



Povzetek projekta Študentski inovativni projekti za družbeno korist 2016-2020 za študijski leti 2018/2019 in 2019/2020 2. odpiranje za namen objave in predstavitve na spletni strani sklada

1. Polni naslov projekta: Vem, kaj jem in ostajam zdrav v zrelih letih

- **V katero področje na prvi klasifikacijski ravni KLASIUS-P-16 se uvršča projekt glede na vsebinsko zasnovano (neustrezno področje izbrišite):**

9 – Zdravstvo in socialna varnost

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 v Ljubljani, Biotehniška fakulteta
in
ZVEZA POTROŠNIKOV SLOVENIJE - DRUŠTVO in
SLOVENSKA UNIVERZA ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE, ZDRUŽENJE ZA
IZOBRAŽEVANJE IN DRUŽBENO VKLJUČENOST**

3. Besedilo:

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

Prebivalstvo Slovenije se po podatkih Statističnega urada RS izrazito stara, 1. januarja 2018 je bil skoraj vsak peti prebivalec Slovenije star 65 let ali več (večji delež predstavljajo ženske). Zveza potrošnikov Slovenije (ZPS - Partner 1) in Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje (UTŽO - Partner 2) že več let zaznavata povečano zanimanje starejših po neodvisnih informacijah s področja zdravega prehranjevanja v zrelih letih. Povečano zanimanje po navedenih vsebinah je zelo verjetno posledica naraščanja deleža starejših v Sloveniji in povečane osveščenosti o pomenu zdrave prehrane.

ZPS, katerega pomemben delež članov so starejši, že od leta 1990 potrošnikom nudi neodvisne informacije z različnih področij, tudi hrane in živil. Ljudje živila pogosto izbirajo na osnovi trženjskih informacij, ki izdelke lahko predstavljajo enostransko. Izbira živil v današnjem globalnem trgu zato pogosto ni enostavna, kar še posebej velja za starejše. Starejši izražajo željo po več aktivnostih na področju njihovega opolnomočenja pri izbiri živil.

Starejši se na UTŽO obračajo z željo po strokovnih vsebinah v zvezi z zdravo prehrano in telesno vadbo za starejše oz. z željo, da bi organizirali delavnice z navedenih področij. Ti bi vključevale tudi vaje, ki so primerne za posamezno preventivo pred bolečinami (vaje za preventivo pred osteoporozo, vaje za nebolečo hrbtenico in neboleč križ, vaje za zmanjševanje bolečih sklepov itd.).

Zaradi nezadostnih finančnih sredstev in posledično pomanjkanja strokovnega kadra, so zgoraj navedene probleme pri obeh Partnerjih do sedaj reševali le občasno in še to v manjšem obsegu. Študentje bodo pod vodstvom pedagoških in strokovnih mentorjev reševali probleme v lokalnem okolju. Pri tem bodo pridobili nova znanja in krepili medgeneracijsko sodelovanje.

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

Glavni namen projekta je bil opolnomočiti starejše - nuditi jim informacije, spoznanja in praktično

znanje za zdravo in kakovostno starost. Namen projekta je bil tudi ovrednotiti prehranske navade starejših (spletni anketni vprašalnik) in jim svetovati, kako le te izboljšati, tudi preko osebnih svetovanj o izbiri živil. Zainteresirane starejše smo naučili preudarno izbirati živila oz. med številnimi na videz podobnimi živilili prepoznati tistega, ki je za ohranjanje njihovega dolgoročnega zdravja primernejši in hkrati cenovno ugoden (osebna svetovanja).

Poleg ustrezne prehrane je bil cilj projekta tudi motivirati starejše za redno telesno dejavnost (osebno svetovanje) in spodbuditi zanimanje za mestno vrtnarjenje, preko katerega so/bodo starejši ne le izboljšali kakovost svoje prehrane, temveč tudi ostali gibalno aktivni in krepili svoje splošno počutje.

Študenti iz Slovenske univerze za tretje življenjsko obdobje so bili nagovorjeni in animirani za mestno vrtnarjenje, kar je/bo posledično izboljšalo tako njihove prehranske kot gibalne navade. Preko osebnih svetovanj so se naučili kombinirati različne rastline na manjših mestnih vrtovih (tudi terasah, balkonih).

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

Rezultati projekta so in bodo tudi v prihodnje prispevali k družbeni koristi, saj je uspešno izpeljan projekt vplival na boljše prehranske in gibalne navade starejših, živečih v mestnem okolju. Rezultati projekta bodo vplivali na daljšo funkcionalno neodvisnost starejših, tudi v poznih letih življenja, kar je eden izmed ciljev Svetovne zdravstvene organizacije in nacionalne politike. Boljše zdravje starejših bo posledično vplivalo tudi na razbremenitev zdravstvene blagajne.

Vse izvedene aktivnosti so neposredno spodbujale gibanje in prenos uporabnih vsebin s področja prehrane in mestnega vrtnarjenja v njihov krog aktivnosti. To je prispevalo k oblikovanju zdravega življenjskega sloga, s tem pa k njihovem boljšemu počutju /zadovoljstvu (manjši izoliranosti). Starejši so v želji, da ostajajo zdravi in samostojni, bili željni prisluhniti priporočilom neodvisnih strokovnjakov, kar so zagotavljali projektni partnerji.

Med projektom so tako starejši, meščani Ljubljane, tudi medgeneracijsko sodelovali. Pomembno se nam zdi tudi, da so poleg starejših, ki so bili neposredno vključeni v projekt, posredni uporabniki rezultatov projekta tudi njihovi otroci in predvsem vnuki (medgeneracijska pomoč - splošno osvojena znanja bodo lahko neposredno prenašali na mlajše generacije). Učenje z zgledom v otroštvu lahko prispeva k oblikovanju zdravih prehranskih navad in življenjskega sloga.

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.).

<https://veskajjes.si/nasveti-in-novice/51-nasveti-za-zdravo-prehranjevanje/po-sadje-kar-v-copatah>
<https://www.zps.si/index.php/osebna-nega/10346-spanje-je-pomembno-v-vseh-zivljenjskih-obdobjih>
<https://www.zps.si/index.php/osebna-nega/port/10355-trening-moci-lahko-ga-izvajate-tudi-doma>
<https://veskajjes.si/nasveti-in-novice/51-nasveti-za-zdravo-prehranjevanje/hrana-je-prevec-dragocena-dobrina-da-bi-jo-zavrgli>
<https://veskajjes.si/nasveti-in-novice/51-nasveti-za-zdravo-prehranjevanje/prehranska-vlaknina-pomemben-del-uravnotezene-prehrane>
<https://www.zps.si/index.php/dom-in-vrt/pohitvo-in-oprema/10382-vrt-na-balkonu-6-2020>
<https://www.zps.si/index.php/hrana-in-pijaa-topmenu-327/nasveti-za-zdravo-prehranjevanje/10407-prehrana-v-tretjem-zivljenjskem-obdobju>
<https://veskajjes.si/nasveti-in-novice/51-nasveti-za-zdravo-prehranjevanje/zadosten-vnos-beljakovin-je-pomemben-tudi-v-tretjem-zivljenjskem-obdobju>
<http://www.utzo.si/vsi-projekti/>
<https://www.zps.si/index.php/dom-in-vrt/pohitvo-in-oprema/10412-mestno-vrtnarjenje>
<https://4d.rtvlo.si/arhiv/porocila/174703781>

Prelistajte brošuro, ki smo jo pripravili v sklopu projekta ŠIPK – študentski inovativni projekti za družbeno korist.



Projekt sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.



Javni študijski, razvojni, invalidski in preživetniški sklad Republike Slovenije



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD

2. Ohlajanje

Tudi ohlajanje je pomemben, a pogosto spregledan del treninga. Telesu moramo dati nekaj časa, da se po vadbi sprosti, saj je bil ne glede na vse, to za telo stres. Po vadbi se lahko uležemo na blazino in z globokimi vdihmi skozi nos ter izdihmi skozi usta umirimo telo. Telesu na tak način omogočimo vrnitev v `normalo` poleg tega pa se boste počutili bolje.

V okviru projekta smo pripravili tudi brošuro. Oglejte si jo:



Avtor: Žan Petrič, diplomiran kineziolog



Javni študijski, razvojni, invalidski in preživetniški sklad Republike Slovenije



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD

SHARE

Mestno vrtnarjenje

AVTORJI:
Lea Lukič
Kris Pirih
Jerneja Jakopič



1 / 31

issuu

