



Stavi

na zdravje

**Gradivo za predstavitev projekta
STAVI NA ZDRAVJE /BETH ON HEALTH**

Občina Brežice se zaveda, da je vloga lokalnih skupnosti v športu najpomembnejša, saj so ravno lokalne skupnosti največji financerji športa. Zato je v sklopu programa **Erasmus +** jeseni 2019, kot vodilni partner projekta, začela z izvajanjem mednarodnega projekta »Bet on health« oziroma »Stavi na zdravje«. To je za občino že tretji takšen projekt, po uspešno zaključenih »Šport za zdravo starost« in »Občuti svobodo vode«.

»Bet on health« oziroma »Stavi na zdravje« je projekt, skozi katerega oblikujemo mednarodni motivacijski model za vključitev v šport, ki temelji na ozaveščanju mladih (15-29 let) in ostale zainteresirane javnosti o pomenu vloge športa pri spodbujanju telesne dejavnosti.



K sodelovanju so bili povabljeni partnerji, s katerimi je občina že sodelovala in tudi Fakulteta za turizem Univerze v Mariboru, ki ima sedež ravno v Brežicah.

V projektu sodeluje 12 držav, med njimi tudi **Finska**, ki je znana kot vrhunska bojovnica v različnih športnih panogah, vendar pa so pri njih tudi ne-tekmovalne vadbe za izboljšanje splošnega počutja prepoznane kot pomembne. Učinki vadbe in zdrav življenjski slog so bili široko raziskani, finski javni sektor pa je to upošteval. Zavedajo se, da imajo občine pomembno poslanstvo pri urejanju možnosti za boljše življenje in pri spodbujanju ljudi k vadbi na način, ki jim najbolj ustreza. Medtem, ko so občine prej preprosto vzdrževale športne objekte, zdaj ponujajo načrtovane dejavnosti za vse, od majhnih otrok do starejših. Danes finske občine uživajo uspeh v svojih prizadevanjih, da z vadbo ljudi spodbujajo k izboljšanju zdravja. Prav tako omogočajo fizično vadbo ljudem vseh starosti ne glede na možno invalidnost.



Projektna ekipa, katero sestavljajo predstavniki zdravstvenih, izobraževalnih in športnih ustanov iz našega lokalnega okolja bo iz občine Rovaniemi v naš prostor prenesla finski primer dobre prakse v javnem športu s povezovanjem javnih zdravstvenih domov in drugih organizacij.



V sklopu projekta smo izbrali **20 ambasadorjev** v starosti od 15 do 29 let, ki so se včasih ukvarjali s športom ali pa jim je bil šport vedno želja, vendar niso imeli motivacije in možnosti.

Skupina ambasadorjev se od meseca maja dvakrat tedensko udeležuje vodenih vadb (**inovativno plavanje s samo-reševanjem, igra pobega v naravi z nadzorom telesa, pametno ogrevanje, rokomet na mivki, veslanje, supanje.**) in pomagajo oblikovati že omenjeni motivacijski model.

Poskrbeli pa smo tudi za širšo javnost in jim tako skozi poletje omogočili brezplačno supanje, družinske spuste s kajakom, plavanje za starostnike, rokomet na mivki, ki je trenutno v našem okolju nekaj novega in veslanje, kjer smo k sodelovanju povabili ženske, ki so prebolele raka na dojki in jih spodbudili k veslanju in prijetnemu druženju.



Največji izziv sodelujočih trenerjev je zagotovo **vključitev ljudi vseh starosti** v vsakdanjo rekreacijo in šport. To pa trenutno uspešno dosega z nenavadnimi in zanimivimi oblikami tradicionalnega športa.

Oktober 2020 bo glede aktivnosti na projektu izjemno pester in poln, vendar izvajanje dejavnosti ves čas prilagajamo navodilom NIJZ, hkrati pa skrbimo, da ohranjamo namen projekta.

Med drugimi aktivnostmi so tudi online dogodki, ki jih načrtujemo v mesecu oktobru:



Webinar z naslovom Rak – skupaj in odkrito: o soočenju in sprejemanju diagnoze, podpori, gibanju in o opogumljajočem druženju. Zanimiva predstavitev aktivnosti Dragon boata, ki je sicer oblika veslanja, ki krepi splošno zdravje, posebej pa se skozi ta projekt ta navdihujoč svetovni koncept prenaša k ženskam, ki so prebolele raka na dojki. Organizirano veslanje jim je te mesece projekta že okrepilo zdravje in jih predvsem spodbudilo k zabavnem, sproščenem druženju. Torej spregovorili bomo o

raku na dojki in pomembnosti gibanja za fizično in psihično moč žensk. Sledita še dva webinarja. Eden na temo orientacije v naravi in ugotovitev, ki jih je prinesla organizacija igre pobega na prostem in drugi, ki bo konec oktobra v sklopu odmevne znanstvene Bet on health konference, ko bodo udeleženci lahko s strani



povabljeni strokovnjakov iz drugih držav spoznali npr. izjemno zanimive primere udejanjanja strategij za povečanje športne aktivnosti v lokalnem okolju s strani Fincev, spoznali, kako bi lahko drugače doživeli mnoge gozdne in zelene površine v naši državi, pa spoznali povezavo športa in športnega turizma in mnogo drugega.

V začetku oktobra pa se je v Brežicah odvil tudi zanimiv lov na zaklad, kjer so se udeleženci individualno, s svojimi telefoni, podali na spoznavanje svojih fizičnih sposobnosti, a hkrati biserov brežiške zgodovine in naravne krajine. **20. oktobra**, je ob upoštevanju ukrepov, potekala aktualna online okrogla miza, namenjena vsem, ki bi želeli navdihujoče prakse in ugotovitve projekta Stavi na zdravje prenesti v svoja okolja. S primeri iz Finske so podkrepljene možnosti, kako na zelo naraven način vrniti zanimanje za rekreacijo med ljudi, predstavljen pa je bil tudi razvit motivacijski model s strani psihologinje v projektu, pa ugotovitve vseh športnih strokovnjakov, ki so pri delu s projektno skupino delali te mesece. Ugotovljena dokaj slaba splošna fizična pripravljenost mladih pred začetkom projekta je namreč samo še podkrepila, zakaj je nujno ukrepati z naslavljanjem mladih preko javne in zasebne sfere. Ključno dejanje projekta pa bo mednarodna znanstvena konferenca, ki bo zaradi nastale situacije potekala online in sicer **29 ter 30. oktobra**.

DOSEDANJI PROJEKTI OBČINE, PODPRTI SKOZI KULTURO IN ERASMUS+

Občina Brežice se šteje med uspešnejše pri črpanju evropskih sredstev. Od ostalih jo poglobitno razlikuje dejstvo, da je med prvimi uspela tudi s pridobivanjem sofinanciranja znotraj programov neposredno na sedežu Evropske komisije.

Tako do danes štejemo kar **5 uspešno podprtih projektov**, in sicer

- **2** na področju kulture, ki sta bila podprta **znotraj programa Kultura**:
 - Vzpostavitev okvirja za ohranjanje in razvoj kulturne dediščine harmonike v JV Evropi (Establishing a framework for preservation and evolution of the Balkan Accordion Heritage in South-East Europe, 1.5.2012-1.6.2013) (pridobili 166.630 EUR/ vrednost projekta 333.260 EUR);
 - Promocija kulturne mreže JV Evrope in povezovanje lokalnih projektov JV Evrope (Promoting cultural network SEE and connecting local projects in South

– East Europe (1.6.2013-30.11.2014) (pridobili 198.920 EUR/ vrednost projekta 397.840 EUR);

- **3** na področju športa, podprte znotraj programa **Erasmus + Šport**:
 - Šport za zdravo starost (Sports for Healthy Aging) (1.5.2015-30.4.2016) (pridobili 239.498,17 EUR/ vrednost projekta 299.372,72 EUR);
 - Občuti svobodo vode (Feel the Freedom of the Water) (1.1.2016-31.12.2018) (pridobili 494.113,82 EUR/ vrednost projekta 617.642,28 EUR);
 - Stavi na zdravje (Bet on Health) (1.11.2019 – 31.10.2020) (pridobili 500.000 EUR/ vrednost projekta 625.000 EUR);

S pomočjo teh sredstev smo lahko izvedli projekte v višini 2.273.115,00 €, za katere smo pridobili skupno 1.599.161,99 €.

Pri projektih gre za razvoj t.i. mehkih vsebin, kjer je Občina Brežice sledila ciljem:

- Razvoja potencialov lastnega okolja – krepitev programa nevladnih organizacij in povezovanje tega s turistično ponudbo:
 - Izobraževanje na področju glasbe in ozaveščanje o pomenu kulturne dediščine;
 - Preverjanje potenciala razvoja športa v povezavi s prostorom ob HE Brežice ter vpenjanje tega v turistično ponudbo;
 - Prilagoditve športne ponudbe in prostora občine splošno za ciljno skupino invalidov.

Pri zadnjem projektu »Bet on health« oziroma »Stavi na zdravje«, pa predvsem želimo nadaljevati in preveriti možnosti podpore in izvajanja programov športa za boljše počutje in izboljšanje kvalitete bivanja občank in občanov. Torej programi za povezovanje učinkov na področju športa za doseganje boljših rezultatov na področju zdravja.

Država in posledično občine stremimo do sedaj predvsem v sofinanciranje profesionalnega športa. S projektom »Stavi na zdravje« pa sledimo uporabi športa kot metode za doseganje učinkov na zdravje občank in občanov. V smeri ciljev, ki jim sledi Center za krepitev zdravja.

PROJEKT »Stavi na zdravje« / »Bet on Health« (BoH)

Vir sofinanciranja: program Erasmus + Šport, neposredno na naslovu Evropske komisije

Vrednost projekta: 625.000 EUR

Višina sofinanciranja: 500.000 EUR

Trajanje projekta: 1. november 2019 – 31. oktober 2020

Ciljna skupina:

- Mladi, 15. – 29. leta;
- Posamezniki, po zaključku aktivnega ukvarjanja s športom;
- Starejši nad 65. letom;
- Ženske in ženske, zdravljene za rakom dojke;
- Širša, zainteresirana javnost, motivirana narediti nekaj za svoje zdravje.

Osnovni cilj projekta:

Izdelava motivacijskega modela za vključevanje v šport kot metode za izboljšanje lastnega počutja in krepitve zdravja – poudarek na mladih in številne športne priložnosti za vse ostale.

PROJEKTNI PARTNERJI

Nosilec projekta: Občina Brežice

Mednarodni partnerji iz 11 držav

- Finska, Hrvaška, Avstrija, Severna Makedonija, Madžarska, Bolgarija, Češka, Italija, Slovaška, Irska, Estonija;

Lokalni partnerji

- Fakulteta za turizem Univerze v Mariboru;
- Javni zavodi: Zdravstveni dom Brežice – Center za krepitev zdravja, Zavod za podjetništvo, turizem in mladino Brežice in Zavod za šport Brežice;
- Nevladne organizacije: Športno društvo plavalna akademija Roka Kerina, Športno društvo Sup Čatež, Moško rokometno društvo Dobova, Kajak kanu klub Čatež, Zavod Neviodonum;
- Privatni sektor: Plus Rešitve.

AKTIVNOSTI PROJEKTA

Projekt oblikuje 21 aktivnosti. Poleg obvezne projektne aktivnosti »Management in koordinacija« lahko razdelimo ostale v sklope:

ŠPORTNE AKTIVNOSTI

1. Inovativni treningi plavanja z elementi samo-reševanja (*junij – september 20*);
2. Medgeneracijski tečaj plavanja (*junij – september 20*);
3. Trdnost, vzdržljivost in telesna kontrola na prostem "escape" igre (*julij – september 20*);
4. SUP / surfanje po reki (*julij – september 20*);
5. Pametno" ogrevanje kot preprečevanje športnih poškodb (maj – julij 20);

6. Rekreacija po zaključeni profesionalni športni karieri: ulični rokomet, rokomet na mivki (*junij – september 20*);
7. Veslo za zdravilo – Tedensko veslanje in izkušnja z zmajskimi čolni za promocijo tega športa v smislu izboljšanja psihofizičnih sposobnosti in športa, kar zmanjšuje možnost nastanka raka dojke pri ženskah (*junij – september 20*).

RAZISKOVALNE, IZOBRAŽEVALNE AKTIVNOSTI

1. Raziskovalni obisk in študija primerov (*januar 20*): kako finski javni sektor spodbuja k izboljšanju življenja s telovadbo, ne glede na starost ali zmožnost (obisk Rovaniemija, evropskega mesta športa 2020);
2. Izobraževanje lokalnih in nacionalnih deležnikov v športu (*april - oktober*); poudarek na občinah;
3. Razvoj motivacijskega modela (*januar-oktober 20*);
4. Predstavitev motivacijskega modela (*september-oktober 20*);
5. Mednarodna znanstvena konferenca (*oktober 20*);
6. Okrogla miza o zaključkih projekta (*oktober 20*);
7. Nadgradnja in razvoj preventivnih programov v lokalni skupnosti v sklopu Centra za krepitev zdravja (*november 19 - oktober 20*).

PROMOCIJSKE AKTIVNOSTI

1. Produkcija video filma (*november 19 – februar 20*);
2. Oblikovanje in diagnostika testne skupine za razvoj motivacijskega modela BoH za vključitev v šport (*februar 20*). Ciljne skupine: 10 mladostnikov (15 - 18 let), 10 mladih (24 - 29 let);
3. Obišči, predstavi, povabi (*maj - september 20*) – promocija projekta na rekreacijskih tekmah;
4. Promocija (*november 19 - oktober 20*):
 - Spletna promocija, promocija v družbenih omrežjih Facebook stran, Instagram, tudi s pomočjo spletnih vplivnežev (Maja Pinterič, Nik Škrlec);
 - Promocija z ustvarjanjem prispevkov znotraj »BetOnHealth« Youtube kanala – vzpostavitev in upravljanje za promocijo in širitev vseh video rezultatov projekta, spletnih konferenc, infografih za razširjanje zanimivih povzetkov posameznih projektnih aktivnosti, motivacijskega modela ipd. ...
 - Posebej razvito orodje »Gamification tool« – Lov za zakladom »BetOnHealth«
 - Izdelava in uporaba igre, ki združuje model lova na zaklad in različne »geocaching« dejavnosti. Udeleženci igre, ki bodo del enega od večjih dogodkov, načrtanih znotraj projekta, bodo med iskanjem zaklada BetOnHealth iskali različne namige in reševali uganke, ki bodo imele ponavljajoče se teme, povezane s poudarkom na projektu (vplivi rednih športnih aktivnosti, različne dostopne možnosti rekreacije, izbira zdravega življenjskega sloga itd.). Igra je narejena na način, da pritegne različne generacije, predvsem pa mlade, ki iščejo pustolovščino.

Ambasador projekta je bil

- Deležen osebnostnih testov in testov fizične pripravljenosti;
- Vključen v brezplačne program vadbe;
- Opremljen s sodobno športno opremo (ustrezna športna oblačila, obutev, ura za spremljanje aktivnosti);
- Imel povrnjene potne stroške za vadbo.

Dodatne informacije o projektu

- E: boh@brezice.si – S: www.brezice.si
- FB stran Bet On Health
- Občina Brežice, Oddelek za družbene dejavnosti, gospodarstvo, kmetijstvo in razvoj
Patricia Čular, vodja projekta in vodja oddelka
Cesta prvih borcev 18, 8250 Brežice

T: 07 620 55 30 / 07 620 55 00

E: patricia.cular@brezice.si / obcina.brezice@brezice.si

