



Društvo šola zdravja

Slamnikarska cesta 18, 1230 Domžale

www.solazdravja.com, telovadba7.30@gmail.com

5 letni program DRUŠTVA ŠOLA ZDRAVJA 2019-2023

UVOD

Evropska komisija je dejavno in zdravo staranje opredelila kot velik družbeni izziv, ki je skupen vsem evropskim državam, in področje, ki predstavlja velik potencial za Evropo, da postane pri zagotavljanju inovativnih odzivov na ta izziv vodilna v svetu.

Glavni cilj **Strategije razvoja Slovenije 2030**, ki je bila sprejeta decembra 2017, napoveduje, da bo »Slovenija, država z visoko kakovostjo življenja za vse«.

Strategija dolgožive družbe, ki je bila sprejeta januarja 2018 (UMAR, 2018), je zasnovana na konceptu aktivnega staranja, ki zajema tri razvojne cilje:

- blaginja vseh generacij in dostojno ter varno staranje v domačem okolju
- vključenost vseh generacij v ekonomsko, družbeno, socialno in kulturno življenje ter medgeneracijsko sožitje
- ohranjanje in izboljšanje fizičnega in mentalnega zdravja ljudi vseh starosti.

Svetovna zdravstvena organizacija pravi, da je telesna dejavnost temeljnega pomena za izboljšanje telesnega in duševnega zdravja ljudi. Za zdravje vsakega je pomembno, da ni izoliran posameznik v okolju, kjer živi, pač pa, da se lahko vključuje v različne interesne mreže. Če teh možnosti ni, se posameznik pogosteje in hitreje odloča za nezdrav življenjski slog. Po podatkih Evropskega urada SZO iz leta 2004 je telesna nedejavnost odgovorna za 3,5% bremena bolezni in do 10% vseh smrti v Evropi. Za ohranjanje zdravja je potrebna vsakodnevna zmerna telesna dejavnost, ki pomembno zmanjšuje ogroženost za nastanek in napredovanje kroničnih bolezni. Eden izmed 10 glavnih ciljev **Resolucije o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025**, je povečati delež prebivalcev, ki so telesno aktivni za 10%. Telesna dejavnost upade posebej po 65. Letu starosti, kar dve tretjini starejših ni telesno dejavnih. Priporočen obseg in intenzivnost telesne dejavnosti za krepitev zdravja za starejše (65 let ali več)- vsaj 150 minut (2,5h) zmerno intenzivne telesne dejavnosti v celem tednu ali vsaj 75 minut zelo intenzivne telesne dejavnosti v celem tednu ali ustreznost kombinacija obeh intenzivnosti.

Demografske projekcije napovedujejo, da bo proces staranja prebivalstva v Sloveniji bolj intenziven kot v drugih državah EU (UMAR, 2018). Slovenija bo imela do 2020. leta 20,6 % prebivalcev, starejših od 65 let, in 5,5 % prebivalcev, starejših od 80 let, do leta 2050 pa se bo ta delež znatno povečal (29,9 % za 65+ in 11,1 % za 80+) (Eurostat, 2017; Wolfgang et al., 2018).

Slovenijo sestavlja 212 med seboj zelo raznolikih občin. Med 2.062.874 prebivalci Slovenije je 18,9 % starejših od 65 let (65.000 oseb), četrtnina teh pa je izpostavljena tveganju revščine. Razširjenost tveganja socialne izključenosti starejših odraslih v Sloveniji je nad povprečjem EU (Eurostat, 2018; študija SHARE).

Pomemben in aktiven prispevek starejših ljudi je tudi v podpornih dejavnostih, ki temeljijo na lokalni skupnosti in prostovoljcih (WHO, 2015). **Resolucija o nacionalnem programu športa v Republiki Sloveniji za obdobje 2014-2023** opredeljuje, da so za telesno dejavnost odraslih pomembne javno dostopne površine in urejene poti za gibanje v naravnem okolju. Te predstavljajo brezplačno možnost izvajanja telesne dejavnosti vsem prebivalcem, ne glede na njihov socialni ali ekonomski status.

DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA

Vizija Društva šola zdravja je, pripeljati jutranjo telovadbo »1000 gibov« v vsak kraj, vas ali naselje.

Cilj je izboljšati gibalne navade ter zaustaviti in zmanjšati trend naraščanja telesne mase prebivalcev Slovenije.

Širjenje mreže Šola zdravja, za uporabnika brezplačnih načinov telesne dejavnosti na prostem, v naravi s poudarkom na medgeneracijskem sodelovanju, ter spodbujanju aktivne mobilnosti.

Društvo šola zdravja želi prispevati **povečanju** deleža telesno dejavnih socialno ogroženih posameznikov in ustvarjanju okolij za spodbujanje telesne dejavnosti.

Društvo šola zdravja želi prispevati k preprečevanju **neenakosti v zdravju prebivalcev**, zmanjševanju razlik v kazalnikih zdravja v občinah in nagovarjati, vključevati ranljive ciljne skupine.

Prostovoljno delo je zelo pomemben vir delovanja slovenskega športa in rekreacije zunaj izobraževalnega sistema. Za uspešno in trajnostno izvajanje projekta »jutranja telovadba 1000 gibov« se je Društvo šola zdravja odločilo za prostovoljski program.

NAČRT

Za doseganje in uresničevanje vizije in ciljev Društva Šola zdravja bodo aktivnosti usmerjene k prioritarnim ukrepom.

KAZALNIKI

Vsako leto aktivirati vsaj 30 skupin, vključiti 1000 novih članov, pridobiti 100 prostovoljcev in širitev mreže v 10 novih občin.

POSLANSTVO

Promoviranje gibanja vsem generacijam. Z več gibanja bo manj oseb v čakalnicah in pri zdravnikih. Vplivati na občinske politike za boljšo skrb in vključevanje starejših občanov.

PROSTOVOLJCI

Kakovostno organizirano in trajnostno naravnano prostovoljstvo, ki bo široko prepoznano kot vrednota in pomembno prispevalo k družbeni blaginji

Skrb in redno izobraževanje prostovoljcev. Izvedba 15 usposabljanj »pravilno izvajanje vaj 1000 gibov«, v vseh regijah. Letno izpeljati 10 regijskih posvetov. S pomočjo Slovenske filantropije izvajanja praktičnih usposabljanj »Dinamika skupine«. Pomoč pri sodelovanju s lokalno skupnostjo. Vsako leto se, na rednem letnem občnem zboru, podelijo nagrade in priznanja prostovoljcem za izjemne dosežke v preteklem letu.

KADRI

S pomočjo nacionalnih in evropskih razpisov pridobiti sredstva za zaposlitev 6 oseb: vodja projektov, mentor prostovoljcem, koordinator prostovoljcem, administrator in računovodstvo, vodja izobraževanja, medijski planer in strokovni kader na terenu (kinezilogi, dipl.prof.športne vzgoje, licenca vaditelj rekreacija 1,2).

PISARNA

Sedež društva je v Domžalah. V letu 2019 (september) selitev in najem večje pisarno. Potrebujemo večje prostore za arhiv, tekstil, pogoji za nove sodelavce-zaposlene.

SODELOVANJA

Na nacionalni ravni bomo sodelovali: Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za šolstvo, izobraževanje in šport, Športna unija Slovenije, Olimpijski komite Slovenije-Združenje športnih zvez, Simbioza giba, Zveza društev upokojencev, Fakulteta za šport, Slovenska Filantropija, raziskovalni inštituti (Jožef Stefan), Društvo za gerontologijo (jesenski cvet).

Na lokalni ravni bomo sodelovali: vrtci, šole, druga društva in Zavodi, Zdravstveni domovi, KS, ČS, Občine, Dnevni centri za starejše aktivnosti.

Aktivno se bomo predstavljali in sodelovali na dogodkih: Teden vseživljenjskega učenja, EU teden mobilnosti, EU teden športa, Medgeneracijsko sožitje, Festival 3. Življenjskega obdobja, Teden Simbioza giba, Festival LUPA, Festival Prostovoljstva, svetovni dan Zdravja (10. April).

Opravljanje študentske prakse – študenti kinezilogije Fakultete za šport in drugih fakultet

Predsednica društva bo aktivna v strokovnih svetih (Zavod za šport Domžale, Športna unija Slovenije), komisijah

AKTIVNOSTI

Marec – Občni zbor

4-5x seja Upravnega odbora, 1x letno strokovni svet

1x letno vseslovensko srečanje vseh skupin Društva šola zdravja, 10 regijskih srečanj

10 strokovnih predavanj Nikolaya Grišina-zdravstvena preventiva

10 strokovnih predavanj-zunanji predavatelji (rekreacija, preventiva, sociala, prostovoljstvo)

30 predstavitvenih predavanj

FINANCE

Glavni finančni viri za normalno delovanje Društva šola zdravja:

40% članarina

50% razpisi (Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za javno upravo, EU razpisi, lokalni-občinski, Fundacija za šport-ŠUS, donacije ČS, KS)

10% tržna dejavnost (oglasni prostor, promocijski tekstil)

TRAJNOSTNI VIDIK DRUŠTVA ŠOLA ZDRAVJA

Spodbujati razvoj športa in rekreacije za ciljno skupino starejši in invalidi. Na tak način bomo prispevali k: gospodarskemu razvoju, družbenemu razvoju in varstvu okolja.

Društvo šola zdravja izvaja ukrepe in deluje z načeli trajnostnega razvoja:

- Telovadimo na javnih površinah, kjer so že vse površine zgrajene
- Prireditve, letna srečanja organiziramo na javnih površinah (trgih, igriščih, stadionih)
- Redno izobražujemo člane in skrbimo za strokovni kader
- Izvajamo ankete, testiranja in s strokovnimi članki prispevamo k razvoju rekreacije in športa

SKRBIMO ZA TRAJNOSTNI RAZVOJ DRUŽBE

- 1. ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE-** Poskrbeti za zdravo življenje in spodbujati splošno dobro počutje v vseh življenjskih obdobjih
- 2. ZMANJŠANJE NEENAKOSTI-** Znotraj držav in med njimi
- 3. TRAJNOSTNA MESTA IN SKUPNOST-** Poskrbeti za odprta, varna, vzdržljiva in trajnostna mesta in naselja
- 4. MIR, PRAVIČNOST IN MOČNE INSTITUCIJE-** Spodbujati miroljubne in vključujoče družbe za trajnostni razvoj, vsem omogočiti dostop do pravnega varstva ter oblikovati učinkovite, odgovorne in odprte ustanove na vseh ravneh
- 5. PARTNERSTVA ZA DOSEGANJE CILJEV-** Okrepiti načine in sredstva za izvajanje ciljev ter oživiti globalno partnerstvo za trajnostni razvoj

Sledimo sledečim nacionalnim programom:

- Nacionalni program športa 2014-2023,
- Resolucije o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025,

- Strategije razvoja Slovenije 2030, »Slovenija, država z visoko kakovostjo življenja za vse«,
- Strategija dolgožive družbe

Zapisa: Zdenka Katkič

Dne, 14.6.2019