

# **1. CILJNE SKUPINE -STAREJŠI PREBIVALCI SLOVENIJE**

**1.- delno gibalno omejeni**

**2.- gibalno samostojni**

**3- gibalno dejavni**

**4- športni rekreativci**

**5. športniki veterani**

## **CILJNE SKUPINE STAREJŠIH: OPISI**

### **PRVA CILJNA SKUPINA:**

To je skupina starejših, ki ostajajo pretežno v domačem okolju z delno omejenimi gibalnimi sposobnostmi, predvsem vsled slabšega stanja lokomotorne 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**, v prvi ciljni skupini so starejši sami ob napotkih ali in ob delni pomoči prostovoljcev in patronaže. Prostovoljci iz DU pa naj bi bili usmerjeni in podučeni ob podpori fizioterapevtov iz lokalnih ZD in Domov starejših (ta praksa ni aktivna); (Izziv za vzorčni primer) 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 vrstah splošne rekreacije z sezonskimi možnostmi (splošna vadba, joga, pohodništvo, gornišтво, nordijska hoja, ples, kolesarjenje, plavanje, sprehodi na smučeh idr. Vadba je lahko individualna ali pa skupinska spontano organizirano. Priporoča se pa tudi medgeneracijska povezava.

### **IZVAJALSKA OKOLJA:**

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

### **TRETJA CILJNA SKUPINA:**

Tu pa 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 pa sodijo tudi udeleženci občasnih množičnih športnih prireditev (Slovenija kolesari, Slovenija teče, Slovenija plava, Slovenija pleše itd.) Koristniki programov redne organizirane vadbe.

**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«

**ČETRТА 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.

**IZVAJALSKA 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 samoiniciativi udeležencev.

Primeren bi bil tudi poziv NPŠZ .da se tozadevno organizirajo

**Izvajalska okolja:** Športna društva in klubi ter nekatera DU

**2, ORGANIZIRANOST:**

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

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

To vrstna tipska organiziranost je enaka za vse nivoje: DU-PZDU-ZDUS