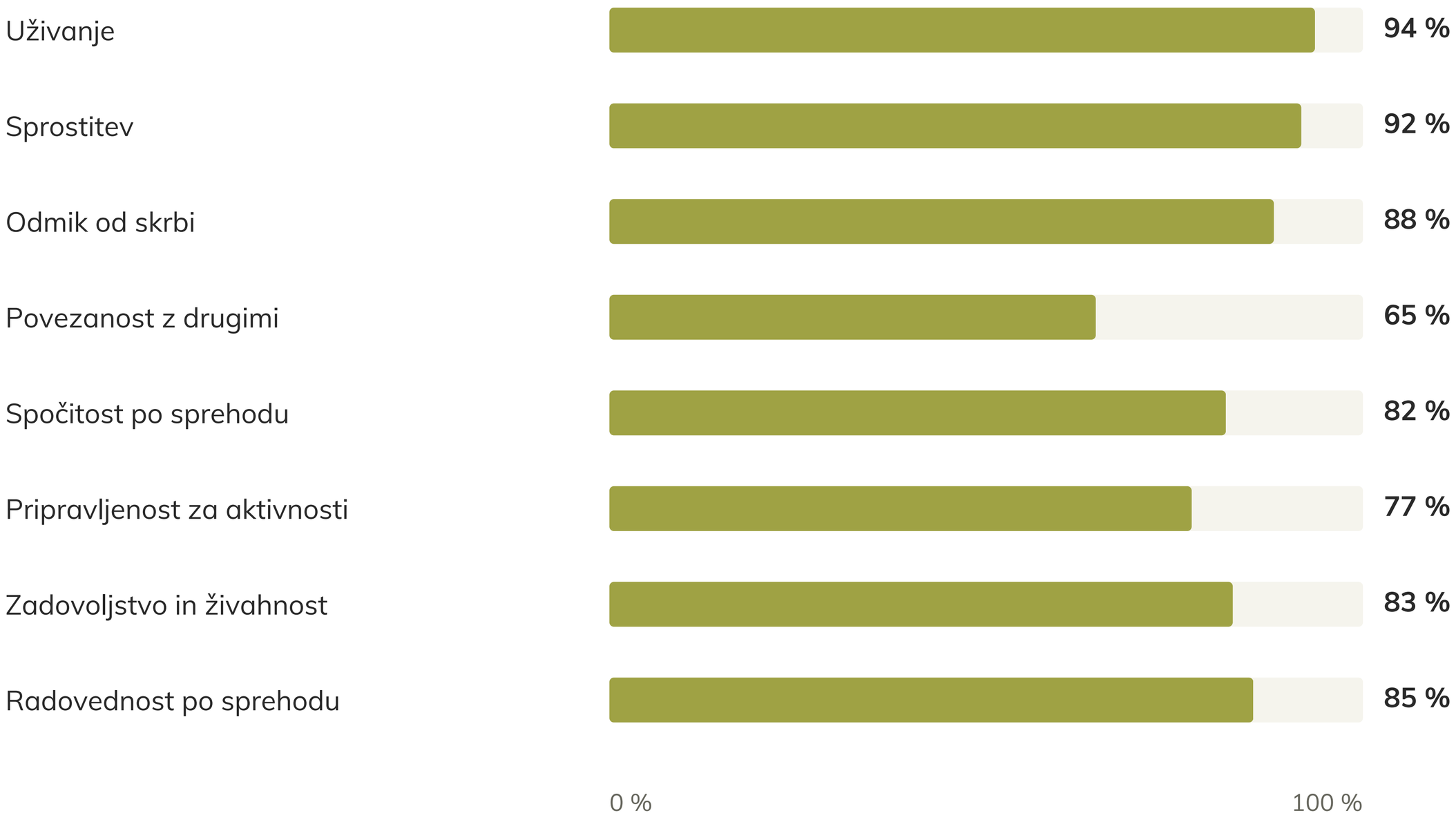
Festival sprehodov 2026 / Foto: Dolar Media

* Oceni 4 in 5 pri trditvah o počutju (n = 110). ** Oceni 4 in 5 pri ponovni udeležbi (97/109). Odstotki so zaokroženi. Podatki: [3].

FESTIVAL SPREHODOV 2026 / GRAFIČNI PREGLED

KAKO SO OBISKOVALCI DOŽIVELI SPREHOD?

Delež ocen 4 in 5 na petstopenjski lestvici / n = 110



Povezanost je prejela manj visokih ocen kot uživanje in sprostitev. To je priložnost za več pogovora in vključevanja obiskovalcev.

83 % je izbralo idealno trajanje (91/109 odgovorov). 89 % je verjetnost ponovne udeležbe ocenilo s 4 ali 5 (97/109 enoznačnih ocen). Podatki: [3].

Preberite celotno analizo Festivala sprehodov 2026

ZGODBE, KI PREBUDIJO RADOVEDNOST

MLADI FESTIVAL SPREHODOV 2026

45 izpolnjenih vprašalnikov

100 %

uživanje in sprostitev*

93 %

večja radovednost po sprehodu*

87 %

visoka verjetnost vrnitve**

Skoraj 96 % sodelujočih je pritrdilo tudi trditvi, da so med sprehodom odmislili vsakodnevne skrbi. Po sprehodu se jih je 89 % počutilo zadovoljno in živahno.

Najpogostejša razloga za obisk sta bila zanimanje za tematiko (19 odgovorov) in povabilo drugih (18 odgovorov). Vzorec vključuje obiskovalce različnih starosti, zato rezultati opisujejo vse sodelujoče, ne samo mladih.



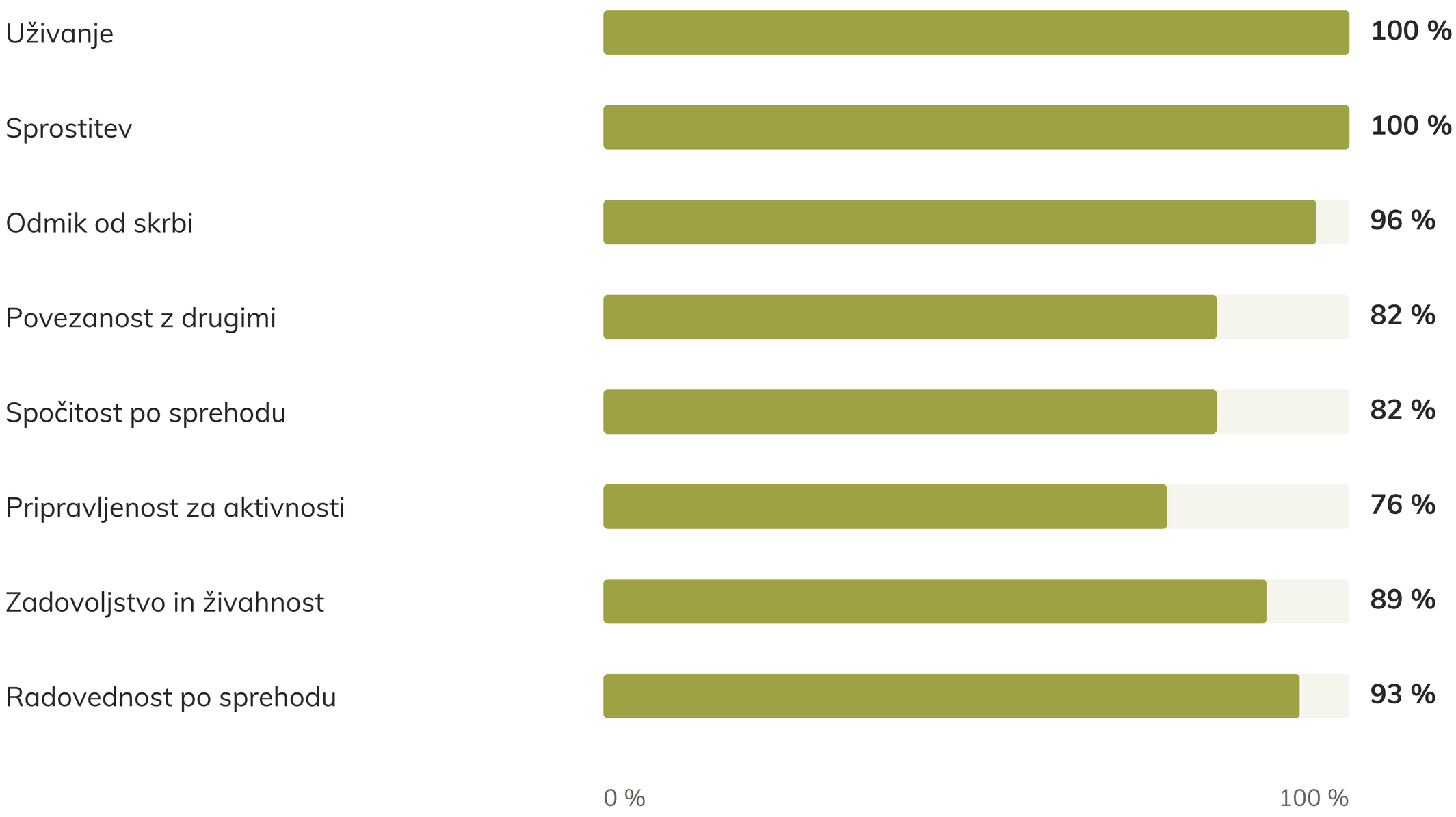
Mladi festival sprehodov 2026 / Foto: Dolar Media

* Oceni 4 in 5 pri trditvah o počutju (n = 45). ** Oceni 4 in 5 pri ponovni udeležbi (39/45). Odstotki so zaokroženi. Podatki: [4].

MLADI FESTIVAL SPREHODOV 2026 / GRAFIČNI PREGLED

POČUTJE IN SKUPNO DOŽIVETJE

Delež ocen 4 in 5 na petstopenjski lestvici / n = 45



87 % sodelujočih je trajanje ocenilo kot idealno. Prav toliko jih je visoko ocenilo tudi verjetnost ponovne udeležbe.

Zanimivost vsebine: 4,75/5 (44 enoznačnih ocen). Informativnost: 4,67/5 (43 ocen). Odgovori z več izbranimi ocenami so pri povprečjih izločeni. Podatki: [4].

Preberite celotno analizo Mladega festivala sprehodov 2026

KAJ SE IZ TEGA UČIMO?

KAJ NAM SPOROČAJO OBISKOVALCI?

Kljub različnim vsebinam in obiskovalcem v odzivih obeh festivalov prepoznamo skupne poudarke: uživanje, sprostitev, radovednost in zanimanje za nova doživetja.

Povezovanje potrebuje prostor

Skupna pot ponuja priložnost za srečevanje, vendar sama prisotnost drugih še ne zagotavlja občutka povezanosti. Smiselno je omogočiti vprašanja, spodbuditi izmenjavo pogledov in obiskovalcem dati čas za vključitev v pogovor. Nekdo rad deli izkušnje, drugi raje posluša in opazuje.



Mladi festival sprehodov 2026 / Foto: Dolar Media

Vrednost odzivov je tudi v tem, kaj z njimi naredimo: kako jih prevedemo v bolj premišljene, dostopne in vključujoče kulturne izkušnje.

Anket ne združujemo v skupne odstotke. Razlike med vzorcema niso dokaz, da je bil kateri od festivalov uspešnejši.

IDEJE ZA VSAKDAN

PET POVABIL K RAZISKOVANJU

Kulturi lahko namenimo prostor tudi med vsakodnevnimi opravki. Včasih je dovolj, da se ustavimo, pogledamo podrobneje ali sprejmemo povabilo k nečemu novemu.

1 Poglejte znano pot z drugačnimi očmi

Poiščite podrobnost, ki je doslej niste opazili: napis na stavbi, kip, pročelje ali ime ulice. Kaj vas zanima o njej? Poiščite odgovor v knjižnici, muzeju ali lokalnem arhivu. Morda odkrijete zgodbo, ki bo spremenila vaš pogled na vsakdanjo pot.

2 Povabite nekoga iz druge generacije

Skupaj obiščite razstavo, predstavo ali tematski sprehod. Primerjajte vtise: kaj je koga pritegnilo, presenetilo ali spomnilo na lastno izkušnjo? Isto doživetje lahko odpre različne pogovore.

3 Izberite nekaj česar še ne poznate

Preverite program bližnjega kulturnega doma, knjižnice ali muzeja. Izberite dogodek, ki vzbudi radovednost, čeprav takšnih vsebin običajno ne spremljate. Dovolite si raziskovati brez pričakovanja, da morate vse že poznati ali razumeti.

4 Prispevajte kot prostovoljec

Pri kulturnem dogodku lahko pomagate pri sprejemu obiskovalcev, pripravi prostora ali obveščanju. Preverite, kje v svojem kraju potrebujejo prostovoljce, in izberite vlogo, ki ustreza vašim zanimanjem in času. Tudi tako postanete del kulturnega dogajanja.

5 Vzemite si trenutek za svoje vtise

Kaj vas je pritegnilo? Kaj ste izvedeli? Kako se počutite? Vtise lahko zapišete, narišete ali delite z nekom. Če ste dogodek obiskali skupaj, naj ima vsak prostor za svoj pogled.

Za novo kulturno doživetje ne potrebujemo posebnega predznanja. Začnemo lahko z radovednostjo in pripravljenostjo, da poskusimo nekaj novega.

ZGODBO NADALJUJEMO SKUPAJ

POGLED NAPREJ

Izkušnje obiskovalcev obeh festivalov nas spodbujajo k razmisleku, kako Rajzefirbčne sprehode še obogatiti in približati več ljudem.

Prisluhniti, prilagoditi, povezovati

Pri tem želimo vsebine, tempo in priložnosti za pogovor prilagajati njihovim potrebam ter bolje razumeti učinke sprehodov na dobro počutje. V sodelovanju z drugimi nevladnimi organizacijami, javnimi ustanovami in raziskovalci bi radi poiskali načine vrednotenja, ki bi upoštevali posebnosti kulturnih doživetij.

Kultura kot steber dobrobiti

Kulturi želimo odpreti več prostora v celostni skrbi za zdravje in dobro počutje. Priložnost vidimo v povezovanju z NIJZ, Centri za krepitev zdravja, šolami, kulturnimi in socialnovarstvenimi ustanovami ter strokovnjaki za duševno zdravje, s katerimi bi raziskovali, kako kulturna doživetja smiselno vključiti v programe krepitve zdravja in psihološke podpore.

Povabilo k odkrivanju in sodelovanju

Raziskujte svoj kraj, obiščite kulturni dogodek in k doživetju povabite še koga. Organizacije, šole, strokovnjake in druge zainteresirane pa vabimo k izmenjavi izkušenj in skupnemu razmišljanju o dostopnih kulturnih doživetjih.

Dediščino približamo ljudem, ljudi pa mestu in drug drugemu. Z vsakim novim sodelovanjem lahko tej zgodbi dodamo še eno poglavje.

Splet E-pošta Facebook Instagram LinkedIn

ZA NADALJNJE BRANJE

VIRI

[1] Fancourt, D., in Finn, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO), Regionalni urad za Evropo.

[2] WHO (2022). Arts and health: supporting the mental well-being of forcibly displaced people. Vir za sestavine umetniških dejavnosti, ne za neposredno posploševanje na obiskovalce sprehodov.

[3] Festival sprehodov 2026: preglednica odzivov (110 zapisov) in javna analiza.

[4] Mladi festival sprehodov 2026: preglednica odzivov (45 zapisov) in javna analiza.

[5] UCL (2019). Arts crucial to reducing poor health and inequality. Povzetek ugotovitev pregleda Fancourt in Finn.

Podatki o publikaciji

Program in izvajalec: Društvo Hiša! s programom Rajzefiber

Sodelavci projekta: dr. Katja Košir, dr. Sara Tement in študenti psihologije Filozofske fakultete Univerze v Mariboru.

Projekt sofinancira Ministrstvo za kulturo Republike Slovenije.

Fotografije obeh festivalov: Dolar Media (www.dolarmedia.si).

Avtorstvo naslovnice in uredniške navedbe: Društvo Hiša!.

Digitalna publikacija, 2026.