**POVABILO » ŠD« K SOŽITJU IN MEDGENERACIJSKEMU**

**UTRIPU**

**IZVAJALCI: ŠPORTNA DRUŠTVA IN KLUBI**

**CILJNE SKUPINE –STAREJŠI: od 1 do 5**

PRIDRUŽITE SE K VSEBINAM PROJEKTA:

**»SIMBIOZA - GIBA »**

13.- 19. OKTOBER 2014

600 000 NAS JE! STAREJŠI: 50+ DO 100+ LET

**GIBANJE JE ŽIVLJENJE & ŽIVLJENJE JE STARANJE**

**Gibalna kultura –rekreacija - šport**

# PLEMENITIMO ŽIVLJENJE Z GIBANJEM IN OPTIMIZMOM

**# BODIMO AKTIVNI NAJMANJ 30 MIN. 5 DNI V TEDNU**

# IZBERIMO AKTIVNOST OB KATERI BOMO ZDRAVO UŽIVALI

# PRISLUHNIMO SRCU –VEDNO BODIMO V OKVIRIH VARNIH MEJ FR

# POSKRBIMO ZA USTREZNO PREHRANO IN HIDRACIJO

# POSKRBIMO ZA REDNO SPROŠČANJE

# NARAVA JE NAJBOLJŠA TELOVADNICA VSE DNI V LETU

# PRIPOROČA SE ZGIBANKA »RECEPT ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE Z

GIBANJEM IN ŠPORTOM«

**# STORIMO VSAK DAN TUDI NEKAJ ZA NAŠE TELO !**

**INDIVIDUALNI PROGRAMI VADBE**

**NEORGANIZIRANA VADBA**

**ORGANIZIRANA VADBA**

**SKUPINSKA VADBA**

**SEZONSKE VADBE**

**VADBA DOMA ; SAMOSTOJNO , OB POMOČI**

**VADBA V NARAVI V VSEH ŠTIRIH LETNIH ČASIH**

**VADBA V ŠPORTNIH OKOLJIH, DU IN DRUGA PRIMERNA OKOLJA**

**TEKMOVANJA IN TRENINGI**

**CILJNE SKUPINE STAREJŠIH:**

**PRVA CILJNA SKUPINA:**

To je skupina starejših,ki ostajajo pretežno v domačem okolju z delno omejenimi gibalnimi sposobnostmi,predvsem usled slabšega stanja lokomotornega sistema ; potrebujejo pa dnevno temeljno gibalno kulturo-aktivnost-vaje za moč,gibljivost, vzdržljivost,ravnotežje in koordinacijo harmonije gibanja. Primerna pa je tudi opravilna fizična aktivnost za ohranjanje funkcionalne avtonomnosti.

**IZVAJALCI**, v prvi ciljni skupini so starejši sami ob napotkih ali in ob delni pomoči prostovoljcev in patronaže. Prostovoljci iz DU pa naj bi bili usmerjani in instruirani ob podpori fizioterapevtov iz lokalnih ZD in Domov starejših( ta praksa ni aktivna); MORDA –PILOTSKA APLIKACIJA V PROJEKTU). Pripomočki: slikovni napotki,TV oddaje,prikazi vaj neposredno udeležencu itd.

**DRUGA CILJNA SKUPINA:**

V to skupino sodijo starejše osebe ,ki so popolnoma gibalno avtonomne in skrbijo za svojo temeljno gibalno kulturo poleg tega pa še aktivno interesno sodelujejo pri nekaterih zvrsteh splošne rekreacije z sezonskimi možnostmi( splošna vadba ,joga pohodništvo,gorništvo,nordijska hoja,,ples,kolesarjenje,plavanje, sprehodi na smučeh idr. Vadba je lahko individualna ali pa skupinska spontano organizirano. Priporoča se pa tudi medgeneracijska združba.

**IZVAJALSKA OKOLJA:**

Naravno okolje,najeti objekti,povezave z ŠD,DU okolja

**TRETJA CILJNA SKUPINA:**

Tu pa starejši udejanjajo svoja hotenja ,znanja in zmožnosti poleg temeljne gibalne kulture tudi organizirane in individualne oblike raznolike športne rekreacije v domeni športnih panog ali izvedenk. V to skupino pa sodijo tudi udeleženci občasnih množičnih športnih prireditev(Slovenija kolesari,Slovenija teče ,Slovenija plava,Slovenija pleše itd.)

**IZVAJALSKA OKOLJA:**

DU, ŠD, drugi komercialni ponudniki,turistično gospodarstvo,zasebniki

Šolske telovadnice,narava v štirih letnih časih…

Strateškega pomena je vsebinsko celostna povezava med DU in ŠD!

Pričujoča praksa tovrstnih povezav je izredno skromna! Izziv za projekt »DEMONSTRIRANJE PRIMEROV DOBRIH PRAKS«

**ČETRTA CILJNA SKUPINA:**

Ta skupina starejših sicer sodi v celovito podobo športne rekreacije z poudarki na aktivni redni vadbi-treningih in tudi udeležbah na tekmovanjih v ustreznih zmogljivostno starostnih kategorijah.

**IZTVAJALSKA OKOLJA:**

Tekmovalni sistemi : NPŠZ, ZDUS-PZDUDU,organizatorji odprtih tekmovanj.

Izvajalska okolja so Športna društva in klubi ter nekatera DU.

**PETA CILJNA SKUPINA:**

To skupino »ŠPORTNIKOV- VETERANOV« tvorijo praviloma bivši tudi vrhunski tekmovalci posameznih športnih panog. So organizirani tako pri nekaterih NPŠZ kakor tudi društvih in klubih. Imajo tudi mednarodne asociacije in tekmovalne sisteme po panogah in starostnih kategorijah doma in v tujini.

V Sloveniji je to področje precej prepuščeno samoinicijativi udeležencev **.(izziv za projekt –predstavitev primerov dobre prakse)**

Primeren bi bil tudi poziv NPŠZ .da se tozadevno organizirajo.

**IZVAJALSKA OKOLKJA :** -športna društva in klubi

**ŠPORTNA DRUŠTVA IN KLUBI PONUDIJO PROGRAME STAREJŠIM SKLADNO Z SPECIFIKAMI POSAMEZNIH IZBRANIH CILJNIH SKUPIN**

**PRIPOROČAJO SE TUDI PONUDBE ORGANIZIRANE OBLIKE VADBE ZA STAREJŠE V OBJEKTU:«NARAVA NAJVEČJI ŠPORTNO REKREACIJSKI OBJEKT NA SLOVENSKEM«**

**Nabor pričakovanih produktov projekta : SIMBIOZA – GIBA**

* **PROGRAMI OZAVEŠČANJEA (gradiva ,mediji-demo praksa, TV…)**
* **PROGRAMI ANIMACIJE (zdrava raznoterost gibanja in rekreacije ter športa)**
* **NEPOSREDNA PROMOCIJA AKTUALNE CELOSTNE PROGRAMSKE PONUDBE PO PODROČJIH**
* **USMERJENE IN APLIKATIVNE INFORMACIJE-UDELEŽENCI**
* **NAPOTKI-praktikum**
* **PILOTSKE VSEBINE –PROMOCIJE –ocene po zaključku,pobude sredinam koristnikov in izvajalcev**
* **PROMOCIJE PRIMEROV DOBRIH PRAKS**
* **Najave neposrednih izvajalskih rutin- aktualne ponudbe**
* **Plasiranje enciklopedičnih strokovnih mnenj:**

**-medicina:splošna ,internistična ,športna**

**-kineziologija**

**-terepevtska in negovalna srenja**

**-pozitivna mnenja udeležencev obeh spolov različnih starosti**

**»GIBANJE –REKREACIJA –ŠPORT« ZA ZRELA LETA !**

**Vsi skupaj : HOČEMO-ZNAMO –ZMOREMO !**

**ŠD : PRIJAVE« VSEBIN »ZA SODELOVANJE V PROJEKTU ,LOKACIJ IN TERMINOV od 13do 19 oktobra, na naslov:**

**Projektna pisarna: simbiozagiba@simbioza.eu**

[**www.simbioza.eu**](http://www.simbioza.eu)

**SEZNANITE Z POVABILI TUDI« DU« IN OSTALE STAREJŠE V VAŠEM**

**OKOLJU! »DNEVI ODPRTIH VRAT ZA SENIORJE«**

**Hvala za vaš vsebinski prispevek in tudi promocijo projekta »SIMBIOZA GIBA«.**

**Želimo vam pa tudi čim več novih članov iz skupin »starejših«**

**Interpretacija projektne vsebine: Janez Matoh**

**OKS-odbor športa za vse september 2014**