



## **PLAN I PROGRAM DRUŠTVA SPORTAŠA VETERANA I REKREATIVACA ZA 2016. GODINU**



## CILJEVI I SVRHA PROGRAMA:

Glavni cilj djelovanja Društva sportaša veterana i rekreativaca u daljnjem tekstu (DSVR) je širenje svijesti o važnosti i nužnosti sporta kroz cijeli životni vijek. Posebni cilj DSVR je djelovanje u otklanjanju posljedica od bavljenja sportom koji prelazi granicu zdravog. U tu svrhu poseban naglasak je na rekreativno sportskoj aktivnosti, koristeći pritom pozitivna iskustva i znanost (medicina, psihologija, prehrana, sociologija i dr.). **Realizacija ovog programa odvijaće se kroz sljedeće aktivnosti:**

## REKREACIJA:

Predstavlja osnovnu sferu interesa i djelovanje DSVR u najširem smislu. Nakon aktivnog bavljenja sportom na amaterskom ili profesionalnom nivou, javlja se **višak slobodnog vremena** i potreba za organiziranim sportsko-rekreativnim aktivnostima. Da bi u tome uspjeli, potrebno je prije svega za život sačuvati **funkcionalne sposobnosti** svakog pojedinca. To znači **biološki, psihološki, intelektualno, i socijalno** funkcioniranje ljudi, što nije kod svih **podjednako**. Budući da je uvjetovano o **genomu starenja**, odnosno **tjelesnom i umnom** osobnošću sportaša. Razlika na tom planu može biti i 15 godina.

## ZDRAVSTVO:

Cilj ovog programa je **zdravlje**. Biti u dobroj **tjelesnoj i mentalnoj** formi kroz razne **tjelesne i umne sposobnosti**. DSVR će na tom planu voditi brigu kroz posebne programe preventivnih pregleda, primarne prevencije za starije i bolesne i invalidne sportaše, čije su funkcionalne sposobnosti smanjene. Koristeći pritom razne oblike kao što su npr.: psihološko, zdravstveno i pravno savjetovanje, fizikalnu terapiju, pomoć u kući, njega, ortopedski pomagala, dostava obroka itd.

**U tom smislu DSVR je osnovao ZAKLADU za pomoć starijim, nemoćnim i invalidnim sportašima.**



#### OBRAZOVANJE:

Koristi će se permanentno školovanje i usavršavanje stručnih kadrova prema potrebi, putem **redovnog školovanja, seminara, tečajeva, instrukcija, predavanja, informatike, itd.** Ovdje je **potrebno naglasiti**, da dobar dio vrhunskih sportaša tijekom svoje aktivnosti nisu bili u **moгуćnosti nastaviti, završiti ili usavršiti svoje školovanje. Zato je zadatak ovog programa** da im pomogne i omogući školovanje u skladu s njihovim potrebama i željama.

Budući da je istovremeno među sportašima ima **vrhunski obrazovnog kadra** njihov interes je vidljiv **kroz izradu i provođenje razvojno znanstvenih projekata, studije i elaborata**, koji su korisni za razvoj **sporta, rekreacije, zdravstva, turizma itd.** Jedan od navedenih projekata je upravo u toku pod nazivom **Hrvatski svjetski rekreacijski centar.**

#### KULTURA:

Aktivnost i potrebe na području kulture odvijat će se u prostorijama DSVR, putem zanimljivih kulturnih sadržaja u cilju kreativnog korištenja slobodnog vremena. Programi se prije svega odnose na organiziranje raznih **književnih tribina te likovnih, glazbenih i dramskih sadržaja.**

#### MJESTO U KOJIMA ĆE SE PROGRAMI ODVIJAT:

Dio programa provodit će se u prostorijama DSVR u Zagrebu, Vojnovićeva 42. kao npr: **stručna predavanja, seminari, tribine, edukacije, savjetovanje, informatika, književne i muzičke večeri, društvene igre itd.** Drugi dio programa odvijat će se na **otvorenim i zatvorenim** sportsko rekreativnim objektima u vlasništvu Grada Zagreba.



#### UČESTALOST PROVOĐENJA:

Tijekom cijele godine s naglaskom na otvorene objekte u proljetnim i ljetnim mjesecima, a na zatvorene objekte u jesen i zimi. Programi će se provoditi **pojedinačno ili putem organiziranih grupa**, ovisno o interesu za pojedine aktivnosti (informatika, rekreacija, savjetovanje, tečajevi, natjecanja, strani jezici).

#### VREMENSKO TRAJANJE PROGRAMA:

Programi započinju početkom svake godine, a završava krajem godine, ovisno o interesu i financijskim mogućnostima.

#### PLAN AKTIVNOSTI ZA 2016. godinu

1. ELEMENTI BORILAČKIH SPORTOVA - Ponedjeljkom na Kineziološkom fakultetu pod vodstvom Slobodana Kraljevića.
2. STOLNI TENIS - u prostorijama Akademije Dragutina Šurbeka i njegovim vodstvom.
3. BICIKLIZAM - pod vodstvom Vladimira Fumića.
4. TRČANJE - pod vodstvom Željka Grabušića.
5. TENIS - pod vodstvom Renate Šašak.
6. MALI NOGOMET - pod vodstvom Mladena Kuštro.
7. PLIVANJE - pod vodstvom Ivana Varvodića.
8. PLANINARENJE - pod vodstvom Ana-Marije Bujas Čelan/ Eleonora Kovač
9. Mjesečna stručna predavanja u prostorijama DSVR pod vodstvom predavača sa Sveučilišta u Zagrebu.
10. Tečajevi Engleskog jezika.
11. Tečajevi Informatike.
12. Tribine i sudjelovanje članova društva u humanitarnim aktivnostima.