

Fit-Balkans

Poboljšanje lične dobrobiti mladih žena na Balkanu kroz intervencije vezane za njihovu fizičku aktivnost



Uvod

Tema i aktivnosti Fit-Balkan su u skladu sa evropskim smernicama za promociju fizičke aktivnosti kao što je HEPA. Projekat ima za cilj da promeni stil života grupe od 400 mladih žena u pet zemalja Balkana (Rumunija, Bugarska, Grčka, Srbija i Makedonija); sa druge strane, pozitivni efekti promena u načinu života meriče se kroz njihovu fizičku aktivnost i psihičko blagostanje. Intervencije u načinu života obaviće se kroz jedan do četiri načina: (1) intervencija u ponašanju i navikama u kretanju na dnevnoj bazi, (2) intervencija u ishrani, (3) smanjenje vremena sedenja dnevno i (4) smanjenje vremena gledanja u ekran dnevno, u odnosu na limit koji postavi konzorcijum.



Ciljevi

Opšti cilj ovog projekta je da promoviše psihološko blagostanje mladih žena na Balkanu kroz intervencije u njihovom načinu života uključujući aktivnost i ishranu, a istovremeno podižući svest žena kao i kreatora politika o povezanosti aktivnog i zdravog načina života sa poboljšanim ličnim blagostanjem. Ciljna grupa projekta su mlade žene starosti između 18 i 30 godina, koji žive u jednoj od države Balkana. Projekat pokušava da ispuni sledeće ciljeve: (1) pružanje rezultata istraživanja iz prve ruke koji će se koristiti kao osnova za intervencije u partnerskim zemljama ka korišćenju fizičkih aktivnost za poboljšanje subjektivnog blagostanja mete grupa, (2) informisanje ciljne grupe o koristima od imaju aktivan način života i (3) obezbeđivanje pristupačnog izvora- se odnosi na metode intervencije za kreatora politike.

Kontakt: Prof. Dr.-Ing. Houshmand Masoumi
Email: fit.balkans2022@gmail.com
Telefon: +49 30 314 23 665
Zentrum Technik und Gesellschaft
Technische Universität Berlin
Kaiserin-Augusta-Allee 104
10553 Berlin, Germany

Finansira: European Commission, Erasmus+
Website: www.fit-balkans.com
Trajanje: avgust 2022 - jul 2025



Metode

Projekat Fit-Balkans se sprovodi kroz 9 radnih paketa od kojih su prvi i zadnji uobičajeni radni paketi – menadžment projekta i diseminacija rezultata; ostali radni paketi su su podeljeni po temama sa specifičnim aktivnostima za dostizanje određenih ciljeva. Opšti koncept projekta je da se sastoji od dva glavna segmenta: istraživanje i delovanje. U istraživačkom delu su četiri radna paketa: RP2 (pozadinska studija), NP3 (prikupljanje osnovnih podataka), NP5 (nastavak prikupljanja podataka) i NP6 (analiza podataka i publikacija). U akcionom delu su tri radna paketa: RP4 (kampanja za promociju ženske fizičke aktivnosti), NP7 (podizanje svesti kod krajnjih korisnika) i NP8 (podizanje svesti među donosiocima odluka).

Ishod

Ishod ovog projekta bi bio:

Izveštaj o osnovnoj studiji

Promotivni spotovi o fizičkoj aktivnosti žena

Upitnik, skup podataka, tehnički izveštaj, analiza podataka

Veb stranica i društvene mreže Fit-Balkana

Tri naučna rada

Materijali za učenje i nastavu i prezentacije MOOC 1

Materijali za učenje i nastavu i prezentacije MOOC 2

Izveštaj o politikama na engleskom jeziku

Izveštaji o politikama na lokalnim jezicima

Materijali za učenje i nastavu

Flajer na engleskom

Flajer na lokalnim jezicima

Poster projekta na engleskom

Poster projekta na lokalnim jezicima

Partnerstvo

- Technische Universität Berlin (TUB)
- Urban Research and Education UG (URE)
- Goce Delcev University in Stip (GDU)
- Fondatsiya Kurazh (Courage Foundation)
- Asociația Sportivă Corporate Games (CG)
- Club for Youth Empowerment 018 (KOM 018)
- National Technical University of Athens (NTUA)

