



DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA  
SLAMNIKARSKA CESTA 18, 1230 DOMŽALE  
[www.solazdravja.com](http://www.solazdravja.com), [telovadba7.30@gmail.com](mailto:telovadba7.30@gmail.com)

## PLAN DELA DRUŠTVA ŠOLA ZDRAVJA V LETU 2022

### 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 bo na 250 lokacijah izvajala 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 **30 novih skupin**. Pri aktiviranju novih skupin nam bodo v pomoč že delujoče skupine in strokovni kader na terenu. Nastale stroške bomo krili iz razpisa Ministrstva za zdravje, Fundacija za šport in lokalnih razpisov.

#### PRILAGODITEV na COVID razmere

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 povečati članstvo za 700 novih članov.

Aktivirali bomo vsaj 30 novih skupin.

## 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 ustanavljanju novih skupin
- sodelovanje z občinami, krajevnimi skupnostmi, četrtnimi skupnostmi
- organizacija srečanj društva Šola zdravja
- predstavitve društva na krajevnih, lokalnih, občinskih in nacionalnih prireditvah.

### **REGIJSKI POSVETI IN SREČANJA**

V planu za leto 2022 imamo 18 regijskih posvetov in srečanj.

## 4. PROMOCIJSKE AKTIVNOSTI

### **SPLETNA STRAN**

Strokovni svet s zunanjimi strokovnjaki pripravi strokovne vsebine. Poudarek na izobraževanju.

### **MEDIJI**

250 medijskih objav in prispevkov v nacionalnih in lokalnih medijih. 400 objav na medijskih omrežjih.

## **PROMOCIJSKI MATERIAL**

Tiskali bomo 10.000 zgibank-letakov.

Natisnili bomo tudi 50 transparentov.

Razdelili bomo 500 plakatov formata A3 in A4 za potrebe ustanavljanja novih skupin oziroma obveščanja lokalnih prebivalcev o telovadbi v njihovem kraju.

## **E-ČASOPIS**

Poleg izdaje e-časopisa, bomo 5.000 izvodov tudi natisnili.

## **5. DELOVANJE ORGANOV DRUŠTVA**

### **OBČNI ZBOR**

V letu 2022 bomo izvedli 13. redni letni zbor članov društva v času v živo v mesecu maju 2022.

### **UPRAVNI ODBOR**

4-5 rednih sej in 3-4 korespondenčne seje

### **NADZORNI ODBOR**

1-2 seje

### **KOMISIJE**

#### INVENTURNA KOMISIJA

#### STROKOVNA KOMISIJA

Člani se bodo v letu 2022 sestali 2x.

### **ZAPOSLENI**

V letu 2022 si želimo, da bi s pomočjo razpisov zaposlili 1 osebo, kineziloga, ki bi vodil strokovne vsebine na področju rekreacije.

### **REDNI SODELAVCI**

V letu 2022 nadaljujemo sodelovanje s stalnimi zunanjimi sodelavci in razširili bi ekipo strokovnega kadra na terenu (diplomanti fakultete za šport ali dipl.kineziologi).

Dne, 26.2.2021

Pripravili: Zdenka Katkič, mag. Bernardka Krnc in strokovni svet