

EUROPEAN WALKING TOUR

VODNIK PO NAJBOLJŠIH PRAKSAH





VSEBINE

1 - PROJEKT

2 - PARTNERJI

3 - TELESNA DEJAVNOST

4 - ODNOSI

5 - IZDELKI

6 - DOGODKI

7 - NOVICE

8 - KONTAKTI



- SPREHAJALNI IZLETI
- VPRAŠALNIKI
- FIZIČNA AKTIVNOST
- ZDRAVI RECEPTI
- NAČRTI PREHRANE
- ZDRAVI NASVETI





» EUROPEAN
WALKING TOUR »

PROJEKT



inn^oventum



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KORAK ZA KORAKOM K BOLJ ZDRAVEMU ŽIVLJENJSKEMU SLOGU

Koordinator

Municipality of Lousada - Portugalska

Partnerji

Medjimurje County - Hrvaška

Center za Zdravje in Razoj Murska Sobota - Slovenija

Innoventum Oy - Finska

Začetek

01/01/2019

Konec

30/06/2021



Projekt "**European Walking Tour**" je majhno partnerstvo, katerega posebni cilj je ustvariti enostaven in praktičen način, da se prebivalstvo bolj ozavešča o pomenu večje fizične aktivnosti in s posebnim poudarkom na povečanju razvoja spretnosti.

Korak za korakom si prizadevamo spodbuditi prebivalstvo k bolj zdravemu življenjskemu slogu z večjo skrbjo za svoje zdravje, kar zadeva prehrano in telesno vadbo.

Poleg teh vidikov je njegov cilj tudi spodbujanje enakosti pri prostem dostopu do športa in spodbujanje povezovanja prebivalstva z naravo in športom v znanem okolju in stran od virtualnega sveta.

>> **EUROPEAN
WALKING TOUR** >>



OV ČASU TRAJANJA PROJEKTA, VSAK PARTNER JE RAZVIL MESEČNI SPREHODI ZA SPODBUJANJE TELESNO AKTIVNOST ZA VSE IN VSEBINE O TELESNI DEJAVNOSTI, PREHRANI IN ZDRAVEM ŽIVLJENJSKEM SLOGU. SPLETNA STRAN PROJEKTA IN STRAN NA DRUŽABNIH OMREŽJIH. SO NEKATERI OD INSTRUMENTOV RAZŠIRJANJA RAZVITIH IZDELKOV. S TEMI SREDSTVI PARTNERJI PROJEKTA "EVROPSKA PEŠPOT" ZAGOTAVLJAJO KONTINUITETO RAZVOJA IZDELKOV TUDI PO KONCU PROJEKTNE PODPORE.



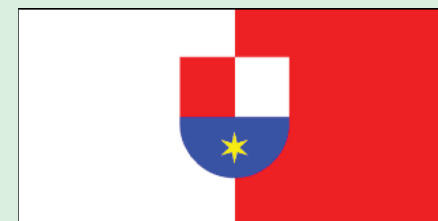
NA TA NAČIN LAHKO KDOR KOLI, KADAR KOLI IN AVTONOMNO RAZVIJAL SVOJE SPRETNOSTI, DA BI SE PRIBLIŽAL ZDRAVEMU ŽIVLJENJSKEMU SLOGU.





CZR CHD
MURSKA SOBOTA

inn^oventum



PARTNERJI



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

MEDIMURSKA ŽUPANIJA

HRVAŠKA

MEDŽIMURSKA ŽUPANIJA JE LOKALNA
SAMOUPRAVA, KI OPRAVLJA NALOGE
NA PODROČJU IZOBRAŽEVANJA,
ZDRAVSTVA IN SOCIALNEGA
VARSTVA, PROSTORSKEGA IN
URBANISTIČNEGA NAČRTOVANJA,
GOSPODARSKEGA RAZVOJA,
KMETIJSTVA, TURIZMA, PROMETA IN
KULTURNIH USTANOV.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



CENTER ZA ZDRAVJE IN RAZOJ MURSKA SOBOTA

SLOVENIJA

NEPROFITNI ZASEBNI ZAVOD,
USTANOVLJEN LETA 2005 Z VIZIJO
USTVARJANJA INOVATIVNIH REŠITEV
ZA ENAKE MOŽNOSTI ZA VSE
PREBIVALCE POMURSKE REGIJE S
CILJEM KREPITVE ZDRAVJA IN
ZMANJŠEVANJA NEENAKOSTI V
ZDRAVJU.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



INNOVENTUM OY

FINSKA

PODJETJE INNOVENTUM OY, USTANOVLJENO LETA 2001, IMA BOGATE IZKUŠNJE Z RAZVOJEM ENOSTAVNIH SPLETNIH APLIKACIJ ZA RAZLIČNE NAMENE, OD E-UČENJA DO SPLETNEGA NAKUPOVANJA IN PRENOSA VIDEO V ŽIVO. CILJ PODJETJA JE BITI VODILNI NA PODROČJU SODOBNIH SPLETNIH TEHNOLOGIJ IN SPLETNIH REŠITEV.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

MUNICÍPIO DE LOUSADA

PORTUGALSKA

MUNICIPALITY OF LOUSADA JE
USTANOVA LOKALNE JAVNE UPRAVE.
NA PODROČJU ŠPORTA SI OBČINA
LOUSADA PRIZADEVA ZA
USKLAJEVANJE IN RAZVOJ ŠPORTNIH
DEJAVNOSTI TER SPODBUJANJE
SODELOVANJA DRUŠTEV,
ORGANIZACIJ IN LOKALNIH
SKUPNOSTI.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





TELESNA DEJAVNOST



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



TELESNA DEJAVNOST

je vsako telesno gibanje, ki zahteva porabo energije. Vadba je podkategorija telesne dejavnosti, ki je načrtovana, strukturirana, ponavljajoča se in je namenjena izboljšanju ali ohranjanju ene ali več sestavin telesne pripravljenosti.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



KORISTI TELESNE DEJAVNOSTI

Izboljšanje mišičnega, kostnega, srčno-žilnega in funkcionalnega zdravja

zmanjša tveganje za hipertenzijo, koronarno srčno bolezen, možgansko kap, sladkorno bolezen, različne vrste raka (vključno z rakom dojk in debelega črevesa) in depresijo.

Razvijanje živčno-mišičnega zavedanja



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Izboljšanje kognitivnih funkcij

zmanjšanje tveganja za padce
in zlome kolka ali vretenc.



Vzdrževanje zdrave telesne
teže in sestave

Izboljšanje duševnega zdravja
ter zmanjšanje anksioznosti in
depresije



**"EUROPEAN WALKING
TOUR PROJEKT JE
ZELO ZANIMIVA IN
POMEMBNA POBUDA
ZA POVEČANJE
TELESNE DEJAVNOSTI
PREBIVALSTVA."**

UDELEŽENEC V EUROPEAN WALKING
TOUR - WALKS (PORTUGALSKA)



Financed by the
European Union
of the European Union

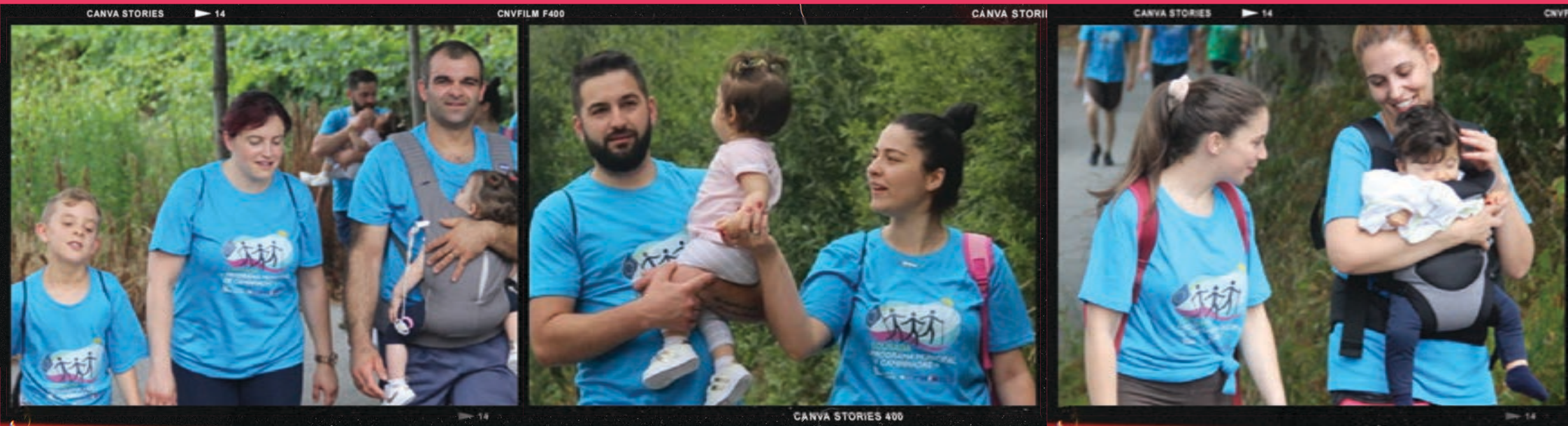


Telesna nedejavnost za 20-30 % poveča tveganje za nastanek raka, bolezni srca, kapi in sladkorne bolezni ter za 3-5 let skrajša življenjsko dobo.

ZMERN
TELESNA
DEJAVNOST,
NA PRIMER 30
MINUT NA
DAN,
POMEMBNO
PRISPEVA K
DOLGOŽIVOSTI



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



STAROST

Manj kot 1 leto starosti

Med 1. in 2. letom starosti

Med 3. in 4. letom starosti

TELESNA DEJAVNOST

Vsaj 30 minut

Vsaj 180 minut

Vsaj 180 minut, od tega vsaj 60 minut zmerno do intenzivno

SEDEČI ČAS PRED ZASLONOM

0 minut

0 minut (1 leto)
Ne več kot 60 minut (2 leti)

Ne več kot 60 minut

KAKOVOSTEN SPANEC

14-17 ur (0-3 mesece)
12-16 ur (4-12 mesecev)

11-14 ur

11-14 ur

Otroci in mladi, stari od
5 do 17 let

60 minut do
močne
intenzivnosti
na dan

Aerobne
dejavnosti



Moč 3x/teden



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Odrasli

150 minut zmerne
intenzivnosti/teden

or

75 minut intenzivne vadbe/teden

or

Kombinacija zmerne in močne
intenzivnosti



Dodatne koristi za zdravje
300 minut/teden zmerne intenzivnosti
ali .
150 minut/teden intenzivne vadbe
ali
kombinacija obeh

Krepitev mišic
2x tedensko



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Seniorji

150 minut zmerne
intenzivnosti/teden

or

75 minut intenzivne vadbe/teden

or

Kombinacija zmerne in močne
intenzivnosti



Krepitev mišic
2x tedensko

Izboljšanje ravnovesja
in preprečujejo
padci 3x/teden

Dodatne koristi za zdravje

300 minut/teden zmerne intenzivnosti
ali .

150 minut/teden intenzivne vadbe
ali
kombinacija obeh



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



PRVI KORAK ZA AKTIVNOST

ČE NAMERAVATE POSTATI VELIKO BOLJ TELESNO DEJAVNI KOT ZDAJ, NAJPREJ OPRAVITE TEST TELESNE PRIPRAVLJENOSTI. ČE STE STARI MED 15 IN 69 LET,

TEST PAR-Q VAM BO POKAZAL, ALI STE PRIPRAVLJENI ZA ZAČETEK VADBE ALI PROGRAMA. ČE STE STAREJŠI OD 69 LET, SE POSVETUJTE S SVOJIM ZDRAVNIKOM.

PAR-Q TEST

1. Ali vam je zdravnik kdaj rekel, da imate težave s srcem in da se morate ukvarjati le s telesno dejavnostjo, ki jo priporoča zdravnik?

DA | NE

2. Ali med telesno dejavnostjo čutite bolečino v prsih?

DA | NE

3. Ali ste imeli v zadnjem mesecu bolečine v prsih, ko niste bili telesno dejavni?

DA | NE

4. Ali zaradi vrtočlavice izgubljate ravnotežje ali kdaj izgubite zavest?

DA | NE

5. Ali imate težave s kostmi ali sklepi (na primer s hrbtom, koleni ali kolki), ki bi se lahko poslabšale zaradi spremembe telesne dejavnosti?

DA | NE

6. Ali vaš zdravnik trenutno jemlje zdravila (na primer tablete za vodo) za krvni tlak ali bolezni srca?

DA | NE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

PAR-Q TESTE



**ČE STE NA ENO ALI VEČ VPRAŠANJ ODGOVORILI Z DA, SE
PRED ZAČETKOM TELESNE DEJAVNOSTI POSVETUJTE Z
ZDRAVNIKOM. ČE STE NA VSAKO VPRAŠANJE ODGOVORILI
Z NE, POTEM JE VERJETNO, DA LAHKO VARNO ZAČNETE Z
VADBO.**



Kako začeti

ČE NIMATE NOBENIH SIMPTOMOV ZDRAVSTVENIH TEŽAV, LAHKO ZAČNETE Z LAHKIMI ALI ZMERNO INTENZIVNIMI TELESNIMI DEJAVNOSTMI IN JIH POSTOPOMA STOPNJUJETE DO INTENZIVNIH.



Co-funded by the
European Programme
to the European Union



Celovit program vključuje aerobiko, vadbo za moč in gibljivost. Ta mešanica pomaga ohraniti ali izboljšati splošno zdravje in delovanje. Zato je pomembno, da izberete vaje, ki vas veselijo in jih lahko vključite v svoj urnik.

**ZAVRZITE MISEL, DA MORATE ZA
AKTIVNOST HODITI V TELOVADNICO ALI
DA ZA VADBO MOČI POTREBUJETE
TELOVADNICO Z UTEŽMI.**



Namesto tega ustvarjalno razmišljajte o tem, kako najti priložnosti za gibanje na delovnem mestu in doma. Določite čas čez dan, da se za začetek zberejo kratki izbruhi gibanja, in če so uspešni, dodajte nekaj bolj specifičnih ciljev, povezanih s časom in intenzivnostjo.



TELESNE DEJAVNOSTI SE LAHKO IZVAJAJO V OKVIRU DRUŽINE, ŠOLE, SLUŽBE IN SKUPNOSTI.

Ne pozabite, da vam lahko sodelovanje s strokovnjakom za vadbo pomaga doseči fitnes cilje, prilagoditi vaje vašim sposobnostim in, kar je najpomembneje, zmanjšati tveganje za poškodbe.





REFERENCE

SPLETNI VIRI



**AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE**





PROJEKTNI IZDELKI



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

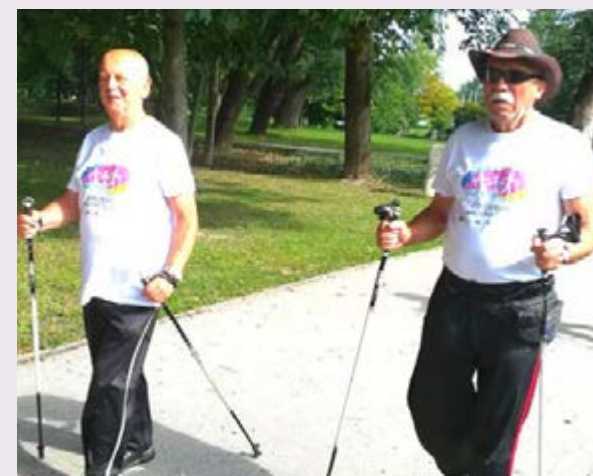
SPREHAJALNI IZLETI

HRVAŠKA

13
walks

62 km

525
pohodniki



SPREHAJALNI IZLETI

FINSKA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

SPREHAJALNI IZLETI

PORTUGALSKA

14
walks

98 km

1821
pohodniki



SPREHAJALNI IZLETI

SLOVENIJA

12
walks

72 km

581
pohodniki





VPRAŠALNIKI

Kot obliko vrednotenja učinka projekta je vsak partner uporabil vprašalnike.

Študijsko skupino je sestavljalo 20 rednih udeležencev projektnih sprehodov, ki so bili razdeljeni v dve starostni skupini (med 18 in 40 let in nad 50 let).

UDELEŽENCI

82

HRVAŠKA

PORTUGALSKA

SLOVENIJA

FINSKA

22

20

20

20

AGE

[18-40]
39%

[+50]
61%

GENDER

MOŠKI
48%

ŽENSKE
52%

INITIAL



FIZIČNA DEJAVNOST NA TEDEN [% UDELEŽENCEV]

	+5 DNI	3-4 DNI	1-2 DNI	REDKO	NEVER
HRVAŠKA	0	54,5%	40,9%	4,5%	0
PORTUGALSKA	5%	15%	50%	20%	10%
SLOVENIJA	20%	35%	45%	0	0
FINSKA	0%	35%	40%	25%	0

INDEKS TELESNE MASE (UDELEŽENCI)

	PODTEŽA <18,5	NORMALNO [18,5-24,9]	OVERWEIGHT [25-29,9]	DEBELI [30-34,9]	IZJEMNO DEBELI 35<
HRVAŠKA	1	13	5	1	2
PORTUGALSKA	0	11	9	0	0
SLOVENIJA	1	8	11	0	0
FINSKA	0	18	2	0	0



KONČNA



FIZIČNA DEJAVNOST NA TEDEN [% UDELEŽENCEV]

	+5 DNI	3-4 DNI	1-2 DNI	REDKO	NEVER
HRVAŠKA	0	42,9%	57,1%	0	0
PORTUGALSKA	10%	35%	45%	5%	5%
SLOVENIJA	20%	35%	45%	0	0
FINSKA	5%	45%	45%	5%	0

INDEKS TELESNE MASE (UDELEŽENCI)

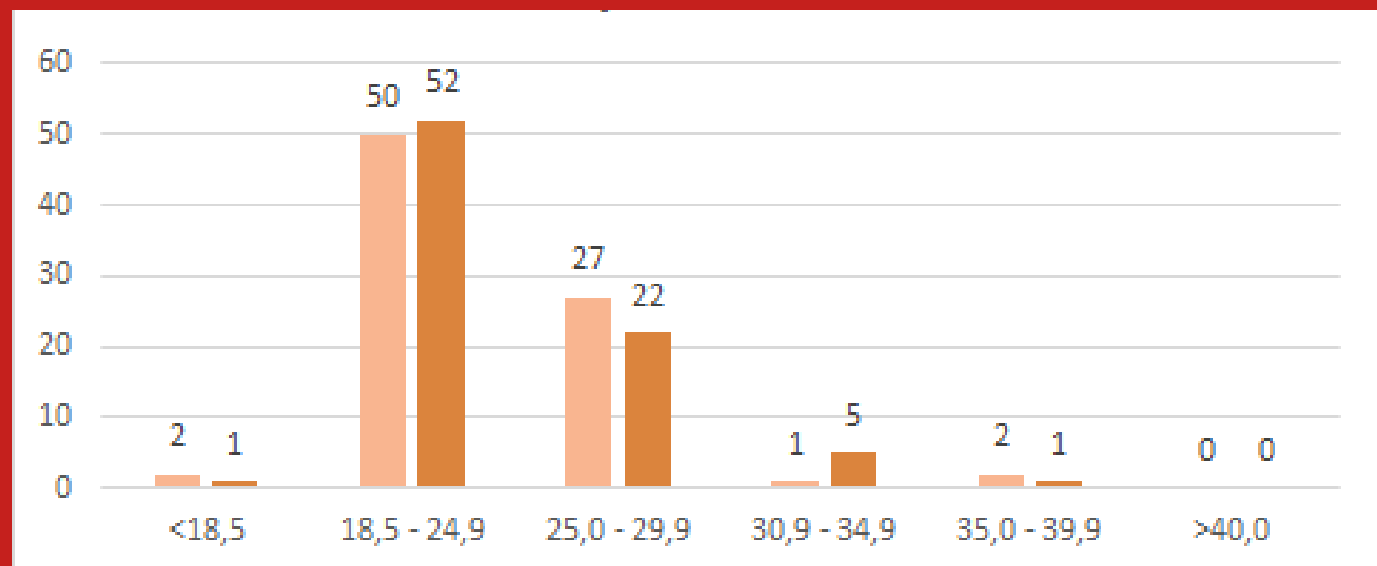
	PODTEŽA <18,5	NORMALNO [18,5-24,9]	OVERWEIGHT [25-29,9]	DEBELI [30-34,9]	IZJEMNO DEBELI 35<
HRVAŠKA	0	13	4	3	1
PORTUGALSKA	0	13	7	0	0
SLOVENIJA	1	8	9	2	0
FINSKA	0	18	2	0	0





ANALIZA REZULTATOV

Indeks telesne mase (ITM)



Skupno število udeležencev po indeksu telesne mase pathamar



Začetni



Končni

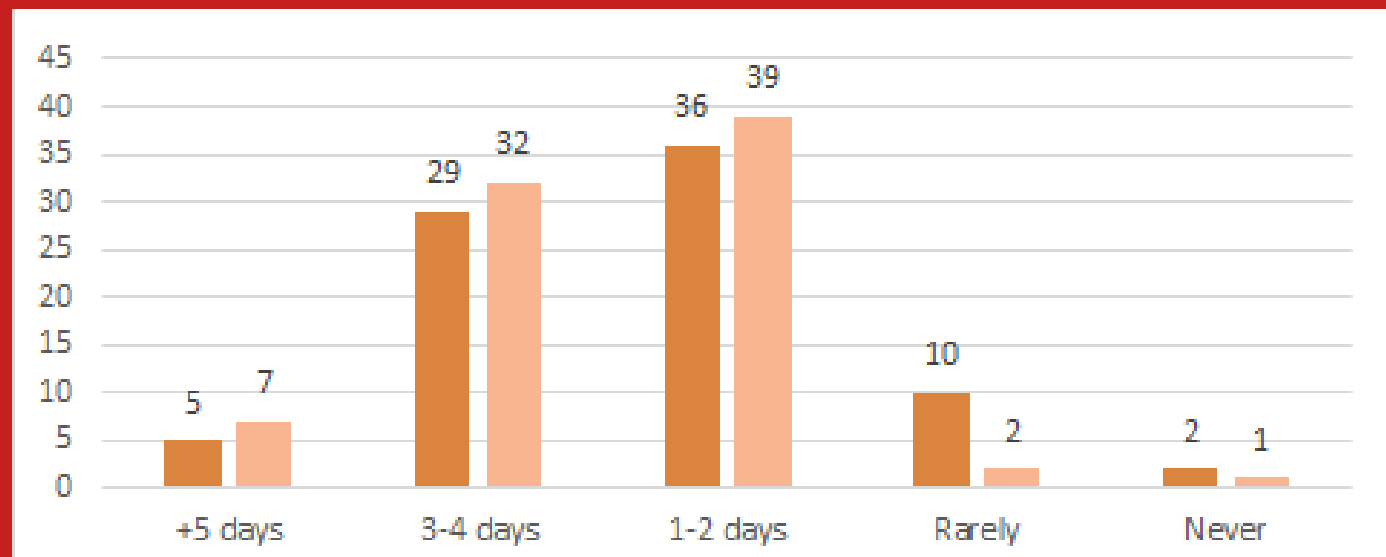


Co-funded by the
European Union
Erasmus+ Programme
of the European Union



ANALYSIS OF RESULTS

Telesna dejavnost



Skupno število udeležencev glede na pogostost telesne dejavnosti



Začetni



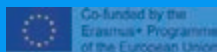
Končni



Co-funded by the
European Union
Erasmus+ Programme

NAČRT DOMAČE VADBE

Če želite izvedeti več, kliknite na številke



01

NAVODILA

02

ŠPORT ZA VSE

03

ŠPORT IN
INVALIDNOST

05

AKTIVEN V
DRUŽINI

04

KIDS

06

VADBA S PRIJATELJI

08

VADBA ZA ZAČETNIKE

09

RAVNOTEŽNO VEZJE

07

SENIORJI

#1

GOSPODINJSKA
OPRAVILA.

#2

30' WORKOUT

#STAY ACTIVE AT HOME

Če želite izvedeti več, kliknite na številke

V obdobju izolacije zaradi pandemije Covid-19 so se partnerji pridružili verigi #stayactiveathome in pripravili več videoposnetkov za spodbujanje telesne dejavnosti doma. S preprostimi gradivi, ki jih lahko izvajate sami ali z družino, so predstavljeni nasveti za izboljšanje kakovosti življenja prebivalstva.



#3

NIŽJI IN VELIKI
UČINEK

#4

CORE WORKOUT

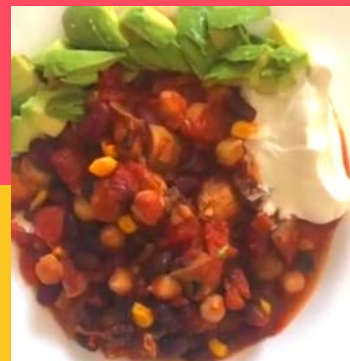
#5

TABATA



ZDRAVA RECEPI

Za več informacij kliknite na slike



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

NAČRTI PREHRANE

OTROCI IN NAJSTNIKI



ODRASLI



SENIORJI



Za več informacij kliknite na slike



Zajtrk

Porcija
hrane

Pakirano
kosilo

Maščobe I

Sol I

Otroci

ZDRAVI NASVETI

Click on the images to find out more

Marinada

Tveganja
sol

Sredozemska
prehrana

Fats II

Visok krvni
tlak

Sol II

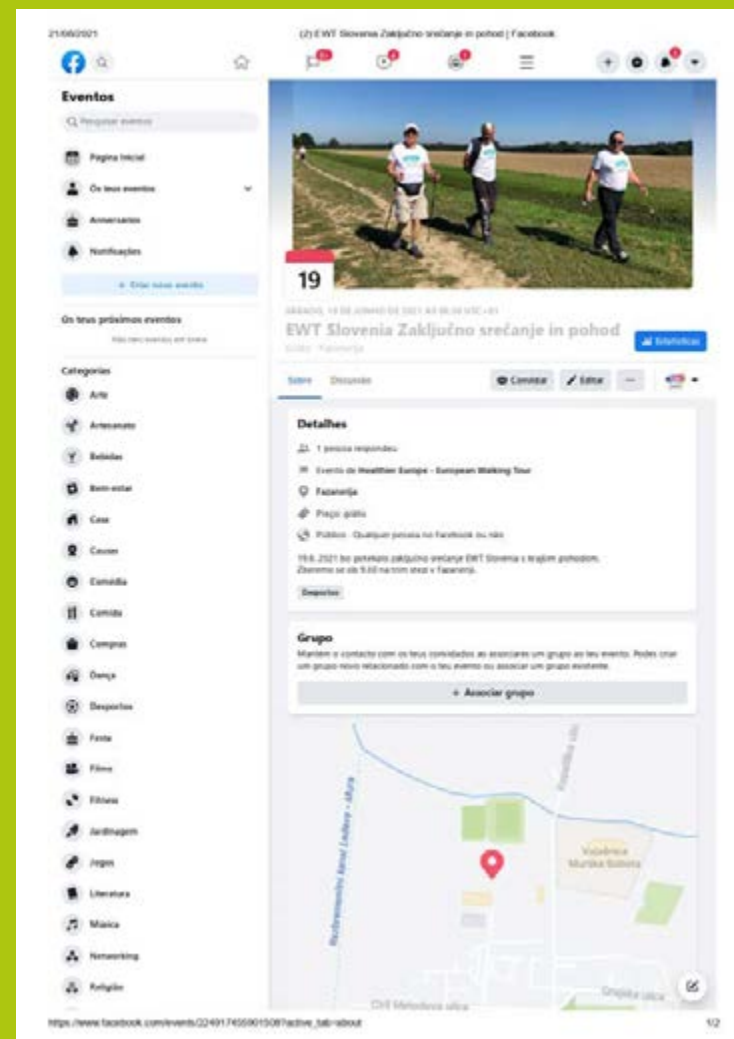


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

KONČNI DOGODEK



FINSKA



SLOVENIJA



KONČNI DOGODEK



HRVAŠKA

Gravação

Você está visualizando a tela de Cláudia Sofia Ferreira Mindevi...

Visualizar Opções

Visualizar

ALIMENTAÇÃO NO EXERCÍCIO

The diagram is a food pyramid with six horizontal levels, each containing icons of food items:

- Top level (pink):** Doce, aperitivos e bebidas açucaradas (Sweets, snacks, and sugary drinks).
- Second level (yellow):** Óleos, gorduras e nozes (Oils, fats, and nuts).
- Third level (orange):** Leite, laticínios, carne, peixe e ovos (Milk, dairy products, meat, fish, and eggs).
- Fourth level (light orange):** Cereais integrais e legumes (Whole grains and legumes).
- Fifth level (green):** Hortaliças e fruta (Vegetables and fruit).
- Bottom level (blue):** Bebidas (Beverages).

Ativar

Iniciar Vídeo

Participantes 38

Bate-papo

Compartilhar tela

Gravar

Reações

Sair

Cláudia Sofia Fe...

Joana Tavares

Ana Silva

francisco.cardos...

ricardo_pacheco...

Ana Monteiro

Carlos Monteiro

anacatarina.mt...

Rogério Moraes

hugo_garces3@...

chicoromariz@s...

Joana Magalhães

hugopinto13@g...

andycelho10@...

filipeteixeira8_3...

PORTUGALSKA



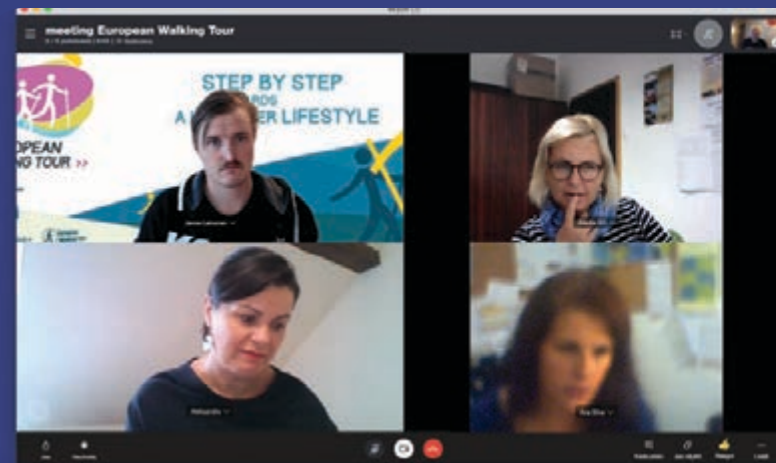
SREČANJA



Portugal



Croatia



Web Meeting

SREČANJE

1

Portugalska
marec 2019

SREČANJE

2

Hrvaška
September 2019

SREČANJE

3

Spletna stran
junij 2020

SREČANJE

4

Spletna stran
oktober 2020

SREČANJE

5

Spletna stran
marec 2021



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

NOVICE

Za več informacij kliknite na slike



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ERASMUS+



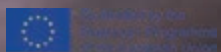
WEBSITE



FACEBOOK



YOUTUBE



KORAK PO KORAKU ZA BOLJ ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG



Financed by the
European Union
of the European Union