



# **ROKOVNIK 2017**

## **ZA VODILNE DELAVCE V DRUŠTVIH UPOKOJENCEV**

**PODROČJE DELA:**  
**ŠPORT, REKREACIJA IN GIBALNA KULTURA –**  
**TELESNA KULTURA STAREJŠIH**

Ljubljana, september 2017

Vsebina: Janez Matoh  
Oblikovanje: Nika Antolašič

## Vsebina

OPOMNIK.....	3
GIBANJE JE ŽIVLJENJE IN ŽIVLJENJE JE GIBANJE! .....	3
CILJNE SKUPINE .....	4
ORGANIZIRANOST.....	5
INFORMIRANOST IN PROMOCIJA .....	9
VSEBINSKA PODROČJA DELOVNIH SKUPIN .....	10
PARTNERSTVA IN POVEZAVE.....	12
IZVAJALSKI POGOJI V POSAMEZNIH OKOLJIH .....	13
KADRI, ZNANJE IN USPOSOBLJENOST .....	14
PRIDOBIVANJE PROSTOVOLJSKE ENERGIJE.....	15
NAČRTOVANJE.....	16
FINANCIRANJE IN VIRI.....	17
URAVNAVANJE VSEBIN PO MERI ČLANSTVA .....	18

## OPOMNIK

Vsebine in prioritete se uravnavajo s hotenji, znanji, potrebami in zmožnostmi ter možnostmi, tudi ob upoštevanju treh specifičnih okolij: mestno, primestno in vaško.

**Viri informacij:** CD dokumentacija - posveti PZDU/DU 2012, 2013, 2014 in spletna stran ZDUS [www.zdus-zveza.si](http://www.zdus-zveza.si). Na tem spletnem mestu so dostopna gradiva za vsa tri področja dela.

## GIBANJE JE ŽIVLJENJE IN ŽIVLJENJE JE GIBANJE!

Človek je del narave in tudi zanj veljajo številni naravni zakoni. V posameznih življenjskih obdobjih naj bi tudi s spoštovanjem teh zakonov in vseh možnih vplivnih dejavnikov, skladno s kakovostnim življenjskim slogom, uravnaval svojo življenjsko pot.

Naše telo potrebuje smotrno, pravilno, zdravo in dobro dnevno telesno kulturo. Ko vstopimo v starejše obdobje z uravnanim odnosom do temeljne gibalne kulture, rekreacije in športa, smo primerno nagrajeni s kakovostno avtonomno starostjo duha in telesa.

Naše individualne različnosti v številnih razsežnostih vzrokov in posledic pa nas razvrščajo v skupine - od skupin z delno gibalno omejitvijo pa do skupin aktivno športno zmožnih starejših.

Humana družba naj bi tudi poskrbela, seveda z vključenim pravilnim celostnim osebnim odnosom, za omogočanje ustrezno raznolikih vadb po meri specifik posameznih skupin starejših.

Gibanje je življenje in življenje je staranje!

## CILJNE SKUPINE

1. Delno gibalno omejeni
2. Gibalno samostojni
3. Gibalno dejavni
4. Športni rekreativci
5. Športniki veterani

### PRVA CILJNA SKUPINA

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

Izvajalci so starejši sami ob napotkih ali ob delni pomoči prostovoljcev in patronaže. Prostovoljci iz društev upokojencev pa naj bi bili usmerjeni in podučeni ob podpori fizioterapevtov iz lokalnih zdravstvenih domov in domov starejših (op.a. ta praksa ni aktivna).  
Pripomočki: slikovni napotki, TV oddaje-prikazi vaj neposredno udeležencu.

### 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 s sezonskimi možnostmi (splošna vadba, joga, pohodništvo, gornišstvo, nordijska hoja, ples, kolesarjenje, plavanje, sprehodi na smučeh idr.

Vadba je lahko individualna ali pa skupinska, tudi spontano organizirana. Priporoča se medgeneracijska povezava. Vaje se izvajajo v naravnem okolju, najetih objektih, v povezavi s športnimi društvi in lokalnimi društvi upokojencev.

### TRETJA CILJNA SKUPINA

Tu starejši udeležajo svoja hotenja, znanja in zmožnosti, poleg temeljne gibalne kulture tudi organizirane in individualne oblike raznolike športne rekreacije v domeni športnih panog ali njih izvedenk.

V to skupino sodijo tudi udeleženci občasnih množičnih športnih prireditev (Slovenija kolesari, Slovenija teče, Slovenija plava, Slovenija pleše itd.). So uporabniki programov redne organizirane vadbe.

Izvajalsko okolje predstavljajo društva upokojencev, športna društva, drugi komercialni ponudniki, turistično gospodarstvo, zasebniki, šolske telovadnice, skozi vse leto tudi narava,...

**Strateškega pomena je vsebinsko celostna povezava med društvu upokojencev in športnimi društvi!** Pričujoča praksa tovrstnih povezav je izredno skromna.

Izziv za projekt  
»DEMONSTRIRANJE PRIMEROV DOBRIH PRAKS«.

#### ČETRTRA CILJNA SKUPINA

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

Izvajalska okolja so tekmovalni sistemi Nacionalne panožne športne šole, Zveze društev upokojencev Slovenije, Pokrajinskih zvez društev upokojencev, društev upokojencev, organizatorjev odprtih tekmovanj.

#### PETA CILJNA SKUPINA

To skupino tvorijo praviloma bivši, tudi vrhunski tekmovalci posameznih športnih panog. So organizirani tako pri nekaterih Nacionalnih panožnih športnih šolah, kakor tudi v 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 samoiniciativi udeležencev.

Primeren bi bil tudi poziv Nacionalno panožni športni šoli, da se tozadevno organizirajo.

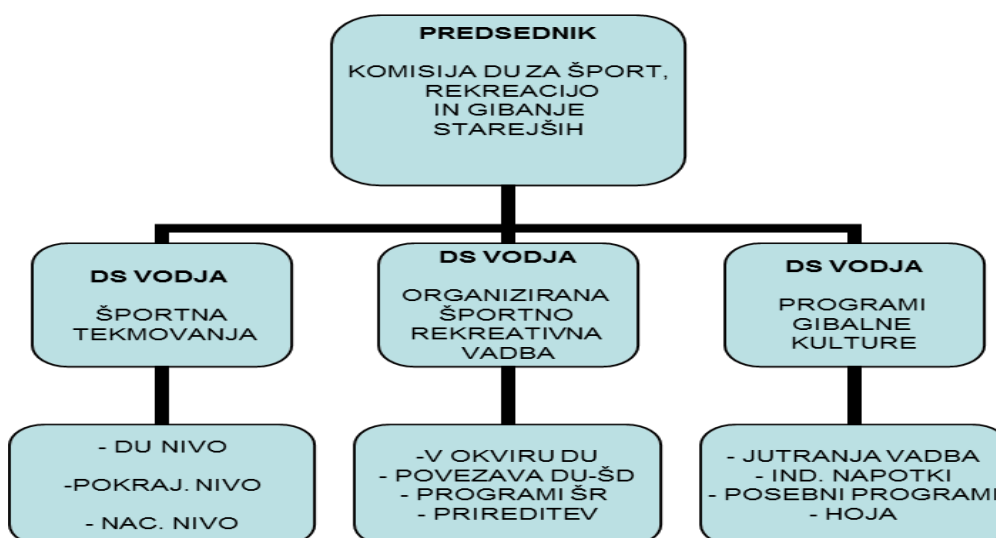
Izvajalska okolja so športna društva in klubi ter nekatera društva upokojencev.

## ORGANIZIRANOST

Organiziranost sodi med vrste orodij, ki uravnavajo in povezujejo aktivnosti, sredstva in procese s katerimi udeležamo aktivnosti in dogovorjene programske vsebine.

Naše interesne aktivnosti obsegajo tri področja: športna tekmovanja, športno rekreacijo in programe gibalne kulture.

Tovrstna tipska organiziranost je enaka za vse nivoje: društva upokojencev-Pokrajinske zveze društev upokojencev-Zveza društev upokojencev Slovenije.



## Kadri v Komisiji za šport, rekreacijo in gibalno kulturo društva upokoencev:

- Predsednik komisije
- Vodja delovne skupine - športna tekmovanja in vadba
- Vodja delovne skupine - splošna in športna rekreacija
- Vodja delovne skupine - programi temeljne gibalne kulture
- Člani komisije (poljubno število - do pet)

### Opazka!

Ob težavah s kadri se lahko poveže začasno vodenje delovnih skupin z eno osebo.

6

#### PREDSEDNIK KOMISIJE:

- sodeluje pri organiziranju posameznih delovnih skupin;
- ustvarja pogoje in načine skupaj z vodstvom društva upokoencev za pridobivanje strokovnih prostovoljskih kadrov iz članstva za delo v komisiji;
- sodeluje pri načrtovanju in zagotavljanju pogojev za izvajanje programa komisije;
- sodeluje pri pripravi letnih programov dela;
- sodeluje pri vseh oblikah promocij programov med članstvom in zaledjem;
- sodeluje pri snovanju partnerstev skupaj z vodstvom društva upokoencev s športnimi društvi, zdravstvenimi domovi, domovi starejših, dnevnim in medgeneracijskimi centri itd.;
- vodi akcije zbiranja interesov članstva za to področje (ankete);
- organizira vodenje statističnih podatkov - Vprašalnik ZDUS;
- predlaga priznanja za prostovoljsko delo v njegovem delokrogu;

- organizira spletni področni informacijski kotiček in klepetalnico;
- predlaga vodstvu DU področne pobude za nivo PZDU;
- spodbuja organizacijo DU k izvajanju športno družabnih dogodkov;
- s programi ozaveščanja in preventive spodbuja k zdravemu življenjskemu slogu starejših;
- letno organizira »Dneve odprtih vrat«;
- skupaj z vodjo delovne skupine – rekreacija, spodbuja gibanje v naravi skozi celo leto.

#### VODJA DELOVNE SKUPINE - ŠPORTNA TEKMOVANJA IN VADBA:

- sodeluje pri vsebinskem načrtovanju programa dela delovne skupine;
- skrbi za animiranje članstva za tovrstno športno aktivnost;
- sodeluje pri načrtovanju zelenih in možnih športnih panog za vadbo, treninge in tekmovanja;
- spodbuja interese za nove discipline;

- sodeluje z zunanjimi partnerji športnih društev ,ki omogočajo izvajanje programov;
- sodeluje pri oblikovanju koledarja tekmovanj;
- sodeluje pri določanju ekip za višji rang tekmovanja;
- sodeluje pri informiranju tekmovalcev za pogoje tekmovanja;
- sodeluje pri organizaciji in izvedbi tekmovanj ter promociji dosežkov;
- vodi statistiko dogodkov;
- skrbi za promocijo dogodkov (obveščanje gledalcev);
- skuša skupaj z vodstvom komisije skrbeti za celostno podobo tekmovalcev;
- skrbi za objavo rezultatov in letnega poročila.

#### VODJA DELOVNE SKUPINE - SPLOŠNA IN ŠPORTNA REKREACIJA:

- organizira interesno anketno povpraševanje med članstvom po zvrsteh rekreacije;
- skupaj s predsednikom komisije in vodstvom društva upokojencev zaženejo zelena in možna programska partnerstva s športnimi društvi za programe organizirane športne rekreacije po meri članstva;
- organizira možne in zelene oblike splošne rekreacije v domeni matičnega društva upokojencev;
- sodeluje pri izvedbi letnega vadbenega urnika društva upokojencev za vse programe rekreacije;
- koordinira logistično področje rednega izvajanja vadbe;
- dvakrat letno poskrbi za družabno športne aktivnosti članstva društva upokojencev – rekreacija;
- sledi novim izzivom programov in izvaja informativne promocije v društvu upokojencev;
- snuje strokovna jedra iz članstva DU kot prostovoljci za pomoč za izvajanje posameznih vrst vadbe po programu društva upokojencev;
- razvija možnosti za izvajanje organiziranih vadb v naravi skozi celo leto;
- promovira med članstvom potrebo po individualni domači in skupinski jutranji vadbi;
- spodbuja k vsebinam programov ozaveščanja članstva društva upokojencev - predavanja, okrogle mize - zdrava prehrana, protistres, gibanje je življenje – življenje je gibanje,...;
- posreduje področne animacijske prispevke in informacije za spletno stran društva upokojencev;
- skrbi skupaj s predsednikom komisije za prepoznavnost programov v lokalnem okolju;
- izkoristi možnost brezplačne organizirane vadbe; Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji 2014-2023/šport starejših;
- skrbi za povezavo med društvom upokojencev in športnim društvom;
- spodbuja in informira članstvo k udeležbam masovnih rekreativnih prireditvev;

- promovira »Recept za zdravo življenje z športom«.

#### VODJA DELOVNE SKUPINE – PROGRAMI TEMELJNE GIBALNE KULTURE:

- skladno z razvrstitvijo starejših v pet ciljnih skupin prevzame iniciativo, da anketno ugotovi, koliko članov iz okolja društva upokojencev sodi v to ciljno skupino;
- skladno s številom in specifiko »internih ciljnih skupin« (znotraj prve ciljne skupine) se eksperimentalno in delno tudi pilotsko pod strokovnim nadzorom (fizioterapija) loti tovrstne pomoči starejšim na domu s predhodno ustrezno usposobljenimi prostovoljci, ki sicer dnevno zahajajo v domača okolja starejših, ki so delno gibalno omejeni in so praviloma vezani na domače okolje.

**Tovrstnih izkušenj sistemske narave v praksi še ni.** Veljalo bi, za sodelovanje in inštruktažo ter občasni nadzor, zaprositi enoto fizioterapije bodisi v zdravstvenem domu ali pa v domu starejših. Dejstvo, da je prisotna tudi za to populacijo starejših **dnevna potreba po specifičnem gibanju** in da za to sistemsko ne skrbi nihče, je objektivnost izziva opravičena in moramo skupaj poiskati odgovor na to kritično vprašanje.

Tako kot je razumljivo, da je nujna dnevna intimna osebna higiena, naj bo razumljiva tudi nujna potreba po temeljni gibalni osebni dnevni higieni.

Ob sproščanju nakazanih potreb in možnosti, vodja te delovne skupine poskrbi za:

- nabor prostovoljcev, ki absolvirajo ustrezno usposabljanje;
- definiranje števila uporabnikov po enoti prostovoljca;
- spremljanje aktivnosti za to področje - uvajanje, nadzor in merjenje primernosti izvajanja pri uporabniku;
- uvajanje dopolnilnih seans prostovoljcev za izmenjavo primerov dobrih praks;
- spodbujanje dajanja pobud za nastajanje pripomočkov, pomagala, DVD napotkov za prostovoljce in tudi za individualno lastno rabo starejših;
- priporoča se voditi tabelni dnevnik aktivnosti za kasnejšo strokovno obravnavo;
- utrjevati zlato pravilo »varnost starejšega«.

Vodja te delovne skupine naj bi prevzel iniciativo še za eno področje – **organizirana jutranja skupinska vadba**. Ta program je potrebno vsebinsko strokovno kompozicirati in ga s parametri intenzivnosti, ponavljanja in trajanja umestiti v ustrezne ciljne skupine. Okolja izvajanja so možna v zaprtih prostorih in v naravi. Vadba je možna od enega do sedem dni v tednu. Skupine so lahko mešane ali ločene glede na spol. Ozrmo se po primerih dobrih praks in se lotimo poizkusne vadbe. Priporoča se tudi glasbena kulisa. Za ta program se priporoča tudi ustrezna animacijska podoba -



prospekt za prebujanje interesa v lokalnem okolju.

## INFORMIRANOST IN PROMOCIJA

Programsko vsebina komisije obsega tri področja: šport, rekreacijo in gibalno kulturo.

Pričakuje se, da naj bi bile te informacijske vsebine ustrezno prirejene pričakovanjem ciljnih skupin, ki so jim namenjene in so razvrščene v te tri vsebine.

Prvi krog informiranosti so člani društev upokojencev, drugi krog so starejši v lokalnem okolju, tretji krog so partnerji (športna društva, zdravstveni domovi, domovi starejših, dnevni in medgeneracijski centri, lokalna skupnost, donatorji, lokalni mediji,...).

Ti krogi informiranosti so lahko enosmerni ali dvosmerni in služijo za informiranje v *mreži*.

### Orodja za izvajanje informiranosti

*Predstavitve v živo, informacije v gradivih in glasilih društev upokojencev ter akcijah neposrednega obveščanja po domovih in oglasnih panojih društev upokojencev, posredovanje informacij preko spletnih strani društev upokojencev, posredovanje informacij društev upokojencev v lokalne medije in drugo.*

Promocijski programi so namenjeni, s sredstvi usmerjenih informacij in predstavitvenih vsebin, posameznim ciljnim skupinam.

Splošni promocijski programi pa sodijo k vsebinskim splošnim poudarkom pretežnega dela starejših s tematskimi namerami področij ozaveščanja v smislu **kakovostnega življenjskega sloga starejših prebivalcev Slovenije**.

Neposredne promocijske vsebine pa so izjemno pomembne pri predstavitev primerov dobrih praks v neposrednem okolju izvajanja za individualne ali pa skupinske potrebe starejših.

Želene so tudi celostne promocijske vsebine društev upokojencev za programe gibalne kulture, rekreacije in športa za celotno starejšo populacijo širšega lokalnega okolja, tudi s ciljem pridobivanja novih članov.

V obdobju, ko se prične aktivno pridobivanje novih članov, so prav tovrstni pristopi promocije zelo primerni. Med letom pa je težišče informiranosti in promocij na tekočih aktivnostih.

Poleg ažurnih spletnih strani se priporoča tudi zaloga tiskanih programov za naše obravnavano področje.

Na spletni strani društva upokojencev naj bodo tudi ustrezni smerokazi na za nas zanimive spletne strani drugih organizacij (npr. [www.zdus-zveza.si](http://www.zdus-zveza.si) in drugi).

Nujnost neposredne komunikacije društva upokojencev s svojim članstvom in podporno okolico je, da ima vsako društvo svoj elektronski naslov. Tu je pretok informacij hiter in efektiven.

## VSEBINSKA PODROČJA DELOVNIH SKUPIN

### DELOVNA SKUPINA - ŠPORTNA TEKMOVANJA IN VADBA

1. Nabor programskih športnih panog
2. Program vadbe in urniki z lokacijami
3. Program tekmovanj (letno)
4. Koledar tekmovanj (letno)
5. Nabor članov ekip (sezona)
6. Organizacija domačih tekmovanj
7. Organizacija delovanja delovne skupine
8. Kadri za delovanje in izvajanje programov
9. Promocijski programi
10. Razvoj novih tekmovalnih disciplin v DU
11. Usposabljanje organizacijskih in strokovnih prostovoljskih kadrov za delovanje
12. Partnerstva s športnimi društvi (vadba, izvedba tekmovanj)
13. Razpisi in vabila za tekmovanja
14. Financiranje programov in pridobivanje virov
15. Informiranje, evidence, statistika, analize, letna poročila o tekmovanjih (arhiv)

### DELOVNA SKUPINA - SPLOŠNA IN ŠPORTNA REKREACIJA

Programi vadbe in aktivnosti v **okviru DU** (lasten izbor zvrsti, lastno organiziranje in izvajanje):

1. Splošna organizirana dnevna vadba
2. Pohodništvo
3. Nordijska hoja

4. Programi v naravi skozi celo leto
5. Kolesarjenje
6. Tek, sprehodi na smučeh
7. Prilagojeni programi danim razmeram v društvu upokojencev (plesna vadba, namizni tenis,...)
8. Skupinske udeležbe množičnih rekreativnih prireditev raznih športnih panog
9. Organiziranje in izvedba družabno športnih prireditev

#### Programi vadbe v partnerstvu društva upokojencev in športnega društva:

Dogovori za izvajanje neposrednih vsebin organizirane vadbe za starejše po izvedbenem Nacionalnem programu športa v Republiki Sloveniji 2014-2023 (80 ur letno/dvakrat tedensko 1 uro/brezplačno). Športno društvo je nosilec kandidature za te programe pri lokalni skupnosti v dobro starejših. Športno društvo je tudi izvajalec tovrstnih programov za potrebe starejših (sekcije starejših v športnem društvu).

**Vadba splošne in športne rekreacije** za posamezne skupine  
Izvajanje **programov** organizirane vadbe v dvoranah, na igriščih in v naravnem okolju.  
Oblikovanje programov - vrste: STANDARDNO, SEZONSKO, PO STAROSTNIH SKUPINAH in ZMOGLJIVOSTIH.

Izvedba motivacijskih programov, kot so npr. testiranja, vadba, nastopi.

#### DELOVNA SKUPINA - PROGRAMI TEMELJNE GIBALNE KULTURE

Programi temeljne dnevne splošne osebne gibalne kulture vseh starejših ali

1. Programi za Prvo ciljno skupino: DELNO GIBALNO OMEJENI
2. Programi za Drugo ciljno skupino: GIBALNO SAMOSTOJNI

Programi informiranja in ozaveščanja celotne populacije in sodelovanje temeljne zdravstvene mreže in športnih društev ter promocijske vsebine primerov tovrstnih dobrih praks, naj bi pripomoglo k novim izzivom in ustreznim miselnim vzorcem starejših po potrebi za redno harmonično dnevno raznoliko in primerno gibanje.

**To naj bi postajalo gibalno prvega programskega sklopa!**

Programi za Prvo ciljno skupino naj bi se udeleževali praviloma v domačih okoljih starejših, ki ne zmorejo vseh avtonomnih in potrebnih telesnih funkcij.

Ustrezna strokovno neoporečna elementarna vadba: gibanje ob sodelovanju prihajajočih prostovoljcev v to okolje bi pomembno prispevalo k počutju, opravičnim zmožnostim in tudi malim življenjskim radostim duha in telesa te skupine starejših.

Fizioterapevti na terenu v okoljih zdravstvenih domov in domov za starejše ter druga ustrezna strokovna srenja bi vsebinsko uredila kompozicijo tovrstnih gibalnih aktivnosti in jih ponudila v obliki **figuralnih napotkov**, tako neposredno starejšim samim in pa tudi usposobljenim prostovoljcem v pomoč.

Ta pogojno improvizirana varianta naj bi vsaj malo kompenzirala trenutno izostalo tovrstno sistemsko rutino, ki dnevno škodljivo izostaja v praksi in potrebah.

Za to področje bi veljalo v posameznih okoljih DU postoriti naslednje:

- evidentiranje starejših, ki potrebujejo tovrstno pomoč;
- oblikovanje informacij za to skupino;
- nabor programov z gradivi za izvajanje;
- povezave s strokovnimi terapevtskimi sredinami;
- evidentiranje prostovoljcev, ki dnevno obiskujejo starejše na domu;
- selekcionirati, ponuditi in izvesti programe usposabljanja ustreznih prostovoljcev za ta opravila;
- izvesti nabor napotkov za izvajalce – prostovoljce;
- evidentiranje primerov dobrih praks;
- zagotavljati ustreznost in smotrnost občasnega nadzora izvajanja pomoči.

**Postopno oblikujmo varno in dobro prakso!  
Individualna odgovornost ni celostno izključena!**

Programi za Drugo ciljno skupino so naravnani na spodbujanje aktivnosti v domačem okolju s temeljnimi gibalnimi osebni programi in z usmerjenimi gibalnimi vsebinami - avtonomno, z domačimi opravili in programi hoje različnih intenzivnosti in trajanja ter konfiguracije poti in varnega unovčenja še drugih zmožnosti in interesov.

### Gibanje v naravi!

Ustrezna je primernost občasnih napotkov in dopolnil ter koriščenje **recepta**.

Napotki v oblikah zgibank so dobrodošli!

Ustrezno in dobro promovirajmo tudi tovrstne primere dobrih praks in jih dokumentirajmo.

## PARTNERSTVA IN POVEZAVE

Društvo upokojencev mora za potrebe delovanja, izvajanja in tudi razvoja vsebin gibalne kulture, rekreacije in športa ustvarjati potrebna in dobra partnerstva z okolji kot so:

- strokovno vsebinska partnerstva za potrebe prve in druge ciljne skupine so okolja: zdravstveni domovi (fizioterapija), domovi starejših, dnevni in medgeneracijski centri in posamezna izbrana okolja športnih društev;
- povezave za vse ciljne skupine starejših so zaželeno z ordinacijami splošne prakse v zdravstvenih domovih za nudenje storitev preventivnih pregledov, svetovanja in testiranje psihofizičnih zmožnosti in napotil k organiziranim oblikam vadbe;
- partnerstva za izvajanje programov tretje, četrte in pete ciljne skupine starejših so praviloma športna društva in drugi ponudniki tovrstnih vsebin;
- društvo upokojencev naj sodeluje za to področje tudi s Športno zvezo občine, s katero primerno umesti svoje programe v izvajalska okolja društev in vpliva na zagotavljanje, za te programe namenjena sistemska sredstva;
- pomembno je tudi sodelovanje s širšo lokalno skupnostjo, kar zadeva uporabo celovite športne infrastrukture za organizirane in neorganizirane gibalno športne aktivnosti starejših prebivalcev v objektih in v naravnem okolju;
- društvo upokojencev naj se za del obravnavanih vsebin gibalne kulture in rekreacije ter športa povezuje s šolami v smislu medgeneracijskega sodelovanja;
- društvom upokojencev se priporoča tudi sodelovanje z lokalnimi mediji za promocije delujočih programov;
- društva upokojencev naj v primernih zaledjih gospodarskih organizacij t.j. bivših delodajalcev, skušajo za posamezne promocijske aktivnosti pridobiti donatorska sredstva.

## IZVAJALSKI POGOJI V POSAMEZNIH OKOLJIH

### Izvajalsko okolje – **društvo upokojencev**

Za posamezne programe, ki so v domeni neposrednega izvajanja društva upokojencev, je potrebno zagotoviti ustreznost, funkcionalnost in varnost vadbenih prostorov in opreme. Pomembna je tudi dostopnost invalidnim osebam.

Oblikovanje programskih vsebin mora biti strokovno neoporečno, predvsem iz vidika varovanja zdravja vadečih.

Vaditelji morajo biti ustrezno izkustveno (upokojeni strokovni profili) oziroma primerno usposobljeni za izvajanje teh osnovnih programov gibalne kulture.

Priporoča se, da so na voljo po potrebi tudi gradiva – zgibanke za potrebe uporabnikov programov.

### Izvajalsko okolje – **narava**

Za organizirano vadbo v naravi v domeni društva upokojencev se priporočajo tudi gornji napotki.

Programi naj bi se izvajali in prilagajali letnim časom in specifikam.

Vaditelji so dolžni poskrbeti za optimalno varno in zdravo vadbo starejših.

### Izvajalsko okolje – **športno društvo**

Društvo upokojencev izvede interesno anketo med članstvom in se skuša dogovoriti za želeno vadbeno vsebino organiziranih oblik s partnerjem- športnim društvom. Le-ta pripravi program in zagotovi ostale pogoje za izvajanje vadbe (kadri, prostori, oprema).

Na podlagi letnega urnika vadbe, se starejši vključijo v vadbeni proces društva.

Športno društvo pa lahko ponudi svoje standardne programe primerne za določene ciljne skupine starejših, jih predstavi ob pričetku sezone (jesen, dnevi odprtih vrat za starejše) in zainteresirani se priključijo vadbi.

Športno društvo lahko ponudi in izvaja vadbo v dvoranah, na igriščih ali v naravnem okolju.

Varna in zdrava ter primerna vadba za starejše tudi v tem okolju ostaja zlato pravilo.

Individualni dogovori med posamezniki in športnimi društvi se iznihajo tudi na tej relaciji!

## KADRI, ZNANJE IN USPOSOBLJENOST

Na osnovi prakse v društvih upokojencev, da se opravlja vse potrebno delo in aktivnosti praviloma prostovoljno, je to tudi dejstvo za obravnavanje programov gibalne kulture, rekreacije in športa. Izjema so nekatera strokovna dela, za katere je potrebno pridobiti ustrezen strokoven kader iz drugih okolji in urediti njihovo financiranje. Skladno s programom dela po posameznih programih so potrebni naslednji profili:

1. Animatorji
2. Organizatorji
3. Izvajalci področja:

Potrebni profili glede na zvrst:

- športna tekmovanja: organizatorji, sodniki, izvajalska podpora – asistenti;
- rekreacija: animatorji, organizatorji, izvajalci programov;
- gibalna kultura: animatorji, organizatorji, izvajalci programov.

**Pridobivanje potrebnih kadrov** za obvladovanje opredeljenih programov je praviloma stalnica v okolju društev upokojencev, kakor tudi sicer v vseh ostalih okoljih, kjer živijo starejši, a niso organizirani v društvih upokojencev.

Uporabno in iskano znanje, izkušnje in zmožnosti ter volja do opravljanja potrebnega prostovoljnega dela so *kriteriji* pri nagovarjanju in vabljenju prostovoljcev k sodelovanju.

Nekateri opredeljeni prostovoljci prinašajo bogastvo znanja in izkušenj prav iz svojih prvotnih delovnih okolji in se lahko v društvih upokojencev in njihovih programih takoj uspešno aktivirajo.

Nekateri prostovoljci prihajajo s sicer bogatimi življenjskimi izkušnjami in plemenito voljo do nudenja pomoči. Tem se je potrebno primerno in učinkovito posvetiti in jih tudi spodbujati in vključevati z ustreznimi uvajanji in usposabljanji. Za to vrsto prostovoljcev naj se zagotovi neposredna podpora s strani usposobljenih kolegic in kolegov – mentorjev.

Za naša tri področja vsebin skušajmo še posebej privabiti upokojene kolegice in kolege, ki so poklicno ali pa strokovno delujoči – so profesionalno opravljali delo v aktivnem obdobju (profesorji športne vzgoje, trenerji, vaditelji, fizioterapevti, medicinske sestre, tehniki, zdravniki, organizatorji rekreacije, amaterski športni delavci in drugi sorodni profili). Društvo upokojencev naj naveže tudi stike z medgeneracijskimi okolji: šole, vrtci, dnevni centri, aktivni mladih za eventualno strokovno podporo mlajših pri izvajanju programov za starejše.



**Usposabljanje kadrov** v smislu dopolnjevanja znanj je delno možno tudi v samem okolju društva upokojencev za elementarne lastne programe, vendar v omejenem obsegu in pod strokovnim nadzorom.

Usposabljanja organizirajo posamezne panožne zveze in organizacije, ki imajo tovrstne licence za usposabljanje, med drugim tudi Olimpijski komite Slovenije.

Društvo upokojencev naj se poveže tudi s Športno zvezo Slovenije, ki razpolaga s tekočimi informacijami za usposabljanje v športu.

Pokrajinska zveza društev upokojencev naj skuša organizirati

usposabljanja za vsa društva upokojencev v pokrajini, za posamezne zvrsti rekreacije za starejše (npr. usposabljanje za vadbo nordijske hoje).

Programi usposabljanj so na voljo tudi v spletnem okolju. Tozadevno bi tudi, bodisi v okolju Pokrajinskih zvez društev upokojencev ali pa tudi v okolju društev upokojencev, uredili tovrstne informacije na svojih spletnih straneh.

Slediti velja tudi spletni strani Zveze društev upokojencev Slovenije in drugim virom primerov dobrih praks.

**Delo strokovnih kadrov je potrebno spremljati in jim izreči tudi društvena priznanja za opravljeno predano prostovoljno delo.**

## **PRIDOBIVANJE PROSTOVOLJSKE ENERGIJE**

Člani društev upokojencev obogateni z **energijo prostovoljnega dela** so izvirna dodana vrednost vseh starejših v tem okolju. Psihosocialne vsebine pa nas navdajajo z radostjo, pozitivnim razmišljanjem in ohranjanju duha in telesa na kakovostni življenjski poti vseh nas starejših, hkrati pa čvrstijo tudi medgeneracijske mostove.

### **PROSTOVOLJCI HOČEMO, ZNAMO, ZMOREMO**

Prostovoljstvo je neprecenljiva duhovna vrednota hotenj, znanj in zmožnosti, ki jih poklanjamo tistim, ki to hočejo, želijo in potrebujejo.

Ponuja se pobuda, da se za vsebinske potrebe Komisije za šport, rekreacijo in gibalno kulturo v društvih upokojencev posebej imenuje za to primerno osebo - sodelavca, ki bi imel pregled nad obstoječimi in potrebnimi kadri. Na osnovi tega bi neposredno vsebinsko animiral, spodbujal in vabil k sodelovanju pri podpori za izvajanja vsebin tega področja. Pri tem mora biti na voljo ustrezno animacijsko informativno gradivo, ki ga prejmejo kandidati iz okolja društva upokojencev in tudi starejši iz lokalnega okolja.

Povečajmo število članstva društva upokojencev in ustrezno utrjujmo našo vsebino v lokalnem okolju.

Slovenska Filantropija je krovna nevladna prostovoljska organizacija, ki preko svoje edinstvene mreže prostovoljskih organizacij povezuje interese in možnosti prostovoljskih okolij. Elektronska komunikacija je vir bogatih vsebin vključno s ponudbami za prostovoljsko delo širom Slovenije ([www.prostovoljstvo.org](http://www.prostovoljstvo.org)).

V Zakonu o prostovoljstvu je podana možnost, da društvo, ki se registrira kot prostovoljska organizacija in izpolnjuje formalne zahteve evidence in poročanja, pridobi s tem statusom tudi pravico, da se pri kandidaturah za nekatera javna sredstva prizna opravljeno število prostovoljskih ur kot del lastne udeležbe prosilca sredstev.

**Naj postaja celostno okolje društev upokojencev vsak dan bolj prijazno za prostovoljno delo!**

## **NAČRTOVANJE**

Načrtovanje je pomembno orodje za operativno obvladovanje postavljenih ciljev in zelenih vsebin s potrebnimi pogoji in pričakovanji uporabnikov.

Globalni cilj je sledenje pojmovni vsebini **GIBANJE JE ŽIVLJENJE IN ŽIVLJENJE JE STARANJE.**

Ta naravna zakonitost velja za vse starejše: delno gibalno omejeni, gibalno samostojni, gibalno dejavni, športni rekreativci, športniki veterani.

To so hkrati tudi vsebinska izhodišča za načrtovanje:

1. Programi temeljne gibalne kulture
2. Programi splošne rekreacije
3. Programi športne rekreacije
4. Programi tekmovanj in vadbe
5. Programi veteranskega športa

Posamezna društva upokojencev skladno s tradicijo in izraženimi potrebami članstva (vprašalnik zveze društev upokojencev Slovenije) in danimi izhodiščnimi možnostmi pristopi k vsebinam neposrednega načrtovanja. Načrtovanje temelji tudi na načelu uravnoveženosti pogojev za izvajanje:

Izvedbene vsebine po programskih področjih in ciljnih skupinah:

1. Kadri -znanje
2. Objekti – oprema
3. Logistika – informiranje, promocije, urniki, gradiva
4. Finančna sredstva
5. Sinergijske vsebine v lokalnem okolju



Kriteriji eventualne racionalizacije:

- prioritete;
- naravno okolje;
- neorganizirane pobude in
- aplikacije.

Izdelek: Letni program dela društva upokojencev za to področje, Letno poročilo in analiza.

## FINANCIRANJE IN VIRI

17

Društvo upokojencev je za izvajalske vsebine zavezano svojemu članstvu. Člani so zavezani k plačevanju članarine društva, poleg tega pa svoje interese združujejo tudi s prostovoljnim delom. V lokalnem, pokrajinskem in na nacionalnem nivoju v specifičnih okoljih in vsebinah lahko tudi partnersko delujejo.

Finančni viri društva upokojencev:

- društvena članarina, ki se giblje med 8 do 15 EUR na letni ravni;
- pokrivanje stroškov iger s strani Zveze društev upokojencev Slovenije (7 športnih panog);
- participacija Pokrajinskih zvez društev upokojencev tudi za delovanje komisije (različni zneski);
- sredstva lokalnih skupnosti (razpisi po posameznih izbranih področjih);
- sredstva iz gospodarske dejavnosti društva upokojencev (najemnine, gostinske storitve);
- evidentirano in ovrednoteno prostovoljno delo članov društva upokojencev;
- sponzorska, donatorska in druga sredstva.

V pokrajinskem in lokalnem okolju je potrebno nenehno spremljati informacije o razpisih na različnih nivojih, kjer so programi, ki se obravnavajo v društvenem okolju, predmet razpisov.

*Posebno pozornost velja nameniti dejstvu, da Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji 2014-2023 predvideva v Izvedbenemu načrtu pravico, da pripada vsakemu upokojencu brezplačno 80 ur letno organizirane vadbe, dvakrat po eno uro tedensko. Ti programi naj bi se organizirali in izvajali v strokovnem okolju športnih društev. Partnerja društvo upokojencev in športno društvo naj bi ta sredstva pridobila iz okolja lokalne skupnosti.*

Pokrajinske komisije bi lahko inicirale skupinske ugodne nakupe opreme in rekvizitov za potrebe članov društev upokojencev. Izposoja in menjava opreme je lahko tudi primeren prihranek.

Pomemben vir zmanjšanja stroškov vadbe za starejše predstavljajo organizirani programi v naravnem okolju čez celo leto.

Tekoče stroške lahko zmanjšajo tudi nekatere medgeneracijske povezave.

## **URAVNAVANJE VSEBIN PO MERI ČLANSTVA**

Članstvo društva upokojencev naj bi izražalo svojo željo, interes in potrebo po gibalni kulturi, splošni rekreaciji, športni rekreaciji in športnim tekmovanjem ter vadbi z ustrezno »poizvedovalno anketo društva upokojencev.«

18

Na osnovi teh kazalcev in programske tradicije ter možnosti se objektivno oblikujejo posamezni vsebinski programski sklopi v Letnem izvedbenem programu športa, rekreacije in gibalna kultura.

Letni programi, prospekti in urniki naj bodo na voljo tudi na spletni strani društva upokojencev.

Naj promocije uravnanih vsebin osebnih interesov in potreb starejših v lokalnem okolju dodatno prispevajo, da bodo društva upokojencev pridobivala novo članstvo in seveda nove prostovoljce.

Priloga:

**POIZVEDOVALNI ANKETNI LIST ZA ČLANE DRUŠTEV UPOKOJENCEV  
Področje: ŠPORT, REKREACIJA IN GIBALNA KULTURE**

**OSEBNI POIZVEDOVALNI ANKETNI LIST ZA ČLANE DU .....**

**Področje: GIBALNA KULTURA, REKREACIJA ,ŠPORTNA TEKMOVANJA**

**1./ Ime in priimek :** .....

**2./ Starost in spol :** -----let / M / -- / Ž / E-naslov-----

**3./ Želim prejemati informacije za naslednje programe: (obkroži)**

- temeljna gibalna kultura (vadba doma ,organizirano)
- splošna rekreacija(organizirano(objekti, narava)
- športna rekreacija(programi iz športnih panog)
- športna tekmovanja (vadba in tekmovanja)

**4/Želim informacije za prostovoljno delo: »Pomoč na domu za programe  
»telesne kulture«gibalno omejenih starejših oseb; / DA / / NE/**

**5./ Želim se vključiti v naslednje vrste organizirane vadbe DU in ali pri ŠD**

- programi splošne rekreacije :naziv programa;-----
- programi športne rekreacije :naziv programa;-----
- programi tekmovanj in vadbe :naziv programa;-----

**6./ Želim sodelovati kot strokovno usposobljen član DU na področju: /obkroži/**

A/ PROGRAMI TEMELJNE GIBALNO –TELESNE KULTURE

B/ PROGRAMI ŠPORTNE REKREACIJE

C/ PROGRAMI TEKMOVANJ IN VADBE ŠPORTNIH PANOG

**7./ Pobude člana DU:-----**

**GIBANJE JE ŽIVLJENJE,  
ŽIVLJENJE JE STARANJE!**