

**VSEBINSKI PLAN DELA ZA LETO 2020**

KAZALO

1. Članstvo

1.1. Nove Skupine

1.2. Baza članov

1.3. Skupine-10.let delovanja

2. Aktivnosti društva

2.1. Srečanja članov

2.2.Izobraževanja, predavanja

2.3. Regijski posveti

2.4. Spletna stran, FB in mediji

2.5. Tisk

2.6. Promocijske aktivnosti

2.7. Delo po regijah

2.8. Sodelovanja

2.9. Tujina

2.10. Strokovno delo

3. Delovanje organov društva

3.1. Občni zbor

3.2. Upravni odbor

3.3. Nadzorni odbor

3.4. Inventurna komisija

3.5. Uredniški odbor

3.6. Komisije

3.7. Promocijski tekstil

3.8. Finance

3.9. Administrativne zadeve

3.10. Kader

* 1. **ČLANSTVO V DRUŠTVU**
* Poskušali bomo povečat članstvo za 1.000 novih članov.
* aktivirali bomo vsaj 35 novih skupin po celotni Sloveniji.
* članarina v letu 2020 naj bo še naprej 20,00 eur.
  1. **NOVE SKUPINE**

Poskušali bomo aktivirati **35 novih skupin** v vseh regijah. Pri tem nam bodo v pomoč že delujoče skupine. Potne stroške za pomoč pri aktiviranju novih skupin bomo krili iz razpisa MZ.

**BAZA ČLANOV**

Bazo članov ureja Brigita Grubič.

* 1. **SKUPINE- 10. Let DELOVANJA**

V letu 2020 bo 8 skupine že praznovale 10. let delovanja: Ig, Zg. Brnik, Vir-Domžale, Portorož, Litija, Ljubljana-Črnuče, Ljubljana-Dravlje, Šmarješke Toplice.

1. **AKTIVNOSTI DRUŠTVA**

**2.1. SREČANJA ČLANOV**

26. marca 2020 bomo v Domžalah organizirali občni zbor članov.

Za vse skupine društva Šola zdravja bomo v letu 2020 organizirali 1 vseslovensko srečanje članov društva:

Vrhnika 29. avgusta 2020.

Regijska srečanja bomo imeli:

* 1. Krško, 3. srečanje Posavja
  2. Kranj, maj 2020
  3. Črnomelj, December
  4. Ostale lokacije so še v dogovarjanju.

**2.2. IZOBRAŽEVANJA, PREDAVANJA**

Za vaditelje skupin bomo organizirali **15-18 usposabljanj,** odvisno od pridobljenih sredstev iz lokalnih skupnosti in ministrstev. Termine bomo razpisovali glede na pridobljena financiranja.

V večjih dvoranah bomo poskušali organizirati predavanja dr. Nikolaya Grišina, ki bodo dostopna vsem članom in občanom. V planu imamo 10 predavanj.

Organizirali bomo 30 drugih predavanj: o Mišicah medeničnega dna in inkotinenci, Lašjanje simptomov pri blagi do zmerni osteoartrozi in druga na tematiko preventive.

Predstavitvena in promocijska predavanja bomo izvajali v regijah, kjer še nimamo skupin.

Za člane skupin bomo s Slovensko filantropijo izvajali praktične delavnice “vodenje skupine in dobra komunikacija”. Zainteresiranim vodjem skupin bomo financirali tudi ostala predavanja, ki jih izvaja Slovenska filantropija.

**2.3. REGIJSKI POSVETI**

V 3-5 regijah bo predsednica društva s pomočjo članov UO in IO izvedla regijske posvete.

**2.4. SPLETNA STRAN, FB in mediji**

Za spletno stran in objave na FB bo skrbela Nedeljka Galijaš.

Trudili se bomo za čim več objav v nacionalnih in lokalnih medijih. Medijski arhiv in press kliping bo urejala Nedeljka Galijaš.

**2.5. TISK**

Časopis društva, št.8, 15.000 izvodov, izid 20. marec 2020

Priročnik za vaditelje 1000 gibov, 7 ponatis 500 kom

Vse slovensko zgibanko bomo tiskali 2x po 10.000 izvodov. Regijske po potrebi.

Natisnili bomo 50 transparentov (logotip društva) in 40 transparentov (logotip društv in ime skupine oz. kraja).

**2.6. PROMOCIJSKE AKTIVNOSTI**

Aktivna udeležba na nacionalnih in lokalnih prireditvah in festivalih. Promocija in predstavitev društva na različnih kongresih, forumih in drugih prireditvah.

**2.7. DELO PO REGIJAH**

Sodelovanje skupin z vrtci, šolami, domovi starejših občanov, drugimi društvi, zdravstvenimi domovi, krajevnimi skupnostmi, občinami in lokalnimi podjetji.

Člani društva bodo po skupinah organizirali pohode, praznovanja rojstnih dnevov, obletnice, novoletna srečanja in različne družabne aktivnosti.

Objave v lokalnih medijih (časopisi, radijske postaje, lokalne TV).

Predstavitve in promocijske aktivnosti na lokalnih prireditvah. Aktivno sodelovanje na dogodkih, ki jih organizirajo občine in krajevne skupnosti.

Regijsko povezovanje skupin.

Širjenje in ustanavljanje novih skupin s ciljem približati jutranjo telovadbo prebivalcem posameznih krajev, naselij.

V turističnih krajih so naše skupine zelo aktivne in prispevajo svoj delež pri turistični ponudbi.

Udeležili se bomo različnih nacionalnih in lokalnih prireditev.

**2.8. SODELOVANJE**

07.april.2020 – Svetovni dan zdravja

Promocijske aktivnsoti, mediji ,aktiviranje novih skupin.

3 leta (2020-2022) bomo financirani s strani Ministrstva za zdravje. Na projektu sodelujeta tudi 2 partnerja: Simboza giba in Dnevni centri starejših aktivnosti (Mestna zveza upokojencev Ljubljana, Osrednje pokrajinska zveza društvev upokojencev).

S Čebelarsko zvezo Slovenije smo skelnili Dogovor o sodelovanju pri projektu “Korak zase, korak za sladkorčke”. Dogodek bo potekal 17. aprila 2020. Cilj dogodka je, ozavestiti splošno javnost o sladkorni bolezni predvsem pa o zdravem načinu življenja, ki poleg ustrezne prehrane vključuje tudi gibanje in krepiti medgeneracijsko povezovanje. Organizirani bodo tudi dobrodelni pohodi (štart Žirovnica, Škofja Loka, Trojane), ki se bodo zaključili na dobrodelnem koncertu v Lukovici na sedežu ČZS.

Redno sodelujemo s Športno unijo Slovenije in Fundacijo za šport.

Na vsa povabila se bomo odzvali in se udeležili, če bomo imeli možnost brezplačne predstavitve Društva ŠZ in da pri tem ne bomo bremenili društva.

Zainteresirani za sodelovanje so: Olimpijski komite Slovenije, ZDUS, razna društva upokojencev po celotni Sloveniji, Inštitut Jožefa Štefana, Zdravstvenimi domovi, vrtci, šolami, knjižnice, krajevne skupnosti, četrtne skupnosti, DSO, medgeneracijski centri, različna lokalna društva, projekt PEŠ BUS.

S Slovensko filantropijo bomo organizirali delavnice za prostovoljce.

Aktivno se bomo udeležili nacionalnih akcij in projektov

* Dnevi medgeneracijskega sožitlja, maj 2020, Gospodarsko razstavišče Ljubljana
* Parada Učenja (Kranj in ostale lokacije)
* Evropskem tedenu mobilnosti (september)
* PešBus (september)
* Evropskem tedenu športa (september)
* Festivalih: 3. življenjsko obdobje (oktober)
* Simbioza giba (oktober)
* Občinskih in lokalnih prireditvah (Dan sosedov, Dan Četrtnih skupnostih)

**2.9. TUJINA**

Od 7. do 10. maja 2020 bo 50 članov iz obalnih skupin odšlo v Ratiškovice na Češkem. Odzvali smo se na povabilo ga.Anne Hubačkove, ki je predstavnica Senata v Češkem parlamentu.

Od 27. do 30 maja 2020 bo 50 članov iz belokranjskih skupin odšlo v Crikvenico na Hrvaškem. Povabljeni smo na prireditev »Life is Beautiful«, Mednarodni festival športa in kulture »Život je ljep« za osebe iznad 40 let.

Maja 2020 smo ponovno povabljeni v Zagreb- Pravo doba 50+ Zagreb in septembra »Maksimirske jeseni«.

**2.10. STROKOVNO DELO**

Na kongres MIPRO smo prijavili strokovni članek.

S strokovnimi sodelavci in študenti kineziologije (Fakulteta za šport in Fakulteta za zdravje) bomo izvajali akcije na zunanjih fitnes napravah.

1. **DELOVANJE ORGANOV DRUŠTVA**

**3.1. OBČNI ZBOR**

26. marec 2020 v Domžalah. Po občnem zboru bo ogled predstave (City teater).

**3.2. UPRAVNI ODBOR**

3-4 REDNIH SEJ IN 3-4 KORESPONDENČNE SEJE

**3.3. NADZORNI ODBOR**

1-2 SEJE

**3.4. INVENTURNA KOMISIJA**

Prvo srečanje takoj po novem letu (popis tekstila in osnovnih sredsetv). Ostalo do sredine meseca februarja.

**3.5. UREDNIŠKI ODBOR**

Urednica časopisa Pika Trpin, oblikovalec Matjaž Ljubič. Lektorji bodo zunanji sodelavci. Članke, prispevke prispevajo člani društva. Strokovne prispevke pa prispevajo različni strokovnjaki.

**3.6. KOMISIJE**

Komisije se bodo sestajale po potrebi.

**3.7. PROMOCIJSKI TEKSTIL**

Tekstil bo urejala Brigita Grubič. V letošnjem letu se bomo trudili, da bi za vse prostovoljce nabavili majice iz lokalnih donacij ali razpisov. Ostali promocijski material je možno kupiti.

**3.8. FINANCE**

Računovodstvo se vodi v pisarni društva. S 1.1.2020 smo za določen čas, 6h zaposlili Brigito Grubič. S 1.11.2019 smo zaposlili za določen čas Bernardko Krnc, ki bo skrbela za pridobivanje sredstev iz nacionalnih, lokalnih, ter evropskih razpisov.

**3.9. PISARNA DRUŠTVA, ADMINISTRATIVNE ZADEVE**

Tekoče administrativne zadeve urejejo: Zdenka Katkič, Brigita Grubič, Nedeljka Galijaš, Bernardka Krnc in ostali prostovoljci po skupinah. Člani UO, NO in ostalih organov društva aktivno sodelujejo pri aktivnostih ki bodo potrebna za uspešno delo društva.

**3.10. KADER**

Ena oseba, Zdenka Katkič, je zaposlena za nedoločen čas. 3 osebe so zaposlene za določen čas; Brigita Grubič za 6h, Bernardka Krnc za 8h in Nedeljka Galijaš za 4h. Z rednimi zunanjimi sodelavci imamo sklenjene pogodbe, ki se plačujejo preko s.p.: Nikolay Grishin, Andraž Purger, Rok Kompare in Boris Širayev. Ostali občasni sodelavci se plačujejo preko s.p., avtorske pogodbe in se večinoma krijejo

iz javnih razpisov in donacij.

**Vsebinski plan izdelala dne, 21.02.2020**

**Zdenka Katkič, Brigita Grubič, Neda Galijaš**