

## LETNI PROGRAM ŠPORTA IN REKREACIJE 2020

### **a) Letne športne igre upokojencev 2020**

Od 7. marca do 20. maja 2020 bomo izvedli **Športne igre MZU Ljubljana 2020** v osmih športnih panogah: šahu, namiznem tenisu, streljanju z zračno puško, pikado, kegljanju, lovu rib s plovcem, balinanju in tenisu.

### **b) Redna športna vadba**

V sodelovanju s Športno zvezo Ljubljane bomo na razpisu za šport Mestne občine Ljubljana za obdobje 2020-2021, kandidirali za še večje število ur brezplačne uporabe športnih objektov za redno vadbo upokojencev v namiznem tenisu, kegljanju, streljanju z zračno puško, balinanju in tenisu.

### **c) Sodelovanje na 20. Festivalu za 3. življenjsko obdobje 2020.**

Od 30. 9. do 2. 10. 2020 bomo sodelovali na **20. Festivalu za 3. življenjsko obdobje 2020** v KD Ivan Cankar z izborom športnih aktivnosti, ki pridejo v poštev za obiskovalce festivala (plesna telovadba, prstomet, pikado, štrbunk, šahovska simultanka ...).

Sodelovali bomo na posebni stojnici z naslovom "**Zdrav življenjski slog starejših**", na kateri bo združenih več izvajalcev, ki skrbijo za aktivnosti starejših. Poleg naših Dnevnihi centrov aktivnosti za starejše še Šola zdravja, Športna zveza Ljubljane, športna društva, zdravstveni domovi - centri zdravja, Fakulteta za šport, OKS-ZŠZ ipd.

### **d) Festival športa in rekreacije starejših 2020**

V soboto, 3. oktobra 2020 bomo v Športnem centru Triglav v Ljubljani organizirali **2. Festival športa in rekreacije starejših v Ljubljani**. Z zanimivim programom si bomo prizadevali pritegniti k udeležbi čim večje število upokojencev. Dogodek bomo promovirali na F3ŽO.

### **e) Širitev športa, rekreacije in gibalne kulture**

- Organizirali bomo spomladanski **odprti turnir v tenisu** in jesenski **odprti turnir v balinanju**.
- V letu 2020 bomo posvetili aktivnost širitvi gibalne kulture upokojencev s strokovno organizirano vadbo v Dnevnihi centrih aktivnosti za starejše in uvajanjem dobrih praks v društvihi upokojencev.
- Propagirali bomo vključevanje upokojencev in starejših v vseslovensko akcijo jutranje telovadbe Šola zdravja ter v druge aktivnosti, ki pozitivno vplivajo na zdravje in dobro počutje članov.
- Spodbujali bomo meddruštveno sodelovanje z lažjimi pohodi v naravi.
- V sodelovanju z društvi upokojencev si bomo prizadevali za vključitev dodatnih športno-rekreacijskih aktivnosti – plavanje, smučarski tek.

Predsednik Komisije za šport, rekreacijo in gibalno kulturo,  
Stanislav Tomšič