



Katarina Ana Lestan¹,
Barbara Černič Mali², Mojca Golobič¹

Starejši za dejavno življenje potrebujejo urejen odprti javni prostor

Izvleček

Raziskava obravnava povezavo med kakovostjo odprtih prostorov v mestih ter njihovo rabo pri ranljivih skupinah uporabnikov, med katerimi so tudi starejši, ki jih obravnava ta prispevek. Preverjali smo hipotezi, da se urejenost odprtega prostora med slovenskimi mesti razlikuje in da ta vpliva na načine telesno dejavne rabe, prav tako pa tudi na oceno kakovosti in zadovoljstvo z odprtim javnim prostorom (OJP). Na vzorcu štirih šolskih okolišev v manjših mestih (Tolmin, Trebnje, Žalec, Metlika) in dveh v Ljubljani: OŠ Prule in OŠ Toneta Čufarja je bila kakovost OJP ocenjena kvantitativno (indeks hodljivosti) in kvalitativno (ekspertna ocena in rezultati fokusnih skupin), gibalne navade starejših pa so bile preverjene z vprašalnikom in v fokusnih skupinah. Ugotovili smo, da je hoja najpogostejša aktivnost starejših, pri čemer indeks hodljivosti dobro napove delež hoje kot načina transporta, medtem ko drugih motivov (povezanih s prijetnostjo, pestrostjo in občutkom varnosti) indeks ne zajame. Za večino starejših je dejavnost na prostem pomembna tako za ohranjanje fizične kondicije kot tudi zaradi druženja, oboje pa pomembno vpliva na kakovost bivanja.

The elderly need a well-designed open public space for an active life

Abstract

The research deals with the relation between the quality of urban open space and its use by vulnerable user groups, the elderly in particular. The hypotheses were that (1) the open space quality differs between the Slovenian towns and (2) the quality of open space (according to qualitative and quantitative assessment) correlates with the level of its active use, as well as the quality perception and satisfaction among the users. We assessed open space quality and physical activity of the elderly in four small towns (Tolmin, Trebnje, Žalec, Metlika) and two school districts in Ljubljana: Prule and Tone Čufar, using the combination of quantitative (walkability index) and qualitative (multicriteria expert assessment, focus groups, questionnaire) methods. The results show that walking is the most common activity of the elderly and it could be well predicted by walkability index only when motivated by the transport needs. On the other hand, the attractiveness of open space for physically active use, which is driven by other motives, has to be described by qualitative criteria. Socializing and maintaining physical fitness are the main motives for the outdoor activity of the elderly, both very important for the wellbeing of the elderly.

Izhodišča

Naraščanje kroničnih bolezni, povezanih s sedečim življenjskim slogom postaja eden ključnih družbenih problemov urbanih okolij, ki postavlja dolgoročni izziv zagotavljanja možnosti za telesno dejavnost in aktivno življenje v mestih (Edwards in Tsouros, 2007, Barton in Tsourou, 2011). Problem nedejavnosti je v zadnjih nekaj desetletjih značilen za vse starostne skupine. Razlogi za to so predvsem uporaba avtomobila namesto hoje in kolesarjenja, vedno več sedečega načina dela, raba naprav, ki nam olajšujejo delo, in porast pasivnih načinov preživljanja prostega časa, kot sta npr. gledanje televizije in uporaba računalnika (Physical activity and health ..., 2006, Campanini in Haden, 2002, Currie C. in sod., 2004). Z daljšanjem življenjske dobe se obdobje zdravega življenja

podaljšuje manj kot pa pričakovana leta življenja, zato je ohranjanje aktivne in zdrave populacije tudi v starosti izjemnega pomena za sodobno družbo (Aktivno staranje ..., 2012, Aktivno in zdravo staranje, 2015, Voljč in sod., 2015, European Commission, 2015). Poleg organizirane rekreacije ali športnih treningov je še pomembnejše zagotavljanje možnosti za telesno dejavnost v tistih okoljih, kjer ljudje živijo in delajo (Barton in Tsourou, 2011, Lestan, 2017). Že samo pešačenje poveča verjetnost za pet let daljšo življenjsko dobo, k temu pa prispevajo tudi dostopnost parkov, ozelenjene ulice v bližini doma ter bivanje v domačem okolju (Takano, 2003). Pri starejših sta hoja in druge oblike gibanja pomemben pogoj za samostojno življenje in ohranjanje socialne mreže (Ramovš, 2013). Zadrževanje v odprtem prostoru ima torej dokazane pozitivne učinke tako na njihovo telesno kot tudi psihično zdravje (Sugiy-

¹Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, oddelek za krajinsko arhitekturo, Jamnikarjeva 101, Ljubljana 1000, Slovenija

²Urbanistični inštitut Republike Slovenije, Trnovski pristan 2, 1000 Ljubljana, Slovenija



Slika 1. Skupinska razprava in vrednotno kartiranje prostora v fokusnih skupinah s starejšimi. Zelene nalepke so bile dodeljene prijetnim prostorom, oranžne pa neprijetnim.

ma in Ward Thompson, 2006, Sugiyama in sod., 2008). Odprtemu prostoru v velikih mestih so raziskovalci in načrtovalci že priznali pomen, manj pozornosti pa je tej temi namenjene v manjših mestih, saj naj bi bližina narave že zadostila tej potrebi. Za dejavno uporabo odprtega prostora v majhnih mestih ne zadošča le dovolj velika površina, temveč tudi njegova razporeditev, povezanost in opremljenost (Vertelj Nared, 2014). Z razvojem mest v zaledje in naraščanjem prometa (suburbanizacija, tranzit), naravno okolje na podeželju ni več nujno tako kakovostno, niti dostopno, še posebej ne vsem skupinam prebivalcev.

Glavni namen raziskave je torej ugotoviti, kako pomemben je odprti javni prostor (OJP) za telesno dejavnost starejših in katere prostorske ureditve telesno dejavnost najbolj spodbujajo ali ovirajo.

Metode

Z raziskavo smo (1.) ocenili kakovost odprtega javnega prostora (OJP) in (2.) preverili gibalne navade starejših uporabnikov prostora. Oba raziskovalna sklopa smo izvedli na ravni šolskih okolišev, in sicer v štirih manjših slovenskih mestih: Trebnje, Metlika, Tolmin in Žalec, in dveh ljubljanskih šolskih okoliših: OŠ Toneta Čufarja in OŠ Prule. Razlog za izbiro šolskih okolišev za prostorsko enoto raziskave je bil v drugi proučevani skupini (šoloobveznih otrocih) ter obenem v večjem pomenu zagotavljanja hodljivosti na teh območjih.

1. Kakovost odprtega javnega prostora (OJP) je bila ocenjena z indeksom hodljivosti in mnenjem uporabnikov OJP.

1.1. Indeks hodljivosti. Hodljivost je značilnost prostora, ki vpliva na izbiro hoje kot načina transporta. Indeks hodljivosti je številčna

ocena, ki na osnovi podatkov o fizičnih lastnostih urbanega okolja pove, koliko je območje vzpodbudno za hojo (Frank idr., 2006; Leslie E., Cerin E. idr., 2007; Frank idr., 2010; Leslie E., Coffee N. idr., 2007; Owen idr., 2007; Sundquist K. idr., 2011). Izračunan je kot vsota treh spremenljivk: stanovanjske gostote, povezanosti in mešanost rabe. Povezanost je zaradi večjega pomena v formuli utežena.

$$\text{Indeks hodljivosti} = Z_{\text{stanovanjska gostota}} + 1,5Z_{\text{povezanost}} + Z_{\text{mešanost rabe}}^1$$

Vsako merilo ima možen rezultat decilov od 1 do 10. Rezultat indeksa hodljivosti je vsota decilov posameznega merila in je lahko od 3,5 do 35, pri čemer 3,5 opisuje urbano okolje, ki ni vzpodbudno za peš hojo, 35 pa pomeni urbano okolje, v katerem meščani večino vsakdanjih storitev in opravkov lahko opravijo peš.

Indeks hodljivosti je predvsem metoda za oceno možnosti hoje po vsakodnevnih opravkih, kot so npr. šola, služba in nakupi. Pri tem gre za zelo splošno oceno kakovosti odprtega prostora, ki o drugih motivih in možnostih za zadrževanje zunaj ter o primernosti odprtega prostora za različne starostne skupine ne pove vsega.

1.2. Mnenje uporabnikov prostora je pridobljeno s skupinsko razpravo (metoda »fokusne skupine«) s starejšimi. Metoda fokusnih skupin je ena od kvalitativnih metod za zbiranje in analizo podatkov o tem, kaj, kako in zakaj. V skupinskem srečanju se prisotni usmerjeno pogovarjajo na vnaprej znano temo, pogovor pa

¹Razlaga formule: Z = število točk posameznega merila. Stanovanjska gostota: število stanovanjskih enot deljeno s stanovanjsko rabo. Povezanost: križišča na km². Mešanost rabe: $A/(\ln(N))$. $A = (b1/a)*\ln(b1/a) + (b2/a)*\ln(b2/a) + (b3/a)*\ln(b3/a) + (b4/a)*\ln(b4/a) + (b5/a)*\ln(b5/a) + (b6/a)*\ln(b6/a)$. a = vsota površin različnih rab. $b1$ do $b6$ = kvadratura stavbne površine v posamezni rabi (npr. stanovanjski, poslovni, komercialni ipd.). N = število vseh različnih rab.

poteka po določenem načrtu (Klemenčič in Hlebec, 2007). Poleg tega pogovora z udeleženci smo uporabili tudi metodo vrednotnega kartiranja prostora, pri katerem so udeleženci na zračnem posnetku območja z nalepkami označevali prijetne (z zelenimi) in neprijetne oz. nevarne kraje (z oranžnimi nalepkami). Komentarje z obrazložitvijo izbire določenega kraja so dopisali na dopolnilne listke (Slika 1). Na ta način smo lahko prostor ovrednotili z vidika doživljanja starejših uporabnikov. Ugotovitve iz fokusnih skupin so bile v nadaljevanju digitalizirane v geografski informacijski sistem (GIS), pri čemer grafična predstavitev združuje tri podatkovne sloje: (1) prostore, označene kot (ne)prijetne, te smo klasificirali v (2) kategorije prostora² glede na vrsto označenega prostora in komentar ter (3) inventar odprtih javnih prostorov po kategorijah³. Poleg tega smo oceno uporabnikov, pridobljeno v fokusnih skupinah, primerjali z rezultati ankete o zadovoljstvu z OJP, ki jo je v svoji doktorski raziskavi opravila P. Vertelj Nared (2014).

2. Gibalne navade starejših uporabnikov prostora so bile ugotovljene v raziskovalnem sklopu fokusnih skupin. Starejše prebivalce (65 let ali več) posameznih šolskih okolišev smo povabili k sodelovanju na različne načine – kontaktirali smo društva upokojencev, izvajalce programa Starejši za starejše, izvajalce programa Univerza za tretje življenjsko obdobje in preko društva Šola zdravja.

Uporabili smo metodo »območje pešačenja« (Derbyshire D., 2007, Kaller B., 2017), pri kateri so sodelujoči na zemljevid vrisali lokacijo svojega bivališča ter nato točke v prostoru, do koder gredo peš oz. poti, po katerih se sprehajajo. Vpogled v gibalne navade posameznikov iz te starostne skupine pa smo dobili še z vprašalniki, ki so vključevali vprašanja o tem, katere so njihove najljubše in najpogostejše aktivnosti, so pri tem sami ali v družbi, je prvenstven namen njihove vadbe ohranjanje fizične kondicije ali socializacija oz. oboje ter kaj jih ovira pri večji aktivnosti. Skupno smo na ta način pridobili 110 izpolnjenih vprašalnikov (40 v Ljubljani in 70 v zunajljubljskih okoliših). Opravljeni so bili tudi testi telesne pripravljenosti, ki pa zaradi nereprezentativnega vzorca⁴ niso bili nadalje obdelani.

Rezultati in razprava

1.1 Indeks hodljivosti se med majhnimi mesti in ljubljanskimi okoliši zelo razlikuje. V obeh okoliših v Ljubljani je povprečje izračunanega indeksa 29,5; v majhnih mestih (Trebnje, Metlika, Tolmin in Žalec) pa 13,5 (Tabela 1).

Rezultat indeksa hodljivosti v majhnih mestih znižuje predvsem stanovanjska gostota, ki je v primerjavi z urbanim okoljem prestolnice izrazito majhna (v vseh majhnih mestih 1). Kljub temu, da je mešanost različnih prostorskih rab v majhnih mestih precej velika (v povprečju 7, medtem ko ima Ljubljana povprečje 8,5), končni rezultat indeksa hodljivosti majhnih mest zmanjšuje predvsem meri-

²Grajeni prostor, Mesto/trg, Narava/reka/podeželje, Območje zbiranja ljudi, Park/otroško igrišče/naravne prvine v mestu, Promet, Športni park/športno igrišče/pokopališče.

³Drugo športno igrišče, Mestni park, OJP pred stavbami družbenega pomena, Osrednji mestni trg, Otroško igrišče, Pokopališče, Prostor ob vodi, Vrtniki v mestu, Šolsko igrišče. Kategorije in izhodiščna inventarizacija so povzeti po Vertelj Nared (2014).

⁴Na povabilo k sodelovanju v raziskavi so se odzvali pretežno tisti starejši, ki so tudi sicer telesno bolj dejavni. Rezultati testov fizične pripravljenosti starejših so bili v vseh primerih precej boljši, kot so običajno v tej starostni skupini. Ker rezultatov ne moremo posplošiti na vse starejše v obravnavanih okoliših, jih v nadaljevanju ne navajamo.

lo povezanosti, ki je povprečno 5,3, v obeh ljubljanskih okoliših pa je izračun povezanosti 15.

Tabela 1

Kakovost odprtega javnega prostora glede na mnenje uporabnikov in indeks hodljivosti v primerjavi s splošnim zadovoljstvom, kjer ocena 5 pomeni največje zadovoljstvo z OJP (Vertelj Nared, 2014)

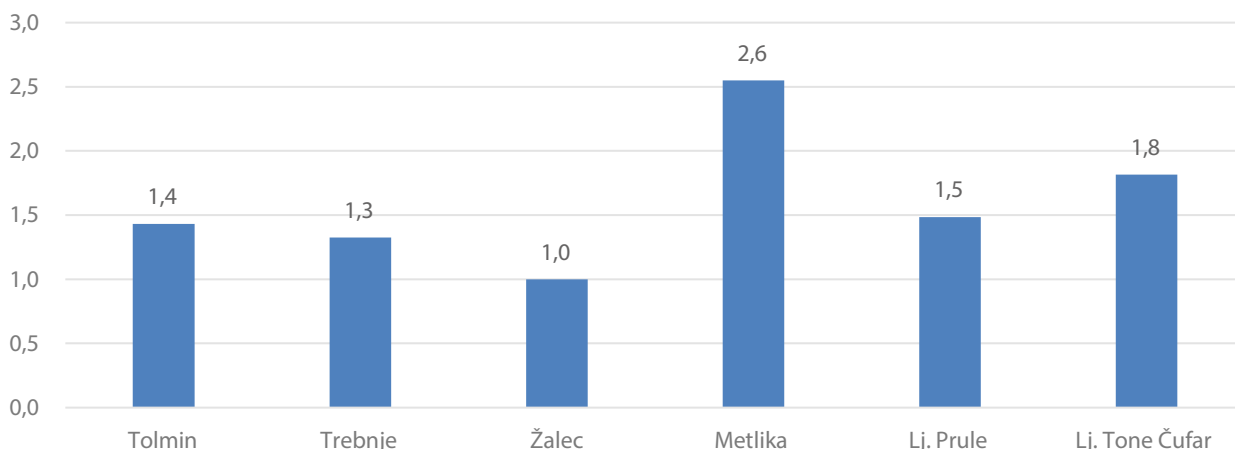
OCENA UPORABNIKOV			
OKOLIŠ	INDEKS HODLJIVOSTI	Splošno zadovoljstvo z OJP (Vertelj Nared, 2014)	Fokusne skupine
			indeks (<1 pomeni večji delež zelenih nalepk)
majhna mesta	Trebnje	11,0	2,9
	Metlika	11,0	3,3
	Tolmin	16,5	3,5
	Zalec	15,5	3,6
Ljubljana	T_Cufar	33,0	/
	Prule	26,0	/

1.2 Mnenje starejših uporabnikov prostora smo povzeli po kategorijah prostora, ki so se izkazale za najbolj prijetne, in tistih kategorijah prostora, ki imajo največji delež neprijetnih asociacij⁵.

V skoraj polovici primerov (44 %) sodijo prijetni prostori v kategorijo *narava/reka/podeželje* (polja, vinogradi). Dejavnosti starejših v teh prostorih so hoja oz. sprehajanje, posedanje, druženje in uživanje v lepih razgledih. Naslednja največkrat označena prijetna območja sodijo v kategorijo *parki, otroška igrišča in zelenice* (29 %). Poleg hoje, sprehajanja in druženja je pomembna dejavnost v teh območjih tudi igranje z vnuki. Kot tretja kategorija najpogostejše omenjenih prijetnih prostorov so športni parki in igrišča (13 %), kjer so pretežne seveda športne dejavnosti.

Največ neprijetnih prostorov sodi v kategorijo *promet*, razlog pa je pomanjkljiva varnost (56 %). Najpogostejše so navedeni preozki pločniki, nevarna križišča, neurejeni prehodi, neurejeno parkiranje, pomanjkanje (varnih) kolesarskih poti ter pomanjkanje pločnikov na obrobju naselij, kar onemogoča varen dostop do narave. Slednje potrjuje v izhodiščih navedeno dejstvo, da sama bližina narave v manjših krajih še ne pomeni, da so ta območja (starejšim) tudi dostopna. Naslednja kategorija s 15 % negativnih označb so *parki, otroška igrišča in zelenice*, v katerih starejše moti zanemarjenost ali pomanjkanje opreme, premalo dreves in posledično pomanjkanje sence ter tudi pomanjkanje klopi. V kategorijo *pešpoti* so starejši razporedili 9 % oranžnih nalepk. Moti jih predvsem to, da so neurejene, nasmetene ali pa so na njih za starejše težko premostljive fizične ovire. Pri pešpoteh so starejši pogosto opozorili na premalo izkoriščene potencialne, in sicer v smislu, da ni poti, kjer bi lahko bile, ali pa da bi bile obstoječe poti lahko precej lepše in prijetnejše, če bi bile primerno opremljene. Starejših v manjših krajih ne moti, da so so parki v njihovih krajih sorazmerno manjši, menijo pa, da bi se

⁵V oklepaju so navedeni deleži dodeljenih nalepk.



Grafikon 1. Srednje vrednosti razdalj, ki jih prehodijo starejši, ko se gibljejo na prostem (v km).

ob boljši medsebojni povezanosti parkov s primerno opremljenimi potmi starejši lahko več gibalno oziroma prehodijo daljše razdalje.

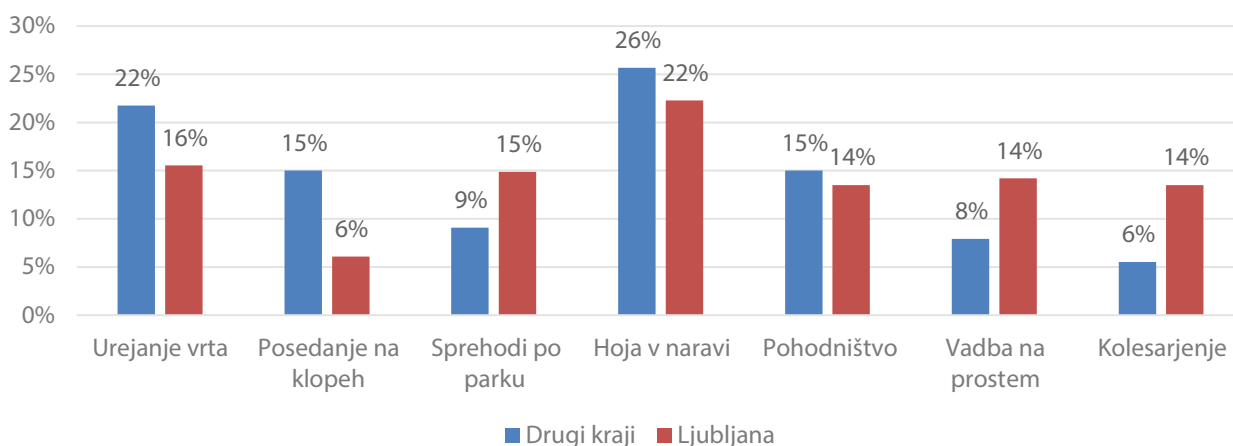
Rezultati kakovosti odprtega javnega prostora (Tabela 1) razkrivajo, da mnenje starejših glede OJP, ki ga povzema indeks dodeljenih nalepk, sovпада s splošnim zadovoljstvom uporabnikov OJP iz predhodne raziskave istih majhnih mest (Vertelj Nared, 2014). Obe merili pa se v manjših mestih skladata tudi z izračunanim indeksom hodljivosti. Vertelj Nared (2014) ni obravnavala Ljubljane, zato teh podatkov za prestolnico nimamo, je pa mnenje uporabnikov, ki smo ga pridobili v naši raziskavi, precej slabše, kot bi ga lahko napovedali glede na visok indeks hodljivosti. Uporaba OJP v Ljubljani je bolj vezana na mestne parke, kjer jih moti premalo klopi ali pa brezdomci, ki na njih posedajo. Pogrešajo tudi več opreme za vadbo na prostem, prilagojene starejšim, in v bližini svojih domov več t. i. »žepnih parkov«. Starejši prebivalci majhnih mest pa bolj pogosto uporabljajo prostore v okolici svojega kraja, kjer hodijo ali kolesarijo in zaradi tega kot pomanjkljivosti pogosteje navajajo neurejene pešpote ali kolesarske povezave. V manjših krajih starejši pogrešajo tudi prostore za športne aktivnosti, ki so bolj statične (npr. balinanje in kegljanje) in omogočajo, da jim prisostvujejo tudi tisti, ki niso zmožni bolj športnih aktivnosti.

2. Analiza gibalnih navad starejših je narejena na osnovi povprečno prehojenih razdalj od doma, ki jih posamezniki vsakodnevno opravljajo, ter rezultatov ankete.

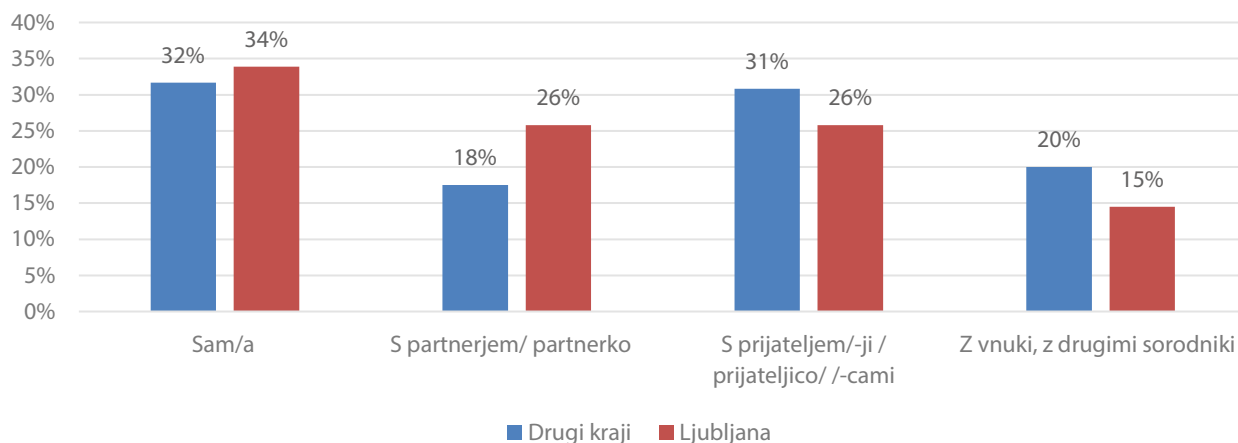
Običajne prehojene razdalje se med posamezniki zelo razlikujejo. Kljub dobri povprečni telesni pripravljenosti so nekateri starejši izstopali z zelo dolgimi razdaljami (npr. več kot 7 km), po drugi strani pa nekateri udeleženci – predvidevamo, da zaradi starosti ali različnih drugih ovir – peš običajno prehodijo le krajše razdalje (npr. 500 m). Srednje vrednosti razdalj, ki jih peš prehodijo udeleženci fokusnih skupin, so najnižje v Žalcu (1 km) in najvišje v Metliki (2,6 km) (Grafikon 1). V Ljubljani so srednje vrednosti vsakodnevnih razdalj višje, kar sovпада z visokim indeksom hodljivosti, ki (z izjemo Metlike) napoveduje, da meščani večino vsakdanjih storitev in opravkov lahko opravijo peš (Tabela 1).

Z anketo med starejšimi udeleženci fokusnih skupin smo izvedeli nekaj podrobnosti o njihovih gibalnih navadah, priljubljenih aktivnostih, motivih za gibanje ter ovirah pri tem, da bi se gibalno še več. V nadaljevanju predstavljamo primerjavo nekaterih rezultatov med dvema ljubljanskima območjema ter ostalimi krajmi.

V manjših krajih se starejši pogosteje ukvarjajo z vrtovi (tudi sadovnjaki in vinogradi) in hojo v naravi, medtem ko se starejši iz Ljubljane več sprehajajo po parkih. Tudi vodena vadba na prostem



Grafikon 2. Dejavnosti starejših na prostem.



Grafikon 3. S kom preživljate aktivnosti na prostem?

je v Ljubljani bolj pogosta, slednja pa v vseh opazovanih krajih niti ni na voljo. Kolesarjenje je bolj pogosta oblika gibanja v Ljubljani kot v ostalih krajih (Grafikon 2).

Aktivnosti na prostem so pri kar 82 % vprašanih v Ljubljani in 60 % v ostalih krajih namenjene tako gibanju kot tudi druženju. Le pri desetini vprašanih pa so aktivnosti na prostem namenjene zgolj gibanju. To potrjuje, da so pri starejših fizične aktivnosti tesno povezane s socializacijo (Ramovš, 2013).

Deleži tistih, ki so pri aktivnostih sami oz. v družbi, so v obeh primerih približno enaki, nekaj razlik je v tem, v čigavi družbi so. V drugih krajih so to največkrat prijatelji (31 %) kot pa partnerji (18 %), medtem ko sta v Ljubljani ta deleža enaka. So pa starejši v ostalih krajih pogostejše v družbi vnukov ali ostalih sorodnikov (Grafikon 3), k čemur morda pripomore to, da je v manjših krajih več razširjenih družin in/ali pa sorodniki živijo bližje skupaj. Po podatkih Statističnega urada (SURS, 2018) je v Občini Ljubljana veččlanskih razširjenih gospodinjstev (eno, dvo ali več družinskih) skupaj 7 %, v Metliki 13 %, v Trebnjem 10 % in v Žalcu 8 %.

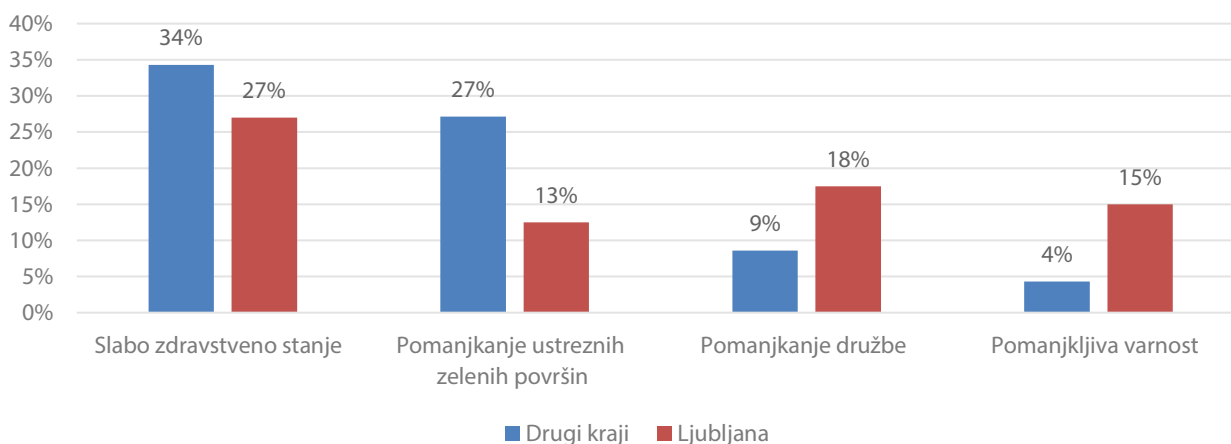
Med dejavniki, ki starejše ovirajo ali delno ovirajo pri tem, da bi se več gibal na prostem, je pomanjkanje ustreznih površin na drugem mestu, takoj za zdravjem. V neljubljanskih okoljih je slabo zdravstveno stanje navedla tretjina udeležencev, nekaj več kot četrtina pa pomanjkanje ustreznih zelenih površin. Pri obeh skupinah

starejših iz Ljubljane so bili ti deleži manjši. Je pa v obeh ljubljanskih okoljih bolj prisoten razlog pomanjkanje družbe (skoraj petina bi več časa preživela na prostem, če bi imeli družbo) in pomanjkljiva varnost (Grafikon 4).

■ Sklep

V raziskavi smo ugotavljali povezavo med aktivnostjo starejših uporabnikov odprtega prostora v mestih ter kakovostjo okolja, v katerem živijo. Ugotovili smo, da Ljubljančani pogostejše uporabljajo parke in druge OJP znotraj mesta, urejene kolesarske poti v Ljubljani jim omogočajo tudi redno kolesarjenje. Po drugi strani pa je prav pomanjkljiva varnost v mestu glavni dejavnik, ki poleg pomanjkanja družbe starejše v Ljubljani najbolj ovira pri uporabi OJP. V drugih krajih med različnimi dejavnostmi na prostem prevladuje hoja in pohodništvo, kar starejši izvajajo predvsem v mestnem zaledju. Poleg slabšega zdravstvenega stanja pa navajajo, da bi k njihovem aktivnemu preživljanju časa zunaj bistveno prispevalo več ustreznih odprtih javnih prostorov.

Strnemo lahko, da se mnenje uporabnikov glede odprtega mestnega prostora sklada z indeksom hodljivosti, po drugi strani pa prevladujoče dejavnosti starejših razkrivajo, da je dobra opremljenost kot tudi povezanost različnih OJP poleg prometne varnosti bistvenega pomena za dejaven življenjski slog v zrelih letih. K



Grafikon 4. Kateri dejavniki ovirajo vaše aktivnosti na prostem?

dejavnemu staranju torej kakovosten javni odprti prostor izredno pripomore, ne le zaradi vzdrževanja telesne kondicije, temveč tudi kakovosti socialnega življenja, ki je za njihovo kakovost življenja enako pomembno.

■ Zahvala

Prispevek predstavlja del rezultatov projekta z naslovom *Pomen odprtega urbanega prostora za zdravo odrasčanje in aktivno staranje (The role of open space in urban neighbourhoods for the healthy childhood and active ageing)*, ki ga je financirala Agencija za raziskovalno delavnost RS in se je izvajal v letih od 2016 do 2017. Poleg avtoric prispevka so v projektu sodelovali še Gregor Jurak, Gregor Starc, Marjeta Kovač in Vedrana Sember s Fakultete za šport Univerze v Ljubljani.

■ Viri

- Aktivno staranje kot multiprofesionalni izziv (2012). V 3. Simpozij za temeljne vede. Zbornik prispevkov z recenzijo (176 str.). Begunje: Visoka šola za zdravstveno nego Jesenice in Psihiatrična bolnišnica Begunje.
- Aktivno in zdravo staranje v Sloveniji (AHA.SI). (2015). Nacionalni Inštitut za javno zdravje RS. <http://www.nijz.si/sl/aktivno-in-zdravo-staranje-v-sloveniji-ahasi-0> (27. maj 2019).
- Barton, H. in Tsourou, C. (2011). *Healthy Urban Planning*. A WHO Guide to Planning for People. Routledge: New York, NY, USA.
- Campanini B., Haden. A., eds. (2002). Reducing risks, promoting healthy life. The world health report. Geneva, World Health Organization <http://www.who.int/whr/2002/en> (27. maj 2019).
- Currie C., Roberts C., Morgan A., Smith R., Settertobulte W., Samdal O., Barnekow Rasmussen V., eds. (2004). Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. International report from the 2001/2002 survey. Health Policy for Children and Adolescents, No. 4. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. https://www.who.int/immunization/hpv/target/young_peoples_health_in_context_who_2011_2012.pdf (27. maj 2019).
- Derbyshire D. (2007) How children lost the right to roam in four generations <https://www.dailymail.co.uk/news/article-462091/How-children-lost-right-roam-generations.html> (29. maj 2019).
- Edwards, P. in Tsouros A. (2007). *Trdna dejstva. Spodbujanje telesne dejavnosti in aktivnega življenja v mestnih okoljih. Vloga organov lokalnih oblasti*. Maribor: Zavod za zdravstveno varstvo, Center za spremljanje zdravstvenega varstva prebivalstva in promocijo zdravja.
- European Commission (2015). Public health, Europe 2020 – For a healthier EU. European Commission. http://ec.europa.eu/health/europe_2020_en.htm (27. maj 2019)
- Frank, L. D., Sallis, J. F., Conway, T. L., Chapman, J. E., Saelens, B. E. in Bachman, W. (2006). Many Pathways from Land Use to Health: Associations between Neighborhood Walkability and Active Transportation, Body Mass Index, and Air Quality. *Journal of the American Planning Association*, 72(1), 75–87.
- Frank, L. D., Sallis, J. F., Saelens, B. E., Leary, L., Cain, K., Conway, T. L. in Hess, P. M. (2010). The development of a walkability index: application to the Neighborhood Quality of Life Study. *British Journal of Sports Medicine*, 44(13), 924–933.
- Kaller B. (2017). Letting Children Roam <https://www.resilience.org/stories/2017-11-13/letting-children-roam/>
- Klemenčič S. in Hlebec V. (2007). *Fokusne skupine kot metoda presojanja in razvijanja kakovosti izobraževanja*. Ljubljana: Andragoški center Slovenije.
- Leslie, E., Cerin, E., duToit, L., Owen, N. in Bauman, A. (2007). Objectively Assessing 'Walkability' of Local Communities: Using GIS to Identify the Relevant Environmental Attributes. V *GIS for Health and the Environment. Lecture Notes in Geoinformation and Cartography*. (str. 91–104). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Leslie, E., Coffee, N., Frank, L., Owen, N., Bauman in A., Hugo, G. (2007). Walkability of local communities: Using geographic information systems to objectively assess relevant environmental attributes. *Health & Place*, 13(1), 111–122.
- Lestan, K. A. (2017). *Pomen zelenih površin v ljubljanskih stanovanjskih naseljih za zdrav življenjski slog njihovih prebivalcev*. Doktorska disertacija. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, oddelek za krajinsko arhitekturo.
- Owen, N., Cerin, E., Leslie, E., duToit, L., Coffee, N., Frank, L. D., ... Sallis, J. F. (2007). Neighborhood Walkability and the Walking Behavior of Australian Adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 33(5), 387–395.
- Physical activity and health in Europe: evidence for action. (2006). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Ramovš, J. (2013). *Staranje v Sloveniji – Raziskava o potrebah, zmožnostih in stališčih nad 50 let starih prebivalcev Slovenije*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Sugiyama T., Thompson C. W. (2006). Environmental Support for Outdoor Activities and Older People's Quality of Life. *Journal of Housing For the Elderly*, 19(3–4), 167–185.
- Sugiyama, T., Leslie, E., Giles-Corti, B., Owen, N. (2008). Associations of neighbourhood greenness with physical and mental health: do walking, social coherence and local social interaction explain the relationships? *Journal of Epidemiology & Community Health*, 62(5), e9–e9.
- Sundquist, K., Eriksson, U., Kawakami, N., Skog, L., Ohlsson, H., Arvidsson, D. (2011). Neighborhood walkability, physical activity, and walking behavior. The Swedish Neighborhood and Physical Activity (SNAP) study. *Social Science & Medicine*, 72(8), 1266–1273.
- SURS. (2018). Statistični urad Republike Slovenije. https://pxweb.stat.si/SiStatDb/pxweb/sl/10_Dem_soc/10_Dem_soc__05_prebivalstvo__17_Gospodinjstva__15_05F30_Gospodinjstva_OBC/05F30105.px/
- Takano T. (2003). Examples of research activities for Healthy Cities. Example 2, The importance of walkable green-filled surroundings in urban planning. V: *Healthy cities and Urban Policy Research*. (str. 170–175). London: Spon Press, Taylor & Francis Group.
- Vertelj Nared P. (2014). *Vloga javnega prostora kot podpora urbanemu razvoju na primeru majhnih mest v Sloveniji*. Doktorska disertacija. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, FGG, Grajeno okolje, Načrtovanje in urejanje prostora
- Voljč, B., Voljč, I., Gabrijelčič, M., Scagnetti, N., Turk, V., Gašperšič, J., Šonc, A., Kožuh, M. in Banovec T. (2015). AHA.SI: Aktivno in zdravo staranje za aktivno in zdravo starost. Javno-zdravstveni pomen padcev med starejšimi in preventivne usmeritve. Analitsko poročilo DP4 projekta AHA.SI. Ljubljana: Nacionalni Inštitut za javno zdravje RS, Ministrstvo RS za zdravje, Ministrstvo RS za delo, družino, socialne razmere in enake možnosti.

dr. Katarina Ana Lestan
Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta
oddelek za krajinsko arhitekturo
KatarinaAna.Lestan@bf.uni-lj.si
khatkha@gmail.com