

Z VADBO DO KVALITETNEGA NAČINA ŽIVLJENJA – Z MLADIMI IN ŽENSKAMI – PODJETNICAMI, NA POTI DO POZITIVNIH SPREMEMB IN BOLJŠEGA POČUTJA

Kratek naslov projekta: Z VADBO DO KVALITETNEGA NAČINA ŽIVLJENJA

Prijavitelj projekta: Odbojkarški klub Prevalje

Partnerji: Občina Prevalje, Območna obrtno podjetniška zbornica Ravne na Koroškem

Vrednost projekta: 15.208,00 €

Vrednost sofinanciranja (ESRR): 12.096,00 €

Izvedba projekta: 1. FAZA: 1. 3. 2025 – 30. 9. 2025

Ozadje projekta

Današnji način življenja, je veliko bolj stresen, kot v preteklosti. Hitenje, vedno večja obremenjenost, stres, želja po nenehnem tekmovanju, tako v šoli, kot v službi kažejo številne posledice tako na psihičnem kot tudi fizičnem stanju posameznika. Vedno manj časa zase, zmanjšana telesna aktivnost, pridobivanje na telesni teži, osamljenost in negativna samopodoba je le nekaj kazalnikov današnjega hitrega tempa življenja.

Z dvema novima programoma in inovativnim ter enakovrednimi partnerstvi, s povezavo gospodarskega, javnega in zasebnega sektorja, želimo vplivati na boljšo kvaliteto življenja, dveh še posebej ranljivih skupin v našem območju.

Program - ranljiva skupina: MLADI (učenci – zadnja triada OŠ)

Zavedati se moramo, da so mladi ranljiva skupina, za katere opažamo, da se predvsem v času po epidemiji vedno bolj soočajo z različnimi duševnimi stiskami (anksioznost in depresija), zasvojenostjo, osamljenostjo, odklonskim vedenjem, pa tudi telesnimi težavami, med katerimi je izrazitejša podpovprečna telesna aktivnost.

Z redno telesno aktivnostjo pomembno vplivamo na razvoj močnih kosti in mišic in ohranjanju zdrave telesne teže ter izboljšanju srčno-presnovnega zdravja in izboljšanju telesne pripravljenosti in s tem zelo pomembno vplivamo na izboljšano kvaliteto življenja. Aktivno gibanje prinaša številne koristi in ima velik vpliv na telesno, duševno in socialno zdravje. Redna telesna aktivnost pozitivno vpliva tudi na duševno zdravje otrok. Izboljšuje namreč razpoloženje, zmanjšuje simptome anksioznosti in depresije ter povečuje samospoštovanje.

Športne aktivnosti, kot so vadba v skupini v krogu enako starih, mladim omogočajo razvijanje socialnih veščin, kot so sodelovanje, komunikacija in reševanje konfliktov, sprostitvev in obvladovanje stresa, kar se je s prepogostim časom pred zasloni zelo zmanjšalo.

Drugi del programa, se nanaša na ranljivo skupino žensk podjetnic.

Biti ženska in podjetnica v današnjem času, vsekakor zahteva veliko discipline, odrekanj in usklajevanja podjetništva z družinskim življenjem. Ženske podjetnice se soočajo s številnimi izzivi na svoji poti. Zaradi vse večje obremenjenosti na delovnem mestu, stresa in pomanjkanja časa zase, se kot posledica kaže

- slabše psihofizično stanje,
- nizka samopodoba,
- neredno uživanje obrokov ...

S skrbno pripravljenim programom vadbe, želimo vzpostaviti potrebno motivacijo in pogoje za spodbujanje dobrega zdravja in boljšo kakovost življenja žensk podjetnic. Želimo ustvariti skupino žensk, iz vseh štirih občin zgornje Mežiške doline, ki si bodo skupaj delile enake izkušnje in se medsebojno motivirale. Vadbo želimo strokovno podpreti s delavnicami in nasveti o pravilno izbrani prehrani in zdravem življenjskem slogu

Cilji projekta

- izvedba 48 ur treningov vodene vadbe za učence
- izvedba 48 ur treningov vodene vadbe za ženske

- izvedba dveh delavnic o pravilno izbrani prehrani in zdravem življenjskem slogu
- 12 sodelujočih mladih - učencev
- 12 sodelujočih žensk – podjetnic

Aktivnosti projekta

Program mladi (učenci) bo potekal v eni fazi, v trajanju 6 mesecev. Vadba se bo izvajala dvakrat na teden po 60 minut. Skupno bo izvedenih 48 treningov in ena delavnica o osnovah pravilno izbrane prehrane.

Program ženske – podjetnice, bo potekal v eni fazi, v trajanju 6 mesecev. Vadba se bo izvajala dvakrat na teden po 60 minut. Skupno bo izvedenih 48 treningov in ena delavnica o osnovah pravilno izbrane prehrane.

VODILNI PARTNER: Izvedba dveh delavnic o osnovah pravilno izbrane prehrane

PARTNER 1: Izvedba vadbe za mlade (učence)

PARTNER 2: Izvedba vadbe za ženske – podjetnice

Rezultati projekta

Priprava in izvedba pilotnega programa za dvig kvalitete življenja.

Program je nadgradnja projekta, ki smo ga uspešno izvedli v lanskem letu, za ranljivo skupino starejših. S pomočjo teh dveh operacij, v trajanju šestih mesecev, bosta nastala nova, celostna programa, katera se bosta lahko po končanem obdobju, uspešno nadaljevala naprej, kot nadgradnja za to skupino ali kot program za novo skupino ljudi.

Program se bo lahko izvajal s pomočjo istih partnerjev, z dopolnitvami. Program je zanimiv za vse občine, kateri skrbijo za vadbo in boljše počutje svojih prebivalcev.

Lahko pa bi se program nadaljeval tudi z novimi razpisi.