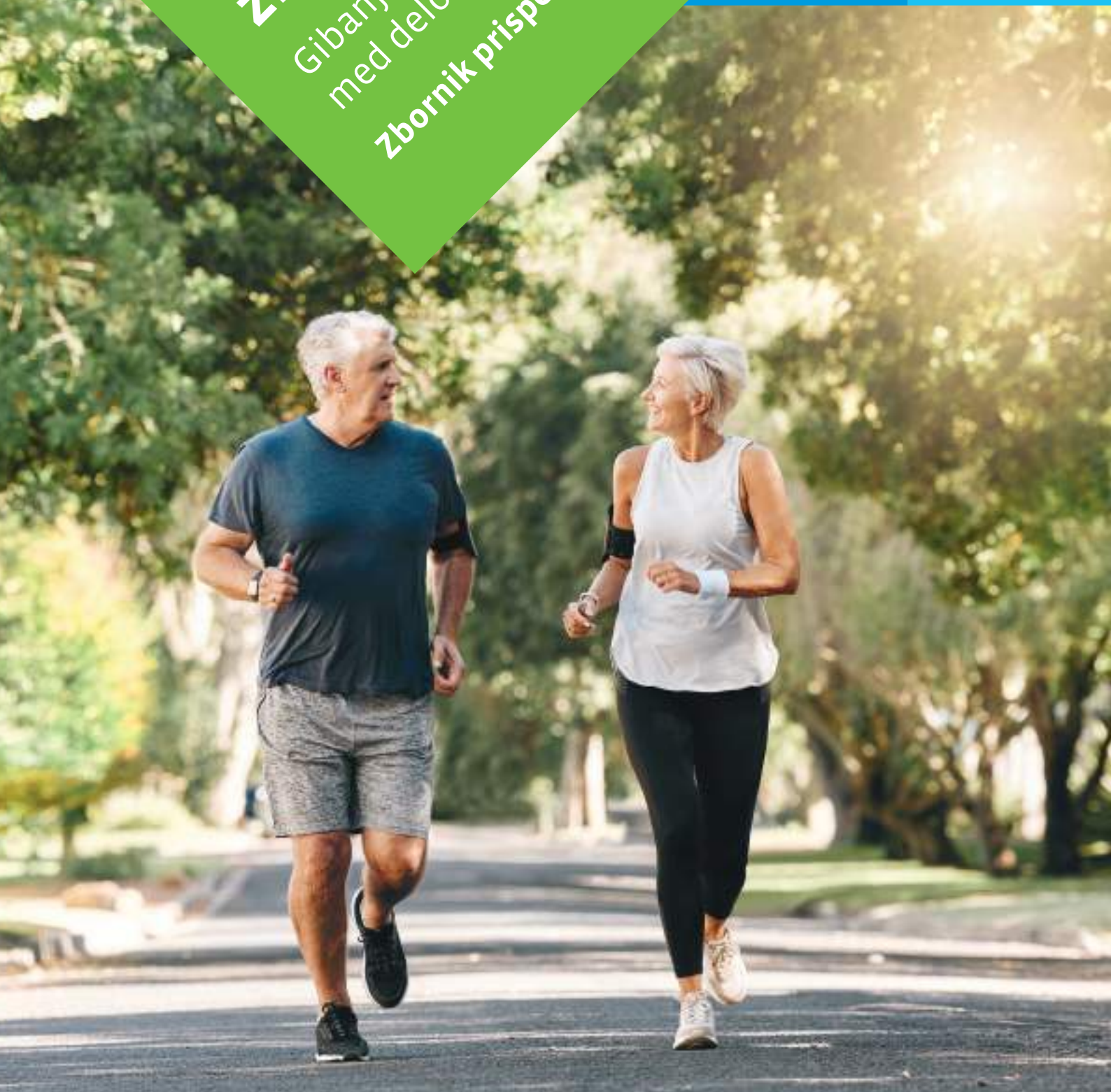
19. KONGRES ŠPORTA ZA VSE

# Aktivno v tretje življenjsko obdobje

Gibanje kot most med delom in pokojem

**Zbornik prispevkov**

SLOVENIJA



**19. KONGRES ŠPORTA ZA VSE**
**AKTIVNO V TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE**
Gibanje kot most med delom in pokojem
ZBORNIK PRISPEVKOV

**Uredili:**
dr. Matej Plevnik, Martin Tuš, Rok Ritonja

**Izdal in založil:**
Olimpijski komite Slovenije–Združenje športnih zvez
Ameriška ulica 2, 1000 Ljubljana.

**Tisk:**
Grafika Gracer, d.o.o.

**Naklada:**
350 izvodov
Ljubljana, 20. november 2025

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

796.035-053.88(497.4)(082)

KONGRES športa za vse (19 ; 2025 ; Ljubljana)
Aktivno v tretje življenjsko obdobje : 19. kongres športa za vse : gibanje kot most med delom in pokojem : zbornik prispevkov / [uredili Matej Plevnik, Martin Tuš, Rok Ritonja]. - Ljubljana : Olimpijski komite Slovenije, Združenje športnih zvez, 2025

ISBN 978-961-6476-33-1
COBISS.SI-ID 255321603

## ORGANIZATOR

SLOVENIJA

OLIMPIJSKI KOMITE SLOVENIJE ZDRUŽENJE ŠPORTNIH ZVEZ

## PARTNERJI

REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA GOSPODARSTVO, TURIZEM IN ŠPORT**

REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE**

REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE**

REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA SOLIDARNO PRIHODNOST**

Univerza *v Ljubljani*
Fakulteta *za šport*

NIJZ Nacionalni inštitut za **javno zdravje**

ZDUS zveza društev upokojencev slovenije

FZS

ŠPORTNA UNIJA SLOVENIJE
*povezani v gibanju*

## PROJEKT SOFINANCIRA

Fundacija za šport

Spoštovane udeleženke, spoštovani udeleženci kongresa,

kongres športa za vse v letošnjem letu odpira pomembno in navdihujočo temo, ki se dotika tako posameznika kot celotne družbe: »Aktivno v tretje življenjsko obdobje: gibanje kot most med delom in pokojem.« To je tema, ki presega okvirje športa, saj govori o kakovosti življenja, o družbeni povezanosti in o tem, kako ostati dejaven tudi v obdobju, ko se človekovo poklicno življenje izteče.

Prehod v tretje življenjsko obdobje pomeni eno najglobljih sprememb v življenju posameznika. Dolga leta smo vpeti v delovni ritem, ki narekuje vsakdan in mu daje strukturo. Ko te obveznosti prenehajo, se človek znajde pred vprašanjem, kako zapolniti nastali prostor. Prav tu ima aktivnost, kamor spada tudi gibanje, posebno moč. Je most, ki povezuje obdobje dela s časom po njem, hkrati pa ustvarja nove vsebine, ki dajejo življenju dodatni smisel in veselje.

Ko človek stopi v tretje življenjsko obdobje, se mu pogosto zazdi, da je najlepši del življenja že mimo. A dovolite, da začnem z vprašanjem: Ali je res tako? Ali ni res, da prav v zrelih letih šele dobimo čas, da živimo življenje po svoje – brez hitenja, brez pritiska službe, brez tekme z uro?

Statistika pravi, da danes živimo skoraj dvajset let dlje kot naši stari starši. To pomeni, da nam je življenje podarilo novo poglavje – kako pa ga bomo zapisali, je v veliki meri odvisno od nas.

Biti aktiven v tretjem življenjskem obdobju ne pomeni tekmovati s časom ali skušati biti spet mlad. Pomeni živeti kakovostno, z radovednostjo in z veseljem do vsakdana.

Najprej fizična aktivnost.

Vsak korak, vsaka hoja po parku, vsaka vaja za razgibavanje telesa pomeni vlaganje v naše zdravje. Gibanje krepi srce, kosti in mišice – a kar je še pomembneje, prinaša dobro voljo. Nasmeh po sprehodu je vreden več kot katerokoli zdravilo.

Drugič – miselna aktivnost.

Učenje se nikoli ne konča. Branje knjig, reševanje križank, obiskovanje predavanj, učenje tujih jezikov ali računalniških veščin – vse to ohranja naš um živahen in odprt. Človek, ki se uči, ostaja mlad v srcu.

In tretjič – družabna aktivnost.

Človek ni ustvarjen za samoto. Pogovor s prijateljem, pomoč vnuku pri nalogi, prostovoljstvo v društvu – vse to daje občutek pripadnosti. Nič ni lepšega kot občutek, da te nekdo potrebuje in da tvoje izkušnje štejejo.

Gibanje ni le telesna aktivnost. Je način življenja, ki človeka podpira na telesni, duševni in socialni ravni. Telesna dejavnost v starosti dokazano zmanjšuje tveganja za kronične bolezni, izboljšuje gibalne sposobnosti ter tako pripomore k večji samostojnosti. A to je le del zgodbe. Enako pomemben je občutek pripadnosti, ki ga prinašajo skupinske vadbe, pohodi in druge oblike rekreacije. V družbi somišljenikov se krepi socialna mreža, zmanjšuje občutek osamljenosti, povečuje zadovoljstvo in optimizem.

Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez se že vrsto let zavzema za to, da je šport dostopen vsem generacijam. Poseben poudarek namenja starejšim, saj je prav vključevanje v šport v tretjem življenjskem obdobju pomembno za kakovostno staranje. Podpiramo programe, ki so prilagojeni potrebam starejših, a hkrati dovolj raznoliki, da vsakdo lahko najde dejavnost, ki mu ustreza. S tem gradimo okolje, kjer šport ni razumljen le kot domena mladih ali tekmovalnih, temveč kot skupno dobro, ki pripada vsakomur.

Aktivni starejši so dragocen del skupnosti. Njihova življenjska modrost, pripravljenost za prostovoljsko delo in zgled mlajšim generacijam bogatijo družbo. Da pa lahko to vlogo polno živijo, potrebujejo priložnost za vključevanje. Prav gibanje jim omogoča, da ohranjajo moč in samostojnost ter s tem ostajajo enakovreden del družbenega dogajanja.

Kongres športa za vse ponuja prostor za razpravo, izmenjavo izkušenj in predstavitev dobrih praks. V njem se oblikujejo ideje, ki ne bodo koristile le posameznikom, ampak celotni družbi. Saj je dobro znano: vlaganje v šport in gibanje v starosti ni strošek, temveč naložba – v zdravje, v medsebojno povezanost in v prihodnost, kjer bodo vse generacije živele bolj kakovostno življenje.

Naj bo ta zbornik spodbuda, da gibanje razumemo kot eno najmočnejših oblik skrbi za človeka. Naj nas opominja, da šport presega meje tekmovanja in postane orodje za povezovanje, za ohranjanje vitalnosti in za dostojno staranje. Gibanje naj bo most, ki povezuje delo, prosti čas in pokoj – in hkrati most, ki povezuje ljudi.

To je dokaz, da življenje v zrelih letih ne ugaša, ampak lahko zasije še svetleje.

Spoštovani, starost ni breme. Starost je privilegij. In če jo preživimo aktivno – telesno, miselno in družabno – potem je lahko tretje življenjsko obdobje najlepše in najbolj polno.

Zato zaključujem z mislijo: Življenje se ne meri po številu vdihov, ampak po trenutkih, ki nam vzamejo dih. Naj bo teh trenutkov v našem tretjem življenjskem obdobju čim več.

**mag. Miran Kos**
Podpredsednik Olimpijskega komiteja
Slovenije - Združenja športnih zvez

Spoštovane udeleženke in udeleženci kongresa.

Prehod v tretje življenjsko obdobje je pomembna in občutljiva življenjska prelomnica. Zaključek delovne dobe ne pomeni zaključka ustvarjalnega in polnega življenja – prav nasprotno, lahko postane priložnost za nove izzive, za negovanje zdravja, za medgeneracijsko povezovanje in za polno udejanjanje lastnih interesov. Redna telesna in športna dejavnost ima pri tem lahko osrednjo vlogo. Je trden most med delom in pokojem, ki povezuje preteklost z novimi priložnostmi prihodnosti.

Raziskave opozarjajo, da je sodobna družba soočena s hitrim staranjem prebivalstva, ob tem pa se povečujejo tudi zdravstveni in socialni izzivi, povezani z zmanjšano telesno zmogljivostjo, kroničnimi boleznimi in osamljenostjo starejših. Prav redna telesna dejavnost dokazano pozitivno vpliva na zdravje, vitalnost, samostojnost in kakovost življenja starejših, hkrati pa krepi tudi občutek smisla in povezanosti. V tem kontekstu telesna dejavnost in šport nista le orodje za krepitev zmogljivosti telesa, temveč tudi prostor za druženje, solidarnost, medgeneracijsko sodelovanje in vključevanje v skupnost.

Naloga nas, strokovnjakov, politikov, organizatorjev in širše družbe, je, da starejšim odpiramo vrata do primerno zasnovanih programov telesne dejavnosti in športa. Takšnih, ki upoštevajo raznolikost njihovih potreb, omogočajo varen in prijeten prostor ter spodbujajo dolgoročno in redno udeležbo. Z aktivnim življenjem po upokojitvi namreč ne gradimo le individualne kakovosti življenja, ampak tudi bolj povezano in trajnostno naravnano družbo.

Letošnji kongres tako ponuja bogat program z vabljenimi predavanji, predstavitvami dobrih praks in okroglo mizo, kjer bomo skupaj iskali odgovore na vprašanja, kako oblikovati in razvijati kakovostne programe telesne dejavnosti in športa za starejše, kako podpirati njihovo vključevanje ter kako zagotoviti, da redna in kakovostna telesna dejavnost postane nepogrešljiv del aktivnega staranja.

V imenu programskega odbora se iskreno zahvaljujem vsem predavateljem, sodelujočim in razpravljavcem, ki ste s svojim znanjem in izkušnjami obogatili letošnji kongres. Zahvala gre tudi Olimpijskemu komiteju Slovenije – Združenju športnih zvez za organizacijo in zaupanje ter članom programskega odbora za njihov prispevek k oblikovanju programa.

Najpomembnejša zahvala pa velja vam, udeleženkam in udeležencem kongresa ter bralkam in bralcem zbornika, saj s svojo prisotnostjo in zanimanjem dokazujete, da skrb za telesno dejavnost ni le domena mladih, temveč vseživljenjska vrednota. Prepričan sem, da bo letošnji kongres prinesel nove ideje, usmeritve in

navdih, kako s telesno dejavnostjo obogatiti tretje življenjsko obdobje ter ga živeti polno, zdravo in aktivno.

**dr. Matej Plevnik**
Univerza na Primorskem,
Fakulteta za vede o zdravju

Predsednik programskega sveta kongresa
Aktivno v tretje življenjsko obdobje – Gibanje
kot most med delom in pokojem

# AKTIVNO V TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

## Gibanje kot most med delom in pokojem

## KAZALO VSEBINE


12 PROGRAM

**14 Plenarni del**

16 Čili v penzijo

19 Telesna pripravljenost in delovna sposobnost pri starejših zaposlenih

21 Psihološki pomen gibanja v obdobju prehoda v upokojitev

**24 Izkušnje in primeri dobrih praks**

26 Starejši in današnja družba

29 Aktivno staranje na delovnem mestu: kaj naredi promocijo zdravja učinkovito? Primer STAR-VITAL

32 Povezani v gibanju: medgeneracijsko sodelovanje in aktivacija starejših v duhu športa za vse

35 Aktivno staranje s podporo EU sredstev: priložnosti za športne organizacije

37 Programi za starejše v planinskih društvih

40 Vadbeceda – progresivna vadba na prostem za starejše odrasle

**42 Aktivno s športom v tretje življenjsko obdobje**

44 Redna telesna dejavnost nam ohranja vitalnost in bogati  življenje tudi v obdobju upokojitve

46 Rekreacija in gibalna kultura kot preventivni ukrep za zdravo starost

49 Šport za vse generacije – delovanje Olimpijskega komiteja Slovenije na področju športa starejših

51 Z gibanjem do zdravja: 24-urno gibalno vedenje za zdravo in aktivno staranje

55 Gibanje kot most med delom in pokojem: kako lahko pomaga društvo šola zdravja?

57 Prehod iz zaposlitve v upokojitev: šport kot ključni dejavnik zdrave in aktivne starosti

59 Celostni pristop k telesni pripravljenosti starejših odraslih: pomen vključevanja vadbe ravnotežja

# PROGRAM

## ČETRTEK, 20. 11. 2025

| | |
|---|---|
| 9.00 – 9.20 | **Uvodni pozdrav**<br>mag. Miran Kos, podpredsednik Olimpijskega komiteja Slovenije - Združenja športnih zvez<br>dr. Matej Plevnik, predsednik programskega sveta 19. Kongresa športa za vse. |
| 09.20 - 09.50 | **Plenarno predavanje: Čili v penzijo,**<br>dr. Gregor Jurak, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport |
| 09.50 - 10.20 | **Plenarno predavanje: Telesna pripravljenost in delovna sposobnost pri starejših zaposlenih,** dr. Miroljub Jakovljević, Zdravstvena fakulteta, Univerza v Ljubljani |
| 10.20 - 10.50 | **Plenarno predavanje: Psihološki pomen gibanja v obdobju prehoda v upokojitev,**<br>dr. Maja Smrdu, FAMNIT, oddelek za psihologijo Univerze na Primorskem |
| 10.50 - 11.30 | Odmor |
| 11.30 - 13.00 | **Od politike do prakse: Izkušnje in primeri dobrih praks spodbujanja aktivnega staranja** |
| 11.30 – 11.45 | Starejši in današnja družba, Aleš Kenda, Ministrstvo za solidarno prihodnost |
| 11.45 – 12.00 | Aktivno staranje na delovnem mestu: kaj naredi promocijo zdravja učinkovito? Primer STAR-VITAL, dr. Klemen Širok, Fakulteta za zdravstvene vede in Fakulteti za management Univerze na Primorskem |
| 12.00 - 12.15 | Povezani v gibanju: medgeneracijsko sodelovanje in aktivacija starejših v duhu športa za vse, Vojko Prislan, Zveza društev upokojencev Slovenije |
| 12.15 – 12.30 | Aktivno staranje s podporo EU sredstev: Priložnosti za športne organizacije, Nadja Schweiger, Olimpijski komite Slovenije - Združenje športnih zvez. |
| 12.30 – 12.45 | Programi za starejše v planinskih društvih, Jožef Bobovnik, Planinska zveza Slovenije |
| 12.45 – 13.00 | Vadbeceda – progresivna vadba na prostem za starejše odrasle, Tjaša Ivanšek, Center za krepitev zdravja Spodnje savinjske doline |
| 13.00 – 13.15 | Aktivni odmor |

13.15 -14.30 **Okrogla miza: Aktivno s športom v tretje življenjsko obdobje**
moderator: dr. Matej Plevnik

dr. Janez Poles, Združenje koronarnih društev in klubov Slovenije
Črt Kanoni, Združenje društev upokojencev Slovenije
Martin Tuš, Olimpijski komite Slovenije - Združenje športnih zvez
Rade Pribaković Brinovec, Nacionalni inštitut za javno zdravje
Zdenka Kavčič, Društvo šola zdravja
Petra Tramte, Ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport
dr. Katja Tomažin, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljana

14.30 - 14.45 **Sklepne misli in zaključek**
dr. Matej Plevnik, predsednik programskega sveta 19. Kongresa športa za vse

Program je v spletni obliki
dostopen preko QR kode:

# PLENARNI DEL

# Čili v penzijo

**Dr. Gregor Jurak**
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

## POVZETEK

Za kakovostno tretje življenjsko obdobje je nujna dobra telesna zmogljivost. Njeno ohranjanje je zato vitalnega pomena za posameznika in družbo. Slovenija je edina država na svetu, ki ima vzpostavljen vseživljenjski sistem spremljanja telesne zmogljivosti – SLOfit – z vrsto podpornih elementov. Skupaj z bogato telesno kulturo in drugimi danostmi ima priložnost, da razvije telesno zmogljivost populacije kot strateško naložbo. Za to pa je potrebna jasna politična odločitev.

## Staranje

S staranjem se zaradi več fizioloških procesov telesna zmogljivost od mladostništva naprej običajno zmanjšuje. Staranje je namreč neizogiben in zapleten proces, ki se sicer začne že ob rojstvu, iz vidika telesne zmogljivosti pa ga močneje občutimo po 30. letu starosti. Pri staranju gre za postopno, kumulativno kopičenje sprememb v celicah, tkivih in organih, ki sčasoma zmanjšujejo funkcionalno sposobnost telesa in povečujejo dovzetnost za bolezni ter na koncu vodijo v smrt (An et al., 2024; Gianfredi et al., 2025).

Znanost še vedno raziskuje natančne mehanizme staranja, vendar so prepoznani nekateri ključni celični in molekularni procesi, ki igrajo pomembno vlogo (Guo et al., 2022; Tenchov et al., 2024): skrajševanje telomerov, oksidativni stres, glikacija, motnje v delovanju mitohondrijev, genetski dejavniki.

Staranje se kaže skozi številne fiziološke spremembe, ki vplivajo na celotno telo (Shur et al., 2021; Tenchov et al., 2024; van Beek et al., 2016):
1. Zmanjšanje mišične mase (sarkopenija) in moči, zmanjšanje kostne gostote (osteoporoza) in zmanjšanje propriorecepcije, kar povečuje tveganje za padce in zlome.
2. Žile postanejo manj prožne, kar lahko povzroči povišan krvni tlak in obremenitev srca.
3. S staranjem se lahko pojavi upad hitrosti obdelave informacij in priklica spomina.
4. Imunski sistem postane manj učinkovit (imunosenescenca), kar povečuje dovzetnost za okužbe in zmanjšuje odziv na cepljenja.

Navedene fiziološke spremembe lahko močno vplivajo na telesno zmogljivost posameznika. Mišična moč začne upadati približno v štiridesetih letih starosti, kasneje pa proces poteka vse hitreje. Na začetku je upad mišične mase približno 3% na desetletje, po 50. letu starosti se poveča na 1.5% na leto, po 70. letu pa kar na 3% na leto (Oikawa et al., 2019; Rolland et al.,

2008; von Haehling et al., 2010). Pri ženskah pa se dodatna izguba pojavi pri menopavzi, tako da se njihova skupna stopnja zmanjšanja mišične mase med 45. in 75. letom starosti poveča.

## Upokojitev ali penzija

Demografski trendi v Sloveniji so jasno usmerjeni v družbo starejših. Delež prebivalcev, starih 65 let in več, vztrajno narašča in trenutno znaša okoli 20 % celotnega prebivalstva (Statistični Urad Republike Slovenije, n.d.). Projekcija demografskih podatkov kažejo, da bo v Sloveniji leta 2050 prebivalcev, starejših od 65 let, 31,3%. Takšnih nad 80 let pa bo 11,6% (Eurostat, n.d.). Spremenjena demografska slika ima neposreden vpliv na pokojninski in zdravstveni sistem ter sistem dolgotrajne oskrbe. Upokojitev bo v naslednjih desetletjih vse bliže sedemdesetim. Iz vidika tako posameznika kot družbe se postavlja vrsta pomembnih družbenih vprašanj.

## Vpliv čile populacije na družbo

Za vsem stoji tudi močna ekonomska logika. Študija na nemški nacionalni kohorti (Dallmeyer et al., 2017) je pokazala, da je upoštevanje priporočenih ravni telesne dejavnosti Svetovne zdravstvene organizacije (World Heath Organisation, 2022) povezano z znatno nižjimi letnimi stroški družbenih podsistemov. Posamezniki, ki so bili zadostno telesno dejavni, so imeli za kar 5.298 € nižje stroške zdravstvenega varstva in 15.230 € nižje stroške socialne oskrbe na osebo letno. Projekcija za Slovenijo, če bi se delež ustrezno telesno dejavne starejše populacije povečal na 50 % do leta 2032 (v 2024 je 8-9% naše populacije med 55 in 74 let dosegalo ta priporočila) (World Health Organisation, 2024), kaže, da bi letni prihranki v celotnem sistemu lahko dosegli izjemnih 4,8 milijarde €. Ti podatki jasno poudarjajo, da vlaganje v telesno zmogljivost slovenske populacije ni zgolj zdravstvena, ampak tudi strateško ekonomsko naložba za Slovenijo.

V letu 2021 smo tradicionalen in uspešen sistem spremljanja telesne zmogljivosti nadgradili v odraslo dobo (Jurak et al., 2022) in tako postali edina država na svetu s tovrstnim sistemom spremljanja. Tako imamo danes sistem SLOfit z dvema programoma – SLOfit šolarji in SLOfit odrasli, ki ju je mogoče izkoristiti za različne ukrepe zdravega staranja slovenske populacije.

## Perspektive

Visoka raven telesne kulture v naciji, visoko kompetenten strokovni kader, dobra organiziranost športa, izjemne naravne danosti, solidna športna infrastruktura in tradicija v spremljanju telesne zmogljivosti omogočajo Sloveniji, da razvije svojo konkurenčno prednost v družbi 5.0 ravno na osnovi telesne zmogljivosti prebivalstva. Vendar pa se to ne bo zgodilo kar samo od sebe, temveč le ob sistemski podpori iz ravni države, lokalnih skupnosti in gospodarstva. V prvi vrsti je potrebna jasna politična odločitev, da je dvig in ohranjanje telesne zmogljivosti slovenske populacije strateška izbira, kateri nato sledijo razvojni in regulativni dokumenti, na osnovi katerih bodo oblikovane politike (in posledično določen proračun) tako v širšem okolju kot v ožji skupnosti. To je podlaga za zagotovitev ustreznih priložnosti za vadbo in spremljanje telesne zmogljivosti: mreže izvajalcev brezplačnega vseživljenjskega spremljanja telesne zmogljivosti s povezavami v kakovostne vadbene programe in samostojno vadbo; mrežo kakovostnih vadbenih objektov in površin, mreže delovnih organizacij, ki spodbujajo vadbo zaposlenih itd.

Vse ukrepe pa je treba znati pravilno komunicirati in promovirati. Zglede za to imamo v naši zgodovini. Se še spomnimo akcije Trimček?

**Literatura**


1. An, J., Su, Z., & Meng, S. (2024). Effect of aerobic training versus resistance training for improving cardiorespiratory fitness and body composition in middle-aged to older adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Archives of Gerontology and Geriatrics, 126, 105530. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.archger.2024.105530
2. Dallmeyer, S., Wicker, P., & Breuer, C. (2017). How an aging society affects the economic costs of inactivity in Germany: empirical evidence and projections. European Review of Aging and Physical Activity, 14(1), 18. https://doi.org/10.1186/s11556-017-0187-1
3. Eurostat. (n.d.). EUROPOP2023 - Population projections at national level (2022-2100) (proj_23n). Retrieved September 29, 2025, from https://ec.europa.eu/eurostat/cache/metadata/en/proj_23n_esms.htm
4. Gianfredi, V., Nucci, D., Pennisi, F., Maggi, S., Veronese, N., & Soysal, P. (2025). Aging, longevity, and healthy aging: the public health approach. Aging Clinical and Experimental Research, 37(1), 125. https://doi.org/10.1007/s40520-025-03021-8
5. Guo, J., Huang, X., Dou, L., Yan, M., Shen, T., Tang, W., & Li, J. (2022). Aging and aging-related diseases: from molecular mechanisms to interventions and treatments. Signal Transduction and Targeted Therapy, 7(1), 391. https://doi.org/10.1038/s41392-022-01251-0
6. Jurak, G., Morrison, S. A., Soric, M., Leskošek, B., Kovač, M., Ocvirk, T., Sember, V., Kramaršič, J., Meh, K., Potočnik, Ž. L., Blagus, R., Markelj, N., Golja, P., Strojnik, V., Hadžić, V., & Starc, G. (2022). SLOfit Lifelong: A model for leveraging citizen science to promote and maintain physical fitness and physical literacy across the lifespan. Frontiers in Public Health, Volume 10-2022. https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2022.1002239
7. Oikawa, S. Y., Holloway, T. M., & Phillips, S. M. (2019). The Impact of Step Reduction on Muscle Health in Aging: Protein and Exercise as Countermeasures. Frontiers in Nutrition, Volume 6-2019. https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2019.00075
8. Rolland, Y., Czerwinski, S., van Kan, G. A., Morley, J. E., Cesari, M., Onder, G., Woo, J., Baumgartner, R., Pillard, F., Boirie, Y., Chumlea, W. M. C., & Vellas, B. (2008). Sarcopenia: Its assessment, etiology, pathogenesis, consequences and future perspectives. The Journal of Nutrition, Health and Aging, 12(7), 433–450. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/BF02982704
9. Shur, N. F., Creedon, L., Skirrow, S., Atherton, P. J., MacDonald, I. A., Lund, J., & Greenhaff, P. L. (2021). Age-related changes in muscle architecture and metabolism in humans: The likely contribution of physical inactivity to age-related functional decline. Ageing Research Reviews, 68, 101344. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.arr.2021.101344
10. Statistični urad Republike Slovenije. (n.d.). Število in Sestava Prebivalstva. Retrieved September 29, 2025, from https://www.stat.si/statweb/Field/Index/17/104
11. Tenchov, R., Sasso, J. M., Wang, X., & Zhou, Q. A. (2024). Aging Hallmarks and Progression and Age-Related Diseases: A Landscape View of Research Advancement. ACS Chemical Neuroscience, 15(1), 1–30. https://doi.org/10.1021/acschemneuro.3c00531
12. van Beek, J. H. G. M., Kirkwood, T. B. L., & Bassingthwaighte, J. B. (2016). Understanding the physiology of the ageing individual: computational modelling of changes in metabolism and endurance. Interface Focus, 6(2), 20150079. https://doi.org/10.1098/rsfs.2015.0079
13. von Haehling, S., Morley, J. E., & Anker, S. D. (2010). An overview of sarcopenia: facts and numbers on prevalence and clinical impact. Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle, 1(2), 129–133. https://doi.org/10.1007/s13539-010-0014-2
14. World Health Organisation. (2024). Physical activity factsheet – Slovenia 2024. https://cdn.who.int/media/docs/librariesprovider2/country-profiles/physical-activity/2024--country-profiles/physical-activity-2024-svn.pdf?sfvrsn=dd22cc93_5&download=true
15. World Heath Organisation. (2022). WHO Global Report on Health Equity for Persons with Disabilities. https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789240014886

# Telesna pripravljenost in delovna sposobnost pri starejših zaposlenih

**doc. dr. Miroljub Jakovljević**
Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta

## UVOD

Ker se svetovno prebivalstvo stara in upokojitvena starost narašča, je ohranjanje delovne sposobnosti starejših delavcev postalo ključna skrb javnega zdravja in gospodarstva. Preučevanje dejavnikov, povezanih z delovno sposobnostjo med starejšimi zaposlenimi, bi lahko pomagalo pri načrtovanju ukrepov za spodbujanje delovne sposobnosti v starosti. Telesna pripravljenost se vse bolj prepoznava kot ključni dejavnik, ki vpliva na sposobnost starejših zaposlenih posameznikov, da ostanejo produktivni v delovni sili. Namen je bil analizirati povezanost med delovno sposobnostjo in telesno pripravljenostjo starejših zaposlenih na splošno in v različnih delovnih okoljih.

**Metode:** Iskanje je bilo izvedeno v bazi podatkov PubMed. Končni nabor je vključeval tri presečne raziskave.

## REZULTATI

V treh pregledanih člankih so raziskali razmerje med komponentami telesne pripravljenosti in delovno sposobnostjo pri starejših zaposlenih delavcih. V raziskavah je sodelovalo skupaj 2554 zaposlenih, 11,3 % zaposlenih v javnem sektorju, 8,5 % v bolnišnici, na telesno zahtevnih delovnih mestih in 80,2 % zaposlenih v starosti med 18 in 74 let. Tasti telesne pripravljenosti so vključevali ocenjevanje aerobne zmogljivosti, zmogljivosti mišic (sila, moč, vzdržljivost), ravnotežje, gibčnost in antropometrične mere. Za oceno delovne sposobnosti je bil uporabljen Indeks delovne sposobnosti (angl. Work ability index – WAI) ali Lestvica za oceno delovne sposobnosti (angl. Work ability scala – WAS). V populacijski raziskavi, opravljeni na zaposlenih vseh starosti, so ugotovili pozitivno povezanost med izidi vseh testov telesne pripravljenosti in delovno sposobnostjo, najmočnejša povezanost je bila med delovno sposobnostjo in skokom v višino z mesta in šestminutnim testom hoje. Te povezave so bile dosledne v vseh starostnih skupinah in zaposlitvenih statusih. V presečni raziskavi javnih uslužbencev so ugotovili pozitivno med delovno sposobnostjo povezanost in izidi šestminutnega testa hoje, testa vstajanja s stola in modificiranega testa sklec. V presečni raziskavi zaposlenih v bolnišnici na telesno zahtevnih delovnih mestih so prikazali, da so imeli

zaposleni s čezmerno telesno težo in debelostjo bistveno nižje rezultate Indeksa delovne sposobnosti. Večja sila prijema roke in boljše ravnotežje sta bila povezana z večjo delovno sposobnostjo, medtem ko kardiorespiratorna telesna pripravljenost, mišična vzdržljivost in gibljivost niso pokazale pomembne povezave. V vseh raziskavah so poudarili pomen telesne pripravljenosti pri ohranjanju delovne sposobnosti med starejšimi zaposlenimi.

## RAZPRAVA

Napovedne moči posameznih komponent telesne pripravljenosti so se med raziskavami razlikovale, vendar sta se aerobna zmogljivost in mišična zmogljivost, zlasti spodnjega dela telesa, izkazali za dosledna kazalnika delovne sposobnosti. Tudi ravnotežje se je izkazalo za pomembno, zlasti pri telesno zahtevnih poklicih. Zanimivo je, da je sila prijema roke dala mešane rezultate. To neskladje lahko odraža razlike v poklicnih zahtevah ali kulturnih kontekstih. Podobno gibljivost in vzdržljivost trebušnih mišic nista bili dosledno povezani z delovno sposobnostjo, kar kaže na to, da vsa področja telesne pripravljenosti ne prispevajo enako. Rezultati populacijske raziskave so razširili pomen telesne pripravljenosti onkraj starejših zaposlenih. Avtorji so poudarili, da telesna pripravljenost koristi delovni sposobnosti skozi celotno odraslo življenje. To širi posledice za strategije javnega zdravja, katerih cilj je spodbujanje vseživljenjske telesne dejavnosti.

## ZAKLJUČEK

Te tri raziskave, ki so bile zasnovane na različnih vzorcih zaposlenih in z različnimi metodologijami, so pokazale, da je telesna pripravljenost, zlasti aerobna in mišična zmogljivost ter ravnotežje, ključni dejavniki delovne sposobnosti starejših zaposlenih. Ukrepi, namenjene izboljšanju teh področij telesne pripravljenosti, bi lahko pripomogli k podaljšanju delovne dobe in zmanjšanju prezgodnje upokojevanje zaradi zdravstvenih omejitev. Delodajalci in oblikovalci politik bi morali razmisliti o vključitvi promocije telesne pripravljenosti v programe zdravja pri delu, zlasti za delavce na telesno zahtevnih delovnih mestih. Ker se družbe še naprej starajo, bo ohranjanje delovne sposobnosti s telesno pripravljenostjo bistvenega pomena za ekonomsko odpornost in dobro počutje posameznika. V tretje življenjsko obdobje brez invalidnosti je treba vlagati že med delovno dobo.

**Literatura**


1. Hanvoravongchai, J., Laochindawat, M., Supapong, S., & Ratanachina, J. (2024). Association of Physical Fitness With the Work Ability of Aging Workers With Physically Demanding Jobs in a University Hospital in Thailand. Safety and health at work, 15(3), 345–351. https://doi.org/10.1016/j.shaw.2024.06.003
2. Pohjola, V., Sarttila, K., Kuusela, M., Nikander, R., Lundqvist, A., & Lahti, J. (2024). Association between physical fitness and perceived work ability among Finnish population: a cross-sectional study. International archives of occupational and environmental health, 97(4), 451–460. https://doi.org/10.1007/s00420-024-02058-y
3. Suorsa, K., Mattila, V. M., Leskinen, T., Heinonen, O. J., Pentti, J., Vahtera, J., & Stenholm, S. (2022). Work ability and physical fitness among aging workers: the Finnish Retirement and Aging Study. European journal of ageing, 19(4), 1301–1310. https://doi.org/10.1007/s10433-022-00714-1

# Psihološki pomen gibanja v obdobju prehoda v upokojitev

**Maja Smrdu**
Univerza na Primorskem, FAMNIT, Oddelek za psihologijo

## POVZETEK

Prehod iz dela v upokojitev predstavlja eno ključnih življenjskih prelomnic, ki poleg novih priložnosti prinaša tudi psihološke izzive. Čeprav se mnogi posamezniki ob prehodu v upokojitev srečujejo z izgubo delovne identitete, spremembami v socialnih mrežah ter negotovostjo glede prihodnosti, se prav v tem obdobju odpirajo tudi nove poti za osebno rast. Gibanje je pri tem izjemnega pomena, saj omogoča preplet telesnih, čustvenih in socialnih koristi. Lahko postane nova rutina, vir veselja, način povezovanja z drugimi ter most do osebnega smisla in samostojnosti. Zato je smiselno, da se spodbujajo strategije, ki telesno dejavnost približajo starejšim odraslim – od oblikovanja novih rutin do ustvarjanja družabnih priložnosti in spodbujanja aktivnosti, ki so posamezniku resnično prijetne. Le na ta način lahko gibanje postane trajna navada, ki posamezniku pomaga ne le preživeti, temveč kakovostno živeti prehod v upokojitev.

**Ključne besede:** sprememba identitete, duševno zdravje, socialno povezovanje

Obdobje med 60. in 70. letom pogosto pomeni eno najpomembnejših življenjskih prelomnic: prehod iz dela v upokojitev. Ljudje se umikajo s trga dela, iščejo nove vloge in se soočajo s spremembami v socialnih mrežah ter z novimi telesnimi omejitvami.Čeprav to obdobje prinaša svobodo in nove priložnosti, hkrati postavlja izzive glede identitete, rutine in občutka smisla. Upokojitev ni zgolj prenehanje dela, temveč je kompleksen psihološki proces, ki se pri vsakem posamezniku odvija nekoliko drugače (Wang in Shultz, 2010; Wang, Henkens in van Solinge, 2011). Nedavne raziskave dodajajo, da je pri uspešnem prilagajanju temu prehodu, ključen smisel v življenju – tisti, ki ohranijo ali na novo vzpostavijo občutek smisla, lažje krmarijo skozi to prelomnico (Wood idr., 2025). Kognitivno prevrednotenje se je pokazalo kot zaščitni dejavnik za čustvene težave ob upkojitvi, ki pa je najbolj funkcionalna, če se prepleta z vedenjsko prilagoditvijo (Hed idr., 2024). Pregled raziskav iz leta 2023 je pokazal, da telesna dejavnost in bogato preživljanje prostega časa pomembno podpirata psihološko prilagoditev po upokojitvi (Sharifi idr., 2023). Po drugi strani pa pregledna študija iz leta 2025 opozarja na razlike: upokojenci z nižjim socialno-ekonomskim položajem so bolj izpostavljeni depresiji in večjim upadom telesne aktivnosti, kar zahteva prilagojene oblike podpore (Vigezzi idr., 2025). V tem kontekstu gibanje ni pomembno le kot varovanje telesnega zdravja, temveč ima tudi izjemen psihološki pomen in sicer iz različnih vidikov:

### 1. Ohranjanje identitete in občutka lastne vrednosti

Za mnoge ljudi je bila vloga zaposlenega ključni del njihove identitete več desetletij. Ko se z upokojitvijo ta vloga zaključi, lahko nastane občutek praznine in izgube smisla. Redna telesna dejavnost pa ponuja novo identiteto: identiteto nekoga, ki aktivno skrbi za svoje zdravje, ohranja vitalnost in ostaja samostojen. Zdrav življenjski slog postane nova »kariera«, ki prinaša občutek ponosa, samozavesti in osebne vrednosti. To je še posebej pomembno pri ljudeh, ki so močno povezovali svoje samospoštovanje z delom in jim ob prehodu v upokojitev grozi padec samozavesti.

### 2. Družbena povezanost in občutek pripadnosti

Socialna vključenost je še en psihološki »sidrni kamen«. Longitudinalne raziskave kažejo, da se ob upokojitvi vzorci formalnega (klubi, prostovoljstvo) in neformalnega (prijatelji, družina) vključevanja spreminjajo, pri čemer se pokažejo tudi razlike med spoloma. Tisti, ki ohranijo ali razširijo svojo socialno udeležbo, bolje varujejo svoje duševno zdravje (Lim-Soh idr., 2023; Jing idr., 2025). Gibanje pogosto prinaša tudi druženje. Skupinske vadbe, plesni tečaji, planinski pohodi ali kolesarske ture nudijo priložnost za sklepanje novih prijateljstev in ohranjanje stikov. Socialna mreža se ob upokojitvi pogosto skrči, saj sodelavci niso več del vsakdana, zato so tovrstni stiki ključni za preprečevanje občutkov osamljenosti in izolacije. Raziskave kažejo, da redna telesna dejavnost, povezana s socialnim udejstvovanjem, zmanjšuje tveganje za depresijo in celo krepi občutek življenjske zadovoljnosti. Aktivnost z drugimi torej ni le vadba, ampak tudi priložnost za pogovor, smeh in podporo (Hagani idr., 2024; Jing, Feng in Wang, 2025).

### 3. Uravnavanje razpoloženja in zmanjševanje stresa:

Telesna dejavnost dokazano vpliva na kemijo možganov. Že kratek sprehod lahko sproži sproščanje endorfinov, ki izboljšajo razpoloženje in zmanjšajo občutke tesnobe. V obdobju prehoda v upokojitev, ko se lahko pojavijo skrbi glede zdravja, financ ali izgube strukture vsakdana, gibanje deluje kot naravno sredstvo proti stresu. Poleg tega izboljšuje kakovost spanja in koncentracijo, kar dodatno prispeva k boljšemu duševnemu počutju. Za mnoge postane gibanje rutina, ki vsakodnevno vrača občutek miru, energije in pozitivnosti (Hed idr., 2024).

### 4. Občutek nadzora in avtonomije

Upokojitev lahko pri nekaterih povzroči občutek izgube nadzora – nenadoma ni več urnikov, nalog in ciljev, ki jih je določalo delo. Redna telesna dejavnost pa vrača občutek, da ima posameznik vajeti svojega življenja v rokah. Vsaka odločitev za vadbo, vsak dosežen cilj, pa naj bo to hoja po stopnicah namesto z dvigalom ali redna vadba dvakrat na teden, krepi notranji občutek moči. Psihološko gledano to pomeni, da človek deluje iz lastne volje, ne iz zunanje prisile, kar je tesno povezano z večjim zadovoljstvom in motivacijo (Deci in Ryan, 2000).

### 5. Povezava z življenjskim smislom

Za mnoge ljudi gibanje ni samo cilj, ampak sredstvo za doseganje tistega, kar jim je v življenju pomembno. Nekateri želijo biti dovolj močni in zdravi, da bodo lahko aktivno preživljali čas z vnuki. Drugi sanjajo o potovanjih, ki zahtevajo dobro telesno pripravljenost. Spet tretji želijo preprosto ohraniti samostojnost in ne biti odvisni od pomoči drugih pri vsakodnevnih opravilih. Ko gibanje povežemo z osebnim smislom,

postane trajnejša navada, saj človek ve, zakaj se trudi. To ni več le vadba, ampak pot do izpolnjevanja življenjskih ciljev (Wood idr., 2025).

Raziskave kažejo, da lahko ciljno usmerjene strategije pomagajo ohraniti aktivnost in jo v tem življenjskem obdobju celo povečati. Kako si pomagati pri tem?

- **Pametno izkoristite "dodaten čas":** Upokojitev pogosto prinese več prostega časa, a brez strukture lahko ljudje hitro zdrsnejo v neaktivnost. Postavljanje novih rutin (npr. jutranji sprehodi, tedenski skupinski vadbeni tečaji) pomaga nadomestiti izgubljeno strukturo dela.
- **Začnite že pred upokojitvijo:** Ljudje, ki začnejo z redno vadbo že med delovno dobo, veliko lažje nadaljujejo tudi po upokojitvi. Zgodnje načrtovanje močno olajša prehod.
- **Naj bo gibanje družabno in prijetno:** Eden najučinkovitejših načinov za ohranjanje telesne aktivnosti v obdobju okoli upokojitve je, da jo povežemo z družabnostjo. Skupine za hojo, plesni tečaji ali kolesarski klubi ne ponujajo le vadbe, ampak tudi podporo in občutek pripadnosti, kar dokazano povečuje vztrajnost. Tudi partnerja lahko spodbujamo, da se gibljeta skupaj – skupna vadba krepi motivacijo in pogosto prinese več zadovoljstva v odnos. Poseben pomen ima tudi prostovoljstvo v dejavnostih, ki vključujejo gibanje, denimo sprehajanje psov iz zavetišča ali sodelovanje v vrtnarskih skupinah. Na ta način se telesna aktivnost naravno prepleta z občutkom družbene povezanosti in koristnosti.
- **Spodbujajte avtonomijo in smisel:** Za dolgoročno vztrajanje pri telesni aktivnosti je pomembno, da si posamezniki izberejo dejavnosti, ki jih resnično veselijo. Ljudje lažje ostanemo aktivni, kadar se ukvarjamo z gibanjem, ki nam je prijetno in se ujema z našimi interesi – nekdo bo morda raje izbral pohodništvo kot obisk fitnesa. Še močnejši učinek pa ima, kadar gibanje povežemo z osebnim smislom.

**Literatura**


1. Deci, E. L., in Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
2. Hagani, N., idr. (2024). Effect of retirement on loneliness: A longitudinal comparative analysis across Australia, China, Germany, and the UK. Journal of Epidemiology & Community Health, 78(10), 602–610. https://doi.org/10.1136/jech-2023-221606
3. Hed, S., Berg, A. I., Hansson, I., Kivi, M., in Waern, M. (2024). Depressive symptoms across the retirement transition in men and women: Associations with emotion regulation, adjustment difficulties and work centrality. BMC Geriatrics, 24, 643. https://doi.org/10.1186/s12877-024-05228-2
4. Jing, M., Feng, J., in Wang, Z. (2025). The impact of social participation on mental health among older adults: A systematic review. BMC Geriatrics, 25, 829. https://doi.org/10.1186/s12877-025-05846-4
5. Lim-Soh, J. W., idr. (2023). Social participation through the retirement transition: Changes over time and gendered differences. Research on Aging, 45(9–10), 827–851. https://doi.org/10.1177/01640275221104716
6. Sharifi, M., idr. (2023). Physical activity and psychological adjustment among retirees: A systematic review. BMC Public Health, 23, 189. https://doi.org/10.1186/s12889-023-15080-5
7. Vigezzi, G. P., idr. (2025). Impact of retirement transition on health, well-being and behaviors: An overview of reviews. Social Science & Medicine, 351, 116575. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2025.116575
8. Wang, M. in Shultz, K. S. (2010). Employee retirement: A review and recommendations for future investigation. Journal of Management, 36(1), 172–206. https://doi.org/10.1177/0149206309347957
9. Wang, M., Henkens, K., in van Solinge, H. (2011). Retirement adjustment: A review of theoretical and empirical advancements. American Psychologist, 66(3), 204–213.
10. Wood, R. E., Pachana, N. A., in Grove, R. (2025). The role of meaning in the retirement transition: A scoping review. The Gerontologist, 65(6), gnaf076. https://doi.org/10.1093/gerontologist/gnaf076

# IZKUŠNJE IN PRIMERI DOBRIH PRAKS

# Starejši in današnja družba

**Aleš Kenda**
Ministrstvo za solidarno prihodnost

## POVZETEK

Staranje prebivalstva spada med ključne izzive sodobnih družb. Pri iskanju odgovorov na te izzive je ključno zavedanje, da je individualno staranje vseživljenjski proces. Vlaganja tokom življenja se praviloma odražajo v takšni ali drugačni starosti. Ukvarjati se z izzivi staranja šele v starosti je stvar zastarelih politik. Nasprotno pa je prizadevanje za dobro zdravje že od mladih nog in čim dlje v starost, zmagovita strategija. In gibanje, rekreacija ter šport so pomembni elementi te strategije.

## PRISPEVEK

Povabilo za sodelovanje na Kongresu športa za vse, Aktivno v tretje življenjsko obdobje, je vsebovalo prošnjo za predstavitev profila "povprečnega slovenskega upokojenca". Kljub temu, da se zdi predlagana tema nezahtevna, pa je bila moja prva misel ob vabilu, da je to misija nemogoče. Kljub več kot 20-letnem delu na različnih področjih, ki se tičejo staranja prebivalstva, predstavitve povprečnega upokojenca ne bi znal pripraviti. Zakaj? Življenje samo ter tudi sodobne politike na področju staranja nas učijo, da so starejši zelo heterogena populacija, ki obsega obdobje tja od 50. ali 60. leta naprej, pa vse tja do 100. pa tudi do 110. leta starosti. Poleg tega, da so ljudje v tej starostni skupini tako različni po starosti, pa so si različni še po mnogih drugih lastnostih, npr. po zdravstvenem stanju, po višini pokojnin, po interesih, sposobnostih, izkušnjah, motivaciji, kognitivnih sposobnostih itd.

Povabila za nastop pa se ne bi spodobilo odkloniti, posebej še, ker bi s tem izpustil priložnost, da predstavim nekatere vidike staranja in starosti, ki so sicer manj poznani, so pa še kako pomembni. In če imamo težave z opisom povprečne starejše osebe, pa ne bo težav z opisom povprečnega družbenega okolja, v katerem današnji starejši živijo. In ravno okolje, naj bo to fizično ali družbeno, še kako vpliva na kakovost življenja starejših, pa tudi življenja drugih generacij, ki bodo starejše postale jutri. Zaradi prostorske omejitve članka bom lahko predstavil le nekaj značilnosti:

1. Starostna struktura slovenske družbe se spreminja. Delež starejših od 65 let se približuje četrtini celotnega prebivalstva. Naj to ponazorim s številom stoletnikov v Sloveniji, ki jih je bilo ob osamosvojitvi malo pod 30, danes pa jih je že okoli 400, torej kar okoli 15 krat več (SURS, 2024). Starejših pa ni samo več, postajajo tudi pomembna družbena skupina.

2. Vprašamo se lahko, ali se zaradi večanja njihovega deleža v družbi krepi tudi

njihova vloga? Na to vprašanje se ne da odgovoriti enoznačno, opažamo različne, tudi nasprotne si procese:

- do iznajdbe črk v 15. stoletju so bili starejši ljudje ključni prenašalci znanja, informacij, vrednot in tradicij. S prihodom knjig se je njihova vloga začela spreminjati;
- k spremembi položaja starejših je dodatno prispevala industrijska revolucija, ki se je začela pred približno 150 leti, ki je ljudi selila v mesta in v tovarne. Naenkrat ti delavci niso več živeli na kmetijah in v več generacijskih družinah, kjer so bili starejši lahko koristni do pozne starosti. Delo v tovarnah jih je izčrpalo, v starosti, če so jo dočakali, pa so postali odvečni, osamljeni in v breme družbe;
- digitalizacija in sodobne informacijske tehnologije dodatno prispevajo k spreminjanju položaja starejših, saj za starejše predstavljajo nov in nepoznan svet, v katerega se težko vključijo.

Na drugi strani pa se družba začenja bolj zavedati vrednosti in prispevka starejših k njenemu obstoju in razvoju ter k družbeni koheziji. Tako npr. postajajo nevladne organizacije starejših pomemben zagovornik starejših in njihovih pravic. Pogosto je slišan slogan - nič o nas brez nas, ki ponazarja drugačno, bolj aktivno vlogo starejših.

3. Pogled na staranje in na starost bi lahko opisali tudi z besedami, da gre za kontinent, ki še ni v celoti odkrit. Na tem področju še vedno odkrivamo nove stvari, pojavljajo se novi izzivi. Še več, celo pojme, ki naj bi bili že dolgo razčiščeni, pogosto zamenjujejo, celo strokovnjaki. Tako se besedo staranje pogosto enači s starostjo, oba pojma pa naj bi se dogajala tam nekje v daljni prihodnosti. Kakšna zmota. Gre namreč za popolnoma različna pojma. Staranje je vseživljenjski proces, ki se začne že z rojstvom in traja vse življenje. Starost pa je obdobje, ki je enakovredno drugim obdobjem v življenju, s svojimi prednostmi in slabostmi, kot vsako drugo obdobje v življenju.

4. Ključni dokument Združenih narodov na temo staranja je Madridski mednarodni akcijski načrt o staranju (MIPAA, 2002), njegov izvedbeni načrt predstavlja Regionalna izvedbena strategija (MIPAA RIS, 2002). V slednjem dokumentu je 10 zavez in kot prva je - **Upoštevanje staranja v vseh politikah** (Mainstreaming ageing). Po 23 letih od nastanka teh dokumentov ugotavljamo pomembne premike na različnih področjih, istočasno pa opažamo, da večina ljudi na starost še vedno gleda predvsem kot na obdobje upada, bolezni, pozabljivosti, demence... Tudi večina raziskav, ki proučujejo različne vidike starosti ali staranja, proučuje predvsem te negativne vidike, torej bolezni, upad, pešanje in podobno. Premalo je zavedanja, da je staranje kompleksno, kjer se ne dogaja samo en proces, ampak vrsta procesov. Ko se staramo, doživljamo upad določenih funkcij, istočasno lahko dolgo vzdržujemo nivo drugih funkcij, doživljamo pa lahko tudi rast. Da, lahko postanemo tudi bolj srečni, lahko napredujemo v socialnih spretnostih, izboljšujejo se nam lahko verbalne spretnosti, lahko izboljšamo tudi spomin, pogosto bolje obvladujemo stres, lahko postanemo tudi bolj modri.

Upad je le ena od paradigem v zvezi s staranjem, ki pa nam je blizu, ker so znaki najbolj vidni. Samoumevno je govoriti o boleznih in bolečinah, ne pa o svojih dosežkih, o rasti. Zakaj? Tudi zaradi starizma.

Živimo v zahodni civilizaciji, ki jo preveva starizem. Pojavne oblike starizma so stereotipi, predsodki in diskriminacija do neke skupine

ljudi na temelju njihove starosti, v našem primeru do starejših. Na starejše se napačno gleda kot na homogeno skupino in vsem v skupini se pripisuje enake negativne lastnosti. Starizem je škodljiv za posameznike, za družbo in gospodarstvo, saj vpliva med drugim tudi na krajšo življenjsko dobo. Proti starizmu se je težko boriti, ker je neviden in ker se ga ne zavedamo. Mislimo, da je del naše folklore, v resnici pa je naš velik problem. Pogled na starost zgolj v smeri izgub je slaba popotnica na življenje. Starost je treba prikazovati takšno, kot dejansko je, oziroma kakšna naj bi bila brez starizma. Inuiti na Aljaski imajo vsaj 50 imen za sneg. Zakaj imamo mi en prevladujoč pogled na starost, kot na obdobje, za katero naj bi bil značilen predvsem upad in bolezni.

Zakaj na staranje in na starost ne gledamo, kot na nekaj, na kar lahko tudi vplivamo. Proces staranja namreč lahko s pametnim življenjem upočasnjujemo, lahko pa ga z nespametnim vedenjem na žalost tudi pospešujemo. In ravno starizem je eden od ključnih vzrokov, da negativna prepričanja o starosti tako dolgo vztrajajo. Spreminjanje globoko ponotranjenih prepričanj o starosti je nedvomno eden ključnih izzivov na tem področju v prihodnje.

5. Prej omenjena ključna dokumenta MIPAA in RIS, enako kakor tudi slovenska Strategija dolgožive družbe iz leta 2017 se dotikajo tudi vloge športa in rekreacije. MIPAA RIS izpostavlja potrebo po zdravem življenju, v kar vključuje tudi fizične aktivnosti, ki kot navaja, lahko predstavljajo zaščito pred boleznimi, pred funkcionalnim upadom in lahko podprejo dolgoživost in povečajo kakovost življenja. Strategija dolgožive družbe pa izpostavlja potrebo po večji dostopnosti športa in rekreacije, prilagojene starejšim ter spodbujanje starejših k udejstvovanju. Dokumenta pohvalno ne izpostavljata predvsem športa, ki je pogosto sinonim za tekmovalnost in lahko mnoge starejše odbija. Nasprotno, omenjata predvsem potrebo po rekreaciji in primerni fizični aktivnosti za starejše. Tudi tema letošnjega Kongresa športa za vse izpostavlja širino, ki je primerna tudi za starejše, in sicer je letošnji naslov Aktivno v tretje življenjsko obdobje: Gibanje kot most med delom in pokojem. Ta naslov pravilno nakazuje, da mora biti gibanje vseživljenjska aktivnost, tako v delovno aktivni dobi, kakor tudi, ko smo že v pokoju.

6. Eden ključnih izzivov dolgoživosti je, da bi v starost vstopali čim bolj zdravi, z bolj pozitivnimi in realnimi pogledi na starost. Uspešna strategija je vzdrževanje dobrega zdravja že od malih nog in čim dlje v starost. Manj uspešna strategija pa je vstopati v starost že s slabim zdravjem, se boriti z boleznimi in svojo usodo prelagati predvsem v roke zdravstva. In gibanje, rekreacija in šport so sestavni deli uspešne strategije staranja.
Morda pa nam primanjkuje samo malo več zavedanja o tem? Ne podcenjujmo let, ki so pred nami.

**Literatura**


1. SURS, 2024; https://www.stat.si/StatWeb/news/Index/13116
2. MIPPAA, 2002; Madrid International Plan of Action on Ageing 2002; https://social.un.org/ageing-working-group/documents/mipaa-en.pdf
3. MIPAA RIS, 2002; Regional implementation Strategy for the Madrid International Plan of Action in Ageing 2002; https://unece.org/DAM/pau/RIS.pdf

# Aktivno staranje na delovnem mestu: kaj naredi promocijo zdravja učinkovito? Primer STAR-VITAL

**dr. Klemen Širok**
Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju

## POVZETEK

Promocija zdravja pri delu spodbuja aktivno staranje, podaljševanja delovne aktivnosti in ohranjanje kakovosti življenja, zmanjšuje tveganja za kronične nenalezljive bolezni ter premošča prehod med delom in upokojitvijo. A ključen izziv ostaja: udeležba. Projekt STAR-VITAL (2017–2022) kaže, kako lahko specifična kombinacija pristopa in intervencij prispevajo k nižji odsotnosti z dela, pri čemer je bila ključna operativna sposobnost podjetij in prilagodljivosti izvajalcev projekta. Ključno je razumevanje, da implementacija programov promocije zdravja pri delu predstavlja t.i. wicked problem.

**Ključne besede:** promocija zdravja pri delu, udeležba, wicked (zlobni) problemi

## UVOD

Slovenska in evropska delovna sila se stara vzporedno z naraščajočim bremenom kroničnih nenalezljivih bolezni ter posledično z višjimi stroški (za delodajalca in državo), višjim absentizmom in prezgodnjimi izstopi iz zaposlenosti. Promocija zdravja pri delu je eden najprimernejših pristopov za ohranjanje delovne zmožnosti in kakovosti življenja v poznejši poklicni karieri, hkrati pa predstavlja most med delom in upokojitvijo. Osrednja težava številnih programov promocija zdravja ostaja. Programi koristijo le tistim, ki se jih udeležijo, pri čemer je verjetnost udeležbe večja pri tistih, ki so zdravi in aktivni. Udeležba v programih pa je pogosto kritično nizka in zahteva nesorazmeren vložek truda za njeno dolgoročno ohranjanje.

### Predstavitev primera: STAR-VITAL

STAR-VITAL (2017–2022) je večkomponentni program promocija zdravja pri delu, osredotočen na mala in srednje velika podjetja (MSP) in primarno na zaposlene v poznejših kariernih obdobjih. V program se je vključilo 95 podjetij (nad prvotno načrtovanimi 80) in 1.028 zaposlenih, ki so opravili presejalni vprašalnik in privolili v sodelovanje. Intervencije so bile implementirane na podlagi izhodiščnega pregleda stanja v podjetju in pri posamezniku ter profiliranja tveganj in trenutnih delovnih vlog.

STAR-VITAL orodja so zaobjemala sledeče komponente. (a) ePlatforma s segmentiranimi kampanjami (po poklicnih vlogah, tveganjih za zdravje in temah), opomniki neaktivnim in analitiko dosega; (b) vsakodnevne 15-minutne aktivne odmore v živo, z možnostjo retrogradnega ogleda posnetkov; (c) delavnice in individualna svetovanja s področij telesne dejavnosti, ergonomije, prehrane, spanja, stresa ter ravnotežja med delom in zasebnim življenjem; (d) mentoriranje in »coach-the-manager« za vodje in notranje promotorje zdravja: davčni in pravni vidiki promocije zdravja, kadrovsko managerske prakse, komunikacija, medgeneracijski dialog in motivacija zaposlenih; (e) prilagoditev delovnih okolij in distribucijo vadbenih pripomočkov (npr. STAR-VITAL kotički zdravja) ter (f) STAR-VITAL Wikipedijo z več kot 150 ukrepi s področja varovanja in promocije zdravja pri delu. Komunikacija je poleg ePlatforme redno potekala tudi preko medijskih dogodkov, konferenc, revialne publicistike medpodjetniškega učenja in televizijskih prispevkov.

Merili smo doseg ukrepov in angažma udeležencev. V ePlatformi je aktivno sodelovalo 1028 udeležencev. Iz ePlatforme smo v poročevalskem obdobju registriranim uporabnikom skupaj posredovali 93.207 sporočil ob povprečni stopnji branosti 23,82%. Celotno število ogledov STAR-VITAL videoposnetkov znaša 4356 ob okoli 35% povprečni gledanosti. Vrednosti ogledov na mesečni ravni pa so se gibale med 113 krat do 368 krat, ob razponu povprečne gledanosti med 34 - 48%. Med vsebinami je prevladoval ogled posnetkov aktivnih odmorov STAR-VITAL. Izvedli smo 30 delavnic (319 udeležencev) in pripravili 10 konferenc (1.062 udeležencev). Administrativni kazalniki so se vključenim podjetjem izboljšali: povprečna stopnja bolniške odsotnosti se je med letoma 2017 in 2020 znižala z 1,28 % na 0,76 % (–41 %), povprečno trajanje bolniške odsotnosti pa med letoma 2018 in 2022 z 21,6 na 18,9 dneva (–12,5 %).

## Izzivi: kaj je delovalo in kaj ne?

Dobro se je izkazala kombinacija različnih kanalov komuniciranja in različnih intervencij ter individualizacija ukrepov. Možnost izvedbe na lokaciji podjetja ali na daljavo je ohranila ritem aktivnosti tudi med epidemiološkimi omejitvami, segmentacija v ePlatformi in opomniki pa so premagali inercijo vezano na samoiniciativo zaposlenih. Mentoriranje vodij in medpodjetniško učenje pa sta pomagala katalizirati ukrepe v praktično izvedbo.

Soočali smo se z več ovirami: COVID-19 pandemija, pomanjkanje časa in kapacitet v MSP ter stalni izziv aktivnega vključevanja zaposlenih. Eden izmed ključnih dejavnikov uspešnosti je bila operativna sposobnost podjetij. V podjetjih z višjo dodano vrednostjo in bolj prožnimi delovnimi procesi je bilo aktivnosti enostavneje uvesti in vzdrževati. Drugi kritični dejavnik je bila prilagodljivost izvajalcev projekta.

## Pridobljene izkušnje (lessons learned)

Promocijo zdravja pri delu je treba gnezditi v delo, ne prilagati okoli dela. Na organizacijskem področju to v praksi pomeni: jasno vidno in zaznano podporo in vzor s strani vodstva, jasno pisno politiko in navodila, zagotovljene vire in participativno organizacijsko kulturo. Drugo področje je časovno-procesno. Aktivnosti je treba integrirati v delovni čas in jih mikro-razporediti na prehode v procesih dela (menjava izmen, odmori...). Komunikacija predstavlja tretje področje. Večkanalno, personalizirano in nevsiljivo komuniciranje z

zankami povratnih informacij, podprto z zgledom vodij in sodelavcev. V STAR-VITAL smo ta načela operacionalizirali z vsakodnevnimi 15-minutnimi aktivnimi odmori, rednimi kratkimi informacijami, mentoriranjem linijskih vodij ter segmentacijo sporočil v ePlatformi glede na delovne vloge in teme.

## ZAKLJUČEK

Promocija zdravja pri delu lahko postane most med delom in upokojitvijo, a zahteva sistematična prizadevanja vseh vključenih deležnikov, saj predstavlja t.i. wicked problem. (zloben/hudoben - težko rešljiv problem). Implementacija v (dnevno) prakso namreč ne rešuje (zgolj) enega problema, ne obstaja dokončna rešitev, rešitve niso pravilne ali napačne, temveč zgolj boljše/slabše za različne deležnike, pri čemer nabor rešitev nikoli ni izčrpan, vsak primer pa je unikaten. Vzroki težav so medsebojno prepleteni in odvisni od konteksta; vsaka intervencija hkrati spreminja sistem. Ker t.i. wicked problemi ne morejo biti opredeljeni na en sam način, način uokvirjanja problema neposredno vpliva na možne rešitve, kar lahko vodi v spregledane vidike ali nenamerne učinke, pri čemer vse poteka pod pritiskom odločevalcev (Rittel & Webber, 1973 v McGrandle in Ohemeng 2017). Reševanje tovrstnih problemov zahteva portfelj ukrepov in učeč se pristop: povečavanje znanja o mehanizmih in perspektivah deležnikov, poglabljanje obvladovanja vrednotnih nesoglasij in vključevanje tretjih akterjev (nevladne organizacije, akademska sfera, podjetja) za širši nabor možnosti in upravljanje onkraj rutinskih birokratskih rešitev.

**Literatura**


1. Jerman Rabar, U., & Širok, K. (2025). Enhancing workplace health promotion participation: The role of organisational and managerial determinants – A systematic review. Manuscript submitted for publication.
2. McGrandle, J., & Ohemeng, F. L. (2017). The conundrum of absenteeism in the Canadian public service: A wicked problem perspective. Canadian Public Administration, 60(2), 215–240.
3. Srebrnič, L. (2025). Vloga komunikacije pri spodbujanju zdravja na delovnem mestu (Neobjavljeno magistrsko delo). Univerza na Primorskem, Fakulteta za management, Koper, Slovenija.
4. Širok Klemen (2023). Končno poročilo projekta STAR-VITAL.
5. Širok, K., Stubelj, M., Voglar, M., Manojlović, D., Radoja, D., Laporšek, S., et al. (2022). STAR-VITAL, a four-year comprehensive workplace health promotion program: Study design. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19, 5854. doi:10.3390/ijerph19105854.

# Povezani v gibanju: medgeneracijsko sodelovanje in aktivacija starejših v duhu športa za vse

**Vojko Prislan**
Zveza društev upokojencev Slovenije

Na 17. kongresu Šport za vse (OKS–ZŠZ, 2023) je Zveza društev upokojencev Slovenije (ZDUS) predstavila program Aktivacija starejših v šport, rekreacijo in gibalno kulturo. Kongres je pomenil pomembno prelomnico, saj smo z njim začeli sistematično razvijati medgeneracijsko sodelovanje na področju gibanja in športa.

Program se danes uresničuje v številnih lokalnih okoljih po Sloveniji, kjer povezuje starejše in mlajše ter spodbuja zdrav življenjski slog. Že prvi rezultati kažejo, da šport in gibanje nista omejena s starostjo, temveč ustvarjata most med generacijami ter krepita tako telesno kot družbeno vitalnost.

## 1. Zakaj medgeneracijsko povezovanje skozi gibanje?

Demografski izziv: Slovenska družba se stara. Po podatkih je več kot 20 % prebivalstva starejšega od 65 let. Obenem opažamo porast socialne izolacije, zlasti med starejšimi in invalidi. Gibanje kot univerzalni jezik: Dokazujemo, da telesna dejavnost ne pozna starostnih, telesnih ali socialnih meja. Skupno gibanje je eden najmočnejših načinov za povezovanje generacij. Potreba po sistemski podpori: Vloga organizacij kot so ZDUS, društva invalidov, zavodi za vzgojo in izobraževanje ter domovi za starejše, je ključna za vzpostavljanje trajnih povezav.

## 2. Pomen aktivacije starejših

Fizična moč = samostojnost. Z redno rekreacijo ohranjamo mobilnost, zmanjšujemo tveganje za padce, povečujemo zaupanje vase in zmanjšujemo odvisnost od pomoči.

Psihološka moč = občutek smisla. Sodelovanje v skupini daje občutek pripadnosti, motivira in spodbuja duševno zdravje.

Upokojenci kot aktivni ustvarjalci: Potrebno je preiti iz vloge "pomoči potrebnih" v vlogo enakovrednih udeležencev in soustvarjalcev športnih dejavnosti. Primer: Skupna vadba otrok in starejših z invalidnostjo – zmanjšanje predsodkov, spodbujanje empatije, krepitev samozavesti vseh vključenih.

## 3. Primeri dobrih praks

Vrtci in ZDUS: »Gibalna ura z babico in dedkom«, vaje so prirejene, da so dostopne vsem. Otroci se učijo sodelovanja, starejši pa občutka

koristnosti. Zelo pomemben pa je prikaz starodavnih otroških iger, ki jih današnji otroci pogosto ne poznajo. Tako prenašamo kulturno in športno dediščino ter krepimo telesne in miselne sposobnosti vseh udeležencev.

Osnovne šole, društva upokojencev in društva invalidov: skupni pohodi, športni dnevi z vsebinami o inkluziji.

Domovi za starejše: programi vadbe, ki vključujejo prostovoljce, športnike iz DU lokalnega okolja.

Lokalna skupnost: društva upokojencev sodelujejo na medgeneracijskih srečanjih, kjer pripravijo stojnice, delavnice in okrogle mize na temo športne aktivnosti mladih in starejših.

ZDUS in DU samostojno ali v sodelovanju z lokalno skupnostjo, osnovnimi in srednjimi šolami ter krajani in vaščani organizira različne športno-rekreativne dejavnosti. Med njimi so: balinanje, kegljanje na vrvici, štrbunk, športno plezanje, odbojka, kolesarjenje in šah.

Športna društva: Vključevanje starejših v pripravo športnih prireditev, vodenje krožkov, podporne vloge na dogodkih.

V letu 2024 se je v primerjavi z letom 2023 za 6,4 % povečalo vključevanje starejših v šport, rekreacijo in gibalno kulturo. Ob tem se je v okviru ZDUS izvedlo 73 medgeneracijskih srečanj z več kot 1.600 udeleženci, pri čemer se na nekaterih področjih že razvijajo sistemska druženja.

## 4. Učinki medgeneracijskega druženja na družbo

Večja socialna kohezija: Skupno gibanje ruši stereotipe o staranju, invalidnosti, razlikah med generacijami.

Preprečevanje osamljenosti in izgorelosti: Pri vseh – starejših, otrocih, starših, vzgojiteljih.

Vpliv na mlade: Otroci, ki rastejo ob stiku s starejšimi, razvijajo več empatije, sodelovanja in spoštovanja do drugačnosti.

Povečana participacija: Več vključenosti v šport pomeni večji občutek pripadnosti skupnosti.

## 5. Kaj lahko naredimo danes?

Povezovanje institucij: ZDUS, društva invalidov, vrtci, šole, domovi, športna društva – naj se prepletejo v skupnih projektih.
Podpora lokalnih skupnosti: Občine naj podprejo programe gibanja, namenjene vsem generacijam in zmožnostim.
Uvedba stalnih programov: Ne le enkratnih dogodkov, temveč tedenskih srečanj – kot del vsakdanjega življenja.

## 6. Sporočilo za prihodnost

Medgeneracijska srečanja in partnerstva: za ZDUS je pomembno povezovanje z:

- Olimpijskim komitejem Slovenije (športne prireditve, promocija gibanja, izobraževanja),
- Nacionalnim inštitutom za javno zdravje in Centri za krepitev zdravja (promocija zdravega življenjskega sloga, meritve, svetovanja),
- - Fakulteto za šport (strokovna podpora, izobraževanja, razvoj programov),
- Ministrstvom za gospodarstvo, turizem in šport.

ZDUS in PZDU želimo s povezovanjem ohranjati in širiti dejavnost. Naš cilj ni le organizacija športnih dogodkov, ampak ustvarjanje kulture gibanja, kjer starost ni omejitev, ampak

prednost. Vse aktivnosti temeljijo na prostovoljstvu, solidarnosti in odprtosti. Vsak pohod, igra ali srečanje je korak k bolj povezani in zdravi družbi.

Naj bo šport za vse res za vse: za najmlajše, za upokojence, za invalide, za vsakega izmed nas. Medgeneracijsko gibanje pa naj bo moč povezovanja in temelj vključujoče družbe prihodnosti. Dokažimo z preprosto formulo: starejši + mlajši + gibanje = močnejša skupnost.

# Aktivno staranje s podporo EU sredstev: priložnosti za športne organizacije

**Polona Samec**
Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez

## POVZETEK

Evropska sredstva ponujajo številne priložnosti za razvoj športa starejših. Programi, kot so Erasmus+, Evropski socialni sklad+ in kohezijska politika, omogočajo financiranje vadbenih programov, usposabljanja kadra, prenove športne infrastrukture in čezmejnih projektov. Šport starejšim prinaša zdravje, večjo samostojnost in družabnost, hkrati pa krepi medgeneracijsko povezovanje ter socialno vključenost v lokalnih skupnostih.

## UVOD

V starajoči se družbi postaja skrb za kakovostno življenje starejših generacij vedno pomembnejša. Šport in telesna dejavnost imata pri tem ključno vlogo – ne le z vidika zdravja, temveč tudi zaradi socialne vključenosti, medgeneracijskega povezovanja ter izboljšanja splošne blaginje. Evropska unija že vrsto let namenja pomembna finančna sredstva za področja, povezana s športom, zdravjem, družbeno kohezijo in vključevanjem ranljivih skupin. Prav ta sredstva so lahko ključna za razvoj in nadgradnjo projektov, namenjenih starejšim.

## Programi EU, ki lahko prispevajo k športu starejših

Eden najpomembnejših evropskih programov na področju športa je Erasmus+. Čeprav se ga pogosto povezuje z mladimi in izobraževanjem, vključuje tudi šport v kontekstu naslavljanja širših družbenih izzivov. V okviru programa je mogoče pridobiti sredstva za projekte v obliki različno velikih partnerstev, s posebnim poudarkom na telesni dejavnosti (tudi starejših), prostovoljstvu v športu in medgeneracijskem sodelovanju. Bistvo teh projektov je, da izvajalci v sodelovanju s partnerji iz drugih evropskih držav razvijajo inovativne programe bodisi na področju rekreacije starejših, zdravega načina življenja, usposabljanja trenerjev za delo s starejšimi, organizacije različnih športnih dogodkov, razvoja programov in spletnih pripomočkov ipd. Letni razpis objavlja Evropska izvajalska agencija za izobraževanje in kulturo (EACEA).

Pomembno vlogo pri financiranju programov ima tudi Evropski socialni sklad+ (ESS+), ki je neposredno usmerjen v krepitev socialne vključenosti in spodbujanje enakih možnosti. Šport

je naveden kot področje, ki ga sklad podpira v okviru zdravja, medgeneracijskega povezovanja ter družbene vključenosti. Sredstva ESS+ se lahko uporabijo za sofinanciranje projektov in programov, posebej prilagojenih starejšim, če s tem dosegajo cilje Programa evropske kohezijske politike v obdobju 2021–2027 v Sloveniji. Pogoj za pridobitev sredstev so razpisi, ki jih pripravi in oblikuje pristojno ministrstvo.

Iz naslova Programa evropske kohezijske politike v obdobju 2021–2027 v Sloveniji je mogoče računati tudi na sredstva za področje infrastrukture, vendar le, če se pri taki investiciji prepozna prispevek na drugih področjih (npr. na področju spodbujanja obnovljivih virov energije).

Določen del evropskih sredstev se v Sloveniji lahko pridobi tudi prek Programa LEADER, ki ga upravljajo lokalne akcijske skupine, v katere so vključeni predstavniki skupnosti ter javnega in zasebnega sektorja. Te skupine so odgovorne za izbiro in dodelitev sredstev LEADER projektom na svojih geografskih območjih na podlagi lokalnih razvojnih strategij, ki jih oblikujejo. Te strategije pogosto prepoznavajo pomen financiranja manjših investicij v npr. rekreativne parke, večnamenske telovadnice ali zunanja vadbišča, ki so primerna vadbena okolja za starejše, s čimer pomembno izboljšujejo kakovost bivanja v lokalnem okolju.

Med zanimive priložnosti za podporo projektom, namenjenim starejši populaciji, sodijo tudi projekti v okviru Programa Interreg, ki spodbujajo dolgoročno sodelovanje med vključenimi regijami različnih držav. Ti ponujajo široko področje financiranja: od priložnosti za učenje, mreženje, povečanje kakovosti življenja starejših, krepitev socialne kohezije, zdravstvene preventive, izboljšanja dostopnosti in prilagoditev, pa vse do športne in rekreacijske infrastrukture za starejše ter skupnih vadbenih centrov v čezmejnih regijah. Pomemben poudarek je na dostopnosti in trajnostni uporabi. Slovenija kot obmejna država ima še posebej veliko priložnosti, saj lahko s sosednjimi regijami skupaj naslavlja izzive staranja in jih pretvarja v razvojne možnosti. Projekti omogočajo, da lokalne skupnosti iz različnih držav skupaj razvijajo pobude za aktivno staranje, organizirajo čezmejne športne dogodke za starejše ali oblikujejo inovativne modele sodelovanja med športnimi klubi, raziskovalnimi in zdravstvenimi ustanovami ipd.

## Šport starejših kot družbena in zdravstvena naložba

Evropska sredstva so več kot le finančna pomoč pri izvajanju športnih vadbenih programov. Cilji projektov so usmerjeni v inovativne rešitve, predloge za sistemske spremembe, učna orodja, priročnike, aplikacije ipd., ki imajo močno nadaljnjo aplikativno in uporabno vrednost. Za uspeh pa je ključno, da se organizacije na področju športa, občine, društva in zdravstveni zavodi povežejo ter skupaj pripravijo projekte, ki bodo celostno naslovili potrebe starejših generacij.

Šport starejših je tako več kot zdravstveni ukrep – je družbena naložba, ki prispeva k bolj povezani, zdravi in solidarni družbi.

**Literatura**

1. Evropska komisija. (2025). https://ec.europa.eu/info/funding-tenders/opportunities/portal/screen/home

# Programi za starejše v planinskih društvih

**Jožef Bobovnik**
Planinska zveza Slovenije

## POVZETEK

Pohodništvo in planinstvo ni samo telesna aktivnost, je neprecenljiv vir etičnih, estetskih, učnih raziskovalnih, kulturnih in duhovnih vrednot. Izvajamo ga lahko kjerkoli, kadarkoli, sami, v organiziranih skupinah, na voljo nam je od malih nog do pozne starosti. Številna planinska društva imajo organizirane skupine planincev za starejše, zato prve korake naredite skupaj z njimi, saj vam bodo strokovno usposobljeni planinski vodniki lahko pomagali pri premagovanju prvih ovir.

**Ključne besede:** pohodništvo, organizirani izleti, planinstvo za starejše, planinski vodniki, telesna aktivnost, vseživljenjska aktivnost, planinsko društvo, Planinska zveza Slovenije

Ena izmed najbolj priljubljenih in najpogostejših oblik aktivnega preživljanja prostega časa je pohodništvo in planinstvo. Slovenija s svojo geografsko razgibanostjo, ohranjeno naravo, razvitostjo podeželja in urejeno planinsko infrastrukturo (planinske poti, koče, bivaki, naravna plezališča) omogoča odlične pogoje za to dejavnost. Gre za gibanje v naravi sestavljeno iz hoje, plezanja, turnega smučanja in turnega kolesarjenja. Hoja v gore dobro deluje na organizem: krepi mišice, okostje, sklepe, srce, ožilje, dihala, kri in celotni živčni sistem.

V primerjavi z nekaterimi drugimi športi (zlasti po lahkih planinskih poteh) ima nekaj pomembnih prednosti:

- z njo se je mogoče ukvarjati skoraj povsod in vse leto;
- hodiš lahko sam ali v organizirani skupini (priporočljivo zlasti za starejše);
- je ena najcenejših športnih dejavnosti na prostem;
- na voljo so številne urejene in vzdrževane planinske in tematske poti različnih zahtevnosti;
- izbiramo lahko med različnimi oblikami dejavnosti (izleti, pohodi, turnimi smuki, turnim kolesarstvom, orientacijskimi tekmovanji, plezanjem);
- je razmeroma preprosta, saj posebno tehnično znanje ni potrebno (razen na zahtevnih poteh, turnem smučanju, plezanju);
- na voljo nam je od otroštva do visoke starosti in je primerna za vso družino;
- za hojo ni nikoli prepozno – začeti je mogoče kadarkoli;
- pohodništvo in planinstvo lahko spravi v gibanje vsakogar.

Znano dejstvo je, da se človeška populacija stara, lahko bi dejali, "kvalitetno stara". Starejša

generacija zagotovo rada hodi v naravo, hribe in gore. V Planinski zvezi Slovenije (v nadaljevanju PZS) smo to prepoznali že pred dvema desetletjema z uvedbo članarine za starejše od 65 let. Ta članarina je nekoliko nižja, kot za najaktivnejše člane zveze, z namenom, da je dostopna čim večjemu številu starejših, praviloma upokojenim članom.

V PZS je bilo v letih 2023 in 2024 včlanjenih nekaj manj kot 64.000 članov. Delež starejših od 65 let postopno raste in je znašal 15 % vseh članov PZS. V kolikor upoštevamo le člane starejše od 26 let (brez otrok in mladine), pa je delež starejših od 65 let celo 22 %. Tako kot narašča število starejših članov, narašča tudi število planinskih vodnikov, ki spadajo v skupino starejših od 65 let. To so prepoznala tudi planinska društva, ki so začela najprej z organizacijo pohodov in izletov za starejše, ob vedno večjem številu starejših članov pa z ustanavljanjem odsekov oz. skupin za starejše.

## Kako poteka organizirano planinarjenje za starejše v planinskih društvih in PZS?

Na podlagi opravljenih anket v skorej eni tretjini planinskih društev delujejo organizirane skupine starejših planincev. Za te skupine je izdelan poseben program izletov, pohodov in tur, ki so tako časovno, kot po zahtevnosti prilagojeni starostni strukturi članov. Večina društev organizira eden do dva izleta na mesec, žal so le redka društva, ki organizirajo izlete vsak teden. Za ohranjanje kondicije je pomembna tudi redna vsakdanja vadba, s katero se pripravljamo na težje pohode in izlete. Da bi udeležencem zagotovili redno vadbo, jih vzpodbujamo, da se organizirajo v manjše skupine in opravijo pohode v okolici svojega bivališča. Trend pohodništva v domači okolici je v porastu od epidemije Covid-19. Na ta način posamezniki redno skrbijo za svojo telesno pripravljenost, udeležijo pa se tudi organiziranih pohodov. V nekaterih Meddruštvenih odborih (regijsko povezovanje planinskih društev) so organizirani odbori za starejše člane. Praviloma se enkrat mesečno organizira izlet, katerega se lahko udeležujejo planinci iz društev iz celotne regije. Takšna oblika je pomembna zlasti za tiste planince oz. društva, ki sami nimajo organiziranih skupin za starejše, ali pa vodnikov, ki bi jih vodili. Le manjše število planinskih društev organizira planinske tabore za vse generacije, kje pride do izraza medgeneracijsko sodelovanje, prenos znanja in izkušenj, planinsko tovarištvo in solidarnost.

## In v čem je prednost organiziranega pohodništva in planinstva za starejše?

Načrtovani pohodi in izleti so po zahtevnosti in času trajanja prilagojeni starejšim udeležencem. Pohodi in izleti se organizirajo med tednom, ko je v gorah veliko manj pohodnikov kot med vikendom. Dostop do izhodišč se po možnosti opravi z javnimi prevoznimi sredstvi, za katerega lahko udeleženci trenutno koristijo brezplačen prevoz. Planinstvo v starejših letih pomembno vpliva na različne telesne in psihične funkcije. Dokazano je, da imajo fizično aktivne osebe manjše tveganje za razvoj demence in depresije. Udeležijo se jih predvsem tisti, ki jih veselita gibanje v naravi, klepet v družbi in si želijo videti in spoznat nekaj novega, pa morda pred tem niso našli časa za to.

Pohodništvo in planinstvo ni samo telesna aktivnost. Je neprecenljiv vir etičnih, estetskih, učnih raziskovalnih, kulturnih in duhovnih vrednot. Osnovno znanje, veščine in navade si lahko pridobimo na organiziranih pohodih in

izletih, pod vodstvom strokovno usposobljenih planinskih vodnikov. Pohodništvo in planinstvo je vseživljenjska aktivnost, saj ga lahko izvajamo od mladih nog do pozne starosti. Lahko ga izvajamo tako rekoč kjerkoli in skozi celo leto. Hoja v organiziranih skupinah ima veliko prednosti, saj strokovno usposobljeni planinski vodniki izberejo primerno zahtevne izlete, poskrbijo za organizacijo, vodijo pohod, spremljajo stanje poti in vremena in udeležence opozarjajo na pravilno gibanje. Na stara leta si je treba priznati, da ne gre več tako kot nekoč. Leta tečejo in ne prizanašajo nikomur, a vendarle, kdor v mlajših letih ni pozabil na redno gibanje, ima pozneje nekaj prednosti, le zahtevnost tur in tempo mora nekoliko prilagoditi. Več težav v zrelejših letih bo imel tisti, ki se v življenju ni veliko gibal in se je šele v starosti odločil za planinstvo.

**Literatura**


1. Peršolja, B. (2016). Planinska šola, poglavje Planinske vrednote. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
2. Peršolja, B. (2016). Planinska šola, poglavje Gremo skupaj varneje v gore. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije
3. Zupet, P. (2024). Planinski vestnik 4/2024, V gore tudi v jeseni življenja. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.

# vAdBeCeDa – progresivna vadba na prostem za starejše odrasle

**Tjaša Ivanšek**
Center za krepitev zdravja Spodnje savinjske doline

## POVZETEK

Staranje je naraven proces, na katerega lahko vplivamo z zdravim življenjskim slogom in redno telesno dejavnostjo. Da bi starejšim odraslim približali varno vadbo, smo v letih 2024 in 2025 izvedli delavnico Vadbeceda na prostem za vse nad 60 let. Udeleženci so z redno progresivno vadbo napredovali in ostali motivirani za gibanje. Vadbeceda se je izkazala kot učinkovito orodje za spodbujanje telesne dejavnosti starejših.

**Ključne besede:** starejši, vadba, telesna dejavnost, Vadbeceda

Število starejših odraslih po svetu narašča, s tem pa tudi število obolenj in potreb po pomoči. Staranje je naraven proces, ki ga ne moremo preprečiti, lahko pa nanj vplivamo z zdravim življenjskim slogom, kar lahko izboljša kakovost življenja, poveča zadovoljstvo in omogoči samostojnost, ki si jo starejši pogosto želijo ohraniti. Ključni dejavnik zdrave starosti je ohranjanje telesne zmogljivosti, predvsem mišične moči in ravnotežja, kar jim omogoča dejavno in kakovostno življenje (Thornton, Morley, in Sinha, 2025). To lahko starejši odrasli dosežejo z redno telesno dejavnostjo. Svetovna zdravstvena organizacija priporoča vsaj 150 minut zmerno ali 75 minut visoko intenzivne aerobne telesne dejavnosti na teden. Poleg tega naj bi izvajali vaje za moč večjih mišičnih skupin 2-krat tedensko in 3-krat tedensko vadbo ravnotežja (Bull idr., 2020). Marsikdo se zaveda, da je telesna dejavnost ključna za zdravo staranje, a pogosto primanjkuje idej, kako jo varno in učinkovito vključiti v vsakdan. Zato smo v Centru za krepitev zdravja (CKZ) leta 2024 pilotno izvedli daljšo gibalno delavnico Vadbeceda, s katero smo starejšim na dostopen način približali pomen redne vadbe in jim ponudili konkretna orodja za ohranjanje telesne zmogljivosti.

Vadbeceda je z dokazi podprt gibalni program, ki spodbuja aktivno staranje, z namenom izboljšanja telesne zmogljivosti. Program je razvil Nacionalni inštitut za javno zdravje v sodelovanju s strokovnjaki s področja javnega zdravja. V Centru za krepitev zdravja smo ga poleti 2024, od julija do konca septembra, pilotno izvajali na stadionu Žalec. Vključili smo starejše od 60 let, ki so v preteklem letu obiskovali delavnico Gibam se v okviru preventivnih programov CKZ, ter tudi vse ostale zainteresirane. Oblikovali smo dve skupini, ki sta se srečevali enkrat tedensko.

Posamezna vadbena enota je trajala 60 minut in je vključevala ogrevanje, glavni del in zaključni del. Ogrevanje smo izvedli z dinamičnimi vajami na koordinacijskimi lestvicami in gibanjem po prostoru. Sledil je glavni sklop vaj za mišično moč in ravnotežje v obliki krožne vadbe. Vadbeceda vsebuje štiri težavnostne stopnje (A, B, C in D), zato so se vaje v glavnem delu po težavnosti stopnjevale vsake 3 tedne. Na koncu smo izvedli tudi vaje za umirjanje in gibljivost.

Zaradi visoke udeležbe v letu 2024 smo program izvedli tudi poleti 2025. Vadba je potekala enkrat tedensko, udeleženci pa so redno prihajali in vidno napredovali – predvsem pri koordinaciji, kjer so vaje izvajali hitreje in z večjo spretnostjo. Vzdušje je bilo sproščeno in motivacijsko, program pa enostaven za izvajalce, saj je izbor vaj pripravljen vnaprej. Po zaključku delavnice smo udeležence usmerili tudi na spletno stran podprimostarejse.si, kjer so dostopna gradiva za samostojno vadbo (ogrevanje, glavni sklop vaj, zaključek). Čeprav so bila gradiva dobro sprejeta, mnogi poročajo o pomanjkanju motivacije, zato se raje vračajo v naše gibalne programe v CKZ. Kljub temu pa je Vadbeceda odlično orodje za širjenje strukturirane vadbe med starejšimi, ki bi ga bilo smiselno še bolj vključevati v delo strokovnjakov na tem področju.

**Literatura**


1. Thornton, J. S., Morley, W. N., & Sinha, S. K. (2025). Move more, age well: Prescribing physical activity for older adults. CMAJ, 197(3), E59–E67. https://doi.org/10.1503/cmaj.231336
2. Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., … Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine, 54(24), 1451–1462. https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955

# AKTIVNO S ŠPORTOM V TRETJE ŽIVLJENJSKO OBDOBJE

## OKROGLA MIZA

# Redna telesna dejavnost nam ohranja vitalnost in bogati življenje tudi v obdobju upokojitve

**dr. Janez Poles**
Združenje koronarnih društev in klubov Slovenije

## POVZETEK

Ustrezna prehrana, redna telesna dejavnost in sproščanje ohranjajo telesno, duševno in socialno krepkost, kar je še posebej pomembno za obdobje upokojitve. Tako si bogatimo in lepšamo življenje ter nižamo biološko starost.
Člani Zveze koronarnih društev in klubov Slovenije redno 2 x tedensko izvajajo strokovno vodeno telesno vadbo in krajše pohode. Pripravljamo jim redna izobraževalna predavanja, okrogle mize, pogovorne urice, individualna svetovanja, po potrebi pa tudi psihosocialno obravnavo.

**Ključne besede:** upokojitev, redna telesna dejavnost, kakovost življenja

## UVOD

Z ustreznim prehranjevanjem, redno telesno dejavnostjo in rednim sproščanjem lahko krepimo in ohranjamo zdravje. Telesno moramo biti dejavni vse življenje. Le tako lahko vzdržujemo telesno, duševno in socialno krepkost od otroštva do pozne starosti. To še posebej velja za čas, ko iz zaposlitvenega obdobja prestopamo v obdobje upokojitve. Za mnoge je to pomembna prelomnica v življenju, saj nam prinaša številne izzive: izgubo družbene vloge, iskanje novih ciljev, pešanje zdravja in izgubo bližnjih. Če se ne organiziramo, se bomo izgubili v izobilju časa, občutkih osamljenosti, nepotrebnosti in neperspektivnosti. Zelo hitro lahko izgubimo na samopodobi in samospoštovanju. Pri nekaterih nastanejo večje duševne stiske, ki lahko dolgoročno vodijo v depresijo.

## JEDRO

Redna telesna vadba krepi mišice, vpliva na zdravje kosti, blaži upadanje psihofizičnih in funkcionalnih sposobnosti telesa, pripomore k zmanjšanju stresa in depresije, izboljšuje družabne spretnosti, samospoštovanje in samozavest, ravnotežje, krepi imunski sistem ter vpliva na kvaliteto spanca. Večja telesna zmogljivost nam omogoča udeležbo v dejavnostih, ki jih imamo v pokoju radi. Ob redni telesni dejavnosti postane življenje pestro, lepše in boljše! Na kronološko starost nimamo nikakršnega vpliva. Biološko ali funcionalno starost pa lahko po Ramovšu (2003) občutno nižamo z zdravim življenjem in redno krepitvijo telesnega, duševnega, socialnega in duhovnega zdravja. Ljudje smo socialna bitja, zato velja poleg individualne vadbe poiskati pot do organizirane skupinske vadbe.

Metaanalizi 16 raziskav (Frank in sod., 2018), ki sta vključevali 1.309.483 bolnikov s koronarno srčno boleznijo in 7 raziskav (vključenih 1.958.702 bolnikov s koronarno srčno boleznijo in dodatnim srčnim popuščanjem) sta pokazali, da večanje deleža starejše populacije povečuje število obolelih zaradi bolezni ateroskleroze (ishemične bolezni srca, vaskularne encefalopatije) in atrijske fibrilacije. Posledično zato vse več srčno-žilnih bolnikov prezgodaj zboleva za demenco. Žilna demenca predstavlja kar 30 % vseh demenc. Bolniki poleg zdravil potrebujejo ustrezno varovalno hipolipidno dieto, izobraževanje, redno telesno dejavnost in redne socialne kontakte.

V Zvezi koronarnih društev in klubov Slovenije združujemo 19 društev oz. klubov s 4435 člani, ki redno. 2 x tedensko v 82 krajih Slovenije izvajajo telesno vadbo in krajše pohode. Vadbo vodijo strokovno usposobljene medicinske sestre, kineziologi, fizioterapevti in profesorji telesne vzgoje. Članom pripravljamo redna strokovna izobraževalna predavanja, okrogle mize, pogovorne urice in individualna svetovanja. Številni občasno potrebujejo tudi psihosocialno obravnavo.

## ZAKLJUČEK

Druženje, redna telesna dejavnost in sproščanje nam tudi v obdobju upokojitve ohranjajo dobro telesno zmogljivost, vitalnost in optimizem. Življenje tako kljub starosti ostaja zanimivo, raznoliko in bogato.

Prijazno vabljeni med nas – na druženje, telesno vadbo in izobraževanje za krepko zdravje in živahno srce!

**Literatura**


1. Ramovš J. (2003). Kakovostna starost - Socialna gerontologija in gerontagogika. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka, SAZU
2. Frank J. Wolters in sod.: Coronary heart disease, heart failure, and the risk of dementia: A systematic review and meta-analysis, Alzheimers and dementia, 2018;14(11):1493-1504
3. Poles, J., Kosec, A., Žerdoner, L. (2025): Zveza koronarnih društev in klubov Slovenije – Danes. Kako jutri?. V 26. Slovenski forum o preventivi bolezni srca in žilja (44-49). Ljubljana. Združenje kardiologov Slovenije

# Rekreacija in gibalna kultura kot preventivni ukrep za zdravo starost

**Črt Kanoni**
Zveza društev upokojencev Slovenije

## Slovenska športna identiteta

Slovenci se pogosto predstavljamo kot športni narod. Vrhunski športniki so naši ambasadorji, hkrati pa je šport močno vpet tudi v vsakdanjem življenju prebivalcev. Naravne danosti – gore, gozdovi, jezera – so ustvarile kulturo pohodništva, kolesarjenja in gibanja v naravi. Že desetletja pa poteka tudi sistematično delo z mladimi in spodbujanje športne udeležbe skozi šole, društva in občinske programe. Ta športna tradicija je dobra osnova za razmislek, kako aktivnosti sistematično razvijati tudi v tretjem življenjskem obdobju.

## Zakaj je gibanje v starosti pomembno?

Znanstvene raziskave povsod po svetu potrjujejo, da redna telesna aktivnost v starosti:

- zmanjša tveganje za srčno-žilne bolezni, sladkorno bolezen tipa 2, osteoporozo in depresijo,
- izboljša ravnotežje in zmanjša pogostost padcev, ki so najpogostejši vzrok poškodb starejših,
- podaljšuje obdobje samostojnosti, zmanjšuje potrebo po institucionalni oskrbi in niža stroške v zdravstvu, ter
- prispeva k boljšemu počutju in večji socialni vključenosti.

V Sloveniji je po podatkih NIJZ telesno neaktivnih kar 60 % ljudi, starejših od 65 let. To pomeni visoko javnozdravstveno tveganje in izziv, ki zahteva sistemski pristop.

## Najpogostejše oblike rekreacije

Najbolj razširjene telesne aktivnosti so hoja, nordijska hoja, pohodništvo in plavanje. Veliko starejših se odloča tudi za kolesarjenje – električna kolesa so odprla nove možnosti za tiste z omejeno kondicijo. Druge priljubljene dejavnosti so še joga, ples, vodna aerobika, balinanje, kegljanje ter telesne vadbe v društvih upokojencev. Te aktivnosti niso zgolj telesna vadba, temveč tudi pomemben vir druženja in psihosocialne podpore.

## Organizirana ponudba v Sloveniji

- **Društva upokojencev** (pod okriljem ZDUS) imajo bogato športno tradicijo: redne pohode, telovadne skupine, balinarske in kegljaške turnirje ter Državne športne igre.
- **Občine**, zlasti MOL, sofinancirajo programe za vitalnost, medgeneracijska srečanja in vadbene skupine.

- **Športna unija Slovenije** razvija projekte »Šport za vse«, »Aktivno staranje« in program Šola zdravja, ki združuje več kot 5.000 rednih udeležencev jutranje telovadbe.
- **Univerze za tretje življenjsko obdobje** povezujejo izobraževanje in rekreacijo.

Kljub obstoječi ponudbi ostaja problem neenake dostopnosti: več programov je v mestih, bistveno manj na podeželju, zlasti v odročnih krajih in vaseh.

## Izzivi

Največje ovire so telesne omejitve zaradi bolezni, pomanjkanje primernih vadbenih programov v lokalnem okolju ter finančne zmožnosti starejših. Poleg tega marsikdo nima dovolj informacij ali motivacije, da bi se vključil. Rezultat je, da ravno najbolj ranljivi pogosto ostajajo zunaj organiziranih dejavnosti.

## Kaj se lahko naučimo od Skandinavije?

- **Švedska** uvaja nacionalne programe preprečevanja padcev, v sklopu katerih zdravstvene službe obiskujejo starejše osebe na domu in izvajajo preventivne teste.
- **Norveška** ima občinske centre »Frisklivssentralen«, v katerih izvajajo presejalne teste, svetovanja in prilagojene vadbene programe.
- **Danska** vključuje presejalne teste glede telesne dejavnosti v redne obiske pri družinskih zdravnikih.
- **Finska** s programom »Finger« združuje gibanje, zdravo prehrano, kognitivne aktivnosti in družabnost.

Skupni imenovalec je sistematičnost: presejalni programi na občinski ravni, standardizirani testi (hitrost hoje, vstajanje s stola, ravnotežje), nato pa selektivna napotitev v ustrezne programe vadbe.

## Predlogi ZDUS

Slovenija bi lahko razvila lastni sistem presejalnih programov za vse prebivalce, stare 70+ let, ki bi deloval kot del preventivnih pregledov:

- **Presejalni testi:** kratki pregledi telesne zmogljivosti, vprašalniki o zdravju in načinu življenja.
- **Razvrstitev v skupine:** aktivni (spodbuda za nadaljevanje), tvegani (usmeritev v prilagojene skupinske vadbe), zelo tvegani (napotitev k fizioterapevtu).
- **Izvajalci:** Zdravstveni domovi v sodelovanju z društvi upokojencev, športnimi organizacijami in občinami (Lokalno skupnostjo.)
- **Financiranje:** kombinacija občinskih sredstev, ZZZS in evropskih socialnih projektov.
- **Cilj:** zmanjšanje padcev, ohranjanje samostojnosti, krepitev socialne mreže ter dolgoročno nižji stroški zdravljenja in oskrbe.

## Zakaj je to izvedljivo?

- ZDUS s skoraj 170.000 člani predstavlja največjo civilno družbo v državi in ima izkušnje pri organizaciji športno rekreativnih dogodkov.
- Zdravstveni domovi že izvajajo preventivne preglede, presejalni testi telesne dejavnosti pa so logična nadgradnja.

- Skandinavske prakse potrjujejo, da so tovrstni programi stroškovno učinkoviti in družbeno koristni.

## Priporočilo

Občine in mestni sveti, ob podpori države, naj že v letu 2026 uvedejo pilotne občinske presejalne programe za starejše 70+, s ciljem: Vsak starejši prebivalec ima pravico do brezplačnega pregleda telesne dejavnosti in podpore pri vključevanju v primerne programe gibanja. Tak pristop ne prinaša koristi le posamezniku, ampak celotni družbi: več zdravih let življenja, manj zdravstvenih stroškov in bolj povezana skupnost.

# Šport za vse generacije – delovanje Olimpijskega komiteja Slovenije na področju športa starejših

**Martin Tuš**
Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez

## POVZETEK

Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez (OKS-ZŠZ) že vrsto let sistematično razvija področje športa starejših. V prispevku so predstavljene ključne aktivnosti, in sicer usposabljanje s področja športa starejših, ki zagotavlja strokovno usposobljene kadre za delo s starejšimi od 65 let, projekt Zmigaj se do vadbe, ki telesno nedejavnim odraslim osebam (tudi starejšim) omogoča brezplačne, športne programe v lokalnem okolju ter redne meritve telesnih zmogljivosti starejših. Poudarjeni so tudi širši učinki teh aktivnosti na zdravje, družbeno vključenost in kakovost življenja starejših prebivalcev.

**Ključne besede:** šport starejših, aktivno staranje, usposabljanje, Zmigaj se do vadbe, Olimpijski komite Slovenije

## UVOD

V zadnjih desetletjih je pomen aktivnega staranja v Sloveniji vse bolj prepoznan kot ključni dejavnik za ohranjanje kakovosti življenja starejših. S tem v mislih, Olimpijski komite Slovenije - Združenje športnih zvez (OKS-ZŠZ) in številni partnerji razvijajo in izvajajo različne aktivnosti, katerih cilj je spodbujanje telesne dejavnosti in zdravja starejših. Šport in gibanje postajata ključna stebra za aktivno staranje, saj pozitivno vplivata na telesno, duševno in socialno dobrobit starejših posameznikov. V tem prispevku bomo osvetlili nekatere ključne pobude, ki jih izvaja OKS-ZŠZ v okviru svojih aktivnosti za starejše.

## Usposabljanje na področju športa starejših

OKS-ZŠZ ima na podlagi Zakona o športu javno pooblastilo za izvajanje usposabljanj na področju športne rekreacije in športa starejših. Usposabljanje za šport starejših je namenjeno vsem, ki želijo strokovno in varno izvajati vadbo za starejše. Program vključuje poleg znanj, ki jih vsebuje športna rekreacija ponuja znanje iz dodatnih vsebin usmerjenih v procese staranja in s tem povezane specifike. Ta znanja so iz fiziologije staranja, gerontologije, metodike vadbe in varnostnih vidikov ter praktične vsebine za prilagajanje vadbe različnim nivojem sposobnostim, predvsem pa specifikam starejših oseb. Usposabljanje zagotavlja strokovno podlago za strokovne delavce, kar je ključno

za kakovostno izvajanje programov, zmanjševanje tveganja za poškodbe ter spodbujanje dolgotrajne telesne dejavnosti, kvalitete življenja in dolgoživosti. Pomembno je tudi, da udeleženci pridobijo veščine za motiviranje starejših k redni vadbi, saj prav zagnanost in občutek varnosti pogosto odločata o tem, ali posameznik ostane telesno dejaven.

## Projekt Zmigaj se do vadbe

Projekt "Zmigaj se do vadbe" je nacionalni projekt, ki ga vodi in izvaja OKS-ZŠZ. Sofinancirane je s strani Evropske unije ter Republike Slovenije preko Ministrstva za gospodarstvo, turizem in šport. Gre za več letni projekt, ki bo omogočal brezplačno, strokovno vodeno in vadbo v lokalnih okoljih. Ciljna skupina so nedejavne odrasle osebe, pričakovati pa je velik delež starejših oseb. Vadbe bodo ponujale izredno raznovrstno dejavnost od funkcionalnih vadb do bazičnih športov kot so tek, plavanje, kolesarjenje kot tudi vse popularne igre z žogo. Vadbe bodo usmerjene tudi v tako imenovane specifične skupine s stabilnimi, nenalezljivimi kroničnimi boleznimi in težavami. Nekatere od teh skupin so na primer osebe s kroničnimi bolečinami v hrbtu, sladkorni bolniki, osebe po prebolelem raku, ipd. Cilj projekta je, poleg aktivacije neaktivnih oseb, prepričati odločevalce na nacionalni in lokalni ravni, da so taki programi koristni in potrebni ter vredni sistemskega financiranja v prihodnje. Poleg tega projekt spodbuja aktivno sodelovanje med področjem zdravstva in športa ter s tem omogočiti prebivalstvu bolj celostno in interdisciplinarno obravnavo.

## Aktivni dan starejših

OKS-ZŠZ že več let organizira tako imenovane aktivne dneve starejših, ki so primarno namenjeni meritvam telesnih sposobnosti prilagojenim starejšim osebam. Meritve so s strani starejših oseb izredno priljubljene in zaželene, saj na ta način merjenci pridobijo zelo pomembne informacije kako dobro so telesno pripravljeni, merilci pa jim na podlagi njihovih rezultatov svetujejo tudi kakšne vaje ali kakšne vadbe naj se udeležijo, da morebitne slabše rezultate izboljšajo in s tem izboljšajo kakovost življenja ter posledično svoje zdravje.

OKS-ZŠZ pri vseh svojih programih in aktivnostih namenjenih starejšim sodeluje z Zvezo društev upokojencev Slovenije, ki predstavljajo preko 600.000 upokojencev. Ta si preko svojih društev prizadeva, da bi se čim več upokojencev redno udeleževalo različnih vadb ter si prizadeva, da bi lokalne skupnosti prepoznale pomen vadb za starejše in take programe ustrezno umestile v sistemsko financiranje na lokalni ravni.

**Literatura**


1. Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez (2025). Strokovni delavec 1, šport starejših. Dostopno na: https://usposabljanje.olympic.si/
2. Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez (2025). Zmigaj se do vadbe. Dostopno na: https://zmigajsedovadbe.olympic.si/
3. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) (2020). Physical activity and older adults.

# Z gibanjem do zdravja: 24-urno gibalno vedenje za zdravo in aktivno staranje

**Radivoje Pribaković Brinovec in Tjaša Knific**
Nacionalni inštitut za javno zdravje

## POVZETEK

Zdravo in aktivno staranje je vse pomembnejši javnozdravstveni cilj, ki ga lahko učinkovito podpiramo z uravnoteženim 24-urnim gibalnim vedenjem. Slovenske smernice za odrasle in starejše odrasle vključujejo celosten pogled na telesno dejavnost, sedentarno vedenje in spanje ter poudarjajo njihovo medsebojno prepletenost. Približevanje ali doseganje teh priporočil prinaša številne koristi za telesno in duševno zdravje, funkcionalno sposobnost, kakovost življenja ter preprečevanje padcev in kroničnih bolezni v starosti.

**Ključne besede:** telesna dejavnost, zdravo in aktivno staranje, 24-urno gibalno vedenje, sedentarno vedenje, spanje

## UVOD

Demografske spremembe v Sloveniji in svetu narekujejo nujnost celostnih pristopov k ohranjanju zdravja in kakovosti življenja v starejših letih. Aktivno staranje pomeni ne le podaljševanje življenjske dobe, temveč predvsem ohranjanje telesne zmogljivosti, samostojnosti in socialne vključenosti. Eden ključnih temeljev je redna telesna dejavnost, ki pa je le del širše slike – optimalno zdravje omogoča uravnotežen 24-urni ritem, ki vključuje tudi zmanjšanje sedentarnega vedenja in urejeno spanje.

Slovenske smernice za 24-urno gibalno vedenje odraslih in starejših odraslih so bile pripravljene v okviru projekta GIB24 – Umeščanje načela 24-urnega gibalnega vedenja kot determinantne zdravja v slovenski prostor, ki sta ga sofinancirala Javna agencija za znanstvenoraziskovalno in inovacijsko dejavnost RS in Ministrstvo za zdravje RS. Temeljijo na najboljših razpoložljivih dokazih in strokovnem soglasju, nastale pa so v sodelovanju strokovnjakov z različnih področij, ki povezujejo javno zdravje, šport, medicino in kineziologijo.

### 24-urno gibalno vedenje

Smernice za 24-urno gibalno vedenje odraslih in starejših odraslih vključujejo priporočila za tri ključna vedenja v dnevu: telesno dejavnost, sedentarno vedenje in spanje. Ta vedenja so med seboj tesno povezana – sprememba enega vpliva na druga – zato jih je treba naslavljati celostno.

## Priporočila vključujejo:

**Telesna dejavnost:**

- Vsaj 150 minut zmerno- do visoko-intenzivne telesne dejavnosti tedensko.
- Vsaj 2-krat tedensko vaje za krepitev večjih mišičnih skupin.
- Za starejše odrasle: vsaj 3-krat tedensko vaje za ravnotežje in večkomponentno vadbo.
- Več ur nizko-intenzivne telesne dejavnosti.

**Sedentarno vedenje:**

- Omejitev sedentarnega vedenja na največ 7 ur dnevno.
- Omejitev uporabe zaslonov v prostem času na največ 3 ure dnevno.
- Redno prekinjanje dolgotrajnega sedentarnega vedenja.

**Spanje:**

- 7 do manj kot 10 ur kakovostnega spanja za odrasle, 7 do manj kot 9 ur za starejše odrasle.
- Reden urnik spanja.

## Dodatne usmeritve dobre prakse

Za spodbujanje zdravega in aktivnega življenjskega sloga starejših odraslih smernice vključujejo tudi konkretne usmeritve, ki omogočajo prilagajanje priporočil za telesno dejavnost posamezniku:

- Priporočeno raven telesne dejavnosti je mogoče doseči med ukvarjanjem s športom kot tudi z dejavnostmi v prostem času, na poti z ene lokacije na drugo, na delovnem mestu in med domačimi opravili.
- Telesna dejavnost v prostem času lahko prinaša večje koristi za zdravje kot telesna

dejavnost na delovnem mestu in je lahko koristna tudi za tiste, ki so telesno dejavni na delovnem mestu.

- Odrasli in starejši odrasli naj se ukvarjajo z različnimi oblikami telesne dejavnosti, ki so jim všeč, ki so varne in prilagojene njihovi telesni pripravljenosti.
- Telesno nedejavni odrasli in starejši odrasli naj začnejo z manjšo količino telesne dejavnosti in naj sčasoma povečujejo njeno pogostost, intenzivnost in trajanje.
- Starejši odrasli naj se ukvarjajo z večkomponentno telesno dejavnostjo za izboljšanje ravnotežja, vzdržljivosti in krepitev večjih mišičnih skupin, s ciljem izboljšanja funkcionalne zmogljivosti in preprečevanja padcev.
- Redna telesna dejavnost prinaša večje koristi za zdravje kot le občasna.
- Telesna dejavnost v naravnem okolju lahko prinese dodatne koristi za zdravje.

Na področju sedentarnega vedenja se priporoča:

- Nekaj ur sedentarnega vedenja, ki se ga pogosto prekinja, je del zdravega dne. Pomembno je pravo ravnovesje

med telesno dejavnostjo, sedentarnim vedenjem in spanjem.

- Odrasli in starejši odrasli naj najprej omejijo tisto obliko sedentarnega vedenja, ki ni povezana s posamezniku pomembnejšimi vrednotami (npr. brezciljno brskanje po spletu ali gledanje televizije iz dolgčasa).
- Izkoristijo naj drobne priložnosti tekom vsakdana za prekinjanje sedentarnega vedenja (npr. vsaj vsako uro) s pokončno stojo, hojo ali drugimi oblikami telesne dejavnosti.
- Odrasli in starejši odrasli, ki ne morejo ali ne želijo omejiti sedentarnega vedenja, lahko tveganje zmanjšajo z dodatno zmerno- do visoko-intenzivno telesno dejavnostjo.
- Uporaba zaslonov naj bo zavestna in koristna (npr. uporaba zaslonov z namenom učenja, ohranjanja stikov z oddaljenimi sorodniki, sprostitve).

Za spanje pa velja:

- Odrasli in starejši odrasli naj vzpostavijo rutine, vedenja in okolja, ki spodbujajo urejeno spanje.
- Med svetlim delom dneva naj so izpostavljeni naravni svetlobi. Spanje naj bo umeščeno v temni del dneva.
- Pred spanjem naj se izogibajo izpostavljenosti močni svetlobi, uporabi zaslonov in zmerno- do visoko-intenzivni telesni dejavnosti, kakor tudi kofeinu, nikotinu, alkoholu in večjim obrokom hrane.
- Izogibajo naj se daljšim (npr. 30 minut ali več) in nenačrtovanim dnevnim dremežem.
- V primeru nezadostne količine spanja med tednom je lahko dodatna ura do dve spanja med vikendom koristna.
- Spalno okolje naj bo zatemnjeno, tiho, nekoliko hladnejše od dnevnih prostorov in prezračeno.

## Pomembnost gibalne vključenosti starejših

S staranjem se pogosto zmanjša telesna dejavnost, sedentarno vedenje pa postane vse pogostejše, kar vodi v hitrejše funkcionalno upadanje, povečano tveganje za padce in kronične bolezni. Ravno zato je pomembno, da tudi telesno manj dejavni posamezniki najdejo načine za postopno vključevanje gibanja – lahko z vsakodnevnimi opravili ali rekreacijo. Redna in raznolika vadba izboljšuje ravnotežje, moč in vzdržljivost, kar bistveno pripomore k samostojnosti v pozni starosti.

## Vloga lokalnega okolja in programov

Za udejanjanje smernic v praksi je ključno podporno okolje. Lokalne skupnosti, športna društva, nevladne organizacije in zdravstveni sektor lahko skupaj oblikujejo programe, ki so starejšim dostopni, varni in prilagojeni njihovim sposobnostim. Pomembna sta tudi izobraževanje strokovnjakov ter osveščanje starejših in njihovih svojcev o koristih 24-urnega gibalnega vedenja.

## ZAKLJUČEK

Zdravo in aktivno staranje temelji na celostnem pristopu spremembe vedenj v vsakodnevnemu življenju. Slovenske smernice za 24-urno gibalno vedenje odraslih in starejših odraslih predstavljajo pomembno orodje za

krepitev zdravja v vseh življenjskih obdobjih. Več podrobnosti o smernicah, raziskavah, na katerih temeljijo smernice, usmeritvah, kako jih doseči, priporočilih za populacijsko spremljanje in oceno njihovega doseganja je na voljo na spletni strani NIJZ, kjer se nahajajo tudi promocijski letaki in plakati za širšo uporabo. Vsak korak v smeri več gibanja, manj sedentarnega vedenja in boljšega spanja šteje – tudi v starosti.

**NIJZ - 24-urno gibalno vedenje**

# Gibanje kot most med delom in pokojem: kako lahko pomaga društvo šola zdravja?

**Zdenka Kavčič in Matjaž Marinček**
Društvo Šola zdravja

## POVZETEK

Prehod iz dela v pokoj je pogosto stresen, saj lahko vodi v izgubo rutine, praznino in občutek osamljenosti. Društvo Šola zdravja z jutranjo vadbo po Metodi 1000 gibov in programom Dihamo z naravo pomaga ohranjati fizično in duševno zdravje, spodbuja druženje ter mladim upokojencem nudi podporo pri oblikovanju kakovostnega in aktivnega življenjskega sloga.

**Ključne besede:** upokojitev, gibanje, duševno zdravje, kakovost življenja, Šola zdravja

## UVOD

Slovenija sodi med države z dolgo pričakovano življenjsko dobo, vendar temu ne sledijo pričakovana leta zdravega življenja. V zadnjih desetletjih se povečuje delež starejših od 65 let, še posebej pa narašča skupina 80-letnikov in starejših. Zahvaljujoč medicini živimo dlje kot kadarkoli prej, a staranje ne pomeni nujno neizogibnega propadanja. Če je prehod v starost podprt z zdravim življenjskim slogom in družbeno vključenostjo, lahko postane priložnost za rast, smisel in nove izkušnje.

## JEDRO

Upokojitev pogosto enačimo z obdobjem sprostitve in veselja, a mnoge kmalu preseneti občutek praznine in izgube družbenega statusa. To je čas, ko je potrebno iskati nove vire smisla: hobije, prostovoljstvo, nova prijateljstva in zdrave navade. Ena izmed teh je redna telesna dejavnost.

Društvo Šola zdravja ima ključno vlogo pri tem prehodu. Vsako jutro na 251 lokacijah v 90 občinah prostovoljci izvajajo vadbo po Metodi 1000 gibov dr. Nikolaya Grishina. Gre za sklop 52 enostavnih vaj za gibljivost, ravnotežje, koordinacijo in prekrvavitev. Vadba zmanjšuje tveganje za padce, krepi vitalnost in prinaša občutek rutine v vsakdan.

Ob jutranji vadbi društvo izvaja tudi program Dihamo z naravo, ki združuje gibanje, sprostitvene dihalne tehnike in stik z naravo. Program neposredno krepi duševno zdravje, zmanjšuje stres, anksioznost in občutke izgorelosti ter posebej podpira mlajše upokojence pri oblikovanju kakovostnega življenjskega sloga. S tem programom društvo dopolnjuje celostni

pristop k aktivnemu staranju, kjer sta telesna in duševna dobrobit enako pomembni.

Rezultati rednih anket med več kot 5.500 člani (2025) potrjujejo, da vadba pomembno vpliva na kakovost življenja: izboljšuje gibljivost, zmanjšuje bolečine, ureja spanec in prebavo ter zmanjšuje depresivne občutke. Člani poročajo tudi o večji povezanosti, saj vadba zmanjšuje osamljenost – enega največjih dejavnikov tveganja za depresijo, demenco, srčno-žilne bolezni in prezgodnjo smrtnost.

Skupinska vadba tako ni zgolj telesna aktivnost, ampak tudi prostor druženja, povezovanja in občutka pripadnosti. V starosti odpira prostor za osebno rast, učenje in krepitev skupnosti.

## ZAKLJUČEK

Društvo Šola zdravja si prizadeva pripeljati vadbo v vsak slovenski kraj z motom »Vsak trenutek je lahko nov začetek«. Redna telesna dejavnost, dopolnjena s programom Dihamo z naravo, pomembno prispeva k večji kakovosti življenja starejših in mlajših upokojencev ter olajša prehod iz delovne dobe v pokoj. Gibanje tako postaja most med delom in upokojitvijo ter temelj aktivnega in zdravega staranja.

**Literatura**


1. Lowe, J. (2020). Get Fit for Life. Fit for Life Foundation.
2. Spitzer, M. (2019). Osamljenost. Založba Ara.
3. Vujasinović, E. (2025). Prehod med zaposlitvijo in upokojitvijo: kako ga ublažiti? Revija Pamfil, 26(2).
4. Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2024). O staranju. Pridobljeno s https://staranje.si/vsebinska-podrocja/o-staranju/
5. Društvo Šola zdravja. (2025). Projekti: duševno zdravje. Pridobljeno s https://solazdravja.com/projekti/dusevno-zdravje/

# Prehod iz zaposlitve v upokojitev: šport kot ključni dejavnik zdrave in aktivne starosti

**Petra Tramte**
Ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport

## POVZETEK

Prehod iz zaposlitve v upokojitev je kritično življenjsko obdobje, kjer ima šport ključno vlogo pri ohranjanju zdravja in socialne vključenosti starejših. Prispevek izpostavlja pomen športne rekreacije, pridobitve in ohranitve zdravih navad iz aktivne delovne dobe ter vključevanje starejših v strokovno vodene in lokalne programe telesne dejavnosti za aktivno staranje.

**Ključne besede:** šport starejših, aktivna starost, gibalna aktivnost, kakovost življenja, prehod iz zaposlitve v upokojitev

## UVOD

Demografske spremembe in podaljševanje življenjske dobe povečujejo delež starejših v populaciji, kar predstavlja izziv sodobni družbi. Prehod iz zaposlitve v upokojitev je prelomnica, ki pogosto vodi v zmanjšanje telesne dejavnosti, povečanje zdravstvenih težav in socialno izključenost. Nacionalni program športa za obdobje 2026–2035 (NPŠ) posebej izpostavlja šport starejših, kar je tesno povezano s poglavjem o športni rekreaciji, in poudarja pomen ohranitve zdravih navad, že pridobljenih v aktivni delovni dobi. Cilj je, da šport postane sestavni del vsakdanjega življenja v zadnji četrtini zaposlitve in po vstopu v upokojitev, s čimer prispeva k zdravju, preprečevanju bolezni, zmanjšanju stroškov zdravstvene blagajne ter krepitvi socialne vključenosti.

## JEDRO

Zadnja četrtina zaposlitve je obdobje, ko je mogoče sistemsko spodbujati vključevanje v programe telesne dejavnosti. Delodajalci v sodelovanju z zdravstvenimi institucijami in športnimi organizacijami lahko uvajajo programe, ki zmanjšujejo absentizem, povečujejo storilnost in pripravljajo zaposlene na aktiven vstop v upokojitev. V tem obdobju se oblikujejo navade, ki odločilno vplivajo na kakovost življenja v poznejših letih.

Pridobitev in ohranitev zdravih navad, ki izhajajo iz aktivne življenjske dobe, je ključna. Starejši se vključujejo v strokovno vodene programe – vodene vadbe, fizioterapevtske programe in skupinske rekreacije – kjer so programi prilagojeni, nadzorovani strokovno in spodbujajo socialno interakcijo.

NPŠ izpostavlja povečanje deleža telesno dejavnih starejših v strokovno vodenih programih, širitev lokalnih programov vadbe, usposabljanje

strokovnih kadrov in povezovanje zdravstvenega sistema s ponudniki športnih dejavnosti. Sistematično spremljanje telesne zmogljivosti in telesne sestave omogoča zgodnje ukrepanje in prilagoditev programov posameznikovim potrebam.

V tem okviru se neposredno navezuje tudi projekt Zmigaj se do vadbe, ki ga sofinancirata Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada plus (ESS+) in Ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport. Skupna vrednost projekta znaša dobrih 4,4 milijona evrov. Cilj projekta je vzpostaviti široko mrežo izvajalcev strokovno vodenih športno-rekreativnih programov, ki bodo v svoje vadbe vključili gibalno neaktivno populacijo, ki ne dosega smernic Svetovne zdravstvene organizacije glede telesne dejavnosti.

Projekt predvideva brezplačne programe športno-rekreativne vadbe, ki bodo vodeni s strani usposobljenih strokovnjakov. Programi obsegajo 60 ur vadbe dvakrat tedensko v zaprtih prostorih ali na prostem, z namenom spodbujanja telesno neaktivnih odraslih k redni telesni dejavnosti.

Glavni cilj štiriletnega projekta je spodbuditi odrasle, športno neaktivne posameznike k redni vadbi, kar prispeva k izboljšanju kakovosti življenja in zdravja. Projekt Zmigaj se do vadbe tako predstavlja praktičen primer, kako nacionalni program športa, lokalni programi in strokovno vodenje skupaj omogočajo sistematično vključevanje starejših in telesno neaktivnih oseb v redno vadbo, kar neposredno podpira cilje NPŠ glede aktivne starosti.

Šport za starejše zmanjšuje tveganje kroničnih bolezni, krepi mišično maso, gibljivost in ravnotežje ter zmanjšuje nevarnost padcev. Prav tako krepi psihično zdravje, zmanjšuje osamljenost in spodbuja medgeneracijsko povezovanje. Telesno dejavni starejši so dlje samostojni, manj odvisni od zdravstvenih storitev in imajo višjo kakovost življenja. Šport starejših je zato družbena naložba, ki prinaša koristi posameznikom in družbi. Nadaljnji razvoj pozitivnih učinkov športa na družbene podsisteme bomo na ministrstvu poskušali ovrednotiti tudi z razvojem ustreznih statističnih orodij za njihovo spremljanje, zato bomo letu 2026, skupaj s Statističnim uradom Republike Slovenije, aktivno pričeli s postopkom vzpostavitve satelitskega računa za šport.

Za doseganje ciljev je ključno sodelovanje vseh deležnikov – ministrstev, lokalnih skupnosti, delodajalcev, zdravstvenih izvajalcev, domov starejših, nevladnih organizacij in raziskovalnih institucij. Le skupna prizadevanja ustvarijo okolje, ki spodbuja telesno dejavnost kot naravni del vsakdanjega življenja starejših.

## ZAKLJUČEK

Prehod iz zaposlitve v upokojitev je priložnost za oblikovanje politik, ki spodbujajo telesno dejavnost in aktivno staranje. NPŠ prepoznava šport starejših kot ključno naložbo v zdravje, socialno vključenost in kakovost življenja. Uresničevanje ciljev bo možno le ob sodelovanju vseh ključnih deležnikov. Šport za vse – zlasti starejših – postaja steber trajnostnega razvoja družbe.

**Literatura**


1. Ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport. (2025). Resolucija o nacionalnem programu športa v Republiki Sloveniji za obdobje 2026–2034. Ljubljana: Vlada RS.
2. World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO.
3. European Commission. (2021). Green Paper on Ageing: Fostering solidarity and responsibility between generations. Brussels: European Commission.

# Celostni pristop k telesni pripravljenosti starejših odraslih: pomen vključevanja vadbe ravnotežja

**dr. Katja Tomažin**
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

## POVZETEK

Ravnotežje je ena najpomembnejših gibalnih sposobnosti, vendar je v vadbenih programih pogosto zapostavljeno. Dobra usklajenost gibanja in nadzor telesne drže sta ključna za ohranjanje stabilnosti, preprečevanje padcev ter samostojnost starejših odraslih. Za izboljšanje ravnotežja in preprečevanje padcev pogosto poudarjamo pomen telesne vadbe za moč in gibljivost, vendar so vzroki za poslabšanje ravnotežja tudi v upadu kognitivnih funkcij. Med letoma 2000 in 2019 se je število smrti zaradi padcev povečalo za 53 %, medtem ko se je v istem obdobju število smrti zaradi poškodb povečalo le za 6 % (World Health Organization [WHO], 2021). Zato so padci postali pomemben javnozdravstveni problem, ki zahteva učinkovite intervencije. Raziskave kažejo, da redna telesna vadba, ki poleg moči in gibljivosti vključuje tudi zahtevnejšo vadbo ravnotežja, zmanjša število padcev za približno petino. Kljub temu še ni oblikovanih enotnih smernic za to vadbo. Posamezne raziskave predlagajo različna priporočila glede trajanja intervencij, pogostosti in dolžine vadbenih enot. Analize pa kažejo, da morajo programi vključevati več komponent ravnotežja, med katerimi so najpomembnejše: dinamično ravnotežje, proaktivno ravnotežje, reaktivno ravnotežje in povečanje funkcionalnih mej stabilnosti.

## UVOD

Padec je opredeljen kot nepričakovan dogodek, pri katerem posameznik nenamerno pristane na tleh, na površini tal ali na nižji ravni (WHO, 2012). Čeprav definicija ne govori o posledicah, so padci drugi najpogostejši vzrok smrtnosti zaradi poškodb na svetu, saj povzročijo več kot 684.000 smrti letno (WHO, 2021). Poleg tega so odgovorni za kratkotrajno in dolgotrajno invalidnost pri več kot 170 milijonih ljudi, najpogosteje zaradi zlomov kolka, zapestja in poškodb glave (WHO, 2021). Starajoče se prebivalstvo, urbanizacija in sedeč način življenja nakazujejo, da se bo pojavnost poškodb zaradi padcev v prihodnjih desetletjih še povečevala. Zato so učinkoviti preventivni ukrepi nujni. Eden ključnih dejavnikov je telesna vadba, saj zmanjšuje tveganje za padce in njihove posledice (Sherrington et al., 2017).

### Značilnosti vadbe ravnotežja za preprečevanje padcev

Odmerek vadbe določajo štirje parametri: pogostost, trajanje, intenzivnost in vrsta vadbe. Medtem ko pogostost in trajanje pri mlajših odraslih nista ključna (Gebel et al., 2018), raziskave pri starejših odraslih kažejo, da je vadba ravnotežja učinkovita, če poteka dva- do petkrat tedensko, najmanj štiri tedne, v trajanju

45–60 minut (Palmgren et al., 2019; Kim, 2023; Leirós-Rodríguez & García-Soidán, 2014; Walia & Noohu, 2016; Zambaldi et al., 2007). Kratkoročni programi (4–6 tednov) lahko že prinesejo merljive izboljšave, daljši programi (8–32 tednov) pa kažejo močnejše in trajnejše učinke (Palmgren et al., 2019). Kljub temu številne raziskave vadbene protokole opisujejo pomanjkljivo, saj ne vključujejo natančnih podatkov o številu ponovitev, serijah, odmorih in postopnem povečevanju zahtevnosti (Kováčiková et al., 2025). Najbolj učinkoviti so programi, ki vključujejo več komponent ravnotežja, kot so: (1) dinamično ravnotežje – ohranjanje stabilnosti med hojo in gibanjem, (2) proaktivno ravnotežje – prilagoditev drže pred izvedbo hotenega giba, (3) reaktivno ravnotežje – odzivanje na nepričakovane zunanje motnje, (4) funkcionalne meje stabilnosti – povečanje območja, kjer lahko premikamo težišče brez spremembe podporne površine (Sherrington et al., 2017).

Za učinkovito preprečevanje padcev in ohranjanje samostojnosti starejših odraslih morajo biti programi večkomponentni, protokoli natančno opisani, posebno pozornost pa je treba nameniti tudi razvoju metod za spremljanje intenzivnosti, saj je ta ključna za doseganje trajnih učinkov (Kováčiková et al., 2025). Vendar je treba poudariti, da intenzivnosti ravnotežnih vaj za zdaj ne znamo zanesljivo spremljati in določiti, ker ni mogoče opredeliti največje kapacitete posameznikove ravnotežne sposobnosti.

**Literatura**


1. Gebel, A., Lesinski, M., Behm, D. G., & Granacher, U. (2018). Effects and dose-response relationship of balance training on balance performance in youth: A systematic review and meta-analysis. Sports Medicine, 48(9), 2067–2089.
2. Kim, Y. (2023). Balance training program for community--dwelling elders with risk of falls: A multi-center randomized controlled trial. Physical Therapy Rehabilitation Science.
3. Kováčiková, Z., Cimboláková, I., Čurgali, M., Labudová, J., & Zemková, E. (2025). What are the hidden shortcomings of balance training research in older adults that prevent its transfer into practice? Scoping review. PLOS ONE, 20(1), e0308752.
4. Leirós-Rodríguez, R., & García-Soidán, J. (2014). Balance training in elderly women using public parks. Journal of Women & Aging, 26(3), 207–218.
5. Palmgren, A., Ståhle, A., Skavberg Roaldsen, K., Dohrn, I. M., & Halvarsson, A. (2019). "Stay balanced"– Effectiveness of evidence-based balance training for older adults transferred into a physical therapy primary care setting – A pilot study. Disability and Rehabilitation, 42(13), 1797–1802.
6. Sherrington, C., Michaleff, Z. A., Fairhall, N., Paul, S. S., Tiedemann, A., Whitney, J., Cumming, R. G., Herbert, R. D., Close, J. C. T., & Lord, S. R. (2017). Exercise to prevent falls in older adults: An updated systematic review and meta-analysis. British Journal of Sports Medicine, 51(24), 1750–1758.
7. Walia, S., & Noohu, M. (2016). Comparison of two balance training programs on balance in community dwelling older adults. Geriatric Care, 2(1).
8. World Health Organization. (2012). WHO global report on falls prevention in older age. World Health Organization. https://apps.who.int/iris/handle/10665/43811
9. World Health Organization. (2021). Falls. World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls
10. Zambaldi, P., Braga, T., Leite, C., Diniz, M., & Scalzo, P. (2007). The effect of balance training in a group of community-dwelling elderly women: A pilot study of a specific, non-systematic and short-term approach. Acta Fisiátrica, 14(4), 224–229.

SLOVENIJA

# SPONZORJI OLIMPIJSKEGA KOMITEJA SLOVENIJE

## GLAVNA SPONZORJA

otpbanka

SPORTNA LOTERIJA

## VELIKI SPONZORJI

Telekom Slovenije

europlakat

PEAK

PETROL
Energija za življenje

BTC CITY

Slovenske železnice

triglav investments

## SPONZORJI

LAŠKO

LUKA KOPER
Port of Koper

hse

LJUBLJANSKE MLEKARNE

Coca-Cola

PALMA
OD LETA 1990

Ford

PIVKA DELAMARIS
SKUPINA

## GLAVNI MEDIJSKI SPONZOR

RTV SLO

www.olympic.si

SLOVENIJA

OLIMPIJSKI KOMITE SLOVENIJE

# PARTNERJI OLIMPIJSKEGA KOMITEJA SLOVENIJE

## ZLATI PARTNERJI

press clipping
Ljubljana Airport
kontron
arnoldvuga+
DELO
EKIPA
FIZIAN
sij
Luna\TBWA

## SREBRNI PARTNERJI

EUROSTARS HOTELS
PETRE Pokrijemo vse priložnosti
MIDES

## BRONASTI PARTNERJI

MEDIANA BEYOND NUMBERS
Mladinska knjiga
GRAFIKA GRACER
ROGAŠKA
SAVA HOTELS & RESORTS
Celjski sejem
TRUSTY
Terme Olimia
PRIMA IP zgodbe v barvah
meetpoint
DARTFISH
Knoppers
INTERSPORT
ARCTUR
hurikan
FERČDESIGN
NOVARTIS

www.olympic.si

SLOVENIJA

OLIMPIJSKI KOMITE SLOVENIJE

## PARTNERJI MEDNARODNEGA OLIMPIJSKEGA KOMITEJA

ABInBev · airbnb · Alibaba · Allianz · Coca-Cola · Deloitte. · OMEGA · P&G · SAMSUNG · TCL · VISA

## PARTNERJI OLIMPIJSKEGA KOMITEJA SLOVENIJE

### INSTITUCIONALNI PARTNERJI

REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA GOSPODARSTVO, TURIZEM IN ŠPORT

REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE

REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA OBRAMBO

REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA NOTRANJE ZADEVE

Finančna uprava Republike Slovenije

Fundacija za šport

Univerza v Mariboru

Univerza v Mariboru Fakulteta za organizacijske vede

Univerza v Ljubljani EKONOMSKA FAKULTETA

Pravna fakulteta Univerza v Ljubljani 100

Gospodarska zbornica Slovenije

www.olympic.si

# EVROPSKI TEDEN ŠPORTA

# #BEACTIVE

## 23.–30. september

**Bodi aktiven.**
Pridruži se športu, poskrbi za svoje zdravje in dvigni kakovost svojega življenja.

SLOVENIJA

Sofinancira Evropska unija

Fundacija za šport

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSTVO, TURIZEM IN ŠPORT

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA KULTURO