

Projekt *Zmigaj se do vadbe* v Savinjski regiji z 18 brezplačnimi vodenimi programi h gibanju spodbuja telesno nedejavno odraslo populacijo

Celje, 10. 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 osemnajst izvajalcev v Savinjski regiji. Osnovni namen projekta je prek brezplačnih vadbenih programov h gibanju spodbuditi telesno nedejavno odraslo populacijo. V Savinjski regiji bodo na voljo različne vrste vadb in aktivnosti – od borilnih veščin, nogometa, plavanja, do drugih vodenih vadb.

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 kar 466 programov športno-rekreativnih vadb, ki bodo skupaj izvedli 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 Savinjski regiji

	Izvajalec	Naziv programa	Kraj	Lokacija izvajanja
1	Društvo za strpne odnose Eksena	Aktivni koraki za zdravje	Šentjur	Cesta Leona Dobrotinška 2, 3230 Šentjur
2	Aktivni šolniki - Šolsko športno društvo 4. julij	Aktivno do dobrega počutja	Celje	Telovadnica Šolskega centra Celje, SŠSDL
3	Planinsko društvo Celje - Matica, Športno-plezalni odsek Celje (ŠPO Celje)	Športno plezanje za odrasle začetnike – rekreativna vadba v dvorani	Celje	Telovadnica I. Osnovne šole Celje
4	Terapevtski center Evitam Eva Jereb s.p	Korak do svobodne hrbtenice: program za zdravo hrbtenico	Slovenske Konjice	Terapevtski center Evitam
5	Atletski klub Velenje	Rekreacija za odrasle	Velenje	Telovadnica OŠ Miha Pinterja Toleda in Rdeča dvorana Velenje
6	Društvo konjiška atletska šola - KAŠ, socialno podjetje	TEČEM – z gibanjem do nove energije	Slovenske Konjice	Telovadnica in atletski stadion OŠ ob Dravinji
7	Žiga Ivanšek s.p.	Fit Vadba	Žalec, Prebold ali Ponikva	Večnamenski prostor v vrtcu
8	Športno društvo Pajki	Športno plezanje	Vojnik	Telovadnica Vojnik
9	Vaterpolo klub Posejdon Celje	Vaterpolo	Celje	Zimsko kopališče Golovec
10	Judo klub Velenje	Judo rekreacija za odrasle -zmigaj se znami	Velenje	Rdeča dvorana
11	Športno društvo Bodi as	Teniška šola za gibalno nedejavne odrasle	Laško	Tenis center Mare
12	Plavalni klub Neptun Celje	Vodena rekreacija	Celje	Zimski bazen Golovec
13	Športna zveza Celje	Z vadbo do zmage	Dolgo polje	Atletsko društvo Kladivar Celje
14	Športno društvo Gomilsko	Zdravo telo za vsakdan	Šmatevž	Igrišče pri ŠD Gomilsko
15	Planinsko društvo Dramlje	Četrtekova kolesarjenja	Dramlje	Pri cerkvi Sv. Magdalene
16	Sportfit Drago Adamič	Sportfit core&move - prebudi telo z naravnimi gibi	Vojnik	Sportfit Drago Adamič

17	Namiznoteniški klub Žalec	Ping Pong za vse	Griže	Osnovna šola Griže
18	Drsalni klub Celje	Drsanje za rekreativce in odrasle	Celje	Drsališče v Mestnem parku Celje

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 (MGTS). Skupna vrednost projekta znaša dobrih 4,4 milijona evrov.