

ZAKLJUČNO POROČILO PROJEKTA

Simbioza Giba 2017

SIMBIOZA

GIBA

SIMBIOZA GIBA 2017

Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, projekt je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano. Partnerja projekta sta Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) in Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani (FŠ UL). Pridružena partnerja sta tudi Zveza društev upokojencev Slovenije (ZDUS) in Olimpijski komite Slovenije (OKS). Projekt je potekal tudi pod pokroviteljstvom Zavarovalnice Triglav.

SIMBIOZA GIBA V ŠTEVILKAH:

- 313 lokacij
- 206 ponudnikov lokacij: 41 vrtcev + 139 osnovnih in srednjih šol + 26 ostalih ponudnikov lokacij (Domovi za starejše občane, občine, zdravstveni domovi)
- 23.266 ljudi (moški – 43%, ženske – 57%)
- od tega 9.846 število vključenih upokojencev in 1.620 iskalcev zaposlitve
- Najbolj obiskan dan: PONEDELJEK + SREDA, dopoldanski termini
- Najpogostejša vadba: pohod + medgeneracijska vadba
- Najpogostejše lokacije: osnovne šole
- Število letakov: 20.000, Število plakatov: 3.000
- Ogledi strani (med 1. septembrom in 1. novembrom): 38.291, edinstveni ogledi strani: 29.109
- Objave v več kot 120 različnih tiskanih, TV, radijskih in spletnih medijih
- 11 poslanih obvestil lokalnim koordinatorjem, objava 19 video gradiv, objava 1 strokovnega članka, 9 novic, objava 10 novičnikov, predstavitev na 7 dogodkih (Lupa festival, UNESCO kongres, Zdrave šole-NIJZ, Kongres športa za vse, 2. nacionalna konferenca o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje, Feel the Future, 1. regijsko izobraževalno srečanje vodij timov Zdravih šol)

AKTIVNOSTI 2017

- Konceptualizacija projekta v 2017 in povezovanje z različnimi deležniki (avgust-oktober 2017)
- Začetek prijav v elektronskem sistemu za lokacije (september 2017)
- Razpošiljanje obvestila po mrežah partnerjev (september 2017)
- Začetek prijav za udeležence (konec septembra 2017)
- Aktivna promocija po vseh kanalih (avgust – oktober 2017)
- Letaki, plakati (+elektronske verzije) (konec septembra 2017)
- Konec prijav za lokacije (konec septembra 2017)
- Obveščanje medijev (oktober- teden dni pred akcijo, med akcijo, po akciji 2017)
- Konec prijav udeleženci, izjemoma na lokacijah (oktober 2017)
- Informiranje slovenske javnosti (oktober 2017)
- Vseslovenska akcija Simbioza Giba 2017: 14.10.2016 – 21.10.2017
- Priprava končnega poročila Simbioza Giba 2017 (marec 2018)

SIMBIOZA

MED GENERACIJAMI

Nosilec projekta:

Simbioza Genesis, socialno podjetje	
-------------------------------------	--

SIMBIOZA GIBA 2017 do 2019: Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje RS, Simbioza Giba je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano (za obdobje 2017 – 2019)

Ministrstvo za zdravje, Republika Slovenija	 REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE
Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano	

Projektna partnerja sta Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) in Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani (FŠ UL).

Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani- FŠ UL	 Univerza v Ljubljani Fakulteta <i>za šport</i>
Nacionalni inštitut za javno zdravje- NIJZ - Območne enote - ZVC in ZD v Sloveniji	 Nacionalni inštitut za javno zdravje

Pridružena partnerja sta tudi Zveza društev upokojencev Slovenije (ZDUS) in Olimpijski komite Slovenije (OKS).

SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI

 **triglav**

 Univerza v Ljubljani
Fakulteta *za šport*

NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje

 OLIMPIJSKI KOMITEJ
SLOVENIJE
ZDRAVILNO ŠPORTNI
2012

ZDUS
Zveza društev upokojencev Slovenije



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. Projekt Simbioza Giba je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano.

DOBER TEK
Slovenija
Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti
dopolnjeni za obdobje 2015-2025

SIMBIOZA

MED GENERACIJAMI

Olimpijski komite Slovenije-OKS	 SLOVENIJA OLIMPIJSKI KOMITE SLOVENIJE ZDRUŽENJE ŠPORTNIH ZVEZ
Zveza društev upokojencev Slovenije- ZDUS	 zveza društev upokojencev slovenije

Projekt je potekal tudi pod pokroviteljstvom Zavarovalnice Triglav.

Zavarovalnica Triglav	
-----------------------	---

Projekt je potekal po celotni Sloveniji v sodelovanju z vrtci, osnovnimi šolami, srednjimi šolami, domovi za starejše občane, v sodelovanju z društvi, občinami, zdravstvenimi domovi in različnimi ponudniki gibalnih aktivnosti.



SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI

 **triglav**

 Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport

NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje

 OLIMPIJSKI KOMITE
SLOVENIJE

ZDUS
Zveza društev upokojencev Slovenije



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. Projekt Simbioza Giba je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano.

DOBER TEK
Slovenija
Nacionalni program o aktivnosti in izbiri
dnevništev od leta 2015-2025

O PROJEKTU

KAJ? Simbioza Giba je nacionalni projekt ozaveščanja in spodbujanja k neposredno gibalno športnim aktivnostim vseh slovenskih generacij in je vseslovenski prostovoljski projekt na področju gibanja in medgeneracijskega sodelovanja.

Simbioza Giba naslavlja predvsem dva prednostna področja:

- povečanje deleža telesno dejavnih socialno ogroženih posameznikov, še posebej starejših in brezposelnih
- ustvarjanje okolij za spodbujanje telesne dejavnosti

KAKO? Simbioza Giba akcija je v letu 2017 potekala v tednu med 14.10. in 21.10.2017. Pričela se je z otvoritvijo v okviru kongresa Olimpijskega komiteja Slovenije in nato nadaljevala po celotni Sloveniji- po vrtcih, osnovnih in srednjih šolah, domovih za starejše občane, zdravstvenih domovih, občinah- letos je v akciji sodelovalo kar 313 lokacij. Simbioza Giba akcija se s tednom akcije ni zaključila, pač pa jo skozi celotno leto izvajajo osnovne šole v obsegu minimalno 10 ur. V juniju 2018 bo sledila tudi podelitev vsem šolam, ki so skozi leto izvajala različne aktivnosti gibanja in telesne dejavnosti. Gre za projekt nacionalnih razsežnosti in program- pod koordinacijo Simbioze, izvaja več organizacij (partnerske in podporne organizacije). Skozi akcijo zagovarjamo, da gibanje pomeni življenje in življenje je gibanje, zato je ključnega pomena, da sporočilo o zdravem načinu življenja širimo in krepimo zavest o pomenu gibanja za zdravje človeka in kvalitetnejše (katerokoli) življenjsko obdobje.

ZAKAJ? Gibanje, telesna dejavnost, rekreacija, šport so pomembne prvine kakovostnega življenjskega sloga vseh prebivalcev Slovenije. Gibanje v vseh življenjskih obdobjih pomembno oplaja celovit življenjski slog. Že davno odkrita skrivnost je, da prav vsebinska komponenta gibanja na celotni življenjski poti primerno nagraduje starejše v svojem obdobju z avtonomno in radoživo starostjo ter energijo primerno obvladovanju težav duha in telesa. Pozitivno razmišljanje in kakovosten življenjski slog zgledno vplivata tudi na mlajše generacije.

V okviru preteklih akcij smo ugotovili, da je ponudba programov za telesno kulturo (predvsem starejših) omejena in neprilagojena socialnim razmeram, fizičnemu stanju posameznikov in njihovim interesom ter zmožnostim. Starejši občani po upokojitvi večinoma izgubijo stik z okolico, zato je vključenost starejših pomemben dejavnik, ki vpliva na razvoj- tako medgeneracijskega sodelovanja kot ponovne socializacije starejših v družbeni prostor. Z vadbo pripomoremo tudi k boljšemu zdravju, kar pomeni tudi manjšo obremenitev državnega zdravstvenega sistema. Prav tako se po drugi strani ljudje med seboj premalo družimo, med generacijami pa nastaja konflikt- zato smo v Simbiozi prepoznali odlično priložnost v povezovanju generacij skozi gibanje, telesno dejavnost, šport, rekreacijo in spoznavanje zdravega načina življenja.

VSEBINE NA TERENU

Naša izhodišča so tudi v letošnjem letu bila usmerjena, da ponudimo vadbo za vse generacije, od -9 mesecev do 100+ let in prav zaradi raznolikosti udeležencev in njihovih gibalnih sposobnosti smo vsebino poskusili prilagoditi čim večjemu krogu udeležencev. Naši ciljni skupini sta bili sicer- starejši in iskalci zaposlitve- brezposelni in slednje smo aktivno nagovarjali skozi celotno akcijo.

Možnost vadb je bila razdeljena glede na lokalno izvajanje prav tako pa glede na tip vadbe. Lokacije in skrbniki lokacij so sami določali vsebine, ki so jih v okviru akcije izvajali in imeli pri tem proste roke. Naš načrt je bil ponuditi čim bolj pestro vsebino na terenu po celi državi, vendar pa so bila nekatera področja pokrita bolj kot druga. Pri pridobivanju lokacij smo sledili h ključnemu načelu in smo lokacije nagovarjali, da naj izvedejo različne programe in vsebine na terenu- glede na njihove zmožnosti in zmogljivosti.

Vsebine in aktivnosti, ki so se dogajale na terenu:

- medgeneracijske vadbe, poligoni, igre z žogo, splošna vadba, fitnes, plesi
- teki, pohodništvo, nordijska hoja, kolesarjenje,
- plavanje, vodni športi
- programi za ciljne skupine s posebnimi potrebami
- joga aplikacije, druga programska ponudba v izvajalskih okoljih
- različna testiranja (predvsem v ZVC), demonstracija nordijske hoje
- dnevi odprtih vrat in izvajanje gibalno, rekreacijskih, športnih aktivnosti (v športnih organizacijah/društvih, v zdravstvenih domovih, društva upokojencev, šole, vrtci, turistična društva...)

Izbor vadb je bil izredno pester- sta pa tudi letos prednjačila medgeneracijski pohodi in medgeneracijska vadba v najštevilčnejših lokacijah- šolah, prav tako pa tudi v vrtcih. Na različnih lokacijah so se dogajale vadbe kot so pohodništvo, vodene vadbe v domovih za starejše, plavanje, košarka, badminton, nordijska hoja, ples, plezanje, kolesarjenje, meritve in preventivne vadbe v zdravstvenih domovih in mnogo drugih vadb. Raznolikost ponujenih vadb je bila precejšnja, vendar pa je ponudba bila odvisna od lokalnega okolja.

LOKALNA KOORDINACIJA

Postopek pridobivanja in komunikacija z lokacijami

V letu 2017 smo s pridobivanjem lokacij pričeli nekoliko (pre)pozno, vendar nam je glede na pretekle izkušnje in pozitivne povratne s strani terena, kljub vsemu uspelo. V avgustu smo prvič kontaktirali nabor lokacij po elektronski pošti, pri čemer smo pripravili povabila glede na tip lokacije in preteklo sodelovanje. V dopisu smo jih povabili k sodelovanju in predstavili vrste sodelovanja. Pripravili smo tudi tri krajše

spletne obrazce (glede na tip lokacije), s katero so nam lokacije posredovale informacije o sodelovanju.

Pri nagovarjanju smo razlikovali povabila glede na:

- vrtce (tisti, ki so v preteklosti že sodelovali in tisti, ki jih k sodelovanju vabimo na novo)
- osnovne in srednje šole (tiste, ki so v preteklosti že sodelovale in tiste, ki jih k sodelovanju vabimo na novo)
- ostali ponudniki lokacij- z ozirom na domove za starejše občane, zdravstvene domove in občine (tiste, ki so v preteklosti že sodelovale in tiste, ki smo jih k sodelovanju povabili na novo – splošen dopis).

Lokacije smo k sodelovanju vabili od meseca avgusta do konca septembra, ko smo s prijavi za lokacije zaključili. Izjeme so bile lokacije- ki so imele »zaprte prijave«- torej so se vadbe lahko udeležili le sorodniki otrok, ki obiskujejo šolo/vrtec.

Za sodelovanje se je odločilo 41 vrtcev, 139 osnovnih in srednjih šol in 26 ostalih lokacij (zdravstveni domovi, domovi za starejše občane, občine), ki so ponudili 313 različnih lokacij.

Gradivo za oglaševanje projekta so lokacije dobila na dva načina:

- TISKOVINE: za lokacije smo predvideli promocijski material- plakate in letake, ki smo jih na lokacije v fizični obliki poslali dva tedna pred pričetkom akcije;
- MATERIAL ZA SPLETNE OBJAVE: lokacijam smo po elektronski pošti z več sporočili (od prijav dalje do septembra) poslali gradiva za objavo: e-letak, e-plakat, banner, pripravljene novičke, statuse, slike, logotip in preostalo gradivo, ki bi jim lahko prišlo prav pri promociji projekta Simbioza Giba.

Celotno komunikacijo z lokacijami pa smo opravljali tudi preko spletnega CRM sistema, kjer so imele lokacije na voljo pregled nad razpisanimi termini, prijavi udeležencev, prav tako so same lahko sprejemale prijave, s strani CRM sistema pa so vse lokacije lahko dostopale tudi do vseh gradiv, ki so jih za samo akcijo potrebovale.

SIMBIOZA Okolje Administrator									
Ponudniki lokacij									
Simbioza Giba 201 Domov Koordinatorji Lokacije Regionisti Ankviatori Prijava Prijava po lokacijah Udeleženci Dodaj udeleženca Izvezi prijavitelje									
+ Dodaj ponudnika lokacij Filterj tabelo: Prikaži 10 zapisov									
Id	Naziv podjetja / zavoda	Ime	Priimek	Email	Telefon	Status	Komercialna lokacija	Lokacij potjenih/vseh	
279	Srednja poklicna in strokovna šola Bežigrad - Ljubljana	Polona	Kikej	polona.kikej@spssb.si	040 491694		ne	0 / 0	Uredi
278	OŠ dr. Bogomirja Magajne Divača	Lucija	Prihovec Mahorčič	lucija.mahoric@gmail.com	41852658		ne	0 / 1	Uredi
277	OŠ KRMELJ	URSKA	KUGONIČ	ursa.kugonic@gmail.com			ne	0 / 0	Uredi
276	Vrtec Šentjur	ALLIANA	KROPLIČ	elijana.kropljic@vrtec-sentjur.si	051 250 680		ne	0 / 0	Uredi
275	Dom upokoencev dr. Franceta Berjga Jesenice	delovna terapija	Darija, Mojca, Natalija	delovna.terapija@ssz-sis.si	040 436 374		ne	0 / 0	Uredi
274	NUJZ Območna enota Kranj	Marija	Ješe	marija.jese@niz.si	031 24 6301		ne	0 / 0	Uredi
273	Vrtec Navihnanček pri OŠ Središče ob Dravi	Katja	Volgemut	katja.volgemut@gmail.com	27415291		ne	1 / 1	Uredi
272	Aktivni Otroci, Mitja Mikolavčič s.p.	Mitja	Mikolavčič	info@aktivnotroci.si	41917362		ne	0 / 0	Uredi
271	Podružnična šola Loka pri Žusnu	Frida	Gubensek	frida.gubensek@gmail.com	41953993		ne	1 / 1	Uredi
270	VRTEC TEZNO MARIBOR, enota MEHURČKI	Martina	Jaurnik	tina.jaurnik@gmail.com	040/240-520, 02 4651-470		ne	1 / 1	Uredi
279 vnosov (1 do 10)									
Prva Prijava 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 Naslednja Zadnja									

Postopek lokalne koordinacije

Postopek:

- nabor izvajalcev,
- lokacije izvajanja (izvajalec je lahko prijavil več lokacij izvajanja),
- vrste vadbe – termin – lokacija – ciljna skupina – vodja izvajanja – programski urnik lokalnih izvajalcev,
- informiranje ciljnih skupin:
 - podatki na mrežah posameznih izvajalcev – spletni mediji
 - letaki, plakati
 - info lokalni radio in TV ter tiskani mediji (tipski info teksti, nabor partnerjev)
 - info točke: pošta, ZD, šole, trgovine, občina in izvajalska okolja.

Potrjene lokacije so z naše strani prejele: navodila za vpis v CRM sistem, pred pripravljene novičke in material (vsebinski članki, vzorec za vabilo, misli za objavo, foto material, e-letak, e-plakat, tudi fizične plakate in letake, Simbioza Himno in koreografijo, dnevne utrinke iz ožje organizacijske ekipe...).

PROMOCIJA

Komunikacijske skupine:

- kritična javnost oz. interna javnost – za obstoj in večanje obsega projekta
- poslovna oz. strokovna javnost – za eksplotacijo rezultatov projekta
- širša javnost – ozaveščanje o pozitivnih učinkih gibanja

Komunikacijski kanali:

V okviru preteklih akcij smo dosegli veliko prepoznavnost v slovenskem prostoru, zato smo tudi letos dali prednost brezplačnim komunikacijskim kanalom in izvajali promocijske aktivnosti preko različnih promocijskih kanalov in sicer:

- na domači spletni strani naše organizacije, preko spletnih strani partnerjev in podpornikov projekta
- preko lastnih in partnerskih profilov na družabnih omrežjih (FB, YouTube)
- oglasni in vsebinski prostor- TV, radio, medijski pokrovitelji
- promoviranje projekta na drugih dogodkih (Festival za tretje življenjsko obdobje, festival LUPA, na regionalnih srečanjih zdravih šol, sejmu Feel the Future, predstavitev projekta po šolah in drugi dogodki)
- preko ambasadorjev projekta
- e-promocijski material (plakati, letaki, video nasveti)
- tiskan promocijski material (letaki, plakati)
- promocija projekta na lastnih dogodkih (otvoritev Living Lab v novembru, zaključek in podelitev nazivov organizacijam v mrežo Simbioza)
- promocija projekta preko lokalnih medijev

Načini informiranja in obveščanja:

- **KOMUNICIRANJE PREKO DRUGIH DRUŠTEV IN ORGANIZACIJ:**
 - Lokacije programa, vrtci, osnovne in srednje šole, domovi za starejše občane, občine.
 - Lokacije programa so o programu Simbioza Giba obveščale tako preko tiskanega materiala kot preko svojih digitalnih medijev- spletne strani.
 - Objave na več kot 100 različnih spletnih straneh o projektu.
- **KOMUNICIRANJE PREKO MEDIJEV:**
 - Sporočila za javnost za napoved, ob začetku in ob zaključku vseslovenske akcije Simbioza Giba.
 - V vmesnem obdobju poteka komunikacija z različnimi mediji- za dogovore za objave.
 - Simbioza Giba je bila objavljena v več kot 120 različnih tiskanih, TV, radio in spletnih medijih.
- **KOMUNICIRANJE PREKO LASTNIH DIGITALNIH MEDIJEV:**
 - Kontinuirana komunikacija ves čas trajanja projekta- kratke novice, poročila, podatki za prijave, obvestila o dogodkih na lokacijah, vsebinske objave k spodbujanju gibanja in zdravega načina življenja.
 - Letošnja komunikacija projekta Simbioza Giba na družbenih omrežjih je bila usmerjena predvsem na omrežji Facebook in Twitter.
- **OZAVEŠČANJE O PROJEKTU PREKO TISKANEGA PROMOCIJSKEGA MATERIALA:**
 - Letaki (20.000), plakati (3.000), majice Simbioza Giba
 - Vabila na akcijo (za vrtce, šole)

Znotraj širše javnosti smo komunikacijo ciljno usmerjali na ciljni skupini upokoencev in brezposelnih, da smo obe čim bolj vključili v projektne aktivnosti. Izvedli smo določene ciljne dejavnosti, da smo še posebej informirali ranljivi skupini upokoencev in brezposelnih in sicer- informiranje brezposelnih preko mreže ZRSZ, informiranje preko domov za starejše, informiranje preko društev upokoencev in informiranje preko vseh drugih kanalov.

Primer plakat Simbioza Giba 2017:

SIMBIOZA

MED GENERACIJAMI



Vse življenje se gibamo!

PRIJAVE NA
040 336 311
www.simbioza.eu

14. - 21. OKTOBER
GIBANJE, REKREACIJA,
ŠPORT

BREZPLAČNE AKTIVNOSTI
PO VSEJ SLOVENIJI
ZA VSE GENERACIJE

SIMBIOZA
GIBA

SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI triglav Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje OLIMPIJSKI KOLEKTIV
SLOVENIJE
ZDRAVILNO ŠPORTNIŠKI
ZVEZ ZDUS
Zveza držiškov ustvarjalnega športa

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. Projekt Simbioza
Giba je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano. DOBER TEK
Slovenija
Nacionalni program o prehrani in telesni
dejavnosti za obdobje 2015-2025

Primer letak Simbioza Giba 2017:



Vse življenje se gibamo!

**GIBAJ V AKCIJI
SIMBIOZA GIBA
- ZA VSE GENERACIJE!**

Med 14. in 21. oktobrom
se udeležite brezplačnih aktivnosti
na lokacijah po vsej Sloveniji!

SIMBIOZA
GIBA

SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI

triglav

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport

NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje

**OLIMPIJSKI KOLEKTIV
SLOVENIJE**
ZDRAVILNO ŠPORTNIŠKI
ZVEZ

ZDUS
Zveza držiškov ustvarjalnega športa



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. Projekt Simbioza
Giba je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano.

DOBER TEK
Slovenija
Nacionalni program o prehrani in telesni
dejavnosti za obdobje 2015-2025

SIMBIOZA

MED GENERACIJAMI

Gibanje je življenje in življenje je gibanje!

Simbioza Giba že četrto leto povezuje Slovenijo z gibanjem. Gibanje, rekreacija, šport - brezplačne aktivnosti po vsej Sloveniji, za vse generacije!

KAJ? Vseslovenski prostovoljski projekt na področju gibanja, rekreacije, športa, telesne dejavnosti in medgeneracijskega sodelovanja.

ZAKAJ? Da združimo in povežemo vse generacije, spletno nova prijateljstva in se gibamo. Da skupaj dokažemo, da je Slovenija država, ki giba! Vse življenje se gibamo!

ZA KOGA? Za vse generacije, od -9 mesecev do 100+ let.

KDAJ? V tednu med 14. in 21. oktobrom 2017.

KJE? Na lokacijah po vsej Sloveniji.

KAKO se lahko prijavim?

Prijave so odprte na spletni strani www.simbioza.eu ter na telefonski številki 040 336 311.

SIMBIOZA
GIBA

SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI

triglav

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport

NIJZ

OLIMPIJSKI KOMITEJ
SLOVENIJE

ZDUS



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. Projekt Simbioza Giba je del prizadevanj Dobrih tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano.

DOBER TEK
Slovenija

Primer vabila- osnovne šole, prva triada za dedke in babice ter starše:

SIMBIOZA

GIBA

Vse življenje se gibamo

DRAGA DEDEK IN BABICA!

LETO JE SPET NAOBKROG IN NAŠA ŠOLA SODELUJE PRI PROJEKTU

SIMBIOZA GIBA, KI BO POTEKAL MED 14. IN 21. OKTOBROM 2017.

V TEM ČASU BOMO V ŠOLI PRIPRAVILI GIBALNI PROGRAM,

NAMENJEN PRAV NAM. SKUPAJ SE BOMO IGRALI GIBALNE IGRE,

ŠLI NA SPREHOD IN SE PRI TEM NEIZMERNO ZABAVALI.

PRIDITA ME OBISKATI, POZDRAVITI IN GIBATI Z MANO

DNE _____ MED _____ URO.

VESEL/A BOM, ČE SE MI PRIDRUŽITA VIDVA, MORDA PA TUDI OČKA ALI MAMICA.

SKUPAJ BOMO SUPER EKIPA!

PRIJAVITI SE JE POTREBNO PREKO

WWW.SIMBIOZA.EU ALI NA TELEFONSKO ŠTEVILKO: 040 336 311 .

VSE DEJAVNOSTI SO POPOLNOMA BREZPLAČNE.

IMELI SE BOMO SUPER!

POTREBUJETA SAMO DOBRO VOLJO IN POZITIVNO ENERGIJO!



SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI

triglav

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport

NIJZ

OLIMPIJSKI KOMITEJ
SLOVENIJE

ZDUS

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. Projekt Simbioza Giba je del prizadevanj Dobrih tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano.

DOBER TEK
Slovenija

Častni pokrovitelji, ambasadorji, partnerji akcije

Tudi letos so projekt ponovno podprli številni častni pokrovitelji, ambasadorji in partnerji akcije. V okviru ambasadorjev se s slednjimi, po potrditvi, dogovorimo o izjavah, fotografijah, videoposnetkih, dogovarjamo se o prisotnosti posameznih častnih pokroviteljev in ambasadorjev na otvoritvi in na lokacijah akcije, prav tako vključevanje izjav v sporočilo za javnost.

SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI

triglav

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za šport

NIJZ

OLIMPIJSKI KOMITEJ
SLOVENIJE

ZDUS



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. Projekt Simbioza Giba je del prizadevanj Dobrih tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano.

DOBER TEK
Slovenija
Nacionalni program o priložnosti in izbiri
dopustnosti za leto 2015-2025

SIMBIOZA

MED GENERACIJAMI

Častni pokrovitelji akcije:

- Borut Pahor, predsednik Republike Slovenije
- Miro Cerar, predsednik Vlade Republike Slovenije
- Milan Brglez, predsednik Državnega zbora Republike Slovenije
- Mitja Bervar, predsednik Državnega sveta Republike Slovenije
- Anja Kopač Mrak, ministrica za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti
- Vlasta Nussdorfer, varuhinja človekovih pravic Republike Slovenije

Ambasadorji:

- Manca Košir, novinarka, sociologinja in filogoginja
- David Urankar, voditelj radijskih in televizijskih oddaj
- Darko Đurić, paraolimpijski plavalec
- Jani Deželak, aktivni senior športnik
- Gal Jakič, paraolimpijec
- Rok Marguč, deskar na snegu

Strokovni partnerji akcije:

- Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije
- Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani
- Olimpijski komite Slovenije
- Zveza društev upokojencev Slovenije

Pokrovitelj akcije:

- Zavarovalnica Triglav

PODPORNIKI

Glede na razsežnost in obseg projekta Simbioza Giba, je bilo za uspešno izpeljavo in izvedbo projekta nujno sodelovanje različnih partnerjev. Vsi partnerji projekta niso prevzemali enakih nalog, kar pa je popolnoma razumljivo, saj se med seboj razlikujejo po velikosti, tehničnih značilnostih, številu zaposlenih, načinu delovanja in še čem. Pa vendar je prav vsak primaknil svoj delež k projektu, ki smo ga s skupnimi močmi pripeljali do konca. Hvaležni smo čisto vsem strateškim partnerjem in partnerjem, ki so pomagali projektu, da je zaživel v vsej svoji luči. Brez vas, dragi partnerji, projekt Simbioza ne bi bil tak, kot je.

Pokrovitelji in partnerji, ki so sodelovali pri projektu, so nam pomagali tako finančno, materialno in pri promociji projekta v njihovih lokalnih okoljih ter pri pridobivanju prostovoljcev in udeležencev. Partnerji so nam gostoljubno ponudili svoje komunikacijske kanale, ki smo jih koristili za pridobivanje novih udeležencev projekta Simbioza. Takšno pomoč so nam ponudili vsi partnerji. Čisto vsak od njih je prispeval pomemben del k projektu.

V praksi je sodelovanje potekalo tako, da smo partnerje sprva pozvali k sodelovanju. Če so se odzvali pozitivno, smo jim preko elektronske pošte posredovali novico, ki je zajemala aktualno dogajanje v projektu, le-te pa so potem razširili po svojih komunikacijskih kanalih (objava na Facebooku, Twitterju, spletni strani).

SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI

 **triglav**

 **Univerza v Ljubljani**
Fakulteta za šport

 **NIJZ**
Nacionalni inštitut
za javno zdravje

 **OLIMPIJSKI KOMITEJ**
SLOVENIJE

 **ZDUS**
Zveza društev upokojencev Slovenije



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. Projekt Simbioza Giba je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano.

DOBER TEK
Slovenija
Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti
dopisani od leta 2015-2025

SIMBIOZA

MED GENERACIJAMI

Izpostaviti velja partnerje projekta, ki so Simbiozo opazno podprli tudi na naslednjih področjih: finančna podpora v obliki donacij in razpisov. V letošnjem letu so Simbioza Giba podprli pokrovitelji in partnerji, ki so s svojimi storitvami, materialno ali finančno podporo, bistveno pripomogli k uspehu projekta, med njimi najbolj izstopajoči Zavarovalnica Triglav in Ministrstvo za zdravje, Republike Slovenije, ki projekt sofinancira, projekt pa je tudi del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano, prav tako pa Olimpijski komite Slovenije v okviru katerega smo izvedli otvoritev vseslovenske akcije Simbioza Giba in Občini Sevnica ter Športni zvezi Sevnica- ki sta gostili zaključno prireditev vseslovenske akcije Simbioza Giba.

Projekt Simbioza Giba so podprli tudi različni partnerji, ki so pomembno pripomogli k izpeljavi projekta.

Partnerji so nam pri projektu pomagali na naslednjih področjih:

- javna podpora projekta Simbioza,
- informiranje svojih članov, partnerjev in širše javnosti,
- zagotavljanje potrebne infrastrukture za Info točke, vpisna mesta in Simbioza lokacije,
- informiranje udeležencev in njihovo spodbujanje k udeležbi na projektu.

Med slednjimi bi radi izpostavili: Val202, RTV Slovenija, RTV- Radio Prvi program, Kanal- Svet na kanalu A, 24ur.com, seniorji.info, Nedeljski, MojaObčina.si, RTV SLO Moja generacija, Dnevnik, Radio Sraka, Radio Kranj, Radio 1, Radio Murski Val, Radio Center, Radio Velenje, Radio Rogla, Radio SI, Radio Kranj, penzionist.info, ZRSZ. Posebna zahvala gre tudi našemu poročevalcu- Janezu Platiše, ki vsako leto pripravi reportažo iz terena.

Vsem pokroviteljem, donatorjem, podpornikom, prijateljem se za podporo in izkazano zaupanje iskreno zahvaljujemo. Tudi zaradi vas je projekt dosegel tako odmevne rezultate in uspeh.

SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI

 **triglav**

 **Univerza v Ljubljani**
Fakulteta za šport

NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje

 **OLIMPIJSKI KOMITEJ**
REPUBLIKE SLOVENIJE

ZDUS
Zveza držiteljcev uveljavljenih športov



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. Projekt Simbioza Giba je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano.

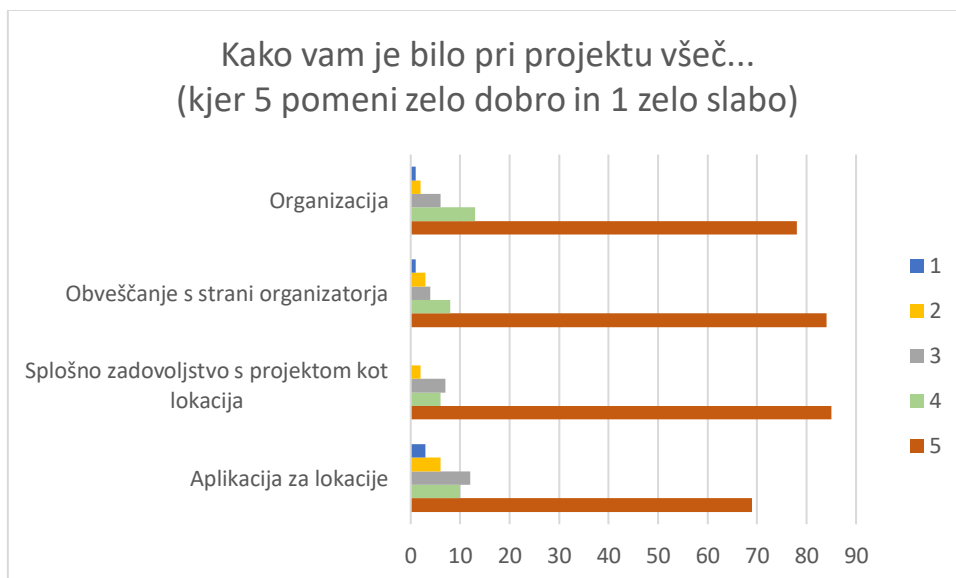
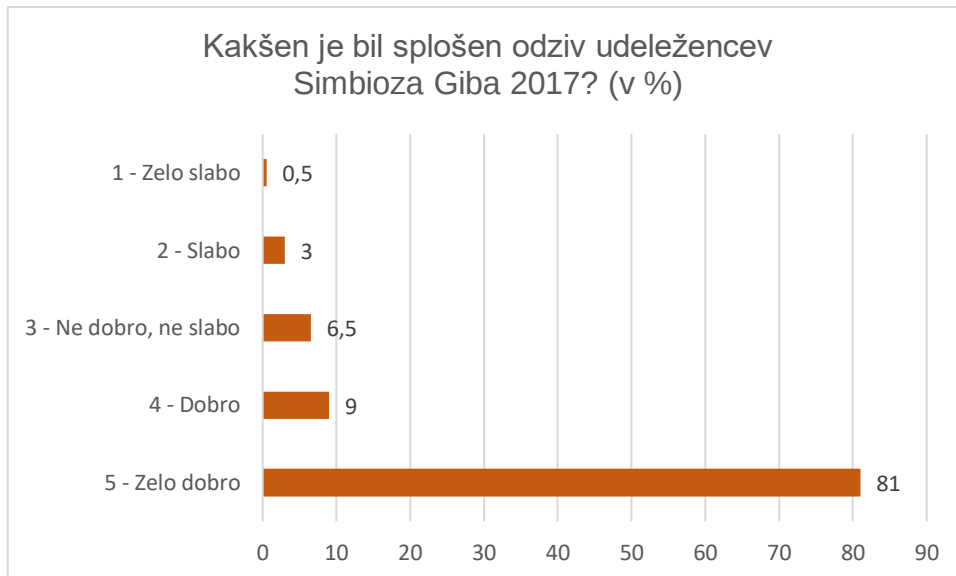
DOBER TEK
Slovenija
Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za obdobje 2015-2020

SWOT ANALIZA SIMBIOZA GIBA 2017

Prednosti • Prepoznavnost projekta • Medgeneracijsko sodelovanje + gibanje • Gibajo vse generacije • Vključenost ekipe Simbioze v dogodke • Ideja, misel zadaj • Partnersko sodelovanje strokovnih partnerjev • Podpora Ministrstva za zdravje, sofinanciranje • Velik odziv, veliko lokacij • Odličen rezultat, največ udeležencev • Zmore tudi manjša ekipa, da se je akcija izvedla – optimiziran proces (dobro izpeljano glede na število ljudi) • Izkušnje • Pravočasno obveščanje potencialnih lokacij, obveščanje lokacij o dogajanju • Komunikacija na socialnih omrežjih • Korekten odnos do partnerjev • Enotna CGP • Pripravljeni dokumenti za lokacije • Prostovoljci	Slabosti • Reklama, dogajanje • Mediji, televizija • Premajhna ekipa • Odzivnost partnerjev • Premalo natančna pomoč prostovoljcev, kaj je njihova naloga • Oblikovalec, ponudba, brošura • Odzivi častnih ambasadorjev • Klicni center
Priložnosti • Pravočasen pričetek Simbioza Giba • Bolj razširjeno izven šolskih igrišč, še druge ciljne skupine • Primer dobre prakse, razširiti-izpostavljenost zgodb • Objave lokacij- kontaktni podatki- da pokličejo tja • Sponzorji- finance • Promocija po lokacijah • Sodelovanje z občinami- se zelo angažirajo- rezultati še boljši • Pridobivanje sponzorjev • Trajnostna zgodba v katero se bo razvila • Predstavitev na spletu • Nova spletna stran • Iz vsakega sklopa skupine najdemo enega ali dva- kot zgodba- lahko iztrži- zanesljive športnike • Vzpostavitev trajnostne Simbioza Giba • Ambasadorji	Izzivi • Razširitev projekta skozi celotno leto • Kasneje kot projekt, ki bi potekal na omenjenih lokacijah • Komunikacija med ekipo (česa ne razumemo, kaj imamo preveč...) • Motivacija ekipe, pohvale za opravljeno delo • Finance- kako pridobiti dodatna materialna sredstva • Kako obdržati zavedanje o Simbioza Giba skozi celotno leto?- nadaljuje svoje gibanje- v komunikacijskem planu

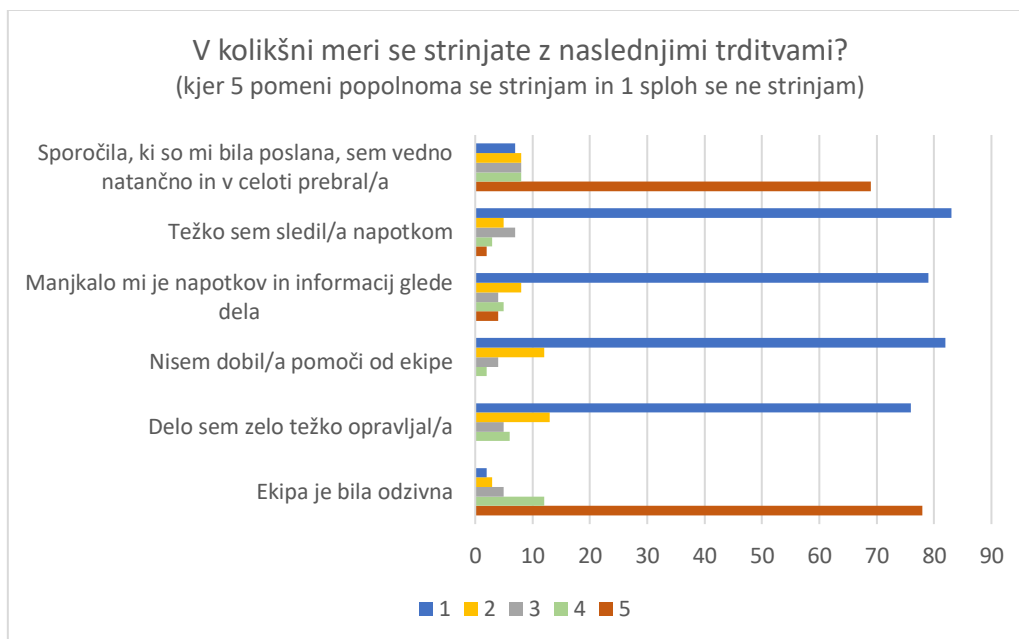
EVALVACIJA LOKACIJ

Evalvacijo lokacij smo opravili preko spletnega sistema www.1ka.si, anketni vprašalnik je bil odprt od 14.10.2018 do 30.11.2018. Spletni vprašalnik je rešilo 167 ponudnikov lokacij (od 206), kar predstavlja 81% vseh sodelujočih ponudnikov lokacij.



SIMBIOZA

MED GENERACIJAMI



ODPRTA VPRAŠANJA

Koliko časa ste porabili za organizacijo projekta?

Povprečna poraba časa za organizacijo projekta je 32 ur.

Kakšni so vaši odzivi na projekt Simbioza Giba? (Zavedamo se, da smo naredili napake, zato nas zanimajo vaši predlogi, ideje, kritike in pohvale, saj stremimo k izboljšavi projekta?)

- Več promocijskih materialov za obveščanje.
- Odličen projekt- želimo, da ga skupaj peljemo še naprej. Hvala, ker ste vedno na voljo za vprašanja in odgovore in da vedno sprejmete naše predloge.
- Pozitivno pri projektu je, da stvar lahko poenostavimo našim možnostim- prostorsko, organizacijsko, časovno in vsebinsko.
- Projekt zapeljati na letni ravni- več takšnih aktivnosti in povezovanja.
- Velika zaključna prireditev, kjer se srečamo vsi udeleženci in prostovoljci, ki smo sodelovali na projektu.
- Potrdila o udeležbi za pomoč pri organizaciji za koordinatorje oz. za nosilce lokacij v fizični obliki.
- Edina pomanjkljivost v ruralnem okolju je, da sama vnašam v aplikacijo vse prijavljene na Simbiozo in to vzame veliko časa- mogoče bi v bodoče bilo dovolj poročilo o številu udeležencev, ne pa tudi osebni podatki.
- Boljši sistem spremljanja in sprejemanja prijav, aplikacija- niso bili nazorno videni dnevi izvajanja, ure, v aplikaciji naj bo manj podatkov- nekateri udeleženci niso želeli vnesti določenih podatkov.
- Enostavnejši in lažji način za oddajo poročil in evalvacije.

SIMBIOZA

MED GENERACIJAMI

- Še več promocije in informiranja o samem projektu: billboardi, city light, televizija.
- Dobra dostopnost do informacij in materiala za obveščanje.
- Odlično organiziran projekt, projekt Simbioza Giba je odlična zamisel za aktivno medgeneracijsko druženje, projekt je zelo dobro zasnovan in z vaše strani tudi voden, dobili smo veliko pohval in krajanji si želijo še več takšnega druženja.
- Udeleženci so se pritoževali zaradi zasedenosti telefonske linije.
- Projekt Simbioza Giba prinaša popestritev vzgojno izobraževalnega dela, učenje in privzgajanje vrednot kot so ljubezen, spoštovanje, prijateljstvo, zaupanje, učenje. Hvala za to priložnost.
- Prepodrobna analiza in evalvacija- je zamudno- analiziranje je velika izguba časa- za naprej- napisali koliko je bilo otrok, ostalih sodelujočih in aktivnosti, ki smo jih izvedli ter slikovno gradivo.

Zakaj ste se pridružili projektu Simbioza Giba?

- Zaradi medgeneracijskega sodelovanja in povezovanja.
- Zato, ker želimo širiti idejo o gibanju, zavedamo se pomena gibanja in sodelovanja med generacijami.
- Pozitivne izkušnje iz preteklega leta.
- Ker so tisti, ki se ga udeležijo vedno zelo zadovoljni.
- Promocija aktivnosti, ki jih izvajamo.
- Pridobivanje novih udeležencev na aktivnosti, ki jih izvajamo.
- Zanimivo, ni tako obvezujoče, raznoliko in imaš odprte možnosti za izvedbo.
- Že več let sodelujemo, vidimo pozitivne stvari v medgeneracijskem druženju, šola je središče dogajanja v kraju.
- Kot šola želimo sodelovati tudi z okoljem.
- Popestritev vzgojno izobraževalnega dela.
- V Simbiozi vztrajamo zaradi navdušenja in pretoka pozitivne energije med prostovoljci in udeleženci.
- Zaradi veselja starih staršev in otrok ob druženju- to je največja nagrada.
- Predaja sporočila tudi otrokom- gibanje je življenje in življenje je gibanje.

Več zgodb, utrinkov, fotogalerij si lahko ogledate na: www.simbiozagiba.com.

SIMBIOZA GIBA NAČRTI ZA NAPREJ

Simbioza Giba postaja celoletna zgodba- stermimo k spodbujanju gibanja skozi vse letne čase v našem največjem športno gibljevem objektu- narava.

Naše nadaljnje aktivnosti bodo usmerjene v:

- Ponovno izpeljavo vseslovenske akcije.
- Izvedba Simbioza Giba skozi celotno leto na lokacijah- osnovne šole + vzpostavitev trajnostne zgodbe s povezavo preko prakse Fakultete za šport, Univerze v Ljubljani z lokalnimi okolji in lokacijami Simbioza Giba.
- Izdaja e-brošur: Gibanje vseh 365 dni v letu, v naravnem okolju v vseh štirih letnih časih (izdaja ob menjavi letnih časov).
- E-knjižnica za zdrav in razgiban življenjski slog (implementacija na spletni strani).
- Razvoj nove spletne strani za podporo projektu pri ozaveščanju in informiranju.

CILJI projekta ostajajo in jih s svojimi dejavnostmi širimo:

- animacija k zdravemu življenjskemu slogu vseh generacij,
- ustvarjanje harmonije medgeneracijskega sodelovanja,
- sledimo k vsebinskim vrednotam: »Življenje je gibanje in gibanje je življenje«,
- brezplačna priložnost za vse generacije, da spoznajo nove gibalno, rekreativno, športne aktivnosti in se udeležijo različnih vadb,
- promoviranje aktivnega in zdravega načina življenja v vseh življenjskih obdobjih,
- spodbujanje krogotoka ponudbe in povpraševanja,
- povezovanje deležnikov izvajalcev,
- prepoznavanje pozitivnega naboja prostovoljnega dela na športno gibalnem področju.

Celotni projekt spada v širši kontekst in ga s partnerji skušamo zapeljati v nacionalni trajnostni projekt- »Kakovostni življenjski slog prebivalcev Slovenije.

Temeljni vsebinski elementi, ki zajemajo »Kakovostni življenjski slog prebivalcev Slovenije:

- mentalno zdravje,
- telesno zdravje- gibalna kultura, rekreacija, šport,
- zdrava in kakovostna prehrana,
- zdravo življenjsko okolje,
- kakovostna temeljna zdravstvena preventiva,
- ozaveščena potreba in možnosti po telesni kulturi: gibanje, rekreacija in šport,
- ustvarjanje in uživanje duhovnih vrednot,
- uravnavanje svojih pozitivnega miselnega vzorca,

SIMBIOZA

MED GENERACIJAMI

- harmonija medgeneracijskega sodelovanja,
- svoboda duha in ustvarjalnosti,
- radostno, osmišljeno in harmonično prepletanje vseh življenjskih obdobj.

Težimo k temu, da raznolike celovite projektne vsebine Simbioza Giba usmerjajo pozornost celotne populacije prebivalcev Slovenije v potrebne smeri ozaveščanja, animacije in izvajanja programov gibalne kulture, rekreacije in športa po meri in za potrebe vseh generacij. Gibanje je življenje in življenje je gibanje, skozi vseh 365 dni v letu.



SIMBIOZA
MED GENERACIJAMI

 **triglav**

 **Univerza v Ljubljani**
Fakulteta za šport

NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje

 **OLIMPIJSKI KOMITEJ**
REPUBLIKE SLOVENIJE

ZDUS
Zveza držiteljov uveljavljenih športnikov



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. Projekt Simbioza Giba je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano.

DOBER TEK
Slovenija
Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za obdobje 2015-2025