

PREDMET PODPORY NFP

FÖRDERGEGENSTAND

Príloha č. 2 Zmluvy o poskytnutí NFP
Anhang Nr. 2 des EFRE Vertrags

1. Všeobecné informácie o projekte

1. Allgemeine Projektinformationen

Názov projektu: Projektbezeichnung:	Výživa a zdravé starnutie Ernährung und gesundes Altern
Akronym projektu: Projektakronym:	NUTRIAGING
Projektcode: Kód projektu:	
Kód ŽoNFP: Code des Projektantrags:	V014
Operačný program: Kooperationsprogramm:	Interreg V-A Slovenská republika - Rakúsko Interreg V-A Slowakei - Österreich
Spolufinancovaný z: Kofinanziert aus:	Európsky fond regionálneho rozvoja Europäischer Fonds für regionale Entwicklung
Prioritná os: Prioritätsachse:	1. Prispievanie k inteligentnému cezhraničnému regiónu 1. Beitrag zu einer smarten und integrativen grenzüberschreitenden Region sowie Forschung & Entwicklung
Špecifický cieľ: Spezifisches Ziel:	1.1 Posilnenie spolupráce kľúčových aktérov v regionálnom inovačnom systéme s cieľom zlepšenia prenosu poznatkov, budovania kapacít a spoločných rámcov, spoločných výskumných a inovačných činností a spoločných výskumných zariadení 1.1 Stärken der Zusammenarbeit von Schlüsselakteuren im regionalen Innovationssystem, um den Wissenstransfer, den Aufbau von Kapazitäten und die Einrichtung gemeinsamer Rahmenbedingungen sowie gemeinsame Forschung und Innovationstätigkeiten und gemeinsam genutzte F&E-Einrichtungen zu fördern.

Kategorizácia za Špecifické ciele

Kategorisierung der spezifischen Ziele

Špecifický cieľ: Spezifisches Ziel:	1.1 Posilnenie spolupráce kľúčových aktérov v regionálnom inovačnom systéme s cieľom zlepšenia prenosu poznatkov, budovania kapacít a spoločných rámcov, spoločných výskumných a inovačných činností a spoločných výskumných zariadení 1.1 Stärken der Zusammenarbeit von Schlüsselakteuren im regionalen Innovationssystem, um den Wissenstransfer, den Aufbau von Kapazitäten und die Einrichtung gemeinsamer Rahmenbedingungen sowie gemeinsame Forschung und Innovationstätigkeiten und gemeinsam genutzte F&E-Einrichtungen zu fördern.
--	---

Oblasť intervencie: <i>Interventionsbereich:</i>	60 Aktivita v oblasti výskumu a inovácií vo verejných výskumných centrách a centrách disponujúcich kompetenciou sieťovania <i>60 Forschungs- und Innovationsaktivitäten in öffentlichen Forschungszentren und im Zentren mit Netzwerkpotential</i>
Hospodárska činnosť: <i>Wirtschaftszweig:</i>	20 Zdravotníctvo <i>20 Gesundheitsdienste</i>

Štátna pomoc
Staatliche Beihilfe

Štátna pomoc: <i>Staatliche Beihilfe:</i>	Nie <i>Nein</i>
--	--------------------

2. Financovanie projektu

2. Projektfinanzierung

Forma financovania: 01 Nenávratný finančný príspevok
Finanzierungsart: 01 Nicht zurückzahlbarer Zuschuss

3.A Miesto realizácie projektu

3.A Ort der Projektumsetzung

P.č. Lfd.- Nr.	Štát Staat	Región (NUTS II) Region (NUTS II)	Vyšší územný celok (NUTS III) Höhere Gebietseinheit Landkreis (NUTS III)	Okres (NUTS IV) Bezirk (NUTS IV)	Obec Gemeinde
1	Rakúsko Österreich	Wien	Wien		
2	Slovensko Slowakei	Bratislavský kraj	Bratislavský kraj	Bratislava I - V, Senec, Pezinok, Malacky	
3	Slovensko Slowakei	Západné Slovensko	Trnavský kraj		

3.B Miesto realizácie projektu mimo oprávneného územia OP

3.B Ort der Projektumsetzung außerhalb des förderfähigen Programmgebiets

P.č. Lfd.- Nr.	Štát Staat	Vyšší územný celok (NUTS III) Höhere Gebietseinheit Landkreis (NUTS III)	Okres (NUTS IV) Bezirk (NUTS IV)	Obec Gemeinde

4. Popis projektu

4. Projektbeschreibung

Akronym <i>Akronym</i>	NUTRIAGING
Názov projektu <i>Projektname</i>	SK: Výživa a zdravé starnutie
	DE: Ernährung und gesundes Altern

Stručný popis projektu

Kurze Projektbeschreibung

SK: Hlavné ciele projektu: a) zlepšiť kvalitu života zvýšením povedomia o potrebe zdravej výživy, ktorá prispeje k prevencii "nezdravého" starnutia, b) znížiť výskyt chorôb súvisiacich s vekom v cezhraničnom regióne, ako sú kardiovaskulárne ochorenia, reumatoidná artritída, diabetes mellitus a duševné poruchy (depresívna porucha, Alzheimerova a Parkinsonova choroba) a znížiť so starnutím súvisiace náklady na zdravotnú starostlivosť, a to zlepšením výživy a povedomia o zdraví v širokom okruhu seniorov dneška aj zajtrajška, ako aj zdravotníkom a ošetrovateľom v cezhraničnej oblasti AT-SK. So snahou naplniť tieto ciele budeme: a) vo výskumnej časti skúmať vplyv vybraných rizikových nutrientov (vitamínu D, omega-3 mastné kyseliny a bielkoviny) na zdravie seniorov, b) identifikovať markery "zdravého" fyzického a psychického starnutia, a c) v časti vzdelávanie a šírenie poznatkov školiť seniorov dneška aj zajtrajška, ako aj zdravotníkov a ošetrovateľov o úlohe výživy v zdravom starnutí. Výskum sa zameria na sledovanie účinku nutrientov/živín na proces starnutia dobrovoľníkov dvoch vekových kategórií, pričom v experimentálnych modeloch budeme ďalej študovať tieto mechanizmy na úrovni orgánov a na bunkových kultúrach budeme stanovovať presné patomechanizmy starnutia. Na dosiahnutie tohto cieľa: - zlepšíme výskumnú infraštruktúru na Lekárskej fakulte v Bratislave - výsledky získané výskumom použijeme na zvýšenie povedomia seniorov dneška a zajtrajška, zdravotníckych pracovníkov (napr. podpora seniorov, zdravotné sestry, lekári, fyzioterapeuti, ..) o výžive a zdraví - zlepšíme vzdelanosť Na dosiahnutie týchto cieľov sme si zvolili konkrétnych strategických partnerov
DE <i>Der kontinuierliche Anstieg der Lebenserwartung in der Grenzregion und der gleichzeitige Anstieg an altersbedingten Krankheiten, stellen sozio-ökonomische Herausforderungen dar.</i> <i>Die Hauptziele des vorliegenden Projektes sind in der AT-SK Grenzregion:</i> - a.) <i>Die Lebensqualität im Alter durch optimierte Ernährungsgewohnheiten zu verbessern, da Nährstoffdefizite im Alter stark zu altersbedingten Erkrankungen beitragen</i> - b.) <i>Die Zahl an Neuerkrankungen von altersbedingten Erkrankungen wie Herz-Kreislauferkrankungen, Rheuma, Diabetes oder Demenz-Erkrankungen (z.B. Alzheimer, Parkinson) zu reduzieren</i> - c.) <i>Altersbedingte Gesundheitskosten zu reduzieren durch eine Stärkung des Ernährungs- und Gesundheitsbewußtsein auf breiter Ebene im Bereich der Senioren, deren Betreuung aber auch bei den „Senioren von Morgen“</i>

Das wird realisiert durch:

- a.) Einen Forschungsteil, wo vor allem mit Alter stark diskutierte Risikonährstoffe wie Vitamin D, Protein und Omega-3 Fettsäuren untersucht werden
- b.) Die Etablierung spezifischer „Biomarker“ für gesundes Altern
- c.) Einen großen Ausbildungs und Disseminationsteil wo Senioren von heute und morgen und Personen in Gesundheitsberufen und der Altenbetreuung über den Zusammenhang von Ernährung und gesundem Altern geschult werden

Die Forschung wird regionenübergreifend in vitro (um Mechanismen im Alterungsprozess zu verstehen), in Experimentalmodellen (Mechanismen auf Organebene) und auf Humanebene (Interventionsstudie mit Senioren und „Senioren von morgen“) durchgeführt.

Um diese Ziele zu erreichen werden/wird:

- An der Med. Fakultät in Bratislava die Forschungsinfrastruktur verbessert,
- Forschungsergebnisse werden verwendet für die Stärkung des Ernährungs- und Gesundheitsbewusstseins bei Senioren, Senioren von morgen, Personen in Gesundheitsberufen (z.B. Seniorenbetreuung, Krankenschwestern, Ärzten, Physiotherapeuten, Mentaltrainern, ...)
- Die Ausbildungssituation in diesem Bereich optimiert

Dafür haben wir gezielt strategische Partner ausgewählt.

Projektová partneri

Projektpartner

Úloha partnera v projekte Rolle des Partners im Projekt	<i>Hlavný partner / Hauptpartner</i>
Obchodné meno/názov Name/Bezeichnung der Organisation	Universität Wien, Forschungsplattform Active Ageing
Administratívna a prevádzková kapacita partnera Administrative und fachliche Kapazität des Partners	
SK Tím tvoria skúsení aj mladí členovia. PL projektu: KHW, stály zamestnanec - skúsenosti v riadení medzin. projektov. Úloha: Vedúci projektu, koordinácia Výskum / Vzdelávanie / Disseminácia. Dohľad nad PhD. študentmi, Letnou školou. Vedúci časti projektu: Dr. Bernhard Franzke (BF, 50%), zamestnaný v rámci projektu, BF je skúsený v disseminácii výsledkov výskumu medzi širokú verejnosť, kontakt so strategickými partnermi, skúsený v organizácii projektu a udržiavaní horizontálnych princípov. Výskumný pracovník RS1, zamestnaný na realizáciu humánnej štúdie (účinnosť vit. D, vývoj biomarkerov, disseminácia, príprava učebných materiálov). Výskumný pracovník RS2, zamestnaný na realizáciu humánnej štúdie (účinnosť proteínov, omega-3 MK, vývoj biomarkerov, disseminácia, učebné materiály). Administrátor, 10h/týždeň, zamestnaný v rámci projektu: administratívne práce, podávanie správ atď. Na realizácii sa bude podieľať najmenej 15 diplomantov UV (Diplomové práce).	
DE Das Team besteht aus erfahrenen und jungen Mitgliedern: Projektleitung (PL): KHW, Stammpersonal, internat. Projekterfahrung; Aufgabe: Gesamtprojektleitung, Wissenschaftl./Lehr/Disseminations Koordination, PhD-Betreuung, Summer Schools; Teil-PL: Dr. Bernhard Franzke (BF, 50%), Projektanstellung, BF ist erfahren in der Umsetzung von wiss. Daten an die Bevölkerung, wiss. Detailplanung, Kontakt für strategische Partner. Layoutierung und Homepagemitbetreuung. Jungwissenschaftlerin (JW) 1 und 2, beide Projektanstellung: JW 1: Umsetzung des Vitamin D-Teils der Humanstudie, Biomarkerentwicklung und alle Disseminationen in diesem Bereich, JW 2: Umsetzung des Protein- und Omega-3 FS Teils der Humanstudie, Biomarkerentwicklung und alle Disseminationen in diesem Bereich, beide: Vorbereitung von Lehrmaterial; Administration, Neuanstellung, (10h/Woche): admin. Umsetzung, Reporting etc. mit KHW; Humanstudie: mind. 15 Masterstudenten partizipieren in Teilprojekten im Rahmen ihrer Masterarbeit.	
Príslušná prvostupňová kontrola Zuständige FLC-Stelle	Magistrat der Stadt Wien

Úloha partnera v projekte <i>Rolle des Partners im Projekt</i>	<i>Hlavný cezhraničný partner/ grenzüberschreitender Hauptpartner</i>
Obchodné meno/názov <i>Name/Bezeichnung der Organisation</i>	Univerzita Komenského v Bratislave - rektorát
Administratívna a prevádzková kapacita partnera <i>Administrative und fachliche Kapazität des Partners</i>	
SK PP01 je skúsený realizátor projektov Interreg (InfoBioMed, 2006-2008, Diaplan 2009-2013). Na dohodu pracujú: Hlavný manažér–riadenie projektu v SR, koordinácia s LP, sylaby nového predmetu, šírenie výsledkov, vedenie PhD, Letná škola. Projektový manažér (PM)–skúsená v riadení medzin. projektov–organizácia projektu, výstupov, prestavby laboratórií, monitor. správy, stretnutia s cieľovými skupinami. PM–riadi ekon. časť. Asistent PM–VO, dokumenty pre RO, FLC, výkazy práce, zápisy zo stretnutí. Administratíva–admin.práce. IKT–podklady pre web, aktualizácia, spolupráca s IT a LP. Kvalifikovaní ved. pracovníci–garanti model. experimentov, tútori PhD, sylaby nového predmetu, šírenie výsledkov, Letná škola. technickí prac.–known-how pre exper.model, EK, analýzy markerov starnutia, tvorba sylabov, šírenie poznatkov. Doktorandi a Technickí prac. (laboranti)– rutinné analýzy, príprava prezentácií. Novoprijatý technický prac.–zamestnaný na analýzu markerov starnutia, zbieranie dát.	
DE <i>Das Team hat Erfahrung mit Interreg Projekten (InfoBioMed, 2006-2008, Diaplan 2009-2013). Projekt Chefmanager (JM) – Stammpersonal (STP); Projektmanagement auf SK Seite, Koordination mit LP, neues Curriculum, Kommunikation, PhD Betreuung, Summer School.; Projekt Manager (ZD) – STP; Management, Koordinierung der Laborerneuerung, Berichte, Treffen mit Zielgruppen; Finanzmanagement (BF) – STP; Projektbudgets; Assistenz von ZD (VU) - STP; Ausschreibungen, Dokumente für RO, FLC, Zeitlisten; Admin. – STP; admin. Tätigkeiten; IKT (ZO) – STP; Onlinedokumente, Homepage, Link zu IT, Kontakt mit LP in Wien; Senior-Wissenschaftler (BM,IT) – STP; Studiendurchführung (Zellmodell, Experim. Modell), PhD Tutoren, Lehrplan der neuen Module, Summer School; Jungwissenschaftler – STP; Studiensupport (Zellmodell, Experim. Modell), Ethikkomm., Analysen, Lehrplan und Dissemination; Techn. Mitarbeiter – NEU; Laboranalysen, Datenauswertung; PhD Studenten – STP; Analysen; Techniker – STP; Analysen, Präsentationen.</i>	
Príslušná prvostupňová kontrola <i>Zuständige FLC-Stelle</i>	organizačný útvar Poskytovateľa

Popis projektu

Beschreibung des Projekts

Popis východiskovej situácie a zdôvodnenie potreby realizácie projektu <i>Beschreibung der Ausgangslage und Begründung des Bedarfs der Projektumsetzung</i>
SK Neustály nárast strednej dĺžky života v strednej Európe, sprevádzaný chorobami spojenými s vekom predstavuje spoločensko-ekonomickú výzvu, ktorá bude v budúcnosti predstavovať pre zdravotníctvo značnú finančnú záťaž. Zvlášť cezhraničný región medzi Viedňou a Bratislavou vykazuje najvyššiu prevalenciu týchto ochorení ako je: diabetes, demencia, rakovina alebo kardiovask. ochorenia. Priemerná dĺžka života v SR je 73,2/80 rokov (muži/ženy) (SO SR, 2014) a v Rakúsku 78,0/83,3 rokov (M/Ž) (Statistik Austria, 2015). Obyvatelia SR sú lídrami v najkratšom "zdravom životnom štýle" v EÚ. Očakávaná dĺžka zdravého života (NHIC, 2012) v SR je 52,4/52,1 rokov (M/Ž) a v Rakúsku 59,5/60,7 rokov (M/Ž) v porovnaní s priemerom 62 rokov v EÚ. Príčiny sú rôzne, ale predovšetkým je to nedostatok investícií do zdravotníctva, nevhodné stravovacie návyky (rizikové faktory - vysoký krvný tlak, vysoká hladina cholesterolu), ako aj nevhodný životný štýl. Najmä životný štýl, vrátane stravy a fyzickej aktivity prispievajú k výraznému zníženiu tejto záťaže, k zníženiu chronických ochorení a k zvýšeniu kvality života. Najmä neurodegeneratívne ochorenia (Alzheimerova choroba, demencia) a sarkopenia (strata svalovej hmoty a svalovej sily) sú hlavnými prispievateľmi k strate kvality života, zvýšeniu výskytu náhlej smrti, či celkovej úmrtnosti. Dôsledky spôsobené obmedzením fyzickej aktivity, duševné zdravie a sociálna závislosť môžu byť pozitívne ovplyvnené stravou a najmä niektorými živinami (vitamín D, bielkoviny, omega-3 mastné kyseliny). Podľa poslednej Správy odboru Rakúskej Výživy sa najmä tieto živiny nachádzajú u seniorov v znížených množstvách. Okrem toho vhodná strava v geriatrickej starostlivosti a inštitúciách pre seniorov je veľmi často zanedbávaná a nevenuje sa jej veľa pozornosti, hoci jej dôležitosť je vedecky podložená.

Preto je nutné zvýšiť povedomie seniorov a budúcich seniorov o výžive a strave, ale rovnako tak u všetkých skupín, ktoré podporujú seniorov v ich životnej situácii.

DE

Der stetige Anstieg der Lebenserwartung, verbunden mit alters-assoziierten Erkrankungen, stellt nicht nur eine sozio-ökonom. Herausforderungen dar, sondern belastet auch (finanziell) das Gesundheitssystem. Die grenzübergreifende Region zwischen den Städten Wien und Bratislava, zeigt die höchste Rate an mit dem Altern assoziierten Krankheiten, wie Diabetes, Demenz, Krebs und CVD. Die Lebenserwartung in der SK liegt bei 73,2/80 Jahren (Männer/Frauen) (SOSR, 2014), in AT bei 78,0/83,2 Jahren (Stat. Austria, 2015). Auch die Region Bratislava schließt sich, mit dem EU-weit kürzesten Anteil an gesunder Lebenszeit, diesem Phänomen an, was sich in früher Altersgebrechlichkeit, erhöhtem Medikamentenkonsum und einer kürzeren Lebenserwartung zeigt. Die verbrachten Jahre in Gesundheit liegen EU-weit bei 62 Jahren in der SK bei 52,4/52,1 Jahren und in AT bei 59,5/60,7 Jahren (Männer/Frauen).

Daher ist die finanzielle Belastung des Gesundheitssystems in der AT-SK Grenzregion am höchsten und ansteigend. Ein gesunder Lebensstil, bestehend aus einer ausreichenden Verfügbarkeit an Nährstoffen und regelmäßiger körperlicher Bewegung, trägt entscheidend dazu bei die gesunde Lebenszeit zu verlängern. Vor allem mentale Erkrankungen (z.B. Alzheimer) und Sarkopenie (Alters bedingter Abbau an Muskelmasse) sind maßgeblich am Verlust an Lebensqualität im Alter beteiligt, allerdings sind sie durch eine optimale Ernährung beeinflussbar. Dabei wird Vitamin D und Omega-3 Fettsäuren nachgesagt vor allem die Hirnfunktionen verbessern zu können. Analysen des aktuellen „Österreichischen Ernährungsbericht“ haben gezeigt, dass der Status an diesen, im Alter kritischen Nährstoffen in Österreich nicht ausreichend hoch ist. Muskelmasse und –kraft lassen sich hingegen optimal verbessern, wenn eine ausreichende Proteinaufnahme gegeben ist. Daher ist es notwendig das Bewußtsein über gesunde Ernährung bei Senioren, „Senioren von Morgen“ aber auch Personen in Gesundheitsberufen signifikant zu verbessern.

Situácia po realizácii projektu a udržateľnosť projektu

Situation nach der Umsetzung und Nachhaltigkeit des Projektes

Projekt prispeje k podstatným zmenám v oblasti výživy a zdravého starnutia:

1) Inovácia

- a) Zlepšenie výskumnej infraštruktúry Univerzity v Bratislave, ktorá bude používaná aj dlhý čas po skončení projektu

2.) Výskum

- b) Identifikácia optimálnej dávky špecifických živín, ktoré sú potrebné pre úspešné a zdravé starnutie.
- c) Aktualizácia výživových odporúčaní pre úspešný proces starnutia u rizikových a cieľových skupín
- d) Identifikácia mechanizmov a biomarkerov starnutia

3) Vzdelanie

- e) Začlenenie výsledkov do vzdelávania pre študentov lekárskej fakulty / verejného zdravotníctva, odborníkov v oblasti výživy a PhD. študentov v biomedicínskych odboroch
- f) Letné školy: Špeciálne vzdelávanie na témy starnutia pre biomedicínskych odborníkov
- g) Vývoj mini osnov o starnutí pre Nutričné / Lekárske vedy / Verejné zdravotníctvo pre obe univerzity

4) Diseminácia

- h) Šírenie výsledkov v bežnej populácii. Bude zriadená trojjazyčná webová stránka aj s diskusným fórom pod dohľadom odborníkov z Viedne a Bratislavy. Akcie založené na vzdelávaní dospelých o výžive a potravinovej gramotnosti
- i) Šírenie výsledkov medzi zdravotníkov (lekárov, fyzioterapeutov, zdravotné sestry, zamestnancov geriatrickej starostlivosti) pomocou odborných stretnutí a konferencií, ktoré posilnia reputáciu regiónu v oblasti gerontologického výskumu, ktorého výsledky budú brané do úvahy pri prevencii nezdravého starnutia
- j) Príprava usmernení, príručiek, brožúr o zdravom starnutí a distribúcia prostredníctvom strategického partnera
- k) Vývoj programu životného štýlu aktívneho starnutia a distribúcia prostredníctvom strategických partnerov
- l) Workshopy pre pokročilý výcvik osôb poverených starostlivosťou o seniorov a zamestnancov v geriatrickej starostlivosti (Domovy pre seniorov, Kluby seniorov, domáce podporné služby, Červený kríž)

5) Komunikácia

- m) Kooperácia pomocou médií na prenos znalostí a informácií

6) Dlhodobé ciele

- n) Zlepšenie kvality života; predĺženie zdravej dĺžky života, zníženie nákladov na ochorenia

Das Projekt wird signifikant zu Veränderungen im Bereich Ernährung und gesundem Altern beitragen durch:

1.) Innovation

- a) Verbesserung der Forschungsinfrastruktur an der Med. Fakultät in Bratislava, welche nach dem Projekt nachhaltig verwendet wird

2.) Forschung

- b) Ermittlung der optimalen Zufuhrdosis von speziellen Nährstoffen die mit gesundem Altern assoziiert werden
- c) Aktualisierung von Ernährungsleitlinien für gesundes Altern für die Zielgruppen
- d) Erforschung von Biomarkern für gesundes Altern

3.) Bildung

- e) Einarbeitung der Ergebnisse in neue Schulungsmaterialien für Personen in Gesundheitsberufen, Ernährungsspezialisten oder PhD-Studierenden in biomedizinischen Disziplinen
- f) Summer schools: Spezielle Ausbildung von Ernährungs- und Altersfragen für biomedizinische Experten
- g) Entwicklung von Modulen über Ernährung und Altern in der Ernährungs- und Medizin Ausbildung in Kooperation beider Universitäten

4.) Dissemination

- h) Verbreitung der Resultate in die Allgemeinbevölkerung mittels 3-sprachiger interaktiver Homepage mit Diskussionsforum, welches von Experten von beiden Partnern betreut wird. Erwachsenenbildung über Fragen zu Ernährung und gesundem Altern.
- i) Verbreitung der Resultate bei Fachpersonal im Gesundheitssystem (Mediziner, Physiotherapeuten, Krankenschwestern, Angestellte im Bereich der Altenbetreuung, etc.), bei wiss. Tagungen und Konferenzen; wird dazu beitragen die Innovationsoffenheit der Region für altersbedingte Fragestellungen zu erhöhen;
- j) Entwicklung Handbüchern, Flyern, und einem Buch für Ernährung und gesundes Altern und Verbreitung über die Netzwerke der strategischen Partner
- k) Workshops für Weiterbildungen im Bereich Ernährung und gesundes Altern bei Personen in der Altenbetreuung (z.B. KWP, Seniorenklubs, Heimhilfen, etc.)

5.) Kommunikation

- l) Medienkooperationen für den Wissenstransfer

6.) Langfristige Ziele

- m) Verbesserung der Lebensqualität, Verlängerung der Lebenszeit in Gesundheit, Reduktion von Krankheitskosten

Dôležitosť cezhraničného prístupu

Notwendigkeit des grenzüberschreitendes Ansatzes

SK:

V cezhraničných regiónoch BSK a Viedenského regiónu sú hlavné mestá SR a Rakúska. Obe mestá a regióny okolo miest majú rovnaké problémy - rastú veľmi rýchlo a rastie aj skupina seniorov, najmä ľudí starších ako 80 rokov.

- Správy o Zdraví a výžive z posledných desaťročí ukazujú, že najmä hlavné mestá a priľahlé regióny (napr Burgenland) majú najväčšiu záťaž a najvyššie riziko vzniku rôznych chronických ochorení v dôsledku nezdravého životného štýlu, ktorý ovplyvňuje aj generáciu v strednom veku (40-60 ročných).
- Zároveň je v týchto regiónoch je koncentrované veľké množstvo riadiacich orgánov, inštitúcií, úradov, podnikov a koncernov s veľkým počtom zamestnancov. Títo majú hektický spôsob života spojený s veľkým stresom, čo je významný rizikový faktor pre viaceré civilizačné choroby, čím sa urýchľuje a zhoršuje ich starnutie.
- Starostlivosť o starých ľudí je jednou z budúcich výziev. Miesta pre starostlivosť o seniorov sú obmedzené a rastúca skupina starších seniorov žije doma oveľa dlhšie, hoci je často limitovaná ich mobilita a schopnosť vlastného stravovania. Nedávne štúdie u nich zistili vysoké riziko nutričného a energetického deficitu, čo zas vyvoláva krehkosť kostí a sarkopéniu.

Toto je spoločné pre oba regióny. Snaha Univerzity vo Viedni a Bratislave nájsť spôsoby, ako pozitívne ovplyvniť "zdravé starnutie" má veľký význam. Spolupráca vedeckých kapacít Lekárskej fakulty (sledovanie zdravotného stavu) a „Faculty of Life Science“ a Výskumnej platformy aktívneho starnutia (starnutie, životný štýl a vplyv nutričtov) môže dať odpoveď na otázku, aké nutričné návyky a suplementy môžu ovplyvniť zdravie súčasných aj budúcich seniorov. Možnosť vzájomného odovzdávania skúseností a zručností pri výskume starnutia v susedných regiónoch s podobnými rizikami, tak môže prispieť k predĺženiu priemerného zdravého seniorského veku v oboch regiónoch.

DE:

In der Programmregion liegen die Hauptstädte (und deren Regionen), welche ähnlichen Herausforderungen entgegen sehen – die Bevölkerung wird in den kommenden Jahrzehnten rasch wachsen, Menschen werden immer älter, wobei die Gruppe der 80+-jährigen am stärksten wächst.

- *Aktuelle Ernährungs- und Gesundheitsberichte zeigen in den Hauptstädten und deren umgebenden Regionen einen schlechten Lebensstil, das höchste Gewicht und ein erhöhtes Risiko für chronische Erkrankungen. Das betrifft bereits die Gruppe der 40 bis 60 jährigen, also die „alten“ Menschen von morgen. Daher ist es notwendig auch diese Gruppe im „kritischen Alter“ und deren Gesundheitsverhalten positiv zu verändern, bevor die Folgen von Bewegungsmangel und Nährstoffunterversorgung Wirkung zeigen.*
- *Die Hauptstadregionen zeigen die höchste Konzentrationen an großen Institutionen, großen Bürokomplexen, Großraumbüros etc. und damit auch die größte Dichte an Personen im stressigen Arbeitsleben. Das führt zu Stress mit wenig Zeit für Freizeit-/Ausgleichsaktivitäten, einem schlechten Ernährungsverhalten und zu einem erhöhten Risiko für Erkrankungen.*
- *Altenbetreuung ist bereits jetzt eine der großen Herausforderungen für die Hauptstädtereignen. Die offenen Plätze in betreuten Häusern sind schon knapp, obwohl die Menschen älter werden, was bedeutet dass Personen immer länger, oft alleine, zu Hause wohnen, obwohl bereits ihre Mobilität für die tägliche Versorgung eingeschränkt ist. Studien zeigen, dass gerade diese Gruppe ein hohes Risiko für Mangelernährung hat, was verstärkt zu Gebrechlichkeit/Muskelschwund führt.*

Das Bündeln der Expertise der Medizin. Fakultät in Bratislava und der Fakult. für Lebenswissenschaften sowie der Forschungsplattform Active Ageing in Wien ist ein höchst effektiver Ansatz in der Beantwortung der Frage wie Ernährung und vor allem kritische Nährstoffe gesundes Altern unterstützen, sowohl in der Gruppe der Senioren aber vor allem auch in der Gruppe der „Alten von Morgen“.

C.1.4 Cezhraničná spolupráca (Kritéria spolupráce)

C.1.4 Grenzüberschreitende Zusammenarbeit (Kooperationskriterien)

Kritéria spolupráce Kooperationskriterien		Popis splnenia kritéria Beschreibung, wie dieses Kriterium erfüllt wird
Spoločná príprava Gemeinsame Vorbereitung	☒	SK: Prípravy projektu sa aktívne zúčastňovali obaja partneri od novembra 2015, kedy sme sa stretli na Záverečnom podujatí starého programu 2007-2013 a Úvodnej konferencii „Kick-Off 2014-2020“ nového programu Interreg V-A. Následne boli organizované spoločné stretnutia (zdokumentované správami zo stretnutia s uvedením rokaných otázok, ako aj s cieľmi do ďalšieho stretnutia, prezenčnými listinami a fotografiami) striedavo na univerzite vo Viedni a na Lekárskej fakulte UK v Bratislave (2x vo Viedni a 2x v Bratislave). Okrem toho sa uskutočnili viaceré SKYPE porady (9) ohľadom prípravy projektu, ako aj spoločná konzultácia na Ministerstve pôdohospodárstva v Bratislave vo vyhradenom termíne. Máme zdokumentovanú aj častú, spoločnú e-mailovú komunikáciu.
		DE: <i>In der gemeinsamen Vorbereitung waren beide Partner bereits ab 2015 aktiv, beginnend mit dem Treffen bei der Abschlussveranstaltung der vorangegangenen Förderperiode 2007-2013, und dem gleichzeitigen „Kick-Off 2014-2020“ des neuen Programms Interreg V-A. Es gab mehrere gemeinsame Vorbereitungstreffen (dokumentiert durch Fotos und Anwesenheitslisten) an den jeweiligen Universitäten (2x Wien, 2x Bratislava). Zusätzlich waren mehrere Skype meetings (9) notwendig. Dazu gab es ein gemeinsames Treffen mit dem Landwirtschaftsministerium in Bratislava. Die häufigen E-Mails sind ebenfalls dokumentiert. Zudem hatten wir ein gemeinsames Meeting Anfang 2016 zur Programmeröffnung in Bratislava.</i>

Spoločná realizácia <i>Gemeinsame Umsetzung</i>	☒	SK: 1. Organizácia spoločných prednášok a workshopov na disemináciu dosiahnutých výsledkov 2. Vytvorenie nového štud. programu pre PhD. študentov, za spolupráce oboch partnerov 3. Analyzovanie parametrov z SK vzoriek na prístroji nachádzajúcom sa na UV 4. Analyzovanie špeciálnych parametrov vo vzorkách od AT seniorov na LF UK využitím nových špec. prístrojov 5. Organizovanie stretnutí partnerov na diskusiu o priebehu projektu; prezentácia výsledkov 6. Spoločná príprava doporučení, odborných článkov, ako aj článkov pre laickú verejnosť 7. Spoločné vedenie PhD. študentov 8. Príprava spoločnej 3-jazyčnej web stránky, informujúcej o projekte, ako aj o doporučeníach správneho stravovania spoločne vytvorených na základe výsledkov vedeckej časti projektu realizovaného v AT aj SR 9. Organizácia spoloč. prednáškového kurzu „Summer school“ pre záujemcov regiónov SR aj AT, s cieľom zvýšiť gramotnosť v oblasti úlohy správnej výživy v procese starnutia DE: 1. Organisation gemeinsamer Vorträge und Workshops für die Verbreitung der Resultate der Forschungsergebnisse 2. Entwicklung eines gemeinsamen Programms für PhD Studierende und gegenseitige Lehre 3. Analyse von Proben aus Bratislava im Rahmen der gemeinsamen Forschungsfrage in Wien 4. Analyse von Proben der Humanstudie aus Wien an der Uni in Bratislava, unter Benutzung der neuen Forschungsinfrastruktur 5. Laufende Organisation von Partnertreffen um den Studien- und Projektfortschritt zu besprechen; Präsentationen von Ergebnissen 6. Erstellung von gemeinsamen Lehrmaterial, Flyern, Guidelines und dem Buch; gemeinsame wissen- und nichtwissenschaftliche Publikationen 7. Gemeinsame Betreuung von PhD Studierenden 8. Entwicklung von gemeinsamem Lehrmaterial über Ernährung und gesundes Altern für akademischen und nicht akademischen Gebrauch 9. Organisation von "Summer Schools" abwechselnd in Bratislava und in Wien. Ziel: Awareness von gesunder Ernährung im Alterungsprozess verbessern
Spoločné financovanie <i>Gemeinsame Finanzierung</i>	☒	SK: - Záverečná konferencia projektu, na ktorej sa budú prezentovať získané výsledky vedecko-výskumnej činnosti projektu, bude spoločne financovaná - spoločná letná škola - spoločná web stránka - spoločné analýzy - spoločné publikácie - spoločné výživové doplnky pre výskum DE: - Es werden einige Posten im Laufe des Projekts gemeinsam finanziert. - Geplant sind:

		- Gemeinsame Summer School - Gemeinsame Homepage - Gemeinsame Analysen - Gemeinsame Publikationen - Gemeinsamer Ankauf von Supplementen für Forschungsfragen -
Spoločný personál Gemeinsames Personal	☒	SK: V projekte budú zahrnutí nasledujúci stáli zamestnanci Z Viedenskej univerzity: - Wagner Karl-Heinz Z Univerzity Komenského v Bratislave: - Ďuračková Zdeňka - Muchová Jana - Žitňanová Ingrid
		DE: Es wird folgendes Stammpersonal an dem Projekt arbeiten: Universität Wien: - Wagner Karl-Heinz Comenius Univ. Bratislava: - Ďuračková Zdeňka - Muchová Jana - Žitňanová Ingrid

Zameranie projektu
Projektausrichtung

Ciele, očakávané výsledky a hlavné výstupy projektu Ziele, erwartende Ergebnisse und Hauptoutputs des Projekts	
Špecifický cieľ Spezifisches Programmziel	Ukazovateľ výsledku Ergebnisindikator des Programms
SK: 1.1: Posilnenie spolupráce klúčových aktérov v regionálnom inovačnom systéme s cieľom zlepšenia prenosu poznatkov, budovania kapacít a spoločných rámcov, spoločných výskumných a inovačných činností a spoločných výskumných zariadení	Počet inštitúcií zúčastňujúcich sa na spoločných aktivitách výskumu a vývoja (R&D)- 13 (vrátane strategických partnerov) Počet nových vedeckých pracovníkov – 1 Počet novovybudovaných vedeckých zariadení – 2 Počet účastníkov zapojených do schém spoločného vzdelávania vo vzťahu k R&D – 100
DE: 1.1: Stärken der Zusammenarbeit von Schlüsselakteuren im regionalen Innovationssystem, um den Wissenstransfer, den Aufbau von Kapazitäten und die Einrichtung gemeinsamer Rahmenbedingungen sowie gemeinsame Forschung und Innovationstätigkeiten und gemeinsam	Anzahl der Organisationen bzw. Einrichtungen, die sich an Kooperationen im Bereich der Innovation beteiligen – 13 (inklusive strategische Partner) Anzahl neuer Arbeitsplätze im Bereich R&D – 1 Anzahl neu entstandener Forschungseinrichtungen – 2 Zahl der TeilnehmerInnen an gemeinsamen Aus- und Weiterbildungsprogrammen im Bereich Forschung und Innovation – mindestens 100

Celkový cieľ projektu Übergeordnetes Projektziel	Hlavné výsledky projektu Hauptergebnisse des Projekts
SK: Ciele projektu - Zlepšenie kvality života seniorov a budúcich seniorov v pohraničnej oblasti zvýšením povedomia	SK: - Dve prebudované špecializované laboratóriá s novými prístrojmi na stanovovanie markerov starnutia

o potrebe zdravej výživy. - Zlepšiť vedomosti o dôležitosti stravy a špecifických živín v súvislosti s chorobami súvisiacimi s vekom v pohraničnej oblasti - Zvýšiť povedomie o vplyve stravy na stavy súvisiace s vekom u rôznych skupín v prihraničnej oblasti, pôsobiach v oblasti starostlivosti a podpory starších ľudí - Zvyšovanie povedomia o dôležitosti stravy pri starnutí v zdravotníckych profesiách a budúcich zdravotníckych pracovníkov - Prispieť k prevencii "nezdravého" starnutia a rovnakým spôsobom k zníženiu nákladov na zdravotnú starostlivosť súvisiacich so starnutím v pohraničnej oblasti AUT-SK prostredníctvom prehĺbenia spolupráce, zlepšenia prenosu informácií a vytvorenia spoločných výskumných aktivít - Zlepšenie spolupráce súvisiacej s touto témou v pohraničnom regióne	- Panel biomarkerov zdravého starnutia vyplývajúci z výsledkov výskumu (predpokladá sa 5 markerov) oboch tímov v susedných regiónoch - Všeobecné závery a odporúčania o správnej výžive a potrebe nutričov pre cieľové skupiny - široká verejnosť (seniori a budúci seniori) - Šírenie výsledkov výskumu medzi odborníkmi minimálne oboch regiónov (lekári, ošetrovatelky, sociálni pracovníci) na seminároch a konferenciách, v odborných časopisoch - zvýšenie reputácie regiónu v gerontologickom programe zdravého starnutia. - Zavedenie nového predmetu pre asi 100 PhD. a magisterských študentov biomedicínskych disciplín „Vplyv výživy a nutričov na zdravie človeka“ - Príprava nových výskumníkov v oblasti výskumu starnutia (aspoň 4 PhD. študenti a 18 študentov magisterského štúdia). - Spoločné šírenie výsledkov prostredníctvom dostupných médií - televízia, rozhlas, noviny, kniha.
DE: Die übergeordneten Projektziele für die Grenzregion sind: - die Lebensqualität von Senioren und „Senioren von Morgen“ zu verbessern durch eine Bewußtseinserhöhung für eine gesunde Ernährung - Eine Wissenserweiterung für die Notwendigkeit gesunder Ernährung und spezifischer Nährstoffe für die Prävention von Erkrankungen, Gebrechlichkeit und Muskelschwund - Eine Wissenserweiterung der Notwendigkeit von Ernährung für gesundes Altern in der großen Gruppe der Gesundheitsberufe und Altenpflege - Eine Wissenserweiterung über den Zusammenhang von Ernährung und gesundem Altern in der Ausbildung von Personen in Gesundheitsberufen („Personal von Morgen“) - Beitrag zur Prävention und zur Reduktion von Gesundheitsausgaben durch „ungesundes Altern“ in der AT-SK Grenzregion durch verstärkte Kooperation und durch gemeinsame Forschungsaktivitäten - Die Verstärkung der gemeinsamen Aktivitäten in diesem so wichtigen Feld, beide Seiten der Grenzen betreffend	DE: Die wichtigsten Ergebnisse sind: - Zwei neue Labors gebaut und eingerichtet - Ein Panel von neuen Biomarkern für Gesundes Altern (Erwartung: 5 Biomarker) entwickelt unter Einbeziehung der neuen Forschungsinfrastruktur durch Forscher von beiden Regionen, zur Verbesserung der Diagnostik in beiden Regionen. - Gemeinsame Empfehlungen, Ausbildungen durch Vorträge und Workshops für die Zielgruppe der Senioren, „Senioren von Morgen“, interessierte Bevölkerung und allen Personen in Gesundheitsberufen und der Seniorenunterstützung. - Gemeinsame Publikationen in wiss. und populärwiss. Zeitschriften wird die Reputation der Region zum Thema Gesundes Altern stärken - Gemeinsame Module in der PhD Ausbildung beider Universitäten (für mindestens 100 PhD Studierende). - Zumindest 4 neue PhDs und 18 neue MasterabsolventInnen im Bereich der Altersforschung - Gemeinsame Verbreitung über Medien, TV, Radio, Bibliotheken, Print Medien etc. öffentliche Vorlesungen, Workshops, Flyern und einem Buch

Individuálne ciele projektu <i>Individuelle Projektziele</i>	
Názov individuálneho cieľa projektu <i>Bezeichnung des individuellen Projektziels</i>	Krátky popis cieľa projektu <i>Kurze Erläuterung des Projektziels</i>
SK: Vybudovanie dvoch laboratórií so špecifickými zariadeniami, hľadanie, definovanie a zavedenie nového metodologického stanovenia markerov zdravého starnutia	SK: Dve špeciálne laboratória na LFUK v Bratislave budú postavené a vybavené na: - vyšetrovanie biomarkerov "zdravého starnutia" - zabiehanie špecifických metód stanovenia týchto markerov - získavanie dát potrebných na definovanie pravidiel zdravého starnutia
DE: <i>Errichtung von zwei speziell ausgestatteten Laboratorien, zur Erforschung von exakten Markern für (gesundes) Altern</i>	DE: <i>An der Fakultät für Medizin, Bratislava, werden 2 Labore errichtet und ausgestattet, um nachhaltig:</i> - <i>Biomarker für gesundes Altern zu erforschen</i> - <i>spezifische Messmethoden zu entwickeln</i> - <i>Daten für Guidelines von gesundem Altern zu generieren</i>
SK: Zavedenie nového predmetu: "Vplyv výživy na zdravie človeka" - pre študentov PhD. Štúdia	SK: - Spoločné osnovy predmetu pre PhD. študentov oboch univerzít - Spoločné odporúčania zdravého starnutia - Spoločný učebný materiál - Spoločné semináre - Spoločné vedenie PhD študentov - Spoločné odpovede na často kladené otázky (FAQ)
DE: <i>Einführung eines neuen Moduls über „Ernährung und gesundes Altern“ für PhD Studierende</i>	DE: - <i>Gemeinsames Modul in der PhD Ausbildung zu Ernährung und gesundem Altern</i> - <i>Gemeinsame Empfehlungen</i> - <i>Gemeinsames Lehrmaterial</i> - <i>Gemeinsame Workshops</i> - <i>Gemeinsame Betreuung von PhD Studierenden</i> - <i>Gemeinsame FAQs</i>
SK: Diseminácia výsledkov medzi širokú verejnosť a cieľové skupiny	SK: Šírenie výsledkov výskumu v podobe všeobecných záverov a odporúčaní formou prednášok, seminárov, brožúr, FAQ, novinových článkov, publikácií, médií - televízia, rozhlas, noviny, YouTube a tiež prostredníctvom strategických partnerov
DE: <i>Verbreitung der Resultate an die Zielgruppen und die Allgemeinbevölkerung</i>	DE: <i>Verbreitung der Resultate durch Vorträge, Seminare, Workshops für die Zielgruppe der Senioren, "Senioren von Morgen", allg. Bevölkerung; Erstellung von Flyern, Booklets, Buch, FAQs, Homepage, Publikationen, „Open lectures“, TV, radio, podcasts, You-Tube</i>

Hlavné výstupy projektu <i>Kernoutputs des Projekts</i>		
Hlavný výstup projektu (názov) <i>Kernoutput des Projekts</i> (<i>Bezeichnung</i>)	Jednotka <i>Einheit</i>	Hodnota hlavného výstupu projektu <i>Zielwert des Kernoutputs</i>
SK: Rekonštrukcia laboratórií	<i>Laboratórium/Laboratorien</i>	2
<i>DE: Renovierung der Laboratorien</i>		
SK: Špeciálne prístroje na stanovenie biomarkerov starnutia	<i>Zariadenia a prístroje/Apparate und Instrumente</i>	4
<i>DE: Spezielle Messgeräte zur Bestimmung von Biomarkern des Alterns</i>		
SK: Syllaby nového predmetu	<i>Syllabus/Lehrplan</i>	1
<i>DE: Lehrplan eines neuen Moduls</i>		
SK: Výsledky klinickej štúdie	<i>Štúdia/Studie</i>	1
<i>DE: Resultate der klinischen Studie</i>		
SK: Výsledky modelových experimentov	<i>Experiment</i>	2
<i>DE: Resultate der experimentellen Modelle</i>		
SK: Panel markerov zdravého starnutia	<i>Panel</i>	1
<i>DE: Panel von Biomarkern für gesundes Altern</i>		
SK: Zavedenie nového predmetu do výučby	<i>Predmet/Modul</i>	1
<i>DE: Implementierung des Moduls Ernährung im Alter</i>		
SK: Informačné prednášky a publikácie	<i>Prezentácie/Präsentationen</i>	20
<i>DE: Vorträge und Publikationen</i>		

Udržateľnosť projektu <i>Nachhaltigkeit des Projekts</i>
SK: Po ukončení projektu budú vyvodené všeobecné závery a odporúčania s cieľom šíriť naše výsledky cieľovým skupinám - široká verejnosť (ľudia stredného veku a seniori), zdravotné sestry, fyzioterapeuti, lekári primárnej starostlivosti, budú šírené pomocou trojjazyčnej webovej stránky, kde bude diskusné fórum pod dohľadom odborníkov z Viedne a Bratislavy. Táto webová stránka bude finančne podporovaná po dobu 5 rokov po skončení projektu. Na výsledky tohto projektu budú nadväzovať nové projekty v gerontologickom výskume, pri ktorých riešení budeme využívať zariadenia v prebudovaných laboratóriách, ako aj pokračovať vo vedecko-výskumnej spolupráci s riešiteľmi projektu. Na základe v projekte vytvorených kontaktov so Strategickými partnermi budeme pokračovať v diseminácii výsledkov v SR aj AT a organizovať podujatia o zdravej výžive v zúčastnených regiónoch.

Spoločné vedecké výsledky projektu budeme publikovať v slovenských aj zahraničných odborných periodikách, ako aj na vedeckých konferenciách minimálne 3 roky po skončení projektu. Po skončení predchádzajúceho cezhraničného projektu Diaplast sa odpublikovalo najmenej 5 publikácií a odprednášalo najmenej 10 prezentácií. Taktiež končia PhD. študenti a študenti magisterského štúdia, ktorí pokračovali vrámci svojich záverečných prác v riešení otázok, ktoré vyvstali z riešenia projektu Diaplast.

Spoločné odporúčania, publikácie, semináre, vzdelávacie materiály a zvlášť ich aktualizácie budú prebiehať aj po skončení projektu. Podobne výživové odporúčania pre geriatrov budú priebežne aktualizované.

Po skončení projektu budeme pokračovať v prednáškach na oboch univerzitách a v organizovaní Letných škôl. Taktiež novozavedený predmet pre PhD. študentov biomedicínskych disciplín na oboch univerzitách bude pokračovať za účasti oboch partnerov, zo SR aj AT. Po skončení cezhraničného projektu Diaplast najmenej 50 rôznych aktivít sa uskutočnilo a stále sa uskutočňujú.

DE :

Nach Projektende werden allgemeine Schlussfolgerungen und Empfehlungen erstellt um in weiterer Folge die Resultate entsprechend aufbereitet an die Zielgruppen (SeniorInnen, SeniorInnen von morgen), Personen in Gesundheitsberufen (Krankenschwestern, Physiotherapeuten, Ärzte) und Personen in der Altenbetreuung weiter zu vermitteln (passiert während und nach Projektende).

Weiters wird die dreisprachige Homepage 5 Jahre lang aktuell gehalten inklusive dem Diskussionsforum von beiden Projektpartnern.

Basierend auf den Resultaten von diesem Projekt werden weitere kooperative Projekte mit den beiden Universitäten eingereicht, welche die neue Forschungsinfrastruktur berücksichtigen wird.

Der Kontakt mit den strategischen Partnern wird aufrechterhalten und weitere Disseminationen auf beiden Seiten durchgeführt.

Gemeinsame nationale und internationale Publikationen werden noch bis mind. 3 Jahre nach Projektende eingereicht.

Im letzten DIAPLANT-Projekt wurden noch mindestens 5 Publikationen und 10 Vorträge nach Projektende durchgeführt sowie einige Master- und PhD-Abschlüsse.

Gemeinsame Empfehlungen, Publikationen, Workshops, Lehrmaterial und vor allem deren Updates werden auch nach Projektende noch durchgeführt. Neue Ernährungsempfehlungen für die Geriatrie werden weiter erneuert.

Gegenseitige Vorlesungen an beiden Universitäten sowie die Summer Schools werden auch weiter organisiert.

Die neu eingeführten Module in den PhD curricula der beiden Universitäten werden weitergeführt mit wechselseitiger Lehre der beiden Partner.

Die Erfahrungen des DIAPLANT Projekts zeigen, dass zumindest 50 unterschiedliche Aktivitäten nach Projektende durchgeführt wurden – und sie werden immer noch durchgeführt.

Relevantné stratégie

Relevante Strategien

Súlád s relevantnými politikami EÚ (vrátane makroregionálnych stratégií, napr. EU2020, EUSDR); Súlád s národnými/regionálnymi/lokálnymi stratégiami a koncepciami.

Beitrag zu Übereinstimmung mit relevanten Strategien der EU (einschließlich makro-regionaler Strategien, z.B. EU 2020, EU-Strategie für den Donauraum); Beitrag zu Übereinstimmung mit nationalen/regionalen/lokalen Strategien und Konzepten.

SK:

Zdravé starnutie je prioritou

EÚ:

- Stratégie "Stredoeurópska vedomostná platforma starnúcej spoločnosti"
- Stratégie "Stredoeurópska stratégia starnutia"
- Programu "Horizont 2020"
- Európske inovačné partnerstvo v oblasti aktívneho a zdravého starnutia- si kladie za cieľ zvýšiť priemernú zdravú dĺžku života Európanov o 2 roky do roku 2020.
- Výživa-telo-mozog v Nemecku. Od epidemiológie ku komunikácii založenej na dôkazoch

Slovenskej republiky:

- Národný program aktívneho starnutia na roky 2014 - 2020 MPSVR - jeho cieľom je podpora aktívneho starnutia.
- Strategického rámca pre zdravotnú starostlivosť pre roky 2014 - 2030, ktorého cieľom je zvýšiť zdravú dĺžku

života zo súčasných 52 na 62 rokov.

- Implementačnej stratégie MZ SK

Rakúska:

- Mesto Viedeň má jeden hlavný cieľ - starnutie cez WIG (Viedeňská Zdravotná Podpora), ktorý je jedným z našich strategických partnerov
- Národná komisia pre výživu má hlavné ťažisko – starnutie
- „Zdravá strava pre každého“ je 1 z 10 cieľov v Rakúsku

DE:

Gesundes Altern und demograph. Veränderungen sind Prioritäten in:

EU:

- "The Central European (CE) Knowledge Platform for an Ageing Society"
- "Central European Ageing Strategy"
- Program "Horizon 2020"
- European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing (EIP on AHA); Ziel: Erhöhung der Lebenszeit in Gesundheit um 2 Jahre
- Diet-Body-Brain in Deutschland: Von Epidemiologie zu evidenz-basierter Kommunikation

Slowakei:

- Nacionales Programm zu aktiven Altern von 2014 – 2020
- Strategisches Rahmenprogramm für Gesundheitsfürsorge 2014 – 2030 mit dem Ziel die Jahre in Gesundheit von 52 auf 62 Jahre zu verlängern

Österreich:

- Stadt Wien: Altersschwerpunkt über die Wiener Gesundheitsförderung (einem strategischen Partner)
- Nationale Ernährungskommission hat einen Altersschwerpunkt
- „Gesunde Ernährung für alle zugänglich machen“ ist eines der 10 Rahmengesundheitsziele in Österreich

Synergie v rámci projektu

Synergien im Rahmen des Projekts

SK:

Projekt nadväzuje na už zrealizované a realizujúce sa projekty oboch partnerov. Obaja partneri majú skúsenosti s klinickými štúdiami (intervencie rôznymi nutrientmi), ich mechanistickým objasňovaním, šírením výsledkov medzi širokú verejnosť. Máme skúsenosti aj v oblasti štúdia starnutia predovšetkým prostredníctvom výskumu aktívneho starnutia, kde sa kládol hlavný dôraz na fyzickú aktivitu - tu budeme mať veľmi dobré základy pre náš projekt. Naše výsledky boli dosiahnuté v širokej spolupráci s akademickými a ďalšími výskumnými, predklinickými a geriatrickými opatrovateľskými zariadeniami na Slovensku, v Rakúsku a v európskom regióne a zverejnené v domácej a zahraničnej vedeckej literatúre.

Tu je niekoľko príkladov:

DIAPLANT, projekt EÚ, CBC AT-SK, č. N00039 (2009-2014), BIOGE FP-7, EU-IRSES, č. PIRSES-GA-2012-318962; Research Platform Active Ageing; Chemopreventive effects of physical activity and nutrition, Nationalbank; SUKI-Sustainable Kitchen - UMBESA (<http://suki.rma.at/>)

DE::

Das Projekt basiert auf bereits realisierten und aktuell laufenden Projekten beider Partner. Beide Partner sind erfahren in Forschungsangelegenheit, in Humanstudien (Interventionen mit Lebensmitteln und Nährstoffen), mechanistischen Erklärungsansätzen und in der Dissemination von Forschungsergebnissen.

Wir haben ferner Erfahrung und aufgebaute Netzwerke im Bereich Altern, u.a. durch die Forschungsplattform Active Ageing, wo der Hauptschwerpunkt auf Bewegungsfragen lag. Hier wurden unsere Resultate in breiter Kooperation mit akademischen, prä-klinischen sowie geriatrischen Institutionen in Österreich, der Slowakei und anderen Europäischen Ländern national wie international publiziert.

Beispiele für Synergien:

DIAPLANT, project EU, CBC AT-SK, number N00039; BIOGE FP-7, EU-IRSES, number PIRSES-GA-2012-318962; Research Platform Active Ageing; Chemopreventive effects of physical activity and nutrition, Nationalbank; SUKI-Sustainable Kitchen - UMBESA (<http://suki.rma.at/>)

Horizontálne princípy Horizontale Prinzipien	Spôsob prispievania Auswirkung (Indikator)	Popis prispievania Beschreibung der Wirkung
Udržateľný rozvoj <i>Nachhaltige Entwicklung</i>	pozitívny / positiv	SK: Posilnenie ekonomického aspektu rozvoja: - posilnenie výskumu vďaka novým laboratóriám (Lekárska fakulta v Bratislave) - zlepšenie prístupu k informáciám a zlepšenie ich využívania – v trojjazyčnej webovej stránke budú zverejnené všeobecné závery a odporúčania, na disemináciu našich výsledkov cieľovým skupinám, ako aj ostatným obyvateľom oboch regiónov. Investovanie do vzdelávania: - Strategickí partneri budú šíriť informácie medzi cieľové skupiny Podpora sociálneho začlenenia a boj proti chudobe - Nakoľko predpokladáme, že zvýšenie gramotnosti obyvateľstva v oblasti stravovania a výživy prispeje k zvýšeniu hranice zdravého starnutia, výsledkom by mohlo byť, že rodinní príslušníci sa nebudú musieť starať o chorých rodičov, čím sa zvýši ich možnosť ďalej pracovať a zlepši sa ich socio-ekonomický status DE: Ökonomische nachhaltige Auswirkungen: - Förderung der Forschung durch neue Laboratorien (Medizinische Fakultät, Bratislava) - Verbesserter, benutzerfreundlicher Zugang zu qualitativer Information; Allgemeine Informationen und spezifische Empfehlungen werden über die dreisprachige Webseite verbreitet, auf der auch ein interaktives Forum gepflegt wird Nutzen für (Aus-)Bildung: - Die strategischen Partner werden gezielt Informationen an spezifische Zielgruppen weitergeben Förderung sozialer Integration und Bekämpfung von Armut: - Die verbesserte Gesundheitsbildung, bezogen auf Ernährung, wird dazu beitragen den Anteil der gesunden Jahre am Alterungsprozess zu erhöhen. Folglich werden sowohl alternde Menschen, als auch deren Familie finanziell geringer/später belastet, was wiederum langfristig zu einem verbesserten sozialen Status beiträgt, sowie das Gesundheitssystem ökonomisch entlastet
Rovnosť mužov a žien <i>Gleichstellung von Frauen und Männern</i>	pozitívny / positiv	SK: Pri aktivitách projektu a jeho manažmente nebude dochádzať k podporeniu, resp. ignorácii horizontálnej alebo vertikálnej rodovej segregácie. Pri vzdelávacích aktivitách budú zabezpečené také podmienky, ktoré nebudú znevýhodňovať žiadnu z cieľových, znevýhodnených skupín obyvateľstva a obsah

		vzdelávania nebude obsahovať žiadne informácie, ktoré by akýmkoľvek spôsobom podporovali diskrimináciu, nerovnosť mužov a žien. V súlade s konceptom rovnakých príležitostí pre mužov a ženy sa projektu zúčastnia PhD. študenti, výskumní pracovníci a dobrovoľníci oboch pohlaví. V súlade s konceptom rovnosti príležitostí zabezpečíme rovnaký prístup k účasti na projekte pre všetky zúčastnené strany a k využívaniu jeho výsledkov a výstupov. Z hľadiska rovných príležitostí, budeme rešpektovať prirodzenú štruktúru žien a mužov. Naším cieľom je zapojiť do projektu našich vedeckých pracovníkov a tiež vedcov z iných organizácií v prípade ich záujmu.
		DE: <i>Während des Projekts und allen zugehörigen Managementtätigkeiten gibt es weder eine horizontale noch eine vertikale Genderdiskriminierungen. Während der (Aus-)Bildungstätigkeiten wird darauf geachtet, dass weder in der jeweiligen Zielgruppe, noch unter den Lernenden und Lehrenden genderdiskriminierende Inhalte präsentiert und weitergegeben werden. Allen interessierten Personen wird gleichermaßen die Teilnahme am Projekt, als auch der Zugang zu den gewonnenen Ergebnissen ermöglicht und dabei auf eine ausgewogene Geschlechterverteilung geachtet.</i>
Nediskriminácia Nichtdiskriminierung	pozitívny / positiv	SK: Pri akýchkoľvek výberových konaniach, či už personálnych administratívnych a odborných, alebo služieb bude dodržaný princíp nediskriminácie na základe pohlavia, veku, národnosti, vierovyznania, etickej príslušnosti alebo akýchkoľvek parametrov mimo relevantnej odbornosti v požadovanej oblasti.
		DE: <i>Das Projektteam, Personal jeder Art und Herkunft, Projektpartner, strategische Partner oder Geschäftspartner werden höflich und mit Respekt behandelt. Jegliche Diskriminierung aufgrund von ethnischer Zugehörigkeit, Religion oder Weltanschauung, aufgrund von Geschlecht, sexueller Orientierung, Alter und Behinderung ist unzulässig.</i>

Pracovný plán podľa pracovného balíčka (PB)
Arbeitsplan nach Arbeitspaket (AP)

Poradové číslo PB <i>Nummer des AP</i>	Názov PB <i>Bezeichnung des AP</i>
0	Príprava projektu <i>Projektvorbereitung</i>
Zapojenie partnera Beteiligung	
Zapojení partneri <i>Beteiligte Partner</i>	Univerzita vo Viedni a Univerzita Komenského, Lekárska fakulta v Bratislave Universität Wien (UV) und Comenius Universität, Medizinische Fakultät, Bratislava (UK)
SK: Obaja partneri zapojení do projektu UV a UK – spoločné pracovné stretnutia vo Viedni (10.2.2016 a 13.1.2017) a v Bratislave (19.11.2015 - BA Záverečné podujatie starého programu 2007-2013 a Úvodná konferencia "Kick-Off 2014-2020" nového programu Interreg V-A, 23.3.2016 a 31.01.2017 – MPRV SR), SKYPE meetingy/konferenčné	

hovory (v roku 2017 - 20.1., 3.2, 8.2., 13.2., 15.2., 17.2., 20., 22.2, 23.2) boli uskutočnené na prejednanie detailov a nejasných bodov žiadosti o grant, e-mailová komunikácia dokumentovaná výpismi z mailov a fotografiami. Spolupráca s UV na príprave Dohody o partnerstve medzi univerzitami. SK - Jednania s potenciálnymi strategickými partnermi (5 strategických partnerov) a zástupcami ministerstva (RO Ministerstva pôdohodpodárstva SR, Ministerstva zdravotníctva SR), VÚC (Bratislavský samosprávny kraj, Trnavský samosprávny kraj), štatutárnymi zástupcami univerzity, Projektového centra, konzultácie so zástupcami Všeobecnej zdravotnej poisťovne, príprava dohôd o spolupráci so strategickými partnermi a ich preklad do nemčiny. Príprava podkladov pre realizáciu prestavby laboratórií a zakúpenie špeciálneho vybavenia, príprava podkladov pre realizáciu experimentov v modelových systémoch. AT - Jednania s potenciálnymi strategickými partnermi (6 strategických partnerov) a s predstaviteľmi ministerstva, Technického sekretariátu, krajského úradu, štatutárnymi zástupcami, projektovými centrami, príprava zmluvy o spolupráci medzi partnermi a strategickými partnermi. Príprava podkladov pre realizáciu klinickej intervenčnej štúdie, návrh veku dobrovoľníkov, ktorí budú do štúdie zaradení, návrh suplementov a trvania intervencie v humánnej štúdii a v experimentálnych modelových systémoch
DE: <i>Beide Partner (UW und KU) waren intensiv in die Planung involviert – Es gab gemeinsame Vorbereitungsmeetings in Wien (10.2.2016 and 13.1.2017) und in Bratislava (19.11.2015 – Abschlussevent des alten Programms 2007-2013 und "Kick-Off 2014-2020", neues Interreg V-A, 23.3.2016 and 31.01.2017 – MPRV SR). Alle Treffen sind mittels Fotos dokumentiert. In SKYPE Konferenzen (20.1., 3.2, 8.2., 13.2., 15.2., 17.2., 20., 22.2, 23.2), wurden Antragsdetails besprochen und kritische Punkte (zwischen LP und PP01) diskutiert, zudem wurden regelmäßig E-Mails ausgetauscht. Ferner gab es einen wichtigen Austausch zwischen den Universitäten bei der Vorbereitung des Partnerschaftsvertrages.</i> <i>SK – Verhandlungen mit potentiellen strategischen Partner (5 strategische Partner) und VertreterInnen des Ministeriums (RO Ministry of Agriculture, Ministry of Health and Ministry of Education), Konsultation mit regionalen Behörden (Bratislava self-governing Region, Trnava self-governing Region), gesetzlichen Vertretern der Universität, Projektzentren, und mit Vertretern der Allgemeinen Versicherungsgesellschaften. Vorbereitung der Kooperationsvereinbarungen mit strategischen Partnern und die Übersetzungen in Deutsch. Dokumentvorbereitung für die Planung der Laborinfrastruktur und des neuen Labormaterials, sowie die Vorbereitung der Arbeit mit Modellsystemen und Zellkulturstudien.</i> <i>AT- Verhandlungen mit strategischen Partnern (6 strategische Partner), Vertretern des technischen Sekretariats und der MA 27 für Europäische Angelegenheiten, dem Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, der Forschungs-, Rechts- sowie der Finanzabteilung der Universität Wien; Vorbereitung des Antrags, des Partnerschaftsvertrags, und den LOIs von den strategischen Partnern. Vorbereitung der Humanstudie (incl. Dokumente, z.B. Ethikantrag), Planung der Humanstudie, Fallzahlberechnung, Auswahl der Nährstoffe, der Studiendauer sowie der Zielgruppen für des Experimentellen Teil des Projekts Brainstorming zu Disseminationsstrategien.</i>

Poradové číslo PB <i>Nummer des AP</i>	Názov PB <i>Bezeichnung des AP</i>
1	Riadenie projektu <i>Projektmanagement</i>
Zapojenie partnera <i>Beteiligung</i>	
Zodpovedný partner <i>Verantwortlicher Partner</i>	Univerzita vo Viedni (UV) <i>Universität Wien (UW)</i>
Zapojení partneri <i>Beteiligte Partner</i>	Univerzita Komenského, Lekárska fakulta (LF UK) <i>Comenius Universität, Medizinische Fakultät, Bratislava (UK)</i>
SK: SK Projektový manažér (PM)- Z.Đuračková (ZD) - riadenie projektu na základe pokynov HMP (JM) - úzka spolupráca s garantmi jednotlivých PB - organizovanie pravidelných stretnutí riešiteľov (min. 1/mesiac), stretnutí s partnermi UW (2x/rok), stretnutí s SP (2x/rok)	

- komunikácia s STS a prvostupňovou kontrolou, spolupráca s finanč. manažérom
- príprava monitorovacej správy
- propagácia projektu

Hlavný manažér projektu (HMP)-JM: splnenie hlav. cieľov projektu v spolupráci s LP a garantmi PB pri riadení realizácie projektu. Hodnotenie výsledkov a ich interpretácia, kontrola výstupov projektu a ich diseminácie k cieľovým skupinám.

Asistent PM

- spolupráca s HMP, PM a garantmi pri administratívnych úkonoch a vykonávanie prác podľa ich inštrukcií
- sumarizácia pracovných výkazov, vytváranie podkladov pre správy, stretnutia, atď.

Projektový manažér pre finančné záležitosti

- kontrola oprávneného využívania prostriedkov v zmysle pravidiel RO v zmysle plánovaného rozpočtu
- kontrola finančných prostriedkov čerpaných v jednotlivých PB

AT

KHW

- riadenie celého projektu a jeho realizácie v AT
- podávanie správ (administratívna podpora)
- koordinácia kontaktov s PP v Bratislave
- podpora postdoktoranda v pravidelnom kontakte so strategickými partnermi
- kontrola kvality a postupu riešenia projektu podľa plánu

Stretnutia medzi partnermi (Viedeň, Bratislava) najmenej 2x ročne osobne a 2x ročne cez skype. Pravidelné stretnutia riešiteľov v AT 1 x mesačne, stretnutie sSP 2x ročne.

Ďalšie aktivity: Plánovanie klinickej štúdie, šírenie výsledkov, kontakt s SP, pravidelné podávanie správ.

PM

- Pravidelný kontakt s PhD., bude ich koordinovať a denne diskutovať o postupe prác
- Riešenie problémov

Administr. pracovník: príprava a podávanie správ s KHW

Za účelom zabezpečenia špičkovej kvality a kontinuálneho pokroku, bude zriadená dozorná rada, zložená z menežmentu projektu, externých odborníkov a reprezentatov SP.

DE:

SK

Projektmanager (ZD):

- *Management des Projekts unter Anleitung des Chief Projekt Managers (JM)*
- *enge Zusammenarbeit mit Leitern der Arbeitspakete (APs)*
- *Reguläre Meetings (1x/Monat); Partnertreffen mit UW (mind. 2x/Jahr); Treffen mit strateg. Partnern (2x/Jahr)*
- *Kommunikation mit STS und FLC; Zusammenarbeit mit Finanzmanagement*
- *Erstellung Berichte auf Partnerebene*
- *Projektpublizität*

JM: Erfüllung der Hauptziele und der APs, Kontakt mit Leadpartner, Evaluierung der Resultate und deren Interpretation, Kontrolle der Ziele und Dissemination an die Zielgruppen

Assistenz Projektmanager

- *Zusammenarbeit mit dem Projektmanagement und admin. Personal*
- *Sammlung der Stundenlisten, Erstellung von Reportingdokumenten, Meetingprotokollierung und mehr*

Finanzmanager

- *Controlling des Projekts (Miteinsatz in Abstimmung mit Budgetplan)*
- *Kontrolle der finanziellen Mittel der einzelnen APs*

AT

KHW

- *Gesamtprojekt und Projektmanagement auf Österreichischer Seite*
- *Reporting (mit der administrativen Unterstützung)*
- *Koordination des Kontaktes mit dem Projektpartner in Bratislava*
- *Unterstützung der Teilprojektleitung (BF) im Kontakt mit den strategischen Partnern*
- *Qualitäts- und Fortschrittskontrolle*

Treffen zwischen den Partnern (Wien, Bratislava) werden mindestens 2x Jahr stattfinden (jeweils vor Ort), weitere mindestens 2 Telefon (Skypemeetings). Projektteam-Besprechung mind. 1x/Mo; treffen strategischer Partnern mind.

2x/Jahr.

Weitere Aktivitäten: Planung der Humanstudie und der Dissemination, Berichte auf Partner- und Projektebene
Teilprojektleitung

- Kontakt mit den JungwissenschaftlerInnen um Fortschritt der APs zu besprechen
- Problemlösung

Administration: admin. Umsetzung, Reporting etc. mit KHW

Um eine entsprechende Qualität zu garantieren wird ein Projektbeirat bestehend aus dem Projektmanagement, externen Experten und allen strategischen Partner installiert; prüft Qualität und Fortschritt des Projekts (Treffen 1x/Jahr).

Aktivita Aktivität	Názov aktivity: Povinnosti a postupy pre každodenné riadenie a koordináciu
	Bezeichnung der Aktivität: Tägliches Management und Projektkoordination
	Popis aktivity: Manažment projektu bude riadiť projektový manažér na základe pokynov hlavného manažera projektu (zodpovedný vedúci projektu za slovenskú stranu (PP01), ako aj zodpovedného manažéra za celý projekt (Lead partner). Manažér bude úzko spolupracovať s garantmi jednotlivých PB v zmysle harmonogramu a dosiahnutia cieľov projektu. Bude organizovať pravidelné porady riešiteľov (1x týždenne užší manažment, minimálne 1x mesačne realizačný tím), workshopy s partnermi UV (2x ročne), stretnutia so strategickými partnermi (2x ročne), bude komunikovať so STS a prvostupňovou kontrolou podľa potreby. Bude podľa potreby spolupracovať s finančným manažérom a podieľať sa na príprave monitorovacích a finančných správ. Bude koordinovať publicitu projektu s IKT pracovníkom. V prípade potreby bude práce koordinovať ad hoc. KHW bude zodpovedný za projekt na rakúskej strane a spolu s administratorom bude zodpovedný za podávanie správ, koordináciu a kontakt s partnermi projektu a bude podporovať postdoktorandov a doktorandov. Pravidelné stretnutia so slovenským partnerom projektu bude vykonané najmenej dvakrát ročne osobne a aspoň dva krát cez skype, budú sa uskutočňovať pravidelné stretnutia s výskumnou skupinou na rakúskej strane každý týždeň, aby sa prejednal pokrok projektu. Stretnutie so strategickými partnermi sa uskutočnia aspoň dvakrát ročne, alebo častejšie v prípade potreby. Ďalej v rámci tohto PB sa bude uskutočňovať: Plánovanie humánnej štúdie, šírenie výsledkov, kontakt so strategickými partnermi, finančné správy alebo pravidelné podávanie správ. Raz ročne budú vykonávané kontroly kvality za účelom sledovania pokroku vzhľadom k plánu projektu. Okrem toho sa bude konať zasadnutie dozornej rady projektu.
	Beschreibung der Aktivität: SK: Das Projekt wird durch den Projektmanager gesteuert in Abstimmung mit dem Chief Projektmanager, welcher mit dem Leadpartner für das Gesamtprojekt verantwortlich ist. Er agiert in enger Abstimmung mit den Leitern der Arbeitspakete, um die Zielsetzungen zu erreichen. Weiters organisiert er Meetings mit dem Projektteam (1x Woche mit dem Management, mind. 1x Monat mit dem Umsetzungsteam), Workshops mit dem Projektpartner der UW (2x Jahr), Treffen mit den strategischen Partnern (2x Jahr), Abstimmung mit dem STS und der FLC. Weiters arbeitet er eng mit dem Finanzmanagement zusammen und arbeitet an der Erstellung der Fortschritts- und Finanzberichte mit. Ferner wird sie die Publizität des Projekts betreuen. Wenn notwendig wird die Arbeit adhoc koordiniert. AT: KHW ist verantwortlich für das Gesamtprojekt und für das Projektmanagement auf Österreichischer Seite zusammen mit der administrativen Unterstützung. Er wird verantwortlich sein für das Reporting (zusammen mit der administrativen Unterstützung), die Koordination des Kontaktes mit dem Projektpartner in Bratislava und wird die Teilprojektleitung (BF) sowie die Jungwissenschaftlerinnen unterstützen. Reguläre Treffen zwischen den Partnern (Wien, Bratislava) werden mindestens 2x Jahr stattfinden (jeweils vor Ort), weitere mindestens 2 Telefon (Skypekonferenzen)

	werden stattfinden. Das Projektteam wird sich mindestens einmal/Woche treffen um den Projektfortschritt zu besprechen. Treffen mit strategischen Partnern werden mindestens 2x Jahr stattfinden, bei Bedarf natürlich öfters. Einmal pro Jahr wird ein Qualitätscontrolling stattfinden um den Fortschritt zu bewerten im Vergleich zu Plan. Zudem wird sich jährlich der Projektbeirat treffen.	
D	Výstup: Výstupom aktivity bude plynulé a bezproblémové plnenie cieľov a priorít projektu pokiaľ sa nevyskytnú iné nepredvídateľné okolnosti, priebežne hodnotené na mesačných stretnutiach riešiteľov.	Cieľová hodnota/Zielwert Prezenčná listina/ Anwesenheits-listen 48
	Detailoutput: Problemloses Erreichen der Projektziele ohne unvorhergesehene Probleme durch laufende monatliche interne Kommunikation der Projektteams.	
Aktivita Aktivität	Názov aktivity: Komunikácia medzi partnermi	
	Bezeichnung der Aktivität: Partnerschaftskommunikation	
	Popis aktivity: Komunikácia s partnermi sa začala v čase, keď sme začali uvažovať o uchádzaní sa o projekt. Pokračovala v prípravnom období formou osobných stretnutí vo Viedni a v Bratislave, e-mailovým a Skypovým kontaktom. Vzťahy s lead partnerom sú pracovne veľmi blízke a úzko spolupracujeme a máme pracovné kontakty aj v období medzi realizáciou projektov z programu Interreg (medzi projektmi InfoBioMed a Diaplant a medzi projektom Diaplant a súčasne pripravovaným NutriAging-vzájomná výmena doktorandov, oponovanie dizertačných prác, vzájomné analýzy biomarkerov). Pravidelná aktualizácia webovej stránky projektu v trojjazyčnom prevedení na prezentáciu dosiahnutých priebežných výsledkov riešenia projektu, aby sa zabezpečila informovanosť na oboch stranách cezhraničných regiónov a dostávala sa tak priamo k cieľovým skupinám. Tieto budú informované prostredníctvom strategických partnerov o možnosti využívania webovej stránky (v SJ, NJ a AJ) na priamu on-line komunikáciu s riešiteľmi projektu. Komunikácia medzi partnermi bude častá a 2x za rok sa pravidelne uskutočnia osobné stretnutia ako aj Skype stretnutia	
	Beschreibung der Aktivität: Die gemeinsame Kommunikation startete zu Beginn der Vorbereitungsperiode und setzte sich intensiv bei der Antragstellung fort. Es fanden bilaterale Treffen in Bratislava und Wien statt, ebenso wie Skype meetings zur Besprechung des Antragsfortschritts. Die Zusammenarbeit war eng und sehr gut, auch in der Periode zwischen dem alten Projekt und der neuen Einreichung (z.B. DIAPLANT und NutriAging) – in dieser Zeit hatten wir auch gemeinsame PhD Studierende, einen gegenseitigen Austausch, gegenseitige Gutachten und gegenseitige Biomarkeranalysen. Gleich wie im Diaplant Projekt wird es auch eine 3-sprachige Homepage geben (interaktiv mit online Kommunikation mit der Bevölkerung) um einen entsprechenden Fortschritt zu dokumentieren und die Zielgruppe beider Seiten zu informieren. Unsere Zielgruppen werden u.a. mit der Unterstützung und des Netzwerks der strateg. Partner informiert. Die Kommunikation zwischen den Partnern wird intensiv sein mit mind. 2 jährlichen Treffen und regelmäßigen Skype-Meetings.	
D	Výstup: Výstupom aktivity bude plynulá realizácia projektu a dosiahnutie stanovených cieľov a priorít. Priebežná	Cieľová hodnota/Zielwert Stretnutia/Treffen 20

	informovanosť cieľových skupín o priebežných ako aj konečných výstupoch riešenia projektu prostredníctvom strategických partnerov s celoslovenskou pôsobnosťou a v BSK a TSK. - Uskutočnia sa polročné osobné stretnutia - Uskutočnia sa aj Skype stretnutia - Ročná kontrola kvality dozornou radou	
	<i>Detailoutput:</i> <i>Das Ergebnis dieser Aktivität wird der reibungslose Ablauf des Projekts, sowie das Erreichen der Projektziele und Prioritäten sein. Die Zielgruppen werden regelmäßig zu Projektfortschritt und – ergebnisse über die strategischen Partner in der gesamten slowakischen Republik, in Bratislava und Trnava informiert:</i> - 2mal jährlich persönliche Treffen - 2 mal jährlich Skype Meetings - Jährliche Treffen des Projektbeirats	
Aktivita Aktivität	Názov aktivity: Podávanie správ a hodnotiace postupy	
	<i>Bezeichnung der Aktivität: Berichtlegung und Evaluierung</i>	
	Popis aktivity: Monitorovacie správy sa budú podávať 1x ročne a to v januári každého roka za oboch partnerov. V nich sa zhrnú informácie o realizovaných aktivitách oboch partnerov v danom období ako aj čiastočné výstupy riešenia projektu a ich šírenie pomocou strategických partnerov k cieľovým skupinám, seniorom, ich ošetrovateľkám, fyzioterapeutom, širokej verejnosti ako aj odbornej komunite – všeobecným lekárom a študentom medicíny, výživy a biomedicínskych disciplín. Hodnotenie dosiahnutých čiastkových cieľov sa bude zverejňovať na webovej stránke projektu, v odborných periodikách vydávaných jednotlivými strategickými partnermi, ktoré sa budú šíriť aj do ambulancií všeobecných lekárov a geriatrov a pomocou informačných letákov šírených priamo k širokej verejnosti a seniorom.	
	<i>Beschreibung der Aktivität:</i> <i>Die Berichte auf Partner- und Projektebene werden jährlich eingereicht werden. Sie werden die Aktivitäten der Partner und Fortschrittes des Projekts in der jeweiligen Periode enthalten. Es werden in den Berichten ferner die Outputs und die Disseminationen zusammengefaßt, die, auch mit Hilfe der strateg. Partner, erzielt wurden und wie die Zielgruppenerreichung war (Senioren und deren Betreuer wie Krankenschwestern, Altenpfleger, aber auch die Öffentlichkeit und Personen in Gesundheitsberufen, Hausärzte, Studierende in Ernährungswissenschaften, Medizin oder anderen biomed. Wissenschaften, und viele mehr). Die Teilergebnisse werden über die Homepage publiziert und über die unterschiedlichen Medien der strateg. Partner verteilt, wo wiederum die Zielgruppen erreicht werden. Zudem werden über Flyer, booklets und ähnliches Ergebnisse an die Zielgruppe sowie die Öffentlichkeit kommen</i>	

D	Výstup: Výročná správa o spolupráci a priebehu projektu. Priebežná informovanosť cieľových skupín o priebežných ako aj konečných výstupoch riešenia projektu prostredníctvom strategických partnerov s pôsobnosťou v celej Slovenskej republike a Rakúsku, ako aj v Bratislave a Viedni a Trnavskom samosprávnom kraj. Ďalej: - 4 (výročné) správy o priebehu riešenia projektu na úrovni partnerov - 4 (výročné) správy o priebehu riešenia celého projektu - 1 záverečná správa - vykonanie kontroly kvality a postupu riešenia projektu podľa plánu	Cieľová hodnota/Zielwert Správy /Berichte 13
	<i>Detailoutput:</i> <i>Jährlicher Partnerschafts- und Projektreport; Die Zielgruppen werden regelmäßig zu Projektfortschritt und – ergebnisse über die strategischen Partner in der gesamten slowakischen Republik/Österreich, in Bratislava/Wien und Trnava informiert.</i> <i>Zusätzlich:</i> - 4 (jährliche) Berichte auf Partnerebene - 4 (jährliche) Berichte auf Projektebene - 1 Abschlussbericht - Projektbeirat gegründet und einsatzbereit - Qualitätskontrolle erfüllt und planmäßiger Projektfortschritt	

Poradové číslo PB <i>Nummer des AP</i>	Názov PB <i>Bezeichnung des AP</i>
2	Publicita a komunikácia <i>Kommunikation</i>
Zapojenie partnerov <i>Beteiligung</i>	
PB zodpovedný partner <i>Verantwortlicher Partner</i>	Univerzita Komenského, Lekárska fakulta (LF UK) <i>Comenius Universität, Medizinische Fakultät, Bratislava (UK)</i>
Zapojení partneri <i>Beteiligte Partner</i>	Univerzita vo Viedni (UV) <i>Universität Wien (UW)</i>
Individuálne ciele	Komunikačné ciele Postup

projektu <i>Individuelle Ziele des Projekts</i>	<i>Kommunikationsziele</i>	<i>Ansatz / Strategie</i>
SK: Vývoj biomarkerov a výživových odporúčaní		SK: Definovanie panela markerov zdravého starnutia bude možné len na základe intenzívnej komunikácie medzi partnermi po zovšeobecnení záverov zistených obidvomi partnermi (LP – humánna štúdia. PP01 experimentálny model) čím sa zmení súčasná úroveň vedomostí v oboch regiónoch. Vďaka týmto novým poznatkom budú vytvorené nové výživové odporúčania pre cieľové skupiny. Tieto sa budú prenášať k cieľovým skupinám pomocou strategických partnerov formou informačných plagátov, článkov v odborných periodikách, prednášok na seminároch a záverečnej konferencii s účasťou odborníkov aj zástupcov cieľových skupín. Na spoločnej trilinguálnej webovej stránke budú môcť cieľové skupiny klásť on-line otázky realizátorom týkajúce sa životného štýlu a vplyvu nutričov na zdravie. Na otázky budú on-line odpovedať realizátori projektu.
DE: <i>Entwicklung von Biomarkern und Ernährungsguidelin es</i>	Zlepšiť úroveň vedomostí / Wissenserweiterung	DE: <i>Die Definition und Auswahl von Biomarkern für gesundes Altern wird nur durch eine intensive Zusammenarbeit und dem Austausch der Studienergebnisse beider Partner (Humanstudie & experimentelle und Zell- Studien) ermöglicht werden und den aktuellen Wissensstand beider Regionen nachhaltig verbessern. Mit dem Kenntnisstand können auch neue Ernährungsrichtlinien für die Zielgruppen erstellt werden. Diese und weitere Ergebnisse werden mit Hilfe der strategischen Partner über Poster, Artikel in Fachzeitschriften, Vorträgen, Workshops sowie der Abschlusskonferenz an die jeweilige Zielgruppe und alle am Projekt beteiligten Partner vermittelt. Auf der gemeinsamen 3-sprachigen Webseite werden alle Besucher die Möglichkeit haben über ein Forum Fragen zu Gesundheit und Ernährung zu stellen, die vom Projektteam beantwortet werden.</i>
SK: Vzdelávanie	Zlepšiť úroveň vedomostí / Wissenserweiterung	SK: V súčasnosti nie je na LF UK predmet zaoberajúci sa vplyvom výživy na zdravie človeka. Vďaka spolupráci vrámci

		projektu pripravíme sylaby nového predmetu Vplyv výživy na zdravie človeka, ktorý sa stane súčasťou PhD.štúdií na oboch univerzitách. Tým sa budú získané poznatky odovzdávať odborníkom biomedicínskych disciplín, čím sa nové poznatky prostredníctvom lekárov a odborníkov na výživu a životný štýl dostanú priamo k cieľovým skupinám (seniori, geriatri). Projektoví partneri budú realizovať recipročné prednášky na univerzite vo Viedni a v Bratislave s cieľom pozdvihnúť úroveň vedomostí študentov na oboch stranách hranice. Zároveň plánujeme v spolupráci s UV organizovať Letné školy – 1 v BA a 1 vo Viedni.
DE: Ausbildung		DE: <i>Aktuell gibt es weder an der CU noch an der UW Module über den Einfluss von Ernährung und Nahrung auf gesundes Altern und den Alterungsprozess. Im Zuge dieses Projekts wird auf beiden Universitäten das Modul "Ernährung und gesundes Altern" im PhD Programm implementiert. Dadurch werden die gewonnenen Erkenntnisse direkt an zukünftige Experten aus dem medizinischen und biomedizinischen Bereichen weitergegeben. Somit kann das erworbene, vertiefte Wissen über Ernährung optimal an die Zielgruppen (SeniorInnen, PensivistInnen) vermittelt werden. Es werden die Projektpartner an den jeweils anderen Universitäten Lehrveranstaltungen abhalten um einen überregionalen Wissenstransfer zu ermöglichen. Zudem werden gemeinsame Summer Schools durchgeführt (1BA, 1Wien).</i>
SK: Šírenie výsledkov vrámci všeobecnej populácie a medzi odborníkmi geriatrickej starostlivosti a pomoci	Zvýšiť povedomie / Bewusstseinsbildung	SK: Cieľové skupiny budú oslovené prostredníctvom webovej stránky, kde bude možnosť on-line dávať otázky a dostať on-line odpovede odborníkmi na životný štýl, výživu a ochranu zdravia. Pomocou strategických partnerov oslovíme širokú verejnosť (semináre a konferencie seniorov v rámci ich sociálnych zoskupení) na ktorých odznejú prednášky s prezentáciou poznatkov získaných z projektu. K cieľovým skupinám sa budú šíriť formou letákov informácie o pozitívnom vplyve výživy a špeciálnych nutrientov na proces starnutia. Pre odbornú časť cieľovej skupiny sa budú uverejňovať odborné články v odborných časopisoch.

		Výsledky budeme šíriť aj v Dolnom Rakúsku.
DE: Dissemination der Resultate in der Bevölkerung und Personen in der Altenpflege		DE: Die Zielgruppen werden auf breiter Ebene über die Website erreicht, die interaktiv gestaltet wird und ein online-Fragetool enthalten wird, wo Experten laufend Fragen zum Thema Lebensstil, Ernährung und Altern beantworten. Über das Netzwerk der strategischen Partnern werden die Zielgruppen (Senioren, Senioren von Morgen) aber auch die große Gruppe der Angestellten in Gesundheitsberufen und der Altenpflege über die Projektergebnisse informiert werden mittels Vorträgen, Seminaren oder Workshops. Informationen über die positiven Effekte von Ernährung und spezifischen Nährstoffen auf den Alterungsprozess werden an die Zielgruppen transportiert mittels Flyern, Broschüren, einem Buch, und offenen Vorträgen sowie populären und wissenschaftlichen Publikationen. Die Ergebnisse werden auch in Niederösterreich verbreitet.
Aktivita Aktivität	Názov aktivity: Vytvorenie dynamickej webovej stránky projektu za prispenia oboch partnerov s redakčným systémom v troch jazykových verziách	
	Bezeichnung der Aktivität: Dynamische 3-sprachige Website beider Partner	
	Popis aktivity: Webová stránka bude dynamická s možnosťou klásť on-line otázky širokou verejnosťou v troch jazykoch (SJ, NJ a AJ), na ktoré budú on-line odpovedať odborníci – riešitelia projektu o vplyve výživy a niektorých nutričov na zdravie človeka a o možnostiach ovplyvnenia zdravia a procesu starnutia s cieľom zvýšiť hranicu zdravého starnutia na oboch stranách hranice.	
	Beschreibung der Aktivität: Die Website wird dreisprachig (Slowakisch, Deutsch und Englisch) und dynamisch gestaltet werden wo öffentlich online Fragen gestellt werden können, die von Experten des Projektteams online beantwortet werden, v.a. zum Thema Ernährung und gesundes Altern bzw. Gesundheit, um gesundes Altern beidseitig der Grenze zu fördern.	
D	Výstup: zvýšenie povedomia obyvateľov oboch regiónov, prípadne aj priľahlých regiónov v oblasti vplyvu výživy a jednotlivých nutričov na zdravie človeka a prevenciu pred nezdravým starnutím.	Cieľová hodnota/ Zielwert web stránka/ Website 1
	Detailoutput: Das Bewusstsein der Öffentlichkeit beider Grenzregionen und der benachbarten Regionen über die Notwendigkeit gesunder Ernährung und individueller Nährstoffe für die Gesundheit und einen gesunden Alterungsprozess zu stärken.	
Aktivita Aktivität	Názov aktivity: Príprava informačných letákov a článkov	
	Bezeichnung der Aktivität:	

	<i>Erstellung von Newslettern und Artikeln</i>	
	Popis aktivity: Za účelom informovania verejnosti, ale aj vedeckej obce o výsledkoch projektu, sú plánované pravidelné bulletinov a publikácie. Správy o pokroku projektu budú odovzdané do siete strategických partnerov prostredníctvom ich bulletinov, čím sa zasiahne veľké publikum. Vedecké a nevedecké publikácie budú zverejnené aj prostredníctvom médií , ale aj prostredníctvom časopisov vo vedeckej komunite. To zabezpečí oslovenie širokého publika pre šírenie výsledkov, ale aj zvýši povedomie o význame projektu.	
	<i>Beschreibung der Aktivität:</i> <i>Um sowohl die Öffentlichkeit aber auch die Gesundheits- und Wissenschaftsebene über das Projekt, dessen Hintergründe und die Ergebnisse zu informieren werden regelmäßige Newsletter und Publikationen veröffentlicht werden, wobei über die Medien und dem Netzwerk der strategischen Partner eine große Leserschaft erreicht wird. Über Medien der strategischen Partner werden auch populärwissenschaftliche Publikationen verbreitet; wissenschaftliche Paper werden in wissenschaftlichen Papern publiziert. Damit werden die Zielgruppen, die Öffentlichkeit, die Personen in Gesundheitsberufen wie auch die Wissenschaft zum Projekt und zur Thematik Ernährung und gesundes Altern nachhaltig informiert was das Bewusstsein für die Resultate steigert.</i>	
D	Výstup: Za účelom aktualizácie informovania verejnosti, ale aj vedeckej komunity budú pravidelne pripravované informačné bulletinov o priebehu a výsledkoch projektu. Ďalšie nevedecké práce budú zverejnené prostredníctvom siete strategických partnerov. Zároveň budú pripravené aj vedecké publikácie.	Cieľová hodnota/Zielwert Vedecké a vedecko-populárne prednášky/ Wissenschaftliche und Populär-wissenschaftliche Publikationen - 15
	<i>Detailoutput:</i> <i>Um die Öffentlichkeit und die Wissenschaftsebene laufend aktuell zu halten werden bei dieser Aktivität Newsletter erstellt, die über das Projekt, den Fortschritt und Ergebnisse informieren. Zudem soll es regelmäßig populärwissenschaftliche Publikationen geben, die zum Teil über die Medien der strateg. Partner verteilt werden aber auch wissenschaftliche Publikationen.</i>	
Aktivita Aktivität	Názov aktivity: Príprava informačných letákov, brožúr a knihy	
	<i>Bezeichnung der Aktivität:</i> <i>Erstellung von Flyern, einem Booklet und einem Buch</i>	
	Popis aktivity: Za účelom informovania verejnosti, ale aj vedeckej obce o výsledkoch projektu sú plánované pravidelné letáky, brožúry a kniha. Tieto letáky budú prístupné prostredníctvom strategického partnera aj pre širokú verejnosť, budú informovať o projekte, o dôležitosti témy, potrieb v pohraničnej oblasti, pokroku a pripravovaných prednáškach a workshopoch. Brožúra bude informovať cieľovú skupinu o prepojení medzi výživou a zdravým starnutím jednoduchým spôsobom a neformálne, a bude distribuovať informácie jednoduchým spôsobom. Kniha bude obsahovať 50 otázok a odpovedí o výžive a zdravom starnutí, ktoré môžu byť použité na informovanie cieľových skupín, ako aj zdravotníkov. Výsledky budeme šíriť aj v Dolnom Rakúsku.	
	<i>Beschreibung der Aktivität:</i> <i>Um sowohl die Öffentlichkeit aber auch die Gesundheits- und Wissenschaftsebene über das Projekt, dessen Hintergründe und die Ergebnisse zu informieren werden regelmäßige Flyer erstellt, sowie ein Booklet und ein Buch geschrieben. Die Flyer werden über das Netzwerk der strategischen Partner vertrieben um so ein große Leserschaft in der Grenzregion zu erreichen. Ein Booklet (Pixybuch-Stil) in einem einfachen Stil und populärwissenschaftlich aufbereitet</i>	

	wird erstellt, um die Zielgruppen zum Thema Ernährung und gesundes Altern zu informieren. Das Buch wird 50 Fragen und entsprechende Antworten zum Thema Ernährung und gesundes Altern geben und sich an die Zielgruppen wie die Allgemeinheit wenden, aber auch für Personen in Gesundheitsberufen oder der Altenpflege nützlich sein. Die Ergebnisse werden auch in Niederösterreich verbreitet.	
D	Výstup: Pri tejto činnosti budeme vyrábať letáky, brožúry a knihu, aby sme jednoduchým spôsobom informovali o projekte, o výsledkoch projektu, rovnako ako o dôležitosti témy projektu. Pomocou týchto nástrojov budeme šíriť túto tému medzi verejnosť, a tým aj cieľové skupiny. Plánujeme vytlačiť najmenej 5000 letákov, 1000 brožúr a jednu knihu. Výsledky projektu budú šírené aj cez sociálne siete (napr. webová stránka, Facebook, atď.)	Cieľová hodnota/Zielwert Letáky, brožúry, kniha/Flyers, Booklet, Buch - 6
	Detailoutput: In dieser Aktivität werden wir Flyer erstellen sowie ein Booklet und ein Buch schreiben um über die Thematik des Projekts und dessen Ergebnisse in einer einfachen Art und Weise zu informieren. Mit diesen Aktivitäten werden wir eine sehr große Leserschaft erreichen. Wir planen eine mindestens 5000 Flyer pro Auflage und zumindest 1000 Booklets und Bücher. Zur Bekanntmachung werden wir die sozialen Medien verwenden (Webpage, Facebook, etc.).	
Aktivita Aktivität	Názov aktivity: Príprava verejných prednášok na semináre sociálnych skupín, seniorov a verejnosti a organizovanie záverečného workshopu	
	Bezeichnung der Aktivität: Planung von öffentlichen Vorträgen und Seminaren für die Zielgruppen sowie Multiplikatoren in Gesundheitsberufen, der Altenunterstützung und –pflege sowie der Allgemeinbevölkerung; Finaler Workshop	
	Popis aktivity: Je dôležité osloviť cieľové skupiny (starší ľudia a starí ľudia zajtrajška) a veľkú skupinu ľudí pracujúcich v oblasti geriatrickej starostlivosti a informovať ich o tejto téme a výsledkoch projektu. To sa uskutoční prostredníctvom organizovania verejných prednášok, otvorených prednášok a seminárov. Budú uskutočnené a podporované prostredníctvom siete strategických partnerov a najmä domov pre seniorov ako aj klubov dôchodcov v oboch mestách. Ďalej budú prednášky uskutočnené v organizáciách pre vzdelávanie dospelých a na otvorených prednáškach pre verejnosť. Záverečný workshop bude usporiadaný vrátane vedeckej časti, ako aj nevedeckej časti pre cieľové skupiny.	
	Beschreibung der Aktivität: Es ist notwendig, die Zielgruppen (Ältere Personen, Ältere von Morgen (= Personen im Alter zwischen 40 und 60 Jahren) und die große Gruppe der Personen in der Altenbetreuung sowie -pflege zu erreichen und sie über die Thematik Ernährung und gesundes Altern entsprechend zu informieren und die Projektergebnisse zu verteilen. Das wird erreicht durch Öffentliche Vorträge, Seminare und Workshops. Diese werden geplant und bekanntgemacht über unsere strategischen Partner, vor allem jedoch über die Seniorenwohnheime und die Seniorenclubs. Zudem werden Kurse an Volkshochschulen gegeben sowie Vorträge im Rahmen der Reihe University meets Public. Am Ende wird eine finale Tagung organisiert die einen wissenschaftlichen aber auch einen öffentlich zugänglichen nicht wissenschaftlichen Teil (v.a. für die Zielgruppen) enthalten wird.	
D	Výstup: Usporiadanie záverečnej konferencie (Workshopu) pre zainteresované strany (oba	Cieľová hodnota/Zielwert

	partneri) ako aj cieľové skupiny (seniori, ošetrovatelia, fyzioterapeuti, lekári - geriatri, odborníci na výživu a študenti biomedicínskych disciplín) Zvýšenie informovanosti cieľových skupín a ľudí zapojených do geriatrickej starostlivosti o téme výživy a zdravého starnutia. To sa bude uskutočňovať pomocou rôznych verejných prednášok, učebného materiálu, seminárov a záverečného otvoreného workshopu. Takto sa nám podarí zasiahnuť cieľové skupiny seniorov a budúcich seniorov, ale aj opatrovateľov, fyzioterapeutov, lekárov - geriatrov, výživárov a študentov biomedicínskych odborov. <i>Detailoutput:</i> <i>Finale Tagung für beide Projektpartner und Zielgruppen (Senioren, Senioren von Morgen) sowie deren Betreuer (Senioren, Pfleger, Physiotherapeuten, Ärzte, Krankenschwestern, Geriater, etc.) und Personen in Ausbildung (Studierende der biomedizinischen Fächer).</i> <i>Ziel: Verstärkte Bewusstseinsbildung in allen genannten Gruppen zum Thema Ernährung und gesundes Altern.</i> <i>Das wird neben der finalen Tagung durch öffentliche Vorträge, Seminare, Workshops und durch zielgruppengerechtes Lehrmaterial erreicht. Mit diesen Umsetzungsmaßnahmen werden wir die oben genannten Zielgruppen sehr gut erreichen.</i>	Prednášky, semináre, workshopy/ Vorträge, Seminare, Workshops -20
--	---	---

Poradové číslo PB Nummer des AP	Názov PB Bezeichnung des AP
3	SK: Vplyv nutrientov na mentálne a fyzické zdravie seniorov
	DE: <i>Einfluss von Nährstoffen auf die mentale und physische Gesundheit von Senioren</i>
Zapojenie partnerov Beteiligung	
PB zodpovedný partner <i>Verantwortlicher Partner</i>	Univerzita vo Viedni (UV) Universität Wien (UW)
Zapojení partneri <i>Beteiligte Partner</i>	Univerzita Komenského, Lekárska fakulta (LF UK) Comenius Universität, Medizinische Fakultät, Bratislava (UK)
SK: Hľadanie markerov „zdravého starnutia“ v experimentálnych modeloch starnutia (Bratislava) a v humánnej štúdii so seniormi umiestnenými v zariadeniach pre seniorov (Viedeň), ktoré by hodnotili vplyv dietetických návykov (konzumácia vitamínu D, proteínov a omega-3 mastných kyselín...) na fyzický a mentálny stav seniorov (zdravé starnutie). Vyhodnocovanie výsledkov, ich interpretácia a vyvodenie záverov pre lekársku prax a širokú verejnosť. Zistenie účinku vybraných nutrientov na zdravie starších ľudí a seniorov (klinické štúdie uskutočnené na UV), identifikácia markerov "zdravého" telesného a duševného zdravia seniorov. Stanovenie vplyvu vybraných nutrientov na mechanizmus starnutia v experimentálnych modeloch (bude realizovaná na UK), Vyhodnotenie	

výsledkov, ich interpretácia a vyvodenie záverov pre lekársku prax aj pre širokú verejnosť. Budú testované nové klinické aplikácie vitamínov a ich fyziologické účinky. DE: Evaluierung von Markern für "Gesundes Altern" in experimentellen Altersmodellen (Bratislava) und in einer Humanstudie mit Senioren aus Pensionistenwohnhäusern (Wien) um die Effekte von Nährstoffen und Ernährungsgewohnheiten (Aufnahme von Vitamin D, Protein, omega-3 Fettsäuren und anderen Nährstoffen) auf die mentale und physische Gesundheit zu untersuchen („Gesundes Altern“). Evaluierung und Interpretation der Resultate sowie Schlussfolgerungen für Personen in Gesundheitsberufen sowie der Öffentlichkeit. Analyse der Effekte ausgewählter Nährstoffe auf die Gesundheit von älteren Personen und den „Älteren von Morgen“ (Zielgruppe: 40-60 jährige) Messung der Effekte ausgewählter Nährstoffe auf die Gesundheit von Älteren und "Älteren von Morgen" (Klinische Studie realisiert von UniWien), Identifikation von Markern für "gesunde" physische und mentale Gesundheit von Älteren. Evaluierung der Effekte ausgewählter Nährstoffe auf Altersmechanismen in experimentellen Modellen (durchgeführt durch CU). Evaluierung der Resultate und Übersetzung für die Öffentlichkeit und Personen in Gesundheitsberufen. Neue klinische Anwendungen von Vitaminen und deren Gesundheitseffekten werden getestet.					
Hlavný výstup projektu Kernoutput des Projekts		Opíšte hlavný výstup projektu Beschreibung der Kernoutputs	Jednotka Einheit	Počet Anzahl	Ukazovateľ programového výstupu, ktorého sa hlavný výstup projektu týka/ Programm-Outputindikator, zu dem der Projektkernoutput beitragen wird
HV/KO 1	Panel markerov zdravého starnutia/ Panel von Biomarkern für gesundes Altern	SK: Markery zdravého starnutia budú definované na základe výsledkov klinickej štúdie (dobrovoľníci v dvoch vekových kategóriách) a výsledkov experimentálnych modelov.	Panel	1	SK: Počet subjektov, ktoré sa podieľajú na R&D spolupráci – 2 Počet nových výskumných pracovníkov - 1
		DE: Biomarker für gesundes Alter werden definiert, basierend auf Resultaten der klinischen Studie (Teilnehmer aus 2 Altersgruppen) und der experimentellen Modelle.	Panel		DE: Anzahl der Organisationen bzw. Einrichtungen, die sich an Kooperationen im Bereich der Innovation beteiligen – 2 Anzahl neuer Arbeitsplätze im Bereich R&D - 1
HV/KO2	Výsledky klinickej štúdie/ Resultate der klinischen Studie	SK: V priebehu projektu bude sledovaný vplyv vybraných živín (vitamínu D, omega-3 mastných kyselín a proteínov) na psychické a fyzické zdravie seniorov a a budúcich seniorov (40-60 rokov) a bude stanovená optimálna dávka a doba trvania intervencie s cieľom zabezpečiť "zdravé" starnutie.	Štúdia	1	SK: Počet subjektov, ktoré sa podieľajú na R&D spolupráci – 2
		DE: Im Zuge dieser Studie wird der Einfluss von ausgewählten Nährstoffen (Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren, Protein) auf die physische und mentale	Studie		DE: Anzahl der Organisationen bzw. Einrichtungen, die sich an Kooperationen im Bereich der Innovation beteiligen – 2

		Gesundheit von älteren Personen und „Älteren von Morgen“ (40-60 jährige) untersucht und eine optimale Dosierung und Länge der Einnahme definiert und „gesundes Altern“ zu ermöglichen.			
HV/KO3	Výsledky modelových experimentov/Resultate der experimentellen Modelle	SK: Identifikácia prírodných látok schopných zabraňovať zmenám v starnúcom organizme DE: Identifikation von Nährstoffen/natürlichen Inhaltsstoffen um dem Alterungsprozess zu verlangsamen	Experiment	2	SK: Počet subjektov, ktoré sa podieľajú na R&D spolupráci -2, DE: Anzahl der Organisationen bzw. Einrichtungen, die sich an Kooperationen im Bereich der Innovation beteiligen – 2
			Experiment		
Zapojenie cieľových skupín Zielgruppen					
Kto využije (hlavné) výstupy z tohto pracovného balíčka? Wer wird die (Kern)outputs dieses Arbeitspakets nutzen?			Univerzity a výskumné inštitúcie / Universitäten und Forschungseinrichtungen Vedeckí a pedagogickí pracovníci vysokých škôl, študenti medicíny, študenti výživy a následne seniori, budúci seniori (40-60 rokov), ich opatrovatelky, ľudia z geriatrickej starostlivosti a pomoci, fyzioterapeuti, lekári - geriatry, výživoví poradcovia, fyzioterapeuti, atď. Forscher und Lehrpersonal der Universitäten, Studierende der Medizin, Ernährung, und biomedizinischen Studienrichtungen und in weiterer Folge Senioren, zukünftige Senioren (Gruppe der heutigen 40-60 jährigen), Seniorenbetreuer, Personen in der Altenpflege, Physiotherapeuten, Ärzte, Krankenschwestern, Geriater, Ernährungsfachkräfte, Physiotherapeuten, etc.		
Ako zapojíte cieľové (a ostatné zainteresované) skupiny do rozvoja (hlavných) výstupov projektu? Wie werden die Zielgruppen (und andere Akteure) in die Umsetzung des gegenständlichen Arbeitspaketes einbezogen?			SK: Účasťou na prednáškach v domoch pre seniorov, na konferenciách pre lekárov-geriatrov, výživových poradcov, sestričky, vypracovaním sylabov pre nový voliteľný predmet pre študentov 3. stupňa vzdelávania (doktorandské štúdium) medicíny, výživy a iných biomedicínskych disciplín, prednášky pre širokú verejnosť alebo inštitúcie vzdelávania dospelých. Strategickí partneri sa budú podieľať na tejto aktivite organizáciou prednášok, workshopov a seminárov. DE: Vorträge, Seminare, Workshops in Pensionistenwohnhäusern und Seniorenclubs, Seminare/Workshops für Personen in der Seniorenbetreuung/Altenpflege, bei Konferenzen für Ärzte, Pflegepersonal, Wissenschaftler, Ernährungsfachkräften, Krankenschwestern, etc.; Erarbeitung und Implementierung von neuen Modulen mit dem Schwerpunkt Ernährung und Altern in die PhD Programme für Medizin, Ernährung und andere biomedizinische Fachrichtungen; Vorträge im Rahmen der Erwachsenenbildung über Volkshochschulen;		

		Strategische Partner werden in dieser Aktivität partizipieren durch die Organisation von Workshops und Seminaren.
Aktivita Aktivität	Názov aktivity: Vypracovanie panelu biomarkerov pre predikciu starnutia	
	Bezeichnung der Aktivität: Entwicklung von Biomarkern zur Abschätzung des Alterungsprozesses	
	Popis aktivity: V rámci skupiny ľudí rovnakého veku existuje značná variácia v rozsahu ochorení a rizika funkčných poškodení, čím vzniká potreba nájdenia vhodných biomarkerov, ktoré by charakterizovali zložité procesy starnutia. Identifikácia biomarkerov je ďalej komplikovaná rozmanitosťou biologických životných situácií, životným štýlom, aktivitami a zdravotnou starostlivosťou. Doteraz nebol identifikovaný žiaden biomarker, ktorý by monitoroval zdravé starnutie. Biomarkery sú potrebné predklinicky aj klinicky na predpovedanie zdravého starnutia, kvalitu zdravého starnutia, ako aj úmrtnosť. Na základe našich výskumných aktivít identifikujeme markery starnutia, najmä pokiaľ ide o nutrienty ako sú vitamín D, bielkoviny a omega-3 mastné kyseliny, vo vzťahu k rôznym mechanizmom starnutia. To bude veľmi dôležitým základom pre definovanie nových odporúčaní pre seniorov.	
	Beschreibung der Aktivität: Die große Gruppe der Senioren (65->100 Jahre) ist sehr heterogen und hat eine große Streuung von gesund bis krank mit entsprechenden funktionellen Einschränkungen. Daher ist es notwendig bestimmte prognostische Marker zu kennen, die eine Abschätzung des kommenden Erkrankungsrisikos erleichtern würden. Erschwert wird diese Biomarkererkennung durch die große biologische Diversität, die Lebenssituationen und die unterschiedliche Einnahme von Medikamenten. Daher ist bis jetzt kein alleiniger prognostischer Marker bekannt um "Altern vorherzusagen". Diese Marker werden im klinischen Alltag aber auch davor (präklinisch – z.B. bei den Hausärzten) benötigt, um eine Aussage zum Alterungsprozess, dem Erkrankungsrisiko und damit verbunden zur Lebensqualität der Person bis hin zum Sterberisiko treffen zu können. Basierend auf unseren Forschungsergebnissen mit den Nährstoffen Vitamin D, Protein und omega-3-Fettsäuren erhoffen wir bestimmte Marker (z.B.: im Blut) definieren zu können, die eine Abschätzung des Alterungsprozesses ermöglichen. Das wiederum ist notwendig um neue Ernährungsempfehlungen spezifisch für die Gruppe der Senioren zu erarbeiten.	
D	Výstup: Identifikovanie biomarkerov starnutia s ich referenčnými hladinami v krvi je dôležité na ich predklinické (napr. lekára) a klinické využitie. Poznať a tiež mať možnosť merať markery v krvi (a nie v tkanivách) je potrebné na ich účinné klinické a predklinické využitie. Získané informácie musia byť pravidelne distribuované k odborníkom pracujúcim v tejto oblasti (napr. praktickí lekári, lekári v laboratóriách OKB, lekári na klinikách).	
	Detailoutput: Die Erkennung von "Alters Biomarkern" mit den entsprechenden Normalwerten (bzw. Der Streuung) im Blut ist notwendig für den klinischen und präklinischen Alltag (z.B. Hausärzte). Daten über Biomarker zu haben und diese auch einfach messen zu können (z.B. im Blut und nicht im Gewebe) wäre daher sehr wichtig für die tägliche Anwendung und wäre auch eine Optimierung für das Gesundheitssystem inkl. der Kosten, weil präzisere Vorhersagen möglich wären. Die Information muss daher an Experten, die in diesem Bereich arbeiten weiter getragen werden (z.B. Ärzte in der Klinik, Labormediziner, Hausärzte etc.).	
Aktivita Aktivität	Názov aktivity: Realizácia klinickej štúdie	
	Bezeichnung der Aktivität: Durchführung einer Humanstudie	
	Popis aktivity: V priebehu projektu bude skúmaný vplyv vybraných nutrientov, o ktorých účinku na proces starnutia sa diskutuje (vitamínu D, proteínov a omega-3 mastných kyselín) na mentálne a fyzické zdravie seniorov a budúcich senioriv (skupina vo veku 40-60 rokov) a stanoví sa optimálna dávka a doba trvania intervencie vhodná na zabezpečenie "zdravého" starnutia.	

	<i>Beschreibung der Aktivität:</i> Im Rahmen des Projekts wird der Einfluss von spezifischen Nährstoffen, die mit „Altern“ diskutiert werden (Vitamin D, Protein, omega-3-Fettsäuren) auf die mentale und physiologische Gesundheit von Senioren und „Senioren von morgen“ (Gruppe der heute 40-60 jährigen) untersucht. Dabei soll die optimale Zufuhrdosierung erarbeitet werden sowie die Einnahmedauer um einen gesunden Alterungsprozess zu ermöglichen.
D	Výstup: Výsledky klinickej štúdie potrebné pre identifikovanie biomarkerov zdravého starnutia a pre zistenie možnosti pozitívne tieto parametre ovplyvniť vybranými nutrientmi
	<i>Detailoutput:</i> Resultate der Interventionsstudie sind notwendig um entsprechende Biomarker für gesundes Altern zu definieren und zu erkennen wie die ausgewählten Nährstoffe den Alterungsprozess positiv beeinflussen.
Aktivita Aktivität	Názov aktivity: Identifikácia prírodných látok schopných zabráňovať zmenám v starnúcom organizme
	<i>Bezeichnung der Aktivität:</i> Erkennung von natürlichen Substanzen, die den Alterungsprozess beeinflussen können in Alters-Zellmodellen
	S cieľom zistiť, akú úlohu majú niektoré látky v organizme (napr. prečo zvýšené nasýtené mastné kyseliny a zvýšený LDL-cholesterol zvyšujú riziko kardiovaskulárnych ochorení) je nevyhnutné pochopiť „mechanizmus ich účinku“. V projekte budeme vyšetrovať mechanizmy vedúce k poškodeniu a oprave starnúcich buniek a ich ovplyvňovanie rôznymi nutričnými látkami. 1. V rôznych experimentálnych modeloch otestujeme rôzne spôsoby indukcie starnutia buniek. 2. V experimentálnych modeloch dvoch vekových kategórií otestujeme ochranný vplyv rôznych prírodných látok (omega-3 mastné kyseliny, vitamín D, proteíny a iné) na proces starnutia sledovaním rôznych markerov. Na bunkovej úrovni vyšetříme aj kombinácie vybraných látok, ktoré môžu vykazovať synergické účinky.
	<i>Beschreibung der Aktivität:</i> Um Aussagen treffen zu können wie bestimmte Substanzen und Nährstoffe wirken ist es notwendig den „Mechanismus dahinter“ zu untersuchen (z.B. warum erhöhen gesättigte Fettsäuren LDL-Cholesterin und somit das Risiko für Herzerkrankungen). Daher wollen wir die Mechanismen untersuchen, die zu Zellschäden führen, deren Reparatur und welchen Einfluß dabei die unterschiedlichen Nährstoffe spielen. Dazu werden: 1. In unterschiedlichen experimentellen Modellen Alterungsprozesse untersucht und wie diese gefördert werden können. 2. In unterschiedlichen experimentellen Modellen von 2 Altersgruppen untersucht wie unterschiedliche Nährstoffe (z.B. Vitamin D, Protein, omega-3- Fettsäuren und andere) den Alterungsprozess beeinflussen. Dabei werden auch synergistische (Kombinations-) Effekte untersucht.
D	Výstup: Výsledky získané štúdiom experimentálnych modelov na úrovni buniek a tkanív, umožnia pochopiť molekulové mechanizmy starnutia a vybrať vhodné nutrienty pre intervenciu seniorov. Využitím výsledkov experimentálnych modelov bude možné predpokladať daný účinok na úrovni celého organizmu.
	<i>Detailoutput:</i> Die Resultate der experimentellen Modelle auf Zell- und Gewebeebene werden uns erleichtern molekulare Mechanismen rund um den Alterungsprozess besser zu verstehen und daher die tägliche Zufuhrempfehlung der Nährstoffe für Senioren besser auswählen zu können. Mit dieser Vorgangsweise lassen sich molekulare Wirkmechanismen im Menschen besser abschätzen.

Poradové číslo PB Nummer des AP		Názov PB Bezeichnung des AP			
4		SK: Vzdelávanie			
		DE: Ausbildung			
Zapojenie partnerov Beteiligung					
PB zodpovedný partner Verantwortlicher Partner		Univerzita vo Viedni (UV) Universität Wien (UW)			
Zapojení partneri Beteiligte Partner		Univerzita Komenského, Lekárska fakulta (LF UK) Comenius Universität, Medizinische Fakultät, Bratislava (UK)			
SK: Vzdelanie je jedným z hlavných pilierov projektu. Je dôležité šíriť výsledky výskumu a najmodernejšie poznatky o výžive k zdravotníckemu personálu, ktorý je v blízkosti problémov súvisiacich s vekom. Výsledky získané v rámci vedeckej časti projektu budú začlenené do vzdelávania medikov, odborníkov na výživu a doktorandov v biomedicínskych odboroch, lekárníkov, lekárov - geriatrov, zdravotných sestier, fyzioterapeutov. Organizovanie spoločných vzdelávacích prednášok, zavedenie nového predmetu v doktorandskom štúdiu oboch univerzít, letná škola, učebný materiál pre cieľové skupiny. Príprava programu životného štýlu založeného na výžive dôležitej pre zdravé starnutie a distribuovaného zdravotníckym pracovníkom a odborníkom starajúcim sa o seniorov.					
DE: Die Ausbildung zum Thema Ernährung und Alter ist einer der Eckpfeiler in diesem Projekt. Es ist wichtig die Projektergebnisse und das aktuelle Fachwissen zu dem Thema an die große Gruppe von Menschen zu bringen die in der Seniorenbetreuung und Altenpflege tätig sind sowie an die zukünftigen Betreuer und Ärzte. Die Resultate des wissenschaftlichen Teils werden daher in die Doktoratsausbildung der Bereiche Medizin, Ernährung, Pharmazie, Gerontologie und die Ausbildung anderer biomedizinischer Bereiche (z.B. Krankenschwestern, Physiotherapeuten, etc.) einfließen. Es wird ein gemeinsames Modul im PhD Curriculum an den Universitäten der Projektpartner geben, eine wechselseitige Summer School sowie wird Lehrmaterial für die Ausbildung der Zielgruppen und der Multiplikatoren erstellt.					
Hlavný výstup projektu Kernoutput des Projekts		Opíšte hlavný výstup projektu Beschreibung der Kernoutputs	Jednotka Einheit	Počet Anzahl	Ukazovateľ programového výstupu, ktorého sa hlavný výstup projektu týka/ Programm-Outputindikator, zu dem der Projektkernoutput beitragen wird
HV/KO 1	Sylaby nového predmetu / Lehrplan eines neuen Moduls	SK: Vypracovanie sylabov pre nový voliteľný predmet pre študentov 3. stupňa štúdia (doktorandské štúdium) medicíny, výživy a iných biomedicínskych disciplín v spolupráci univerzít oboch partnerov	sylabus	1	Počet subjektov, ktoré sa podieľajú na spolupráci - 2
		DE: Entwicklung eines Lehrplans für neue Kurse im Bereich der Doktoratsausbildung im Bereich Medizin, Ernährung sowie anderen biomedizinischen Bereichen in Kooperation der Universitäten beider Partner.	Lehrplan		DE: Anzahl der Organisationen bzw. Einrichtungen, die sich an Kooperationen im Bereich der Innovation beteiligen – 2

HV/KO2	Zavedenie nového predmetu do výučby Praktische Anwendung von Ernährung im Alter	SK: Zavedenie nového predmetu o vplyve výživy na zdravie človeka do výučbového procesu PhD študentov rôznych odborov.	Predmet	1	SK: Počet subjektov, ktoré sa podieľajú na spolupráci -2, Počet študentov, ktorí budú vzdelávaní - 100
		DE: Implementierung des Faches „Ernährung und gesundes Altern“ in der täglichen Arbeit von Gesundheitsfachkräften, vor allem jener im Bereich der Altenbetreuung- und pflege und im PhD Studium beider Universitäten.	Modul		DE: Anzahl der Organisationen bzw.Einrichtungen, die sich an Kooperationen im Bereich der Innovation beteiligen – 2 Zahl der TeilnehmerInnen an gemeinsamen Aus- und Weiterbildungsprogrammen – mindestens 100
HV/KO3	Informačné prednášky a publikácie Information für Vorträge und Publikationen	SK: Vypracovanie spoločných a zovšeobecňujúcich záverov vyplývajúcich z riešenia projektu vo Viedni a v Bratislave do informačných prednášok a publikácií pre cieľové skupiny a zdravotnícky personál.	Učebné materiály	5	SK: Počet subjektov, ktoré sa podieľajú na spolupráci -2
		DE: Ausarbeitung allgemeiner und spezifischer Schlussfolgerungen des Projekts in Bratislava und in Wien für Vorträge und Publikationen für die Zielgruppen und Personen in Gesundheitsberufen	Lehr-material		DE Anzahl der Organisationen bzw.Einrichtungen, die sich an Kooperationen im Bereich der Innovation beteiligen – 2
Zapojenie cieľových skupín Zielgruppen					
Kto využije (hlavné) výstupy z tohto pracovného balíčka? Wer wird die (Kern)outputs dieses Arbeitspakets nutzen?			Vzdelávacie inštitúcie / Ausbildungseinrichtungen		
			SK: Vzdelávacie inštitúcie na vzdelávanie opatrovateliek, ľudí z geriatrickej starostlivosti a pomoci, fyzioterapeutov, lekárov - geriatrov, výživových poradcov, študentov medicíny, výživy, fyzioterapeutov ako aj na zvyšovanie povedomia seniorov a budúcich seniorov. Ausbildungseinrichtungen für Krankenschwestern, Personen in der Seniorenbetreuung und Altenpflege, Geriater, Physiotherapeuten, Ärzte, Krankenschwestern, Ernährungsfachkräfte, Studierende der Medizin, Ernährung, und biomedizinischen Studienrichtungen, sowie für die Bewußtseinsbildung der Senioren und zukünftiger Senioren		
Ako zapojíte cieľové (a ostatné zainteresované) skupiny do rozvoja (hlavných) výstupov projektu? Wie werden die Zielgruppen (und andere Akteure) in die Umsetzung des gegenständlichen Arbeitspaketes einbezogen?			SK: Prednáškami v domoch pre seniorov, na konferenciách pre lekárov-geriatrov, ošetrovateliek, vypracovaním sylabov pre nový voliteľný predmet a zavedením nového predmetu pre študentov 3. stupňa vzdelávania (doktorandské štúdium) medicíny, výživy, farmácie a iných biomedicínskych disciplín, organizovanie 2 Letných škôl, pomocou pripravených letákov, pomocou Letných škôl.		

		V projekte budú zahrnutí: Viedenská univerzita, Lekárska fakulta UK v Bratislave, vedecké inštitúcie vo Viedni a v Bratislave, zdravotné centrá vo Viedni, Slovenský spolok lekárov. Z projektu budú mať priamo prospech: študenti (pregraduálneho štúdia, magisterského a PhD. štúdia) medicíny, výživy, farmácie, geriatrici, zdravotnícki pracovníci, atď.) Socio-ekonomický zisk celej spoločnosti
		<i>DE:</i> <i>Vorträge, Seminare, Workshops in Pensionistenwohnhäusern und Seniorenclubs; Erarbeitung und Implementierung von neuen Modulen mit dem Schwerpunkt Ernährung und Altern in die PhD Programme für Medizin, Ernährung und andere biomedizinische Fachrichtungen; Organisation von mindestens 2 Summer Schools</i> <i>In das Arbeitspaket sind involviert: Universität Wien, Comenius Univ. Bratislava, Fakultät für Medizin, Wissenschaftliche Institutionen in Bratislava und Wien, Gesundheitszentren in Wien, alle strategischen Partner, die Slowakische Ärztevereinigung</i> <i>Profitieren werden:</i> <i>Studierende (Doktorat, Master, PhD) in den Bereichen Ernährung, Medizin, Pharmazie, Geriatrie und anderen Gesundheitsbereichen. Im sozioökonomischen Kontext wird die gesamte Gesellschaft profitieren.</i>
Aktivita Aktivität	Názov aktivity:	Sylaby nového predmetu
	Bezeichnung der Aktivität:	Lehrplan eines neuen Moduls
	Popis aktivity:	Na základe najnovších poznatkov vedeckých výskumov pripravíme v spolupráci s partnerskou univerzitou vo Viedni sylaby nového predmetu s názvom „Vplyv výživy a nutričov na zdravie človeka“ pre študentov 3. stupňa štúdia (doktorandské štúdium) medicíny, výživy a iných biomedicínskych disciplín.
	Beschreibung der Aktivität:	Basierend auf den gemeinsamen Forschungserkenntnissen wird ein neuer Lehrplan zu einem PhD Modul mit dem Schwerpunkt Ernährung und Altern in den Bereichen Ernährung, Medizin und weiteren biomedizinischen Studienrichtungen erarbeitet.
D	Výstup:	Spolupráca oboch partnerských univerzít pri tvorbe nového predmetu
	Detailoutput:	Gemeinsame Entwicklung eines neuen Moduls zu Ernährung und Altern für/von beiden Partneruniversitäten
Aktivita Aktivität	Názov aktivity:	Zavedenie nového predmetu do výučby
	Bezeichnung der Aktivität:	Implementierung des Moduls in bestehende Ausbildungen und Studienrichtungen
	Popis aktivity:	Zaviesť daný predmet do vzdelávacieho procesu pre študentov 3.stupňa vzdelávania v rozsahu 6 hodín. Partnerská univerzita vo Viedni sa bude niekoľkými prednáškami podľa vzájomnej dohody podieľať na výučbovom procese našich študentov.

	<i>Beschreibung der Aktivität:</i> <i>Die erarbeiteten Lehrveranstaltungen werden in den Lehrplan von PhD Studierenden im Ausmaß von 6 Stunden pro Semester integriert. Ein gegenseitiger Austausch von Lehrenden ist Teil der geplanten Kooperation und des Wissenstransfers.</i>
D	Výstup: 1. Získanie povedomia študentov o význame správnej výživy na udržanie zdravia človeka. 2. Budovanie cezhraničnej spolupráce s partnerskou univerzitou vo Viedni.
	<i>Detailoutput:</i> 1. Studierende bekommen vertiefende Informationen zum Stellenwert von Ernährung für gesundes Altern. 2. Eine nachhaltige, grenzübergreifende Kooperation zwischen den Partneruniversitäten wird etabliert.
Aktivita Aktivität	Názov aktivity: Informačné prednášky a publikácie
	<i>Bezeichnung der Aktivität:</i> <i>Informationsveranstaltungen und Publikationen</i>
	Popis aktivity: Publikovanie výsledkov v odbornej tlači zrozumiteľnej pre širokú verejnosť (seniorov), sociálnych pracovníkov, fyzioterapeutov, lekárov-geriatrov a iných a ich prezentácia na odborných fórach a seminároch pre seniorov s pomocou tzv. strategických partnerov, ktorých úlohou je šírenie výsledkov riešenia projektu medzi seniorov a pracovníkov starajúcich sa o seniorov za účelom lepšej informovanosti seniorov a ich ošetrovateľov o možnosti pozitívneho ovplyvnenia starnutia.
	<i>Beschreibung der Aktivität:</i> <i>Die Ergebnisse der Studie werden in, für die Zielgruppen (Senioren, Sozialarbeiter, Altenpflege, Physiotherapeuten, Ärzte,...) relevanten, Fachzeitschriften veröffentlicht. Weiters werden die Erkenntnisse und Guidelines über die strategischen Partner in Form von Seminaren, Workshops, (Online-)Artikeln, Foren, Flugblättern, etc. sowohl an die allgemeine Bevölkerung, als auch an Spezialisten, die mit älteren Menschen und den Konsequenzen des Alterns professionell zu tun haben, weitergegeben.</i>
D	Výstup: Zvyšovanie povedomia cieľových skupín o spôsobe pozitívneho ovplyvňovania „zdravého“ starnutia.
	<i>Detailoutput:</i> <i>Erweiterung des Wissens und der Möglichkeiten "gesundes" Altern positiv zu beeinflussen.</i>

Poradové číslo PB Nummer des AP	Názov investície Bezeichnung der Investition
5	SK: Zlepšenie výskumnej infraštruktúry na LF UK Bratislava - rekonštrukcia laboratórií a ich vybavenie špeciálnymi zariadeniami a prístrojmi na stanovovanie markerov „zdravého starnutia“
	DE: <i>Verbesserung der Infrastruktur der Medizinischen Fakultät, CU, Bratislava</i> <i>Ausbau der Laboratorien und Ausstattung mit speziellem Equipment zur Erforschung und Messung von Markern für gesundes Altern</i>
Zapojenie partnerov Beteiligung	
PB zodpovedný partner Verantwortlicher Partner	Univerzita Komenského, Lekárska fakulta (LF UK) Comenius Universität, Medizinische Fakultät, Bratislava (UK)

Zapojení partneri <i>Beteiligte Partner</i>	Univerzita vo Viedni (UV) Universität Wien (UW)
SK: Zlepšenie výskumnej infraštruktúry na LF UK Bratislava - rekonštrukcia laboratórií a ich vybavenie špeciálnymi zariadeniami a prístrojmi je nevyhnutné pri hľadaní biomarkerov zdravého starnutia. V laboratóriu výskumu zmeny DNA u seniorov budeme sledovať jej oxidačné poškodenie, ako aj kvantifikovať mieru expresie génov a jej ovplyvnenie vybranými nutrientmi. Kvôli tomu plánujeme zakúpiť prístroj RT-PCR na kvantifikovanie DNA pri hľadaní markerov starnutia. V druhom laboratóriu budeme stanovovať subfrakcie lipoproteínov na identifikovanie seniorov s aterogénnou hypercholesterolémiou vyskytujúcou sa pri starnutí organizmu a nezdravom životnom štýle jedincov, na čo použijeme prístroj Lipoprint, ktorý je schopný elektroforeticky deliť lipoproteíny na jednotlivé aterogénne a neaterogénne subfrakcie. Kvôli správnej laboratórnej praxi je nevyhnutné používať kvalitnú redestilovanú vodu (plánujeme zakúpiť prístroj na prípravu redestilovanej vody) a analýzy biologických vzoriek uskutočňovať na chlade (plánujeme zakúpiť prístroj na výrobu ľadovej drte).	
DE: <i>Die Verbesserung der Forschungsbedingungen der Medizinischen Fakultät, UC, Bratislava ist essentiell um Biomarker für gesundes Altern erforschen zu können. Das „DNA Labor“ dient zur Erfassung des Einflusses bestimmter Nährstoffe und der Ernährung auf Veränderungen an der DNA im Altersverlauf, sowie zur Quantifizierung von oxidativen DNA-Schäden und Genexpression. Die dazu benötigte Maschine RT-PCR wird gekauft.</i> <i>Der Schwerpunkt des zweiten Labors liegt in der Bestimmung von Lipoproteinen und deren Subfraktionen zur Erkennung von atherogener Hypercholesterinämie, einem weitverbreiteten Risikofaktor bei älteren Menschen und Menschen mit ungesundem Lebensstil. Das Gerät LIPOPRINT dient zur Messung dieser Subfraktionen und wird ebenfalls gekauft.</i> <i>Für qualitative Forschung ist das Arbeiten mit doppelt destilliertem Wasser notwendig, welches für biologische Proben gefroren werden muss. Der Kauf einer Maschine zur Erzeugung von Crushed Ice ist vorgesehen.</i>	
Zdôvodnenie Begründung	
SK: Investícia je potrebná na nákup prístrojov, ktoré budú využívané oboma partnermi pri analyzovaní vzoriek odobratých v Rakúsku aj na Slovensku. Časť vzoriek pacientov odobratých v rámci humánnej štúdie vo Viedni budú analyzované použitím nových prístrojov na LF UK v Bratislave. Vďaka špičkovému vybaveniu laboratórií na Ústave, lekárskej chémie, biochémie a klinickej biochémie LF UK budú vytvorené podmienky na realizáciu excelentného výskumu pre výskumných pracovníkov a PhD. študentov LF UK aj UV, čím budú vytvorené ideálne podmienky pre naplnenie ukazovateľov projektu. Na základe nových metodík na vyšetrenie špecifických markerov starnutia, budú vypracované odporúčania pre cieľové skupiny.	
DE: <i>Der Erwerb der verschiedenen Geräte ist notwendig um die Proben sowohl aus Österreich (gewonnen während der Humanstudie), als auch aus der Slowakei (Zellmodell) zu analysieren.</i> <i>Die gute Ausstattung des Instituts für Medizinische Chemie, Biochemie und Klinische Biochemie, der Medizinischen Fakultät, ermöglicht bereits ausgezeichnete Forschung und soll durch die Investition qualitativ noch weiter aufgewertet werden. Die dadurch entstehenden neuen Methoden und Analysemöglichkeiten stellen die Bedingungen bereit um spezifische Biomarker des Alterns zu erforschen und darauf basierende Guidelines und Empfehlungen für die Zielgruppen zu formulieren.</i>	
Lokalizácia investície Standort der Investition	
Ústav lekárskej chémie, biochémie a klinickej biochémie Lekárskej fakulty UK, Sasinkova 2, Bratislava, Slovensko <i>Medizinische Chemie, Biochemie und Klinische Biochemie, Medizinische Fakultät, Comenius Universität, Sasinkova 2, Bratislava, Slowakei</i>	
Riziká spojené s investíciou Mit der Investition verbundene Risiken	
SK: Predkladaný zámer projektu z princípu nesie v sebe isté možné riziká súvisiace s jeho implementáciou. Sú však obmedzené na niekoľko málo oblastí a faktorov. Z pohľadu súladu implementácie projektu s platnou legislatívou je relevantnou predovšetkým legislatíva v oblasti verejného obstarávania, toto riziko je eliminované tým, že Univerzita Komenského má rozsiahle skúsenosti a disponuje odborným personálom na zabezpečenie súladu všetkých aktivít	

v rámci svojich projektových činností s legislatívou v oblasti verejného obstarávania. Rizikom je tiež možnosť nesprávneho postupu žiadateľa v procese verejného obstarávania. Stáva sa, že napriek pôvodným súhlasom s VO zúčastnené orgány vydávajú aj po ukončení projektov úplne opačné stanoviská k jednotlivým VO. Interné riziká projektu sú zanedbateľné. UK má mnohoročné skúsenosti s organizáciou a riadením projektov väčšieho rozsahu. Pri plánovaní aktivít projektu boli všetky vyššie uvedené riziká brané do úvahy s cieľom ich minimalizácie.
DE: <i>Das eingereichte Projektdesign hat einige Risiken hinsichtlich der Umsetzung, allerdings sind diese auf wenige Punkte limitiert. Ein Punkt ist das Gesetz hinsichtlich der öffentlichen Auftragsvergabe. Allerdings ist dieses Risiko vernachlässigbar, da die Comenius Universität (CU) sehr erfahren ist in diesem Punkt der Vergabe öffentlicher Mittel ist und erfahrenes Personal in diese Richtung hat. Ein weiteres Risiko könnte in der Möglichkeit liegen, dass die Vorgehensweise und Regeln im Rahmen der Projektumsetzung geändert und dadurch bestehende Vereinbarungen verändert werden. Interne Risiken sind vernachlässigbar. CU hat eine langjährige Erfahrung in der Umsetzung und des Managements großer Projekte. Bereits bei der Projektplanung wurden jedoch alle genannten Risiken berücksichtigt und versucht zu minimieren.</i>
Investičná dokumentácia Begleitende Dokumentation zur geplanten Investition
SK: V rámci obstarania prístrojového vybavenie nie sú potrebné žiadne špecifické povolenia. Pre plánovanú rekonštrukciu laboratórnych priestorov nie je potrebné stavebné povolenie, nakoľko nejde o výstavbu nových priestorov, ale iba o opravu existujúcich priestorov (oprava elektroinštalácie, rozvodov UK, montáž klimatickej jednotky, výmena dlažby), bez dispozičných zmien. Dokumenty k plánovanej rekonštrukcii prikladáme k žiadosti.
DE: <i>Für den Erwerb der Anlagen sind keine spezifischen Genehmigungen notwendig. Die Umbauarbeiten der Labors benötigen keine Baugenehmigung da es sich um keinen Neubau handelt, sondern um eine Erneuerung bestehenden Raumes (Umbau von Verkabelungen, elektrischen Netzanschlüssen der CU, Klimaanlage, Bodenfließen). Die Pläne der geplanten Umbauten sind im Anhang des Antrags.</i>

Vlastníctvo Eigentümerschaft					
SK: Vlastníctvo investície si po skončení projektu ponechá Lekárska fakulta UK. Za udržiavanie investície (laboratórium a prístroje) bude zodpovedný Ústav chémie, biochémie a klinickej biochémie LF UK. Údržba zaobstaraného vybavenia bude prebiehať podľa inštrukcií výrobcu, prípadné potrebné opravy budú zabezpečené v rámci záručného a pozáručného servisu.					
DE: <i>Nach Projektende werden die Anlagen im Verbleib der Medizinischen Fakultät der Comenius Universität bleiben. Das Institut für Chemie, Biochemie und Klinische Biochemie der Medizinischen Fakultät wird für den Erhalt des Investments (Labor und Geräte) verantwortlich zeichnen. Der Gebrauch der Geräte wird entsprechend der Empfehlungen der Hersteller gestaltet, notwendige Reparaturen werden durch die bestehende Garantie oder danach durch den Kundendienst bewerkstelligt.</i>					
Hlavný výstup projektu Kernoutput des Projekts	Opíšte hlavný výstup projektu Beschreibung der Kernoutputs		Jednotka Einheit	Počet Anzahl	Ukazovateľ programového výstupu, ktorého sa hlavný výstup projektu týka/ Programmoutputindikator, zu dem der Projektkernoutput Indikator beitragen wird
HV/KO 1	Rekonštrukcia laboratórií/	SK: Nová infraštruktúra v existujúcich laboratóriách	Laboratórium	2	SK: Počet vybudovaných výskumných zariadení – 2
	Renovierung der Laboratorien	DE: Neue Infrastruktur in bestehende Laboratorien und Nutzung über das Projektende hinaus	Laboratorien		DE: Anzahl der erbauten und ausgestatteten Laboratorien - 2

HV/KO2	Špeciálne prístroje na stanovenie biomarkerov starnutia/ Spezielle Messgeräte zur Bestimmung von Biomarkern des Alterns	SK: Nové prístroje budú súčasťou 2 prebudovaných laboratórií na hľadanie markerov starnutia v in vivo a in vitro experimentoch. Prístroje sa budú aj po ukončení riešenia projektu využívať dlhodobo na rôzne biochemické analýzy.	Zariadenia	4	SK: Počet vybudovaných výskumných zariadení - 4
		DE: Neue Geräte und Meßinstrumente zur Bestimmung von Altersmarkern (in vivo und ex vivo), zur weiteren Nutzung auch nach Projektabschluss	Messgeräte		DE: Anzahl der neuen Messgeräte - 4
Zapojenie cieľových skupín Zielgruppen					
Kto využije hlavné výstupy z tohto pracovného balíčka? Wer wird die Kernoutputs dieses Arbeitspakets nutzen?		Univerzity a výskumné inštitúcie / Universitäten und Forschungseinrichtungen Pracovníci LF UK v Bratislave a Viedenskej univerzity na ich vedeckú prácu, noví vedeckí pracovníci, 4PhD, 18 MS, seniori aplikáciou poznatkov získaných z projektu, lekári – geriatri, fyzioterapeuti, sestričky, študenti medicíny Alle (Projekt-)Mitarbeiter der MF UC, Bratislava und der Universität Wien: Jungforscher, 4 PhD Studenten, 18 Masterstudierende. Die allgemeine Bevölkerung (v.A. ältere Menschen) und Professionisten durch Anwendung der erworbenen Erkenntnisse			
Ako zapojíte cieľové (a ostatné zainteresované) skupiny do rozvoja hlavných výstupov projektu? Wie werden die Zielgruppen (und andere Akteure) in die Umsetzung dieses Arbeitspaketes einbezogen?		SK: Pracovníci LF UK v Bratislave a na Viedenskej univerzite pomôžu pri výbere najvhodnejších a najmodernejších prístrojov, čo zabezpečí inovatívny rozvoj v hľadaní markerov zdravého starnutia. Seniori ako aj lekári – geriatri, fyzioterapeuti, sestričky, študenti medicíny vzdelávacími prednáškami, ktoré poskytnú cieľovým skupinám najnovšie výsledky získané pomocou nových špeciálnych prístrojov.po aplikácii poznatkov získaných vedecko-výskumnou činnosťou do praxe DE: Die Mitarbeiter der Medizinischen Fakultät in Bratislava und der Universität Wien werden gemeinsam die passendsten Mess- und Analysegeräte zur Bestimmung der Biomarker des Alterns auswählen. Senioren, Sozialarbeiter, Physiotherapeuten, Ärzte, Krankenschwestern und Medizinstudenten werden durch die Verwendung der neuesten Geräte über den letzten Stand der Wissenschaft informiert werden.			
Aktivita Aktivität	Názov aktivity: Zlepšenie infraštruktúry				
	Bezeichnung der Aktivität: Verbesserung der Infrastruktur				

	Popis aktivity: Stavebné úpravy na LF UK v Bratislave vrátane inštalácie klimatizácie, úpravy ÚK a zdravotníckych inštalácií, elektrických rozvodov a osvetlenia v dvoch laboratóriách na základe projektovej dokumentácie (umelé osvetlenie a vnútorné slaboprúdové rozvody). Zároveň sa nové laboratóriá vybavujú novým laboratórnym nábytkom.	
	Beschreibung der Aktivität: Geplant sind die Restaurierung und der Umbau von 2 Laboratorien mit der Installation einer Klimaanlage, einer Zentralheizung, Erneuerung der Zu-, Abflüsse, elektrischen Leitungen, Anschlüsse und Beleuchtung. Weiters werden die neuen Laboratorien auch mit neuem Labormöbiliar ausgestattet.	
D	Výstup: Infraštruktúra potrebná pre umiestnenie nových špeciálnych zariadení a prístrojov	Cieľová hodnota/Zielwert Laboratóriá/Labors - 2
	Detailoutput: Aufbereitung der Infrastruktur für neue Messgeräte und Analysemöglichkeiten	
Aktivita Aktivität	Názov aktivity: Zlepšenie technického vybavenia laboratórií	
	Bezeichnung der Aktivität: Verbesserte technische Ausstattung der Laboratorien	
	Popis aktivity: Doplnenie vybavenia laboratórií o špeciálne zariadenia a prístroje: Prístroj RT-PCR je potrebný na stanovenie zmeny exprese génov vybraných proteínov počas starnutia organizmu a na hľadanie najvhodnejšieho markera charakterizujúceho starnutie. Prístroj Lipoprint je potrebný na elektroforetické delenie LDL a HDL lipoproteínov na aterogénne a neaterogénne subfrakcie. Toto stanovenie prispieva k zisteniu rizika srdcovo-cievnych ochorení. Prístroj sa použije na stanovenie LDL a HDL subfrakcií u seniorov zapojených do humánnej štúdie vo Viedni. Porucha lipidového metabolizmu je u seniorov častá, a preto je nevyhnutné zvýšené hladiny rizikových subfrakcií stanoviť a zároveň zistiť, či je možné intervenciu vybranými nutrientmi ich hladinu pozitívne ovplyvniť. Prístroj na prípravu redestilovanej vody. Ultračistá voda je nevyhnutná pri príprave roztokov na biochemické analýzy vzoriek na nových špeciálnych prístrojoch, čím sa zabezpečí správna laboratórna prax.Výrobník ľadovej drte je potrebný na udržiavanie vzoriek biologického materiálu v chlade. Biologické vzorky chladené ľadovou drťou na 4 C, pomalšie podliehajú enzýmovej degradácii, vďaka čomu sú hľadané markery stabilnejšie počas dlhšieho obdobia a ich stanovenie je presné a reprodukovateľné. Väčšina laboratórneho zariadenia a vybavenia v súčasnosti funguje na báze IKT, pričom IKT je súčasťou obstarávaného zariadenia a vybavenia. V rámci plánovaných investícií budeme kupovať počítač vrátane softvéru, ktorý budú slúžiť na riadenie zakúpených zariadení a na sumarizáciu a štatistické vyhodnocovanie výsledkov.	
	Beschreibung der Aktivität: Folgendes Spezialequipment wird gekauft: RT-PCR – zur Bestimmung der altersassoziierten Veränderung der Genexpression bestimmter Proteine, sowie zur Detektion zuverlässiger Biomarker zur Beurteilung des Alterungsprozess. LIPOPRINT – zur Unterteilung der Lipoproteine LDL und HDL in deren atherogene und nicht-atherogene Subfraktionen. Die Proben der Humanstudie werden hiermit auf Störungen des Lipidstoffwechsels untersucht, welche bei älteren Menschen häufig sind. Weiters wird der Einfluss bestimmter Nährstoffen auf diese Parameter erforscht. DOPPELT-DESTILLIERTES WASSER AUFBEREITUNGSGERÄT – Ultra-reines Wasser ist essentiell für die Aufbereitung und Verdünnung von Proben und Chemikalien, sowie den Analysen mit Hilfe der neuen Geräte. CRUSHED ICE MASCHINE – notwendig um biologische Proben auf niedriger Temperatur zu halten. Erwärmen sich biologische Proben (z.B. Gewebe, Blut) über 4°C beschleunigt sich die Enzymaktivität, welche die Stabilität der Proben, sowie die Zuverlässigkeit der Messung und deren Reproduzierbarkeit negativ beeinflusst. Weiters werden die Laboratorien mit aktueller EDV-Hardware (PC, Laptop) ausgestattet, sowie notwendige Analysesoftware zur Bedienung der neuen Geräte und der statistischen	

	<i>Auswertung der Ergebnisse gekauft.</i>	
<i>D</i>	Výstup: Materiálno technické vybavenie laboratórií potrebné pre naplnenie cieľov projektu, na definovanie panelu markerov zdravého startnutia, ktorý vyplynie z humánnej štúdie a experimentálnych modelov.	Cieľová hodnota/Zielwert <i>Materiálno technické vybavenie laboratórií/ Analyse- und Laborgeräte 4</i>
	<i>Detailoutput:</i> Analyse- und Laborgeräte – zur Bestimmung zuverlässiger Biomarker des Alterns wird spezifisches Laborequipment benötigt. Nur damit können die Proben der Humanstudie und des experimentellen Modells ausgewertet werden und wertvolles Wissen zur Realisierung des Projekts geschaffen werden.	

Aktivity projektu realizované mimo oprávneného programového územia (20%)

Projektaktivitäten außerhalb des förderfähigen Programmgebietes (20%)

SK: Výdavky mimo programového územia sú výlučne výdavky spojené s aktívnou účasťou na odborných vedeckých konferenciách, na ktorých sa budú jednak prezentovať čiastkové výsledky projektu a zároveň sa bude zvyšovať aj vedomostná úroveň odborného personálu zapojeného do riešenia aktivít projektu. Predpokladáme celkovo 20 pracovných osobocíest, cieľ cesty bude priebežne upresňovaný v rámci monitorovacích správ na základe organizácie najvhodnejších európskych, resp. svetových vedeckých kongresov, sympózií a workshopov.
DE: Ausgaben außerhalb der Programmregion sind nur für eine aktive Teilnahme an wissenschaftlichen Konferenzen vorgesehen, wo auch Projektdaten –ergebnisse vorgestellt werden oder wo es um Wissensgenerierung von Projektpersonal geht, das dann entsprechend im Projekt wieder umgesetzt wird. Wir erwarten insgesamt 20 Reisen von Einzelpersonen. Die Reiseorte werden laufend in den Projektberichten definiert, da sie abhängig sind von den jeweiligen Austragungsorten der wichtigsten europäischen oder internationalen Kongressen, Symposien oder Workshops.

5. Aktivity projektu

5. Projektaktivitäten

Celková dĺžka realizácie aktivít projektu (v mesiacoch):

52

Gesamtdauer des Projekts in Monaten:

Začiatok realizácie aktivít projektu:

(začiatok realizácie prvej aktivity)

09/2017

Projektbeginn:

Ukončenie realizácie aktivít projektu:

(koniec realizácie poslednej aktivity alebo viacerých aktivít, ak sa ich realizácia ukončuje v rovnaký čas)

12/2021

Projektende:

5.1. Aktivity projektu realizované v oprávnenom území OP

5.1. Ort der Projektumsetzung innerhalb des förderfähigen Programmgebiets

Vedúci partner:		Universität Wien (UW)	
Lead Beneficiary:			
Pracovný balíček:		0. Příprava projektu	
Arbeitspaket:		0. Projektvorbereitung	
P.č. Lfd.- Nr.	Názov aktivity Aktivitätsbezeichnung	Realizácia aktivity od: Beginn:	Realizácia aktivity do: Ende:
0.1	Příprava projektu Projektvorbereitung	11/2015	02/2017
Pracovný balíček:		1. Riadenie projektu	
Arbeitspaket:		1. Projektmanagement	
P.č. Lfd.- Nr.	Názov aktivity Aktivitätsbezeichnung	Realizácia aktivity od: Beginn:	Realizácia aktivity do: Ende:
1.1	Povinnosti a postupy pre každodenné riadenie a koordináciu Tägliches Management und Projektkoordination	09/2017	12/2021
1.2	Komunikácia medzi partnermi Partnerschaftskommunikation	05/2016	12/2021
1.3	Podávanie správ a hodnotiace postupy Berichtlegung und Evaluierung	07/2018	12/2021
Pracovný balíček:		2. Publicita a komunikácia	
Arbeitspaket:		2. Kommunikation	
P.č. Lfd.- Nr.	Názov aktivity Aktivitätsbezeichnung	Realizácia aktivity od: Beginn:	Realizácia aktivity do: Ende:
2.1	Vytvorenie dynamickej webovej stránky projektu za príspenia oboch partnerov s redakčným systémom v troch jazykových verziách Dynamische 3-sprachige Website beider Partner	09/2017	12/2021
2.2	Příprava informačných letákov a článkov Erstellung von Newslettern und Artikeln	11/2018	12/2021

2.3	Príprava informačných letákov, brožúr a knihy <i>Erstellung von Flyern, einem Booklet und einem Buch</i>	07/2019	12/2021
2.4	Príprava verejných prednášok na semináre sociálnych skupín, seniorov a verejnosti a organizovanie záverečného workshopu <i>Planung von öffentlichen Vorträgen und Seminaren für die Zielgruppen sowie Multiplikatoren in Gesundheitsberufen, der Altenunterstützung und -pflege sowie der Allgemeinbevölkerung; Finaler Workshop</i>	11/2018	12/2021
Pracovný balíček: Arbeitspaket:			
3. Vplyv nutričtov na mentálne a fyzické zdravie seniorov <i>3. Einfluss von Nährstoffen auf die mentale und physische Gesundheit von Senioren</i>			
P.č. Lfd.- Nr.	Názov aktivity Aktivitätsbezeichnung	Realizácia aktivity od: Beginn:	Realizácia aktivity do: Ende:
3.1	Vypracovanie panelu biomarkerov pre predikciu starnutia <i>Entwicklung von Biomarkern zur Abschätzung des Alterungsprozesses</i>	07/2018	12/2020
3.2	Realizácia klinickej štúdie <i>Durchführung einer Humanstudie</i>	07/2018	12/2020
3.3	Identifikácia prírodných látok schopných zabraňovať zmenám v starnúcom organizme <i>Erkennung von natürlichen Substanzen, die den Alterungsprozess beeinflussen können in Alters-Zellmodellen</i>	07/2018	12/2020
Pracovný balíček: Arbeitspaket:			
4. Vzdelávanie <i>4. Ausbildung</i>			
P.č. Lfd.- Nr.	Názov aktivity Aktivitätsbezeichnung	Realizácia aktivity od: Beginn:	Realizácia aktivity do: Ende:
4.1	Sylaby nového predmetu <i>Lehrplan eines neuen Moduls</i>	07/2019	12/2021
4.2	Zavedenie nového predmetu do výučby <i>Implementierung des Moduls in bestehende Ausbildungen und Studienrichtungen</i>	07/2019	12/2021
4.3	Informačné prednášky a publikácie <i>Informationsveranstaltungen und Publikationen</i>	07/2019	12/2021
Pracovný balíček: Arbeitspaket:			
5. Zlepšenie výskumnej infraštruktúry na LF UK Bratislava - rekonštrukcia laboratórií a ich vybavenie špeciálnymi zariadeniami a prístrojmi na stanovovanie markerov "zdravého starnutia" <i>5. Verbesserung der Infrastruktur der Medizinischen Fakultät, CU, Bratislava Ausbau der Laboratorien und Ausstattung mit speziellem Equipment zur Erforschung und Messung von Markern für gesundes Altern</i>			
P.č. Lfd.- Nr.	Názov aktivity Aktivitätsbezeichnung	Realizácia aktivity od: Beginn:	Realizácia aktivity do: Ende:
5.1	Zlepšenie infraštruktúry <i>Verbesserung der Infrastruktur</i>	09/2017	01/2019
5.2	Zlepšenie technického vybavenia laboratórií <i>Verbesserte technische Ausstattung der Laboratorien</i>	07/2018	12/2020

Hlavný cezhraničný partner (PP1) <i>Grenzüberschreitender Hauptpartner:</i>		Univerzita Komenského, Lekárska fakulta (LF UK)	
Pracovný balíček: <i>Arbeitspaket:</i>		0. Príprava projektu <i>0. Projektvorbereitung</i>	
P.č. Lfd.- Nr.	Názov aktivity Aktivitätsbezeichnung	Realizácia aktivity od: Beginn:	Realizácia aktivity do: Ende:
0.1	Príprava projektu <i>Projektvorbereitung</i>	11/2015	02/2017
Pracovný balíček: <i>Arbeitspaket:</i>		1. Riadenie projektu <i>1. Projektmanagement</i>	
P.č. Lfd.- Nr.	Názov aktivity Aktivitätsbezeichnung	Realizácia aktivity od: Beginn:	Realizácia aktivity do: Ende:
1.1	Povinnosti a postupy pre každodenné riadenie a koordináciu <i>Tägliches Management und Projektkoordination</i>	09/2017	12/2021
1.2	Komunikácia medzi partnermi <i>Partnerschaftskommunikation</i>	05/2016	12/2021
1.3	Podávanie správ a hodnotiace postupy <i>Berichtlegung und Evaluierung</i>	07/2018	12/2021
Pracovný balíček: <i>Arbeitspaket:</i>		2. Publicita a komunikácia <i>2. Kommunikation</i>	
P.č. Lfd.- Nr.	Názov aktivity Aktivitätsbezeichnung	Realizácia aktivity od: Beginn:	Realizácia aktivity do: Ende:
2.1	Vytvorenie dynamickej webovej stránky projektu za príspenia oboch partnerov s redakčným systémom v troch jazykových verziách <i>Dynamische 3-sprachige Website beider Partner</i>	09/2017	12/2021
2.2	Príprava informačných letákov a článkov <i>Erstellung von Newslettern und Artikeln</i>	11/2018	12/2021
2.3	Príprava informačných letákov, brožúr a kníh <i>Erstellung von Flyern, einem Booklet und einem Buch</i>	07/2019	12/2021
2.4	Príprava verejných prednášok na semináre sociálnych skupín, seniorov a verejnosti a organizovanie záverečného workshopu <i>Planung von öffentlichen Vorträgen und Seminaren für die Zielgruppen sowie Multiplikatoren in Gesundheitsberufen, der Altenunterstützung und -pflege sowie der Allgemeinbevölkerung; Finaler Workshop</i>	11/2018	12/2021
Pracovný balíček: <i>Arbeitspaket:</i>		3. Vplyv nutričov na mentálne a fyzické zdravie seniorov <i>3. Einfluss von Nährstoffen auf die mentale und physische Gesundheit von Senioren</i>	
P.č. Lfd.- Nr.	Názov aktivity Aktivitätsbezeichnung	Realizácia aktivity od: Beginn:	Realizácia aktivity do: Ende:
3.1	Vypracovanie panelu biomarkerov pre predikciu starnutia <i>Entwicklung von Biomarkern zur Abschätzung des Alterungsprozesses</i>	07/2018	12/2020

3.2	Realizácia klinickej štúdie <i>Durchführung einer Humanstudie</i>	07/2018	12/2020
3.3	Identifikácia prírodných látok schopných zabraňovať zmenám v starnúcom organizme <i>Erkennung von natürlichen Substanzen, die den Alterungsprozess beeinflussen können in Alters-Zellmodellen</i>	07/2018	12/2020
Pracovný balíček: 4. Vzdelávanie Arbeitspaket: 4. Ausbildung			
P.č. Lfd.- Nr.	Názov aktivity Aktivitätsbezeichnung	Realizácia aktivity od: Beginn:	Realizácia aktivity do: Ende:
4.1	Sylaby nového predmetu <i>Lehrplan eines neuen Moduls</i>	07/2019	12/2021
4.2	Zavedenie nového predmetu do výučby <i>Implementierung des Moduls in bestehende Ausbildungen und Studienrichtungen</i>	07/2019	12/2021
4.3	Informačné prednášky a publikácie <i>Informationsveranstaltungen und Publikationen</i>	07/2019	12/2021
Pracovný balíček: 5. Zlepšenie výskumnej infraštruktúry na LF UK Bratislava - rekonštrukcia laboratórií a ich vybavenie špeciálnymi zariadeniami a prístrojmi na stanovovanie markerov "zdravého starnutia" Arbeitspaket: 5. Verbesserung der Infrastruktur der Medizinischen Fakultät, CU, Bratislava Ausbau der Laboratorien und Ausstattung mit speziellem Equipment zur Erforschung und Messung von Markern für gesundes Altern			
P.č. Lfd.- Nr.	Názov aktivity Aktivitätsbezeichnung	Realizácia aktivity od: Beginn:	Realizácia aktivity do: Ende:
5.1	Zlepšenie infraštruktúry <i>Verbesserung der Infrastruktur</i>	09/2017	01/2019
5.2	Zlepšenie technického vybavenia laboratórií <i>Verbesserte technische Ausstattung der Laboratorien</i>	07/2018	12/2020

5.2 Aktivity projektu realizované mimo oprávneného územia OP

5.2 Projektaktivitäten außerhalb des förderfähigen Programmgebiets

Výdavky mimo programového územia sú výlučne výdavky spojené s aktívnou účasťou na odborných vedeckých konferenciách, na ktorých sa budú jednak prezentovať čiastkové výsledky projektu a zároveň sa bude zvyšovať aj vedomostná úroveň odborného personálu zapojeného do riešenia aktivít projektu. Predpokladáme celkovo 20 pracovných osobociest, cieľ cesty bude priebežne upresňovaný v rámci monitorovacích správ na základe organizácie najvhodnejších európskych, resp. svetových vedeckých kongresov, sympózií a workshopov

Ausgaben außerhalb der Programmregion sind nur für eine aktive Teilnahme an wissenschaftlichen Konferenzen vorgesehen, wo auch Projektdaten –ergebnisse vorgestellt werden oder wo es um Wissensgenerierung von Projektpersonal geht, das dann entsprechend im Projekt wieder umgesetzt wird. Wir erwarten insgesamt 20 Reisen von Einzelpersonen. Die Reiseorte werden laufend in den Projektberichten definiert, da sie abhängig sind von den jeweiligen Austragungsorten der wichtigsten europäischen oder internationalen Kongressen, Symposien oder Workshops.

6. Merateľné ukazovatele projektu

6. Messbare Projektindikatoren

6.1 Príspevok partnerov k merateľným ukazovateľom projektu

6.1 Beitrag der Partner zu messbaren Projektindikatoren

Kód Code	Názov merateľného ukazovateľa Messbarer Indikator	Partner Partner	Merná jednotka Maßeinheit	Cieľová hodnota Zielwert
	Počet organizácií/subjektov, ktoré sa podieľajú na spolupráci súvisiacej s inováciami <i>Anzahl der Organisationen bzw, Einrichtungen, die sich an Kooperationen im Bereich der Innovation beteiligen (P)</i>	LB, PP1	Počet Anzahl	2
	Počet nových výskumných pracovníkov v podporovaných subjektoch/podnikoch <i>Anzahl neuer Mitarbeiter im Forschungsbereich bei geförderten Einrichtungen/Betrieben</i>	LB, PP1	Počet Anzahl	1
	Počet účastníkov zapojených do schém spoločného vzdelávania vo vzťahu k výskumu a inováciám <i>Zahl der TeilnehmerInnen an gemeinsamen Aus- und Weiterbildungsprogrammen im Bereich Forschung und Innovation (P)</i>	LB, PP1	Počet Anzahl	100
	Počet vybudovaných výskumných zariadení <i>Anzahl neu entstandener Forschungseinrichtungen (P)</i>	LB, PP1	Počet Anzahl	2

6.2 Prehľad merateľných ukazovateľov projektu

6.2 Übersicht der messbaren Projektindikatoren

Kód Code	Názov merateľného ukazovateľa Messbarer Indikator	Merná jednotka Maßeinheit	Celková cieľová hodnota Ist-Stand - kumulativ	Relevancia k HP* Relevanz zu HP*	Typ závislosti ukazovateľa Art der Abhängigkeit des Indikators
	Počet organizácií/subjektov, ktoré sa podieľajú na spolupráci súvisiacej s inováciami <i>Anzahl der Organisationen bzw, Einrichtungen, die sich an Kooperationen im Bereich der Innovation beteiligen (P)</i>	Počet Anzahl	2	RMŽaND GFMundND	Maximálna hodnota Maximalwert
	Počet nových výskumných pracovníkov v podporovaných subjektoch/podnikoch <i>Anzahl neuer Mitarbeiter im Forschungsbereich bei geförderten Einrichtungen/Betrieben</i>	Počet Anzahl	1	UR, RMŽaND NE,GBFMuND	Súčet Gesamt
	Počet účastníkov zapojených do schém spoločného vzdelávania vo vzťahu k výskumu a inováciám <i>Zahl der TeilnehmerInnen an gemeinsamen Aus- und Weiterbildungsprogrammen im Bereich Forschung und Innovation (P)</i>	Počet Anzahl	100	UR NE	Súčet Gesamt
	Počet vybudovaných výskumných zariadení <i>Anzahl neu entstandener Forschungseinrichtungen (P)</i>	Počet Anzahl	2	UR NE	Maximálna hodnota Maximalwert

* Relevancia k horizontálnym princípom

* Relevanz zu horizontalen Prinzipien

7. Rozpočet projektu

7. Projektbudget

Rozpočtová kapitola <i>Budgetlinie</i>	Partner		Spolu <i>Gesamt</i>
	HP (VP)	HCP/GHP/P1	
1. Náklady na zamestnancov <i>1. Personalkosten</i>	528 602,04	263 591,01	792 193,05
2. Kancelárske, administratívne a iné nepriame výdavky <i>2. Büro und Verwaltungsausgaben (Gemeinkosten) (indirekte Kosten)</i>	79 290,31	39 538,65	118 828,96
3. Cestovné náklady a náklady na ubytovanie <i>3. Reise- und Unterbringungskosten</i>	15 200,00	12 000,00	27 200,00
4. Náklady na externú expertízu a služby <i>4. Kosten für externe Expertise und Dienstleistungen</i>	45 600,00	48 020,00	93 620,00
5. Výdavky na vybavenie <i>5. Ausrüstungskosten</i>	96 600,00	168 291,60	264 891,60
6. Náklady na infraštruktúru a stavebné náklady <i>6. Infrastruktur- und Errichtungskosten</i>	0,00	12 000,00	12 000,00
SPOLU GESAMT	765 292,35	543 441,26	1 308 733,61

Schéma de minimis <i>De-minimis-Beihilfe:</i>		NIE	
Výška pomoci de minimis (zdroj EÚ) <i>Höhe der De Minimis- Beihilfe (EFRE-Anteil)</i>			0,00
Podiel pomoci de minimis na COV (zdroj EÚ) <i>Anteil der De Minimis-Beihilfe an den gesamten förderfähigen Kosten (EFRE Anteil)</i>			
Predpokladá partner v projekte čisté príjmy? <i>Geplante Nettoeinnahmen des Partners</i>	NIE	NIE	

HP
(VP)/LB Universität Wien (UW)

HCP/GHP
/PP1 Univerzita Komenského, Lekárska fakulta (LF UK)

8. Zazmluvnená výška NFP a zdroje financovania

8. Vertraglich festgelegte Kofinanzierung

8.1. Zazmluvnená výška nenávratného finančného príspevku

8.1 Kofinanzierung auf Projektebene

Celková výška oprávnených výdavkov:	1 308 733,61 €
<i>Gesamte förderfähige Kosten:</i>	
Maximálna výška nenávratného finančného príspevku zo zdroja EÚ:	1 112 423,57 €
<i>Maximale EFRE-Kofinanzierung:</i>	
Maximálna výška nenávratného finančného príspevku zo zdroja ŠR SR:	54 344,13 €
<i>Maximale nationale Kofinanzierung (Staatshaushalt der SR):</i>	
Maximálna výška nenávratného finančného príspevku zo zdroja národného spolufinancovania AT:	0,00 €
<i>Maximale nationale Kofinanzierung (AT):</i>	
Výška spolufinancovania z vlastných zdrojov:	141 965,91 €
Kofinanzierung aus Eigenmitteln:	

8.2. Zdroje financovania projektu v členení podľa partnerov v EUR

8.2 Kofinanzierungsquellen nach Partnern in EUR

Zdroj Quelle	Partner	Suma v EUR Summe in EUR	%	Spolu za zdroj Gesamtfinanzierung	% podiel zdroja na rozpočte projektu % Anteil am Gesamtbudget
Celkový rozpočet projektu <i>Gesamtbudget des Projektes</i>	VP	765 292,35	-	1 308 733,61	-
	HCP/PP1	543 441,26	-		
Spolufinancovanie zo zdroja EÚ: <i>EFRE-Finanzierung:</i>	VP	650 498,50	85,00%	1 112 423,57	85,00%
	HCP/PP1	461 925,07	85,00%		
Spolufinancovanie zo zdroja ŠR SR: <i>Nationaler Kofinanzierungsbeitrag (Staatshaushalt SK):</i>	VP	0,00	0,00%	54 344,13	4,15%
	HCP/PP1	54 344,13	10,00%		
Spolufinancovanie zo zdroja národného spolufinancovania AT: <i>Nationaler Kofinanzierungsbeitrag</i>	VP	0,00	0,00%	0,00	0,00%
	HCP/PP1	0,00	0,00%		
Vlastné zdroje verejné: <i>Öffentliche Eigenmittel:</i>	VP	114 793,85	15,00%	141 965,91	10,85%
	HCP/PP1	27 172,06	5,00%		
Vlastné zdroje súkromné: <i>Private Eigenmittel:</i>	VP	0,00	0,00%	0,00	0,00%
	HCP/PP1	0,00	0,00%		
Celkové oprávnené výdavky <i>Private Eigenmittel:</i>				1 308 733,61	100,00%