



Mestna zveza upokojencev Ljubljana
Osrednjeslovenska pokrajinska zveza društev upokojencev
Ulica Janeza Pavla II. 4, 1000 Ljubljana

Komisija za šport, rekreacijo in gibalno kulturo

Telefon: 01 430 44 10

E-mail: mzu@siol.net

Faks: 01 430 44 14

Spletna stran: www.mzu-lj.si

LETNI PROGRAM ŠPORTA IN REKREACIJE 2020

a) Pokrajinske športne igre upokojencev 2020

Od 7. marca do 20. maja 2020 bomo izvedli **Pokrajinske športne igre OPZDU 2020** v osmih športnih panogah: šahu, namiznem tenisu, streljanju z zračno puško, pikadu, kegljanju, lovu rib s plovcem, balinanju in tenisu.

b) Redna športna vadba

V sodelovanju s Športno zvezo Ljubljane bomo na razpisu za šport Mestne občine Ljubljana za obdobje 2020-2021, kandidirali za še večje število ur brezplačne uporabe športnih objektov za redno vadbo upokojencev v namiznem tenisu, kegljanju, streljanju z zračno puško, balinanju in tenisu.

c) Sodelovanje na 20. Festivalu za 3. življenjsko obdobje 2020,

Od 30. 9. do 2. 10. 2020 bomo sodelovali na **20. Festivalu za 3. življenjsko obdobje 2020** v KD Ivan Cankar z izborom športnih aktivnosti, ki pridejo v poštev za obiskovalce festivala (plesna telovadba, prstomet, pikado, štrbunk, šahovska simultanka ...).

Sodelovali bomo na posebni stojnici z naslovom "**Zdrav življenjski slog starejših**", na kateri bo združenih več izvajalcev, ki skrbijo za aktivnosti starejših. Poleg naših Dnevnih centrov aktivnosti za starejše še Šola zdravja, Športna zveza Ljubljane, športna društva, zdravstveni domovi - centri zdravja, Fakulteta za šport, OKS-ZSZ ipd.

d) Festival športa in rekreacije starejših 2020

V soboto, 3. oktobra 2020 bomo v Športnem centru Triglav v Ljubljani organizirali **2. Festival športa in rekreacije starejših v Ljubljani**. Z zanimivim programom si bomo prizadevali pritegniti k udeležbi čim večje število upokojencev. Dogodek bomo promovirali na F3ŽO.

e) Širitev športa, rekreacije in gibalne kulture

- Organizirali bomo spomladanski **odprti turnir v tenisu** in jesenski **odprti turnir v balinanju**.
- V letu 2020 bomo posvetili aktivnost širitvi gibalne kulture upokojencev s strokovno organizirano vadbo v Dnevnih centrih aktivnosti za starejše in uvajanjem dobrih praks v društvih upokojencev.
- Propagirali bomo vključevanje upokojencev in starejših v vseslovensko akcijo jutranje telovadbe Šola zdravja ter v druge aktivnosti, ki pozitivno vplivajo na zdravje in dobro počutje članov.
- Spodbujali bomo meddruštveno sodelovanje z lažjimi pohodi v naravi.
- V sodelovanju z društvi upokojencev si bomo prizadevali za vključitev dodatnih športno-rekreacijskih aktivnosti – plavanje, smučarski tek.

f) Kadrovska okrepitev komisije za šport, rekreacijo in gibalno kulturo

S kadrovskimi okrepitevami komisije se bomo trudili za povečanje aktivnosti najširšega kroga upokojencev na področju športa, rekreacije in gibalne kulture.

g) Finančni plan komisije za leto 2020

Za izvedbo načrtovanega programa športa, rekreacije in gibalne kulture bo potrebno zagotoviti sredstva iz proračuna MZU Ljubljana in iz drugih virov (Mestna občina Ljubljana, Fundacija za šport, donacije, sponzorstva ...).