

**SPODBUJANJE IN PROMOCIJA AKTIVNEGA NAČINA ŽIVLJENJA ZA
RAZLIČNE CILJNE SKUPINE CELOTNE MEŽIŠKE DOLINE:
VARUJMO ZDRAVJE NAS, NAŠE DOLINE IN NAŠEGA PLANETA – LE
SKUPAJ LAHKO PRIPLEZAMO DO VRHA!**

Kratek naslov projekta: PLEZALNA NAVEZA MEŽIŠKE DOLINE!

Prijavitelj projekta: Klub plezalni center Prevalje

Partnerji: Osnovna šola Franja Goloba Prevalje, Nataša Lačen s.p.

Vrednost projekta: 49.935,17 €

Vrednost sofinanciranja (EKSRP): 39.948,15 €

Izvedba projekta: 1. FAZA: 1. 5. 2025 – 30. 9. 2025

2. FAZA: 1. 10. 2025 – 31. 5. 2026

Ozadje projekta

V projektu bomo skušali zajeti različne ciljne skupine, ki jim bomo ponudili aktivno in kvalitetno preživljanje prostega časa skozi različne aktivnosti projekta.

Vsebinsko bomo aktivnosti pokrivali skozi novo zaposlitev, saj bo novozaposlena oseba pokrivala področja koordinacije projekta in sposobnosti vsebinskih in strokovnih vsebin. Partner OŠ Franja Goloba Prevalje je povezovalni člen z ostalimi izobraževalnimi institucijami Mežiške doline, sami pa dobro poznajo delovanje Plezalnega centra Prevalje. Njihova naloga bo predvsem koordinacija s šolami in delno vsebinska pomoč, saj bo predvidoma v projektu sodeloval športni pedagog, ki že sedaj povezuje vsebino delovanja OŠ Prevalje s Plezalnim centrom. Zdaj pa bomo to prenesli na širše območje LAS Mežiške doline. V partnerstvo je vključena tudi Nataša Lačen s.p., ki ima izkušnje z delom z ranljivimi ciljnim skupinami in vključevanju le teh v zdrav življenjski slog, v aktivno staranje in kvalitetno preživljanje prostega časa s kvalitetnimi prostočasnimi aktivnostmi. Partnerstvo je trdno, premišljeno in kvalitetno zasnovano. Skupaj tvorimo opolnomočeno skupino partnerjev, ki pokrivamo različna področja in izhajamo iz istih interesov: kvalitetna in zdrava družba, zdrav planet in socialno vključevanje vseh družbenih skupin.

Cilji projekta

Namen projekta, ki ga bomo dosegli, so skozi različne programe ozaveščene različne ciljne skupine na področju zdravega načina življenja. S tem bomo dosegli bolj zdravo družbo in višjo kvaliteto bivanja različnih družbenih skupin.

Naš cilj je promocija gibanja, kot je plezanje in s tem ohranjanje zdravja vseh nas in našega planeta, kar bomo izvedli z vključevanjem ranljivih ciljnih skupin v aktivnosti, ki jih bomo glede na različne tematike prilagodili njihovim potrebam in željam.

Aktivnosti projekta

Projekt bomo izvedli v 2 fazah:

1. FAZA: od maja 2025 do septembra 2025

DELOVNI PAKET A: PROJEKTI MANAGMENT IN KOORDINACIJA – VP, PP1, PP2

A1: Potek in nadzor nad potekom projekta.

A2: Nadzor nad časovnico projekta.

A3: Organizacija sestankov partnerjev in deljenje dela komunikacije s sodelujočimi institucijami.

A4: Reševanje tveganj, sprotne mesečna evalvacija skupaj s projektnimi partnerji – 1 sestanek na temo evalvacije ob koncu meseca.

DELOVNI PAKET B: PRIPRAVA IN NAČRTOVANJE - VP, PP1, PP2

B1: Konkretno definiranje vlog partnerjev glede komunikacije z organizacijami.

B2: Usklajevanje urnika s šolami in organizacijami.

B3: Načrt izvedbe programa, določitev dolgoročnih in kratkoročnih ciljev.

B4: Sestanki partnerjev in določanje konkretnih vsebin.

B5: Nabor možnosti glede filmskih večerov in predavanj.

B6: Predstavitve po šolah.

B7: Grafična podoba projekta, promocija, oblikovanje letakov.

DELOVNI PAKET C: IZVEDBA VSEBINE - VP, PP1, PP2

C4: 1 filmski večer: GORNIŠKI FILMI, NARAVOVARSTVENI,... - VP Klub plezalni center Prevalje

C5: 1 PREDAVANJE: - VP Klub plezalni center Prevalje

C6: 2 objavi na družbenih omrežjih na mesec (12 mesecev) na temo OKOLJEVARSTVA, OKOLJSKE TRAJNOSTI. - VP Klub plezalni center Prevalje

C7: Mesečne vsebine sporočil v PCP in na družbenih omrežjih: okolje, javni prevozi, enakopravnost spolov, previjalnica s piktogramom obeh spolov, promocija hoje in uporabe koles, ločevanje, recikliranje, zmanjšanje odpadkov,... - VP Klub plezalni center Prevalje

C8: Promocija uporabe prostorov različnim izobraževalnim institucijam v dolini, ki promovirajo tematike okoljevarstva, zdravega načina življenja, aktivnega staranja, socialnega vključevanja,... - VP Klub plezalni center Prevalje

DELOVNI PAKET D: DISEMINACIJA IN KOMUNIKACIJA- VP, PP1, PP2

D1: Povratne informacije, evalvacija.

D2: Sodelovanje z mediji.

2. FAZA: od oktobra 2025 do maja 2026

DELOVNI PAKET A: PROJEKTI MANAGMENT IN KOORDINACIJA - VP, PP1, PP2

A1: Potek in nadzor nad potekom projekta.

A2: Nadzor nad časovnico projekta.

A3: Organizacija sestankov partnerjev in deljenje dela komunikacije s sodelujočimi institucijami.

A4: Reševanje tveganj, sprotne mesečna evalvacija skupaj s projektnimi partnerji – 1 sestanek na temo evalvacije ob koncu meseca.

DELOVNI PAKET C: IZVEDBA VSEBINE - VP, PP1, PP2

C1: 5 dnevov odprtih vrat: različne starostne skupine – VP Klub plezalni center Prevalje in PP1 OŠ Franja Goloba Prevalje

- VSI SMO PLEZALCI! – OŠ ČRNA (cca. 30 učenk in učencev),
- VSI SMO PLEZALCI! – OŠ MEŽICA (cca. 30 učenk in učencev),
- VSI SMO PLEZALCI! – OŠ RAVNE (obe šoli) (cca. 30 učenk in učencev),
- VSI SMO PLEZALCI! – SŠ RAVNE IN GIMNAZIJA RAVNE (cca. 30 dijakinj in dijakov),
- VSI SMO PLEZALCI! – KOROŠKI MEDGENERACIJSKI CENTER, ALTRA,... (cca. 30 obiskovalcev)

C2: 3 serije brezplačnih vadb po 5 vadb: (v vsaki skupini bomo skušali privabiti vsaj 10 udeležencev) - VP Klub plezalni center Prevalje in PP2 Nataša Lačen s.p.

- 5 vadb: Razgibajmo se in plezajmo (prilagojena vadba za starejše, društvo kmetic, občine MD, medgeneracijski centri MD),
- 5 vadb: Joga in plezanje (aktivnejša vadba za vse generacije, mladi – podeželska mladina, društvo kmetic, občine MD, medgeneracijski centri MD),
- 5 vadb: Varni v hribih in plezanje (vadba za vse generacije, vključevanje predavanj GRS in varnosti v hribih, prva pomoč,...).

C3: 2 x vadba v Domu starejših na Fari: življenja krog – joga za starejše. – PP2 Nataša Lačen s.p.

C4: 1 filmski večer: GORNIŠKI FILMI, NARAVOVARSTVENI,... - VP Klub plezalni center Prevalje

C5: 1 PREDAVANJE: - VP Klub plezalni center Prevalje

C6: 2 objavi na družbenih omrežjih na mesec (12 mesecev) na temo OKOLJEVARSTVA, OKOLJSKE TRAJNOSTI. - VP Klub plezalni center Prevalje

C7: Mesečne vsebine sporočil v PCP in na družbenih omrežjih: okolje, javni prevozi, enakopravnost spolov, previjalnica s piktoogramom obeh spolov, promocija hoje in uporabe koles, ločevanje, recikliranje, zmanjšanje odpadkov,... - VP Klub plezalni center Prevalje

C8: Promocija uporabe prostorov različnim izobraževalnim institucijam v dolini, ki promovirajo tematike okoljevarstva, zdravega načina življenja, aktivnega staranja, socialnega vključevanja,... - VP Klub plezalni center Prevalje

DELOVNI PAKET D: DISEMINACIJA IN KOMUNIKACIJA - VP, PP1, PP2

D1: Povratne informacije, evalvacija.

D2: Sodelovanje z mediji.

D3: Promocija ob zaključku projekta.

Rezultati projekta

Rezultati bodo ozaveščeni obiskovalci naših programov, saj bomo izvedli 5 dni odprtih vrat za različne starostne skupine, 3 serije po 5 vodenih vadb glede na različne težavnosti, približali bomo zdrav način življenja in zdravo staranje starejšim in ves čas ozaveščali ljudi preko družbenih omrežij. Sodelovali bomo tudi z lokalnimi mediji (vsa 4 občinska glasila). Dosegli bomo torej vsaj 260 udeležencev v dejavnostih znotraj projekta.

Trajnost projekta bo ostala v želji po kvalitetnem preživljanju prostega časa, trajno sodelovanje med partnerji in okrepljena povezanost znotraj območja LAS MD. Nadaljevali bomo sodelovanje s šolami in pripravili vsaj en dogodek »dan odprtih vrat« na leto. Trajni učinek projekta bo tudi nadaljnja zaposlitev v PCP.