
ROSI

Naziv projekta:

„FIZIČKA AKTIVNOST ZA SVE GENERACIJE“

Posmatrani problem:

- Nedostatak fizičke aktivnosti među starijim osobama u domovima za smeštaj starih lica.
- Dugotrajno sedenje i neaktivnost kod zaposlenih u državnim firmama, što povećava rizik od zdravstvenih problema i manje motivacije za rad
- Ograničene prilike za međugeneracijsku interakciju i socijalnu povezanost između studenata, starijih i zaposlenih.

Trenutna neadekvatna rešenja:

- Povremene radionice u staračkim domovima bez kontinuiranog programa.
- Retke inicijative za vežbanje zaposlenih, uglavnom pasivne i neinteraktivne.
- Nedostatak integrisanih programa koji uključuju i studente kao aktivne učesnike i mentore.

Uzroci problema:

- Nedostatak znanja i podrške za organizovane vežbe prilagođene starijima i zaposlenima.
- Sedentarni način života i rada
- Nedovoljna motivacija i nedostatak zabavnog i interaktivnog pristupa.

Kontekst:

- Projekat se realizuje u staračkim domovima i državnim firmama na teritoriji Novog Sada.
- Uključeni su studenti Fakulteta za fizičku kulturu (DIF), domovi za stare i zaposleni u državnim institucijama (Pokrajinska vlada, gradske uprave...).
- Projekat je prilagođen lokalnoj populaciji i specifičnim potrebama ciljne grupe.

Problem kratko:

Starije osobe i zaposleni u državnim firmama nedovoljno se kreću, što negativno utiče na njihovo fizičko i mentalno zdravlje, a postoji i nedostatak međugeneracijskih i međuprofesionalnih interakcija.

Inovativno rešenje:

- Studenti DIF-a vode prilagođene vežbe za starije osobe i zaposlene.
- Interaktivni segmenti sa zabavom, muzikom i igrama.
- Kreiranje video tutorijala i vodiča za vežbe kod kuće.
- Povezivanje generacija i profesionalnih grupa kroz zajedničke aktivnosti.

ROSI

Ciljne grupe:

- Stariji: poboljšanje pokretljivosti, smanjena socijalna izolacija.
- Zaposleni: smanjenje negativnih posledica dugotrajnog sedenja, poboljšano držanje i energija, radna motivacija.
- Studenti: praktično iskustvo i razvijanje veština rada sa različitim grupama.

Koju društvenu promenu želimo:

- Aktivnije i zdravije starije osobe i zaposlene.
- Razvijene međugeneracijske i međuprofesionalne veze.
- Promovisanje zdravog i aktivnog životnog stila u lokalnoj zajednici.

Kako se razlikuje od drugih rešenja:

- Integrisan pristup: uključuje studente, starije i zaposlene.
- Interaktivnost i zabava kao ključ motivacije.
- uključivanje digitalnih tutorijala.

Marketinška strategija:

- Promocija preko fakulteta, domova za stare i firmi.
- Objave na društvenim mrežama (Facebook, Instagram, LinkedIn).
- Kratki promotivni video sadržaji.

Rezultati:

- Povećana fizička aktivnost starijih i zaposlenih.
- Veće međugeneracijsko povezivanje i socijalna interakcija.
- Sticanje iskustva u praktičnom radu – za studente.

Metod merenja:

- Kvantitativno: broj učesnika, učestalost radionica, trajanje vežbi.
- Kvalitativno: ankete zadovoljstva, intervjui, feedback učesnika (i studenata i zaposlenih i starijih).

Održivost:

- Mesečne radionice i redovni susreti.
- Tutorijali i vodiči dostupni online.

ROSI

Socijalne mreže i digitalizacija:

- Facebook i Instagram za promociju i informisanje.
- LinkedIn za povezivanje sa firmama.
- Video tutorijali i online vodiči za vežbe kod kuće.

Aktivnosti:

1. Uvodni susreti i predstavljanje projekta.
2. Radionice vežbi u staračkim domovima i firmama.
3. Interaktivni segmenti sa zabavom i muzikom.
4. Digitalni sadržaji: video tutorijali, vodiči.
5. Evaluacija nakon svake radionice.

Način finansiranja ili volontiranje:

- Volonterski angažman studenata DIF-a;