



Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja: Evropa investira v podeželje

FIT ZA ŽIVLJENJE 2

Prijavitelj operacije: **Judo klub Ravne na Koroškem**

Partnerja: **Šolski center Ravne na Koroškem, Gimnazija Ravne, Društvo Sožitje – Društvo za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju Mežiške doline in Nov'na razvoj d.o.o.**

Vrednost operacije z DDV: **35.029,29 Eur**

Vrednost sofinanciranja iz EKSRP: **28.055,71 Eur**

Izvedba operacije: **15. 04. 2021 – 30. 11. 2022**

FIT ZA ŽIVLJENJE 2 gradi na pozitivnih izkušnjah izvedbe prve skupne operacije v okviru LAS v letu 2019/2020. Osrednji namen operacije je krepitev zdravega in aktivnega življenjskega sloga ter dostopnosti prostočasnih programov za različne skupine prebivalcev Mežiške doline in promocija okolju prijaznih pristopov pri organiziranju prostočasnih aktivnosti.

Cilji operacije:

- 1) Razviti tri nove programe za promocijo aktivnega in zdravega življenjskega sloga prebivalcev Mežiške doline za otroke, starejše in osebe z omejitvami.
- 2) Usposobiti kader za izvedbo novih programov in povečati število mladih prostovoljcev
- 3) Povečati ozaveščenost staršev, trenerjev, mladih športnikov in širše javnosti o pomenu ustrezne prehrane športnikov za zdrav telesni in psihični razvoj
- 4) Spodbuditi uporabo okolju prijaznih načinov izvajanja športnih in drugih prostočasnih dogodkov

Dejavnosti operacije:

Faza 1:

- 1 Nabava opreme in pripomočkov za izvajanje novih programov
2. Informiranje in promocija
3. Vodenje in koordinacija

Faza 2:

4. Usposabljanje trenerjev juda za delo z otroki z raznolikimi sposobnostmi in vzpostavitev programa inkluzivni judo
5. Usposabljanje prostovoljcev za izvajanje počitniških programov
6. Priprava predlogov za okolju prijazno izvedbo športnih in drugih prostočasnih dogodkov
7. Izvedba počitniških taborov
8. Promocija šole padanja za starejše v Mežiški dolini
9. Ozaveščanje o pomenu ustrezne prehrane mladih športnikov
10. Informiranje in promocija
11. Vodenje in koordinacija projekta

Pričakovani rezultati operacije:

1. Izboljšana ponudba programov za spodbujanje zdravega življenjskega sloga prebivalcev Mežiške doline za posamezne ciljne skupine.

Razviti in preskušeni bodo **trije novi programi**:

»Aktivne počitnice doma v Mežiški dolini«

JK Ravne bo nosilec novega programa, ki bo preskušen skozi operacijo in ga bo klub uvrstil med svoje dejavnosti za otroke prve triade osnovne šole. Poudarek programa bo na celostni ponudbi vsebin od gibanja, raziskovanja, socialnih veščin in podnebno-okoljskih tem ter ozaveščanja o raznolikosti, ki jih bodo otroci usvajali skozi 4-dnevno druženje. Društvo Sožitje bo ponudbo počitniških vsebin prilagodilo osebam z motnjami v duševnem razvoju, tabor bo 3-dnevni in bo namenjen osebam različnih starosti, predvsem mladim in tudi nekoliko starejšim. Skupno bo okoli 35 udeležencev pridobilo nova znanja in izkušnje ter kakovostno preživelo svoj počitniški čas, kar je še zlasti pomembno za družine, ki si danes to težje privoščijo.

»Inkluzivni judo«

Program bo namenjen osebam z omejitvami, ki imajo različne gibalne sposobnosti in bo omogoča posameznikom napredovati pri učenju juda glede na njegove sposobnosti. Osnovno vodilo programa bo v krepitvi gibalnih sposobnosti in razvoju socialnih veščin otrok s posebnimi potrebami.

V okviru vzpostavljanja programa bo usposobljenih 5 trenerjev, v času izvajanja pa bo v praktično vadbo vključenih 5-8 otrok v sodelovanju z OŠ Juričevega Drejčka na Ravnah, ki bodo tako imeli možnost spoznati nove veščine in se odločiti za redno vadbo juda. Na šoli bo nastalo novo rekreacijsko mesto za vadbo juda.

»Šola varnega padanja za starejše«

Krajši 2-urni program bo izvajal JK Ravne v sodelovanju z različni nevladnimi organizacijami v Mežiški dolini in bo namenjen promociji zavedanja o ohranjanju in krepitvi gibalnih sposobnosti in možne preventive za zmanjševanje tveganja za poškodbe pri padcih. Na vsaj petih lokacijah bo šola izvedena in okoli 100 starejših bo pridobilo nova znanja in veščine o tem, kako z vajami ohraniti ravnotežje in kako pravilno padati. Širši javnosti pa bodo na spletni strani dostopne osnovne informacije o temi.

2. Povečana usposobljenost mladih trenerskih kadrov in več prostovoljcev

V okviru operacije bo okoli 15 mladih prostovoljcev pridobilo nova znanja in praktične veščine za delo z otroki, od tega 5 tudi za delo z otroki s posebnimi potrebami na področju inkluzivnega juda. Nova znanja in veščine bodo mladim omogočile pridobiti tudi nove praktične izkušnje, nevladne organizacije pa bodo dobile nove sodelavce in bodo nekoliko lažje izvajale zastavljene programe.

3. Večja ozaveščenost staršev, trenerjev, mladih športnikov in širše javnosti o pomenu ustrezne prehrane mladih športnikov

Okoli 100 mladih in vsaj 80 staršev, strokovnih delavcev na področju športne vzgoje, športnih trenerjev in širše javnosti bo povečalo znanja in okrepilo zavedanje o pomenu ustrezne prehrane športnika in pa o rastočih težavah, ki so prepoznane pri mladostnikih zaradi napačnih prehranjevalnih strategij.

4. Spodbujena uporaba okolju prijaznih načinov izvajanja športnih in drugih pristočasnih dogodkov

Okoli 20 mladih bo praktično razvijalo veščine raziskovanja in ustvarjalnega reševanja problemov in z nastalim priročnikom bomo vsaj 30 nevladnih organizacij v Mežiški dolini seznanili z možnimi rešitvami za zmanjševanje porabe virov in prispevek k varovanju okolja. Na izvedbi aktivnosti v okviru operacije, zlasti na počitniških taborih pa bo del rešitev tudi preskušen in tako bo neposredno ustvarjen prispevek k varovanju virov.

Prav tako bo učno gradivo za izvedbo delavnic z mladimi na temo varovanja okolja dostopno učiteljem in drugim zainteresiranim organizacijam.

