

MEDGENERACIJSKI CENTER BRINJEVKA

Kratek naslov projekta: MC BRINJEVKA

Prijavitelj projekta: Dom starejših Na Fari

Partnerji: Občina Prevalje, Katja Planinc Dobnik, s.p., Društvo medgeneracijski center Mežica

Vrednost projekta: 49.188,78 €

Vrednost sofinanciranja (ESRR): 39.351,02 €

Izvedba projekta: 1. FAZA: 3. 3. 2025 – 31. 12. 2025

2. FAZA: 1. 1. 2026 – 31. 1. 2027

Ozadje projekta

Pri načrtovanju in pripravi vsebin za Medgeneracijski center Brinjevka smo veliko sodelovali z Občino Prevalje, ki nas pri prijavi na javni poziv izjemno podpira. Občina je v preteklosti že večkrat izrazila željo po sodelovanju, zato je bila naša pobuda z njihove strani takoj podprta. S takšno podporo in sodelovanjem je bilo načrtovanje aktivnosti, ki jih predvidevamo v programu, enostavno in vzajemno podprto.

Športno rekreacijske dejavnosti – izvedba aktivnosti za udeležence iz celotne Mežiške doline, kot na primer:

- jutranja telovadba za starejše (Dom starejših Na Fari),
- izleti na Uršljo goro s Planinskim društvom Prevalje,
- terapevtska joga za starejše (Katja Planinc) - Praksa počasnejših, zavestnih in umirjenih jogijskih tehnik (yin joga, hatha joga, obnovitvena joga), ki izboljšajo kvaliteto življenja starejšim, ki se soočajo z mentalnimi in fizičnimi napetostmi,
- balinanje - Balinarsko društvo Mežica,
- nordijska hoja (Dom starejših na Fari),
- turnirji v kartah in šahu - Medgeneracijski center Mežica,
- Apiterapija - Krepitev in ohranjanje zdravja s pomočjo čebeljih pridelkov (Anica Vogel, apiterapevtka),
- energijske vaje - Uravnavanje telesnih energij za krepitev zdravja in vitalnosti (v sodelovanju z Občino Prevalje. Izvajalki Irena Mori, fizioterapevtka s specialnimi znanji in Martina Trstenjak, diplomirana delovna terapevtka).

Kulturni in družabni dogodki - izvedba aktivnosti za udeležence iz celotne Mežiške doline, kot na primer :

- zvočna terapija z gongi in zvočnimi posodami (Maja Ocepek),
- gledališke predstave amaterskih gledaliških skupin Koroške,
- pevski zbori (različna društva Mežiške doline),
- v sodelovanju z vrtcem, osnovno šolo, srednjo šolo in obiskovalci: velikonočna delavnica (izdelovanje snopov, barvanje velikonočnih jajc, izdelovanje adventnih venčkov),
- medgeneracijsko povezovanje preko različnih druženj, dejavnosti in dogodkov, kot na primer: otroci pripravijo predstavo, plesni nastop, pevski nastop v Domu starejših,
- medgeneracijske delavnice: starejši otrokom prikažejo, kakšne igre so se igrali v njihovem otroštvu.
- medgeneracijsko branje knjig (v sodelovanju s srednjo šolo),
- Jesenska srečanja (Občina Prevalje) – Obisk Vandravskega trga, stojnica ob Dnevu zdravja.

Predavanja, delavnice, izobraževanja z različno tematiko. Izvedba aktivnosti za udeležence iz celotne Mežiške doline, kot na primer:

- tehnike sproščanja – Pozitivno vpliva na različne vidike posameznikovega telesnega in duševnega zdravja in prispeva k spoprijemanju s stresom, zmanjševanju utrujenosti, izboljšanju koncentracije in spomina, povečanju samozavesti (Polona Moličnik, mag. zdr. in soc. ved s spec. znanji, mag. ekon. in posl. ved.),
- merjenje krvnega tlaka, krvnega sladkorja (Dom starejših Na Fari),
- Alzheimer Cafe – Neformalna in sproščena aktivnost, kjer si svojci in oboleli za demenco izmenjujejo izkušnje in pridejo do novih ter potrebnih informacij o težavah v različnih fazah bolezni (Dom starejših Na Fari),
- potopisna predavanja (različni predavatelji Mežiške doline),
- predavanja in delavnice na temo fizičnega in psihičnega zdravja (Delavnice dobrega počutja),
- temeljni postopki oživljanja (Koronarni klub Mežiške doline),
- srečanje skupin starih ljudi za samopomoč (Medgeneracijsko društvo Lučka Koroška),
- sveta maša v Domu starejših Na Fari,,
- kreativne delavnice, predavanja, koncerti (materinski dan, božično-novoletni koncerti) – Medgeneracijsko društvo Lučka Koroška.

Promocija projekta Medgeneracijski center Brinjevka se bo začela izvajati vzporedno s pripravami programa in bo namenjena vsem generacijam iz celotne Mežiške doline. Programi bodo objavljeni na način mesečne objave aktivnosti in tedenske objave aktivnosti in vsaka aktivnost posebej. Pri sami objavi bomo skrbeli, da bo za obveščanje prebivalcev lokalne skupnosti skrbela tudi Občina Prevalje z objavami na: njihovih oglasnih deskah in panojih, spletni strani občine, Facebook strani, v lokalnem časopisu in ob vseh drugih dogodkih, ki bodo takšne narave, da bodo objave ustrezne.

V okviru Doma starejših Na Fari bomo o vseh dogodkih, aktivnostih projekta poskrbeli, da se mesečno in tedensko objavijo na:

- naši spletni in Facebook strani,
- v zloženkah, ki jih bomo pripravljali tedensko in mesečno, saj se zavedamo, da marsikateri starejši ne uporablja »pametnih« telefonov in družbenih omrežij. Vsem bodo na razpolago v prostorih Doma in na stojnicah na Prevaljah, ko se bodo odvijali različni družabni dogodki in bodo pri tem sodelovali z Občino Prevalje. Pri te bomo uporabljali ekološki papir in osveščen skrbeli z ohranjanje narave,
- Objave na spletnih omrežjih ostalih treh medgeneracijskih centrov v Mežiški dolini (Črna na Koroškem, Mežica in Ravne na Koroškem),
- Različnih medijih – Koroški radio, Koroške novice, spletne strani ostalih treh občin,
- Prav tako bomo sodelovali s KOR TV in pripravili nekaj promocijskih objav naših dogodkov, saj prepoznavamo ta medijski kanal kot močno prisoten med starejšo generacijo, ki si takšne oddaje rada ogleda.

Cilji projekta

1. zadovoljstvo z življenjem in dvig kakovosti življenja ranljivih in drugih skupin ter aktivna vključitev mladih,
2. vzpostavitev trdnega partnerstva za skladnejše delovanje in krepitev obstoječih in uvajanje novih programov za ranlivejšje ciljne skupine prebivalcev v občini Prevalje in celotni Mežiški dolini,
3. zagotavljati pogoje za večjo socialno vključenost različnih skupin prebivalstva na Prevaljah in v celotni Mežiški dolini,
4. zagotavljati kvalitetnejši življenjski prostor prebivalcem Prevalj in tudi v Mežiški dolini.

Aktivnosti projekta

Prijavitelj oz. vodilni partner / ostali partnerji	Aktivnost	Opis aktivnosti	Predvideni dosežki (učinki) na projektu - neposredni produkt projekta ¹
Dom starejših Na Fari	<ul style="list-style-type: none"> - Promocija: - Športno rekreacijske dejavnosti - Kulturni in družabni dogodki - Predavanja, delavnice, izobraževanja 	<ol style="list-style-type: none"> 1- Pri izvajanju aktivnosti sodeluje strokovno usposobljen kader. 2- Aktivnosti so opredeljene glede na sposobnosti udeležencev. 3- Sodelujejo vse ranljive ciljne skupine. 4- Aktivnosti so dostopne udeležencem iz celotne Mežiške doline. 	<p>- Objava dogodkov na spletni in Facebook strani, televiziji, časopisih, zloženkah, tedenskih in mesečnih napovednikih, radijskih postajah</p> <p>Izvedeni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - pohodi, - Zeliščarska in druga predavanja, potopisna predavanja, - Kreativne delavnice, - Športni dogodki in razna druženja
Občina Prevalje	<ul style="list-style-type: none"> - Promocija: - Kulturni in družabni dogodki 	<ol style="list-style-type: none"> 1-Pri izvajanju aktivnosti sodeluje strokovno usposobljen kader. 2- Aktivnosti so opredeljene glede na sposobnosti udeležencev. 3- Sodelujejo vse ranljive ciljne skupine. 4- Aktivnosti so dostopne udeležencem iz celotne Mežiške doline. 	<p>Objava dogodkov na spletni in Facebook strani, televiziji, časopisih, zloženkah, tedenskih in mesečnih napovednikih, radijskih postajah</p> <p>Izvedenih:</p> <p>8 kulturnih dogodkov</p>
Katja Planinc s.p.	<ul style="list-style-type: none"> - Promocija - Športno rekreacijske dejavnosti 	<ol style="list-style-type: none"> 1- Pri izvajanju aktivnosti sodeluje strokovno usposobljen kader. 2- Aktivnosti so opredeljene glede na sposobnosti udeležencev. 3- Sodelujejo vse ranljive ciljne skupine. 4- Aktivnosti so dostopne udeležencem iz celotne Mežiške doline. 	<ul style="list-style-type: none"> - Objava dogodkov na spletni in Facebook strani, - Izvedenih 19 športnih aktivnosti

¹ Učinki so sredstvo za doseganje rezultatov projekta. Učinki (ang. »outputs«) predstavljajo neposredni produkt projekta, rezultati pa merijo doseganje zastavljenih specifičnih ciljev projekta (tudi skozi uporabo učinkov). Učinek se mora odražati v vsaj enem rezultatu. Med učinke ne sodijo posamezne aktivnosti operacije (npr. nakup opreme). Natančneje navedite predvidene učinke operacije (npr. št. delavnic, št. udeležencev,...).

<p>Medgeneracijski center Mežica</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Promocija - Športno rekreacijske dejavnosti - Kulturni in družabni dogodki 	<p>1- Pri izvajanju aktivnosti sodeluje strokovno usposobljen kader.</p> <p>2- Aktivnosti so opredeljene glede na sposobnosti udeležencev.</p> <p>3- Sodelujejo vse ranljive ciljne skupine.</p> <p>4- Aktivnosti so dostopne udeležencem iz celotne Mežiške doline.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Objava dogodkov na spletni in Facebook strani, <p>Izvedenih 27 dogodkov:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Turnirji, - Medgeneracijsko branje knjig.
<p>Rezultati projekta</p>			
<ol style="list-style-type: none"> 1. vzpostavljeno partnerstvo, ki bo prispevalo k dolgoročni koristi in kvaliteti življenja lokalnega prebivalstva, 2. povečana ozaveščenost prebivalstva o pomenu medgeneracijskega sodelovanja, zagotoviti nov prostor za druženje in aktivno preživljanje prostega časa, 3. ustrezno opremljen prostor za druženje v Domu starejših Na Fari – dvorana Brinjevka, 4. medgeneracijsko sodelovanje, solidarnost in sožitje med generacijami, 5. večje število kulturnih, rekreativnih in izobraževalnih dogodkov. 			