



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: UVAJANJE HODEČEGA NOGOMETA KOT OBLIKE REKREACIJE ZA DVIG ZDRAVJA STAROSTNIKOV

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

- 0 – Osnovne in splošne izobraževalne aktivnosti/izidi
- 1 - Izobraževalne znanosti in izobraževanje učiteljev
- 2 - Umetnost in humanistika
- 3 – Družbene vede, novinarstvo in informacijska znanost**
- 4 – Poslovne in upravne vede, pravo
- 5 – Naravoslovje, matematika in statistika
- 6 – Informacijske in komunikacijske tehnologije, (IKT) tehnika
- 7 – Tehnika, proizvodne tehnologije in gradbeništvo
- 8 - Kmetijstvo, gozdarstvo, ribištvo in veterinarstvo
- 9 – Zdravstvo in socialna varnost
- 10 – Transport, varnost, gostinstvo in turizem, osebne storitve
- 11 - Neopredeljeno po širokem področju

- 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)

ŠPORTNO DRUŠTVO BAZA, PESARSKA CESTA 12, 1000 LJUBLJANA

3. Besedilo:

- Opredelite problem, ki se je razreševal tekom izvajanja projekta

S projektom smo želeli najširše pristopiti k dvigu zadovoljstva z življenjem in kvalitete življenja v tretjem življenjskem obdobju. Zasnovati smo socialno-športno-rekreativni program, ki je starostnikom omogočil sistematično dvigniti njihove telesne sposobnosti, aerobno in funkcionalno pripravljenost za boljše zdravje in kvaliteto življenja skozi obliko nogometa, ki je starostnikom funkcionalno prilagojen. Razvili in izvedli smo program, ki celostno razvija ne le njihovo fizično zdravje, pač pa prispeva tudi k zmanjšanju njihove socialne izoliranosti ter obogati kvaliteto njihovega življenja ter njihovo zadovoljstvo z življenjem (wellbeing). Za sistematičen dvig kvalitete življenja ljudi v tretjem življenjskem obdobju je potrebno vzpostaviti nekatere socialne vzvode in ta program je prispeval prav k temu. Karakteristike starostnikov v Sloveniji narekujejo, da je potrebno s sistematičnimi vzvodi pripraviti relativno pasivno populacijo (po odhodu v pokoj), da se spet aktivirajo in začnejo prosti čas preživljati aktivno in ne zgolj pasivno pred televizorjem. Z njihovo večjo aktivnostjo smo želeli prispevati k boljšemu fizičnemu in mentalnemu zdravju te populacije, ki je sicer precejšen porabnik zdravstvenih storitev. Primarni fokus projekta je bil predvsem zasnovati, organizirati in pilotsko izvesti en tak kompleksni socialno-športni program hodečega nogometa, kjer bi populacijo starostnikov vodili skozi rekreativno ukvarjanje s prilagojenim nogometom (ki je najbolj priljubljena športna panoga) in skupino aktivnosti, ki prispevajo k dvigu telesnega in mentalnega zdravja. Želeli smo izkoristiti motivacijskih potencial nogometa in prispevati k aktivni popularizaciji nogometa tudi med starejšimi hkrati z doseganjem pozitivnih zdravstvenih in socialnih učinkov skozi interdisciplinarno zasnovan program aktivnega preživljanja prostega časa.

- Opišite potek reševanja problema oz. kratek povzetek projekta

Projekt je vključeval dva vsebinska sklopa. V prvem vsebinskem sklopu, ki je potekal v prvih dveh in pol mesecih projekta, smo skozi analizo literature in izkušenj po svetu ter s sodelovanjem s prvim partnerjem v projektu izbrali in oblikovali aktivnosti, ki pripomorejo k dvigu telesne in mentalne aktivacije in spodbujanju gibalnih aktivnosti ljudi v tretjem življenjskem obdobju. Študentje so pod mentorstvom izoblikovali program različnih pristočasnih aktivnosti, ki je na osnovi promocije hodečega nogometa in s poudarkom na vadbi vseboval raznovrstno telesno in mentalno vadbo ter kratka predavanja in delavnice za starejše, s katerimi smo želeli konstantno vzpodbuditi njihovo telesno in mentalno aktivnost za boljše zdravje. Z uporabo študentov z medicinskega področja smo zagotovili fokus na zdravje in zdravstvene vidike populacije starejših ter jim približali ter osvetlili, kaj lahko sami naredijo za boljše zdravje in počutje. Prvi sklop projekta se je zaključil z oblikovanjem interdisciplinarno zasnovanega rekreativno-edukacijskega programa za starejše, ki smo ga potem v drugem delu projekta tudi pilotsko izvedli. Ker je partnerska organizacija vsebinsko povezana z nogometom je bil fokus na promociji hodečega nogometa, ki ima zaradi popularnosti nogometa velik motivacijski potencial, da postane priljubljena in starosti prilagojena oblika rekreacije. V drugem sklopu aktivnosti smo izvajali eno in pol mesečni pilotni projekt na lokaciji prvega partnerja in ob sodelovanju s strokovnim sodelavcem iz prvega partnerja. Aktivnosti so potekale pod geslom Trije polčasi nogometa. Prvi je bil namenjen ogrevanju, prilagojeni kineziološki in preventivni fizioterapevtski vadbi, drugi polčas je bil namenjen vadbi hodečega nogometa, tretji polčas po koncu vadbe pa je bil namenjen drugim socialnim, terapevtskim in preventivnim aktivnostim za udeležence vadbe po koncu telesne vadbe (edukacijskim delavnicam, antistresni terapiji, oceni zdravja, spoznavnim aktivnostim idr.). Skozi vadbo in posebej ob koncu smo merili tudi najširše fizične in psihološke učinke vadbe na vadeče starostnike ter njihovo zadovoljstvo. Vadeči so v vadbi izjemno uživali, se sproščeno družili in izpolnili glavna naša pričakovanja. Osnovne ugotovitve smo povzeli tudi z analizo spremljajočih vprašalnikov.

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

Študij literature na posameznih strokovnih področjih kineziologije in športne ga treniranja, psihologije, medicine, fizioterapije in farmacije v povezavi z dvigom zdravja in kvalitete življenja pri starostnikih.
 Sestava vprašalnikov in testov za merjenje in spremljanje začetnega in končnega stanja starostnikov na vseh področjih (fizioterapija, medicina in zdravje, psihologija in kineziologija)
 Izdelava posameznih enot vadbe za različna področja
 Izdelava specifičnega programa terapevtske vadbe po enotah vadbe za 8 enot vadbe, kar omogoča ponovljivost programa
 Konkretna pilotska izvedba enega programa, sestavljenega iz osmih enot
 Kratko poročilo o stanju in rezultatih napredka v programu vadbe starostnikov.
 V okviru predstavitve projekta smo imeli tudi obisk POPTV-ja, ki je predstavil zgodbe in vadbo ter namen projekta v obdobju glavne dnevno informativne oddaje..
 Glavne koristi projekta so zagotavljanje večjega zdravja in kvalitete življenja starostnikov.
 Pomoč starostnikom pri socialnem vključevanju.
 Preventiva pred nesrečami in poškodbami za starostnike.
 Izobraževanje starostnikov za večje zdravje in kvaliteto življenja v trtjem življenjskem obdobju.
 Spodbujanje in promocija hodečega nogometa med starostniki.

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.).









