

# Fit-IN Rehab Newsletter, Ožujak 2024

– izradili projektni partneri



**Glavna ciljna skupina projekta FIT-IN REHAB su osobe s invaliditetom u dobi od 60 i više godina za sudjelovanje u sportskim aktivnostima nakon rehabilitacije i liječenja te održavanje mobilnosti.**

**Ovo je model promicanja sporta za starije osobe**

Razna istraživanja pokazala su da su ciljna skupina starijih osoba općenito i osoba s invaliditetom manje motivirana za sportsko vježbanje. To je posebno došlo do izražaja tijekom epidemije Covida, jer je ova ciljna skupina posebno ranjiva te je fizički neaktivna i premalo se kreće.

Glavni cilj projekta Fit-IN Rehab je stoga motivirati starije osobe s invaliditetom 60+ nakon rehabilitacije ili liječenja na redovito izvođenje sportskih vježbi, uzimajući u obzir njihovo stanje (tjelesno i psihičko kreiranjem sportskih vježbi za održavanje pokretljivosti i zdravlja).

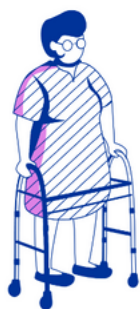
Iz navedenih razloga, u ovom smo se projektu fokusirali i na odgovarajuću obuku volontera koji će pomoći osobama treće životne dobi u pravilnom izvođenju sportskih vježbi i motivirati ih za svakodnevno vježbanje.

Stanovništvo EU-a sve je starije i izloženo je većem riziku od razvoja kroničnih bolesti zbog nezaraznih bolesti i ozljeda.

Broj osoba s invaliditetom u EU nastavit će rasti.

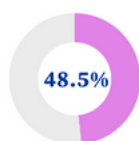
Na kraju Fit-In Rehab projekta bit će organiziran poseban online program obuke za volontere koji će sadržavati konkretne važne informacije za aktivaciju osoba s invaliditetom u sport. Opisi vježbi bit će jednostavni, dopunjeni video zapisima. Radi podizanja svijesti postoji priručnik s informacijama o sportskim vježbama za starije osobe i prevenciji ozljeda. Cilj je obučiti 100 studenata volontera iz nemedicinskog područja i testirati razvijene Fit-IN Rehab vježbe s najmanje 150 osoba s invaliditetom starijih od 60 godina.

Projekt je sufinanciran od strane Europske unije, a provodit će se od 1.12.2022. godine do 30.11.2024

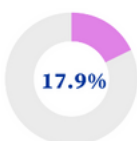


48.5% of people with disabilities in the EU are aged 65+ and 17.9% are aged 16-65

Izvor : Consilium. Europa



65+ year olds



16-65 year olds

## Učinjeno do sada...



Provedeno izvješće o istraživanju za studente volontere



Razvijen nastavni materijal za obuku studenata



Razvijen kurikulum za studente volontere



Organizirani sastanak partnera projekta u Beogradu, Srbija 1. rujna 2023.

**Pronađi više na <https://fit-in-rehab.eu/>**

Project 101089483 —ERASMUS-SPORT-2022-SCP



**Co-funded by  
the European Union**

**Fit-IN Rehab**



*Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih*

