

SKUPAJ ZA ZDRAVJE: OD DOMAČE KUHINJE DO AKTIVNIH KORAKOV
Kratek naslov projekta: SKUPAJ ZA ZDRAVJE
Prijavitelj projekta: HERKUL, Katarina Štaudeker, s.p.
Partnerji: Občina Prevalje, Društvo kmetič Mežiške Doline
Vrednost projekta: 22.599,40 €
Vrednost sofinanciranja (ESRR): 18.079,52 €
Izvedba projekta: 1. 1. 2027 – 31. 12. 2027
Opis projekta
Glavni poudarek projekta »Skupaj za zdravje« je spodbujanje zdravega življenjskega sloga, socialne vključenosti in medgeneracijskega povezovanja v lokalni skupnosti. Projekt združuje aktivnosti s področja gibanja, zdrave prehrane, preventive in družbenega sodelovanja ter tako prispeva k boljši kakovosti življenja vseh generacij, s posebnim poudarkom na ranljivih skupinah. Projekt s povezovanjem partnerjev in raznolikimi aktivnostmi ustvarja trajnostne učinke na področju zdravja, družbene povezanosti in razvoja lokalnega okolja. Nosilec projekta, Herkul, Katarina Štaudeker s.p., ima ključno vlogo pri koordinaciji in vodenju projekta (DP1) ter izvajanju strokovno vodenih vadb (DP3). Prav tako sodeluje pri organizaciji promocijskega dogodka (DP2), pohodov (DP5) in kolesarskih aktivnosti (DP6), s čimer zagotavlja strokovno podporo na področju gibanja. Občina Prevalje kot partner skrbi za organizacijo promocijskega dogodka (DP2), sodeluje pri izvedbi pohodov (DP5) in kolesarjenj (DP6) ter vodi aktivnosti medgeneracijskega povezovanja, kot so družinski dan na Uršlji gori (DP7) in druženja s pogostitvijo (DP9). S tem prispeva k širšemu vključevanju lokalne skupnosti in razvoju družbenega okolja. Društvo kmetič Mežiške doline pomembno prispeva z izvedbo kuharskih in zeliščarskih delavnic (DP4), kjer se spodbuja zdrava in lokalna prehrana, ter z organizacijo delavnic TPO - temeljni postopki oživljanja (DP8). Prav tako sodeluje pri medgeneracijskih dogodkih (DP7) in krepi prenos znanja ter ohranjanje lokalne dediščine. Projekt se bo izvajal v eni fazi in bo trajal od 1.1.2027 do 31.12.2027. Ključne aktivnosti projekta vključujejo: DP1 koordinacijo in vodenje projekta, DP2 promocijski dogodek, DP3 izvedbo 96 vodenih vadb DP4 osem kuharskih in zeliščarskih delavnic DP5 organizacijo treh pohodov, DP6 izvedbo dveh kolesarjenj, DP7 medgeneracijski družinski dan na Uršlji gori, DP8 štiri delavnice oživljanja, DP9 tri dogodke druženja s pogostitvijo
Aktivnosti projekta

HERKUL, Katarina Štaudeker, s.p., Občina Prevalje, Društvo kmetič Mežiške doline	DP1 Vodenje in koordinacija projekta:	Organizacija in izvedba rednih koordinacijskih sestankov partnerjev, spremljanje napredka izvedbe posameznih delovnih paketov glede na terminski in vsebinski načrt, usklajevanje med partnerji ter reševanje morebitnih odstopanj, težav ali sprememb med izvajanjem projekta, finančno in administrativno spremljanje projekta (vključno z nadzorom nad porabo sredstev in upravičenostjo stroškov), priprava vmesnih in končnih poročil o izvajanju projekta, skrb za doseganje zastavljenih kazalnikov in ciljev projekta, zagotavljanje učinkovite komunikacije med partnerji ter zunanjimi deležniki.	Kvalitetno izveden projekt.
HERKUL, Katarina Štaudeker, s.p., Občina Prevalje,	DP2 Promocijski dogodek in promocija projekta	Sestanek in načrtovanje ter koordinacija in izvedba promocijskega dogodka. Informiranje o projektu preko začetnega dogodka ter na spletu in družbenih omrežjih. Pripravljanje fizičnega promocijskega materiala ter pripravljanje spletnega gradiva, ki omogočajo dolgotrajnost projekta.	Promocijski dogodek. Redne objave na FB (24 X) . Promocijski letak (5 X).
HERKUL, Katarina Štaudeker, s.p.	DP3 Izvedba vodenih vadb	Priprava programa vadb, prilagojenega starostnim skupinam in telesni pripravljenosti udeležencev (starejši nad 65 let), izdelava časovnega razporeda vadb in določitev terminov. Zagotovitev ustreznega prostora in potrebne opreme za varno izvajanje vadbe,	Izvedba 96 vodenih vadb, 36 udeležencev

		organizacija in koordinacija prijav udeležencev ter obveščanje o poteku aktivnosti, strokovno vodenje vadb s strani usposobljenega izvajalca. Skrb za varnost udeležencev in pravilno izvedbo vaj.	
Društvo kmetič Mežiške doline	DP4 Kuharske in zeliščarske delavnice	Izvedba pripravljanih in organizacijskih sestankov med partnerji, kjer se določi vsebina delavnic, terminski plan ter razpored izvedbe po občinah. Potrebno je zagotoviti ustrezne prostore in pogoje za izvedbo delavnic. V okviru priprave je potrebno zagotoviti tudi nabavo lokalnih in sezonskih sestavin ter zelišč. Pomemben del aktivnosti je tudi promocija delavnic ter zbiranje prijav udeležencev. Med izvedbo delavnic je potrebno zagotoviti strokovno vodenje, praktično delo udeležencev, varno uporabo pripomočkov ter sprotno prilagajanje vsebin skupini. Po izvedbi se pripravi dokumentiranje aktivnosti (foto, zapisniki) ter poročanje o izvedbi in doseženih rezultatih.	Izvedba 4 kuharskih delavnic, po eno v vsaki občini MD ter izvedba 4 zeliščarskih delavnic, prav tako po eno v vsaki občini MD. 10 - 15 udeležencev na delavnici.
HERKUL, Katarina Štaudeker, s.p., Občina Prevalje	DP5 Pohodi	Aktivnost vključuje organizacijo tematskega pohoda, ki povezuje gibanje v naravi z spoznavanjem lokalnega podeželja, kmetij in kulturnih ter naravnih znamenitosti. Udeleženci	Izvedba 3 pohodov, preko 40 udeležencev na pohod.

		bodo na poti spoznavali način življenja na podeželju.	
HERKUL, Katarina Štaudeker, s.p., Občina Prevalje	DP6 Kolesarjenje	Določitev termina (spomladanski in jesenski), izbor in pregled trase, organizacija spremljevalne ekipe, priprava in označitev trase, promocija dogodka in zbiranje prijav ter izvedba dogodka.	Izvedba 2 kolesarjenj, preko 30 udeležencev na posameznem kolesarjenju.
Občina Prevalje, Društvo kmetič Mežiške doline	DP7 Medgeneracijsko druženje Družinski dan na Uršlji gori	Določitev termina, priprava spremljevalnega programa, promocija dogodka in zbiranje prijav, organizacija gostitve, izvedba dogodka.	Izvedba 1 pohoda na Uršljo goro in druženje na vrhu ob lokalnih dobrotah, preko 60 udeležencev.
Društvo kmetič Mežiške doline	DP8 Delavnice TPO - temeljni postopki oživljanja	Sestanki z izvajalci, določitev terminov in lokacije delavnic, zagotovitev usposobljenega izvajalca, promocija in zbiranje prijav, pomoč pri izvedbi usposabljanj, priprava poročila o izvedbi.	Izvedba 4 delavnic, po eno v vsaki občini Mežiške doline, 10 - 15 udeležencev na dogodek.
Občina Prevalje	DP9 Medgeneracijsko druženje s pogostitvijo	Določitev terminov za vse tri dogodke, priprava programov (druženje, kulturni del, predstavitve), vključevanje lokalnih ponudnikov za pogostitve, priprava in nabava potrebne opreme ter hrane, promocija in obveščanje udeležencev, zbiranje prijav – v primeru prijav, izvedba dogodkov in koordinacija aktivnosti ter priprava zaključnega poročila	Izvedba 3 medgeneracijskih druženj, preko 60 udeležencev na dogodek.
Cilji projekta			
SPECIFIČNI CILJ 1: Povečati telesno aktivnost in izboljšati zdravje udeležencev.			
SPECIFIČNI CILJ 2: Okrepiti povezave med različnimi organizacijami v lokalni skupnosti.			
SPECIFIČNI CILJ 3: Povečati vključenost prikrajšanih skupin v družbene aktivnosti.			

SPECIFIČNI CILJ 4: Okrepiti medgeneracijsko sodelovanje in razumevanje.

SPECIFIČNI CILJ 5: Osveščanje prebivalstva o pomenu zdravega načina življenja v smislu preventive.

SPECIFIČNI CILJ 6: Usposobiti prebivalce vseh starosti in jim približati napravo AED.

SPECIFIČNI CILJ 7: Promocija AED aparatov in pomena hitrega ukrepanja pri nujnih stanjih, spodbuditi podjetja, občine... k nakupu AED.

Rezultati projekta

- IZVEDBA 96 TELOVADB

- IZVEDBA PROMOCIJSKEGA DOGODKA OB ZAČETKU PROJEKTA

- IZVEDBA 3 POHODOV

- IZVEDBA 4 KUHARSKIH IN 4 ZELIŠČNIH DELAVNIC

- IZVEDBA 3 MEDGENERACIJSKIH DRUŽENJ

- DRUŽINSKI DAN NA URŠLI GORI

- IZVEDBA DVEH KOLESARSKIH DOGODKOV

- IZVEDBA 4 DELAVNIC OŽIVLJANJA

Trajnost rezultatov projekta se zagotavlja z dolgoročnim vključevanjem udeležencev v aktivnosti tudi po zaključku projekta, saj se vzpostavljajo navade rednega gibanja, zdrave prehrane in družbenega povezovanja. Partnerstvo med Herkul, Katarina Štaudeker s.p., Občino Prevalje in Društvom kmetič Mežiške doline zagotavlja prenos znanja, izkušenj in nadaljnje sodelovanje tudi v prihodnjih projektih. S tem se krepi dolgoročna povezanost lokalnih deležnikov in trajnostni razvoj območja LAS Mežiške doline.