

SOŽITJE GENERACIJ – ZA VSAKOGAR NEKAJ

Kratek naslov projekta: SOŽITJE GENERACIJ – ZA VSAKOGAR NEKAJ

Prijavitelj projekta: LAS Mežiške doline, vodilni partner A.L.P. Peca, d.o.o.

Partnerji: Občina Ravne na Koroškem, Občina Prevalje, Občina Mežica, Občina Črna na Koroškem

Vrednost projekta: 225.622,30 €

Vrednost sofinanciranja (EKSRP): 100.019,37 €

Izvedba projekta: **1. FAZA:** 1. 2. 2025 – 30. 9. 2025

2. FAZA: 1. 10. 2025 – 30. 9. 2026

Ozadje projekta

Število prebivalcev v Mežiški dolini se zmanjšuje, prebivalstvo pa se izrazito stara. Na eni strani so potrebni ukrepi za omejevanje odliva prebivalstva, na drugi strani pa ukrepi za zagotavljanje primerne kakovosti življenja prebivalcev na območju Mežiške doline, predvsem za vedno večjo skupino starejših prebivalcev.

Če želimo učinkovito naslavljanje predstavljene izzive, je potrebno sklepati partnerstva in sodelovati pri zagotavljanju programov za vključevanje starostnikov v družbo in aktivacijo mladine.

Starejši ljudje so manj oz. omejeno mobilni, kar jim posledično povzroča slabšo dostopnost do nekaterih osnovnih storitev na podeželju, pa tudi družabnih in kulturnih dogodkov, različnih aktivnosti ... Potrebno je sodelovanje v dolini za boljšo dostopnost do različnih programov in aktivnosti za prebivalstvo.

Zaradi staranja prebivalstva in potrebe po socializaciji in aktivaciji mladine, je potrebno spodbujati medgeneracijsko sodelovanje, solidarnost in sožitje med generacijami. Medgeneracijsko sodelovanje vključuje izmenjavo oz. prenos znanj, izkušenj, kulturnega izročila ter druženje, rekreacijo in medsebojno pomoč. Ključnega pomena pri tem je vsestranska korist sodelujočih, saj gre za vseživljenjsko učenje in krepitev socialnega, kulturnega in človeškega kapitala skupnosti. Za učinkovit pristop k problemu staranja družbe je potrebno prepoznavanje in pozitivno vrednotenje izjemno velikega potenciala starejšega prebivalstva ter njihove ustrezne vključitve v življenje in delovanje skupnosti.

Namen projekta je dvig kakovosti življenja prebivalstva Mežiške doline, s poudarkom na ranljivih skupinah. Z delavnicami, predavanji, športnimi aktivnostmi in drugimi dogodki bomo ustvarjali pogoje za večjo socialno vključenost skupin z manj priložnostmi in spodbujali medgeneracijsko sodelovanje, druženje in učenje.

Vodilni partner projekta, pripravljavec vloge in tudi koordinator izvedbe projekta je LAS Mežiške doline, partnerice v projektu pa so vse štiri občine Mežiške doline.

Namen lokalnega partnerstva (LAS) je spodbujati trajnostni in uravnotežen razvoj podeželja in urbanih območij na območju Mežiške doline ob združevanju človeških, prostorskih in finančnih virov, po pristopu »od spodaj navzgor«. Ta namen se uresničuje tudi skozi izvajanje skupnih projektov, ki imajo učinek na čim več prebivalstva in na celotno območje LAS Mežiške doline.

LAS je v sodelovanju s partnericami pripravil skupni projekt območja LAS, ki ima širšo korist za lokalno območje – se izvaja na območju celotne LAS, je namenjen prebivalcem celotnega območja LAS in krepi socialni kapital na območju LAS.

V skupnem projektu partnerice načrtujejo v večji meri tako imenovane »mehke vsebine«, torej aktivnosti kot so delavnice, programi, dogodki, srečanja, ...ki ne vsebujejo naložbe.

Ena izmed aktivnosti projekta pa je tudi izgradnja balinišča na Ravnah na Koroškem v katerega bo investirala Občina Ravne na Koroškem, ki bo tudi lastnica naložbe po zaključku projekta.

Partnerstvo projekta je uravnoteženo v smislu porazdelitve aktivnosti in sredstev. Naloga LAS Mežiške doline, kot nosilca projekta je koordinacija, administrativno vodenje in promocija skupnega projekta območja LAS Mežiške doline.

Cilji projekta

Dolgoročni cilj oz. namen projekta je dvig kakovosti življenja prebivalstva Mežiške doline, s poudarkom na ranljivih skupinah. Z delavnicami, predavanji, športnimi aktivnostmi in drugimi dogodki bomo ustvarjali pogoje za večjo socialno vključenost skupin z manj priložnostmi in spodbujali medgeneracijsko sodelovanje, druženje in učenje.

Specifični cilji projekta:

- vzpostaviti trdno partnerstvo za skladnejše delovanje in krepitev obstoječih in uvajanje novih programov za ranljivejše ciljne skupine prebivalcev Mežiške doline;
- zagotoviti pogoje za večjo socialno vključenost različnih skupin prebivalstva v Mežiški dolini;
- zagotoviti kvalitetnejši življenjski prostor prebivalcem Mežiške doline.

Aktivnosti projekta

AKTIVNOST 1: Športno rekreacijske dejavnosti za spodbujanje socialne vključenosti, družabnega življenja in zdravega življenjskega sloga ranljivih in prikrajšanih skupin v Mežiški dolini

V Mežiški dolini bomo izvajali aktivnosti kot na primer:

- funkcionalna vadba za starejše,
- tečaj boksa (osnove),
- tečaj samoobrambe in varnega padanja,
- osnove plezanja in nadaljevanje z vadbo plezanja – plezalni center na Prevaljah,
- tradicionalni pohodi za starejše (tudi medgeneracijsko druženje ob rekreaciji) – obisk sosednjih kmetij in okoliških znamenitosti,
- Svetovni dan športa (31. maj) — skupna ura telovadbe, »Zmigajmo se skupaj«, povezava upokojenci – vrtec – šola,
- povezovanje vseh generacij: Herkulčkova zabava & Herkulčkov tek – športno zabavni dan za vse,
- otvoritev novega balinišča na Ravnah – prireditev v sodelovanju z društvom upokojencev,
- turnir v balinanju na novem balinišču - za ekipe iz Mežiške doline,
- aktivnosti ob posebnih dnevih: Mednarodni dan starostnikov, Dan žena, Mednarodni dan zdravja, Svetovni dan športa, Evropski dan jezikov, Evropski teden mobilnosti - povezovanje generacij, povezovanje društev...
- Veseli december - zaključek vseh udeležencev aktivnosti, praznične delavnice, potopisna predavanja, ustvarjalne delavnice.

AKTIVNOST 2: Spodbujanje želje po znanju, usposabljanju in izmenjavi znanja med prebivalci Mežiške doline: znanje za življenje - znanje za zdravje in dobro počutje – prenos znanja med generacijami

V Mežiški dolini bomo izvajali aktivnosti kot na primer:

- delavnice za osnovnošolce in njihove starše o uravnoteženi prehrani, pravilni izbiri živil in kakovostno izbrani prehrani (zadnja triada),
- delavnice o pomembnosti pravilnega in rednega gibanja, poudarek na gimnastiki in motoriki telesa za osnovnošolce (zadnja triada),
- delavnice o pomembnosti pravilnega in rednega gibanja v tretjem starostnem obdobju – učimo se s fizioterapevtom,

- delavnica Pravilno dihanje za zdravje – dihalne tehnike za fizično, čustveno in umsko ravnovesje (za starejše in mladino),
- poletna šola pustolovščin kjer bodo otroci razvijali svojo samostojnost, doživljali nove dogodivščine, pletli nove prijateljske vezi, razvijali svojo ustvarjalnost ter na zabaven način pridobili nova znanja.
- tečaj šaha – medgeneracijsko sodelovanje,
- Črjanska košta II. del: odkrivanje starih receptov, preizkušanje starih jedi iz Črne, posodabljanje receptov in izdaja nove knjižice starih in posodobljenih receptov – Črjanska košta II. del.

AKTIVNOST 3: Ureditev spominske sobe častnih občanov občine Črna na Koroškem – dediščina kraja in medgeneracijsko sodelovanje

Urejena bo spominska soba častnih občanov Občine Črna na Koroškem (fizična ureditev prostora ni del projekta), kjer bo predstavljeno njihovo življenje, delo in dosežki. V okviru projekta bodo pripravljene vsebine in način promocije te pomembne pridobitve za Črno in širše. Izveden bo otvoritveni dogodek.

AKTIVNOST 4: Prostovoljska akademija v Črni na Koroškem

Tridnevna prostovoljska akademija za katero predlagatelji želijo, da bi postala tradicionalna, saj se bo izvajala tudi v prihodnjih letih – enkrat ali večkrat letno, na osnovi izraženega interesa.

Črna na Koroškem se že več let ponaša z nazivom prostovoljstvu prijazno mesto in številni občani so vsako leto prejemniki nazivov naj prostovoljec. Dejansko je v Črni prostovoljstvo zelo živo in prisotno na vseh ravneh družbenega in družabnega življenja, še posebej predano in številčno so se prostovoljci vključili v aktivnosti pri odpravljanju posledic poplav v letu 2023, ko so se domačim prostovoljcem pridružili prostovoljci iz vse Slovenije. V Črni so, skupaj s Slovensko filantropijo, zastavili koordinacijo prostovoljcev - prostovoljski servis, ki je tako med domačini kot prostovoljci iz drugih krajev zelo pozitivno sprejet in prepoznan.

Tridnevno dogajanje bo obsegalo:

- Druženje cca 25 udeležencev in izvajalcev,
- Plenarno srečanje – kulturni program, strokovno predavanje, predstavitev primerov dobrih praks,
- Izvedba različnih posameznih delavnic z določeno vsebino,
- Zaključno skupno srečanje – predstavitev rezultatov delavnic, spominska darila, promocija, obisk turistične atrakcije v Črni.

AKTIVNOST 5: Infrastruktura za dvig kvalitete bivanja prebivalcev Mežiške doline - postavitve balinišča z dvema progama na Ravnah na Koroškem, na lokaciji DTK

Baliranje je odličen šport za starejše, ker združuje zmerno fizično aktivnost in spodbujanje socialnih stikov. Fizično baliranje ne zahteva pretirane telesne moči ali intenzivne vzdržljivosti, ampak vključuje gibanje, ravnotežje in koordinacijo, kar pomaga ohraniti fizično gibljivost ter moč v rokah in nogah. Prav tako je igra na svežem zraku, kar izboljšuje duševno počutje in splošno zdravje.

AKTIVNOST 6: Promocija projekta

- Stalno spremljanje in koordinacija objav o projektnih aktivnostih na spletnih straneh in FB straneh relevantnih za Mežiško dolino.
- Organizacija in izvedba promocijskega dogodka v sredini 1. faze projekta, da se predstavi skupni nabor vseh predvidenih aktivnosti v Mežiški dolini, se izmenja mnenja in predloge, dobi povratno informacijo o obisku in zadovoljstvu udeležencev aktivnosti.
- Organizacija zaključnega srečanja partnerstva in predstavnikov udeležencev – evalvacija programa

Rezultati projekta

Rezultati in učinki projekta:

- večje število športnih/rekreativnih, družabnih dogodkov, delavnic, predavanj, ... na območju celotne Mežiške doline,
- povečana ozaveščenost prebivalstva o pomenu medgeneracijskega sodelovanja, solidarnosti in sožitja med generacijami,
- izvedena bo prva prostovoljska akademija v Črni na Koroškem,
- urejena bo spominska soba častnih občanov občine Črna na Koroškem,
- urejeno bo balinišče na Ravnah na Koroškem.