**ČLANICE SOS**

Ljubljana, 5.9.2018

**Zadeva: ZDRAVA SKUPNOST 2017-2020, ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG 2018/2019**

**Dejstvo:**

**30 % športnikov specialne olimpijade ima prekomerno telesno težo ali so debeli (podatki Mednarodne specialne olimpijade).**

*»Welness projekt je bil s svojo zastavitvijo, ko smo se vključili tako spremljevalci kot športniki, nekaj, s čimer se je meja, ki je zgolj meja v naših glavah, zabrisala. Spoznanje, da vsi želimo kvalitetnejše življenje in vsi moramo, če želimo spremembi dopustiti prosto pot, začeti predvsem pri sebi. In to nam je ta projekt tudi omogočal: posredno informiranje o tem, kaj je OK in kaj ne; iskanje pozitivnega in učenje o tem, kako nadomestiti »ne OK stvari« pri sebi z OK. Kar omogoča prostor za spoznanje, da sem jaz OK in ti si OK. Vsak pač v svoji specialnosti. To je inkluzija.«*

*(sodelujoči trener v Wellness projektu SOS 2015)*

V Specialni olimpiadi Slovenije smo po uspešno izpeljanih wellness projektih v letih 2015 in 2016 ponovno pridobili mednarodna sredstva, s pomočjo katerih

nadaljujemo projekt »Zdrav življenjski slog« pod okriljem Zdrave skupnosti.

V minulih treh letih je bilo v projekt vključenih prek 300 specialcev, skupaj s prek 80 trenerji. Projekt je njihova življenja dodatno obogatil s spoznanji o zdravi prehrani in pomenu gibanja ter tako pomembno pridal ne samo k športnemu rezultatu, pač pa tudi k večji kakovosti bivanja na sploh. Ob samem projektu smo s posameznimi predavanji ozaveščali tudi starše športnikov oziroma celotne kolektive lokalnih programov.

*KER NIKOLI NI DOBRO SPATI NA LOVORIKAH, GREMO DALJE ☺.*

**»ZDRAVA SKUPNOST« JE PODALJŠEK ZDRAVSTVENEGA PROGRAMA**

V tem kontekstu bomo aktivno delali na večjem vplivu, pomembnosti in trajnosti zdravstvenega programa prek:

* partnerjev, ki bodo zagotavljali celoleten dostop do zdravstvenih storitev za športnike s poudarkom v skrbi za športnike po pregledih na tekmovanjih specialne olimpijade;
* Zdrav življenjski slog - ustvarjanje novih wellness in fitnes priložnosti;
* ozaveščanja o pomenu zdrave prehrane in redne telesne vadbe prek mreže znotraj specialne olimpijade, pri čemer mislimo na: starše/skrbnike, trenerje, športnikove vrstnike;
* vključevanja v že obstoječe programe na nacionalnem nivoju (presejalni programi NIJZ, programi CINDI).

**TRENUTNO NAČRTOVANE AKTIVNOSTI:**

* Zdrav življenjski slog – 3-mesečne delavnice s srečanji v Thermani Laško (termini: oktober-januar NADALJEVALNA SKUPINA, februar-maj ZAČETNA SKUPINA); podrobnosti v nadaljevanju;
* Izvajanje zdravstvenega programa:

**Četrtek, 4.10.2018** – **pregled oči** v Thermani Laško (o izvajanju programa boste z obvestilom in načinom sodelovanja naknadno obveščeni).

**November 2018** – **delavnica zdrave prehrane za športnike** (datum in kraj bosta znana naknadno)

**Februar 2019** (točen datum še ni znan) – **fun fitnes** v Thermani Laško

(o izvajanju programa boste z obvestilom in načinom sodelovanja naknadno obveščeni)

**Februar 2019 – delavnica zdrave prehrane za trenerje** (datum in kraj bosta znana naknadno).

**POTEK PROJEKTA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG:**

Projekt bo obsegal **4-mesečni** program športne vadbe, izobraževanja na temo zdrave prehrane in zdravega življenjskega sloga na sploh (k sodelovanju bomo poleg nutricionista povabili še fitnes inštruktorja ter zdravnika, ki se bodo zvrstili na mesečnih srečanjih).

Mesečna srečanja bodo zasnovana na več sodelovanja s strani športnikov in trenerjev ter manj podajanja vsebine. Pri vadbi bomo ponudili dva sklopa: skupinska vadba ali fitnes. Na voljo bodo tudi predavanja različnih strokovnjakov (glede na vaše potrebe) za starše vaših tekmovalcev.

V posameznem ciklusu bo lahko sodelovalo 40 športnikov in 16 trenerjev. Posamezna članica lahko prijavi kvoto 5+2 ali 3+1. Trenerji so v tem primeru enakovreden partner, ki prav tako gredo skozi celoten ciklus vadbe in delavnic. Zaželeno je, da k izvajanju projekta prijavite tekmovalce in trenerje, ki želijo/želite aktivno izboljšati svoj življenjski slog.

V letošnjem letu so naši športniki sodelovali tudi na prvem taboru Gibaj in zmagaj (poročilo o taboru, ki je avgusta potekal na Rogli, najdete na naši spletni strani: <http://www.specialna-olimpiada.si/si/aktualno/2119/objava.html>. Udeleženci projekta Zdrav življenjski slog 2018/2019 bodo imeli pri udeležbi za leto 2019 prednost ter večjo finančno subvencijo.

**VSEBINSKA ZASNOVA:**

Vezano na uvodno misel tega dopisa se kaže vedno večja potreba po informiranju o zdravem življenjskem slogu med populacijo oseb z motnjami. Zato smo pripravili projekt, ki bo obsegal:

* 4-mesečno vadbo 1x tedensko v športnih centrih (fitnes, skupinska vadba …) v vaši bližini. Namen je, da se naši tekmovalci vključijo v širše okolje in da se pri tem projektu ne poslužujete kapacitet znotraj šol, zavodov in centrov. Za sodelovanje v športnih centrih se dogovorimo skupaj z vašo pomočjo. Naloga trenerjev je, da zagotovijo udeležbo tekmovalcev na omenjeni vadbi.
* mesečna srečanja v Thermani Laško. Pripravili bomo delavnice na temo zdrave prehrane, športne vadbe ter splošnega psihofizičnega počutja posameznika.
* Vsak mesec bo eden izmed programov skupaj s tekmovalci pripravil kratko predstavitev na posamezno temo, da bomo aktivno vključili tudi tekmovalce. Vključena bo krajša vadba (45 minut), zdravo kosilo in 3-urna karta za kopanje.

**STROŠKI:**

Stroške za vse omenjene aktivnosti bo pokrila SOS, vi morate le pokriti stroške za udeležbo na mesečnih srečanjih ter prevoza na tedenske ure vadbe. SOS bo prispevala na športnika oziroma na trenerja 3,5 EUR za eno vadbeno enoto tedensko (skupno projekt obsega 14 tednov). Tekmovalci seveda potrebujejo tudi ustrezno športno opremo za vadbo. Vsakega tekmovalca in trenerja bomo opremili s specialno športno majico.

**KDO SE LAHKO PRIJAVI?**

Prijavite tekmovalce, za katere menite, da so dovolj motivirani za sodelovanje v takem projektu, hkrati pa vsebino, ki jo bomo predstavili, najbolj potrebujejo. Prijavite lahko 5 tekmovalcev in 2 trenerja ali 3 tekmovalce in 1 trenerja. V kolikor bo prijav več, kakor je mest v posameznem ciklusu, bomo sodelujoče izžrebali.

Na prvi termin (oktober – januar) se lahko prijavijo samo ekipe, ki so v preteklih treh letih že sodelovale v wellness projektu z enakimi športniki, ki so že sodelovali. Pripravili smo namreč **nadaljevalni program**.

Na drugi termin (februar – maj) se lahko prijavijo samo ekipe, ki še niso sodelovale v preteklih letih ali ekipe, ki so že sodelovale, vendar z novimi športniki, trenerski kader lahko ostaja enak. Prednost bodo imeli programi, ki še niso sodelovali.

Prijave sprejemamo na priloženem obrazcu do **srede, 26. septembra 2018**. PRIJAVE SPREJEMAMO ZA OBA TERMINA v 2018/2019 (želen termin na prijavnici obkrožite/označite!). Naknadne prijave bodo možne le, v kolikor predvidene kapacitete ne bodo zasedene. Prijavo pošljite na e-pošto: [so.slovenija@gmail.com](mailto:so.slovenija@gmail.com).

Uvodno srečanje za prvi ciklus bo v Thermani Laško **v četrtek, 4. oktobra 2018, med 9. in 16. uro**. Dodatna srečanja v Thermani bodo v prvem ciklusu nadalje ob sredah: 7. novembra, 5. decembra in 9. januarja.

Za vsa dodatna pojasnila smo vam na voljo.

Pozdravi zdrav življenjski slog tudi ti,

Urška Kustura

izvršna sekretarka

SO Slovenija