



Povzetek projekta Po kreativni poti do znanja 2017 – 2020, 1. odpiranje, za namen objave in predstavitve na spletni strani sklada

1. Polni naslov projekta: IZDELAVA MODELA SPODBUJANJA TRAJNOSTNEGA RAZVOJA TELESNE AKTIVNOSTI V LOKALNEM OKOLJU (LEPA)

- **V katero področje na prvi klasifikacijski ravni KLASIUS-P se uvršča projekt glede na vsebinsko zasnovu (neustrezno področje izbrišite):**

4 - Naravoslovje, matematika in računalništvo

2. V sodelovanju z: (navede se univerza oz. samostojni visokošolski zavod, ki je prijavil projekt in članica, ki je nosilka projekta ter partner/ja – podjetje/ji oz. organizacija, ki je/sta bilo/i vključeno/i v projekt)

**Univerza na Primorskem Fakulteta za vede o zdravju,
Playness, izobraževanje in razvoj, d.o.o.**

3. Besedilo:

- **Opredelite problem, ki se je razreševal tekom izvajanja projekta**

Redna telesna dejavnost in zdrav način prehranjevanja sta prepoznana med ključnimi dejavniki varovanja in krepitev zdravja. Redna telesna dejavnost in prehrana sta kot ukrepa za promocijo zdravega in aktivnega življenjskega sloga že vrsto let visoko na lestvici prednostnih tem Svetovne zdravstvene organizacije, v zadnjem desetletju pa tudi visoko na politični agendi Evropske Unije. Osnovni problem, ki smo ga obravnavali v sklopu projekta, je sledenje priporočilom nacionalnih dokumentov o pomembnosti promocije ukrepov redne telesne dejavnosti ter zdravega prehranjevanja ter iskanje načinov in možnosti za njihovo implementacijo v lokalno okolje in skupnost.

- **Opišite potek reševanja problema oz. kratek povzetek projekta**

V sklopu projekta smo v zaokroženih vsebinskih sklopih definirali področja, katera smo skozi projekt ločeno obravnavali in na ta način sledili skupnemu cilju projekta: (i) pregledali smo vse aktivnosti, ki se na obravnavanem področju izvajajo v izbranem lokalnem okolju, (ii) naredili smo popis urbane in naravne infrastrukture, ki nudi prostorske možnosti preživljanja aktivnega prostega časa, (iii) definirali smo ožja lokalna središča, ki so nam služila kot najmanjše geografske celice za promocijo gibanja; (iv) izvedli smo delavnice meritev telesnih značilnosti in gibalne zmogljivosti, na katere so bili občani povabljeni preko občinskega glasila; (v) izvedli smo kineziološko študijo v definiranih ožjih geografskih središčih z namenom ugotavljanja dnevnega ukvarjanja občanov z gibalno aktivnostjo; (vi) pripravili smo splošno anketo, ki je bila posredovana preko vodstva lokalne skupnosti na najširšo listo kontaktov; (vii) izvedli smo obširen intervju z vodstvom občine, pristojnim za družbene dejavnosti in šport; (viii) pridobili smo posnetke obstoječe naravne in urbane infrastrukture v lokalni skupnosti ter pripravili predloge novih ter izboljšave, predvsem z namenom približanja možnosti in infrastrukture manjšim lokalnim središčem ter (ix) po zaključku projekta bomo pripravili zaključno srečanje, kamor smo povabili občane in vodstvo občine ter jim predstavili naše ugotovitve ter posredovali zbran material in zaključno poročilo projekta. Skozi projektne aktivnosti smo prišli do zaključka, da je sledenje nacionalnim priporočilom kot tudi evropskih strategijam promocije telesne dejavnosti in zdravega načina življenja izredno zahteven projekt, ki zahteva učinkovito sodelovanje vseh lokalnih partnerjev predvsem v smislu implementacije programov kot tudi urejanja naravne in urbane infrastrukture. Velik pomen za implementacijo ima

vizija lokalne skupnosti in uvrstitev promocije telesne dejavnosti med prednostne naloge lokalne skupnosti. Pri tem je pomembno poudariti, da tudi krovno občinsko delovanje in promocija telesne dejavnosti in športa ne dosega zadostnih učinkov. Za doseganje posameznikov v zelenih ciljnih skupinah je potrebno približati dejavnosti posamezniku na raven njegovega mikro-lokalnega okolja.

- Navedite in opišite rezultate projekta ter njihov doprinos k družbeni koristnosti

Projektne partnerji smo si kot največji projektne rezultat obetali preizkus modela promocije telesne aktivnosti v lokalnem okolju kot ga narekujejo nacionalne in mednarodne smernice. Realizirali smo kar nekaj storitev, ki smo jih predvideli – to so predvsem promocijske akcije tako meritev psihofizičnega statusa kot tudi promocija gibalnih aktivnosti skozi posredovanje gibalnih izzivov po metodologiji v partnerskem podjetju razvite playness metodologije za spodbujanje gibalne/športne aktivnosti. Največja dodana vrednost projekta za občino družbeno korist so: (i) izkušnje, ki smo jih partnerji dobili skozi projekt v vsebini promocije telesne dejavnosti skladne z nacionalnimi in mednarodnimi resolucijami, (ii) izkušnje o načinih obveščanja ciljnih skupin; (iii) razvito dobro sodelovanje z vodstvom lokalne skupnosti, pri čemer smo tudi pri njih spodbudili razmišljanje o prevetritvi promocije dotičnega področja in nujnosti umestitve v prednostne strategije občine. Velik doprinos ima tudi zbran material v okviru projekta, to so rezultati pregledov podatkovnih baz, rezultati kineziološke študije, izvedene ankete itd. Ustrezno analizirani in predstavljeni rezultati skozi zaključno poročilo bodo služili kot dober nastavek tako projektne partnerjem kot tudi vodstvu občine za nadaljnje delo na področju. Projektne rezultati so v celoti namenjeni širšemu okolju lokalne skupnosti – to je razvoju primerne naravne in urbane infrastrukture in spremljajočih programov gibalne/športne aktivnosti za kakovostno in aktivno preživljanje prostega časa različnih ciljnih skupin prebivalcev v občini. Namen projekta je bil tudi testiranje odzivnosti prebivalcev preučevanega okolja na obravnavano vsebino.

4. Priloge:

- Slikovno gradivo: Priložite vsaj dve sliki npr. sliko končnega produkta, sliko študentov pri delu na projektu, sliko s sestankov ipd. Pri pošiljanju slik bodite pozorni, v kolikor gre za končni produkt, da bo zadoščeno zahtevam glede informiranja in obveščanja (ustrezni logotipi itd.).

Pestro dogajanje v Teniškem klubu Bobi

V letu 2018 smo v Teniškem klubu Bobi organizirali serijo treh klubskih midi in mini turnirjev. Poimenovali smo jo Bobi Tennis Tour. Prvi turnir je bil izveden januarja, drugi marca in tretji aprila. Turnirjev se je udeležilo več kot 20 otrok iz našega kluba. Za izvedbo smo se odločili, saj menimo, da je za otroke dobro, da poleg rednih teniških treningov dobijo tudi malo drugačne teniške izkušnje. Rezultati so bili tokrat drugotnega pomena. Po zadnjem turnirju smo v Piceriji Pr'Pavlet izvedli pogostitev in podelitev. Nasmejanih otroških obrazov ni manjkalo.



Z mesecem aprilom v TK Bobi zaključujemo zimsko teniško sezono, kar se je v letošnjem letu udeležilo okoli 70 otrok iz občine Brezovica. V maju začnemo s poletno sezono, ki bo potekala na dveh lokacijah, v Notranjih Goricah in Dragometju. Ob tem vabimo vse otroke željne tenisa, da se nam pridružijo na teniških treningih. Za več info: 041 737 451 – Matej.

TK Bobi



V sodelovanju z Univerzo na Primorskem, Fakulteto za vede o zdravju in podjetjem Playness, vas ob svetovnem dnevu družine vabimo, da se v torek, 15. maja med 17.00 in 20.00 v športnem parku Jama udeležite merjenja telesnih in gibalnih sposobnosti. Študenti aplikativne kineziologije so za vse člane družine pripravili enostavne teste vzdržljivosti, gibljivosti, moči in ravnotežja.

Imamo lepo občino in pokažimo, da na Brezovici živimo ljudje, ki lepo skrbimo za naše zdravje.

Koordinatorja projekta: dr. Matej Plevnik in dr. Milan Hosta

Zapis dogodka za koledarček v Barjanskem listu:
Datum: 15.05. 2018; Ura: 17.00 – 20.00

Merjenje gibalnih sposobnosti vseh članov vaše družine v športnem parku Jama.

14 Barjanski list



PD Podpeč - Preserje na Istrski planinski poti

Letošnje, zadnje etape po Istrski planinski poti smo se lotili bolj zgodaj. Sonce nad Piranskim zalivom je močnejše in bolj toplo kot na celini. Kar močno nas je pohodnike PD Podpeč - Preserje grelo 7. in 8. aprila 2018.

Začeli smo v naselju Crveni Vrh, na prvi točki IPP. Pot se vije nad morjem z zelo lepimi pogledi na Sečoveljske soline in zaleden nad zalivom. Kar precej steže je speljano po trasi Parenzane, ki je bolj namenjena kolesarjem kot pohodnikom. Tako smo z nje zavili proti razgledni točki Markovac, griču nad mejnim prehodom Plovanija. Do sem je vodila že bolj krapka pot med travami po ostrih skalah. Tu je točka prehoda na celino. Hodimo med oljčnimi nasadi, opazujemo prebujajočo se naravo. Ponekod je že polno cvetočih rož in dreves v cvetju. Tako prispemo do Plomina. Pa zopet med grmičevje in redke gozde. Ko se odločimo za počitek, nam napolni pritečejo maratonski tekaški predritve 100 milj Istre. Glasno jih spodbujamo, še posebno naše. Za njimi je že več kot 12 ur teka. Pred nami pa Triban in vzpon do Grožnjana in konec 7 urne hoje. Imeli smo se toliko moči, da smo si malo ogledali mestce, nato obsedeli v lokalčku s hladno osvežitvijo. Za sobotni dan je ostal še prevoz do Buzeta in Planinske kočice Zbavnica, kjer smo prespali. V nedeljski dan smo štartali z zahoda. Precej nizko je Buzeta. Vzpeti se je bilo treba. Ni velika višina, se je pa vlečko. Na vrhu planote pred vasjo Pruhanari se je možno oskrbet z vodo. Pot zavije iz gozda in nadaljuje po cesti do vasi Mali Ilur, od koder se zopet spustimo v dolino reke Mirne. Tu nas čaka najtežavnejši del poti z zelo strmim vzponom in po vročini med kamenjem do 6. kontrolne točke Greben na 333 m. Vzeli smo si kar nekaj časa za razgledovanje. Zadnja točka na naši poti pa je bil zelen razglednik Sveti Junaj.



Lepa je istra v tem času. Prebujajoča narava, ne prehuda vročina, zelo razgibana pokrajina s precej neobiskanimi potmi. Mir, dobra družba, domača vodnica Mirjana. Uživali smo, ni bilo prenaporno po dolgi zimi. Naslednje leto novi izzivi. Se že veselimo.

Marijan Božeglav

April 2018



REZULTATI MERITEV

SPOL	M	Ž
IME IN PRIIMEK		
LETNICA ROJSTVA		

1. Telesne značilnosti	Rezultat
Telesna višina / cm	
Telesna masa / kg	
Indeks telesne mase / kg/m ²	
Delež maščobne mase / %	

2. Gibalne sposobnosti	Rezultat
Sila stiska pesti / kg	
Vstajanje s stola / sek	
Vstani in pojdi / sek	
Praskanje za hrbtom	
Predklon na stolu	
Vzdržljivostni test	










Diploma

Čestitamo za opravljen playness družinski izziv!

IGRA – GIBANJE – UČENJE
to naše je
VESELJE!

Postani Playness mama/očka tudi ti!
www.playness.si

Projekt LEPA poteka v okviru sodelovanja Univerze na Primorskem, Fakultete za vede o zdravju in podjetja Playness.






Javni štipendijski, razvojni, invalidski in preživninski sklad Republike Slovenije




EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI SKLAD
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT





MAPMYHIKE TRAINING ROUTES CHALLENGES GO PREMIUM BLOG SHOP

MY DASHBOARD 24 / 7

Lifetime Stats View Calendar

DISTANCE 15.2 kilometers DURATION 03:42 hours CALORIES 3,042 burned WORKOUTS 2 completed

Daily Distance

Go MVP Discover the MVP in you. Learn More

RECENT WORKOUTS

5.12km General Hike Distance: 5.12 km Duration: 1:06:35 Calories Burned: 909 kcal	08/23/2018 Activity
10.10km General Hike Distance: 10.1 km Duration: 2:36:11 Calories Burned: 2133 kcal	08/23/2018 Activity
18.60km General Hike Distance: 18.6 km Duration: 1:57:23 Calories Burned: 1603 kcal	08/16/2018 Activity

RECENT ROUTES

MY ROUTES AND COURSES

MY ROUTES

Route	Created	Distance	Elevation	Name	City	Privacy	Options
	8/23/2018	5.12 km	100.4 m	5,12km General Hike	Borovnica	Public	Copy Edit Delete
	8/23/2018	10.81 km	597.2 m	10,10km General Hike	Borovnica	Public	Copy Edit Delete
	8/16/2018	9.72 km	108.4 m	18,60km General Hike	Ig	Public	Copy Edit Delete
	8/16/2018	7.16 km	704.7 m	7,13km General Hike	Borovnica	Public	Copy Edit Delete
	8/16/2018	3.70 km	62.6 m	Route from MapMyHike iPhone (2018-08-16)	Ig	Public	Copy Edit Delete
	8/16/2018	4.64 km	176.3 m	Route from MapMyHike iPhone (2018-08-16)	Ig	Public	Copy Edit Delete
	8/16/2018	6.36 km	282.4 m	Route from MapMyHike iPhone (2018-08-16)	Ig	Public	Copy Edit Delete
	8/15/2018	0.83 km	19.4 m	Route from MapMyHike iPhone (2018-08-15)	Ig	Public	Copy Edit Delete

MojaObčinas | Brezovica

12°C 29°C

Imate novico, dogodek? Bi radi o tem obvestili občane? Več info na 01 620 88 17 ali na podpora@mojaobcina.si

Novice Dogodki Imenik Zaposlitve Razpisi

Nahajaš se tukaj: [Novice](#) > [Obvestila](#) > [Promocija gibalne/športne aktivnosti med](#)

OBVESTILA | OBČINA BREZOVICA | 25.07.2018 11:53

Všeč mi je 3

Promocija gibalne/športne aktivnosti med prebivalci Občine Brezovica

V mesecu juliju se zaključuje projekt promocije gibanja in športa med prebivalci Občine Brezovica, ki sta ga izvajala podjetje Playness in Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju. Sklepni del projekta predstavlja ugotavljanje gibalnih navad prebivalcev Občine Brezovica. Veseli bomo, če si boste vzeli 5-7 min časa in izpolnili spletni vprašalnik.

Vprašalnik najdete na naslednji povezavi: <https://www.1ka.si/a/170122>

Rezultati projekta bodo predstavljeni na srečanju v začetku meseca septembra, na katerega boste povabljeni z objavo v Barjanskem listu.

Za vaš čas se vam najlepše zahvaljujemo.

dr. Milan Hosta in dr. Matej Plevnik

(Bodi prvil) Oceni članek

Všeč mi je To je všeč tebi in še 369 osebam.

Prijavi napako v objavi

Dodaj novico Dodaj dogodek

OBČINA BREZOVICA

Dogodki(8)

Sponzorirano

ŠE ZADNJIČ Očistimo Slovenijo 15. 09. 2018 Pridruži se!

Prijavi se na prejemanje novic iz občine Brezovica.

Vpišite svoj e-poštni naslov ...

VPIŠI ME Strinjam se s pogoji uporabe in politiko zasebnosti

Spremljaj nas na Facebooku

Prijavi se na RSS vrv

0% 100%

ANALIZA GIBALNE in ŠPORTNE INFRASTRUKTURE ter GIBALNIH NAVAD PREBIVALCEV OBČINE BREZOVICA

Spoštovani prebivalci Občine Brezovica!

V Občini Brezovica v obdobju od marca do julija 2018 v sodelovanju s podjetjem Playness in Fakulteto za vede o zdravju Univerze na Primorskem poteka projekt z vsebino **spodbujanja telesne aktivnosti in športa v lokalnem okolju**. Člani projekta sodelujemo tudi z občinsko upravo Občine Brezovica.

Z vprašalnikom, ki je pred vami, želimo ugotoviti **gibalne navade prebivalcev Občine Brezovica**. Rezultati nam bodo služili kot prvi okvir priprave ustreznih programov promocije gibanja, ki jih bomo v naslednjem obdobju še nadgrajevali. Rezultati bodo predstavljeni v začetku meseca septembra 2018 v okviru dogodka, na katerega boste povabljeni s sporočilom v Barjanskem listu.

Vprašalnik je anonimen, izpolnjevanje vam bo vzelo 5-7 min. Za odgovore se vam najlepše zahvaljujemo.

Ula Sulič, dr. Milan Hosta in dr. Matej Plevnik



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT

Naslednja stran

Univerza v Ljubljani
IKA - spletne ankete
Anketa brez piškotkov; brez IP sledenja
Politika zasebnosti