



## VSEBINSKO POROČILO za leto 2020

### 1. DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA

#### OSNOVNA DEJAVNOST DRUŠTVA

Društvo Šola zdravja je prostovoljno, samostojno in nepridobitno združenje fizičnih oseb, ki se združujejo in povezujejo v članstvo, z namenom **širjenja jutranje telovadbe na prostem**, širjenja športne rekreacije starejših oseb ter drugih pojavnih oblik športne rekreacije, med vse generacije naše družbe, v mesta in vasi in v vsak poseljen kraj v Republiki Sloveniji.

#### CILJ DRUŠTVA

Društvo poleg temeljne naloge iz 1. člena teh Pravil zasleduje še naslednje cilje:

- skrbi za spodbujanje rednega gibanja in telesne vadbe za zdravje svojih članov,
- skrbi za povečanje deleža gibalno dejavnega prebivalstva v Republiki Sloveniji,
- skrbi za krepitev zdravja prebivalcev in zdrav življenjski slog, ki temelji na načelih uvajanja ustreznih gibalnih življenjskih navad,
- skrbi za uvajanje množične športne rekreacije starejših in popularizacijo svoje dejavnosti med člani v vseh starostnih skupinah;
- skrbi za dvig strokovnega znanja članov in k širitvi spoznanja, da vsak posameznik sam lahko največ stori za svoje zdravje,
- skrbi za sistematično uvajanje znanja o pomenu zdravega načina življenja in gibanja v vse sloje naše družbe, v mesta in vasi, v vsak poseljen kraj v Sloveniji,
- skrbi za sistematično medgeneracijsko povezovanje v svoji dejavnosti s predšolskimi in šoloobveznimi otroki, mladino in ostalimi odraslimi starostnimi skupinami;
- skrbi za osveščanje ljudi o preventivi za vzdrževanje svojega zdravja, od rojstva do smrti,
- spodbuja sodelovanje raziskovalnih institucij, univerz in posameznih strokovnjakov pri posameznih projektih društva.

#### VIZIJA DRUŠTVA

Pripeljati jutranjo telovadbo v vsak kraj, vas, naselje.

#### JUTRANJA TELOVADBA 1000 GIBOV

Vsako jutro ob 7.30h ali 8h se na 236 lokacijah izvaja jutranja telovadba 1000 gibov po metodi dr. Nikolaya Grishina. Vaje se izvajajo na zunanjih površinah vse leto. V 30 minutah razgibamo vse dele telesa. Začnemo pri dlaneh, končamo pri podplatih. Vsak udeleženec vaje izvaja po svojih zmožnostih in sposobnostih.

## Izredne razmere

V letu 2020 smo prvič doživeli prepoved izvajanja jutranje telovadbe na prostem. Ukrepi vlade so nam to onemogočili spomladi (marec-maj) in jeseni (oktober 2020-februar 2021).

Aprila smo posneli 4 filme, kako pravilno izvajati vaje za razgibavanje iz knjige Metoda 1.000 gibov; »10 vaj za vsak dan«

»11 vaj za vsak dan«

»9 vaj za vsak dan«

»9 vaj za vsak dan«

Vaje je predstavil naš strokovni sodelavec Andraž Purger, prof. športne vzgoje in so na ogled na našem youtube kanalu. Filme smo javno objavili in jih delili po različnih omrežjih. Filmi imajo skupaj 12.374 ogledov

Jeseni pa smo organizirali jutranjo vadbo "1000 gibov" prek zoom aplikacije. Vaje je vodila Eva Jeza, mag kineziologije. Po končani vadbi "1000 gibov" je kineziologinja Eva kazala še nekaj vaj za moč.

Na našem youtube kanalu smo objavili posnetke zoom telovadbe od novembra, ker so v drugem delu tudi vaje za moč. Video posnetki na youtube so dosegljivi na teh povezavah. V oklepaju je zabeleženo število ogledov na dan 10. 1. 2021:

- youtube, 18. 11. 2020, "1000 gibov" (174 ogledov)
- youtube, 19. 11. 2020, "1000 gibov" (105 ogledov)
- youtube, 20. 11. 2020, "1000 gibov" (680 ogledov)
- youtube, 23. 11. 2020, "1000 gibov" (630 ogledov)
- youtube, 24. 11. 2020, "1000 gibov" (445 ogledov)
- youtube, 25. 11. 2020, "1000 gibov" (461 ogledov)
- youtube, 26. 11. 2020, "1000 gibov" (247 ogledov)
- youtube, 27. 11. 2020, "1000 gibov" (474 ogledov)

Novembra 2020 smo posneli film (Metoda 1000 gibov), da lahko člani in drugi prebivalci Slovenije, v času epidemije, telovadijo doma pred malimi zasloni (lokalne TV ali you tube kanal DŠZ).

Na dan 10. 1. 2021 smo zabeležili 6.069 ogledov.

## 2. ČLANSTVO V DRUŠTVU

### 2.1. BAZA ČLANOV

V letu 2020 se je včlanilo 646 novih članov (1081-2019, 886 - 2018, 874 - 2017, 727 - 2016). Na dan 31.12.2020 je bilo v društvo **včlanjeno 4.577**, od tega 504 članov, ki so v skladu določil 3. alinee, 12. člena Pravil društva Šola zdravja, oproščeni plačila članarine (v letu 2019 je bilo teh članov 442).

V tem primeru gre za kar znaten izpad sredstev članarine (10.080, 00 eur) in ta boniteta je glede na določila Zakona o društvih – neutemeljena. Zakon o društvih namreč predpisuje, da so člani društev dolžni plačevati članarino, kot svoj prispevek za delovanje društva.

Na dan 31.12.2020, je bila povprečna starost v društvu 69,9 let. Moških je 9,08 %, 460 članov.

nad 80	9,95 %
nad 65 do 80	65,84 %
nad 50 do 65	23,05 %
do 50	1,16 %
Skupno	100,00 %

Bazo članov je urejala Brigita Grubič.

## 2.2. SKUPINE

V letu 2020 smo aktivirali 20 novih skupin (2019 - 40; 2018 - 31). V bazi članov vodimo skupine, ki štejejo več kot 5 članov in teh je, na dan 31.12.2020 bilo 223 (2019 - 204). Skupin je še 13 več, vendar imajo manj kot 5 članov. Žal so tudi taki, ki se včlanijo za eno leto, da opravijo usposabljanja, pridobijo gradiva in jim članstvo v društvu predstavlja breme (članarina) ali pa imajo posamezniki lastne interese (članstvo v drugih društvih). Veseli nas, da vseeno vztrajajo pri vsakodnevni jutranji telovadbi vendar so idejo, podporo, vaje osvojili s pomočjo članov in članic Društva šola zdravja.

## 2.3. NOVE SKUPINE V LETU 2020

Aktivirali smo 20 skupin. Izpolnili smo plan kljub epidemiološki situaciji. V ustanavljanju imamo že 13 skupin, vendar nas je ustavila epidemija. Ta rezultat smo lahko dosegli samo s pomočjo že delujočih skupin.

1. NM - POD TRŠKO GORO – Dolenjska (12. 10. 2020)
2. AVIO SKOKE (Miklavž) – Podravje/Štajerska (7.10. 2020)
3. MIKLAVŽ - MAGNOLIJE – Podravje/Štajerska (oktober 2020)
4. LOG (Sevnica) – Posavje (oktober 2020)
5. KRŠKO - DB - GORICA – Posavje (1. 10. 2020)
6. KISOVEC (Zagorje ob Savi) – Zasavje (september 2020)
7. ZGORNJI OBREŽ (Brežice)– Posavje (september 2020)
8. KOPER - MESTNA PLAŽA – Obala (julij 2020)
9. VELIKA DOLINA (Brežice) – Posavje (junij 2020)
10. GABRJE (Dobrova - Polhov Gradec) – Osrednjeslovenska (30. 6. 2020)
11. DRAVOGRAD – PODGRAD - Koroška (maj 2020)
12. DRAVOGRAD – PREŽIHOVA - Koroška (maj 2020)
13. BELA CERKEV (Šmarješke Toplice) – Dolenjska (marec 2020)
14. DOMŽALE - DEPALA VAS – Osrednjeslovenska (marec 2020)
15. ŠČUKE IN KRAPI - PRAGERSKO – Podravje/Štajerska (marec 2020)
16. ZAGORJE OB SAVI – Zasavje (januar 2020)
17. ROGOZA – Podravje/Štajerska (januar 2020)
18. GABRI - ZG. POLSKAVA – Podravje/Štajerska (januar 2020)
19. VELIKE LAŠČE – Osrednjeslovenska (9. 1. 2020)
20. TURJAK – Osrednjeslovenska (9. 1. 2020)

## 2.4. SKUPINE - praznovale 10. let

V letu 2020 je 8 skupin praznovalo 10. let delovanja: Ig, Zgornji Brnik, Domžale - Vir, Portorož - Meduza, Litija, LJ - Črnuče, LJ - Dravljje, Šmarješke Toplice. Vse zveste člane (78 oseb) smo nagradili z nahrbtniki ali steklenimi flaškami.

### 3. AKTIVNOSTI DRUŠTVA

#### 3.1. REGIJSKI POSVETI IN SREČANJA

Zaradi Covid-19 v Društvu Šola zdravja ni bilo možno izvesti rednega letnega zbora članov, zato smo se v Društvu Šola zdravja odločili za izvedbo regijskih posvete in srečanja.

TEMATIKA REGIJSKIH SREČANJ:

1. JUTRANJA TELOVADBA 1000 GIBOV, PRAVILNA IZVEDBA VAJ
2. USPOSABLJANJA 1000 GIBOV V LETU 2020
3. VSESLOVENSKO SREČANJE, SREČANJA SKUPIN ŠOLA ZDRAVJA
4. OBČINSKI RAZPISI
5. PORABA 20% ČLANARINE IN NAROČILA TEKSTILA
6. OBČNI ZBOR - POJASNILA NA PRIPOMBE
7. OBVEŠČANJE, MEDIJI, PROMOCIJA
8. USTANAVLJANJE NOVIH SKUPIN ŠOLA ZDRAVJA
9. RAZNO - VPRAŠANJA IN POBUDE

V letu 2020 smo organizirali 18 regijskih posvetov in srečanj. V planu smo imeli 30 regijskih posvetov, ki pa jih zaradi drugega vala Covid-19 in vladnih ukrepov o prepovedi druženja ni bilo možno izvesti (Primorska, Kranj in okolica, Celje in okolica ter vsa širša okolica Ljubljane). Zato bomo z regijskimi posveti nadaljevali v letu 2021 najprej v regijah, kjer ni bilo možno izvesti regijskih posvetov v lanskem letu. Izvedeni regijski posveti v letu 2020 so bili:

25. 2. 2020 – LJUBLJANA – regijski posvet skupin DŠZ Mestne občine Ljubljana, 1. del skupin;
26. 2. 2020 – LJUBLJANA – regijski posvet skupin DŠZ Mestne občine Ljubljana, 2. del skupin;
6. 6. 2020 – IVANČNA GORICA – regijski posvet in srečanje s skupinami DŠZ v občini Ivančna Gorica;
8. 6. 2020 - DOMŽALE - regijski posvet in srečanje z vodji in namestniki skupin, ki delujejo v občini Domžale;
9. 6. 2020 – KAMNIK – regijski posvet in srečanje skupin DŠZ občine Kamnik;
11. 6. 2020 – RADOVLJICA - Regijski posvet in srečanje gorenjskih skupin DŠZ;
14. 7. 2020 – KRŠKO – Regijski posvet in srečanje prvega dela posavskih skupin DŠZ;
14. 7. 2020 - BREŽICE - Regijski posvet in srečanje drugega dela posavskih skupin DŠZ;
15. 7. 2020 – VIPAVA - Regijski posvet in srečanje prvega dela goriških skupin DŠZ;
16. 7. 2020 – MOST NA SOCI - Regijski posvet in srečanje drugega dela goriških skupin DŠZ;
20. 8. 2020 – ČRNOMELJ – Regijski posvet in srečanje skupin DŠZ iz občine Črnomelj;
21. 8. 2020 – METLIKA – Regijski posvet in srečanje skupin DŠZ iz občine METLIKA in SEMIČ;
27. 8. 2020 – MARIBOR – RAZVANJE - regijski posvet in srečanje s skupinami, ki delujejo na Štajerskem, 1. del;
28. 8. 2020 - HAJDINA - SKORBA - regijski posvet in srečanje s skupinami, ki delujejo na Štajerskem, 2. del;
3. 9. 2020 – LITIJA - Regijski posvet in srečanje zasavskih skupin DŠZ;
10. 9. 2020 – NOVO MESTO - Regijski posvet in srečanje dolenskih skupin DŠZ v MO Novo mesto, 1. del;
11. 9. 2020 – DRAVOGRAD - Regijski posvet in srečanje koroških skupin DŠZ;
15. 9. 2020 – MIRNA - Regijski posvet in srečanje 2. dela dolenskih skupin DŠZ v Mirni.

#### 3.2. PREDAVANJA, IZOBRAŽEVANJA

Zaradi vladnih ukrepov so bila v letu organizirana samo zoom predavanja s strani Slovenske Filantropije, kar smo člane redno obveščali v e-novičkah Šole zdravja in jih spodbujali k udeležbi na teh izobraževanjih.

Mag. Eva Jeza in prof. športne vzgoje Jure Jeza sta pripravila **e-priročnik** »VAJE ZA MOČ za starejše«.

Društvo Šola zdravja je v letu 2020 izvedlo 6 internih **usposabljanj za vaditelje** (2019-19; 2018-12). Usposabljanj se je udeležilo 145 slušateljev (2019 - 966; 2018 – 548). Usposabljanja je izvedel Andraž Purger, prof. športne vzgoje.

24. junij 2020, VELIKE LAŠČE, 15 udeležencev

8. julij 2020, LJUBLJANA, 15 udeležencev

28. julij 2020, SEVNICA, 13 udeležencev

24. avgust 2020, KRŠKO, 26 udeležencev

3. september 2020, MARIBOR, 49 udeležencev

8. oktober 2020, ZAGORJE OB SAVI, 12 udeležencev

Izpeljali smo 16 strokovnih predavanj v različnih regijah. Zaradi epidemioških razmer je bilo 11 predavanj izvedeno preko ZOOM aplikacije (povprečna udeležba 38 oseb). Predavatelji so bili: Nikolay Grishin (5x), mag. Mateja Kržin (3x), Blažka Slatinšek (2x), Tina Vertnik (2x), Polonca Sagadin (2x), Suzana Povše (2x):

22. 1. 2020 ob 18h – Knjižnica Bežigrad, *Kako pomagati glavi, križu in nogam* (Grishin);

13. 2. 2020 ob 18h – Knjižnica Blaža Kumerdeja Bled, *Metoda samopomoči* (Grishin);

13. 02. 2020 - Knjižnica Ormož, *Mišice medeničnega dna in inkontinenca* (Kržin)

17. 02. 2020 - Hostel Slovenj Gradec, *Mišice medeničnega dna in inkontinenca* (Kržin)

04. 03. 2020 - Knjižnica Domžale - *Mišice medeničnega dna in inkontinenca* mag. Mateja Kržin, med. sestra

08. 5. 2020 - zoom (Gorenjska, Koroška) 11 prijav, 4 prisotnih (Blažka Slatinšek)

13. 5. 2020 - zoom (Štajerska, Celjska-Savinjska, Prekmurje) 19 prijav, 6 prisotnih (Blažka Slatinšek)

15. 5. 2020 - zoom (Dolenjska in okolica Ljubljane) 7 prijav, 2 prisotni (Tina Vertnik)

20. 5. 2020 - zoom (Bela krajina in Posavje) 13 prijav, 6 prisotnih (Tina Vertnik)

22. 5. 2020 - zoom (Primorska in obala) 22 prijave, 10 prisotnih (Polonca Sagadin)

27. 5. 2020 - zoom (Domžale, Kamnik, Trzin, Mengeš, Zasavje) 7 prijav, 0 prisotnih (Polonca Sagadin)

06. 11. 2020 - zoom delavnica dr. Grishina Metode samopomoči "23+5"

18. 11. 2020 - zoom delavnica dr. Grishina Metode samopomoči "23+5"

23. 11. 2020 - zoom delavnica dr. Grishina Metode samopomoči "23+5"

27. 11. 2020 - zoom predavanje: *Lajšanje simptomov pri blagi do zmerni osteoartrozi* (Suzana Povše)

04. 12. 2020 - zoom predavanje: *Lajšanje simptomov pri blagi do zmerni osteoartrozi* (Suzana Povše)

### 3.3. PREDSTAVITVE

V letu 2020 smo zabeležili 47 predstavitev in 60 praktičnih prikazov po celotni Sloveniji. Skupine izvajajo praktične prikaze in predstavitve dejavnosti društva ŠZ na različnih prireditvah, sejnih, festivalih. V lokalnih skupnostih poskušamo sodelovati z vrtci, šolami, društvi upokoјencev, zdravstvenimi domovi in ostalimi društvi. Zaradi epidemioloških razmer se je razumljivo zmanjšano število predstavitev in praktičnih prikazov.

Več informacij je zabeleženo na spletni strani: <http://solazdravja.com/zgodilo-se-je/>

17. 9. 2020 - na povabilo Društva za kronično vnetno črevesno bolezen smo predstavili našo jutranjo telovadbo 1000 gibov. Dogodek smo imeli v parku Navje. Vadbo je predstavila predsednica društva ŠZ, Zdenka Katkič;

22. 9. 2020 - na povabilo Društva za kronično vnetno črevesno bolezen smo njihovim članom predstavili našo jutranjo telovadbo 1000 gibov. Tokrat smo se predstavili v Šmartinskem parku ob Plečnikovih Žalah. Vadbo je predstavila predsednica društva ŠZ, Zdenka Katkič.

3. 10. 2020 smo se predstavili v KS Dobrnič v Občini Trebnje na dogodku Dan zdravja v Dobrniču. Na stojnici je potekala predstavitev dejavnosti Društva šola zdravja in vodena vadba šole zdravja po metodi

1000 gibov v izvedbi skupine Trebnje in podpredsednice društva Bernardke Krnc . Nato smo dne 13.10.2020 začeli z ustanavljanjem nove skupine v Dobrniču na dvorišču pri PGD Dobrnič, vendar smo morali zaradi vladnih ukrepov po tednu dni prenehati z izvajanjem vadbe na prostem.

Skupine so se aktivno udeleževale dogodkov in predstavljale delovanje društva na naslednjih prireditvah:

- Teden vseživljenjskega učenja – Parada učenja (namesto maja, zaradi epidemije je prireditev potekala septembra 2020) na več lokacijah in več naših skupin je bilo vključenih;
- Evropskem tednu mobilnosti (16.9.-22.9.2020) - V desetih slovenskih občinah smo se udeležili s praktičnim prikazom vaj 1000 gibov in s predstavitvijo DŠZ ter sodelovali pri projektu Prešbus.
- Evropskem tednu športa (23.-30.9.2020)
- *19. Festival LUPA* - Festival nevladnih organizacij (10.9.2020). Imeli smo svojo stojnico, na kateri smo se promocijsko predstavili z našimi letaki in s časopisom Šola zdravja.
- Občinskih in lokalnih prireditvah (Dan sosedov, Dan Četrtnih skupnostih, Dnevi zdravja, Razgibajmo Ljubljano ter šport v Ljubljani, Športna tržnica, Ptujski športni vikend, ŠportASTična Sevnica, Fužinetlon 2020).

### 3.4. SPLETNA STRAN

Spletna stran društva je redno ažurirana. Spletno stran ureja Nedeljka Galijaš. Na spletni strani je na ogled: medijski arhiv, fotoarhiv, najave dogodkov, predavanj, srečanj, seznam aktivnih skupin po abecedi in po občinah ter druge pomembne informacije o delovanju društva.

Število ogledov spletne strani v letu 2020 je 18.631 ogledov (19.881 ogledov / 2019; 38.071 ogledov / 2018; 15.563 ogledov / 2017):

- v odnosu na preteklo obdobje raste število novih uporabnikov 3400, kar je 77,1% (2019/26,8%; 2018/82,8%; 2017/76,3%),
- zmanjšuje pa se št. starih uporabnikov 22,9% (2019/73,2%; 2018/17,2%; 2017/23,7%) (google analytics),
- povprečno trajanje enega ogleda je 3:22 min,
- število uporabnikov v letu 2020 je 3462 (2019 - 2541; 2018 - 3954),
- stopnja obiskov ene strani je 55,47%.

#### Facebook profil

V letu 2020 je facebook profil Društva Šola zdravja obsegal:

- Objavljanje kratkih člankov, s katerimi nagovarjamo in obveščamo javnost o našem projektu: (Recept proti virusom, V boj proti nevidnemu, Tabletko za odpornost, Šola se je začela, Ordinacija, Oddajamo v živo).
- Število doseženih oseb v zadnjih treh mesecih je 2,3 tisoč (največji rekordni doseg - 6517 oseb in 62 delitev). Šlo je za objavo seznama novih skupin v ustanavljanju, kar je obetavno in nam potrjuje našo hipotezo o potrebi za tovrstno rekreativno dejavnost.
- Populacija, ki spremlja naš profil na facebooku, je po pričakovanjih starejša. Tokrat pa so v ospredju najstarejši, nad 65+. Po pričakovanju je največ ženskih 83% (79%-2017), moških pa je 16% (21%-2017).

Glede starosti je trenutno statistika uporabe našega Facebook profila:

- starejših od 65 let, 25% (21%-2019; 17%-2018; 13%-2017),
- od 55 - 64 leta starosti, 21% (23%-2019; 23%-2018; 24%-2017),
- od 45 - 54 let, 17% (15%-2019; 16%-2018; 15%-2017)
- mlajši od 35 - 44 leta, 12% (13%-2019; 14%-2018; 16%-2017).

### 3.5. MEDIJI

Skupno število javnih objav in prispevkov o Društvu Šola zdravja, ki smo jih zasledili v letu 2020 je **677**. Od tega smo zasledili 305 medijskih objav, na naši spletni strani smo imeli 112 objav (Splošna obvestila in Zgodilo se je), na družbenem omrežju (facebook) pa 260 objav.

Kar se tiče medijskih objav, večinoma gre za spletne medije in spletne strani različnih NVO in društev ter za lokalne medije. Med nacionalnimi medijev smo opazili naslednje prispevke:

- RTV SLO 1, Erter Pust, 5. 11. 2020 (začetek prispevka ob 14.55 – oddaja "Dobro jutro"
- TV SLO2, 30.10.2020, oddaja »Migaj raje z nami« - prispevek testiranja članov ŠZ v sodelovanju z OKS in ŠUS (skupina Medvode-Preska)
- RA VAL 202, 22.10.2020 - "Le sprehod ni dovolj, moramo se pošteno spotiti"
- DELO, 17.6.2020, "Oranževci se spet gibajo in se družijo"
- NEDELO – kolumna Zorana Milivojevića, 31. 5. 2020, "Za staranje si izberite pozitivne vzore"
- DELO – Generacija+, 20. 5. 2020, "Svoje telo lahko uporabite kot zdravilo".

Veliko smo prisotni v regijskih dnevnikih Večer, Primorske novice, Koroške novice, tednikih Štajerski tednik, Dolenjski list, dvotedniku Gorenjski glas, štirinajstdnevniku Posavski obzornik, v drugih lokalnih tiskanih, avdiovizualnih in spletnih medijih.

Ob Svetovnem dnevu zdravja (7. april) smo se potrudili za medijsko prisotnost.

V drugem valu epidemije smo naredili obsežno medijsko akcijo s filmom "Metoda 1000 gibov, ki smo ga posneli za pomoč našim članom pri telovadbi doma. Ponudili smo ga lokalnim televizijam, da ga uvrstijo v svoj jutranji program. Odzvalo se je več kot 20 lokalnih TV. Zahvaljujoč velikemu odzivu lokalnih TV, telovadbo lahko spremlja kdorkoli, saj so se odzvale televizije iz različnih regij.

### 3.6. PROMOCIJSKI MATERIAL

Razdelili smo 5.000 zgibank-letakov.

V letu 2020 smo izdali časopis v nakladi 15.000 izvodov, ki smo ga delili med člani, na predavanjih, predstavitev in kjer smo se lahko predstavili, promovirali.

Natisnili smo tudi 45 transparentov.

Razdelili smo 300 plakatov formata A3 in A4 za potrebe ustanavljanja novih skupin oziroma obveščanja lokalnih prebivalcev o telovadbi v njihovem kraju.

V občini Domžale smo imeli 2 velika jumbo plakata in 2 city plakata.

### 3.7. KONGRESI

Kot vsako leto, smo se tudi letos vključili v Kongres športa za vse, ki ga organizira Olimpijski komite Slovenija.

### 3.8. SODELOVANJA

Sodelujemo z Dnevnim centrom aktivnosti za starejše v Mestni občini Ljubljana kot partnerjem pri projektu financiranem s strani Ministrstva za zdravje.

V nekaterih občinah je zelo zgledno in dobro sodelovanje z zdravstvenimi domovi.

Sodelovali smo v projektu Peš bus in smo spremljali otroke nižjih razredov v šolo v petih občinah.

S strani NIJZ je predsednica Zdenka Katkič kot predstavnica nevladne inštitucije bila povabljenka k sodelovanju v interdisciplinarni delovni skupini za duševno zdravje starejših in je predlagana za članico te skupine.

Sodelovanje z Domovi starejših občanov – občasno skupaj vadimo, pojemo in jih peljemo na sprehod – gre za sodelovanje z domovi po različnih občinah, kjer imamo naše skupine.

3. 5. 2020 - S Plesno šolo Miki smo se dogovorili, da posnamemo nekaj za naše člane v plesnih ritmih (Zaplešite proti demenci z Andražem). Skupaj razvijamo nove oblike aktivnosti za starejše, saj je po raziskavah, ples ena od pomembnih aktivnosti za ravnotežje, spomin in socialni dejavnik. S plesom razmigamo tako telo kot možgane. Na dan 10. 1. 2020 smo zabeležili 1.283 ogledov. Julija se je formirala skupina, kjer so člani Društva šola zdravja lahko 1 mesec brezplačno poplesavali.

27. 5. 2020 - Na Veseli dan prostovoljstva se je prostovoljecem po vsej Sloveniji pridružilo tudi naše društvo. Med 10. in 12. uro so prostovoljci po večjih slovenskih krajih delili časopis "Dobra dela ne potrebujejo reklame", ker je tradicionalni Festival prostovoljstva zaradi epidemije odpovedan. V njem je pogovor tudi z našo predsednico glede naših prostovoljk in prostovoljcev.

17. 6. 2020 - predstavitev mednarodnega projekta **ProAge**, kjer je podjetje A. L. P. Peca sodelovalo z dvema madžarskima partnerjema in enim norveškim pri raziskovanju različnih vidikov priprave na aktivno staranje. Nastali so 4 praktični priročniki, dostopni tudi na spletu: <https://bit.ly/ProAgeALP>. Predstavitve v Družbenem domu na Prevaljah, so se udeležile članice **Šole zdravja Javornik**, ki so jih v priročniku Aktivni in zdravi starejši predstavili kot primer dobre prakse.

10. 9. 2020 - 19. Festival LUPA - Festival nevladnih organizacij. Imeli smo svojo stojnico, na kateri smo se promocijsko predstavili z našimi letaki in s časopisom Šola zdravja.

12. 9. 2020 - smo sodelovali pri projektu "Korak zase, korak za sladkorčke". Cilj dogodka ozavestiti splošno javnost o sladkorni bolezni predvsem pa o zdravem načinu življenja, ki poleg ustrezne prehrane vključuje tudi gibanje.

23. 9. 2020 - odzvali smo se povabilu OKS na osrednjo prireditev državnega praznika športa Dan slovenskega športa 2020 na Trgu republike v Ljubljani in sicer 23. 9. 2020. Bili smo vidni v vseh dnevnikih, poročilih in športnih oddajah na vseh televizijah, časopisih in spletnih portalih, ker smo oranžno oblečeni sedeli takoj za predsednikom Pahorjem in drugimi častnimi gosti.

29. 9. 2020 - v okviru Evropskega tedna športa smo, v sodelovanju z **Olimpijskim komitejem Slovenije** in **Športno unijo Slovenije**, izvedli brezplačne meritve telesne pripravljenosti European Fitness Badge na 15-ih lokacijah po Sloveniji, 486 testiranih članov Društva šola zdravja. Meritve je izvajal strokovni kader kineziologov.

S strokovnim kadrom Društva kineziologi na kvadrat smo v okviru Evropskega tedna športa v Ljubljani izvajali aktivnosti na zunanjih fitnes napravah. Cilj je, da strokovni sodelavci pokažejo in naučijo kako se pravilno izvajajo vaje in katere naprave in vaje so priporočljive za ciljno skupino starejših.

Na podlagi rezultatov testiranj smo seznanjeni, da naši člani potrebujejo več vaj za moč. Zato smo pripravili priročnik »Vaje za moč«, ki bo v tiskani in elektronski obliki.

Aktivno sodelujemo z različnimi zvezami in nevladnimi organizacijami: Športna unija Slovenije, Slovenska filantropija, Regijsko stičišče NVO osrednja Slovenija-Consulta, Center Nevladnih Organizacij Slovenija-CNVOS, ZDUS.

V Varstveno delovnem centru Kranj članica iz skupine KR - Prešernov gaj vodi 1x tedensko vadbo "1000 gibov". Prav tako v Občini Kranj poteka redna vadba ob petkih in torkih.



decembra 2020 smo se udeležili projekta CNVOS **#marnamje** - preplavimo družbena omrežja z dobrimi zgodbami o solidarnosti in dobrem delu NVO. Pripraviti smo mogli poročila, predstavitev, fotografije in videoposnetke, s katerimi smo se odzvali na poziv CNVOS in pridružili drugim nevladnim organizacijam, kjer smo ljudem pokazali, kako kot nevladna organizacija pomagamo ljudem v času epidemije

decembra 2020 smo se udeležili medijske kampanje Slovenske filantropije "**Postani junak našega časa**", ki je nastala ob mednarodnem dnevu prostovoljstva (5. 12.). Poslali smo zgodbo naše prostovoljke Erike Rajšp iz skupine MB - Tezno - Mavrica.

#### Medgeneracijsko povezovanje:

- Sodelovanje z vrtci in šolami. Večina skupin vsaj 1x letno obišče najbližji vrtec in šolo ter sodelujejo z njimi na športnih dnevih šole oz. vrtca.
- Prvi teden v septembru, so naši člani sodelovali pri projektu »PešBus«.

### 3.9. OBČINE

V letu 2020 je naše delovanje podprlo 20 občin: Mestna občina Ljubljana, Mestna občina Maribor, Mestna občina Slovenj Gradec, Mestna občina Novo mesto, Mestna občina Velenje, Občina Krško, Občina Brežice, Občina Domžale, Občina Sevnica, Občina Trebnje, Občina Logatec, Občina Črnomelj, Občina Vipava, Občina Kamnik, Občina Preddvor, Občina Ravne na Koroškem, Občina Semič, Občina Šentjernej, Občina Zagorje ob Savi in Občina Tolmin.

V letu 2020 smo imeli sestanke v 14 občinah, to so bile predvsem mestne občine in tiste, ki imajo veliko število skupin in članov in občine, kjer smo ali bomo začeli izvajati vadbo Šole zdravja. Glavni namen sestankov je bilo predstavitev dejavnosti Društva Šola zdravja in redno financiranje že delujočih skupin v občini iz lokalnih razpisov.

Sestanki so potekali :

1. na MO SLOVENJ GRADEC – 21.1.2020
2. na MO VELENJE – 21.1.2020
3. na MO MARIBOR – 22.1.2020
4. na MO NOVO MESTO – 24.1.2020
5. na MO CELJE – 27.1.2020
6. na MO KRANJ – 31.1.2020
7. na Občini Preddvor– 11.2.2020
8. na Občini Kamnik– 24.2.2020
9. na Občini Mengeš – 28.2.2020
10. na Občini Šentrupert – 15.9.2020
11. na Občini Mokronog-Trebelno - 15.9.2020
12. na MO Ptuj - 7.10.2020

13. na Občini Lukovica - 7.10.2020
14. na Občini Domžale - 14.10.2020

V drugi polovici meseca oktobra 2020 smo imeli dogovorjene tudi termine sestankov v Mestni občini Koper, v Občini Izola in Občini Piran, ki pa smo jih zaradi vladnih ukrepov povezanih s Covid-19 odpovedali oz. so bili odpovedani s strani občin. Zaradi vladnih ukrepov povezanih z epidemijo vseh predvidenih sestankov po občinah nismo mogli izvesti v letu 2020.

### 3.10. STATUSI DRUŠTVA

Društvo Šola zdravja ima status prostovoljne organizacije in deluje v javnem interesu na področju športa.

V letu 2020, smo po nekaj letnih prizadevanjih, pridobili tudi status humanitarnega društva, kar nam kot nevladni organizaciji odpira nove poslovne priložnosti, tudi pri črpanju sredstev na javnih razpisih, ter prijavo na razpis Fundacije invalidskih in humanitarnih organizacij.

## 4. PROSTOVOLJCI

Društvo temelji na prostovoljcih. Dogovor o prostovoljskem delu je imelo na dan 31.12.2020 **podpisanih 614 članov** (892 članov v letu 2019, 689 članov v letu 2018).

V letu 2020 smo opravili 46.283 (83.880-2019) prostovoljskih ur, kar je eur ovrednoteno 446.474 eur (702.700 eur-2019).

Kot vsako leto, smo tudi v letu 2020 podelili nagrade in priznanja prostovoljcem članom Društva Šola zdravja za leto 2019.

Prejemniki **NAGRAD** so bili;

- HELENA ŠPANOVIČ iz skupine KRŠKO
- JOŽICA GERBEC iz skupine MOST NA SOČI
- ERIKA RAJŠP iz skupine MARIBOR – TEZNO - MAVRICA,
- MINKA DONIK iz skupine MARIBOR – RAZVANJE.

**PRIZNANJA** so prejeli:

- MARIJA PODJED iz skupine Kamnik – Eko Godič,
- ANGELČA ŠKRIPEC iz skupine Ljubljana - Dravljje,
- MATJAŽ MARINČEK iz skupine Zagradec,
- MARIJA JELER iz skupine Sevnica,
- TATJANA JENKO iz skupine Ivančna Gorica.

## 5. UPRAVNO ORGANIZACIJSKE AKTIVNOSTI

### 5.1. OBČNI ZBOR

V letu 2020 smo zaradi izrednih razmer in vladnih ukrepov prepovedi organiziranja dogodkov izvedli 11. redni letni zbor članov društva v času od 05.06. do 30.6.2020 po skupinah, ki so osnovna celica delovanja društva. Na delnih zborih je bilo prisotnih 2.709 članov (v letu 2019 954 članov) iz 181 skupin Društva Šola zdravja iz območja celotne Slovenije. Na delnih občnih zborih po skupinah Društva Šola zdravja je bilo potrjenih vseh predlaganih 8. sklepov in tudi novi člani UO.

Nato je UO društva na svoji 16. redni seji dne 9.7.2020, na podlagi prejetih zapisnikov o opravljenih delnih zborih članov društva, potrdil vse sprejete sklepe in tudi izvolitev novih organov društva, za mandatno obdobje 2020-2024 v naslednji sestavi:

- za predsednico društva izvoli dosedanjo predsednico Zdenko Katkič,
- za podpredsednico Bernardko Krnc.

Za člane Upravnega odbora so bili izvoljeni (UO šteje 9 članov):

- Predsednica društva ZDENKA KATKIČ (je članica po funkciji)
- Podpredsednica društva BERNARDKA KRNC (je članica po funkciji)
- Dr. Franc HABE-Domžale, osrednja Slovenija
- Marija GABRON-Ptuj, Štajerska
- Matjaž MARINČEK-Zagradec-Ivančna Gorica, osrednja Slovenija
- Helena ŠPANOVIČ-Krško, Posavje
- Tatjana MASTNAK-Obala in Celjska
- Martina ERMAN-Kamnik, Gorenjska
- Alojzija GLAVAC- Novo mesto, Dolenjska

Za člane nadzornega odbora (NO šteje 3 člane):

- Ana PONIKVAR-Novo mesto, Dolenjska
- Frančiška ŠTALCAR, Semič, Bela Krajina
- Vida POTOČNIK, Mežica, Koroška

Za člane disciplinske komisije (DK šteje 3 člane):

- Sonja MAVRIČ, Ljubljana
- Jožica GERBEC, Most na Soči
- Ana PODRŽAJ, Ig

## 5.2. ORGANI DRUŠTVA

### UPRAVNI ODBOR

V letu 2020 se je Upravni odbor sestal 5-x (3-x v letu 2019) in imel 3 korespondenčne seje (3 v letu 2019). Sprejel je skupaj 63 sklepov (35 sklepov v 2019), 39 sklepov OU, v mandatu 2016-2020, in 24 sklepov, UO v mandatu 2020-2024.

Člani upravnega odbora, v mandatu 2016-2020, so bili: Zdenka, Katkič, predsednica društva in predsednica upravnega odbora – Domžale, Olga Štrus – Kresnice, Darinka Smrke – Novo mesto, Dane Klepec – Dragatuš, Dr. Franc Habe – Domžale, Marija Gabron – Ptuj, Nedeljka Galijaš – Ljubljana, Ema Perkovič – Piran, Dr. Uroš Janez Stanič – Ljubljana.

Novo izvoljeni člani upravnega odbora, v mandatu 2020-2024, so: Zdenka, Katkič, predsednica društva in predsednica upravnega odbora – Domžale, Bernardka Krnc -podpredsednica društva-Šmarješke Toplice, Dr. Franc Habe-Domžale, Marija Gabron-Ptuj, Matjaž Marinček-Zagradec-Ivančna Gorica, Helena Španovič-Krško, Tatjana Mastnak-Obala in Celjska, Martina Erman-Kamnik in Alojzija Glavač-Novo mesto.

### NADZORNI ODBOR

Članice nadzornega odbora, v mandatu 2016-2020, so bile: Branislava Ogric-predsednica, članice: Vera Kerin in Vida Potočnik.

Novoizvoljene članice nadzornega odbora, v mandatu 2020-2024, so: Ana Ponikvar-Novo mesto, Dolenjska, Frančiška Štalcar-Semič in Vida Potočnik Mežica.

### **UREDNIŠKI ODBOR**

V letu 2020 smo izdali 8. številko časopisa Društva šola zdravja v nakladi 15.000 izvodov. Časopis smo razdelili vsem članom, skupinam za promocijo in ga delili na predstavitev, predavanjih. Urednica je bila Pika Trpin, oblikovalec Matjaž Ljubič. Prispevke so zapisali člani društva. Strokovne članke pa so prispevali različni strokovnjaki.

### **5.3. KOMISIJE**

#### **INVENTURNA KOMISIJA**

Člani inventurne komisije so bili: dr. Franc Habe- predsednik, članice: Silvica Erlih in Ana Podržaj.

#### **STROKOVNA KOMISIJA**

Se v letu 2020 zaradi izrednih razmer Covid-19 ni sestala (v letu 2019 1-x).

Člani strokovne komisije so: dr. Franc Habe, dr. Uroš Stanič, Maksimiljana Mali, uni. dipl. soc. del., Nikolay Grishin, dr. med. in Zdenka Katkič.

### **5.4. ZAPOSLENI**

Dve osebi sta zaposleni za 8h (vodenje društva, vodja projekta, razpisi, javna uprava), ena oseba za 6h (računovodstvo, razpisi, baza članov, tekstil, administracija) in ena za 4h (mediji, spletna stran, FB, press kliping).

### **5.5. REDNI SODELAVCI**

Imamo sklenjene pogodbe z zunanjimi sodelavci: Nikolay Grishin (predavanja, strokovne vsebine), Andraž Purger (predavanja, meritve, strokovni kader), Društvo Kineziologi na kvadrat (strokovno delo, na terenu, meritve) in Rok Kompare (filmi, oblikovanje).

### **5.5. TRGOVSKO BLAGO**

V letu 2020 je bilo prodano 3.382 kosov promocijskega tekstila v višini 27.882,93 eur, in sicer:

- V breme javnih razpisov je bilo oddano 1.578 kosov v višini 8.440,50 eur
- V breme 20 % članarine je bilo oddano 857 kosov v višini 11.199,42 eur
- V breme doniranih sredstev je bilo oddano 379 kosov v višini 3.182,35 eur

Skupaj je bilo na račun javnih razpisov, donacij ter 20 % članarine oddano 2.814 kosov v vrednosti 22.821,77 eur.

Najbolj prodajan artikel je majica z logotipom Društva šola zdravja (987 kosov) ter bombažnih jopic (498 kosov).

Trgovsko blago je urejala Brigita Grubič.

## 5.6. PODRUŽNICE

Registriranih imamo 18 podružnic. Nove podružnice v letu 2020 so: Krško-Kostanjevica, Preddvor in Novo mesto.

## 5.7. AKTIVNOSTI PO SKUPINAH

Vse skupine so zelo aktivne v svojem lokalnem okolju. Uspešno sodelujejo z vrtci, šolami, na lokalnih prireditvah in so dobro prepoznavni v svojem kraju. Skrbijo za objave v lokalnih medijih. Poleg telovadbe je med nami veliko druženja, prijateljstva, dobre volje, optimizma.

Aktivne imamo tudi pevske skupine in plesno skupino Češminke, sestavljeno iz članov domžalskih skupin DŠZ, ki pridno promovira (oranžna barva) in predstavlja dodatne aktivnosti naših članov.

Aktivnosti:

- sodelovanje pri projektu Peš bus
- sodelovanje in aktivna udeležba v EU teden športa
- sodelovanje in aktivna udeležba v EU teden mobilnosti
- sodelovanje in aktivna udeležba v Tednu vseživljenjskega učenja
- sodelovanje in aktivna udeležba Dan prostovoljstva, festival Lupa
- Razgibajmo Ljubljano ter Šport v Ljubljani
- praznovanje obletnic in druženje
- sodelovanje na občinskih prireditvah
- sodelovanje na dobrodelnih prireditvah
- sodelovanje z zdravstvenimi domovi in preventivnimi centri
- sodelovanje z vrtci in šolami - medgeneracijsko povezovanje
- pomoč pri ustanavljanje novih skupin
- sodelovanje z občinami, krajevnimi skupnostmi, četrtnimi skupnostmi
- organizacija srečanj društva Šola zdravja
- predstavitve društva na krajevnih, lokalnih, občinskih in nacionalnih prireditvah.

Velik del aktivnosti je evidentiran na spletni strani društva; <http://solazdravja.com/zgodilo-se-je/>

## 6. PRIZNANJA

13. 2. 2020 – Na prireditvi Športnik leta 2019, ki je bila v Športni dvorani Domžale, je Zavod za šport in rekreacijo Domžale med drugim podelil tudi posebna priznanja za dolgoletno delo trem članice domžalske skupine DŠZ Ihan: Dukič Mariji, Zver Silvi in Čučnik Nuši. Priznanja sta podelila Marjan Ravnikar, podžupan Občine Domžale in Lado Gorjan, član Stokovnega sveta ZŠRD.

Dne, 25.1.2021

Pripravili: Zdenka Katkič, mag. Bernardka Krnc, Nedeljka Galijaš, Brigita Grubič