



DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA

SLAMNIKARSKA CESTA 18, 1230 DOMŽALE

www.solazdravja.com, info@solazdravja.si

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, Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enakih možnosti, 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 (zimski meseci in v času Covid omejitev)
- LOKALNE TV, prikaz posnetka vaj 1000 gibov ob 7.30h ali 8h.

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

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.

Usposabljanja za prostovoljce »jutranja telovadba po metodi 1000 gibov« – 2x preko ZOOM in 10x na terenu

Izvajalec Andraž Purger prof. šp. vzgoje

Brezplačna predavanja "Pomoč hrbtenici" in praktična delavnica "Metode 23+5 in specialne vaje za hrbet" – 10x na terenu

Izvajalec dr. Nikolay Grishin

Brezplačna predavanja in predstavitve projekt »DIHAMO Z NARAVO« - 1x preko ZOOM in 10x na terenu

izvajalec Andraž Purger prof. šp. vzgoje

Tri dnevno usposabljanje za prostovoljce- vodje skupin

Prva skupina-Veržej 23.-26.5.2022 – 36 vodij večjih in najstarejših skupin

Po opravljeni evalvaciji prve skupine, bomo pripravili program za ostale skupine.

Brezplačna vadba »DIHAMO Z NARAVO«

Tudi v letu 2022 bomo v Društvu Šola zdravja nadaljevali tudi z vadbo Dihamo z naravo na 20 lokacijah po Sloveniji. Začnemo z marcem 2022 in vadba poteka enkrat tedensko. Z izhodiščne točke se bodo udeleženci skupaj z vaditeljem napotili na sprehod do gozda, kjer bodo izvajali sprostitvene dihalne in gibalne vaje ter meditacijo s poudarkom na programih čuječnosti. Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje. Ob ponedeljkih je vadba v Domžalah, v Ljubljani (Polje), Podzemlju, Preddvoru in na Ptuj, ob torkih v Brežicah, Celju, Črnomlju, Dravogradu, Kamniku in v Ljubljani na Brodu, ob sredah v Ljubljani na Kosezah in v Mariboru, ob četrtek Dobrova - Polhov Gradec, v Medvodah, Mojstrani, Novi Gorici in Škofji Loki, v petek v Metliki in v soboto zjutraj v Odrancih.

Družabno-rekreativna-izobraževalna ponudbe za člane Društva Šola zdravja

Razpisani termini so:

- Veržej - 4 termini (2. -6. maj, 9. - 13. maj, 16.- 20. maj in 10. -14. oktober 2022, november)
- Snovik - 2 termina (6.- 10. junij in 12.-16. september 2022)
- Otočec - 2 termina (21. - 24. april in 15. – 18. avgust 2022)
- Šmarješke Toplice od 1. do 6. julija 2022,
- Dolenjske Toplice od 28. avgusta do 2. septembra 2022 in
- Strunjan od 12. -17. decembra 2022.

Ponudbo bomo obogatili s predavanjem dr. Grishina, usposabljanjem po metodi 1000 gibov, računalniškimi opismenjevanjem, predstavitvijo vadbe Dihamo z naravo, vodenjem jutranje telovadbe s strani strokovnega kadra in ostalimi družabno-turističnimi vsebinami vezanimi na lokacijo izvedbe (kopanje, nordijska hoja, lončarke delavnice, knajpanje, krajši izleti v bližnjo okolico). V Snoviku bo organiziran tudi tečaj plavanja. Sredstva za strokovni kader bomo poskušali zagotoviti iz javnih razpisov in članarine.

SREČANJA

Glede na Covid omejitve, bomo v letu 2022 izvajali samo občinska srečanja.
12 skupin praznuje 10. let delovanja

ANKETA

V mesecu januarju 2022 bomo izvedli spletno anketo o zadovoljstvu članov v društvu.

SODELOVANJA V LOKALNIH SKUPNOSTIH in NA NACIONALNIH DOGODKIH

- sodelovanje in aktivna udeležba 23. september, Slovenski dan športa
- 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
- sodelovanje pri projektu Peš bus
- 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.

4. PROMOCIJSKE AKTIVNOSTI

ČASOPIS

V začetku aprila bomo natisnili časopis v nakladi 6.000 izvodov. Vsem članom bomo časopis poslali na dom. Jeseni pa pripravili e-časopis.

SPLETNA STRAN, FB objave

Objave članov in aktivnosti v društvu. Strokovne članke pripravijo kineziologi in zunanji izvajalci.

AKCIJA Ambasador Šole zdravja (botrstvo)

Od 1. marca do 30. septembra 2022 bomo izvajali akcijo Ambasador Društva šola zdravja. Cilj akcije je, spodbujanje ostalih krajanov, prijateljev, sorodnikov za krepitev zdravja, dobrega počutja, spremembo življenjskih navad v zdrave življenjske navade.

MEDIJI

300 medijskih objav in prispevkov v nacionalnih in lokalnih medijih. 500 objav na medijskih omrežjih.

V mesecu februarju in marcu bomo izvedli akcijo na Radijskih postajah. Ker imamo status humanitarne organizacije bomo na TV SLO, Radio Slo in spletnem portalu objavljali brezplačne oglase.

PROMOCIJSKI MATERIAL

Tiskali bomo 5.000 zgibank-letakov. Natisnili bomo tudi 100 transparentov.

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

PROMOCIJSKI TEKSIL

Razdelili bomo nagrade in priznanja prostovoljcem. 90 članov je že 10 let zvestih društvu Šola zdravja. Vse zveste člane bomo nagradili z nahrbtniki.

V breme javnih razpisov in doniranih sredstev bomo razdelili 800 kosov različnih artiklov (majice, flaške, nahrbtniki, trakovi, kape).

5. DELOVANJE ORGANOV DRUŠTVA

OBČNI ZBOR

V letu 2022 bomo izvedli 13. redni letni zbor članov društva, predvidoma v mesecu aprilu 2022 in korespondenčno po skupinah.

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 1x.

ZAPOSLENI

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

REDNI SODELAVCI

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

Dne, 23. 2 .2022

Pripravili: Zdenka Katkič, mag. Bernardka Krnc