



SPORT ZA SVE - ZAGREB

Zagrebački savez sportske rekreacije "Sport za sve"
 Savska cesta 137, III. kat, 10000 Zagreb
 Tel. 01 6431 022, 6431 023, Fax. 01 6431 047
 E-mail: rekreacija@zgsport.hr; info@sportzasve-zagreb.hr
 OIB: 10399936014; MB: 3868265; IBAN:HR0323600001101531928
 www.sportzasve-zagreb.hr

U Zagrebu, 01.04.2023.

UO ZSSR „Sport za sve“
 SKUPŠTINA ZSSR „Sport za sve“

PROGRAMSKO IZVJEŠĆE za 2022. g.

Provedbu Programa javnih potreba u sportu Grada Zagreba, u dijelu koji se odnosi na poticanje sportske rekreacije, realizira Zagrebački savez sportske rekreacije „Sport za sve“. Savez okuplja 19 Društava sportske rekreacije sa cijelog područja Grada Zagreba; zajedno realizira dvjestotinjak programa sporta za sve, na skoro stotinu gradskih lokacija i uključuje oko 8000 članova i preko 30 tisuća korisnika programa sportske rekreacije Grada. Neupitno, ZSSR „Sport za sve“ je najbrojnija članica zajednice sportova grada Zagreba. Pokret "Sport za sve" primarna je društvena kategorija u osmišljavanju stvaralačkog načina i stila života, očuvanju zdravlja i primarne realizacije ljudske potrebe za kretanjem, fizičkom aktivnošću i igrom. Osnovne aktivnosti Saveza provode se unutar tri programske cjeline: 1. Rad Društava sportske rekreacije – članica Saveza; 2. Redovni programi Saveza; 3. Sportsko rekreacijska natjecanja i manifestacije.

ZSSR „Sport za sve“ je nositelj međunarodnog projekta Evropske komisije iz programa Erasmus +sport naziva **HEPA – Health and Fitness Assessment for Seniors** od 1. siječnja 2021. do 31. prosinca 2022. i ukupnog financijskog iznosa od 2,5 miliona kn.

Program javnih potreba u sportu Grada precizno navodi: Godina 2022. je godina početka sveobuhvatnih promjena u pristupu, programskoj orijentaciji i financijskom praćenju sportske rekreacije i programa "Sport za sve" Grada Zagreba kroz

- Povezivanje mjesne samouprave Grada s organizacijama "Sporta za sve" - društvima sportske rekreacije kao nositeljima programskih aktivnosti na području gradskih četvrti, u skladu s prostornim i infrastrukturnim uvjetima te zahtjevima, interesima i posebnostima lokalnog stanovništva.
- Povezivanje sustava zdravstva Grada s modelima redovnih programa zdravstveno usmjerenoga tjelesnog vježbanja, sve s ciljem realnoga preventivnog zdravstvenog djelovanja, u gotovo svim rizičnim skupinama građana.
- Redovni programi Saveza - program plivanja, program nordijskog hodanja i pješačenja, "Sport za sve" u mjesnim samoupravama - kreću u novoj programskoj shemi objedinjenog članstva, povećanoj satnici i profesionalizaciji stručnog rada trenera sportske rekreacije.
- Revitalizacija i obnova te povratak svojoj izvornoj namjeni, onih sportskih građevina, parkova i javnih površina, dječjih igrališta i seniorskih vježbališta, namijenjenih sportskoj rekreaciji Grada.

U Zaključcima Programa jasno se iskazuje da je za ostvarivanje programskih ciljeva jedna od zadaća „poticanje uključivanja što većeg broja građana u raznovrsne oblike sportsko-rekreacijskih aktivnosti u programima gradskih četvrti“.

Nažalost, sredstva sufinanciranja djelovanja sportske rekreacije Grada kroz **Plan sredstava za sufinanciranje Programa javnih potreba u sportu**, već dugi niz godina su ispod razine održivosti programa ZSSR „Sport za sve“. Potpuno suprotno od navedenih ciljeva i zadaća definiranih u samom Programu javnih potreba u sportu Grada. Odgovornost za ovakvo nepoštivanje dogovorenih javnih politika u području sporta Grada u potpunosti snosi nadležni Gradski ured i Sportski savez grada Zagreba.

(Izvešće o izvršenju sportskog programa – Skupština SSGZ 14.03.2023.)

AD 1. Rad tijela Saveza

- **Skupština**ZSSR „Sport za sve“
 - 02. sjednica Skupštine Saveza održana je 19.05.2022.g.
 - 03. sjednica Skupštine Saveza održana je 20.12.2022. g.
- **Upravni odbor** ZSSR „Sport za sve“
 - održao je 6 sjednica u 2022.g.
- Članovi UO: Petar Prodanović-predsjednik, Stjepan Heimer-dopredsjednik, Hrvoje Balen, Ivan Drčelić, Dubravka Majić-Misir, Tea Kozjak i Mario Škegro.
- Članovi NO: Anda Kostijal, Marijan Pilaš i Stipe Kraljević.
- Pravo zastupanja Saveza: Petar Prodanović-predsjednik i Josip Tus-stručni tajnik
- Članstvo Saveza predstavlja 19 **Društava sportske rekreacije**.
- ZSSR „Sport za sve“ je konstituirajuća članica Sportskog Saveza Grada Zagreba od 30.12.2013.g. i stalna članica Hrvatskog saveza sportske rekreacije „Sport za sve“
- Sjedište Saveza, je u Zagrebu, na adresi Savska cesta 137.

AD 2. Aktivnosti Saveza u 2022. godini provodile su se unutar četiri programske cjeline

- ✓ **Programsko djelovanje Društava sportske rekreacije – članica Saveza**
- ✓ **Redovni programi Saveza**
- ✓ **Sportsko – rekreacijske manifestacije i događanja**
- ✓ **EU projekt Saveza HEPA-S 2021 - 2022**

1. PROGRAMSKO DJELOVANJE DRUŠTAVA SPORTSKE REKREACIJE

19 Društava sportske rekreacije učlanjenih u Zagrebački savez sportske rekreacije „Sport za sve“ djeluje na cijelom području grada Zagreba i provode programe „sporta za sve“ namijenjene svim uzrasnim grupama, od predškolske dobi do osoba starije životne dobi, osobama sa različitim i specifičnim potrebama; sve kroz oblike redovnih programa tjelesnog vježbanja, kao i kroz povremene i/ili prigodne igre, natjecanja i manifestacije.

Društva okupljaju preko četiri tisuće stalnih članova i praćena su od strane Saveza za preko stotinu programa sportske rekreacije i tjelesnog vježbanja.

* Programska izvješća rada Društava u 2022. g. su sastavni dio ovog dokumenta (u prilogu)

NAZIV DRUŠTVA SPORTSKE REKREACIJE	ADRESA	OIB	DATUM UPISA U REGISTAR RH	DATUM OSNIVAČKE SKUPŠTINE
DRUŠTVO ŠPORTSKE REKREACIJE AKTIVAN ŽIVOT	ZVONIMIROVA 58	92616529231	25.09.2007.	21.08.2007.
DRUŠTVO SPORTSKE REKREACIJE „SPORT ZA SVE CENTAR“ ZAGREB	PALMOTIČEVA 22	26821869675	20.11.1996.	05.03.1991.
DRUŠTVO ZA SPORTSKU REKREACIJU „ČRNOMEREC“	SLOVENSKA 13	03598232652	26.05.1997.	25.11.1996.
DRUŠTVO SPORTSKE REKREACIJE GORNJI GRAD – MEDVEŠČAK ZAGREB	NOVA VES 36	82729199691	02.01.2014.	13.12.2013.
DRUŠTVO SPORTSKE REKREACIJE – JUMP IN	GJURE PREJCA 5	77938405565	19.12.2012.	30.11.2012.
SPORTSKO DRUŠTVO KUPINEČKI KRALJEVEC „SPORT ZA SVE“	MARKOV BREG 1	29056608441	10.07.1998.	08.07.1994.
DRUŠTVO ZA ŠPORTSKU REKREACIJU MAKSIMIR	ULICA NIKOLE ŠKRLCA 24	60420057993	27.05.1996.	29.05.1979.
DRUŠTVO ZA ŠPORTSKU REKREACIJU „MEDVEŠČAK“	FABKOVIČEVA 1	82535342577	13.11.1996.	26.04.1983.
SPORTSKO REKREATIVNO DRUŠTVO NIXA	PAKOŠTANSKA 5	51916385059	28.12.2012.	27.11.2012.
DRUŠTVO ŠPORTSKE REKREACIJE „ŠPORT ZA SVE“ NOVI RETKOVEC	BREZA 26	32428256603	02.11.2004.	07.09.2004.
BRANITELJSKO DRUŠTVO SPORTSKE REKREACIJE „OMEGA ZAGREB“	ŠUBIČEVA 55	52025314491	15.01.2019.	02.11.2018.
DRUŠTVO SPORTSKE REKREACIJE PANDICE	ULICA BOŽIDARA MAGOVCA 47	87852580809	23.11.2016.	16.09.2016.
DRUŠTVO ZA ŠPORTSKU REKREACIJU „PEŠČENICA“	DONJE SVETICE 87	97785308576	20.04.1998.	05.03.1991.
DRUŠTVO SPORTSKE REKREACIJE SOPOT	ULICA HUGA EHRLICH 5	92055395521	30.09.2019.	05.09.2019.
DRUŠTVO ZA SPORTSKU REKREACIJU „SPEEDMINTON“	REMETINEČKA CESTA 77A	49176466954	21.11.2012.	02.11.2012.
DRUŠTVO SPORTSKE REKREACIJE „SUPERKID“	GLOGOVEČKA 36	08696683960	13.12.2016.	10.11.2016.
DRUŠTVO ŠPORTSKE REKREACIJE „ŠPORT I GLAZBA“	CARICA 19, ODRA	11325932659	04.02.2011.	03.01.2011.
DRUŠTVO ZA ŠPORTSKU REKREACIJU „TRNJE“ ZAGREB	ULICA GRADA VUKOVARA 236e	19386260125	24.10.1996.	12.04.1991.
DRUŠTVO ZA ŠPORTSKU REKREACIJU VRAPČE - VRBANI	BERNARDA VUKASA 29	54524433277	30.03.2004.	03.03.2004.

2. REDOVNI PROGRAMI SAVEZA

a) Program RTV po gradskim četvrtima u objektima mjesne samouprave

Program sportske rekreacije po gradskim četvrtima u objektima mjesne samouprave je Program grada Zagreba, odlukom Gradskog Poglavarstva od 10.03.2005. Program provodi Gradski ured za mjesnu samoupravu u suradnji sa Zagrebačkim savezom sportske rekreacije „Sport za sve“. Program predstavlja živi oblik suradnje Mjesne samouprave Grada i sportske rekreacije, u dijelu osmišljavanja stvaralačkog načina i stila života, očuvanja svekolikog zdravlja, primarne ljudske potrebe za kretanjem, fizičkom aktivnošću i igrom; međusektorski podupire, te značajno uvjetuje kvalitetu življenja u Gradu.

- ✓ Korisnici Programa su svi građani Grada - mladež i srednja dob, umirovljenici i osobe s invaliditetom koji aktivno sudjeluju u organiziranim oblicima sportske rekreacije u prostorima/objektima mjesne samouprave najmanje dva puta tjedno.
- ✓ Sadržaj Programa čine različiti oblici rekreativnog vježbanja, prilagođeni pojedinim korisničkim skupinama, i to: aerobik, funkcionalni trening i pilates (za mladež i srednju dob), korektivna gimnastika (za umirovljenike), korektivna gimnastika za osobe s invaliditetom ili osobe sa posebnim potrebama.
- ✓ Ciljevi Programa su promocija redovnog tjelesnog vježbanja, aktivno uključivanje građana u sadržaje sportske rekreacije, te u konačnici poboljšanje tjelesnog i mentalnog zdravlja, kao i uspješnija socijalna integracija članova zajednice.
- ✓ Temeljem zahtjeva i inicijativa samih građana i pojedinih vijeća MS i Gradskih četvrti Program se širi tempom od 12% godišnje.

Program se u 2022. g. provodio na 30 lokacija Mjesnih samouprava, od toga 6 na otvorenom prostoru, sa 60 grupa i cca 1000 korisnika, u realizaciji 24 voditelja sportske rekreacije – kineziologa, vanjskih suradnika ZSSR „Sport za sve“.

b) Program Kretanjem do zdravlja – nordijsko hodanje

Nordijsko hodanje je oblik tjelesne aktivnosti pogodan u rekreativnim programima svih dobnih kategorija. Za razliku od normalna hodanja, kod kojeg je gornji dio tijela relativno pasivan, nordijsko mnogo više aktivira mišiće leđa, ramena i ruku. To je zapravo hodanje pri kojem se koriste specifično dizajnirani štapovi. Može se provoditi na većini terena, a u kombinaciji s prirodom i svježim zrakom izuzetno pogoduje našem zdravlju. Pojavom pandemije COVID-a, nordijsko hodanje se pokazalo kao jedna od naj učinkovitijih aktivnosti koja se može provoditi bez ograničenja. Benefiti ove aktivnosti su ogromni.

Prednosti nordijskog hodanja:

- frekvencija rada srca je oko 5-17 otkucaja u minuti viša nego kod običnog hodanja
- troši se oko 400 kalorija na sat , kod običnog hodanja oko 280 kal/h
- povećava opću izdržljivost organizma
- štapovi pomažu kod ravnoteže na skliskim površinama
- povećava stabilnost i ravnotežu
- manji je pritisak na leđa i zglobove, te je i manja vjerojatnost ozljeđivanja

Zbog ovih prednosti preporučamo ovu aktivnost u prevenciji srčano žilnih bolesti, šećerne bolesti, te u prevenciji i redukciji prekomjerne tjelesne težine.

Program kontinuirano provodimo od 12. travnja 2008. godine do danas i to svake subote po 2 sata od 9.00-11.00 sati na četiri lokacije ili staza zdravlje: Jezero Jarun, Jezero Bundek, Park Maksimir, a od prošle godine smo dodali park Tuškanac utorkom i četvrtkom po sat vremena. U programu je uključeno oko 200 građana, najčešće osobe srednje i starije životne dobi. Savez osigurava opremu – štapove za nordijsko hodanje, te stručne voditelje (6 kineziologa) koji metodički i sadržajno organiziraju trening, te provode obuku novih polaznika.

c) Program rekreativnog plivanja na gradskim bazenima

U 2022. Program se odvijao na gradskim bazenima – PVC Mladost, bazen Utrine, ZP Mladost i bazen Svetice – svake nedjelje i tokom tjedna u različitim terminima. Uz temeljni program plivanja korisnicima su ponuđeni dodatni programi – aquaerobice i korektivne gimnastike u vodi, te usavršavanja tehnika plivanja.

KOREKTIVNA GIMNASTIKA U VODI je program zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti, namijenjen pretežno osobama sa problemima ili oštećenjima lokomotornog sustava, kao i segment rehabilitacijskih i post-rehabilitacijskih protokola u stabilizaciji i očuvanju nivoa motoričkih sposobnosti pojedinca.

AQUAEROBIC je dinamičan program visokog intenziteta vježbanja, usmjeren na razvoj funkcionalnih sposobnosti pojedinca, redukciji masnog tkiva, te opće tjelesne snage. Namijenjen je mlađoj populaciji. PROGRAM USAVRŠAVANJA TEHNIKA PLIVANJA namijenjen je svim dobnim skupinama i omogućuje pojedincu napredovanje u plivačkim tehnikama. Program obuhvaća osobnu dijagnostiku motoričkog stanja i načina plivanja, metodski pristup razvoja pojedinih tehničkih elemenata u različitim stilovima – kraul, leđno, prsno, pravilne tehnike disanja i korištenje dodatne opreme pri plivanju. Napredni dio programa obrađuje strukturu treninga plivača rekreativaca.

Paralelno sa programom plivanja Savez organizira i provodi cjelogodišnju REKREATIVNU PLIVAČKU LIGU – amatersko natjecanje plivača rekreativaca grada Zagreba.

d) On-line program redovnog tjelesnog vježbanja

Savez je u 2022. preko svoje platforme, organizirao on-line programe redovnog tjelesnog vježbanja u doba jeseni i zime (siječanj-veljača-ožujak; studeni-prosinac)

Sadržaji online programa redovnog tjelesnog vježbanja:

- korektivna gimnastika, pilates i joga - 2h tjedno prijepodne za umirovljenike
- aerobik, funkcionalni trening, body workout, tabata - 2h tjedno poslije podne za radno aktivno stanovništvo

Prednosti online treninga:

- vremenski svima brzo i dostupno, ne trošite vrijeme na odlazak u teretanu ili dvoranu
- ekonomski isplativije i jeftinije (nema troška benzina, odjeća, obuća i sl.)
- veća komocija - nije bitna odjeća u kojoj vježbate, vlastiti tuš poslije vježbanja
- nema isprika za nedolaske na trening (kašnjenje zbog gužvi u prometu, lošeg vremena i sl.)
- nema mogućnosti zaraze

3. SPORTSKO – REKREACIJSKE MANIFESTACIJE I DOGAĐANJA

a) Svjetski dan sporta – ŠRC Trnje, 25.05.2022.

DŠR Trnje je 25.05.2022. godine na Športsko rekreacijskom centru Trnje, u suradnji sa Zagrebačkim savezom sportske rekreacije „Sport za sve“, obilježio **30. Svjetski dan sporta** koji je okupio mnoštvo građana i zaljubljenika u sport i sportsko rekreacijske aktivnosti. U prvome dijelu su se održala **sportsko-rekreacijska natjecanja u odbojci, malom nogometu i tenisu**. Prvi puta je održano i natjecanje u **nordijskom hodanju** koje je okupilo 31 sudionika, a provedeno je na stazi dugoj 800 metara. U drugom dijelu programa obilježavanja 30. Svjetskog dana sporta organizirana je javna tribina pod nazivom **SPORTSKA REKREACIJA GRADA - REALNOST I PERSPEKTIVA** na kojoj su sudjelovali predstavnici brojnih gradskih i državnih institucija, a istu je vodio Ivan Fedor sa Radio Sljemena. Pozivu su se odazvali predstavnici Ureda Gradonačelnika Grada Zagreba i Gradskog ureda za obrazovanje, sport i mlade, Gradskog ureda za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe sa invaliditetom, Sportskog saveza Grada Zagreba, Nastavnog zavoda za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar, Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, Hrvatskog saveza sportske rekreacije "Sport za sve" i drugi. Raspravljalo se o stanju rekreacijskih zona Grada, sportsko-rekreacijskim centrima te ulaganjima i opremanju istih, kao i o pitanju povezivanja sustava zdravstva u Gradu sa programima zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti SPORTA ZA SVE. Savez se kritički osvrnuo na nebrigu gradskih upravnih tijela prema

Programu redovnog tjelesnog vježbanja u mjesnoj samoupravi, po pitanju tehničkog i posebno financijskog praćenja. Čulo se dosta kritika prema odnosu sportskih i gradskih upravnih tijela spram značaju i vrijednosti programa sportske rekreacije u životu građana Zagreba i poslana jaka poruka: **SPORT ZA SVE** je primarna društvena kategorija u osmišljavanju stvaralačkog načina i stila života, očuvanju zdravlja i primarne realizacije ljudske potrebe za kretanjem, fizičkom aktivnošću i igrom. Osim rasprave o stanju i budućnosti sportske rekreacije u Gradu Zagrebu, nazočnima je predstavljen i EU projekt „**Hepa S - Health and Fitness Assessment for Seniors**“, čiji je nositelj Zagrebački savez sportske rekreacije „Sport za sve“, te projektni edukacijski moduli za zajedničko djelovanje liječnika i kineziologa u području sporta za sve, kao i pilot program koji se provodi u svim državama partnerima na projektu (Hrvatska, Bugarska, Portugal, Slovenija i Srbija). Treći i centralni dio obilježavanja Svjetskog dana sporta je već tradicionalno, 8. godinu zaredom, bio „**Festival redovitog tjelesnog vježbanja**“ koji je okupio više od 200 sudionika od vrtičke dobi do umirovljenika. Festival je bio pokaznog karaktera, a na istome je nastupilo 17 skupina vježbača koji su kroz nekoliko minuta pokazali što sve mogu i znaju i što su sve naučili kroz svoje programe redovitog tjelesnog vježbanja. Najupečatljivija skupina je zasigurno bila skupina „Vježbača u najboljim godinama“ u kojoj su svi vježbači bili stariji od 80 godina. Po završetku vježbanja ove skupine, svi sudionici Festivala koji su imali 80 i više godina nagrađeni su malim znakom pažnje, a posebno priznanje je uručeno najstarijoj vježbačici Festivala koja ove godine puni 92 godine.

b) Jarunski susreti seniora, SRC Jarun 04.06.2022. (DSR Centar)

DSR CENTAR obilježilo je 70 godina rada Društva i dva desetljeća druženje s zagrebačkim seniorima, na Jarunu. Cilj „JARUNSKIH SUSRETA“ je popularizirati programe kretanja i vježbanja, te prikazati pozitivni utjecaj aktivnog života na zdravlje i vitalnost u trećoj životnoj dobi! Natjecalo se ekipno, u 7 sportsko rekreativnih disciplina. Ekipa broji 10 natjecatelja (šest za igre i četiri za boćanje).

PROGRAM NATJECANJA I MANIFESTACIJE: 9.30 - 9.45 Otvorenje susreta; zajedničko razgibavanje 10:00 – 13:00 SPORTSKO REKREATIVNA NATJECANJA po disciplinama: - viseća kuglana (čišćenje); - „nabaci kolut“ - gađanje nogom (loptom) u gol, - pikado - gađanje rukometnom loptom u cilj - štafetna igra spretnosti - boćanje (ženski ekipni turnir, 4 osobe) 10:00 – 14:00 REVIJALNI I ZABAVNI PROGRAM (nastupi PLESNIH i AEROBIC grupa, pjevača, recitatora ..) 13:00 – 14:30 Završetak natjecateljskog programa (proglašenje pobjednika); neformalno druženje i zabava.

c) 4. Festival nordijskog hodanja i pješaćenja Zagreb, Park Maksimir 02.07.2022.

200 sudionika iz Zagreba i bliže okolice i 3 dužinske rute hodanja kroz hladovinu Parka Maksimir. Službena utrka HSNH na 5 i 10 km – ukupno 50 natjecatelja.

d) Ljetni program Saveza, 15.06. – 30.09.2022.

Savez ima dugogodišnju tradiciju u kreiranju sportsko rekreativnih sadržaja i programa, na mnogim lokacijama grada Zagreba. Već dvadesetak godina, osmišljavamo i provodimo projekt LJETNI PROGRAMI SPORTA ZA SVE, gdje za vrijeme ljetnih mjeseci (lipanj, srpanj, kolovoz, rujna), na različitim lokacijama Grada, omogućujemo građanima besplatne programe zdravstveno usmjerenog tjelesnog vježbanja, fitnesa na otvorenom, demonstraciju i obuku novih sportova i sustava vježbanja, prezentacije i savjetovanja ili treninge i sportsko rekreativna natjecanja. Ove godine Ljetni program se odvijao pod motom **RE-KREATIVNO LJETO NA OTVORENOM** na preko 30 lokacija u Gradu, obima 1800 h različitih programa i u tom periodu naše programe koristi više tisuća građana Zagreba svih godina, različitog zdravstvenog i fitness stanja i interesa. U Programu je partnerski sudjelovalo 12 DSR. Program je sufinanciran sredstvima Ministarstva turizma i sporta (120.000,00 kn)

e) Evropski tjedan mobilnosti i Evropski tjedan sporta – Zagreb, 16. – 30.09.2022.

U sklopu naših programa na otvorenom na lokacijama Bundeka i Jaruna sudjelovali smo kao partner u programima obilježavanja opće mobilnosti i sporta u gradu Zagrebu.

4. HEPA - Health and Fitness Assessment for Seniors (HEPA - S)

EACEA reference no: 622166-EPP-1-2020-1-HR-SPO-SCP

Nositelj projekta: Zagrebački savez sportske rekreacije "Sport za sve"

Partneri:

HRVATSKA: Fitnes učilište (Fitness academy)

SLOVENIJA: Zavod za šport Ajdovščina (Institute of sport Ajdovščina)

BUGARSKA: BSDA (Bulgarian Sports Development Association)

SRBIJA: Asocijacija „Sport za sve“

PORTUGAL: - ADCS Carvalhais (The "Carvalhais Social, Cultural and Sport Association")

Trajanje projekta: 2 godine (01.01.2021. – 31.12.2022.)

Vrijednost projekta: 331.435 EUR

Opći cilj ovog projekta je poticanje sudjelovanja u rekreativnoj tjelesnoj aktivnosti osoba starije životne dobi (65+) razvojem novih rekreativnih sportskih programa prilagođenih za 3 vrste najčešćih zdravstvenih stanja (bol u leđima, kardiovaskularne bolesti i osteoporozu). Ovim projektom želimo potaknuti tjelesnu aktivnost starijih osoba da ostanu vitalni i zdravi u zrelim godinama, a posebna pozornost bit će usmjerena na starije osobe u domovima umirovljenika, umirovljeničkim udrugama i starije osobe koje su kod kuće. Također, želimo razviti nove programe za starije osobe u kontekstu inovativnih vježbi koje poštuju njihovo fizičko stanje, ograničenja po dobi i tjelesnim sposobnostima (bolest, zdravstveni problemi, invaliditet itd.). U okviru ovog projekta razvit ćemo i organizirati neformalno osposobljavanje liječnika opće prakse kako bismo osigurali da mogu propisati tjelesnu aktivnost za prevenciju i za pacijente s medicinskim stanjima. Pripremit će se smjernice za propisivanje tjelesne aktivnosti za određene skupine pacijenata, pogodne za 3 vrste najčešćih zdravstvenih stanja (bol u leđima, kardiovaskularne bolesti i osteoporozu).

Specifični ciljevi:

- ✓ Podizanje svijesti o prednostima sudjelovanja u rekreativnoj tjelesnoj aktivnosti za starije osobe (65+) u smislu socijalne uključenosti i poboljšanja zdravlja;
- ✓ Analiza aktualnih smjernica HEPA-e u partnerskim zemljama i izrada novih preporuka za provedbu HEPA- e za starije osobe s naglaskom na nove razvijene vježbe prilagođene osobama s kardiovaskularnim bolestima, osteoporozom i bolovima u leđima
- ✓ Jačanje kapaciteta kineziologa i trenera kroz neformalno obrazovanje o novoj metodologiji provođenja rekreativnih sportskih aktivnosti za starije osobe
- ✓ Jačanje kapaciteta liječnika opće prakse s naglaskom na prednosti sudjelovanja starijih osoba u rekreativnim sportskim aktivnostima
- ✓ Stvaranje mreže svih glavnih sudionika na projektu (partnerske organizacije, kineziolozi i liječnici opće prakse), nacionalni i lokalni sportski savezi, jedinice lokalne samouprave i zdravstvene ustanove za razmjenu primjera dobre prakse u vezi s uključivanjem starijih osoba u rekreativne sportske aktivnosti

DJELOVANJE SAVEZA KROZ GRADSKJE, NACIONALNE I MEĐUNARODNE INSTITUCIJE

- Savez aktivno sudjeluje u radu **Sportskog saveza grada Zagreba**, čiji je član i osnivač.
- Savez sudjeluje u programskim akcijama **Hrvatskog saveza sportske rekreacije**, čiji je član.
- Savez sudjeluje u programskim akcijama **Hrvatskog saveza nordijskog hodanja**, čiji je član.
- Savez surađuje sa **Kineziološkim Fakultetom** u Zagrebu, a naročito sa Katedrom za Kineziološku rekreaciju.
- Savez usko surađuje sa **Gradskim Uredom za sport i mlade**, makar ne dijeli iste poglede na poziciju sportske rekreacije u Gradu i generalno nerazumijevanje i financijsko ne praćenje Programa sporta za sve, s obzirom na vrijednost sportske rekreacije u životu građana Zagreba.
- Savez surađuje sa **Ministarstvom turizma i sporta** na programima lokalnog sporta i sportske rekreacije, te manifestacijama tipa Evropskog tjedna sporta.
- Savez blisko surađuje sa **Nastavnim zavodom za javno zdravstvo dr. A. Štampar**, pogotovo Centrom za preventivnu medicinu, na programima prevencije i zdravstveno usmjerene tjelesne aktivnosti.
- Savez nastoji biti partner **Hrvatskom olimpijskom odboru** u dijelu programa lokalnog sporta.
- Savez je otvoren za suradnju sa svim ostalim čimbenicima sportske rekreacije grada Zagreba.

Za ZSSR „Sport za sve“, Josip Tus, stručni tajnik

