

Projekt *Zmigaj se do vadbe* v Jugovzhodno Slovenijo prinaša 8 brezplačnih vodenih programov, s katerimi h gibanju spodbuja telesno nedejavno odraslo populacijo

Novo mesto, 8. oktober – Olimpijski komite Slovenije je v okviru projekta *Zmigaj se do vadbe* na podlagi javnega povabila izbral 151 izvajalcev strokovno vodenih športno-rekreativnih vadb, ki bodo v sezoni 2025/26 po vsej Sloveniji izvajali programe brezplačnih vadb; od tega je bilo izbranih tudi osem izvajalcev v Jugovzhodni Sloveniji. Osnovni namen projekta je prek brezplačnih vadbenih programov h gibanju spodbuditi telesno nedejavno odraslo populacijo. V Jugovzhodni Sloveniji bodo na voljo različne vrste vadb in aktivnosti – od tenisa, plavanja, teka, košarke, namiznega tenisa do vadb, namenjenih posameznikom s težavami s hrbtenico.

Brezplačne vadbe so namenjene polnoletnim posameznikom, ki ne dosegajo smernic Svetovne zdravstvene organizacije glede telesne dejavnosti, ki opredeljujejo vsaj 150 do 300 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti ali 75 do 150 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden oziroma ustrezno kombinacijo obeh oblik aktivnosti ali vadbo za krepitev mišic vsaj dvakrat tedensko, ki vključuje vse glavne mišične skupine.

V okviru projekta se vzpostavlja mreža izvajalcev strokovno vodenih športno-rekreativnih in preventivnih programov za krepitev zdravja in aktiviranja odraslih na lokalni ravni. Pri izboru izvajalcev na podlagi javnega povabila je bil ključen element kakovost prijavljenih programov, strokovnost kadra, dostopnost in raznovrstnost ponudbe.

V letošnji sezoni bo ponudba vadbenih programov zelo raznolika. Olimpijski komite Slovenije načrtuje v celotnem obdobju projekta, ki bo potekal do leta 2028, finančno podpreti 466 programov športno-rekreativnih vadb, v okviru katerih bo izvedeno kar 28.000 vadbenih ur, v katere se bodo vključevali telesno nedejavni odrasli. Vsi vključeni posamezniki bodo ob začetku in zaključku programa opravili osnovne meritve telesnih sposobnosti, tako da bodo lahko spremljali svoj napredek.

Celoletni vadbeni programi bodo 60-urni, kar pomeni vadbo dvakrat tedensko po eno uro.

Nacionalni inštitut za javno zdravje sodeluje v projektu kot institucionalni partner. S svojo mrežo Centrov za krepitev zdravja in Zdravstveno vzgojnih centrov bo dejavno vključen pri vključevanju posameznikov in bo v veliki meri pripomogel pri napotovanju neaktivnih posameznikov v izbrane vadbene programe. Telesna dejavnost je eden ključnih temeljev zdravega življenjskega sloga, saj pomembno vpliva tako na telesno kot na duševno zdravje. Na NIJZ zato poudarjajo pomen rednega gibanja ter spodbujamo zmanjševanje sedenja in skrb za kakovosten spanec. Vse tri navade – telesna dejavnost, manj sedentarnega vedenja in dober spanec – odločilno vplivajo na zdravje in zmanjšujejo tveganje za razvoj kroničnih bolezni. Z rednim gibanjem lahko preprečujemo bolezni srca in ožilja, sladkorno bolezen tipa 2, debelost in številna druga obolenja. Obenem gibanje ugodno vpliva na duševno zdravje, zmanjšuje simptome tesnobe in depresije ter izboljšuje spanec in splošno počutje.

Izbrani izvajalci in vadbe v Jugovzhodni Sloveniji

	Izvajalec	Naziv programa	Kraj	Lokacija izvajanja
1	Športno društvo SU Novo mesto	Razmigaj se z namiznim tenisom	Bršljin	Športni center Livada, Novo mesto
2	Teniški klub Portovald	Kardio TENIS – NOVO MESTO	Novo mesto	Teniška igrišča Teniškega kluba Portovald
3	Športno društvo plavalna akademija Rok Kerin	Medgeneracijsko plavanje	Novo mesto	Bazen - Olimpijski center Novo mesto
4	Športno društvo HOP Klub	Preoblikuj telo	Novo mesto	Športna dvorana Marof Novo mesto
5	Športno rekreativno društvo FIT KLUB	Celoletna tekaška vadba	Novo mesto	Športni park Portoval, Atletska dvorana Olimpijski center Novo mesto
6	Ženski košarkarski klub Krka Novo mesto	Košarkarska rekreacija - Nazaj na parket!	Novo mesto	Športni center Livada Novo mesto
7	Zavod za turizem, kulturo, šport in mladino Žužemberk	Telovadba za zdravo hrbtenico – gibanje za vitalno starost	Dvor pri Žužemberk	Dvorana na Dvoru
8	Športno društvo Bushido	Primigaj si zdravje	Novo mesto	Telovadnica za judo Bushido

Za izvajalce vadb v obdobjih 2026/2027 in 2027/2028 bo Olimpijski komite Slovenije v naslednjih letih objavil še dva ločena javna povabila, v katerih bo za programe športno-rekreativnih vadb na voljo dodatnih 1,4 milijona evrov.

Projekt Zmigaj se do vadbe se izvaja na podlagi Operativnega programa za izvajanje evropske kohezijske politike v obdobju 2021–2027. Sofinancirata ga Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada plus (ESS+) ter Republika Slovenija, Ministrstvo za gospodarstvo, turizem in šport (MGTŠ). Skupna vrednost projekta znaša dobrih 4,4 milijona evrov.