



PLAN DELA DRUŠTVA ŠOLA ZDRAVJA V LETU 2021

1. JUTRANJA TELOVADBA 1000 GIBOV

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.

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.

VIZIJA DRUŠTVA

Pripeljati jutranjo telovadbo v vsak kraj, vas, naselje.

Aktivirali bomo vsaj 20 novih skupin. Pri aktiviranju novih skupin nam bodo v pomoč že delujoče skupine. Nastale stroške bomo krili iz razpisa Ministrstva za zdravje.

V mesecu maju in juniju se bomo bolj angažirali v Prekmurju, Pomurju.

PRILAGODITEV na COVID razmere

Ukrepi vlade nam onemogočajo vadbo na prostem (od 13. oktobra 2020).

Člane in širšo javnost bomo spodbujali in motivirali, da bodo lahko redno vadili doma:

- YouTube posnetek
- ZOOM vadba 1000 gibov, vsak delovni dan ob 8h
- ZOOM vaje za moč, ponedeljek in sreda ob 15h
- LOKALNE TV, prikaz posnetka vaj 1000 gibov ob 7.30h ali 8h (vsaj polovica lokalnih TV)

Strokovni kader bo na terenu obiskoval skupine, jim pomagal pri pravilni izvedbi vaj, izvedel testiranja, prikaz vaj na zunanjih fitnes napravah. Stroški strokovnega kadra bodo financirani s strani razpisov, javnih virov (Mestna občina Ljubljana, občina Domžale, Fundacija za šport, Ministrstvo za šolstvo in šport).

2. ČLANSTVO V DRUŠTVU

Poskušali bomo povečat članstvo za 500 novih članov.

Aktivirali bomo vsaj 20 novih skupin. Pri aktiviranju novih skupin nam bodo v pomoč že delujoče skupine. Nastale stroške bomo krili iz razpisa Ministrstva za zdravje.

V mesecu maju in juniju se bomo bolj angažirali v Prekmurju, Pomurju.

Članarina v letu 2021 ostaja 20 eur.

V letu 2021 bo 9 skupin praznovalo 10. let delovanja: LJ Ruski car, Lahkovče, Nova Gorica, Ptuj Ljudski vrt, Most na Soči, Sežana, Šmartno pri Litiji, Mengeš Oranžerija in Domžale Stob.

3. AKTIVNOSTI DRUŠTVA

IZOBRAŽEVANJA, PREDAVANJA

Za člane bomo organizirali usposabljanja preko ZOOM in na terenu. Termine bomo razpisovali glede na pridobljena financiranja in ustanavljanja novih skupin.

Izpeljali bomo 10 strokovnih predavanj v različnih regijah. Zaradi epidemioloških razmer bo verjetno večina predavanj izvedena preko ZOOM aplikacije.

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 obletic 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, četrtimi skupnostmi
- organizacija srečanj društva Šola zdravja
- predstavitve društva na krajevnih, lokalnih, občinskih in nacionalnih prireditvah.

REGIJSKI POSVETI IN SREČANJA

V planu za leto 2021 imamo 12 regijskih posvetov in srečanj, ki pa jih zaradi drugega vala Covid-19 in vladnih ukrepov o prepovedi druženja ni bilo možno izvesti v jesenskih mesecih leta 2020. Zato bomo z regijskimi posveti nadaljevali v letu 2021 najprej v regijah, kjer ni bilo možno izvesti regijskih posvetov v lanskem letu, in sicer:

1. PREKMURJE -ORMOŽ
2. PRIMORSKA - PORTOROŽ
3. PRIMORSKA - KOPER, ANKRAN
4. PRIMORSKA - PIRAN, IZOLA
5. CELJE- CELJE, ŽALEC, PREBOLD
6. KRANJ - KRANJSKE SKUPINE IN OKOLICA
7. MEDVODE - MEDVODE, ŠKOFJA LOKA
8. LJ JUG - IG, ŽELIMLJE, VELIKE LAŠČE, GROSUPLJE
9. DOLENJSKA - DOL. TOPLICE, ŽUŽEMBERK
10. LJ ZAHOD - HORJUL, VRNIKA, LOGATEC, CERKNICA
11. LJ SEVER - ŠENČUR, PREDDVOR, BRNIK
12. NOVA GORICA - NOVA GORICA IN OKOLICA

Točen datum regijskih srečanj bo določen naknadno, po sprostitvi vladnih ukrepov glede druženja in srečevanja v skupinah, najverjetneje od maja do septembra 2021.

OBČINE

V letu 2021 nadaljujemo obiske v mestnih občinah, ki jih zaradi vladnih ukrepov Covid-19, nismo uspeli obiskati v letu 2021, in sicer MO Nova Gorica, MO Koper in MOL. Prav tako imamo namen obiskati občine, kjer smo že imeli dogovorjene sestanke ali deluje več kot širi skupine Šola zdravja: Piran, Izola, Brežice, Krško, Sevnica, Črnomelj, Metlika, Ivančna Gorica, Hajdina, Radovljica in občine, kjer bomo ustanavljali nove skupine. Glavni namen sestankov je bilo predstavitev dejavnosti Društva Šola zdravja in redno financiranje že delujočih skupin v občini iz lokalnih razpisov.

4. PROMOCIJSKE AKTIVNOSTI

SPLETNA STRAN

V letu 2021 bomo prenovili spletno stran in nadgradili sistem obveščanja članov.

MEDIJI

200 medijskih objav in prispevkov v nacionalnih in lokalnih medijih. 300 objav na medijskih omrežjih.

PROMOCIJSKI MATERIAL

Tiskali bomo 5.000 zgibank-letakov.

Natisnili bomo tudi 40 transparentov.

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

E-ČASOPIS

Prvič bomo izdali e-časopis. Prva številka bo izšla junija 2021 in druga novembra 2021. 3.000-5.000 izvodov bomo tudi natisnili.

5. DELOVANJE ORGANOV DRUŠTVA

OBČNI ZBOR

V letu 2021 bomo zaradi izrednih razmer in vladnih ukrepov (prepovedi organiziranja dogodkov) izvedli 12. redni letni zbor članov društva v času od 05.06. do 30.6.2021 po skupinah, ki so osnovna celica delovanja društva.

UPRAVNI ODBOR

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.

4-5 rednih sej in 3-4 korespondenčne seje

NADZORNI ODBOR

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

1-2 seje

KOMISIJE

INVENTURNA KOMISIJA

Člani inventurne komisije se bodo sestali januarja-februarja 2021. Članice so: Branislava Ogrinc, Martina Erman in Zorič Vida.

STROKOVNA KOMISIJA

Člani se bodo v letu 2021 sestali 2x.

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

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).

REDNI SODELAVCI

V letu 2021 nadaljujemo sodelovanje z dr. Nikolajem Grishinom (predavanja, strokovne vsebine), Andražem Purgererjem (predavanja, meritve, strokovni kader), Društvo Kineziologi na kvadrat (strokovno delo, na terenu, meritve), Rok Kompare (filmi, oblikovanje) in s strokovnimi sodelavci na terenu (diplomanti fakultete za šport ali dipl.kineziologi).

6. STATUSI DRUŠTVA

Društvo Šola zdravja ima status prostovoljne organizacije in da deluje v javnem interesu na področju športa. V letu 2020 smo 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.

V letu 2021 bomo naše aktivnosti usmerjene na socialno področje, da pridobimo tudi status v javnem interesu na področju socialnega varstva. Zato bomo morali sprejeti tudi program dela, da delujemo v javnem interesu na področju preprečevanja in odpravljanja socialnih stisk in težav ranljive ciljne skupine starejši. Zaradi korona krize in prepovedi druženja, se je poslabšalo psihično zdravje naših članov in članic Šola zdravja. Zato bo Strokovni svet Društva Šola zdravja sprejel ukrepe na tem področju. Prav tako bodo naši člani še naprej delovali s Kodeksom Šola zdravja in Kodeksom etičnih načel na področju socialnega varstva v Sloveniji.

Dne, 1.2.2021

Pripravili: Zdenka Katkič, mag. Bernardka Krnc