

» ROKOVNIK«

ZA VODILNE DELAVCE V DRUŠTVIH UPOKOJENCEV SLOVENIJE

PODROČJE DELA:

GIBALNA KULTURA, REKREACIJA IN ŠPORT --- TELESNA KULTURA STAREJŠIH

VSEBINSKO KAZALO:

- 1./ **CILJNE SKUPINE**
- 2./ **ORGANIZIRANOST**
- 3./ **INFORMIRANOST IN PROMOCIJA**
- 4./ **VSEBINSKA PODROČJA**
- 5./ **PARTNERSTVA IN POVEZAVE**
- 6./ **IZVAJALSKI POGOJI V POSAMEZNIH OKOLJIH**
- 7./ **KADRI ZNANJE IN USPOSOBLJENOST**
- 8./ **PRIDOBIVANJE PROSTOVOLJSKE ENERGIJE**
- 9/ **NAČRTOVANJE**
- 10./ **FINANSIRANJE IN VIRI**
- 11./ **URAVNAVANJE VSEBIN PO MERI ČLANSTVA**

OPOMNIK!

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

Viri informacij: CD dokumentacija –posveti PZDU/DU 2012,2013, 2014 in spletna stran ZDUS; <http://www.zdus-zveza.si/nikoli-prestari-da-bi-bili-aktivni> ;

NASVETI ZAME: <http://www.zdus-zveza.si/aktivno-staranje>

VSEBINE PO POSAMEZNIH TEMATSKIH SKLOPIH:

UVOD

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 z spoštovanjem teh zakonov in vseh možnih vplivnih dejavnikov skladno z kakovostnem življenjskim slogom uravnaval svojo življenjsko pot.

Naše telo potrebuje smotrno, pravilno in zdravo ter koristno dnevno telesno kulturo. Ko vstopimo v starejše obdobje z uravnanim odnosom do temeljne gibalne kulture, rekreacije in športa smo primerno nagrajeni z 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 vse do skupin aktivno športnih zmožnosti starejših.

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

GIBANJE JE ŽIVLJENJE IN ŽIVLJENJE JE STARANJE

1. CILJNE SKUPINE

- 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 prmer) 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 vrsteh splošne rekreacije z sezonskimi možnostmi(splošna vadba ,joga pohodništvo,gornišstvo,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«

ČETRTRA 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.

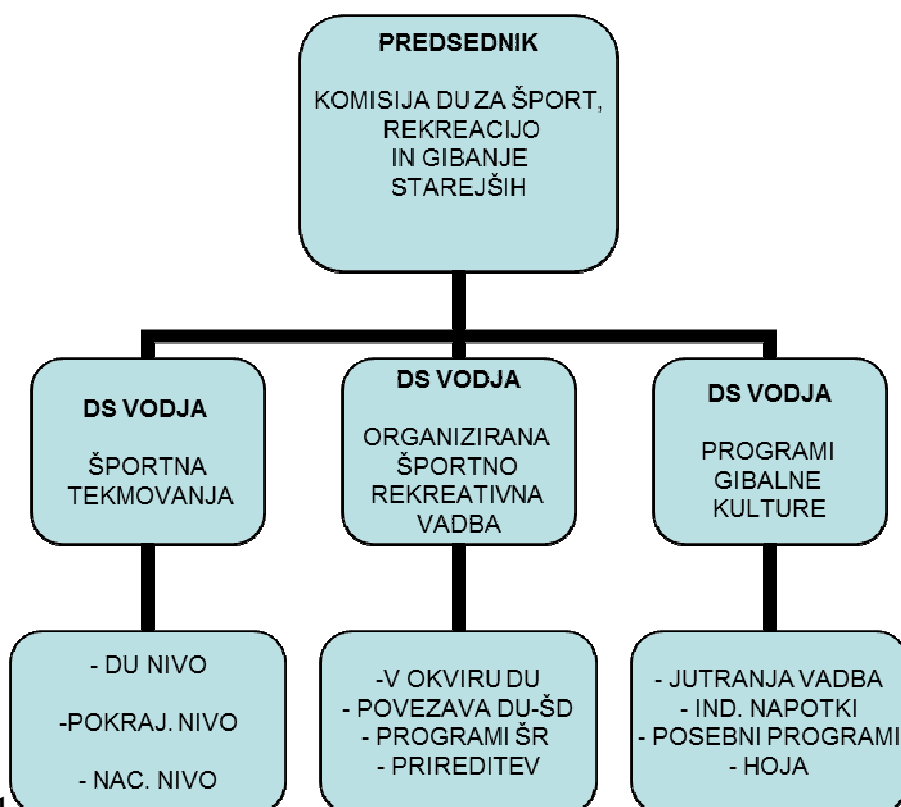
Primeren bi bil tudi poziv NPŠZ .da se tozadevno organizirajo

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 udejanjamo 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



Slika 1

Kadri v Komisiji za šport, rekreacijo in gibalno kulturo -DU

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

Opazka!

OB TEŽAVAH Z KADRI SE LAHKO POVEŽE ZAČASNO VODENJE DS ŠPORTNA TEKMOVANJA Z DS ŠPORTNO REKREATIVNA VADBA Z ENO OSEBO.

PREDESEDNIK KOMISIJE :

Sodeluje pri organiziranju posameznih Delovnih skupin
Ustvarja pogoje in načine skupaj z vodstvom DU 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(prospekt)
Sodeluje pri snovanju partnerstev skupaj z vodstvom DU z ŠD, ZD ,DS, DC, MGC 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 info kotiček in klepetalnico
Predlaga vodstvu DU področne pobude za nivo PZDU
Uspodbuja organizacijo DU k izvajanju športno družabnih dogodkov
Uspodbuja z programi ozaveščanja in preventive k zdravemu življenjskemu slogu starejših
Letno organizira »Dneve odprtih vrat«
Skupno z vodjem DS –rekreacija usposobuja gibanje v naravi v vseh štirih letnih časih

Vodja DS- ŠPORTNA TEKMOVANJA IN VADBA:

Sodeluje pri vsebinskem načrtovanju programa dela DS.
Skrbi za animeranje članstva za to vrstno športno aktivnost.
Sodeluje pri načrtovanju zelenih in možnih športnih panog za vadbo ,treninge in tekmovanja. Usposobuja interese za nove discipline.
Sodeluje z zunanjimi partnerji ŠD ,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 DS- SPLOŠNA IN ŠPORTNA REKREACIJA:

Organizira interesno anketno povpraševanje med članstvom po zvrsteh rekreacije.
Skupaj z vodjem komisije in vodstvom DU inicirajo zelena in možna programska partnerstva z ŠD –za programe organizirane športne rekreacije po meri članstva.
Organizira možne in zelene oblike splošne rekreacije v domeni matične DU.
Sodeluje pri izvedbi letnega vadbene urnika DU za vse programe rekreacije.
Koordinira logistično področje rednega izvajanja vadbe.
2xletno poskrbi za družabno športne aktivnosti članstva DU- rekreacija.
Sledi novim izzivom programov in izvaja info promocije v DU.
Snuje strokovna jedra iz članstva DU kot prostovoljci za pomoč za izvajanje posameznih vrst vadbe po programu DU.
Razvija možnosti za izvajanje organiziranih vadb v naravi skozi celo leto.
Promovira med članstvom potrebo po individualni domači in skupinski jutranji vadbi.

Uspodbuja k vsebinam programov ozaveščanja članstva DU-predavanja, okrogle mize-zdrava prehrana, proti stres,gibanje je življenje –življenje je gibanje.....
Posreduje področne animacijske prispevke in informacije za spletno stran DU.
Skrbi skupaj z predsednikom komisije za prepoznavnost programov v lokalnem okolju.
Izkoristi možnost brezplačne organizirane vadbe; NPS-RS-2014-2023 /šport starejših.
Povezave DU-ŠD.
Uspodbuja in informira članstvo k udeležbam masovnih rekreativnih prireditev.
Promovira »Recept za zdravo življenje z športom«

Vodja DS- TEMELJNA GIBALNA KULTURA:

Vodja te DS naj bi praviloma skladno z Razvrstitvijo starejših v pet ciljnih skupin prevzel iniciativo , da anketno ugotovi koliko članov iz okolja DU sodi v to prvo ciljno skupino.

Skladno z številom in specifikom »internih ciljnih skupin«(znotraj prve ciljne skupine) se eksperimentalno in delno tudi pilotsko pod strokovnim nadzorom(fizioterapija) lotimo to vrstne pomoči starejšim na domu z predhodno ustrezno usposobljenimi prostovoljci, ki sicer zahajajo dnevno v domača okolja starejših,ki so delno gibalno omejeni in so praviloma vezani na domače okolje.

To vrstnih izkušenj systemske narave v praksi še ni . Veljalo bi za sodelovanje in instruktažo ter občasni nadzor zaprositi Enoto Fizioterapije bodisi v ZD ali pa v Domu starejših.

Dejstvo ,da je prisotna tudi za to populacijo starejših »DNEVNA POTREBA PO SPECIFIČNEM GIBANJU« in ,da za to systemsko 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 higijena naj bo razumljiva tudi nujna potreba »po temeljni gibalni osebni dnevni higijeni«

Ob sproščanju nakazanih potreb v možnosti vodja te DS poskrbi za :

- nabor prostovoljcev ,ki absolvirajo ustrezno usposabljanje
- definiranje števila koristnikov po enoti prostovoljca
- spremljanje aktivnosti za to področje- uvajanje ,nadzor in merjenje primernosti izvajanja pri koristniku
- uvajanje dopolnilnih seans prostovoljcev za izmenjavo primerov dobrih praks
- usposobljanje pobud za nastajanje pripomočkov –pomagal – DVD napotki –praktikum za prostovoljce in tudi za individualno lastno rabo starejših te ciljne skupine samih.
- priporoča se voditi tabelni dnevnik aktivnosti za kasnejšo strokovno obravnavo
- utrjevati zlato pravilo »varnost starejšega«

Vodja te DS naj bi prevzel iniciativo še za eno področje to pa je : »ORGANIZIRANA JUTRANJA SKUPINSKA VADBA«

Ta program je potrebno vsebinsko strokovno kompozicirati in ga z 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 pa po spolih.

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.

3 .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 DU,drugi krog so starejši v lokalnem okolju. Tretji krog so partnerji.(ŠD,ZD,Dom starejših,Dnevni center, Medgeneracijski center,Lokalna skupnost, Donatorji, Lokalni mediji.....

Ti krogi informiranosti so lahko enosmerni ,dvosmerni in informiranje v »mreži«.

Orodja za izvajanje informiranosti: Predstavitve v živo, informacije v gradivih in glasilih DU ter akcijah neposrednega obveščanja po domovih in oglasnih panojih DU. Posredovanje informacij preko DU spletne strani,posredovanje informacij DU v lokalne medije ;radio,TV,občinsko glasilo in drugo.

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

Splošni promocijski programi pa sodijo k vsebinskim splošnim poudarkom pretežnega dela starejših z tematskimi namerami področji ozaveščanja v smislu »Kakovostnega sloga starejših prebivalcev Slovenije«

Neposredne promocijske vsebine pa so izjemno pomembne pri predstavitvah »Primerov dobrih praks« v neposrednem okolju izvajanja za individualne ali pa skupinske potrebe starejših.

Želene so tudi celostne promocijske vsebine DU za programe gibalne kulture ,rekreacije in športa za celotno starejšo populacijo širšega lokalnega okolja z ciljem-pridobivanja novih članov v DU.

V jesenskem obdobju ko pričenja sezona 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 DU naj bodo tudi ustrezni smerokazi na nas zanimive spletne strani drugih organizacij, n.pr.: [zdus;http://www.zdus-zveza.si/aktivno-staranje](http://www.zdus-zveza.si/aktivno-staranje).

Nujnost neposredne komunikacije DU z članstvom in podporno okolico, je da ima vsako društvo svoj E- naslov.

4. VSEBINSKA PODROČJA: DELOVNE SKUPINE

DELOVNA SKUPINA : ŠPORTNA TEKMOVANJA IN VADBA

- Nabor programskih športnih panog
- Program vadbe in urniki z lokacijami
- Program tekmovanj-letno
- Koledar tekmovanj-letno
- Nabor članov ekip-sezona
- Organizacija domačih tekmovanj
- Organizacija delovanja DS

- Kadri za delovanje in izvajanje programov
- Promocijski programi
- Razvoj novih tekmovalnih disciplin v DU
- Usposabljanje organizacijskih in strokovnih prostovoljskih kadrov za delovanje
- Partnerstva z ŠD (vadba ,izvedba tekmovanj)
- Razpisi in vabila za tekmovanja
- Financiranje programov in pridobivanje virov
- Informiranje,evidence ,statistika, analize ,letna poročila o tekmovanjih-arhiv

DELOVNA SKUPINA : SPLOŠNA IN ŠPORTNA REKREACIJA

Programi vadbe in aktivnosti v okviru DU:

Lastni izbor zvrsti,lastno organiziranje,lastno izvajanje. Narava težišče okolja izvajanja

- Splošna organizirana dnevna vadba
- Pohodništvo
- Nordijska hoja
- Programi v naravi –štirje letni časi
- Kolesarjenje
- Tek-sprehodi na smučeh...
- Prilagojeni programi danim razmeram v DU(plesna vadba,namizni tenis...)
- Skupinske udeležbe množičnih rekreativnih prireditev raznih športnih panog
- Organiziranje in izvedba družabno športnih prireditev –DU-spomladi ,jeseni - med generacijsko.

Programi vadbe v partnerstvu DU-ŠD:

Dogovori za izvajanje neposrednih vsebin organizirane vadbe za starejše po izvedbenem programu NPŠ-RS-2014-2023 (80 ur letno/2x tedensko 1 uro/- brezplačno)

ŠD je nosilec kandidature za te programe pri lokalni skupnosti v korist starejših.

ŠD je tudi izvajalec tovrstnih programov za potrebe starejših.

-sekcije starejših v ŠD

- VADBA SPLOŠNE IN ŠPORTNE REKREACIJE ZA POSAMEZNE SKUPINE

Izvajanje programov organizirane vadbe v dvoranah,igriščih in v naravnem okolju.

Oblikovanje programov-vrste: STANDARDNO,SEZONSKO,PO STAROSTNIH SKUPINAH IN ZMOGLJIVOSTIH

Motivacijski programi- testiranja ,vadba ,nastopi

Programi vadbe za rekreativne tekmovalce DU

DELOVNA SKUPINA: PROGRAMI TEMELJNE GIBALNE KULTURE

- Programi temeljne dnevne splošne osebne gibalne kulture vseh starejših**
- Programi za 1. Ciljno skupino: DELNO GIBALNO OMEJENI**
- Programi za 2. Ciljno skupino: GIBALNO SAMOSTOJNI**

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

To naj bi postajalo gibalo prvega programskega sklopa!

Programi za 1. 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 ,opravilnim zmožnostim in tudi »mali » življenjski radosti duha in telesa te skupine starejših.

Fizioterapevti na terenu v okoljih ZD in Domov za starejše ter druga ustrezna strokovna srenja bi vsebinsko uredila kompozicijo to vrstnih 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 to vrstno 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 z strokovnimi terapevtskimi sredinami**
- Evidentiranje prostovoljcev ki obiskujejo starejše na domu- dnevno**
- Selektirati, 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.**

**OBLIKUJMO POSTOPNO VARNO IN KORISTNO PRAKSO!
INDIVIDUALNA ODGOVORNOST NI CELOSTNO IZKLUČENA!**

Programi za 2. Ciljno skupino so naravnani na uspodbujanje aktivnosti v domačem okolju z temeljnimi gibalnimi osebni programi in z usmerjenimi gibalnimi vsebinami-avtonomno, 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 koristno promovirajmo tudi tovrstne »primere dobrih praks« in jih dokumentirajmo –uporabno.

5. PARTNERSTVA IN POVEZAVE:

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

-Strokovno vsebinske partnerstva za potrebe 1. in 2. Ciljne skupine so okolja; ZD(fizioterapija),Dom starejših,Medgeneracijski center,Dnevni center in posamezna izbrana okolja ŠD.

-Povezave za vse ciljne skupine starejših pa so zaželeno z ordinacijami splošne prakse v ZD za nudenje storitev preventivnih pregledov ,svetovanja in testiranje psihofizičnih zmožnosti in napotil k organiziranim oblikam vadbe.

-Partnerstva za izvajanje programov 3.4.in5. ciljne skupine starejših so pa praviloma Športna društva in drugi ponudniki to vrstnih vsebin.

-Društvo upokojencev naj sodeluje za to področje tudi z Športno zvezo občine , z katero primerno umesti svoje programe v izvajalska okolja društev in vpliva na zagotavljanje za te programe namenjena sistemska sredstva.

-Pomembno je tudi sodelovanje z 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 za del obravnavanih vsebin gibalne kulture in rekreacije ter športa se tudi povezuje z šolami v smislu medgeneracijskega sodelovanja.

-Društvom upokojencev se priporoča tudi sodelovanje z lokalnimi mediji za promocije delujočih programov iz našega področja.

-Društva upokojencev naj v primernih zaledjih gospodarskih organizacij – bivših delodajalcev skušajo za posamezne promocijske aktivnosti pridobiti »donatorska sredstva« .

6. IZVAJALSKI POGOJI V POSAMEZNIH OKOLJIH:

Izvajalsko okolje DU

Za posamezne programe ,ki so v domeni neposrednega izvajanja DU je potrebno zagotoviti ustreznost, funkcionalnost in varnost vadbenih prostorov in opreme.

Pomembna pa 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 koristnikov programov.

Izvajalsko okolje –NARAVA

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

Programi naj bi se izvajali in prilagajali skladno z letnimi časi in specifikami.

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 željeno vadbena vsebino organiziranih oblik z partnerjem ŠD. Ta športna organizacija pripravi program in zagotovi ostale pogoje za izvajanje vadbe (kadri, prostori ,oprema). Na podlagi letnega urnika vadbe se starejši vključijo v vadbeni proces društva.

ŠD 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.

ŠD lahko ponudi in izvaja vadbo v dvoranah,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 ŠD se iznihajo tudi na tej relaciji!

7. KADRI ZNANJE IN USPOSOBLJENOST

Na osnovi prakse v DU, da se opravlja vse potrebno delo in aktivnosti praviloma prostovoljno je to tudi dejstvo za obravnavanje programov gibalne kulture ,rekreacije in športa. Izjema so pa nekatera strokovna dela za katere je potrebno pridobiti ustrezen strokoven kader iz drugih okolji in urediti financiranje.

Skladno z programom dela po posameznih programih so potrebni naslednji profili:

-ANIMATORJI

-ORGANIZATORJI

-IZVAJALCI

PODROČJA:

-Športna tekmovanja: organizatorji,sodniki,izvajalska podpora-asistenti

-Rekreacija:animatorji, organizatorji, izvajalci programov

-Gibalna kultura: animatorji, organizatorji, izvajalci programov

-Izvajanje športno družabnih prireditev v okviru DU; spomladi ,jeseni-medgeneracijsko

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

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

Nekateri opredeljeni prostovoljci prinašajo bogastvo znanja in izkušenj prav iz svojih prvotnih delovnih okolji in v DU našega dela programov se lahko tudi uspešno takoj aktivirajo in vključujejo.

Nekateri prostovoljci prihajajo z sicer bogatimi življenjskimi izkušnjami in plemenito voljo do nudenja pomoči. Tem se je potrebno primerno in učinkovito posvetiti in jih tudi uspodbujati in vključevati z ustreznimi uvajanji –usposabljanji.

Za to vrsto prostovoljcev naj se zagotovi neposredna podpora z 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-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.

DU naj naveže tudi stike z medgeneracijskimi okolji: šole ,vrtci ,dnevni centri, aktivni mladih za eventuelno strokovno podporo mlajših pri izvajanju programov za starejše.

USPOSABLJANJE KADROV

Usposabljanje v smislu dopolnjevanja znanj je delno možno tudi v samem okolju DU za elementarne lastne programe vendar v omejenem obsegu in pod strokovnim nadzorom.

Usposabljanja organizirajo posamezne panožne zveze, organizacije ,ki imajo to vrstne licence za usposabljanje in OKS.

DU naj se poveže tudi z ŠZO ki razpolaga z tekočimi informacijami za usposabljanje v športu.

PZDU naj skuša organizirati usposabljanja za vse DU v pokrajini za posamezne zvrsti rekreacije za starejše.(n-pr.:usposabljanje za vadbo Nordijske hoje.....)

Programi SAMO USPOSABLJANJA so pa na voljo v internetnem okolju. To zadevno bi tudi bodisi v okolju PZDU ali pa tudi v okolju DU uredili to vrstne informacije na svojih spletnih straneh.

Slediti velja tudi spletne strani ZDUS in druge vire »primerov dobrih praks«

**DELO STROKOVNIH KADROV JE POTREBNO SPREMLJATI IN JIM IZREČI
TUDI DRUŠTVENA LETNA PRIZNANJA ZA OPRAVLJENO PREDANO
PROSTOVOLJNO DELO.**

8. PRIDOBIVANJE PROSTOVOLJSKE »E N E R G I J E »

Člani DU obogateni z »ENERGIJO PROSTOVOLJNEGA DELA » so izvirna dodana vrednost vseh starejših v tem okolju. Psiho socialne 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 DU posebej imenuje za to primerno osebo- sodelavca (ko) , ki bi imela pregled nad obstoječimi in potrebnimi kadri in pridobivala nove.

Na osnovi tega pa bi neposredno vsebinsko animirala ,usposodbujala in vabila 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 DU in tudi starejši iz lokalnega okolja.

Povečajmo število članstva DU 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 okolji. Elektronska komunikacija je bogatih vsebin vključno z ponudbami za prostovoljsko delo širom Slovenije.

www.prostovoljstvo.org

V 2013 sprejetem Zakonu o Prostovoljstvu je podana možnost če se društvo registrira kot »prostovoljska organizacija« in izpolnjuje formalne zahteve evidence in poročanja pridobi z tem statusom tudi pravico, da se pri kandidaturah za nekatera javna sredstva prizna opravljeno število ur –ovrednoteno –kot absolutni delež sredstev prosilca. Naj postaja celostno okolje DU vsak dan bolj prijazno za prostovoljno delo!

9. NAČRTOVANJE

Načrtovanje je pomembno orodje za operativno obvladovanje postavljenih ciljev in želenih vsebin z potrebnimi pogoji in pričakovanji KORISTNIKOV.

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:

Programi temeljne gibalne kulture

Programi splošne rekreacije

Programi športne rekreacije

Programi tekmovanj in vadbe

Programi veteranskega športa

Posamezna DU pa skladno z tradicijo in izraženimi potrebami članstva (Vprašalnik ZDUS) in danimi izhodiščnimi možnostmi pristopi k vsebinam neposrednega načrtovanja-

Načrtovanje temelji tudi na načelu uravnoteženosti pogojev za izvajanje:

Izvedbene vsebine po programskih področjih in ciljnih skupinah

Kadri-znanje

Objekti –oprema

Logistika-informiranje-promocije-urniki-gradiva

Finančna sredstva

Sinergijske vsebine v lokalnem okolju

Kriteriji eventuelne racionalizacije: prioritete, naravno okolje, neorganizirane pobude in aplikacije.

Izdelek: Letni program dela DU za to področje- Letno poročilo in analiza.

10. FINANSIRANJE IN VIRI

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

Finančni viri DU:

- **DRUŠTVENA ČLANARINA (od 8 do 12 €)(odvod za sofinanciranje ZDUS- 0,50€)**
- **VIRI za pokrivanje stroškov DP –ZDUS(7 športnih panog)**
- **PZDU participacija DU za delovanje Komisije ŠRGK(različni zneski)**
- **Viri sredstev lokalnih skupnosti za razpise DU po posameznih izbranih področjih.**
- **Viri sredstev iz »gospodarske dejavnosti) DU.(najemi ,gostinske storitve)**
- **Viri evidentiranega in ovrednotenega prostovoljnega dela članov DU.**
- **Viri sponzorskih sredstev (materialno/vrednost in finančno)**
- **Viri donatorskih sredstev**

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

Posebno pozornost velja nameniti dejstvu ,da Nacionalni program športa v RS 2014-2023 predvideva v Izvedbenemu načrtu pravico ,da pripada vsakemu upokojencu brezplačno 80 ur letno organizirane vadbe 2x po eno uro tedensko.Ti programi naj bi se organizirali in izvajali v strokovnem okolju ŠD. Partnerstvo DU in ŠD naj bi ta sredstva pridobila iz okolja lokalne skupnosti.

Pokrajinske komisije bi lahko inicirale skupinske ugodne nakupe opreme in rekvizitov za potrebe članov DU.

Pomemben vir zmanjšanja stroškov vadbe za starejše predstavljajo organizirani programi v naravnem okolju v vseh štirih letnih časih.

Izposoja in menjava opreme je lahko tudi primeren prihranek. Nekatere medgeneracijske povezave tudi lahko zmanjšajo tekoče stroške.

11. URAVNAVANJE VSEBIN PO MERI ČLANSTVA

Članstvo DU naj bi izražalo svojo željo, interes in potrebo po gibalni kulturi ,splošni rekreaciji ,športni rekreaciji in športnim tekmovanjem in vadbi z ustrezno »Poizvedovalno Anketo DU.«

Na osnovi teh kazalcev in programske tradicije ter možnosti se pa objektivno oblikujejo posamezni programski sklopi vsebinsko v« Letnem izvedbenem programu ŠRGK«. (ŠRGK-šport,rekreacija ,gibalna kultura)

Letni programi , prospekti in urniki naj bodo na voljo na spletni strani DU.

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

Priloga 1. POIZVEDOVALNI ANKETNI LIST za člane DU

Področje: Gibalna kultura , rekreacija in šport

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:-----

**Priloga 2. OSEBNI ZDUS
LETO.....ŠRGK**

VPRAŠALNIK –



ZDUS ANKETA
20140828.pdf

Priloga 3. ZBIRNIK OSEBNEGA VPRAŠALNIKA ZDUS LETO...ŠRGK



KUMULATIVA ZDUS
ANKETA 20140828.pt

**Priloga 4. DOKUMENTACIJA ZA TEKMOVANJA V CELOVITEM OKOLJU
ZDUS.**



PRAVILA ŠPORTNIH
IGER ZDUS 2014.pdf



Obrazec finančnega
poročila PŠI.pdf



PROTOKOL.pdf

Komisija za šport, rekreacijo in gibalno kulturo v partnerstvu z OKS-ZŠZ

**FESTIVAL ZA TRETEJE ŽIVLJENJSKO
OBDOBJE**

Konceptualna pobuda za trajnostni projekt

**KAKOVOSTNI ŽIVLJENJSKI SLOG STAREJŠIH
PREBIVALCEV SLOVENIJE**

Janez Matoh

29.9.2014

KLIKNI NA SLIDE ZA OGLED PREDSTAVITVE !



Komisija za šport, rekreacijo in gibalno kulturo v partnerstvu z OKS-ZŠZ

NACIONALNI PROGRAM ŠPORTA RS 2014-2023

Šport starejših

Janez Matoh

FESTIVAL ZA TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

30.9.2014

KLIKNI NA SLIDE ZA OGLED PREDSTAVITVE!

GIBANJE JE ŽIVLJENJE,

ŽIVLJENJE JE STARANJE !

PROGRAMSKO GRADIVO:

KOMISIJA ZA ŠPORT, REKREACIJO IN GIBALNO KULTURO ZDUS 2014/15

Obdelava: Janez Matoh

November 2014

