



Združenje občin Slovenije
Ulica Janeza Pavla II. 13, 1001 Ljubljana Slovenija
Tel: +386 (01) 230 63 30, Faks: +386 (01) 230 63 36
www.zdruzenjeobcin.si, info@zdruzenjeobcin.si



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski sklad za regionalni razvoj

AKTIVNO STARANJE

GIBANJE JE ŽIVLJENJE – ŽIVLJENJE JE GIBANJE

Avtor članka: Janez Matoh –

**podpredsednik Komisije za šport, rekreacijo in gibalno kulturo
ZDUS**

V Sloveniji beležimo 560. 000 upokojencev v starosti od 50 do 100 let. V osrednji krovni organizaciji ZDUS je v 507. društvih povezanih 240. 000 članov. Heterogena združba članstva, hotenj, znanj in zmožnosti pomembno pestri vsebine in dejavnosti tako v organiziranih okoljih društev kakor tudi individualno.

Programi »GIBANJA« duha in telesa predstavljajo sicer za aktivni del populacije pomemben delež h kakovostnem življenjskemu slogu starejših. Dejanska nesorazmerja življenjskih prilik in možnosti pa številne starejše ne zajemajo v takšnem obsegu kot sicer narekujejo življenjske potrebe starejših.

Organizirana društvena okolja se srečujejo s številnimi problemi kot so kadri, finančna sredstva in delovni pogoji. Tudi druga organizirana okolja, ki sodijo v partnerski krog DU niso praviloma naravnana v to smer. Širše lokalno sistemsko okolje pa spontano tudi ne kaže kakšne interesne kooperativnosti do DU.

Splošna družbena klima in gospodarska kriza tudi prispevata k slabi odzivnosti članstva kakor tudi k ustrezni ponudbi vsebin za aktivne potrebe starejših.

Država s svojo temeljno politiko zdravstvene preventive ne vzpodbuja tovrstne samo-organiziranosti v smer gibanja –rekreacije in športnih aktivnosti. Na leto je izdanih 18 milijonov receptov, a nobenega za gibanje. Tu so očitno zanemarjeni sicer pomembni ekonomski kazalci.

Pa vendar sleherni življenje potrebuje »ENERGIJO« in to pravo in zadostno saj smo si različni tudi po naravnih danostih starejših. Celotno populacijo bi lahko grobo razdelili: zdravi, starostno šibki, bolehní - bolani, invalidi, mentalno neavtonomni, slabo okretni in nepokretni.

Prav slehernemu med nami pa narava šepeče: gibanje je življenje in življenje je gibanje.



Združenje občin Slovenije
Ulica Janeza Pavla II. 13, 1001 Ljubljana Slovenija
Tel: +386 (01) 230 63 30, Faks: +386 (01) 230 63 36
www.zdruzenjeobcin.si, info@zdruzenjeobcin.si



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski sklad za regionalni razvoj

Komisija za šport, rekreacijo in gibalno kulturo pri ZDUS že kar nekaj let skuša preko specifične organiziranosti za posamezna področja v okoljih DU vplivati na specifično programov za starejše kakor tudi za animiranje partnerjev –izvajalcev.

Objektivni del težav je v kadrih in sredstvih. Pa vendar so rezerve v motivu prostovoljstva in narave kot največjega in cenenega športnega objekta na slovenskem v vseh štirih letnih časih.

Da bi lahko spodbudili »vse interese« populacije starejših, smo jih razvrstili v štiri tipske ciljne skupine in sicer:

- ciljna skupina za programe temeljnega in celovitega osveščanja (miselni vzorec)
- ciljna skupina za programe animacije (programska raznolikost)
- ciljna skupina za specifične potrebe gibalne kulture (osnovni in dopolnilni program)
- ciljna skupina ozaveščenih in psihofizično zmožnih vključevanja v programe športa in rekreacije

Za vsako nominirano skupino je potrebno izvesti programe in določiti izvajalce.

Poleg želene kakovostne organiziranosti po delovnih skupinah (DS-šport, DS-rekreacija, DS-gibalna kultura) v DU okoljih je potrebno ustvariti partnerstva s ŠD, ZD-fizioterapija, Domovi starejših - fizioterapija in druga programska okolja z rekreativno ponudbo.

Pomembna je tudi vsebinska naravnost s programi za starejše invalide.

Globalni cilj tovrstnega celostnega pristopa temelji na dejstvu, da imamo hotenje, potrebo in možnost udeležati se po lastni meri bodisi gibalno, rekreacijsko ali športno aktivnost za celotno populacijo starejših.

Pomembna je tudi svetovalna in preventivna vloga subjektov osnovnega zdravstvenega zavarovanja. Posebej je želeno tudi prostovoljno strokovno delo za vodenje rekreacije v okviru DU. Vsebinska partnerstva DU in ŠD lahko ob kandidaturi za občinska sredstva pocenijo programe za starejše. Vredno posnemanja so tudi vsebine medgeneracijskih programov rekreacije. Velja se priključiti svetovnemu trendu jutranje splošne vadbe bodisi organizirano ali individualno.

Gibalno aktivni bomo bolj zdravi, mobilni, ustvarjalni, zadovoljni, srečni, pozitivno misleči, uživali bomo v druženju, preprečevali stresne situacije, preizkušali sebe, se potrjevali, krepili duha in skrbeli za čvrsto partnerstvo in kakovostno starost.