

Želite biti del skupine društev, ki jih povezujejo kakovost, strokovnost in delovanje s ciljem promocije zdravega in aktivnega življenjskega sloga?

Vabimo vas, da se vključite v nacionalno mrežo in postanete eno izmed uspešnih in močnih društev, ki so nosilci znaka kakovosti Športne unije Slovenije **Zdravo društvo** in izvajalci programa **Zdrava vadba ABC**.



Predstavitev ter cilji projekta Zdravo društvo

Znak kakovosti Zdravo društvo smo zasnovali z namenom **promocije zdravega življenjskega sloga** in **vzpostavitve kakovostne nacionalne mreže športnih društev** z najboljšo ponudbo **športnih programov za krepitev, ohranjanje in povrnitev zdravja**.

Temeljni cilj projekta je **razviti konkurenčno mrežo** v vseh večjih slovenskih krajih, **spodbujati razvoj kakovostnih pristočasnih programov** ter **okrepiti sodelovanje** društev z zdravstveno, lokalno in športno stroko. Ključno poslanstvo mreže je **razvijati kakovost** in **odličnost** v športnih društvih.

Zdravo društvo predstavlja **središče za gibanje, druženje in informiranje**, vanj pa je vključenih že **28 društev** iz cele Slovenije.

S pridobitvijo znaka kakovosti Zdravo društvo se pridružite društvom, ki z ustreznim načrtovanjem, vodenjem in izvajanjem športno rekreativnih programov omogočajo in spodbujajo zdrav življenjski slog s poudarkom na **telesni dejavnosti kot načinu krepitev zdravja**.

Znak kakovosti Zdravo društvo pa vam med drugim omogoča izvajanje programa Zdrava vadba ABC – **kakovostno strukturirane športno rekreativne vadbe**, ki je namenjena ohranjanju in krepitevi zdravja.

Zdrava vadba ABC

Zdrava vadba ABC je **prvi večmesečni načrtni program telesne vadbe** v Sloveniji, ki smo ga razvili v sodelovanju z zdravstveno in športno stroko.

Program je zasnovan kot posebna preventivna vadba za **spodbuditev in izboljšanje telesne pripravljenosti** in je še posebej namenjen **telesno nedejavnim** in **manj dejavnim** ter posameznikom, ki se po različnih boleznih, poškodbah ali nesrečah vračajo v redno telesno aktivnost.

Vključuje vaje za razvoj aerobnih sposobnosti, moči in posredno gibljivosti, ki so ključne sestavine vsake vadbe za zdravo in kakovostno življenje. Program je skrbno usklajen s

sklopom UKK testov za oceno z zdravjem povezane telesne pripravljenosti in ga je mogoče ustrezno prilagajati sposobnostim, potrebam, željam kot tudi predznanju vadečih.

Prednosti za člane

Z željo, da vse naše članice postanejo zdrava društva v polnem pomenu besede, pripravljamo različne ukrepe, kako do znanja za vzpostavitev močnega in stabilnega društva s prihodnostjo.

S projektom želimo:

- ✓ okrepiti konkurenčnost in izboljšati prepoznavnost društev;
- ✓ povečati število članov v društvih;
- ✓ posredovati nova specialna znanja in povečati kompetence vaditeljev športne rekreacije;
- ✓ uvesti pregledno začetno in vmesno testiranje z zdravjem povezane telesne pripravljenosti;
- ✓ izboljšati promocijo in oglaševanje ponudbe športne rekreativne vadbe;
- ✓ omogočiti varno in zdravju prijazno ponudbo športne rekreativne vadbe;
- ✓ podpirati tehnološko-informacijski razvoj društvenega dela;
- ✓ spodbuditi upravljanje kakovosti v društvih;
- ✓ okrepiti povezave društev z lokalnimi zdravstvenimi institucijami in občinami;
- ✓ spodbuditi varovanje okolja v okviru delovanja društev.

Športna unija Slovenije kot krovni izvajalec projekta društvom zagotavlja **kadrovsko, finančno, pravno, računovodsko, informacijsko, medijsko in strokovno podporo**. Skrbi za **povezovanje društev in krepitev mreže, izmenjavo in širjenje izkušenj, usposabljanje kadra, svetovanje in pomoč**.

Kot članu mreže vam tako zagotavljamo:

Programsko podporo: pomoč pri razvoju strokovnih programov in vsebine s poudarkom na kakovostni ponudbi, ki omogoča razvoj društva in pritegne nove člane, podporo pri izvajanju programa Zdrava vadba ABC.

Lokalno in regionalno povezovanje: pomoč in podpora pri vzpostavljanju širših povezav z zdravstvenimi in lokalnimi institucijami.

Informacijsko podporo: uporaba aplikacije Moj dnevnik zdravja, ki omogoča dostop do strokovnih vsebin, načrtovanja in vrednotenja športno rekreativnih programov; ugodna ponudba prenove ali vzpostavitve spletne strani.

Usposabljanje strokovnega kadra: možnost pridobivanja strokovnih kompetenc s programom stalnega strokovnega usposabljanja v okviru ŠUS akademije (Vaditelj športne rekreacije 1, Vaditelj športne rekreacije 2, Vaditelj Zdrave vadbe).



Podpora pri izvajanju testov splošne telesne pripravljenosti (UKK testi): usposabljanje kadra, izposoja pripomočkov, analiza rezultatov.

Sofinanciran nakup športnih rekvizitov za izvajanje programa Zdrava vadba ABC.

Promocijsko podpora: v okviru medijskih partnerjev ŠUS (RTVSLO, Dnevnik, Bogastvo zdravja, Viva), spletne strani in FB profila ter publikacij projekta; pomoč pri pripravi člankov, prispevkov za lokalne medije.

Informiranje, izobraževanje: sodelovanje pri izbiri tematik in brezplačna udeležba na strokovnih izobraževanjih, predavanjih in delavnicah (marketing za športna društva, vodenje organizacije, promocija in komuniciranje za športna društva, vodenje računovodstva, pridobivanje donatorskih in sponzorskih sredstev, pravo za športna društva, trajnostno delovanje športnih organizacij, organizacija športnega dogodka idr.)

Mreženje in sodelovanje društev: izmenjavo strokovnih mnenj, primerov dobrih in uspešnih praks znotraj članic v okviru poljudno strokovnih srečanj (Forum športa za vse), regijskih posvetov in športno-družabnih srečanj.

Ugoden nakup strokovne literature.

Ugodno zavarovanje vaditeljev in vadečih.

Promocijski material: zgibanke, plakati, nalepke, zastave

Uporaba znaka kakovosti: zastave, dopisi, letaki, plakati, spletne strani.

Društva, ki prejmejo znak, izpolnjujejo naslednje kriterije:

- ✓ zagotavljajo ustrezne prostorske in materialne pogoje
- ✓ imajo zagotovljeno ustrezno upravljanje društva in finančno, kadrovsko ter organizacijsko stabilno delovanje
- ✓ zagotavljajo izvajanje ustreznih športno rekreativnih programov s strokovno usposobljenim kadrom
- ✓ zagotavljajo stalen nadzor kakovosti
- ✓ sodelujejo kot partnerji v projektu

Postopek priključitve je preprost:

- ✓ podpišite in pošljite na naš naslov **Pismo o nameri** za sodelovanje.
- ✓ izpolnite in pošljite na naš naslov **Pristopnico za sodelovanje**.
- ✓ izpolnite in pošljite na naš naslov **Izjavo predsednika in koordinatorja** za vključitev v nacionalno mrežo Zdravo društvo.
- ✓ pripravite **načrt dela in izvajanja programov** (po prejeti dokumentaciji vas bo kontaktirala vodja projekta).

Povezave do obrazcev:

- [Pristopnica za sodelovanje v projektu "Zdravo društvo"](#)
- [Pismo o nameri za sodelovanje v projektu "Zdravo društvo"](#)
- [Izjava predsednika](#)
- [Izjava koordinatorskega](#)
- [Priprava programa dela in vadbe za sodelovanje v projektu "Zdravo društvo"](#)
(Izpolnitev v okviru razgovora)

Ostale povezave:

- [Predstavitev projekta \(kriterijev za pridobitev znaka\) "Zdravo društvo"](#)
- [Zagotavljanje kakovosti športnega programa v projektu "Zdravo društvo"](#)
- [Zdravstveno stanje udeležencev vadbe v "Zdravem društvu"](#)
- [Video: Zdrava vadba](#)
- [Video: Testiranje splošne telesne pripravljenosti](#)