

*Cecilija Lebar, Marija Kos, Anja Novak, Urška Štular*

## Vrtnarjenje kot medij za medgeneracijsko sodelovanje

### POVZETEK

Medgeneracijsko povezovanje postaja vse bolj pomembno. Ker so tuje študije pokazale, da je medgeneracijsko sodelovanje pri okupaciji lahko zelo učinkovito, je bil v okviru diplomskega dela izveden projekt, katerega namen je bil spodbuditi medgeneracijsko sodelovanje pri vrtnarjenju kot delovno terapevtski okupaciji in proučiti, kaj je ta izkušnja vključenim pomenila. V projekt so bili vključeni trije starostniki in trije mladostniki. Povprečna starost starostnikov je bila 74 let, mladostnikov pa 22 let. Z udeleženci je bila izvedena petdnevna delavnica na temo vrtnarjenja. Podatki o izkušnjah udeležencev so bili zbrani s polstrukturiranim intervjujem in analizirani s kvalitativno vsebinsko analizo. Pri starostnikih je bilo ugotovljenih pet kategorij: splošni pomen vrta, vrt kot medij za aktiviranje, občutki ob delu na vrtu, medgeneracijsko sodelovanje in pogled starejših na mladostnike. Vrtnarjenje je delovnoterapevtska okupacija, ki se je pokazala kot primeren medij za povezovanje dveh generacij.

**Ključne besede:** okupacija, starostnik, delovna terapija

*AVTORICE: Marija Kos, Anja Novak in Urška Štular so študentke na Zdravstveni fakulteti v Ljubljani, smer Delovna terapija. Njihov študij postavlja v ospredje delovno terapevtsko obravnavo klientov z različnimi nezmožnostmi ali preventivo za boljše zdravje in kakovostno staranje. V projektu njihove diplomske naloge so se posvetile medgeneracijskemu sodelovanju tretje in mlajše generacije z vrtnarjenjem kot delovno terapevtsko okupacijo. Mag. Cecilija Lebar, viš. pred., je zaposlena na Zdravstveni fakulteti v Ljubljani, na Oddelku za delovno terapijo. Pri nastajanju tega članka je sodelovala kot mentorica diplomske naloge.*

### ABSTRACT

#### **Gardening as a medium for intergenerational interaction**

Intergenerational connectivity is increasingly important. Foreign studies indicate that intergenerational cooperation through occupation can be very effective. To this end, we carried out a project as part of the thesis. The purpose of the project was to encourage intergenerational cooperation through gardening and to examine what this experience meant to the participants. Three elderly persons and three adolescents were included in the project. The average age of the elderly participants was 74, while the average age of the adolescents was 22. We conducted a five-day gardening-related project with the participants. Information about the experience of the participants was collected through semi-structured interviews and analysed using qualitative content analysis. We established 5 categories relevant to the elderly participants: the importance of the garden, the garden as a motive for action, feelings

while working in the garden, intergenerational cooperation, and their view of adolescents. The occupation of gardening has proven to be a suitable medium for connecting two generations.

**Keywords:** occupation, elderly person, occupational therapy.

***AUTHORS:** Marija Kos, Anja Novak in Urška Štular are students at Faculty of Health Sciences in Ljubljana, majoring in occupational therapy. Their study puts forward their occupational therapeutic treatment of clients with various disabilities or prevention of better health care and quality aging. Their thesis was dedicated to the intergenerational cooperation between the third and young generation through gardening as an occupation. Mag. Cecilija Lebar, viš. pred., is employed at the Faculty of Health Sciences in Ljubljana, in the Occupational therapy department. She participated in the creation of this article as a mentor for her students.*

## 1. IZHODIŠČA

Delež starih ljudi in število upokojencev se nenehno povečujeta. Za Slovenijo je značilno, da ima že od sredine leta 2003 več starega (tj. oseb, starih 65 let ali več) kot mladega prebivalstva (tj. otrok do 15. leta). Med prebivalci Slovenije je bilo v prvi polovici leta 2014 17,5 % starejših. Delež starejših moških med vsemi prebivalci je bil znova nižji (14,3 %) od deleža starejših prebivalk med vsemi prebivalkami (20,6 %). Med državami članicami EU je imela največji delež starejših prebivalcev Italija – 21,2 % (Čuk, 2014). Z daljšanjem povprečne življenjske dobe se spreminjajo deleži posameznih generacij, to pa spreminja odnose med generacijami. Neustrezne sistemske rešitve lahko privedejo tudi do medgeneracijskih konfliktov (Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve, 2008).

Spence in Radunovich (2007) menita, da sedanje stanje v družbi ni ravno naklonjeno spodbujanju medgeneracijskega sožitja. Naraščajoče število starejših in nenehno sporočilo, da je staranje nekaj slabega, lahko vodita do negativnih misli o starejših ljudeh. Vezi med mlajšo in starejšo generacijo so pomembne in nujne za premagovanje sodobnih tabujev o starosti in za oblikovanje pozitivnega odnosa mladih do starosti ter starostnikov (Terčič, 2006). Dobri odnosi so potrebni v vsakem življenjskem obdobju, saj je od njih odvisno dobro počutje posameznika. Raziskave so pokazale, da je za starejše pomembnejša kvaliteta odnosov kot njihova kvantiteta. Prav tako je odločilnega pomena, da imajo osebe v pozni starosti vsaj eno zaupno osebo (Pihlar, 2010).

V medgeneracijskem sodelovanju lahko poiščemo koristi za vse generacije in družbo kot celoto: starejši lahko na mlajše prenašajo svoje znanje, obogateno z izkušnjami svojega delovnega obdobja, mlajši pa lahko s svojo zagnanostjo in ustvarjalnostjo »štartajo« iz boljših osnov, hkrati pa lahko na starejše prenesejo znanja novih tehnologij in ustvarjalno zagnanost (Omerzu, 2004). Tako v Sloveniji kot v tujini je zaslediti kar nekaj programov, ki se zavzemajo za medgeneracijsko povezovanje. V Sloveniji se Inštitut Antona Trstenjaka zavzema za sožitje generacij z različnimi programi, s katerimi skušajo preventivno vplivati na zdravje in kakovostno starost starostnikov. V tuji literaturi je zaslediti medgeneracijske programe, ki so okoljsko usmerjeni in imajo namen povezati staro ter mlado generacijo preko skupnega učenja o okolju. Tovrstni projekti imajo potencial vplivanja tako na blaginjo udeležencev programa kot na blaginjo prihodnjih generacij (Steining in Butts, 2009–2010).

Končanova (2011) pravi, da je vsako življenjsko obdobje lepo, če ga znamo ceniti in najti v njem smisel. Delovni terapevti bi temu dodali še smiselne aktivnosti. To pomeni, da je zadovoljstvo posameznika z njegovim življenjem v veliki meri odvisno od njegovega vključevanja v aktivnosti, ki so zanj smiselne. Smiselnim aktivnostim v delovni terapiji pravimo okupacije. Okupacije so vsakodnevne aktivnosti, ki so poimenovane, organizirane in imajo vrednost ter pomen za osebo (AOTA, 2008), odražajo kulturne vrednote, omogočajo strukturo življenja in zadovoljijo človekove potrebe po skrbi za samega sebe, po zadovoljstvu in po vključevanju v socialno okolje (Blesedell Crepeau et al., 2003). Z okupacijami ustvarjamo in vzdržujemo svojo lastno identiteto (Christiansen, 1999). Vključevanje v okupacije ima poleg namenskega tudi preventivni učinek na zdravje in življenje ljudi, ki se v takšne okupacije vključujejo.

Mun Yee Tse (2008) je na Kitajskem proučevala učinke vključevanja stanovalcev doma starejših v vrtnarjenje. Ugotovila je, da se je pri udeležencih izboljšalo življenjsko zadovoljstvo, povečala se je njihova socialna mreža in posledično se je zmanjšala osamljenost. Ravno tako so se povečale odgovornost in skrb za vrt ter fizična aktivnost starostnikov.

Vrt ima pomembne socialne in psihološke koristi – sprošča, uči in povezuje. Umetnost vrtnarjenja zagotavlja sprostitev od našega abstraktnega in sekundarnega dela, zmanjšuje stres in prispeva k boljšemu počutju (Francis et al., 1992). Če pa združimo priljubljeno aktivnost z medgeneracijskim sodelovanjem, lahko pridobimo še dodatne pozitivne učinke, ki preventivno vplivajo na kakovost življenja. Poznamo tudi rek: *»Če bi bil rad srečen vse življenje, postani vrtnar.«*

Pomen, ki ga slovenski starostniki pripisujejo delu na vrtu, in projekti, ki kažejo na pomen medgeneracijskega sodelovanja, so bili razlog, da smo izvedli manjši projekt, kjer smo povezali ta dva koncepta. Podobnega projekta v slovenski literaturi nismo zasledili. Namen našega projekta je bil preko vrtnarjenja kot delovnoterapevtske okupacije medsebojno povezati dve starostni skupini, jima omogočiti izkušnjo, spodbuditi, da prepoznata pomen medgeneracijskega sodelovanja, ter osveščati udeležence o zdravi prehrani.

## 2. METODE

V projekt so bili vključeni trije starostniki in trije mladostniki. Z udeleženci je bila izvedena enotedenska delavnica, katere program je bil sestavljen iz različnih aktivnosti na temo vrtnarjenja, ki so od udeležencev zahtevale medsebojno sodelovanje. Povprečna starost starostnikov je bila 74 let, mladostnikov pa 22 let. Projekt je potekal v mesecu septembru 2013 v Velenju. Vsi udeleženci so pred začetkom projekta podpisali soglasje o sodelovanju in dovoljenje za snemanje intervjujev ter fotografiranje.

Za ugotavljanje dejanskega pomena vrtnarjenja za posameznika je bil na začetku projekta z vsakim udeležencem izveden polstrukturiran intervju. Teme, vključene v intervju, so bile: vrtnarjenje, medgeneracijsko sodelovanje, zdrava prehrana in pričakovanja glede delavnice. Na koncu projekta je bil z vsakim udeležencem izveden drugi intervju z namenom ugotoviti mnenje o izvedeni delavnici in pomen izkušnje ter morebitne spremembe v stališčih o drugi generaciji.

Zbrano gradivo je bilo analizirano s kvalitativno vsebinsko analizo (Mesec, 1998). V besedilu vsakega intervjuja smo poiskali pojme, ki so nam dali imena podkategorij in kasneje kategorij.

Udeležencem projekta smo zaradi varstva osebnih podatkov spremenili njihova imena. Izsledki raziskave so prikazani v dveh delih. V tem članku so predstavljeni rezultati za skupino starostnikov.

### 3. REZULTATI IN RAZPRAVA

Kvalitativna vsebinska analiza je pokazala 5 kategorij z ustreznimi podkategorijami in pojmi, kar je predstavljeno v Tabeli 1.

Tabela 1: Kategorije in podkategorije

KATEGORIJA	PODKATEGORIJA
SPLOŠNI POMEN VRTA	Zdravje Vrednota
VRT KOT MEDIJ ZA AKTIVACIJO	Izobraževanje/pridobivanje znanja Delo Sodelovanje z družino Sodelovanje s širšo skupnostjo Iskanje informacij glede zdrave prehrane
OBČUTKI OB DELU NA VRTU	Pozitivni občutki Negativni občutki
MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE	Sodelovanje v širši družbi Sodelovanje v družini Želja po medgeneracijskem sodelovanju Občutki ob druženju z mladimi Medgeneracijsko učenje
POGLED STAREJŠIH NA MLAJŠE	Naprednost mladih Odnos/izgled mladih Vpliv družbe na mlade Slab odnos mladih do starejših

Vrtnarjenje je za slovenske starostnike ena od prioriteten aktivnosti (Repnik, 2010; Petrič in Zupančič, 2012). Anketa, ki jo je izvedla Dekleva (2002) v enem od slovenskih domov starejših občanov, je pokazala, da je vrtnarjenje pomembna pristočasna aktivnost tako za ženske kot za moške. Delo na vrtu izboljša kognitivne funkcije in socializacijo ter koristi na ravni fizičnih spretnosti, kot sta povečana mišična moč in izboljšanje ravnotežja ter finih motoričnih spretnosti in prijemov (Larson, 2006; Brown et al., 2004). Januš (2013) navaja, da je vrtnarjenje najboljša protistresna terapija, saj sprošča hormone sreče. Francis in sodelavci (1992) pa k temu dodajo, da vrt prispeva k boljšemu počutju.

Udeleženci naše raziskave so delo na vrtu povezovali z boljšim zdravjem, saj verjamejo, da je doma pridelana hrana bolj zdrava: »Vrt mi pomeni zelo veliko za naše zdravje, saj je doma pridelana hrana bolj zdrava« (Ančka). Unruh (2004) je z raziskavo na podeželju v Novi Škotski ugotovil, da vrtnarjenje dobro vpliva na zdravje in zelo koristi psihičnemu, emocionalnemu ter socialnemu stanju.

Večina starejših je vajena vrtnarjenja že od majhnih nog in jim je vse, kar so se naučili v otroštvu, vodilo za vse življenje, torej jim pomeni vrednoto. To so izrazili z besedami: »Pa je

mama rekla, no, tu boš pa ti imela en mali vrtek in si ga urejaj. Pa sem si tam solatko posadila, pa kako redkvico posejala in paradižnik posadila. Tako sem potem tisti svoj vrtek tudi gojila« (Zofija). »Pri nas je eno osnovno pravilo: če imaš hišo, moraš imeti vrt. To je tako, kot če bi imel avto brez koles« (Franci).

Ukvarjanje z vrtom lahko ljudi spodbudi oz. motivira za nekatere druge aktivnosti. Motivi izzovejo v nas določeno aktivnost, jo usmerjajo in vodijo k določeni vrsti dejavnosti ter določeni vrsti ciljev. Usmerjajo torej naše vedenje in imajo različne vloge v posameznikovem življenju (Lipičnik, 1998). Raziskava je pokazala, da ukvarjanje z vrtom vključene motivira za učenje, delo in iskanje informacij glede zdrave prehrane ter krepi povezanost z družino in s skupnostjo. Marsikdo od starejših svoje znanje o vrtu nadgradi s pomočjo prebiranja revij in poslušanjem ali gledanjem vrtnarskih oddaj: »Veliko tudi prebiram knjige, da si malo pomagam s tem, sploh pri gnojenju in kaj dodajati zemlji« (Ančka).

Starejši menijo, da jim dela na vrtu ne zmanjka, saj njihovo preživljaje časa na vrtu poteka skozi celo leto: »Spomladi, ko začnemo, je kar veliko dela, preden vse naseješ in posadiš. Poleti pa v glavnem čistiš grede, pleješ, pobiraš« (Ančka).

Pri tem delu se povežejo z družino, saj vrt prinaša pridelek vsem članom. To jih spodbudi k medsebojnemu sodelovanju oz. k večji socialni vključenosti. Pri tem je zaznati izmenjavo mnenja in znanja med družinskimi člani ter sosedmi o določenih pridelkih in načinu pridelave: »Z vrtom se preživljamo v glavnem tri družine. Tako se povežeš, tudi pogovarjaš se in fajn je« (Zofija). »Pa medsosedske izkušnje. S sosedi se tudi vedno pogovarjamo, kaj je kdo pridelal, kako je pridelal, kako je gnojil, s čim je škropil in tako naprej« (Franci). Večjo socialno vključenost je preko aktivnosti vrtnarjenja opazila tudi Mun Yee Tse (2008) med oskrbovanci doma upokojencev. Preko aktivnosti so si med seboj izmenjavali znanja in spretnosti glede skrbi za rastline.

Poleg že naštetih koristi vrtnarjenja vrt prinaša tudi različne občutke ob delu na vrtu. Ti so lahko pozitivni ali negativni. Vsi udeleženci projekta so navajali pozitivne občutke ob pridelavi domače zelenjave, predvsem ob dozorevanju pridelkov. Eden izmed starostnikov je navedel, kaj ga najbolj osreči pri vrtnarjenju: »Najbolj všeč mi je, ko komaj čakam, da paradižnik dozori. Da prvega rdečega odtrgam« (Franci). Negativne občutke po navadi povzročajo neugodne vremenske razmere, ki lahko slabo vplivajo na pridelek. Svojo jezo zaradi neuspešnega pridelka je starostnica izrazila tako: »Letos je bila suša in smo veliko zalivali, ker je bilo res porazno. Če ne bi zalivali, bi tudi ne bilo nič« (Ančka).

Vrtnarjenje poleg telesnega izziva prinese zadovoljstvo ob pogledu na opravljeno delo in dosežene uspehe. Poleg fizičnih koristi nam vrt podari tudi svežo in zdravo hrano ter veselje ob tem, ko vidimo, kako uspevajo rastline, in ko opazujemo raznovrstno ter bogato življenje na naravnem vrtu (Waliczeketal et al., 2005).

Pri medgeneracijskem sodelovanju se je sodelovanje v družbi izpostavilo kot pomembno področje okupacije. Udeležencem so pomembni dobri sosedski odnosi in medsebojno sodelovanje. Dva izmed udeležencev sta bila udeležena še v drugih medgeneracijskih skupinah: »Že v vrtcu so me nekajkrat povabili, da sem jim tam prikazal, kako nastaja slika in vse to; s takimi drobiži je pa sploh lušno delati« (Franci). Vsi trije udeleženci se zavedajo pomena medgeneracijskega sodelovanja: »Veliko je zdaj propagande, da bi le sodelovali med generacijami in pomagali eden drugemu, kolikor se le da. Mladi potrebujejo pomoč, starejši pa



prav tako« (Zofija). Željo po večjem medgeneracijskem sodelovanju so izrazili z besedami: »Vesela bi bila, da bi se malo z mano pogovarjali, da bi me tudi po svoje razumeli, da bi mi mogoče kdaj nudili kako pomoč« (Zofija).

Ko so starostniki opisovali svoje občutke ob druženju z mladimi, so vsi ocenili, da imajo z njimi dovolj stika in da dobro medsebojno sodelujejo: »Kolikor sem jaz sodeloval z njimi, imam dobre izkušnje« (Franci). Medgeneracijsko učenje se je v našem projektu kazalo kot predajanje izkušenj in iskanje informacij s pomočjo interneta. Prenos znanja so udeleženci opisovali kot podajanje lastnih izkušenj in življenjskih nasvetov ter lastni zgled: »Ja, z zgledom. To se pravi, da ne samo z besedo, ampak tudi z dejanji; da prenašamo vse to na mlade« (Franci). Cilj medgeneracijskega sodelovanja je vzpostavljanje vezi med mladimi in starejšimi z namenom, da bi pridobila ena ali obe skupini. Lahko gre za pomoč mladih starim, starih mladim ali pa za vzajemno pomoč in učenje. Pozitivni učinki medgeneracijskega sodelovanja pri starejših so predvsem v izboljšanju zdravja, povečani ravni dejavnosti in razmisleku o samem sebi, ki posledično vpliva na izboljšanje življenjskih okoliščin (Burnham in Perlstein, 2002; cit. po Krašovec Jelenc in Kump, 2010). Bačijeva (2012) je v diplomskem delu o medgeneracijskem povezovanju ugotovila, da starejšim druženje z mladimi pomeni razvedrilo, pogovor z njimi jim daje več optimizma, podoživljajo mladost, prenesejo se znanja (uporaba računalnika) ipd.

Končanova (2011) je v raziskavi o medsebojnem doživljanju generacij ugotovila, da tretja generacija bolj negativno doživlja mlado generacijo kot mladi starejšo. V naši raziskavi je bilo v ospredju bolj pozitivno gledanje na mlade. Vključeni v projekt pri mladih cenijo predvsem njihovo naprednost in izgled. To so izrazili takole: »Všeč mi je, da dosti bolj napredno razmišljajo, kot smo mi o vsem, da se znajo lotiti določenih problemov nekako znanstveno, skozi učenje« (Franci). »O mladostnikih mislim nekaj lepega, mladost je mladost.« (Ančka). »Pri mladostnikih mi je všeč, da so taki – prijazni, ljubki in imajo dober odnos do starejših.« (Zofija). Kot negativno so starejši izpostavili vpliv družbe, ki marsikoga v življenju popelje na stranski tir (vandalizem, uživanje prepovedanih substanc, huliganstvo), in tudi slab odnos do starejših (nesramnost, nespoštovanje starejše generacije, predsodki ipd.). Udeleženka v raziskavi je dejala: »Dvakrat sem bila prizadeta. Saj sama sebe razumem, da sem stara, in se s tem sprijaznim, ampak da ti kar nekdo v obraz reče starka, ti pa ni vseeno« (Zofija).

Naš projekt pa je pokazal kar nekaj pozitivnih učinkov, med katerimi je bilo najbolj izrazito veselje starejših ob druženju z mladostniki. Svoje občutke ob koncu projekta so izrazili z besedami: »Da že dolgo nisem bil v taki družbi mladih, čednih in brihtnih deklet, mi bo predvsem ostalo v spominu« (Franci). »Jaz bi rekla, da ste zelo prijetni, zelo koristni, veliko smo na novo slišali in še stare spomine obujali« (Ančka). »Odlični občutki. Boljše ne bi moglo biti. Naučila sem se, če čisto iskreno povem, še bolj sodelovati z mladimi. Ne sam to, da se vi učite od nas, tudi mi se učimo od vas. Mi vemo, kako ste prijazni in kako se znate lepo prilagajati« (Zofija).

#### 4. SKLEPNE MISLI

Ugotovitve različnih raziskav poudarjajo pomen medgeneracijskega sodelovanja. Kažejo, da medgeneracijski programi izboljšajo medsebojne odnose in kvaliteto življenja tako starejšim kot mladim.

Ker je bila tema delavnice (vrtnarjenje) bliže starejši skupini, so ti lahko začutili svojo pomembnost v vlogi učitelja. Svoje dolgoletno znanje in izkušnje so predajali mladostnikom. Pokazalo se je, da vrtnarjenje lahko zelo dobro poveže generaciji med seboj. Starostniki si želijo, da bi se mladostniki bolj posvečali vrtnarjenju, kot se dejansko.

Vrtnarjenje marsikateremu starostniku pomeni okupacijo, ki ima z vidika delovne terapije velik terapevtski potencial in jo lahko uporabimo pri obravnavi starejše populacije. Naša raziskava je pokazala, da ima vrtnarjenje tudi možnosti za medgeneracijsko povezovanje.

#### LITERATURA

- American Occupational Therapy Association (AOTA) (2008). Occupational Therapy Practice Framework: Domain and Process, 2nd Edition. *Am J Occup Ther* 62 (6): 625-83.
- Bači Gordana (2012). Medgeneracijsko povezovanje v domovih starejših občanov v Pomurju = Intergenerational integration in homes for the elderly in Pomurje region. Diplomsko delo. Ljubljana: Zdravstvena fakulteta.
- Blesedell Crepeau E, Cohn SE, Boyt Schell AB (2003). Willard & Spackman Occupational Therapy. In: 10th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkin, str. 22-189.
- Brown VM, Allen AC, Dwozan M, Mercer I and Warren K (2004). Indoor gardening and older adults: effects on socialisation, activities of daily living and loneliness. *J Gerontol Nurs* 30 (Suppl 10).
- Christiansen HC (1999). Defining lives: Occupation as identity: an essay on competence, coherence, and the creation of meaning. *Am J of Occup Ther* 53 (6): str. 547-58.
- Čuk Jerneja (2014). Mednarodni dan starejših 2014. Statistični urad Republike Slovenije. [http://www.stat.si/novica\\_prikazi.aspx?id=6513](http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?id=6513). <08.11.2014.
- Francis Mark and Hester T Randolph Jr (1992). The meaning of gardens: idea, place and action, str.6. [http://www.google.si/books?hl=sl&lr=&id=s8ml0NOoOdQC&oi=fnd&pg=PA1&dq=meaning+and+garden&ots=4FYso6khkG&sig=B6SIPpK9CaCJeu3yj\\_VvBRTOMJw&redir\\_esc=y#v=onepage&q=meaning%20and%20garden&f=false](http://www.google.si/books?hl=sl&lr=&id=s8ml0NOoOdQC&oi=fnd&pg=PA1&dq=meaning+and+garden&ots=4FYso6khkG&sig=B6SIPpK9CaCJeu3yj_VvBRTOMJw&redir_esc=y#v=onepage&q=meaning%20and%20garden&f=false). <16.12.2013.
- Dekleva Darinka (2002). Anketa o dejavnostih v prostem času na jesen življenja. V: Sožitje generacij: zbornik referatov z okrogle mize, Ilirska Bistrica, 24 september 1999. Dom starejših občanov, 2002.
- Januš Bojca (2013). Permakulturni vrt: Vrtnarjenje z glavo za zdravo zabavo. Ljubljana: kmečki glas, str. 110.
- Končan Urška (2011). Kako generacije doživljajo druga drugo. V: *Kakovostna starost* 14 (2): str. 27-36.
- Krašovec Jelenc Sabina in Kump Sonja (2010). Medgeneracijsko sožitje in učenje. V: *pedagoško-andragoški dnevi 2010*, str 47-55. [http://www.pedagogika-andragogika.com/files/datoteke/pad\\_zborniki/pad-zbornik-2010.pdf#page=48](http://www.pedagogika-andragogika.com/files/datoteke/pad_zborniki/pad-zbornik-2010.pdf#page=48). <16.12.2013.
- Larson JM (2006). *Generations gardening together: Sourcebook for intergenerational therapeutic horticulture*. New York: Food products press.
- Lipičnik Bogdan (1998). *Ravnanje z ljudmi pri delu*. Ljubljana: Gospodarski vestnik, str. 156.
- Ministrstvo za delo, družino in socialne zadeve (2008). *Konferenca medgeneracijska solidarnost za družbe sožitja in socialne povezanosti*. Brdo, 27 -29. april 2008;
- Mesec Blaž (1998). *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Mun Yee Tse Mimi (2008). Therapeutic effects of an indoor gardening programme for older people living in nursing homes. *J clin Nurs* 19 (78), 949-58.
- Omerzu Branko (2004). *Temelj medgeneracijskega sodelovanja je prenos znanja in izkušenj*. Zbirka prispevkov okroglih miz in predavanj: Festival za tretjo življenjsko obdobje. Ljubljana: Zveza društev upokoencev, str. 79-80.
- Petrič Mojca in Zupančič Maja (2012). *Ukvarjanje s prostočasovnimi dejavnostmi v pozni odraslosti*. V: *Kakovostna starost* 15 (2), str. 13 - 27.
- Pihlar Tanja (2010). *Socialni odnosi v starosti*. V: *Kakovostna starost* 13 (2), str. 58-61.
- Repnik Petra (2010). *Odnos starejših ljudi do telesnih aktivnosti*. Diplomsko delo. Maribor: fakulteta za zdravstvene vede.
- Spence Lynda in Radunovich Heidi Liss (2007). *Developing intergenerational relationships*. University of Florida: IFAS Extension.

- Steinig Y Sheri and Butts M Donna (2009-2010). Generations going green: Intergenerational programs connecting young and old to improve our environment. *Journal of the American society on aging* 33 (4), str. 64–69.
- Terčič Mateja (2006). *Vzgoja za smisel življenja*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Unruh, AM (2004). The meaning of gardens and gardening in gaily life: A comparison between gardeners with serious health problems and healthy participants. In: XXVI International horticultural congress: expanding roles for horticulture in improving human well-being and life quality, 30 june 2004. *Acta Hort* 639 (1): str. 67-73.
- Waliczek TM, Zajicek JM and Lineberger RD (2005). The influence of gardening activities on consumer perceptions of life satisfaction. *Hort Science* 40 (5): str. 1360-65. <http://hortsci.ashspublications.org/content/40/5/1360.full.pdf>. (16.12.2013).

**Kontaktne informacije:**

**Marija Kos**

Krače 1

1411 Izlake

[marija.kos20@gmail.com](mailto:marija.kos20@gmail.com)

**Anja Novak**

Toledova ulica 5

3320 Velenje

[anja.haberl5@gmail.com](mailto:anja.haberl5@gmail.com)

**Urška Štular**

Britof 15

4000 Kranj

[stular.urska@gmail.com](mailto:stular.urska@gmail.com)