



DOSEŽKI DRUŠTVA ŠOLA ZDRAVJA V LETU 2020

Kljub večmesečnemu omejenemu gibanju, ki je posledica ukrepov stroke za zaježitev epidemije Covid-19, Društvo Šola zdravja je zadovoljno z dosežki, ki so jih uspeli izpeljati v odhajajočem letu 2020. Zato bi svoje dosežke radi delili z vami:

- Uspeli smo ustanoviti 20 novih skupin in smo trenutno prisotni v 81 slovenskih občinah. V letu 2020 se je včlanilo 736 novih članov, tako da trenutno imamo 5061 članov. Omembe vreden podatek je, da smo po prvem valu epidemije dobili 76 članov povratnikov!

- Pridobili smo status humanitarne organizacije;

- Kljub koroni smo izpeljali redni letni Občni zbor društva, in sicer delno po skupinah. Odziv je bil neverjeten 90% vrnjenih zapisnikov;

- Na razne načine smo motivirali člane, da skrbijo za svoje zdravje tudi, ko ne morejo telovaditi zunaj na prostem, na svojih lokacijah in se ne morejo skupaj družiti. Tako smo v prvem valu epidemije posneli 4 video posnetka kako pravilno izvajati vaje za razgibavanje po metodi 1000 gibov;

- V drugem valu smo posneli film "Metoda 1000 gibov" in ga dali na [youtube](https://www.youtube.com/watch?v=...), da lahko člani telovadijo tudi doma;

- Pri tem smo šli korak naprej in smo film ponudili lokalnim televizijam po Sloveniji, da ga uvrstijo v jutranji program, ker televizija je dostopna dosti večjemu številu prebivalcev kot youtube kanal, ki je vezan le na internet. Odziv je bil odličen, cca. 20 lokalnih televizij predvaja vsakodnevno ali le določene dni v tednu vadbo 1000 gibov. Katere televizije so se vključile v našo akcijo je vidno na tej povezavi: <https://solazdravja.com/2020/12/03/telovadimo-doma/>

- Preden smo posneli omenjeni film, organizirali smo jutranjo vadbo "1000 gibov" prek zooma in youtube kanala z dodatnimi vajami za moč. Tako smo se 14 dni (od pon. do petka) od 8. do 9. družili in telovadili skupaj prek zooma. Video posnetki s to vadbo so še vedno dosegljivi na [tej povezavi](https://www.youtube.com/watch?v=...);

- Med svojimi člani smo, po prvem valu, naredili poizvedbo koliko je obolelih z virusom covid-19 in nismo našli nobenega;

- V sodelovanju z Olimpijskim komitejem Slovenije in Športno unijo Slovenije smo izvedli brezplačne meritve telesne pripravljenosti European Fitness Badge na 15-ih lokacijah po Sloveniji, 486 testiranih članov DŠZ. Meritve je izvajal strokovni kader kineziologov.



- V nekaterih občinah, kjer so prisotne skupine Šole zdravja, sodelujemo z Domovi za starejše občane. Člani skupaj z varovanci domov občasno skupaj telovadijo, pojejo ter jih peljejo na sprehod.

- Kljub epidemiji, uspešno smo sodelovali z drugimi nevladnimi organizacijami, ki organizirajo različne projekte in prireditve. Tako smo sodelovali v projektu Peš bus in smo spremljali otroke nižjih razredov v šolo v petih občinah; udeležili smo se Evropskega Tedna športa; sodelovali smo v Evropskem Tednu mobilnosti - Dan brez avtomobilov; vključili smo se v Teden vseživljenjskega učenja - Parada učenja; vključeni smo bili v veliko drugih lokalnih prireditev po vsej Sloveniji, saj so naše skupine razširjene po večini slovenskih regij;

- Odzvali smo se povabilu na osrednjo prireditev novega državnega praznika športa **Dan slovenskega športa 2020** na Trgu republike v Ljubljani in sicer 23. 9. 2020. Naša udeležba je bila vidna po vseh medijih, saj oranžna barva Šole zdravja zelo izstopa.

- Udeležili smo se vseslovenskega projekta "Korak zase, korak za sladkorčke" v organizaciji Čebelarke zveze Slovenije. Cilj dogodka je bil ozavestiti splošno javnost o sladkorni bolezni predvsem pa o zdravem načinu življenja, ki poleg ustrezne prehrane vključuje tudi gibanje;

- Kot primer dobre prakse smo omenjeni v priročniku »Aktivni in zdravi starejši«, ki je nastal v okviru mednarodnega projekta ProAge (Preparation for Active Ageing), financiranega iz projekta Erasmus + Evropske komisije. Predstavili so nas kot primer dobre prakse (skupina Javornik - Ravne na Koroškem);

- Kljub nekaj odpovedanim usposabljanj in predavanj zaradi epidemije, uspeli smo izpeljati 5 usposabljanj za prostovoljce - kako pravilno izvajati vaje "1000 gibov" in pripravili smo 16 predavanj, od tega 11 prek zooma in 5 v živo;

- Opravili smo 18 regijskih posvetov z vodjami skupin Šole zdravja in z njihovimi namestniki, katerih se je skupno udeležilo 273 prostovoljk in prostovoljcev.

Pripravila: Neda Galijaš