

ORGANIZIRANOST KOMISIJE ZA ŠPORT, REKREACIJO IN GIBALNO KULTURO V DU

**PARTNERSKI PROGRAMI
POSVET**

ŽIVLJENJE JE GIBANJE – GIBANJE JE ŽIVLJENJE

ZREČE, 30.5.2012

**GIBALNA KULTURA, REKREACIJA IN
ŠPORTNE AKTIVNOSTI**

**POMEMBNE SVOJINE ZA KAKOVOSTNI ŽIVLJENSKI SLOG
STAREJŠIH**

PROGRAM: Gibalna kultura

Majda Adamič

GIBANJE JE ŽIVLJENJE,
ŽIVLJENJE JE GIBANJE

ORGANIZIRANOST KOMISIJE ZA ŠPORT, REKREACIJO IN GIBALNO KULTURO V DU

gibalna kultura



zate in zame

komu je namenjen

ORGANIZIRANOST KOMISIJE ZA ŠPORT, REKREACIJO IN GIBALNO KULTURO V DU

program



tistim, ki ne zmorejo več športa in rekreacije



tistim, katerim leta ali zdravje ne dovolita od doma



tistim, ki si sede ali leže želijo boljšo kvaliteto življenja

GIBANJE JE ŽIVLJENJE,
ŽIVLJENJE JE GIBANJE

ORGANIZIRANOST KOMISIJE ZA ŠPORT, REKREACIJO IN GIBALNO KULTURO V DU

populacija, ki si zasluži našo pozornost

- ◆ psihosocialni pristop
- ◆ neposredna informacija (berglje, hojca, voziček...spremstvo...)
- ◆ razgibavanje – kdo in kdaj (specifika)
- ◆

ORGANIZIRANOST KOMISIJE ZA ŠPORT, REKREACIJO IN GIBALNO KULTURO V DU

- ◆ **glede na stanje prilagojeni program**
 - ◆ **lahko se izvaja doma, sede, leže**
 - ◆ **individualni celostni pristop**
 - ◆ **homogena skupina glede na sposobnosti**
 - ◆ **postopnost zahtevnosti**
 - ◆ **sproščenost druženja**

ORGANIZIRANOST KOMISIJE ZA ŠPORT, REKREACIJO IN GIBALNO KULTURO V DU

Strokovna podpora

Zdravniki splošne prakse (recept)



Fizioterapija in volonterji

FTH v ZD in volonterji

FTH v DU in volonterji

Program usposabljanja

- ◆ teoretično znanje (osnove anatomije lokomotornega aparata)
- ◆ predstavitev tehnik GK
- ◆ praktično (posamezne tehnike in sklopi vaj)
- ◆ letno povezovanje, osvežitev in nadgradnja
- ◆ osnove o andragoškem pristopu

vaje zagotavljajo izboljšanje

ORGANIZIRANOST KOMISIJE ZA ŠPORT, REKREACIJO IN GIBALNO KULTURO V DU

statike



stabilizacije



koordinacije



GIBANJE JE ŽIVLJENJE,
ŽIVLJENJE JE GIBANJE

ORGANIZIRANOST KOMISIJE ZA ŠPORT, REKREACIJO IN GIBALNO KULTURO V DU

zmanjšanje bolečin

povečanje gibljivosti

koordinacija gibov

ohranjanje ravnotežja

samostojnost

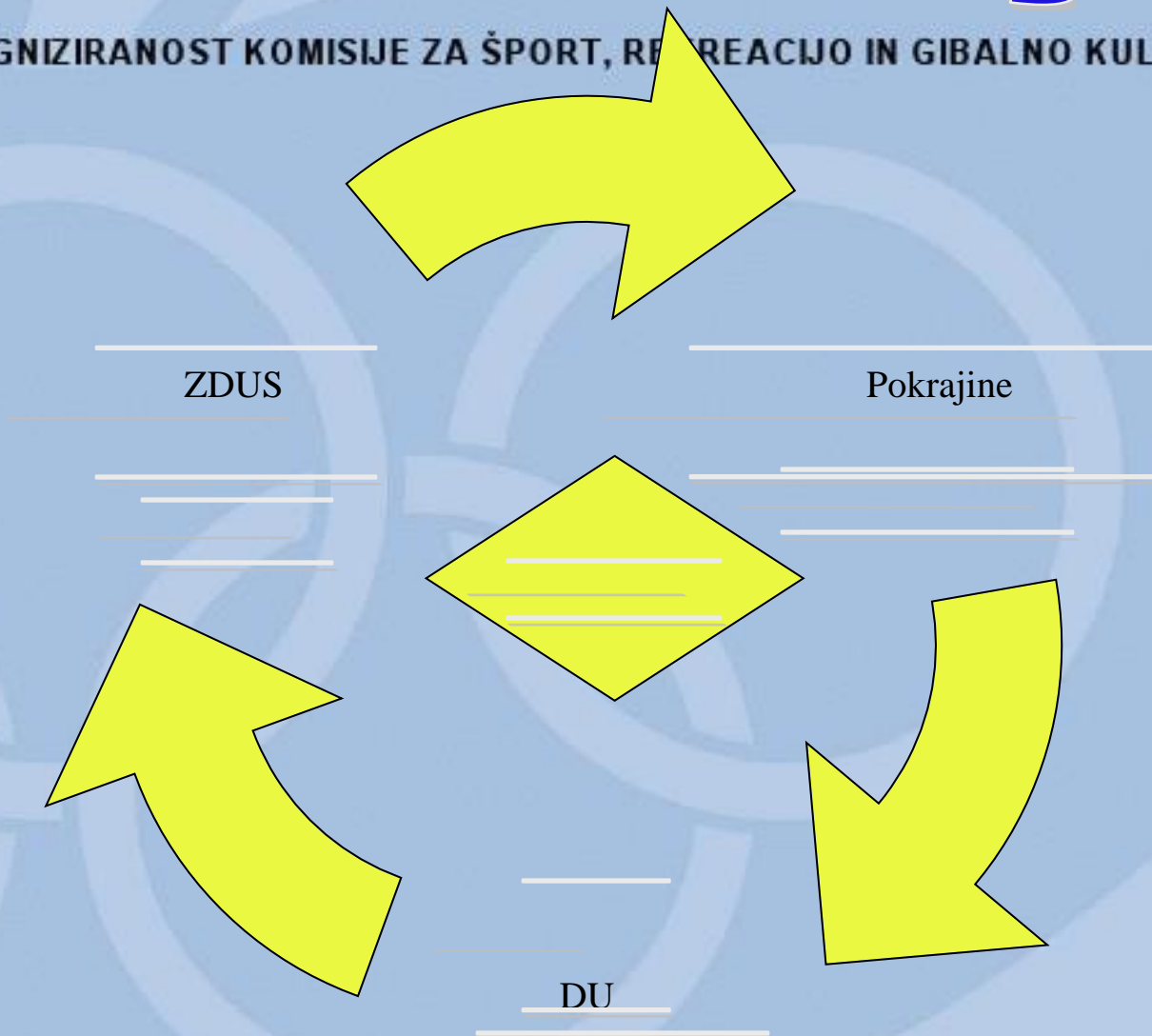
družabnost

cilji

izboljšanje kvalitete življenja

delovanje

ORGANIZIRANOST KOMISIJE ZA ŠPORT, REKREACIJO IN GIBALNO KULTURO V DU



GIBANJE JE ŽIVLJENJE,
ŽIVLJENJE JE GIBANJE

ORGANIZIRANOST KOMISIJE

PROSTOR ZA GIBALNO KULTURO V DU

DU

Prostovoljec

izvajalec

GIBANJE JE ŽIVLJENJE,
ŽIVLJENJE JE GIBANJE

ORGANIZIRANOST KOMISIJE ZA ŠPORT, REKREACIJO IN GIBANJE V DUHOVNO KULTURO V DU

Literatura

brošura **To zmorem tudi jaz**

zgibanka **Principi zaščite sklepov**

Recept

zgibanka **Vaje v ležečem položaju na postelji**

navdušen prostovoljec

ŠKOLE ZA ŠPORT, REKREACIJO IN GIBALNO KULTURO V DU

uspeh

učinkovit program

motiviran posameznik

**GIBANJE JE ŽIVLJENJE,
ŽIVLJENJE JE GIBANJE**

ORGANIZIRANOST KOMISIJE ZA ŠPORT, REKREACIJO IN GIBALNO KULTURO V DU

OPOMNIK

1. Imenovanje vodij DS gibalna kultura v 13 pokrajinah
2. Realizacija seminarja za pokrajinske vodje DS gibalna kultura
 - organizacija dela
 - predstavitev možnih programskih sklopov
 - izmenjava informacij
3. Aktiviranje elektronskega adresarja DU za posredovanje koristnih informacij za področje gibalne kulture
4. Postopna realizacija pokrajinskih posvetov za področje gibalne kulture
5. založniška dejavnost