СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА

Информативен билтен

СЗПМ

Јубилејно издание

XXV РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ

ЈУБИЛЕЈНИ

СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ

1996 25 2021

75 1946 2021 ГОДИНИ

СТАДИОН „ЗОРАН ПАУНОВ" - ВЕЛЕС

29 СЕПТЕМВРИ 2021

Содржина

СИТЕ УЧЕСНИЦИ НАЈУСПЕШНИ БЕА ВО ДИСЦИПЛИНИТЕ: ДРУЖЕЊЕ, ЗАЕДНИШТВО И ДРУГАРСТВО......3

ПРОГРАМА НА НАТПРЕВАРИТЕ........................6

ПРЕГЛЕД НА МЕСТАТА И ГОДИНИТЕ НА ОДРЖАНИТЕ РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ...9

НАТПРЕВАРИ ВО 5 ДИСЦИПЛИНИ...................10

СТАТИСТИЧКИ ПОДАТОЦИ И ТАБЕЛИ............18

РЕГИОНАЛНИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ........26

НАЈУСПЕШНО ЗДРУЖЕНИЕ И СЕВКУПЕН ПОБЕДНИК ЗА 2021 ГОДИНА Е ЗП КУМАНОВО..30

25 ГОДИНИ СПОРТУВАЊЕ И ДРУЖЕЊЕ........32

СПОРТУВАЊЕТО МОЖЕ ДА БИДЕ И ХОБИ И ЛЕК...34

Издавач: Сојуз на здруженија на пензионери на Македонија
За издавачот: Ментор Ќоку
Билтенот го подготвија: Калина С. Андонова и Здравко Петковски
Фото: Фото „СТОЈЧЕ“
Ликовно-графичко обликување: Томе Ангеловски
Печати: РИ Графика – Скопје
Тираж: 300 примероци

1996 - 2021

Сите учесници најуспешни беа во дисциплините: дружење, заедништво и другарство

Оваа година на 29–ти септември 2021 година се одржаа по 25–ти пат јубилејни републички спортски пензионерски натпревари. Во однос на првите спортски пензионерски натпревари кои се одржале во дамнешната 1996 година на која учествувале 13 здруженија, денес таа претставува вистинска Спортска пензионерска Олимпи–јада.

На годинашнава јубилејна Олимпијада учествуваа 32 здруженија од 53 членки на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Натпреварите се одржаа на стадионот „Зоран Паунов“ во Велес, и во спортската сала. Домаќин беше Здружението на пензионери од Велес, а организатор на овие најмасовни активности како и во сите изминати 25 години, беше Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Интересен е и податокот што ЗП Велес е едно од 13–те здруженија кои со свои спортисти пензионери учествувале на првите спортски пензионерски натпревари кои се одржале пред 25 години во Охрид.

Покрај овој голем спортски јубилеј над 280 илјади пензионери ги одбележаа и 75–те години од пензионерското организирање во нашата земја. Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија е невладина неполитичка мултиетничка асоцијација во која членуваат 53 здруженија на пензионери, доброволно здружени заради заштита и унапредување на заедничките цели и интереси на корисниците на пензија, за поцелосно и единствено залагање за остварување на правата од пензиското и инвалидското осигурување, за поквалитетна здравствена заштита, за унапредување на културните, спортските и хуманитарните потреби на пензионерите.

На 25–тата спортска пензионерска олимпијада Велес 2021 година и претходеа 8 регионални спортски натпревари кои се одржаа во 8 региони, а на кои учествуваа 49 здруженија и на кои се натпреваруваа пензионери и пензионерки спортисти во 5 дисциплини. Покрај натпреварувачите имаше и голем број пензионери кои беа дојдени да ги бодрат и да им даваат поддршка на колегите од своето здружение. Ова година натпреварите и на регионалните и на републичките спортски пензионерски натпревари беа со поинаква содржина и со помала бројност заради пандемијата од вирусот ковид 19. И покрај тоа секој се трудеше да постигне што подобри резултати за себе, за своето здружение, за својот град!

По завршување на регионалните натпревари на 25–тата спортска пензионерска олимпијада Велес 2021 година, учествуваа вкупно 152 натпреварувачи од кои 72 жени и 80 мажи.

Прв на 25–тата спортска пензионерска олимпијада Велес 2021 година на присутните им се обрати претсе–

дателот на ЗП Велес **д-р Веле Алексоски** кој меѓу другото рече:

И покрај вонредната состојба со Корона вирусот еве не пак заедно. Да се дружиме, малку да излеземе од секојдневието. Ми претставува голема чест што ја добивме довербата да бидеме домаќини на јубилејните 25–ти спортски игри на пензионерите спортисти членови на Сојузот на здруженијата на пензионери на Македонија. Факт е дека сите ние би сакале да се почести нашите средби и дружења, но да се надеваме дека тоа наскоро ќе се случи. Дотогаш да му се радуваме на животот и да го зачуваме нашето пријателство. Ве поздравувам и ви посакувам пријатен престој во нашиот град, градот на Рацин, градот на Брашнар, на гемиџиите.

Но, пред сè дозволете да ги поздравам присутните: претседателката на СЗПМ г–ѓа Станка Трајкова, господинот Аце Коцевски, градоначалник на Општина Велес, претседателите на здруженијата на пензионери чии што членови се натпреваруваат на овие јубилејни 25–ти Републички пензионерски спортски натпревари и сите присутни. На натпреварувачите им посакувам да успеат во натпреварувањето и да постигнат резултати со кои ќе се гордеат и тие и нивните здруженија. Всушност тие веќе постигнале голем успех со самото тоа што се избориле за учество на овие јубилејни 25–ти Републички пензионерски спортски натпревари.

Присутните ги поздрави и им посака успех и тогашниот градоначалник на Велес Аце Коцевски.

Со одбрани и убави зборови на присутните им се обрати и претседателката на СЗПМ **Станка Трајкова**, првата жена претседател на Сојузот по цели 73 години.

На крајот од обраќањето рече:

– Се надевам дека идната година ќе бидеме во што поголем број. Ги прогласувам натпреварите за отворени.

Потоа Љубица Кузмановска – заменик претседател на Комисијата за спорт на ИО на СЗПМ, познат долго годишен пензионерски активист и спортист ги објасни правилата за натпревар и ги насочи спортистите кон терените и локациите каде ќе се одвиваат натпреварите по дисциплини.

Потоа започнаа натпреварите во кои годините речиси како да не беа важни. Секој се трудеше да даде сè од себе и да постигне што подобри резултати. Сите најуспешни беа во дисциплините: дружење, заедништво и другарство.

Оваа година севкупни победници се спортистите од ЗП Куманово, втори се пласираа спортистите од ЗП Охрид и Дебрца и трети пензионерите спортисти од ЗП Штип.

На победничката екипа пехарот им го предаде претседателката на СЗПМ Станка Трајкова.

Успешно настанот го водеше Нада Алексоска.

На овие јубилејни 25–ти републички спортски игри наши поддржувачи беа HALKBANK, IUTE-CREDIT, VINCINNI И КОМЕРЦИЈАЛНА БАНКА АД СКОПЈЕ, со кои Сојузот има одлична соработка за што Сојузот им се заблагодарува во името на 280 000 пензионери.

Калина С. Андонова

HALKBANK
iutecredit
Vincinni
комерцијална банка ад скопје

Обраќање на Станка Трајкова, претседател на СЗПМ

Со одбрани и убави зборови на присутните им се обрати и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, првата жена претседател на Сојузот по цели 73 години, која меѓу другото рече:

– Почитувани спортисти, почитуван претседателе на ЗП Велес д–р Веле Алексоски, почитуван градоначалнику на Општина Велес Аце Коцевски, почитувани гости.

Денес на 29 септември се одржуваат 25–тите републички спортски игри во организација на СЗПМ, а домаќин е ЗП Велес кое се согласи и ја прифати оваа одговорна задача да биде домаќин на овие важни и значајни активности за здравјето на пензионерите, но и за нивната социјализација и дружење. Оваа година, Републичките спортски игри како што слушнавме и од претседателот на ЗП Велес д–р Веле Алексоски, се совпаѓаат со 75 години од пензионерското организирање во нашата држава и со чествувањето на 20 септември – Денот на пензионерите.

Во далечната 1996 година започнала да се реализира една убава идеја: организирање на масовни пензионерски спортски натпревари. Таа се базирала на идејата дека спортувањето во поодминати години од животот овозможува да се одржува физичката и интелектуалната способност на човечкиот организам, а покрај тоа корисноста од спортските активности е и за ширење на пријателства и надминување на монотонијата во животот на пензионерите.

Но, најпрво сакам да ги поздравам сите спортисти кои покажаа храброст и учествуваа на регионалните спортски игри, а се квалификуваа и за учество на Републичките спортски натпревари кои претставуваат спортување и дружење за здраво тело и здрав дух.

На оваа Републичка спортска олимпијада и претходеа 25–те јубилејни регионални спортски натпревари кои се одржаа во 8 региони, а домаќини беа здруженијата на пензионерите од: Прилеп, Кичево, Солидарност–Аеродром, Свети Николе, Карпош од Скопје, Виница, Куманово и Неготино. Инаку, на 25–тите регионални спортски игри учествуваа вкупно 668 натпреварувачи од кои 403 во машка и 265 во женска конкуренција односно покрај натпреварувачите учествуваа околу 1 000 пензионери што претставуваше септемвриско спортско пензионерско движење.

Како што е познато во 2020 година не се одржаа регионалните и Републичките спортски пензионерски натпревари заради постоење на пандемијата заради вирусот ковид 19. Тоа беше најтешка година за пензионерите бидејќи не можевме да ги гледаме внуците, да се остваруваат екскурзиите, не бевме вакцинирани, не работеа пензионерските клубови, нешта кои го разубавуваа нашиот пензионерски живот. Исто така, се одложија и активностите околу одржувањето на Балканската спортска олимпијада во Република Србија на која и нашиот Сојуз беше потписник на Договорот за одржување на оваа манифестација. Иако многу активности застанаа, тие сосема не престанаа, туку беа пренасочени кон други приоритети.

Несомнено е дека пандемијата сè уште постои, но пензионерите се спротивставија на предизвикот ковид 19 и се одлучија за живот и иднина, адаптирајќи се на пандемските услови. Доказ за тоа е одржувањето на јубилејните 25–ти регионални и оваа Републичка спортска олимпијада која се одржува во услови на пандемија според сите протоколи за заштита на нашето здравје, бидејќи активизмот во здруженијата е многу важен и за среќа на сите нас се одржува во континуитет и покрај сè.

Заради превентивна заштита од ковид 19 спортистите ќе се натпреваруваат само во пет дисциплини кои се најбезбедни за спортистите, а и земјите од нашето опкружување спортуваат само во пет дисциплини.

Денес, на сите натпреварувачи им пожелувам успех во натпреварите и нека победат најдобрите и најподготвените, иако денеска вие сите сте победници со самото ваше присуство на овој настан, а овие Јубилејни Републички спортски игри ќе бидат запаметени како историски бидејќи се одвиваат во услови на пандемија.

Се надевам дека идната година ќе бидеме во што поголем број. Ги прогласувам натпреварите за отворени, истакна претседателката Трајкова.

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА

СЗПМ

ПРОГРАМА

на

25-те ЈУБИЛЕЈНИ
Републички пензионерски спортски натпревари 2021
во организација на СЗПМ

одржани по повод
75 години од пензионерското организирање и
20 септември
Денот на пензионерите на Македонија
на стадионот „Зоран Паунов“ во Велес

Обраќање на: **Станка Трајкова,**
претседател на СЗПМ

Обраќање на: д–р **Веле Алексоски,**
претседател на ЗП Велес – домаќин на манифестацијата

Обраќање на: **Аце Коцевски**
градоначалник на Општина Велес

Објаснување на: **Љубица Кузмановска**
за текот на натпреварите

Прггласување на победници и врачување на медали по дисциплини

Доделување на преоден пехар на Здружението со најдобри резултати

Доделување признанија на здруженијата кои учествувале на првите републички спортски натпревари 1996 година во Охрид

Доделување признанија на донаторите на 25-те Јубилејни Републички пензионерски спортски натпревари 2021

Дружење во комплексот „БЕЛА ВОДА“ – Велес
29 сепрември 2021 година

Република Северна Македонија
ПРЕТСЕДАТЕЛ

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРИ
1-10-2021
03-07/331

29 септември 2021 година

До
Станка Трајкова
Претседател на СЗПМ

Почитувана г-ѓо Трајкова,

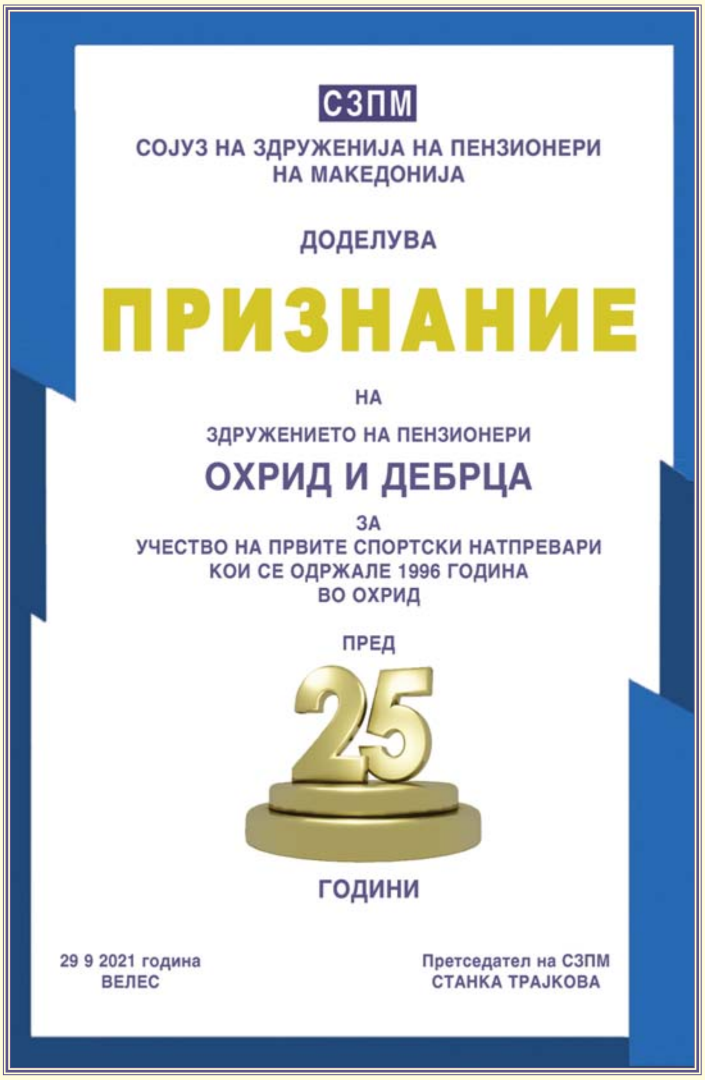
Најпрво, дозволете ми, Вам лично и на сите членови на Сојузот на здруженија на пензионерите да Ви го честитам големиот јубилеј 75 години од пензионерското организирање. Во годината во која прославуваме 30 години независност и 80 години од почетокот на НОВ, имаме уште една навистина значајна годишнина која ја тангира нашата највозрасна популација. Несомнено благодарение на сојузите на пензионери, пред сè, се овозможува заштита на правата на пензионерите, но и се нудат содржини за поактивни и поисполнети пензионерски денови. Токму спортските пензионерски натпревари придонесуваат за здравите животни стилови и се една од најинтересните манифестации кои вие, како сојуз, ги организирате. Впрочем, веќе две и пол децении на овие игри учествуваат стотина пензионери покажувајќи дека и во третата доба може да се биде во завидна физичка состојба. Секако, тоа е показател дека нашите повозрасни сограѓани, кои во својот работен век дале огромен придонес за општеството, сè уште можат да бидат активни во сите сфери и да водат исполнет живот. Заблагодарувајќи Ви се на поканата за присуство на спортските игри, Ве информирам дека поради претходно преземени обврски нема да можам да бидам со Вас, но би сакал да им пренесете искрени поздрави на сите учесници.

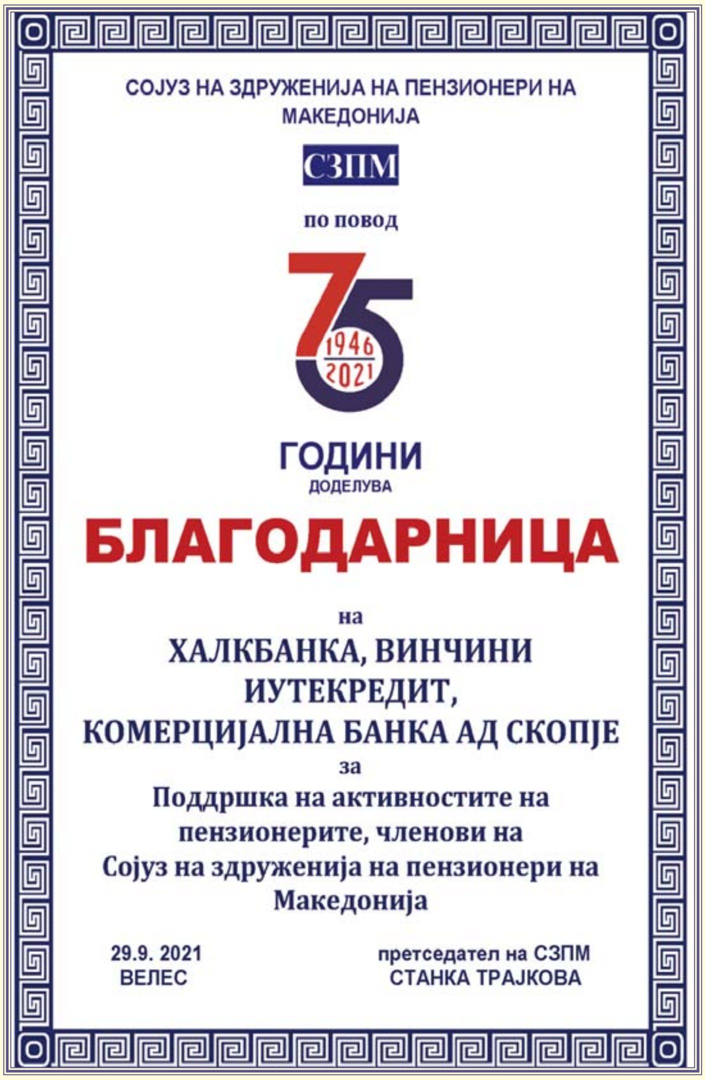
Ви посакувам успешно одвивање на 25. Спортски пензионерски игри и, пред сè, многу здравје, среќа и успех во сите тековни активности на Сојузот на здруженија на пензионерите.

Со почит,

Стево Пендаровски

Бр. 08-1225/1
28.09.2021


СЗПМ
СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ
НА МАКЕДОНИЈА
ДОДЕЛУВА
ПРИЗНАНИЕ
НА
ЗДРУЖЕНИЕТО НА ПЕНЗИОНЕРИ
ОХРИД И ДЕБРЦА
ЗА
УЧЕСТВО НА ПРВИТЕ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ
КОИ СЕ ОДРЖАЛЕ 1996 ГОДИНА
ВО ОХРИД
ПРЕД
25
ГОДИНИ
29 9 2021 година
ВЕЛЕС
Претседател на СЗПМ
СТАНКА ТРАЈКОВА


СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА
МАКЕДОНИЈА
СЗПМ
по повод
75
1946
2021
ГОДИНИ
ДОДЕЛУВА
БЛАГОДАРНИЦА
на
ХАЛКБАНКА, ВИНЧИНИ
ИУТЕКРЕДИТ,
КОМЕРЦИЈАЛНА БАНКА АД СКОПЈЕ
за
Поддршка на активностите на
пензионерите, членови на
Сојуз на здруженија на пензионери на
Македонија
29.9. 2021
ВЕЛЕС
претседател на СЗПМ
СТАНКА ТРАЈКОВА

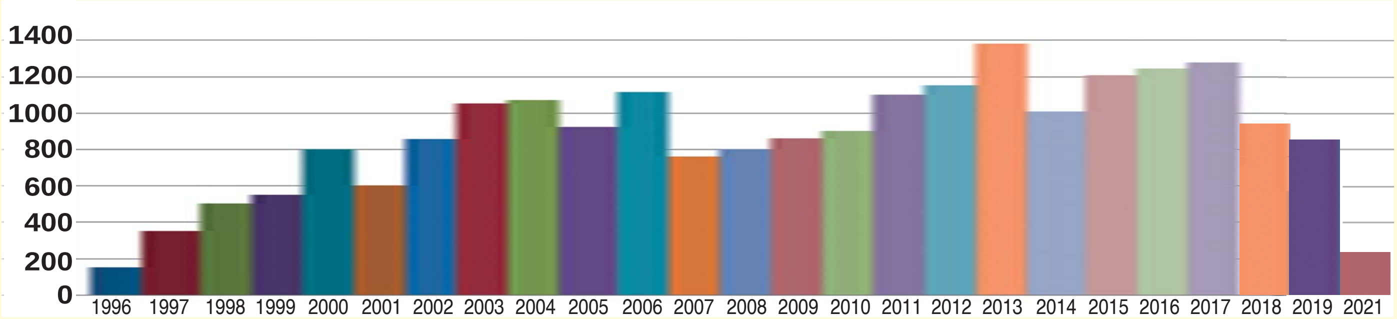
СПОРТСКИ ДИСЦИПЛИНИ НА НАТПРЕВАРИТЕ

ФРЛАЊЕ ЃУЛЕ ТРЧАЊЕ СКОК ОД МЕСТО	КОШАРКА - СЛОБОДНИ ФРЛАЊА НА КОШ ФУДБАЛ - ПЕНАЛИ НА МАЛИ ГОЛЧИЊА

Преглед на местата и годините на одржаните Републички пензионерски спортски натпревари

Година	Место на одржување	Број на учесници
1996	Охрид	150
1997	Гевгелија (Дојранско Езеро)	350
1998	Куманово (Кумановска Бања)	500
1999	Виница	550
2000	Ресен – Крани (Преспанско Езеро)	800
2001	Велес (Езеро „Младост“)	600
2002	Охрид – „Горица“ (Охридско Езеро)	857
2003	Кавадарци (Хотел „ФЕНИ“)	1050
2004	Струга „Еуротел“	1070
2005	Велес (Езеро „Младост“)	920
2006	Ресен – Крани (Преспанско Езеро)	1114
2007	Велес (Езеро „Младост“)	760
2008	Радовиш (Спортски центар „Шампион“)	800
2009	Струга („Еуротел“)	858
2010	Радовиш (Спортски центар „Шампион“)	900
2011	Струга (Комплекс „Ливадишта“)	1100
2012	Скопје (комплекс „NEW STAR“)	1150
2013	Штип (комплекс „Македонка“)	1380
2014	Тетово (комплекс „Тетекс“)	1008
2015	Скопје (комплекс „NEW STAR“)	1205
2016	Радовиш (Спортски центар „Шампион“)	1241
2017	Кочани (Стадион „Никола Мантов“)	1277
2018	Радовиш (Спортски центар „Шампион“)	926
2019	Радовиш (Спортски центар „Шампион“)	846
2021	Велес (Стадион „Зоран Паунов“)	266

Број на учесници по години



ЖЕНИ до 60 години

Медалите ги врачи
Менка Темелковска
секретар на ИО на СЗПМ

I место
Љупка Трифуноска
од ЗП Охрид и Дебрца

II место
Габриела Ѓоревска
од ЗП Тетово

III место
Јасмина Тодоровска
од ЗП Куманово

ЖЕНИ над 60 години

I место
Галаба Ѓорѓиева
од ЗП Штип

II место
Благица Маркулевска
од ЗП Охрид и Дебрца

III место
Јонка Петрова
од ЗП Пробиштип

Медалите ги врачи
Менка Темелковска
секретар на ИО на СЗПМ

МАЖИ до 60 години

Медалите ги врачи
Менка Темелковска
секретар на ИО на СЗПМ

I место
Мојсо Велевски
од ЗП Битола

II место
Зоран Петковски
од ЗП Велес

III место
Трајче Николов
од ЗП Кисела Вода

Медалите ги врачи
Менка Темелковска
секретар на ИО на СЗПМ

МАЖИ над 60 години

I место
Ристе Нетков
од ЗП Штип

II место
Ѓорги Јоневски
од ЗП Охрид и Дебрца

III место
Нејази Таири
од ЗП Тетово

Дисциплина **ФРЛАЊЕ ЃУЛЕ**

XXV РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ

ЖЕНИ

I место
Мирјана Андоновиќ
од ЗП Куманово

II место
Велика Илиевска
од ЗП Македонска Каменица

III место
Јонка Јоноска
од ЗП Охрид и Дебрца

Медалите ги врачи **Менка Темелковска** секретар на ИО на СЗПМ

I место
Насте Ианоски
од ЗП Охрид и Дебрца

II место
Живко Милев
од ЗП Радовиш и Конче

III место
Гласе Симоновски
од ЗП Неготино

Дисциплина **СКОК ОД МЕСТО**

XXV РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ

МАЖИ

I место
Ѓорѓи Николов
од ЗП Кочани

II место
Андреј Колевски
од ЗП Тетово

III место
Мирослав Кузманоски
од ЗП Прилеп

Медалите ги врачи **Менка Темелковска**
секретар на ИО на СЗПМ

ЕКИПНО ЖЕНИ

I место

ЗП Куманово

1. Славица Миленковска
2. Љубинка Денковска
3. Маргарита Божиновска

II место

ЗП Прилеп

1. Ружица Филипоска
2. Марија Проданоска
3. Мира Илиоска

Медалите ги врачи **Ментор Ќоку** потпретседател на ИО на СЗПМ

III место

ЗП Струга

1. Виолета Опетческа
2. Елена Младеноска
3. Марија Ѓура

ЕКИПНО МАЖИ

Медалите ги врачи **Ментор Ќоку** потпретседател на ИО на СЗПМ

I место

ЗП Валандово

1. Сотир Чурлинов
2. Панде Панчев
3. Костадин Чурлинов

II место

ЗП Крушево

1. Благоја Атанасоски
2. Димитар Костоски
3. Крсте Јованоски

III место

ЗП Карпош

1. Зоран Чоневски
2. Мирко Михајловски
3. Љубомир Стефановски

ЕКИПНО ЖЕНИ

I место

ЗП Струга

1. Павлина Кузмановска
2. Оливера Калајџиеска
3. Марија Матовска

II место

ЗП Куманово

1. Јаворка Спасовска
2. Лилјана Тричкович
3. Јадранка Димитриевска

III место

ЗП Ресен

1. Олга Наумовска
2. Лилјана Источка
3. Марика Ќулумовска

Медалите ги врачи **Илија Адамоски** претседател на Собрание на СЗПМ

ЕКИПНО МАЖИ

I место

ЗП Струга

1. Јован Јовановски
2. Стефан Галабовски
3. Милчо Верушевски

II место

ЗП Штип

1. Никола Андонов
2. Стојан Костов
3. Мијалче Панов

Медалите ги врачи **Илија Адамоски** претседател на Собрание на СЗПМ

III место

ЗП Велес

1. Ангелче Манев
2. Душан Анѓушев
3. Љубе Теов

ТАБЕЛА НА ОСВОЕНИ МЕДАЛИ 2021

Ред. број	ЗДРУЖЕНИЈА	ЗЛАТО	СРЕБРО	БРОНЗА	ВКУПНО
1.	Охрид и Дебрца	2	2	1	05
2.	Куманово	2	1	1	04
3.	Штип	2	1	–	03
4.	Струга	2	–	1	03
5.	Валандово	1	–	–	01
6.	Кочани	1	–	–	01
7.	Битола	1	–	–	01
8.	Тетово	–	2	1	03
9.	Велес	–	1	1	02
10.	Прилеп	–	1	1	02
11.	Крушево	–	1	–	01
12.	Македонска Каменица	–	1	–	01
13.	Радовиш и Конче	–	1	–	01
14.	Ресен	–	–	1	01
15.	Карпош	–	–	1	01
16.	Неготино	–	–	1	01
17.	Кисела Вода	–	–	1	01
18.	Пробиштип	–	–	1	01
	Вкупно	11	11	11	33

ПРЕГЛЕД НА ОСВОЕНИ МЕДАЛИ ПО РЕГИОНИ 2021

Ред. број	Регион	ЗЛАТНИ	СРЕБРЕНИ	БРОНЗЕНИ	ВКУПНО
1	I Регион	–	–	–	–
2	II Регион	–	2	2	4
3	III Регион	1	2	3	6
4	IV Регион	4	2	2	8
5	V Регион	1	1	2	4
6	VI Регион	2	1	2	5
7	VII Регион	2	2	–	4
8	VIII Регион	1	1	–	2
	В К У П Н О	**11**	**11**	**11**	**33**

ПРЕГЛЕД НА ЗДРУЖЕНИЈА ПО СПОРТСКИ ДИСЦИПЛИНИ ВО 2021

ТРЧАЊЕ ДО 60 ГОДИНИ

МАЖИ	ЖЕНИ
1. Кисела Вода	1. Кисела Вода
2. Ѓорче Петров	2. Тетово
3. Битола	3. Крушево
4. Охрид и Дебрца	4. Охрид и Дебрца
5. Велес	5. Кавадарци
6. Пробиштип	6. Куманово
7. Штип	7. Штип

ФУДБАЛ - ПЕНАЛИ НА МАЛИ ГОЛЧИЊА

МАЖИ	ЖЕНИ
1. Кисела Вода	1. Центар
2. Карпош	2. ОВР на РМ
3. Крушево	3. Прилеп
4. Вевчани	4. Струга
5. Валандово	5. Кавадарци
6. Пробиштип	6. Куманово
7. Свети Николе	7. Радовиш и Конче

ТРЧАЊЕ НАД 60 ГОДИНИ

МАЖИ	ЖЕНИ
1. Кисела Вода	1. Кисела Вода
2. Тетово	2. Тетово
3. Прилеп	3. Прилеп
4. Охрид и Дебрца	4. Охрид и Дебрца
5. Валандово	5. Кавадарци
6. Куманово	6. Пробиштип
7. Штип	7. Штип

КОШАРКА - СЛОБОДНИ ФРЛАЊА НА КОШ

МАЖИ	ЖЕНИ
1. Воени пензионери	1. Бутел
2. Ѓорче Петров	2. Тетово
3. Битола	3. Ресен
4. Струга	4. Струга
5. Велес	5. Кавадарци
6. Куманово	6. Куманово
7. Штип	7. Штип

ФРЛАЊЕ ЃУЛЕ

МАЖИ	ЖЕНИ
1. Гази Баба	1. Илинден
2. ОВР на РМ	2. Тетово
3. Прилеп	3. Ресен
4. Охрид и Дебрца	4. Охрид и Дебрца
5. Неготино	5. Богданци
6. Куманово	6. Куманово
7. Штип	7. Штип

СКОК ОД МЕСТО

МАЖИ
1. Чаир
2. Тетово
3. Прилеп
4. Струга
5. Кавадарци
6. Куманово
7. Радовиш и Конче

СУДИИ ПО ДИСЦИПЛИНИ

Атлетика - Трчање, Фрлање ѓуле, Скок од место

1. **Љибица Кузмановска** – координатор – ЗП Куманово
2. **Тодор Илиев** – судија – ЗП Чаир
3. **Стефан Шурбановски** – судија – ЗП Кичево
4. **Љубинко Ристов** – судија – ЗП Ѓорче Петров
5. **Илчо Ристевски** – судија – ЗП Ресен
6. **Иван Цветановски** – судија – ЗП Гази Баба
7. **Благој Тасев** – судија – ЗП Виница

Фудбал

1. **Димче Митрев** – кординатор – ЗП Велес
2. **Цане Грбевски** – судија – ЗП Битола

Кошарка

1. **Гале Бобаровски** – координатор – ЗП Гостивар
2. **Стојка Шалева** – судија

КОМИСИЈА ЗА ПОПЛАКИ И ЖАЛБИ

1. **Љубица Кузмановска** – претседател
2. **Димче Митрев** – член
3. **Тодор Илиев** – член

ПРЕГЛЕД НА НЕПОСРЕДНИТЕ УЧЕСНЦИ НА НАТПРЕВАРИТЕ - 2021

Ред. бр.	Региони екипа	ДИСЦИПЛИНИ																							Вкупно		Сев купно
		Стре лаштво		Шах		Пикадо		Тегнење јаже		Фудбал		Кошарка		Фрлање ѓуле.		Трчање до 60 г.		Трчање над 60 г.		Скок од место	Домино		Табла				
	1	2		3		4		5		6		7		8		9		10		11	12		13		14		15
		м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	ж	м	м	ж	м	ж	м	ж	
I Регион																											
1	К. Вода									3						1		1	1						05	01	6
2	Центар										3											1		1	-	03	03
3	Воени пенз.											3													03	-	03
4	Бутел												3												-	03	03
5	Гази Баба													1									1		01	-	01
6	Илинден														1										-	01	01
7	Чаир																1			1					01	01	02
II Регион																											
1	Тетово												3		1	1	1	1	1	1					06	03	09
2	ОВР на РМ										3			1											01	03	04
3	Карпош									3															03	-	03
4	Ѓ. Петров											3													03	-	03
III Регион																											
1	Прилеп										3			1				1	1	1					03	04	07
2	Крушево									3							1								03	01	04
3	Ресен												3		1										-	04	04
4	Битола											3				1									04	-	04
IV Регион																											
1	Охр. и Дебр.													1	1	1	1	1	1						03	03	06
2	Струга										3	3	3							1					04	06	10
3	Вевчани									3															03	-	03
V Регион																											
1	Кавадарци										3		3				1		1	1					01	08	09
2	Велес											3				1									04	-	04
3	Валандово									3								1							04	-	04
4	Неготино													1											01	-	01
5	Богданци														1										-	01	01
VI Регион																											
1	Куманово										3	3	3	1	1		1	1		1					06	08	14
2	Пробиштип									3						1			1						04	01	05
VII Регион																											
1	Штип											3	3		1	1	1	1	1						05	06	11
2	Радовиш										3			1						1					02	03	05
3	Св. Николе									3															03	-	03
VIII Регион																											
1	Кочани													1		1				1					03	-	03
2	М. Каменица											3			1			1							04	01	05
3	Виниица									3	3								1						03	04	07
4	Делчево												3				1								-	04	04
	Вкупно									24	24	24	24	8	8	8	8	8	8	8					80	72	152

ПЛАСМАН НА ЕКИПИТЕ
НА XXV СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ 2021

Ред. бр.	Здружение	Освоени места									
		Бр. на Дисцип.	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	вкупно бодови
01	Куманово	8	2	1	1	1	1	–	1	1	56
02	Охрид и Дебрца	6	2	2	1	–	–	1	–	–	49
03	Штип	7	2	1	–	1	1	–	1	1	47
04	Струга	4	2	–	1	–	–	–	1	–	40
05	Тетово	7	–	2	1	–	1	1	1	1	33
06	Прилеп	5	–	1	1	1	–	1	–	1	25
07	Кочани	3	1	–	–	2	–	–	–	–	22
08	Кавадарци	5	–	–	–	2	1	–	2	–	20
09	Велес	2	–	1	1	–	–	–	–	–	16
10	Битола	2	1	–	–	–	–	1	–	–	16
11	Макед. Каменица	3	–	1	–	–	1	1	–	–	16
12	Кисела Вода	4	–	–	1	1	–	1	–	1	16
13	Валандово	1	1	–	–	–	–	–	–	–	15
14	Пробиштип	3	–	–	1	–	2	–	–	–	15
15	Радовиш и Конче	3	–	1	–	–	–	1	–	1	13
16	Ресен	2	–	–	1	–	1	–	–	–	12
17	Крушево	2	–	1	–	–	–	–	–	1	11
18	Виница	3	–	–	–	–	1	–	2	–	10
19	Карпош	1	–	–	1	–	–	–	–	–	08
20	Чаир	2	–	–	–	1	–	1	–	–	08
21	Делчево	2	–	–	–	1	–	–	–	1	07
22	Неготино	1	–	–	1	–	–	–	–	–	06
23	ОВР на РМ	2	–	–	–	–	–	1	1	–	06
24	Свети Николе	1	–	–	–	1	–	–	–	–	06
25	Бутел	1	–	–	–	–	1	–	–	–	05
26	Богданци	1	–	–	–	1	–	–	–	–	05
27	Гази Баба	1	–	–	–	–	1	–	–	–	04
28	Центар	1	–	–	–	–	–	1	–	–	04
29	Вевчани	1	–	–	–	–	–	1	–	–	04
30	Илинден	1	–	–	–	–	–	1	–	–	03
31	Воени пензионери	1	–	–	–	–	–	–	1	–	03
32	Ѓорче Петров	1	–	–	–	–	–	–	–	1	02

ПРЕГЛЕД НА ОСВОЕНИТЕ МЕСТА И БОДОВИ НА НАТПРЕВАРИТЕ ВО 2021 ГОДИНА

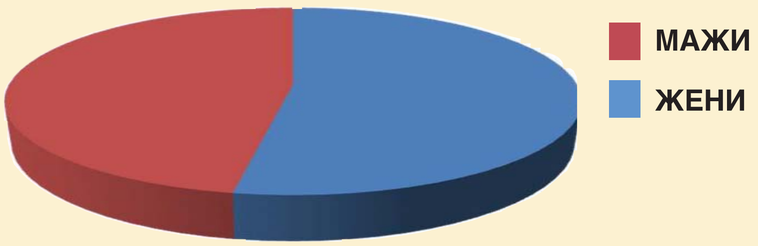
Освоено место	Здружение	Број на дисциплини	Освоени бодови
1.	Куманово	8	56
2.	Охрид и Дебрца	6	49
3.	Штип	7	47
4.	Струга	4	40
5.	Тетово	7	33
6.	Прилеп	5	25
7.	Кочани	3	22
8.	Кавадарци	5	20
9.	Велес	2	16
10.	Битола	2	16
11.	Македонска Каменица	3	16
12.	Кисела Вода	4	16
13.	Валандово	1	15
14.	Пробиштип	3	15
15.	Радовиш и Конче	3	13
16.	Ресен	2	12
17.	Крушево	2	11
18.	Виница	3	10
19.	Карпош	1	08
20.	Чаир	2	08
21.	Делчево	2	07
22.	Неготино	1	06
23.	Свети Николе	1	06
24.	ОВР на РМ	2	06
25.	Бутел	1	05
26.	Богданци	1	05
27.	Гази Баба	1	04
28.	Центар	1	04
29.	Вевчани	1	04
30.	Илинден	1	03
31.	Воени пензионери	1	03
32.	Ѓорче Петров	1	02

ПРЕГЛЕД НА ВКУПНИОТ БРОЈ УЧЕСНИЦИ ВО 2021 ГОДИНА

1.	Кисела Вода	06	18.	Вевчани	03
2.	Центар	03	19.	Кавадарци	09
3.	Воени пензионери	03	20.	Велес	04
4.	Бутел	03	21.	Валандово	04
5.	Гази Баба	01	22.	Неготино	01
6.	Илинден	01	23.	Богданци	01
7.	Чаир	02	24.	Куманово	17
8.	Тетово	09	25.	Пробиштип	05
9.	ОВР на РМ	04	26.	Штип	11
10.	Карпош	03	27.	Радовиш	05
11.	Ѓорче Петров	03	28.	Свети Николе	03
12.	Прилеп	07	29.	Кочани	03
13.	Крушево	04	30.	Македонска Каменица	05
14.	Ресен	04	31.	Винииција	07
15.	Битола	04	32.	Делчево	04
16.	Охрид и Дебрца	06	33.	СЗПМ и други присутни	111
17.	Струга	10		**ВКУПНО**	**266**

ВКУПЕН БРОЈ НА НЕПОСРЕДНИ УЧЕСНИЦИ СПОРЕД ПОЛОТ

Вкупно учествувале	152
Мажи	80
Жени	72



ОРГАНИЗАЦИОНЕН ОДБОР ЗА СПРОВЕДУВАЊЕ НА НАТПРЕВАРИТЕ ВО 2021 ГОДИНА

1. **Станка Трајкова**, претседател на СЗПМ
2. **Илија Адамоски**, претседател на Собранието на СЗПМ
3. **Ментор Ќоку**, потпретседател на ИО на СЗПМ
4. **Менка Темелковска**, секретар на ИО на СЗПМ
5. **Здравко Петковски**, претседател на Комисијата за спорт на СЗПМ
6. **Веле Алексоски**, претседател на ЗП Велес
6. **Димче Митрев**, претседател на комисија за спорт ЗП Велес

КОМИСИЈА ЗА СПОРТ И РЕКРЕАЦИЈА ПРИ СЗПМ

Здравко Петковски, претседател

Љубица Кузмановска
Гале Бобаровски
Стефан Шурбаноски
Димче Митрев
Тодор Илиев
Цане Грбевски
Благоја Тасев
Стојка Шалева

Здруженија - севкупни победници по години

СЗПМ

1996 - 2021

1996	1997	1998	1999
2000 ЗП КУМАНОВО	2001 ЗП ТЕТОВО	2002 ЗП ТЕТОВО	ТРАЈНА СОПСТВЕНОСТ 2003 ЗП ТЕТОВО
2004 ЗП ТЕТОВО	2005 ЗП КУМАНОВО	2006 ЗП ОХРИД И ДЕБРЦА	2007 ЗП ТЕТОВО
2008 ЗП КУМАНОВО	2009 ЗП КУМАНОВО	2010 ЗП ТЕТОВО	2011 ЗП ОХРИД И ДЕБРЦА
2012 ЗП ОХРИД И ДЕБРЦА	ТРАЈНА СОПСТВЕНОСТ 2013 ЗП ОХРИД И ДЕБРЦА	2014 ЗП ОХРИД И ДЕБРЦА	2015 ЗП ОХРИД И ДЕБРЦА
2016 ЗП ОХРИД И ДЕБРЦА	2017 ЗП ПРИЛЕП	2018 ЗП ТЕТОВО	2019 ЗП ТЕТОВО

2021
ЗП КУМАНОВО

ПРВ РЕГИОН

Со 4 први места најдобро ЗП Кисела Вода

На спортските терени во училиштето „Александар Македонски“ во населбата Лисиче, на 12.9.2021 година се одржаа 25–тите регионални пензионерски натпревари на кои присуствуваа 149 пензионери од кои 115 спортисти и 34 членови на здруженија и гости. Присутните прв ги поздрави претседателот на Здружението на пензионери „Солидарност – Аеродром“ од Скопје кое е е едно од најголемите и најактивни здруженија, членки на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија. Тој им посака добредојде на сите, а на спортистите пензионери успешно натпреварување. Од името на СЗПМ на присутните им се обрати потпретседателот на ИО на Сојузот Ментор Ќоку кој меѓу другото истакна:

– Денес се одржуваат 25–тите спортски натпревари од првиот регион во организација на СЗПМ, а домаќин е ЗП Солидарност – Аaеродром. Во оваа прилика сакам да истакнам дека овие наши обраќања пред почетокот на игрите имаат свое значење и тежина, со што покажуваме дека сме организирани субјекти, а вие заслужувате да ве поздравиме.

Ги поздравувам сите спортисти – натпреварувачи од здруженијата од првиот регион, и тоа: домаќинот Солидарност – Аеродром, Гази Баба, Центар, Кисела Вода, Чаир, Воените пензионери, Бутел, Илинден и Шуто Оризари.

Посебно ја поздравувам нивната одлучност и храброст што и покрај состојбата со пандемијата од ковид 19 се охрабрија да бидат учесници на овие натпревари.

Почитувани, спортските натпревари не се одржаа во 2020 година поради пандемијата и сите здруженија се изјаснија дека нема да учествуваат. Оваа година Сојузот подготви скратена програма за одржување на спортските натпреварувања за што сите членки на Сојузот, позитивно се изјаснија. Убеден сум дека и денешното ќе се одвива во најдобар ред, дека сите ќе ги почитуваме мерките и протоколите донесени од надлежните органи и на тој начин ќе превенираме натпреварите да поминат без несакани последици, како што завршија неколку натпревари од другите региони. Знам дека сите натпреварувачи посакуваат да постигнат најдобри резултати, меѓутоа само еден може да биде прв. Фер и коректно нека победат најдобрите. На сите им посакувам успех, а убеден сум дека на крај сите ќе бидеме победници со тоа што учествуваме на оваа спортска манифестација. Ги прогласувам 25–тите регионални спортски натпревари од 1–от регион за отворени. На натпреварите најдобри беа спортистите од Кисела Вода со 4 први места, а Чаир освои 2 први места. Останатите освоија по едно.

ВТОР РЕГИОН

Традиционално најдобри тетовци

На 12–ти септември 2021 година се одржаа 25–тите јубилејни пензионерски натпревари од вториот регион. Натпреварите беа во убавиот амбиент на Спортско–рекреативниот центар Сарај, во Скопје. Натпреварувачите ги поздрави и им посака добредојде и успех во натпреварувањето претседателот на Здружението на пензионери Карпош од Скопје, Трифун Донев. Потоа на присутните им се обрати претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова. Во своето обраќање таа зборуваше за значењето на физичката активност на луѓето од трета доба особено во овој период во кој здравјето е загрозено особено на возрасните, исто така намалени се и дружењата и другите активности. Претседателката Трајкова потенцираше дека овие пензионерски натпревари се во знакот на два пензионерски јубилеја: 75 години од пензионерското организирање во нашата земја и 25 години спортски натпревари во рамките на Сојузот.

– Ова се традиционално најмасовни активности на пензионерите на кои секој сака да постигне подобри разултати за себе, но и за своето здружение кое го претставува. На сите ви посакувам добри резултати и добро здравје и расположение. 25–тите регионални јубилејни пензионерски натпревари ги прогласувам за отворени. Натпреварувањата можат да започнат.

На овие регионални натпревари од вториот регион земаа учество пензионери спортисти од здруженијата: Гостивар, Тетово, Ѓорче Петров, ОВР и домаќинот Карпош.

На натпреварите присуствуваа 120 пензионери од кои 94 спортисти натпреварувачи и 26 набљудувачи и гости. Од спортистите натпреварувачи 60 беа мажи и 34 жени.

Најдобри беа како и секогаш тетовци со освоени 7 први места. Пензионерите од ЗП ОВР освоија 2 први места, а ЗП Ѓорче Петров и ЗП Карпош освоија по 1 прво место.

На крајот на натпреварувачите им беа доделени благодарници за учество со желба за нови средби и дружења. Благодарниците им ги врачи претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова.

ТРЕТ РЕГИОН

Домаќините освоија најмногу први места

Регионалните спортски натпревари од Третиот регион на 1–ви септември 2021 година се одржаа на спортските терени на „Паркот на Револуцијата“ во Прилеп. На натпреварите зедоа учество шеесетина пензионери од Здруженијата: Битола, Крушево, Демир Хисар, Ресен и градот домаќин Прилеп. Севкупни победници со освоени најмногу први места, беа домаќините. Минатата година спортските пензионерски игри не се одржаа заради пандемијата од ковид 19, а оваа година се одржаа со почитување на сите здравствени протоколи и со доставување сертификати за примени две вакцини на натпреварувачите. На отворањето на овие регионални спортски игри на пензионерите од регионот што се и предуслов за учество на претстојната пензионерска спортска олимпијада што ќе се одржи на 29 овој месец во Велес, присуствуваа и претседателката на СЗПМ Станка Трајкова, потпретседателот на ИО на Сојузот Ментор Ќоку, претседателот на Комисијата за спорт при СЗПМ Здравко Петкоски и претседателот на Собранието м–р Илија Адамоски. Годинешните јубилејни 25–ти по ред пензионерски спортски игри се одржуваат во рамките на одбележувањето на 75–годишнината од пензионерското организирање во Македонија. Гостите и учесниците ги поздрави претседателот на ЗП Прилеп Славко Трајкоски кој на сите им посака уште многу вакви заеднички средби и се разбира фер и спортски дух на натпреварите, а за отворени ги прогласи претседателот на Собранието на СЗПМ м–р Илија Адамоски, кој меѓу другото ја истакна потребата во овие тешки времиња од заедничко дружење и рече:

– Не е важно кој ќе биде победник на овие пензионерски натпревари, најважно е што сме овде и сме победници барем засега од тешката и непредвидлива болест од вирусот ковид–19. Тоа е мошне значајно за нас пензионерите, луѓето од третата доба, да го зачуваме здравото тело, а во него здравиот дух.

Најдобри беа натпреварувачите на ЗП Прилеп, со 5 први места, а ЗП Битола, ЗП Ресен и ЗП Крушево со по две. Претседателот на ЗП Прилеп Славко Трајкоски им додели дипломи за учество на овие спортски регионални пензионерски игри на најдобрите натпреварувачи.

ЧЕТВРТ РЕГИОН

ЗП Охрид и Дебрца освоија 6 први места

На 6.9.2021 година во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија во Кичево, се одржаа 25–те регионални пензионерски спортски натпревари од четвртиот регион. На натпреварите учествуваа: ЗП Охрид и Дебрца, ЗП Дебар и Центар Жупа, ЗП Струга, ЗП Македонски Брод, ЗП Вевчани, ЗП Лабуништа и ЗП Кичево кое беше домаќин на натпреварите.

На присутните прв им се обрати претседателот на ЗП Кичево Душан Ристевски, а на албански и на македонски им се обрати претседателот на Собранието на здружението Мехмед Мехмеди.

Присутните гости и натпреварувачите – спортисти од сите здруженија кои припаѓаат на четвртиот реигон ги поздрави претседателката на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија Станка Трајкова која меѓу другото истакна:

– Од веќе познатите причини заради пандемијата од вирусто Ковид – 19, минатата година 2020, овие спортски пензионерски натпревари не се одржаа, но еве оваа година се охрабривте и дојдовте да се дружите и натпреварувате, со што покажавте како и секогаш храброст и мудрост.

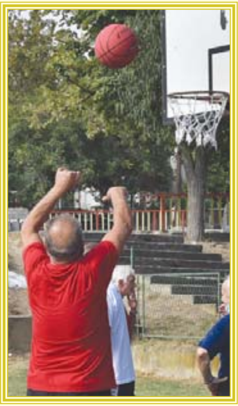
На сите натпреварувачи им посакувам добри резултати, добро здравје и долг живот. Ги прогласувам овие јубилејни 25–ти по ред регионални спортски натпревари кои се одржуваат во годината кога Сојузот одбележува 75 години од пензионерското организирање во нашата земја. Натпреварите може да започнат.

Натпреварите се одржаа на Градскиот стадион, пред 117 присутни од кои беа 76 пензионери натпреварувачи и тоа 54 во машка и 22 во женска конкуренција. Најдобри резултати постигнаа натпреварувачите од ЗП Охрид и Дебрца со освоени 6 први места. ЗП Струга освои 4, а ЗП Вевчани едно и се пласираа за Републичките натпревари на 29 септември 2021 година.

ПЕТТИ РЕГИОН

Најдобри беа спортистите од ЗП Кавадарци

На 9 септември 2021 година, на одлично подготвените терени во Спортско–рекреативниот центар „Младост“, во Неготино, а во организација на СЗПМ, успешно беа одржани 25–тите регионални спортски натпревари на кои се натпреваруваа спортисти–пензионери од 7 здруженија од петтиот регион. Во присуство на претставници од СЗПМ, претседатели на здруженија на пензионери од овој регион, на комисии за спорт и култура при здруженијата, претседатели на ограноците на ЗП Неготино, како и претставници од Домот за стари лица „ЖАНА“ од Неготино, Душан Недев, посакувајќи им врвни резултати на натпреварувачите, рече дека игрите се одвиваат во посебни услови и секој учесник има уреден сертификат за вакцинација со примена една или две вакцини. Од името на Сојузот на спортистите и присутните им се обрати претседателот на Собранието на СЗПМ Илија Адамоски кој меѓу другото рече:



– Оваа манифестација е една од целите и задачите на Сојузот при што стоиме на заложбата дека физичката активност на лицата во третата доба е императив за подолг и посреќен живот. Состојбите ги детерминира пандемијата во цел свет. Овие игри ни овозможуваат да го јакнеме пријателството и да сееме љубов, а не омраза и раздор меѓу луѓето од трата доба. Не е битно кој е прв или втор. Победници сме што сме тука присутни.

Синтагмата „во здраво тело здрав дух“, ќе ја негуваме преку културата и физичката активност кои даруваат активно стареење. Овие спортисти полни се со виталност, млад дух и енергија добиена од напорните тренинзи кои верувам ќе ја манифестираат со одлични резултати во сите дисциплини, рече на крајот од своето обраќање Адамоски и ги прогласи игрите за отворени.

По двочасовни натпревари под стручното око на судиите следеше свечено прогласување на најдобрите во сите дисциплини кои им ги додели претседателот на здружението домаќин Душан Недев. Најдобри по третпат беа спортистите од екипата при ЗП Кавадарци со освоени 5 први места, Валандово и Велес по две и Неготино и Богданци по едно. Присуствуваа 180 пензионери од кои 131 спортист 70 мажи и 61 жени.

Збор–два и за одличната организација на домаќинот ЗП Неготино, кој во координација со Сојузот успеа да ги собере сите позитивни оценки за искреното и квалитетно гостопримство на спортистите, судиите, комисијата и сите останати учесници во овие игри од 5–ти регион.

Да потсетиме дека најдобрите од сите региони ќе учествуваат на Републичките спортски игри, на 29 септември, чиј домаќин ќе биде ЗП Велес.

ШЕСТИ РЕГИОН

Кумановци како и секогаш најдобри

Во организација на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија каде што домаќин беше ЗП Куманово, на 4 септември 2021 година на терените на СОТУ „Наце Буѓони“ во Куманово се одржаа 25. традиционални регионални пензионерски спортски игри на коишто оваа година настапија повеќе од шеесетина пензионери – натпреварувачи од ЗП Крива Паланка, ЗП Кратово, ЗП Пробиштип, ЗП Злетово и од ЗП од градот домаќин, Куманово.

На овие регионални спортски натпревари, пензионерите од здруженијата од 6. регион, се натпреваруваа во: слободно фрлање на кош, шутирање на мали голчиња, фрлање ѓуле: скок од место во далечина и трчање.

Во овој контекс натпреварувачите во екипните и поединечните дисциплини ги постигнаа следните резултати: доминираа пензионери од ЗП Куманово коишто освоија 8 први и 2 втори места, односно освоија вкупно 123 бодови. На второто место со 3 први, 2 втори и 1 трето место со освоени 67 бодови, се пласираа пензионерите од ЗП Пробиштип, а на третото место со 2 втори, 1 трето и 1 четврто место и 34 бодови, се пласираа пензионерите од ЗП Крива Паланка.

Пред почетокот на спортските натпревари на учесниците и присутните со пригодни зборови ги поздравија и им посакаа успех на игрите градоначалникот на Куманово Максим Димитриевски, претседателот на ЗП од Куманово Благе Јакимовски, потпретседателот на ИО на СЗПМ Ментор Ќоку, кој по завршувањето на своето обраќање 25–тите регионални пензионерски спортски игри ги прогласи за отворени.

Се на сѐ генерално гледано овие регионални пензионерски спортски игри во Куманово беа успешно организирани и реализирани, со запазени на сите заштитни здравствени протоколи во врска со моменталната пандемија со вирусот ковид 19 за што голем удел во успешната организација имаше и раководството на ЗП Куманово кое пак по завршување на игрите, а поради неможноста за заедничко дружење на пензионерите за сите учесници организираше ланч–пакети.

СЕДМИ РЕГИОН

Штипските пензионери освоија 7 први места

И понатаму живееме во корона период, но пензионерите членови на Сојузот на пензионерите на Македонија, сепак се активни на сите полиња од животот. СЗПМ заедно со здруженијата на пензионерите од целата наша убава земја, оваа година ги организираше добропознатите Спортски пензионерски игри, приспособени на сегашните услови заради пандемијата. Во организација на СЗПМ на 13–ти септември во Свети Николе се одржаа 25–тите јубилејни спортски регионални игри од седмиот регион. Учесниците беа здруженија на пензионери од Радовиш и Конче, Штип, Лозово и Свети Николе. Не учествуваа ЗП Струмица и ЗП Ново Село.

Претседателот на здружението домаќин Никола Атанасов во спортската сала „Цар Самоил" ги пречека гостите и натпреварувачите со топло добредојде. На сите им посака добро здравје, а на натпреварувачите фер борба и постигање на што подобри резултати. Овој настан со своето присуство го увеличија претставниците од СЗПМ, секретарот Менка Темелковска и претседателот на Комисијата за спорт и рекреација при СЗПМ Здравко Петковски. Секретарот на ИО на Сојузот Менка Темелковска со убави и одбрани зборови ги поздрави присутните истакнувајќи дека е најважно дружењето, активното стареење и создавање нови пријателства. На крајот од своето обраќање таа ги прогласи за отворени 25–тите регионални пензионерски спортски игри во Свети Николе и натпреварувањето започна.

Домаќинот беше мошне добар организатор на натпреварите, бидејќи сè се одвиваше според програмата. Својата снага и спортскот дух пензионерите ги одмерија во пет дисциплини: трчање на 60 и 80 м, фрлање ѓуле, скок од место, кошарка и шутирање на мали голчиња.

Според постигнатите резултати најдобри беа спортистите од ЗП Штип со освоени 7 први места, втори беа пензионерите од ЗП Радовиш и Конче со освоени 3 први места, а трети беа натпреварувачите од ЗП Свети Николе со освоено едно прво место. Овие здруженија ќе се натпреваруваат на Републичката пензионерска олимпијада која ќе се одржи во Велес на 29 септември 2021 година, на Градскиот стадион „Зоран Паунов". На најдобрите екипи претседателот Атанасов им врачи благодарници.

На настанот присуствуваа 83 лица од кои 64 спортисти: 36 мажи и 28 жени.

ОСМИ РЕГИОН

Од осумте натпревари овие се одржаа последни

На 17 септемви 2021 година се одржаа последните регионални натпревари од осмиот регион. Организатор беше Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија, а домаќин Здружението на пензионери Виница.

На присутните прв им се обрати и ги поздрави претседателот на здружението Петруш Данилов. Тој во поздравното обраќање им посака на сите натпреварувачи фер натпревари истакнувајќи дека најбитно е да се учествува, бидејќи на крај ќе бидат победници сите, само да се здрави.

Присутните ги поздрави и градоначалникот на Виница, Ивица Димитров. Од името на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија на присутните им се обрати и срдечно ги поздрави потпретседателот на Извршниот одбор на Сојузот Ментор Ќоку, кој им го честиташе големиот пензионерски јубилеј 75 години од организираното дејствување на пензионерите од нашата земја кое започнало во далечната 1946 година и рече:

– Денес присуствуваме на уште еден јубилеј: 25 години од првите и најмасовните пензионерски активности, спортските натпревари. Денес ќе се натпреваруваат спортисти пензионери од здруженијата членки на Сојузот: Кочани, Берово, Пехчево, Македонска Каменица, Делчево и здружението домаќин Виница. Им посакувам на сите добро дружење и добри резултати, а нека победат најподготвените, но и тие кои ќе ги следи среќата. Спортот е важен бидејќи во здравото тело поседува и здрав дух. Натпреварите можат да отпочнат!

Пензионерите се натпреваруваа со желба да постигнат што подобри резултати. Со постигнати 3 први места најдобри беа натпреварувачите од ЗП Виница, ЗП Македонска Каменица и ЗП Кочани, а 2 први места освои ЗП Злетово.

Во Виница присуствуваа 129 пензионери и гости, од кои 81 спортист.

Натпреварите поминаа во фер и другарска атмосфера, онака како што тоа го прават со години наназад пензионерите со мудроста и искуството стекнато со годините.

Најуспешно здружение и севкупен победник за 2021 година е ЗП Куманово

По донесувањето одлука од страна на Извршниот одбор на СЗПМ и покрај сите потешкотии и проблеми поврзани со пандемијата, спортските натпревари оваа година да продолжат почитувајќи ги при тоа сите протоколи за заштита на здравјето и животот на натпреварувачите, Извршниот одбор ја задолжи Комисијата да изготви посебна скратена програма со што ќе можат да се испочитуваат сите мерки за заштита. Така, покрај другите мерки беше одлучено секој натпреварувач да има сертификат дека е вакциниран или дека го прележал вирусот во последните 45 денови. Со оваа мерка се исклучи можноста на натпреварите да присуствуваат можни носители и преносители на вирусот.

На 27.5.2021 година Комисијата за спорт и рекреација при ИО на СЗПМ ја одржа 8–та седница на која се донесе одлука 25–тите јубилејни пензионерски спортски натпревари на регионално и републичко ниво да се одржат во месец септември кога по прогноза на Комисијата за заразни болести се очекува намалување на бројот на заболените од ковид–19, а и да бидат што поголем број вакцинирани. На оваа седница Комисијата ги утврди и домаќините на регионалните спортски натпревари како и термините за одржување на истите. Овој план беше во целост испочитуван со исклучок на натпреварите во првиот и вториот регион кои беа одложени заради прогласувањето на тродневна жалост за жртвите во пожарот во ковид болницата во Тетово.

Комисијата постапувајќи по барањето на ИО на СЗПМ изготви скратена програма со опфаќање на само 5 спортски дисциплини кои овозможуваат максимален број од 19 натпреварувачи од секое здружение под услов да учествува во сите спортски дисциплини. При изборот комисијата имаше предвид да се натпреварува во оние дисциплини каде што можат да се почитуваат сите протоколи и упатства дадени од страна на Владата на РСМ и СЗПМ и тоа: – слободни фрлања на кош – шутирање пенали на мали голчиња – фрлање ѓуле – трчање на 60 и 80 метри и – скок од место.

Предложените спортски дисциплини од страна на комисијата беа прифатени од сите здруженија, членки на СЗПМ. Таа предложи натпреварите главно да се одржуваат на отворен простор и за сите учесници да се обезбедуваат ланч–пакети и да нема заедничко дружење. Воедно сметаше дека покрај натпреварувачите на натпреварите да присуствуваат што е можно помал број други пензионери по која било основа.

На 7.7.2021 година во 11 часот работна група од СЗПМ во состав од претседателот Станка Трајкова, потпретседателот на СЗПМ Ментор Ќоку и претседателот на Комисијата за спорт и рекреација Здравко Петковски го посетија ЗП Велес со цел да му предложат и го охрабрат здружението да прифатат да бидат домаќини на 25–тите републички пензионерски спортски натпревари, бидејќи има услови за тоа и што е најбитно се наоѓа во центарот на државата на подеднаква оддалеченост од сите здруженија. Од страна на раководството на ЗП Велес со задоволство беше прифатен предлогот тие да бидат домаќини бидејќи располагаат со идеални терени кои овозможуваат и помасовни натпревари. Истиот ден беа разгледани терените и утврдени обврските на здружението домаќин. Беше потврден и терминот на одржување, 29.9.2021 година, пристигнувањето на екипите да биде во 9 часот, во 9:30 да се одржи отворањето, а натпреварите да започнат во 10 часот.

Потоа беше надополнето Координативното тело за организирање на игрите со двајца членови од ЗП Велес и тоа претседателот Веле Алексоски и претседателот на Комисијата за спорт на ЗП Велес Димче Митрев.

На 23.9.2021 година Комисијата ја одржа својата 9–та редовна седница на која беа извршени последните подготовки за успешно реализирање на игрите и беше одлучено да не се ангажираат судии од здруженијата туку таа активност да ја реализираат членовите на републичката комисија. Редоследот за настап беше утврден со извлекување ждрепка. На оваа седница беше формирана и комисија за поплаки и жалби во состав: Љубица Кузмановска за претседател, Димче Митрев и Тодор Илиев, членови.

На 29.9.2021 год. по пристигнување на екипите во Велес во 9:30 часот се пристапи кон отворање на

игрите во спортската сала. Со пригодни говори на присутните им се обратија, претседателот на ЗП Велес Веле Алексоски, градоначалникот на Општина Велес Аце Коцевски, а од името на организаторот СЗПМ на присутните им се обрати претседателката

Станка Трајкова која и ги прогласи игрите за отворени. Трајкова го прочита и писмото од претседателот на РС Македонија г. Стево Пендаровски кој од оправдани причини не можеше да биде присутен на спортскиот настан, а кој меѓу другото на пензионерите им го честиташе 75–годишниот јубилеј од пензионерското организирање и 25–годишнината од организирањето на спортските натпревари на регионално и републичко ниво, заблагодарувајќи се на поканата за присуство на спортските игри.

„Ве информирам дека поради претходно преземени обврски нема да можам да бидам со вас, но би сакал да им ги пренесете моите искрени поздрави на сите учесници. Ви посакувам успешно одвивање на 25–тите спортски игри и, пред сè, многу здравје, среќа и успех во сите тековни активности на Сојузот на здруженијата на пензионерите на Македонија“ – пишуваше во писмото од претседателот на државата г. Стево Пендаровски. На јубилејните 25–ти републички пензионерски спортски игри право на настап обезбедија 152 натпреварувачи од кои 80 во машка и 72

во женска конкуренција од 32 здруженија. Од 48 натпреварувачи најголем број учествуваа во колективните спортски дисциплини, а во останатите поединечни дисциплини по 8 натпреварувачи во секоја категорија. Оваа година на Републичките спортски игри не успеаја да остварат право на настап 17 здруженија, што досега е најголем број. За одбележување е што оваа година на регионалните натпревари не настапија 4 здруженија што претставува досега најголем број. Врачувањето на медалите и прогласувањето на победниците се изврши во отворениот простор на ресторанот „Бела вода“ на езерото Младост, а ги врачија членови на организацискиот одбор. Прогласувањето на севкупниот победник и врачувањето на

преодниот пехар беше од страна на претседателот на СЗПМ, Станка Трајкова. Најуспешно здружение и севкупен победник оваа година по подолг период беше ЗП Куманово кое постигна најдобри резултати освојувајќи 56 бодови пред ЗП Охрид и Дебрца со 49

бодови, ЗП Штип со 47, ЗП Струга со 40, ЗП Тетово со 33 бодови итн.

Од вкупниот број, 32 здруженија, колку што се натпреваруваа на годинашниве натпревари 18 здруженија успеаја да освојат медали и тоа: 7 здруженија освоија златни медали, 9 сребрени и 11 здруженија освоија бронзени медали. Оваа година под мошне сложени околности пензионерските спортски натпревари протекоа и завршија успешно.

Комисија за спорт и рекреација
Претседател Здравко Петковски

Хронологија на Републичките пензионерски спортски натпревари

25 години спортување и дружење

Пред 25 години во чест на Денот на пензионерите на Македонија, 20-ти септември, во далечната 1996 година на иницијатива на дел од раководството на Сојузот и на здруженијата тогашни негови членки започнала да се реализира една од најмасовните активности на Сојузот: организирање масовни спортски натпревари на пензионерите во Македонија бидејќи факт е дека спортувањето во поодминати години од животот овозможува да се одржува физичката и интелектуалната кондиција на човековиот организам и да се создава во здраво тело и здрав дух. Оваа иницијатива била доставена до сите, 34 здруженија на пензионери, при што се добиле различни мислења и предлози. Кај многумина постоело извесно сомневање за тоа каков ќе биде интересот кај пензионерите за спортување, дали ќе се обезбедат најнеопходните материјални и други средства и дали можеби нема да предизвикаат одреден ризик од повредување. Сепак, преовладале оптимизмот и корисноста од спортското организирано дружење за ширење на пријателства и за надминување на монотонијата во животот кај пензионерите.

На Првите републички пензионерски спорски натпревари (РПСН) што се одржале во Охрид на 28. август 1996 година, учествувале само 13 здруженија: Охрид, Куманово, Тетово, Струмица, Радовиш, Гостивар, Ресен, Кичево, Велес, Неготино, Кочани, Пробиштип и ОВР Скопје со вкупно 150 учесници, од кои 45 натпреварувачи во шах, стрелаштво и пикадо. Во шах победила екипата на ОВР – Скопје, во стрелаштво Тетово и во пикадо – жени Куманово. Првите републички пензионерски натпревари за отворени ги прогласил Андон Марковски, тогашен потпретседател на Сојузот на пензионерите на Македонија. Биле постигнати скромни резултати, но на овие балкански простори тоа биле првите пензионерски спортски игри. Тие како течеле годините станувале помасовни и поквалитетни.

Во 1997 година, на Вторите РПСН во Дојран учествувале 80 натпреварувачи и 270 навивачи и гости од 19 здруженија: Берово, Битола, Гостивар, Гевгелија, Кавадарци, Кичево, Кочани, Крива Паланка, Куманово, Охрид, Прилеп, Радовиш, Свети Николе, Струмица, Тетово, Штип и ОВР, Кисела Вода и Гази Баба од Скопје. Домаќин на средбата било ЗП Гевгелија, а пензионерите се натпреваруваа во 6 дисциплини: шах, домино, стрелање, трчање, пикадо и тегнење јаже. Треба да се забележи дека за првите две републички средби не се објавени информативни билтени, поради што изостануваат поцелосни податоци.

Во 1998 година Сојузот презема поšироки активности за посестрано, посеопфатно и поквалитетно организирање на слободното време на пензионерите, особено на спортското поле. На 20 септември на спортските терени кај Кумановска Бања во Куманово се одржале Третите по ред РПСН со учество на 500 учесници од кои над 100 биле натпреварувачи во 6 дисциплини. Со пригоден говор средбите свечено ги отворил Вите Исјановски, тогашен претседател на Сојузот на пензионерите на Македонија.

Четвртите РПСН се одржани во Виница на 18-ти септември 1999 година. Учествувале 550 пензионери и над 100 натпреварувачи кои се натпреварувале во 7 дисциплини. Домаќин на игрите било ЗП Виница, меѓутоа за овие спортски натпревари не е објавен Информативен билтен.

На 2 септември 2000 година Петтите РПСН се одржани во Крани – на брегот на Преспанското Езеро, со учество на околу 800 пензионери од кои 221 натпреварувач во 7 дисциплини. Домаќин е ЗП Ресен, а на свеченото отворање зборувале Вите Исјановски, претседател на СЗПМ и Бедредин Ибраими, заменик претседател на Владата на Република Македонија и министер за труд и социјална политика. Севкупен победник и освојувач на преодниот пехар на СЗПМ е ЗП Куманово. Како посебен и траен документ за оваа значајна спортска пензионерска манифестација СЗПМ од 2000 година започнува да изготвува и објавува специјален Информативен билтен на 40 страници во боја. Со збор и слика, но и преку разни прегледи и графикони, се создаваат трајни траги за учесниците и организаторите на овие масовни спортски натпревари.

Шестите РПСН се одржани на 16-ти септември 2001 година кај Велешкото Езеро „Младост“, а домаќин е ЗП Карпош од Скопје. Учествуваат 600 пензионери од кои 182 натпреварувачи во 7 дисциплини и тоа 105 мажи и 77 жени од 22 здруженија. Најдобра е екипата на ЗП Тетово. Од оваа година севкупниот победник добива преоден пехар!

Седмите РПСН се одржани на 14 септември 2002 година во комплексот Горица во Охрид со учество на околу 860 пензионери, од кои 235 натпреварувачи и тоа: 138 мажи и 97 жени. Натпреварите се одржуваат во 8 дисциплини, бидејќи како нова се воведува брзо одење. Севкупен победник повторно е ЗП Тетово кое го добива и преодниот пехар. На отворањето на игрите говорел и Љупчо Мешков, директор на Фондот на ПИОМ.

Осмите РПСН се одржани на 13 септември 2003 година во Кавадарци. Со пригоден говор средбата ја отвори новиот претседател на СЗПМ Душко Шурбановски. Бодрени од околу 1050 навивачи и гости, 276 натпреварувачи и тоа 155 во машка и 121 во женска конкуренција се натпреваруваат во 9 дисциплини, а како нова е воведено домино. Овој пат за севкупен победник е прогласен вториот регион кој го сочинуваат здруженијата: Карпош од Скопје, ОВР, Тетово и Гостивар. Пехарот за прв и единствен пат во дваесетгодишната историја на натпреварите е доделен на еден регион, иако најголем успех имаше ЗП Тетово. Сепак подоцна пехарот во трајна сопственост е доделен на ЗП Тетово.

На 11. септември 2004 година се одржаа 9-тите РПСН крај Еуротел во Струга, а домаќини беа здруженијата од Центар од Скопје и Струга. На овие натпревари учествуваа 1070 учесници од кои 289 натпреварувачи и тоа 160 пензионери и 129 пензионерки. Севкупен победник е ЗП Тетово. На оваа масовна пензионерска манифестација присуствуваа и гости од Албанија, Бугарија, Црна Гора, Турција и Македонија. Присуството на гостите е искористено за одржување посебна средба на која се разговараше за соработка на пензионерите од Балканот при што се покрена и иницијатива за создавање Балканска

асоцијација на пензионерите.

Јубилејни 10–ти РПСН се одржаа на 10–ти септември 2005 година кај Велешкото Езеро „Младост“, а домаќин беше ЗП Велес. Присуствуваа над 900 пензионери. Во девет дисциплини се натпреваруваа 299 натпреварувачи од кои 166 во машка и 133 во женска конкуренција од 33 здруженија, а севкупен победник беше ЗП Куманово.

На 9–ти септември 2006 година кај автокампот Крани на брегот од Преспанското Езеро се одржаа 11–тите РПСН на кои за прв пат учествуваа над илјада учесници, поточно 1.114, од кои 351 натпреварувачи и тоа 192 пензионери и 159 пензионерки. Најдобри резултати остварија спортистите од ЗП Охрид. Со цел спортските натпревари да бидат сосема регуларни се изготвува и Правилник за истите од страна на Комисијата за спорт при Сојузот, кој во наредните години се надоградува.

На 15–ти септември 2007 година, 12–тите РПСН по трет пат, се одржаа кај Велешкото Езеро „Младост“ во присуство на 760 учесници од кои 364 натпреварувачи и тоа 172 мажи и 122 жени. На натпреварите најдобри беа натпреварувачите од ЗП Тетово.

На спортскиот центар Шампион во Радовиш на 6–ти септември 2008 година, се одржаа 13–тите РПСН со 800 учесници, од кои 192 во машка и 172 во женска конкуренција од 34 здруженија. Овој пат најдобри беа спортистите од ЗП Куманово.

На 26–ти септември 2009 година кај „Еуротел“ Струга на брегот од Охридското Езеро, се одржаа 14–тите РПСН, а домаќин беше ЗП Центар – Скопје. На натпреварите присуствуваа околу 860 учесници од кои 376 натпреварувачи, 198 во машка и 178 во женска кокуренција. Натпреварите за првпат се одржаа во 11 дисциплини, со воведување на три нови: табла, двобој и тробој, а оправдано отпадна брзо одење. Севкупен победник повторно беше ЗП Куманово.

На 18–ти септември 2010 година се одржаа 15–тите јубилејни РПСН на спортскиот центар „Шампион“ во Радовиш со учество на 380 натпреварувачи од 35 здруженија од кои 200 во машка и 180 во женска конкуренција. Овој пат севкупен победник беше ЗП Тетово.

На 10–ти септември 2011 година се одржаа 16–тите РПСН во Струга на комплексот Ливадиште. На истите присуствуваа 1100 пензионери, а учествуваа 384 пензионери спортисти и тоа 200 мажи и 184 жени. Главен говорник беше новиот претседател на СЗПМ Драги Аргировски, кој натпреварите ги прогласи за отворени, а на крајот го врачи и преодниот пехар на ЗП Охрид и Дебрца кое севкупно имаше најдобри резултати.

На 11–ти септември 2012 година 17–тите РПСН за првпат во својата историја се одржаа во Скопје во хотелскиот комплекс NEW STAR. Во присуство на 1150 пензионери од кои 395 натпреварувачи од 38 здруженија најдобри резултати во 11 дисциплини имаше ЗП Охрид и Дебрца на кои им припадна и преодниот пехар. Домаќин беше ЗП Ѓорче Петров од Скопје.

18–тите РПСН се одржаа во Штип на 7–ми септември 2013 година во комплексот на „Македонка“. На оваа пензионерска спортска Олимпијада во Штип присуствуваа и се друежеја 1380 пензионери од цела Македонија, а во натпреварите учествуваа 396 натпреварувачи од 38 здруженија. Најдобри резултати постигнаа спортистите на ЗП Охрид и Дебрца и по трет пат еднонподруго го освоија највисокото признание, преодниот пехар, што им остана во трајна сопственост.

19–тите по ред РПСН се одржаа на 6–ти септември 2014 година во комплексот „Тетекс“ во Тетово. Се натпреваруваа 400 најдобри спортисти од рекордни 46 здруженија и тоа 208 во машка и 192 во женска конкуренција. Натпреварите се одржаа во традиционалните 11 дисциплини. А најдобри резултати и овој пат имаа спортистите на ЗП Охрид и Дебрца кои го освоија преодниот пехар.

Оваа 2015 година 20–тите јубилејни спортски пензионерски натпревари се одржаа на 4. септември во Скопје во комплексот на хотелот NEW STAR. Домаќин беше ЗП Бутел. Во 11 традиционални дисциплини се натпреваруваа 397 пензионери спортисти од 41 здружение. Најдобри резултати имаа спортистите на ЗП Охрид и Дебрца.

2016 година во Радовиш во присусво на околу 1.200 учесници се натпреваруваа околу 500 натпреварувачи во 11 дисциплини. 21–вите регионални спортски натпревари се одржаа во периодот од 20 мај до крајот на јуни 2016 година.

Републичките спортски натпревари се одржаа во Комплексот „Шампион“ – Радовиш, на 3 септември 2016 година. Пехрот го прими претседателот на здружението победник, Ѓорѓи Трпчевски.

На 22–рите Републичките спортски натпревари во 2017 година настапија вкупно 500 натпреварувачи од кои 264 во машка и 236 натпреварувачки во женска конкуренција. Инаку на Регионалните натпревари покрај спортистите присуствуваа уште 500 пензионери и пензионерки или по сите основи на регионалните натпревари присуствуваа 2511 пензионери.Најдобри беа прилепчани. Пехарот го прими Кирил Ѓорѓиоски, претседател на ЗП Прилеп, едно од најголемите и најактивни здруженија, членки на Сојузот. Натпреварите се одржаа на Стадионот „Никола Мантов“ – Кочани, на 2 септември 2017 година.

На 23. Републички спортски натпревари 2018 година настапија вкупно 503 учесници од кои 264 во машка и 239 во женска конкуренција, а покрај спортистите на Регионалните натпревари учествуваа по разна основа околу 2 509 пензионери. Републичките спортски натпревари се одржаа во Комплексот „Шампион“ – Радовиш на 2 септември 2018 година, а најдобри беа спортистите од ЗП Тетово. Пехарот го прими претседателот на ЗП Тетово Шабан Азизи.

На Комплексот „Шампион“ во Радовиш, на 22 септември 2019 година се одржаа 24. Републички спортски пензионерски натпревари на кои присуствуваа околу 900 пензионери и гости. Настапија 504 натпреварувачи од 46 здруженија од кои 240 во женска и 264 во машка конкуренција. Најдобри беа и оваа година спортистите од ЗП Тетово. Пехарот го прими претседателот на ЗП Тетово, Селвер Мемети.

25–те јубилејни Републички спортски натпревари се одржаа на Стадионот „Зоран Паунов“ во Велес на 29 септември 2021 година, пред 266 присутни, од кои 152 спортисти кои се натпреваруваа во 5 дисциплини. Макуспешни беа спортистите пензионери од СП Куманово. Пехарот го прими Ѓорѓи Лититаров потпретседател на ЗП Куманово, а му го врачи претседателката на СЗПМ Станка Тракова.

Овој преглед јасно покажува дека кај пензионерите расте свеста за значењето на спортот за здраво и активно староење.

Спортувањето може да биде и хоби и лек

Кога интензивно се движиме и сме физички активни, срцето чука побрзо, силно ја поттикнува циркулацијата и автоматски подлабоко дишиме. Со таквото дишење се отвора процесот на детоксикација на сите нивоа. Повеќе свеж кислород влегува во телото и се исфрла од градите јаглеродниот диоксид. Крвта ефикасно носи кислород и хранливи материи до сите делови на телото, буквално до сите клетки. Бубрезите и црниот дроб, кои се важни во процесот на чистење токсини од нашето тело не тераат интензивно да се потиме, па од телото преку кожата излегуваат со потта дополнителни нечистотии. Кога се движиме или спортуваме ние го фокусираме нашето внимание на она што го правиме, и на тој начин го прочистуваме и нашиот ум од негативна мисли. Со усмерување на нашето внимание на движењето се чувствуваме и лесно и пријатно. Ова е еден вид на медитација во движење. Затоа се вели дека движењето и спортувањето не ослободува и од „менталните“ токсини.

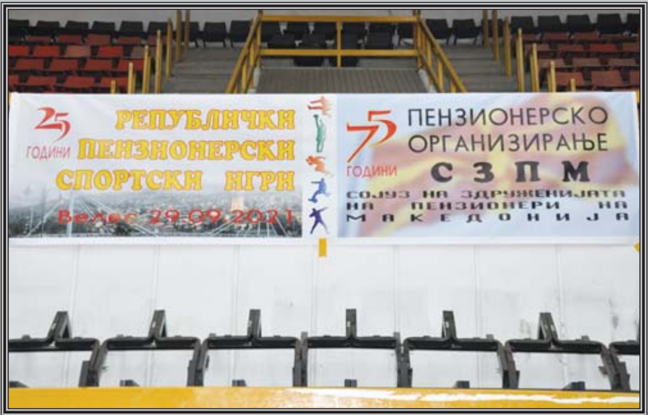
Многу луѓе имаат проблеми со болки во грбот, особено постарите луѓе. Причините се разбира, се различни. Истражувачите утврдиле дека поголемиот дел од проблемот е во врска со неправилно држење на телото и недостаток на физичка активност. Од многу седење особено кај повеќето постари луѓе, мускулите кои го држат ’рбетот почнуваат да слабеат и немаат моќ да ја одржат соодветна положба со што се пореметува функционалноста на целиот организам. Ако така се живее подолго време, не само што ќе дојде до нерамнотежа во мускулите, но, исто така, ќе се јават и промени во коските и зглобовите и се јавуваат болки кои се посилни со секој изминат ден. За среќа има решение. Почнете да се движите и да вежбате. Ако не можете да се вклучите во некои спортски дисциплини, почнете да пешачите, но можете да си помогнете и со длабоко и свесно дишење. Кога одиме и дишиме длабоко не е возможно да сме стуткани и да ги стегаме нашите внатрешни органи. Со длабокото дишење целосно се исполнуваат белите дробови со кислород, градите се прошируваат и ’рбетот се турка да се исправи. Автоматски се активираат мускулите „војници“ кои се одговорни за правилна позиција на ’рбетот. Во прилог на спортот, и јогата е уште еден начин за зајакнување на задните мускули, но и на сите други. Многу често болката предизвикана од хронична мускулна тензија со истегнување или масажа на мускулите исчезнува. И сите зглобови подобро се „чувствуваат“ со ослободување на напнатоста на мускулите поради стрес! Движењето од било каков вид ефикасно ги зајакнува и релаксира мускулите и ја балансира работата на целиот организам.

Но физичката активност и спортувањето зе важни бидејќи духот и телото се поврзани многу повеќе од колку што сме свесни за тоа. Кога се чувствувате како да сте „потонати во себе“, рамениците ви паѓаат напред и надолу, ви се затвора градниот кош, главата ви виси напред... Изгледате како кокиче. Повлечени сте во себе и немате волја за ништо. Нивото на енергија паѓа. Ова е доказ дека нашата ментална состојба секогаш се рефлектира во држењето на телото. Ова значи дека со промена на положбата на телото, со движење, со физичка активност и спортување, можеме да го смениме и расположението. Затоа кога ќе се почувствувате така шетајте, вежбајте, играјте... Забрзувањето на чукањето на срцето, ќе ја зголеми циркулацијата и витална енергија ќе почне интензивно да минува низ вашето тело, клетките ќе се разбудат и држењето на телото ќе се промени. Автоматски ќе се активираат хормоните кои го менуваат нашето расположение и светот ќе изгледа различно. Со други зборови, со физичка активност буквално излегуваат негативни емоции. Ако сте лути на некого, и не сте во можност да се изразите вербално, пробајте гневот да го исфрлите со брзо одење, боксирање на вреќа или перница или интензивно пливајте, скокајте, танцувајте... движете се! Загарантирано ќе се чувствувате поинаку после тоа: полесно, растеретено, поживо, порелаксирано. Секоја активност која придвижува повеќе делови од телото ќе ја промени вашата ментална состојба. И запомнете: луѓето кои не се движат и не се активни имаат лошо здравје и расположение и покус век, без разлика на возраста и генетиката. Со движење и физичка активност обезбедете си го најдобриот, најефтиниот и најпријатниот лек.

Често кога сме во состојба на физичка или ментална нерамнотежа бараме „лек“ надвор од себеси, но многу повеќе можеме да ги решиме нашите здравствени проблеми со активирање на сопствените внатрешни потенцијали. Потребно е само да се исполнат одредени природни закони и да се научи како истите да се икористат. Моќта на движењата и на физичката активност може да помогне да се ослободиме од многу заболувања.

Спортувајте, бидејќи спортувањето може да биде и хоби и лек. Така ќе сте здрави и добро ќе се чувствувате

Б.А.


25 ГОДИНИ
РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ СПОРТСКИ ИГРИ
Велес 29.09.2021
75 ГОДИНИ
ПЕНЗИОНЕРСКО ОРГАНИЗИРАЊЕ
СЗПМ
СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈАТА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА

HALKBANK

СОЈУЗ НА ЗДРУЖЕНИЈА НА ПЕНЗИОНЕРИ НА МАКЕДОНИЈА

Информативен билтен

СЗПМ

Јубилејно издание

XXV РЕПУБЛИЧКИ ПЕНЗИОНЕРСКИ ЈУБИЛЕЈНИ СПОРТСКИ НАТПРЕВАРИ

1996 25 2021

75 1946 2021 ГОДИНИ

HALKBANK

iutecredit

Vincinni

комерцијална банка ад скопје

СТАДИОН „ЗОРАН ПАУНОВ" - ВЕЛЕС

29 СЕПТЕМВРИ 2021