Aktivno v tretje življenjsko obdobje: gibanje kot most med delom in pokojem

V organizaciji Olimpijskega komiteja Slovenije – Združenja športnih zvez (OKS-ZŠZ) je v četrtek, 20. novembra 2025 v Celju potekal 19. kongres športa za vse, osrednji strokovni dogodek na področju splošne telesne dejavnosti v Sloveniji. Odprl je pomembno in navdihujočo temo, ki se dotika tako posameznika kot celotne družbe – **Aktivno v tretje življenjsko obdobje: gibanje kot most med delom in pokojem.** Ponudil je prostor za razpravo, izmenjavo izkušenj in predstavitev dobrih praks. Povezal je strokovnjake s področij športa, zdravja, sociale, psihologije, izobraževanja in upokojenskih organizacij z namenom osvetliti pomen rednega gibanja pri prehodu iz aktivnega delovnega obdobja v obdobje upokojitve.

Življenje se ne meri po številu vdihov, ampak po trenutkih, ki nam vzamejo dih

Prvi uvodni pozdrav je imel **mag. Miran Kos,** podpredsednik OKS-ZŠZ. Dejal je, da tema kongresa 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. Aktivnost – fizična, miselna in družabna – ima posebno moč, saj povezuje obdobje dela s časom po njem, hkrati pa ustvarja nove vsebine, ki dajejo življenju dodatni smisel in veselje. Dobro je znano, da vlaganje v šport in gibanje v starosti ni strošek, ampak naložba v zdravje, v medsebojno povezanost in v prihodnost, v kateri bodo vse generacije živele bolj kakovostno življenje. Naj šport presega meje tekmovanja in postane orodje za povezovanje, za ohranjanje vitalnosti in za dostojno staranje. Življenje v zrelih letih ne ugaša, ampak lahko zasije še svetleje. Ne meri se po številu vdihov, ampak po trenutkih, ki nam vzamejo dih.

Redna in kakovostna telesna dejavnost naj postane nepogrešljiv del aktivnega staranja

»Skrb za telesno dejavnost ni le domena mladih, ampak vseživljenjska vrednota,« je v drugem uvodnem pozdravu dejal **dr. Matej Plevnik** s Fakultete za vede o zdravju Univerze na Primorskem, predsednik programskega sveta kongresa.

Raziskave kažejo, 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. Telesna dejavnost in šport nista le orodje za krepitev zmogljivosti telesa, temveč tudi prostor za druženje, solidarnost, medgeneracijsko sodelovanje in vključevanje v skupnost. Naloga strokovnjakov, politikov, organizatorjev in širše družbe je, da

starejšim odpirajo vrata do primerno zasnovanih programov telesne dejavnosti in športa.

Izziv kongresa je, kako oblikovati in razvijati kakovostne programe telesne dejavnosti in športa za starejše, kako podpirati njihovo vključevanje ter zagotoviti, da redna in kakovostna telesna dejavnost postane nepogrešljiv del aktivnega staranja.

Smo edina država na svetu, ki ima vzpostavljen vseživljenjski sistem spremljanja telesne zmogljivosti

Vsebinsko je bil kongres razdeljen v tri sklope. V prvem sklopu so bila tri plenarna predavanja gostujočih strokovnjakov. Prvo je **dr. Gregor Jurak** s Fakultete za šport Univerze v Ljubljani naslovil **Čili v penzijo.** Staranje je opredelil kot neizogiben in zapleten proces, ki se sicer začne že ob rojstvu, z vidika telesne zmogljivosti pa ga močneje občutimo po 30. letu. Gre za postopno, kumulativno kopičenje sprememb v celicah, tkivih in organih, ki sčasoma zmanjšujejo funkcionalno sposobnost telesa, povečujejo dovzetnost za bolezni ter na koncu vodijo v smrt. Staranje se kaže skozi številne fiziološke spremembe, ki vplivajo na celotno telo in lahko močno vplivajo na telesno zmogljivost posameznika.

Upoštevanje priporočenih ravni telesne dejavnosti Svetovne zdravstvene organizacije je povezano z znatno nižjimi letnimi stroški družbenih podsistemov. Projekcija za Slovenijo kaže, da če bi se delež ustrezno telesno dejavne starejše populacije (55 do 74 let) povečal na 50 % do leta 2032 (v letu 2024 je bil med 8 in 9 %), bi letni prihranki v celotnem sistemu lahko dosegli izjemne 4,8 milijarde €. Vlaganje v telesno zmogljivost slovenskega prebivalstva torej ni le zdravstvena, ampak tudi strateško ekonomska naložba za Slovenijo, za kar pa bo potrebna jasna politična odločitev ter sistemska podpora države, lokalnih skupnosti in gospodarstva.

Smo edina država na svetu, ki ima vzpostavljen vseživljenjski sistem spremljanja telesne zmogljivosti – SLOfit – z vrsto podpornih elementov. Zagotoviti bo treba ustrezne 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 in tako naprej.

V tretje življenjsko obdobje brez invalidnosti je treba vlagati že med delovno dobo

V drugem plenarnem predavanju **Telesna pripravljenost in delovna sposobnost pri starejših zaposlenih** je **doc. dr. Miroljub Jakovljević** z Zdravstvene fakultete

Univerze v Ljubljani je predstavil rezultate treh presečnih raziskav, v katerih je sodelovalo 2.554 zaposlenih v javnem sektorju (11,3 %), v bolnišnicah (8,5 %) ter zaposlenih v starosti med 18 in 74 let (80,2 %). *»Namen je bil analizirati povezanost med delovno sposobnostjo in telesno pripravljenostjo starejših zaposlenih na splošno in v različnih delovnih okoljih.«* 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 dejavnik delovne sposobnosti starejših zaposlenih. Ukrepi, namenjeni izboljšanju telesne pripravljenosti, bi lahko pripomogli k podaljšanju delovne dobe in zmanjšanju prezgodnjega upokojevanja zaradi zdravstvenih omejitev. *»V tretje življenjsko obdobje brez invalidnosti je treba vlagati že med delovno dobo.«*

Gibanje omogoča preplet telesnih, čustvenih in socialnih koristi

Tretje plenarno predavanje je pripravila **dr. Maja Smrdu** z Oddelka za psihologijo Fakultete za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije Univerze na Primorskem in ga naslovila **Psihološki pomen gibanja v obdobju prehoda v upokojitev.** *»Čeprav se mnogi posamezniki ob prehodu v upokojitev srečujejo z izgubo delovne identitete, spremembami v socialnih mrežah in 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.«* Spodbujanje strategij, ki telesno dejavnost približajo starejšim odraslim, pomaga, da lahko gibanje postane trajna navada, ki posamezniku ne pomaga zgolj preživeti, temveč kakovostno živeti prehod v upokojitev.

Izkušnje in primeri dobrih praks

Drugi sklop kongresa je prireditelj naslovil z **Izkušnje in primeri dobrih praks.** *»Zakaj na staranje in starost ne gledamo kot na nekaj, na kar lahko tudi vplivamo?«* se je v referatu z naslovom **Starejši in današnja družba** vprašal **Aleš Kenda** z Ministrstva za solidarno prihodnost. *»Ukvarjati se z izzivi staranja šele v starosti je stvar zastarelih politik.«* Nasprotno je prizadevanje za dobro zdravje že od mladih nog in čim dlje v starost, zmagovita strategija, njeni pomembni elementi pa so gibanje, rekreacija in šport.

Aktivno staranje na delovnem mestu: kaj naredi promocijo zdravja učinkovito? je bil naslov referata **dr. Klemena Široka** s Fakultete za vede o zdravju Univerze na Primorskem. 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 prilagodljivost izvajalcev projekta. *»Promocijo zdravja pri delu je treba gnezditi v delo, ne prilagati okoli*

dela.« Postane lahko most med delom in upokojitvijo, a zahteva sistematična prizadevanja vseh vključenih deležnikov.

Vojko Prislan, ki je v imenu Zveze društev upokojencev Slovenije (ZDUS) pripravil referat **Povezani v gibanju: medgeneracijsko sodelovanje in aktivacija starejših v duhu športa za vse,** je v dolgočasnem in občutno predolgem naštevanju nepomembnih podrobnosti naredil svoji organizaciji medvedjo uslugo. Je pa razkril zelo uporabno formulo: starejši + mlajši + gibanje = močnejša skupnost.

Aktivno staranje s podporo EU sredstev: priložnosti za športne organizacije je bil naslov referata **Nadje Schweiger** z OKS-ZŠZ. *»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 in socialno vključevanje v lokalnih skupnostih.«*

Planinsko zvezo Slovenije je z referatom **Programi za starejše v planinskih društvih** zastopal **Jožef Bobovnik.** Ob navedbi, da imamo 10 tisoč kilometrov markiranih poti je poudaril, da *»pohodništvo in planinstvo ni samo telesna aktivnost, ampak tudi 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.«*

Tjaša Ivanšek iz Centra za krepitev zdravja Spodnje savinske doline je zaključila drugi kongresni sklop z referatom **vAdBeCeDa – progresivna vadba na prostem za starejše odrasle.** Da bi jim približali varno vadbo, so 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.«* Vadbeceda je z dokazi podprt gibalni program, ki spodbuja aktivno staranje z namenom izboljšanja telesne aktivnosti, razvil pa ga je NIJZ v sodelovanju s strokovnjaki s področja javnega zdravja.

Tretji sklop kongresa je predstavljala okrogla miza z delovnim naslovom **Aktivno s športom v tretje življenjsko obdobje.** Na njej so sodelovali: **dr. Janez Poles,** Združenje koronarnih društev in klubov Slovenije, **Črt Kanoni,** ZDUS, **Martin Tuš,** OKS-ZŠZ, **dr. Rade Pribaković Brinovec,** NIJZ, **Zdenka Kavčič,** Društvo Šola zdravja (DŠZ), **Petra Tramte,** Ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport ter **dr. Katja Tomažin** s Fakultete za šport Univerze v Ljubljani. Moderator, **dr. Matej Plevnik** s Fakultete za vede o zdravju Univerze na Primorskem, predsednik programskega sveta kongresa, je vsem sodelujočim zastavil 4 sklope vprašanj, zapisani pa so zanimivejši odgovori.

1. vprašanje: Od kod izhajate, kaj počnete v življenju in dosežek v vašem življenju, vezan na današnjo tematiko, ki bi ga želeli izpostaviti? **Črt Kanoni** je opisal sodelovanje pri začetkih učenja smučanja za slepe in slabovidne v Kranjski Gori; kot zanimivost je navedel, da so se te osebe hitreje naučile smučati kot ostali, ker so »slepo« zaupali informacijam učiteljev. **Zdenka Kavčič:** »Četrt stoletja sem delala v šolstvu kot učiteljica in profesorica v različnih programih. Je pa v življenju tako, da te takrat, ko to najmanj pričakuješ, stvari presenetijo. Zdaj sem že tretje leto predsednica DŠZ. To povem z velikim ponosom: gre za edinstveno društvo, ki je prisotno po vsej Sloveniji.

Zaenkrat smo prisotni v 91 občinah, imamo preko 260 skupin, v katerih je najmanj 5 pa vse do 70 članov. V naših evidencah je trenutno okrog 6.000 članov. To je ogromna oranžna skupnost, katere lepilo je vadba 1000 gibov po metodi dr. Grishina. Običajno telovadimo od 7.30 do osmih. Vadba obsega 52 vaj, ki jih izvajamo na zunanjih površinah, nekje v bližini doma. Upam si trditi, da imamo prav zato takšen obisk. Želimo priti v vsak kraj, vsako naselje.

Kar sledi vadbi je tisto, kar je najbolj pomembno: druženje. Naši člani se srečajo, se primejo za roke in si zaželijo dobro jutro, se pogledajo v oči. Marsikomu je to edini dotik, edina lepa beseda, ki jo sliši tistega dne. Vsak dan je lahko tako, od ponedeljka do petka. Veliko naših članov je samih, osamljenih in je to mogoče edini človeški stik, ki ga ima z drugimi v tistem dnevu. Ko pride v Šolo zdravja ve, da bo prijazno sprejet in tudi ve, da če ga kdaj ne bo, bodo povprašali po njem, ali morda kaj narobe. Na ta način skrbimo drug za drugega.

Konstruktivno sodelujemo z Ministrstvom za zdravje in NIJZ. Imamo dodatnih preko 30 skupin, v katerih skrbimo za duševno zdravje pod okriljem programa Dihamo z naravo. Letos dodajamo še 300 gibov v okviru vaj za moč, ki smo jih pripravili v sodelovanju s Fakulteto za šport.

Ker se družimo, povezujemo in krepimo pripadnost, je v društvu veliko lepih dogodkov: letos maja je skupaj telovadilo kar 2.000 oranžnih!«

2. vprašanje: Kaj izpostavljate kot najpomembnejši učinek gibanja za aktivno staranje? **dr. Janez Poles:** Kdor o sebi misli, da je star, se dejansko postara. **Petra Tramte:** Tisti, ki se nikoli v življenju niso gibali – zakaj se ne bi začeli zdaj? **Zdenka Kavčič:** Veliko aktivnosti je na različnih področjih in veliko je že vpeljanega, pogosto pa pogrešamo povezanost teh programov. Samozadostnost ni rešitev in ključ do uspešnosti. Povezani smo veliko močnejši in naš doseg je obširnejši. Razveseljuje nas in hvaležni smo, da imajo na NIJZ skupino, katere naloga je, da nas poveže med sabo. Mi ogromno naredimo za družbo: smo zgled otrokom, delovni populaciji. Ko bomo v družbi dosegli to, da se bo šolski dan ali

delovni proces pričel s polurnim gibanjem, bomo vsi bolj zadovoljni. To nam manjka.

Medvprašanje: Vaše zamisel o tem, kdo bi lahko bil v državi osrednji povezovalni člen? NIJZ, ministrstvo, ZDUS? Kje naj bi bila vstopna točka, na katero bi se lahko vsi obrnili? **Zdenka Kavčič:** Vse se začne in neha pri denarju. Čeprav je DŠZ prostovoljska organizacija in so prostovoljci gonilo ter nosilci vsega, kar se dogaja na terenu, so za organiziranje in koordiniranje prostovoljcev potrebna sredstva, potreben je kader. Takoj, ko potrebujemo sredstva, smo odvisni od višjih institucij. Kjer je denar je tudi moč, da nas organizirajo ali povežejo. Mi lahko ogromno damo in prispevamo družbi, vendar na etični pogon ne gre.

Petra Tramte: Vse, o čemer se danes pogovarjamo, je že v nacionalnem programu športa (NPŠ) – od spremljanje telesne sestave in zmogljivosti starejših do cilja povezave med ključnimi ministrstvi, da bi vzpostavili sistem, ki bi funkcioniral sam od sebe, ne glede na ljudi, ki bodo na položajih. Osnovno merilo nam je povečati telesno dejavnost starejših v okviru strokovno vodene vadbe. V okviru NPŠ bomo zagotovili dodatna sredstva za usposabljanje kadra, ki bo organiziral in izvajal strokovno vodene varne vadbe pod nadzorom. Ključno je, da odraslo, starejšo populacijo motivirajo za redno vadbo. Naslednji korak je akcijski načrt, ki bo opredeljeval ukrepe za naslednjih 10 let.

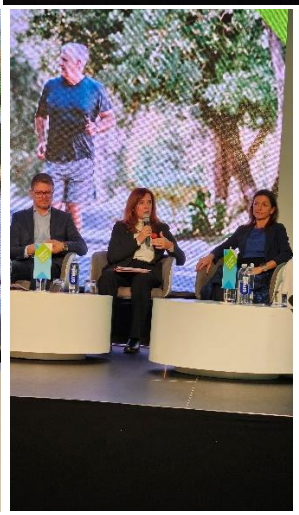
3. vprašanje: So se stvari v zadnjih 10, 20, 30 letih premaknile na bolje? **dr. Janez Poles:** Menim, da delamo bolje, vprašanje pa je, ali delamo optimalno. Gibanje je zdravilo. **Črt Kanoni:** Zdravnik bi moral pacientu predpisati recept za gibanje, ne pa za kemično zdravilo. Medvprašanje Kaj je tisti vzvod, ki naj bi posameznika spodbudil za gibanje? **Zdenka Kavčič:** Naše udeležence najbolj pritegne dejstvo, da poteka vadba v bližini njihovega doma. Pridejo, se udeležijo enostavne vadbe, se dobro počutijo in na koncu je druženje tisto, ki jih pritegne, da se vračajo iz dneva v dan, celo leto. Sem pa prepričana, da bi ob tem, ko imamo priročnik za izvajanje 52 vaj, lahko prostovoljce, ki so duša našega društva, ki so bili usposobljeni za izvajanje teh vaj, obravnavali enako, čeprav nimajo strokovne izobrazbe, kakršno imam sama. Replika **Petra Tramte:** Mi financiramo strokovno vodene programe. Skrbimo za usposobljen in izobražen strokovni kader. Vadba mora biti strokovno vodena, da ne prihaja do poškodb. Spoštujemo vaš (DŠZ, *op. avt.*) trud, res ste naredili ogromno delo z motiviranjem tako velikega števila ljudi v Sloveniji. Žal pa nimamo pravne podlage, da bi vas lahko sofinancirali.

4. vprašanje: Vaš pogled naprej? Kaj menite, da je ključno za prihodnja leta in generacije, če želimo ne le ohraniti, ampak tudi spodbuditi vsakega posameznika in sistem? Prosim vas tudi, da pohvalite tisto, kar je dobro. **Petra Tramte:** Ključno je medsektorsko sodelovanje. Pohvaliti moram pilotni projekt Zmigaj se do vadbe. **Zdenka Kavčič:** Šola zdravja se širi, prihajamo tudi v občine, kjer nas še ni. Če je

skupna vadba osnova za to, da se bolje počutimo, smo zmagali. Naredimo našo družbo boljšo in lepšo! **dr. Rade Pribaković Brinovec:** Povečevati moramo gibalno opismenjevanje. **Martin Tuš:** Vlagati moramo v kader in vadbene kapacitete. Za takšna vlaganja je treba spodbuditi občine in druge lokalne skupnosti.

Kongres je s svojo bogato strokovno vsebino nakazal številne usmeritve in rešitve, povezane z naslovno temo.

Matjaž Marinček, foto AF in MM



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 saco gibov in programom Dihamo z naravo pomaga ohranjati fizično in duševno zdravje, spodbuja družjenje ter mladim upokojencem nudi podporo pri oblikovanju kakovostnega in aktivnega življenjskega sloga.

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

UVOD

Slovenija soci med države z dolgo pričakovano življenjsko dobo, vendar temu ne sledijo pričakovane 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 nezgibnega 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 presenetí 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 cejvnost.

Društvo Šola zdravja ima ključno vlogo pri tem prehodu. Vsako jutro na 250 lokacijah v 90 občinah prostovoljci izvajajo vadbo po Metodi saco 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 izgube oseb 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 veča raven kakovosti življenja: izboljšuje počutje, zmanjšuje bolečine, ureja spanec in prebavo ter zmanjšuje 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 kreativno sku pnost.

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 uspešnejšo ter bolj aktivno fazo življenja.

Literatura

1. [redacted]
2. [redacted]
3. [redacted]
4. [redacted]
5. [redacted]