

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG ZA VSE GENERACIJE V MEŽIŠKI DOLINI

Prijavitelj operacije: LAS Mežiške doline

Partnerji: občina Ravne na Kor., občina Prevalje, občina Mežica, občina Črna na Kor.

Vrednost operacije: 217.459,08 EUR

Vrednost sofinanciranja (EKSRP): 150.732,83 EUR

Izvedba operacije: 1.9.2017 – 30.10.2017

Ozadje operacije

Gospodarska kriza je na območju povzročila številne posledice, materialno in finančno stisko občanov, kar posledično za sabo prinese tudi slabše zdravstveno stanje ljudi. Občine so skoraj podvojile proračunske postavke na področju socialnih transferjev, vendar je to za izboljšanje stanja na področju zdravja prebivalstva premalo in ne dovolj učinkovito na dolgi rok. Potreben je načrten pristop k reševanju problema z dolgoročnejsimi rešitvami. Izvedba načrtovane operacije je del prizadevanja za izboljšanje zdravja prebivalstva. S postavitvijo zunanje opreme za fitnes in didaktičnih igral za otroke vseh starosti bo omogočeno vsem občanom – še posebej socialno šibkejšim, da bodo lahko brezplačno dostopali do zunanjih telovadnih naprav, se s tem vključevali v okolje, ohranjali zdrav življenjski slog in krepili svoje psihične in fizične sposobnosti.

Namen operacije je, da se z namestitvijo nove zunanje opreme za telesno aktivnost vseh generacij in spremljevalnim aktivacijskim programom, poveča delež telesno aktivnih občanov. Z izvedbo številnih strokovnih delavnic, motivacijskih srečanj in organiziranih aktivnosti se bo zvišal tudi nivo osveščenosti prebivalstva o pomembnosti zdrave prehrane ter dejavnih tveganja za različna obolenja, ki občanom pretijo ob nadaljevanju nezdravega življenjskega sloga.

Cilji operacije

Strateški oz. dolgoročni cilji izvedbe operacije so:

- izboljšati telesno in duševno zdravje prebivalstva;
- povečati osveščenost in odgovornost lokalne populacije za svoje zdravje - spodbuditi prebivalstvo območja, da prevzamejo aktivno vlogo v procesu varovanja in krepitve zdravja;
- ozavestiti prebivalstvo in spodbuditi zavedanje, da je zdravje proces na katerega lahko vplivamo;
- spodbuditi varno in zdravo prehranjevanje prebivalstva in okrepiti zavedanje o pomenu pitja neoporečne pitne vode iz pipe in o pomenu telesne aktivnosti za doseganje in vzdrževanje zdrave telesne teže
- spodbuditi vsakdanjo telesno dejavnost, ki se razlikuje od dejavnosti pri vsakodnevni opravilih;
- spodbuditi zdrav življenjski slog prebivalcev Mežiške doline s pridobivanjem in izboljšanjem različnih veščin (pravilna uravnotežena prehrana in redna telesna aktivnost glede na ciljno populacijo).

Operativni cilji operacije:

- s postavitvijo zunanje opreme za telesno aktivnost prebivalcev vseh generacij na območju Mežiške doline spodbuditi aktiven in zdrav življenjski slog prebivalcev Mežiške doline
- z izvedbo številnih strokovnih delavnic, srečanj in organiziranih aktivnosti povečati ozaveščenost prebivalcev o pomenu gibanja in zdravega prehranjevanja za splošno zdravje in dobro počutje.

Aktivnosti operacije

1. Koordinacija, administrativno vodenje in nadzor nad izvajanjem skupnega projekta območja LAS

Koordinacija in vodenje sestankov projektne skupine za izvedbo skupnega projekta, vodenje dokumentacije o izvajanju operacije, spremljanje izvedbe aktivnosti, sprotno preverjanje doseganja rezultatov ter poročanje. Priprava vmesnih in končnega poročila o izvedbi operacije. Finančno spremljanje izvajanja operacije.

2. Nakup in postavitve zunanje opreme za telesno aktivnost občanov - fitnes orodja v naravi, otroška igrala, igrala za invalide in druga urbana oprema zunanjih rekreativnih površin.

Lokacija Kotlje: območje obstoječega manjšega igrišča bo dodatno urejeno in zasnovano za vse generacije. Postavljena bo urbana oprema: štiri navadne klopi, mladinska klop, štiri klopi brez naslonov, pitnik in eno stojalo za kolesa. Nameščena bodo štiri drevesa za senco.

Za mlajše otroke: kombinirano večnamensko igralo, gugalnici, previsni gugalnici, vrtiljak, plezalo (vsa igrala postavljena na primerni podlagi). Za starejše otroke bo postavljen zip-line iz hribčka, ki bo umetno ustvarjen in manjša plezalna stena. Postavljene bodo fitnes naprave na prostem, ki bodo na razpolago vsem generacijam. Vse bo povezano s tlakovano potjo za lažji dostop do vseh con igrišča. Na tlakovani poti bo zasnovana talna igra – ristanc. Na severozahodnem vogalu območja, kjer se pot priključi na pločnik, bodo na zgornjem delu brežine nameščena vrata. Na obstoječi južni brežini bosta umeščena dva slack-lina (30-40 cm nad tlemi) in mladinska klop. Obstoječa dovozna rampa se bo podaljšala in razširila v parkirišče za 6 vozil, lahko pa bo uporabljena tudi kot večnamenska ploščad.

Lokacija Javornik: Na obstoječe otroško igrišče v bližini osnovne šole in vrtca Ajda bodo nameščena fitnes orodja v naravi, gugalnica za invalidne otroke, nekaj dodatnih otroških igral in stojala za kolesa. Pri obstoječih otroških igralih bodo dodatno nameščene manjkajoče varnostne podloge.

Lokacija Trg – Gramoznica: Na novo bo osnovana krožna pot. Znotraj poti bo urejeno igrišče: peskovnik, dve gugalnici, previsna gugalnica in vrtiljak, kombinirano večnamensko igralo in plezalo, talna igra ristanc. V neposredni bližini bo nameščen fitnes na prostem. Igrala in fitnes naprave bodo postavljeni na primerno podlago. Znotraj igrišča bodo nameščene klopi, pitnik, stojalo za kolesa ter koši za odpadke.

Lokacija Dobja vas – spodnje naselje: na obstoječem igrišču bodo dodatno postavljena fitnes orodja v naravi, nekaj manjših igral za otroke, mizica s stoli (čoki), stojalo za kolesa. Nameščene bodo manjkajoče varnostne podloge pri obstoječih igralih. V neposredni bližini bodo postavljeni pitnik, en koš za odpadke, mladinska klop in ena klop z naslonom.

Lokacija Dobji dvor – zgornje naselje: na obstoječem igrišču bodo dodatno postavljena fitnes orodja v naravi in nekaj manjših igral za otroke. Nameščene bodo manjkajoče varnostne podloge pri obstoječih igralih. V neposredni bližini bodo postavljeni pitnik, en koš za odpadke, mladinska klop in dve klopi z naslonom.

Lokacija Športni park Ravne: na lokaciji v športnem parku bomo namestili fitnes orodja v naravi, visečo dvojno gugalnico, gugalnico za invalidne otroke ter stojalo za kolesa.

Lokacija Čečovje – pri Osnovni šoli Prežihovega Voranca: na obstoječe igrišče bo dodanih nekaj manjših otroških igral, pri obstoječih otroških igralih pa bodo nameščene manjkajoče varnostne podloge. Nameščenih bo ter pitnik in dodan podest.

Lokacija Čečovje – Grajski park: po parku bodo nameščeni leseni podesti, ki bodo namenjeni počitku ali posedanju v parku ob raznih prireditvah in drugih aktivnostih. Podesti bodo premični in jih bo možno prestavljati na različne lokacije v parku. Možno jih bo uporabljati tudi za učilnico v naravi, saj bodo primerni za posedanje večjega števila oseb hkrati. Prav tako bo v parku nameščenih še nekaj

dodatnih klopi z nasloni in mladinskih klopi.

Pasji park – lokacija brežina Čečovje: Na območju brežine Čečovja bo urejena površina namenjena za sprehajanje psov. Območje bo ograjeno, urejeno s klopmi in koši za pasje iztrebke.

Lokacija Strojnska reka: Na obstoječem igrišču bodo dodatno nameščena fitnes orodja v naravi. Nameščene bodo manjkajoče varnostne podloge pri obstoječih igralih. V neposredni bližini bosta nameščeni ena mladinska klop in dve klopi z naslonom.

Lokacija Dobrije: Na obstoječe igrišče bodo dodana fitnes orodja v naravi in nekaj manjših igral za otroke. Pri obstoječih otroških igralih bodo nameščene manjkajoče varnostne podloge. V neposredni bližini bo nameščena mladinska klop, stojalo za kolesa in koš za odpadke.

Lokacija Strojna: Na obstoječe igrišče bodo dodana fitnes orodja v naravi in nekaj manjših igral za otroke. Pri obstoječih otroških igralih bodo nameščene manjkajoče varnostne podloge.

Lokacija Prevalje - Igrišče Altra: Postavitev petih otroških igral, dveh klopi ter varovalna žična ograja višine 100 cm s pripadajočimi vrati. V ureditvi igrišča so zajeta igrala: most, sestavljeno plezalo, igralo na vzmet, igralni stolp s hiško, dvojna gugalnica – vsem naštetim igralom pripada varnostna podlaga iz gume.

Lokacija Prevalje – Trg: Postavitev treh otroških igral, ter varovalna žična ograja višine 100 cm s pripadajočimi vrati. V ureditvi igrišča so zajeta igrala: dvojna gugalnica, sestavljeno plezalo, igralo na vzmet – vsem naštetim igralom pripada varnostna podlaga iz gume

Lokacija Mežica – ob stadionu: Postavitev dveh zunanjih fitnes naprav na ustrezni podlagi.

Lokacija Črna - pri osnovni šoli: Na novo bo urejeno obstoječe igrišče ob osnovni šoli, dodana bodo fitnes orodja na prostem. Postavljena bo plezalna stena na prostem (stoječi balvan).

Lokacija Žerjav: Na novo bo urejeno in opremljeno obstoječe športno igrišče, dodana bodo fitnes orodja na prostem.

Lokacija Trim steza v Črni: Dopolnjena in nadgrajena bo ponudba obstoječe Trim steze – ureditev in dokup manjkajočih orodij.

3. Izvedba delavnic, srečanj in organiziranih aktivnosti za prebivalce Mežiške doline

- Za najmlajše v vrtcih (zdrava prehrana in z igro do telesne dejavnosti na orodjih, aktivnost na prostem na novih igralih)
- Za osnovnošolce (zdrava prehrana in gibanje) ter praktična demonstracija na posameznih orodjih na prostem
- Za srednješolce in študente (zdrava prehrana in gibanje)
- Za delovno populacijo in brezposelne - izvedba delavnic na orodjih na prostem (zdrava prehrana in gibanje)
- Za starejše občane - izvedba delavnic in praktičen prikaz na orodjih (zdrava prehrana, gibanje)
- Za invalide – izvedba delavnic (zdrava prehrana, prilagojeno gibanje za invalide)

Delavnica o zdravi prehrani bo usmerjena v predstavitev vpliva prehrane na zdravje, spoznavanje osnov zdrave prehrane, spoznavanje piramide zdrave prehrane, prepoznavanje tveganj v živilih in pri pripravi živil, pomen uravnotežene in pravilne prehrane pri povečani telesni aktivnosti ali ukvarjanju s športom, spodbujanje pitja neoporečne pitne vode iz pipe.

Delavnica telesne aktivnosti bo usmerjena v predstavitev pomena telesne aktivnosti za zdrav način življenja, ohranjanje lastnega zdravja in zmanjšanje dejavnikov tveganja za razvoj zdravstvenih težav, praktičen prikaz telesnih/gibalnih vaj za telesno aktivnost na orodjih na prostem, prikazane vaje bodo prilagojene različnim starostnim skupinam in fizičnim zmožnostim, s poudarkom na pravilnem zaporedju in izvajanju telesnih vaj (ogrevanje, raztezanje, ohlajanje).

V okviru TEDNA ŠPORTA – RAZGIBAJMO MEŽIŠKO DOLINO bo organizirana predstavitev zunanjih fitnes naprav, njen namen, demonstracija in primer vadbe na napravah, predstavitev PICIKL

programa.

Različne vadbe in demonstracije bodo potekale v okviru TEDNA MOBILNOSTI v septembru.

Program za aktivno preživljanje prostega časa v Črni

Organizirane bodo vodene aktivnosti za aktivno preživljanje prostega časa in spoznavanje naravnih in kulturnih zanimivosti kraja: pohod po Vodni poti, pohod in druženje v naravnem parku Bistra, predstavitev različnih načinov vadbe – Zumba, Pilates, Piloxing, Joga, Nu fit, HIIT...

Zastavljen bo športni program za izboljšanje telesne pripravljenosti in zdravja krajanov, prilagojen posameznim ciljnim skupinam in njihovim sposobnostim (družine, starejši, mladi...). K sodelovanju bodo povabljeni vsi krajani. Po uspešno zaključenih vseh zastavljenih aktivnostih bo udeležencem podeljen naziv »Koroška grča«.

Rezultati operacije

1. Urejena igrišča in rekreativne površine na prostem na 16 lokacijah po Mežiški dolini
2. Izvedene delavnice, srečanja, prireditve in druge organizirane aktivnosti za prebivalce Mežiške doline