



## VSEBINSKO POROČILO za leto 2022

### 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.

#### STATUSI DRUŠTVA

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

#### JUTRANJA TELOVADBA 1000 GIBOV

Vsako jutro ob 7.30h ali 8h se na 251 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.

## ZOOM VADBE 1000 GIBOV

V letu 2022 smo v zimskih mesecih nadaljevali z vadbo "1000 gibov". Vadbo je vodila Eva Jeza, mag. kineziologije, vsako jutro ob 8. uri preko spletne povezave:

V letu 2022 smo skupno izvedli 79 zoom vadb 1000 gibov s skupnim številom udeležencev 986.

ZOOM VADBA	MESEC	ŠT. VADB	ŠT. UDELEŽENCEV
1000 GIBOV	jan.22	21	1441
1000 GIBOV	feb.22	19	1027
1000 GIBOV	nov.22	18	645
1000 GIBOV	dec.22	21	986
<b>SKUPAJ ZOOM VADBA</b>		<b>79</b>	

Prva tako smo se dogovorili z lokalnimi TV v Sloveniji, da lahko naši člani izvajajo vadbo 1000 gibov preko malih zaslonov nekaterih lokalnih televizij, in sicer: STV (Savinjska TV), VI-TEL (Primorska TV), TV Bled, AS televizija (MS), TV Vaš kanal, Koroška TV, Koroška Regionalna TV, Gorenjska TV, E-Posavje TV, ETV HD (Zasavje), GO TV, R Kanal, TV Medvode, TV Uršlja, Vascom TV, KTV Ormož, Zasavska TV, SIP TV in PeTV.

## ANKETA

januarja 2022 smo za člane Šole zdravja pripravili anketo, da dobimo vpogled v dosedanje delovanje društva in morebitne predloge za nove smernice.

Prejeli smo 681 odgovorov. Rezultati ankete so bili objavljeni v reviji društva.

## 2. ČLANSTVO V DRUŠTVU

### 2.1. BAZA ČLANOV

V letu 2022 se je včlanilo **655 novih članov** (681-2021, 646-2020, 1.081-2019). Na dan 31. 12. 2022 je bilo v društvo **včlanjeno 4.412** članov.

Na dan 31. 12. 2022, je bila povprečna starost v društvu **72,2 leti**. Moških je 8,4 %, 370 članov.

nad 80	12,65 %
nad 65 do 80	71,53 %
nad 50 do 65	15,12 %
do 50	0,70 %
Skupno	100,00 %

Bazo članov je urejala Brigita Grubič.

### 2.2. SKUPINE

V letu 2022 smo aktivirali **13 novih skupin** (2021-25; 2020-20). V bazi članov vodimo skupine, ki štejejo več kot 5 članov in teh je, na dan 31. 12. 2022 bilo **251** (2021-223). Skupin je še 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 2022

Aktivirali smo **13 novih skupin**.

1. HRPELJE – KOZINA (Primorska regija)
2. DOLENJA VAS (Ribnica) (Dolenjska)
3. MB – PEKRSKI POTOK (Podravje / Štajerska)
4. NM - POD ROKOM (Dolenjska)
5. NG – SOLKAN (Goriška / Primorska)
6. SUPER DAME - Duplek (Podravje / Štajerska)
7. MB - PEKRE (Podravje / Štajerska)
8. LJ - KOZARJE (osrednjeslovenska)
9. RADENCI (Prekmurje)
10. DEČNO SELO - Brežice (Posavje)
11. LJ - ŠIŠKA 2-Šiškolini (osrednjeslovenska)
12. CERKNO (Goriška / Primorska)
13. Ptuj – GRAJENA (Podravje / Štajerska)

## 2.4. SKUPINE - praznovale 10. let

V letu 2022 je 7 skupin praznovalo 10. let delovanja:

1. Ljubljana– Šiška,
2. Domžale – Radomlje,
3. Ljubljana – Prule,
4. Šenčur pri Kranju,
5. Podgorje pri Kamniku,
6. Domžale – Športni park,
7. Ljubljana - Vič.

Vse zveste člane smo nagradili z nahrbtniki ali steklenicami za vodo in jim podelili Pohvale za vztrajnost.

## 3. AKTIVNOSTI DRUŠTVA

### 3.1. REGIJSKI POSVETI IN SREČANJA

Regijskih posvetov zaradi omejitev glede druženja večjega števila udeležencev ni bilo. Prav tako zaradi omejitev Covid-19 nismo organizirali predvidenega vseslovenskega srečanja v Piranu v juniju 2022. So se pa naši člani družili na srečanjih in strokovnih ekskurzijah v manjših skupinah.

### 3.2. PREDAVANJA, IZOBRAŽEVANJA; USPOSABLJANJA

V letu 2022 smo izvedli **29 Usposabljanj 1000 gibov** na območju celotne Slovenije s skupno 929 prostovoljci Društva Šola zdravja. Od tega je bilo 1 usposabljanje preko zooma. Usposabljanja so izvajali naši strokovno sodelavci: Andraž Purger, prof. športne vzgoje, Eva Jeza mag. kineziologinja in Simon Jurmič, diplomirani kineziolog.

Tiskali smo **250 kom** »Priročnik Metoda 1000 gibov« in **300 kom** »VAJE ZA MOČ«.

Datum	Uposabljanja 1000 gibov v 2022	Predavatelj	Lokacija	Št. udelež.
9.02.2022	Uposabljenje Metoda 1000 gibov	Andraž Purger prof. šp. vzgoje	zoom	74
10.02.2022	Uposabljenje Metoda 1000 gibov	Andraž Purger prof. šp. vzgoje	Terme Snovik	22
24.03.2022	Uposabljenje Metoda 1000 gibov	Andraž Purger prof. šp. vzgoje	Medvode 9h-12h	56
29.03.2022	Uposabljenje Metoda 1000 gibov	Andraž Purger prof. šp. vzgoje	ČRNOMELJ OD 9H DO 12H	28
30.03.2022	Uposabljenje Metoda 1000 gibov	Andraž Purger prof. šp. vzgoje	DRAVOGRAD OD 9H DO 12H	20
6.04.2022	Uposabljenje Metoda 1000 gibov	Andraž Purger prof. šp. vzgoje	SLOVENJ GRADEC OD 9H DO 12H	16
13.04.2022	Uposabljenje Metoda 1000 gibov	Andraž Purger prof. šp. vzgoje	CELJE OD 9H DO 13H	18
7.06.2022	Uposabljenje Metoda 1000 gibov	Andraž Purger prof. šp. vzgoje	Snovik, od 9h do 12h	55
23.08.2022	Uposabljenje Metoda 1000 gibov	Andraž Purger prof. šp. vzgoje	Domžale, od 9h do 12h	32
7.09.2022	Uposabljenje Metoda 1000 gibov	Andraž Purger prof. šp. vzgoje	Bled, od 9h do 12h	53
8.09.2022	Uposabljenje Metoda 1000 gibov	Andraž Purger prof. šp. vzgoje	Velike Lašče, od 9h do 12h	19
15.09.2022	Uposabljenje Metoda 1000 gibov	Andraž Purger prof. šp. vzgoje	Snovik, od 9h do 12h	12
20.09.2022	Uposabljenje Metoda 1000 gibov	Andraž Purger prof. šp. vzgoje	Ravne na Koroškem, od 9h do 12h	27
21.09.2022	Uposabljenje Metoda 1000 gibov	Andraž Purger prof. šp. vzgoje	Brežice, od 9h do 12h	33
26.09.2022	Uposabljenje Metoda 1000 gibov	Simon Jurmič, diplomirani kineziolog	PTUJ, od 9h do 12h	64
4.10.2022	Uposabljenje Metoda 1000 gibov	Simon Jurmič, diplomirani kineziolog	Velenje, od 9h do 12h	24
12.10.2022	Uposabljenje Metoda 1000 gibov	Simon Jurmič, diplomirani kineziolog	Veržej, od 9h do 12h	20
18.10.2022	Uposabljenje Metoda 1000 gibov	Andraž Purger prof. šp. vzgoje	Debeli Rtič, od 9h do 12h	31
24.10.2022	Uposabljenje Metoda 1000 gibov	Simon Jurmič, diplomirani kineziolog	Bezena, od 9h do 12h	38
25.10.2022	Uposabljenje Metoda 1000 gibov	Eva Jeza, mag. kineziologije	Ljubljana, od 9h do 12h	44
26.10.2022	Uposabljenje Metoda 1000 gibov	Andraž Purger prof. šp. vzgoje	Solkan, od 9h do 12h	36

V letu 2022 smo skupaj izvedli 22 predavanj za naše člane, od tega so bila 3 preko zoom, s skupno **463 udeleženci**. Predavanja so izvajali: dr. Nikolay Grishin, ustanovitelj DŠZ in avtor Metode 100 gibov, kineziolog Simon Jurmič, prof. športne vzgoje Andraž Purger in Ana Piriš.

Seznam vseh izobraževanj, po predavateljih in lokacijah je naveden v tabeli.

Datum	Naslov izobraževanja	Predavatelj	Lokacija	Št. udelež.
21.01.2022	Predavanje Z GIBANJEM PROTI STRESU	Simon Jurmič, kineziolog	zoom	35
2.02.2022	KOMUNIKACIJA Z VADEČIMI - kako učinkovito predstaviti vadbo vadečim?	Ana Pirih	zoom	2
18.02.2022	Predavanje Zdrava hrbtenica-z vajami proti bolečinam v križu	Simon Jurmič, kineziolog	zoom	50
9.03.2022	Predavanje "Pomoč hrbtenici" in praktična delavnica "Metode 23+5 in specialne vaje za hrbet"	dr. Nikolay Grishin	Knjižnica Bežigrad	20
24.03.2022	Predavanje in praktična predstavitev DIHAMO Z NARAVO	Andraž Purger prof. šp. vzgoje	Knjižnica Bežigrad	7
31.03.2022	Predavanje "Na poti ZDRAVJA"	Simon Jurmič, diplomirani kineziolog	KD ROŠNJA, Starše, od	12
7.04.2022	Predavanje "Na poti ZDRAVJA"	Simon Jurmič, diplomirani kineziolog	MARIBOR - RAZVANJE	30
14.04.2022	Predavanje "Na poti ZDRAVJA"	Simon Jurmič, diplomirani kineziolog	PTUJ - Dvorana ČS	15
21.04.2022	Predavanje "Na poti ZDRAVJA"	Simon Jurmič, diplomirani kineziolog	GRAD RAČE, OB 10H	11
28.04.2022	Predavanje "Na poti ZDRAVJA"	Simon Jurmič, diplomirani kineziolog	Črenšovci KD ob 10h	20
3.05.2022	Predavanje "Na poti ZDRAVJA"	Simon Jurmič, diplomirani kineziolog	Veržej	41
4.05.2022	Predavanje Vsak trenutek je lahko nov začetek	dr. Nikolay Grishin	RC Ribnica ob 18h	19
5.05.2022	Predavanje "Pomoč hrbtenici" in praktična delavnica "Metode 23+5 in specialne vaje za hrbet"	dr. Nikolay Grishin	Veržej, od 15h do 18h	13
11.05.2022	Predavanje "Pomoč hrbtenici" in praktična delavnica "Metode 23+5 in specialne vaje za hrbet"	dr. Nikolay Grishin	Veržej, od 15h do 18h	32
19.05.2022	Predavanje "Pomoč hrbtenici" in praktična delavnica "Metode 23+5 in specialne vaje za hrbet"	dr. Nikolay Grishin	Trzin 17:30 do 19:30	16
8.06.2022	Predavanje "Pomoč hrbtenici" in praktična delavnica "Metode 23+5 in specialne vaje za hrbet"	dr. Nikolay Grishin	Snovik, od 15h do 18h	29
13.10.2022	Predavanje "Pomoč hrbtenici" in praktična delavnica "Metode 23+5 in specialne vaje za hrbet"	dr. Nikolay Grishin	Koper KS OLMO ob	50
19.10.2022	Predavanje "Pomoč hrbtenici" in praktična delavnica "Metode 23+5 in specialne vaje za hrbet"	dr. Nikolay Grishin	MB Limbuš ob 17h	60
26.10.2022	Predavanje "Pomoč hrbtenici" in praktična delavnica "Metode 23+5 in specialne vaje za hrbet"	dr. Nikolay Grishin	Ljubljana DGN OB 17H	18
28.10.2022	Predavanje "Pomoč hrbtenici" in praktična delavnica "Metode 23+5 in specialne vaje za hrbet"	dr. Nikolay Grishin	DOMŽALE KNJIŽNICA OB 10H-12h	14
7.11.2022	Predavanje in vaje za zdravo hrbtenico	Andraž Purger prof. šp. vzgoje	DOMŽALE KNJIŽNICA OB 10H-12h	11
28.11.2022	Predavanje "Pomoč hrbtenici" in praktična delavnica "Metode 23+5 in specialne vaje za hrbet"	dr. Nikolay Grishin	Kranj ob 17h	

### 3.3. PROJEKT DIHAMO Z NARAVO

V juniju 2021 smo začeli izvajati nov projekt Dihamo z naravo smo z njim nadaljevali tudi v letu 2022. Projekt je sofinanciran iz sredstev javnega razpisa Ministrstva za zdravje za sofinanciranje programov neposredne pomoči, svetovanja in oskrbe ranljivih, ogroženih oseb, ki jih izvajajo humanitarne organizacije v letu 2021 in 2022.

Vadba Dihamo z naravo se je izvajala od marca do oktobra 2022 na 20. različnih lokacijah po Sloveniji (Ljubljana, Maribor, Brežice, Metlika, Črnomelj, Podzemelj, Nova Gorica, Medvode, Kranj, Dobrova-

Polhov Gradec, Domžale, Kamnik, Ptuj, Melinci, Dravograd, Celje, Mojstrana, Preddvor, Škofja Loka), v popoldanskem času in trajanju 90 minut, v mirnem naravnem okolju (sprehod do mirnega kotička v naravi, kjer se izvajajo sprostitvene dihalne in gibalne vaje ter meditacijo s poudarkom na programih čuječnosti). Vadbo so vodili strokovno usposabljeni posamezniki - strokovni kader in prostovoljci Društva Šola zdravja, za katere smo izvedli predstavitev in usposabljanja Dihamo z naravo, 2- x preko zoom in 1-x v Domžalah.

Datum	Izobraževanja Dihamo z naravo	Predavatelj	Št. udel.	Povezava
19.01.2022	Predstavitev vadbe DIHAMO Z NARAVO	Andraž Purger prof. šp. vzgoje in Bernardka Krnc DŠZ	47	<a href="https://youtu.be/Ph0k627KWUU">zoom - https://youtu.be/Ph0k627KWUU</a>
14.02.2022	Usposabljanje za vadbo DIHAMO Z NARAVO	Andraž Purger prof. šp. vzgoje	20	<a href="https://youtu.be/TIYZjt1WEek">zoom - https://youtu.be/TIYZjt1WEek</a>
22.02.2022	Usposabljanje za vadbo DIHAMO Z NARAVO	Andraž Purger prof. šp. vzgoje	22	zoom
28.2.2022	Usposabljanje za vadbo DIHAMO Z NARAVO	Andraž Purger prof. šp. vzgoje	16	v živo v Domžalah

Na 20 (18 v letu 2021) lokacijah je bilo v letu 2022 skupaj izvedenih 356 (259 v letu 2021) vadb Dihamo z naravo z 2.606 (1460 v letu 2021) vadečimi. Skupaj smo v letih 2021 in 2022 izvedli 615 vadb Dihamo z naravo. Največ vadb je bilo 43 v Metliki, sledita Ljubljana Brod in Medvode z 42 vadbami.

Na vadbah Dihamo z naravo je bilo skupaj v letih 2021 in 2022 4.066 udeležencev. Največ udeležencev je bilo v Medvodah 374, saj se je vadba v skupini JAVOR izvajala v obeh letih. Samo v letu 2022 se je izvajala vadba s pomočjo prostovoljcev v Brežicah in tam so zabeleži največji letni obisk 258 udeležencev skupaj.

Pri izvedbi projekta smo dosegli naslednje kazalnike:

- št vadb Dihamo z naravo v občinah – 615 izvedenih vadb
- št. anketiranih v 2021 – 120 udeležencev, v 2022 – 127 udeležencev
- št. objav v medijih – 30 v letu 2021 in 57 v letu 2022
- št. ogledov spletne strani - 19.470 (6.727 v 2021 in 12.743 v 2022)
- št. objav na spletnih socialnih omrežjih - doseg objav na FB 22.749 in Instagram 742
- št. razdeljenih letakov je bilo 2.250 kom. in plakatov 200 kom.
- št. udeležencev na posamezni aktivnosti (skupaj 4.066 udeležencev; povprečno 7 na posamezno vadbo).

Društvo Šola zdravja se je oktobra 2022 prijavilo na javni razpis Ministrstva za zdravje za sofinanciranje programov svetovanja, aktivnosti in oskrbe ranljivih, ogroženih oseb, ki jih izvajajo humanitarne organizacije do leta 2025. Dne 15.11.2022 smo prejeli pozitiven sklep Ministrstva za zdravje v višini 72.000 EUR oz. 24.000 EUR letno v letih 2023 do 2025. Tako bomo z vadbo Dihamo z naravo lahko nadaljevali tudi v naslednjih treh letih.

### 3.4. PREDSTAVITVE

V letu 2022 smo zabeležili 125 predstavitev in 68 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 upokojujencev, zdravstvenimi domovi in ostalimi društvi.

Več informacij je zabeleženo na spletni strani društva: <https://solazdravja.com/prispevki/>

Nekaj primerov praktičnih prikazov in predstavitev našega društva bomo izpostavili že tukaj:

11. 10. 2022 - Kranjski člani Šole zdravja organizirajo telovadbo "1000 gibov" vsak drugi torek v mesecu pred vhodom v kranjsko knjižnico ob 17.30 uri.

8. 10. 2022 - po skoraj dveh letih digitalne izvedbe dogodka, je v Kranju potekala največja tekaška prireditev na Gorenjskem, *6. Tek za Kranj – Memorial Vincenca Drakslerja*. V prekrasnem jesenskem dnevu se je dogodka udeležilo več kot 2000 obiskovalcev, med njimi tudi člani kranjskih skupin Šole zdravja. V sklopu te prireditve je bil organiziran tudi humanitarno – rekreativni pohod, katerega smo se udeležile tudi članice Šole zdravja iz Kranja in sicer iz skupin Prešernov gaj in Planina.

7. 10. 2022 – Krško – *Rožnata pot* z Rebeko Dremelj - pred prostori urgence pri ZD Krško. Člani Šole zdravja so imeli stojnico kjer so se predstavili, pa tudi predstavili so svojo telovadbo obiskovalcem.  
27. 9. – 29. 9. 2022 – udeležili smo se Festivala za tretje življenjsko obdobje v Cankarjevem domu v Ljubljani. Bili smo prisotni vsa tri dni festivala (telovadba in Češminke s petjem).

23. 9. 2022 – spet smo se množično odzvali za državni praznik **Dan slovenskega športa** in so ga naše skupine obeležile na vseh koncih Slovenije tako, da so se priključile lokalnim prireditvam v počastitev tega državnega praznika.

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

- Teden vseživljenjskega učenja – Parada učenja (9. 5. – 12. 6. 2022) na več lokacijah in več naših skupin je bilo vključenih;
- Evropski teden mobilnosti (16. 9. - 22. 9. 2022) - V nekaj slovenskih občin smo se udeležili s praktičnim prikazom vaj 1000 gibov in s predstavitvijo DŠZ ter sodelovali pri projektu Pešbus.
- Evropski teden športa (23. - 30. 9. 2022)
- Občinske in lokalne prireditve (Dan sosedov, Dan Četrtnih skupnosti, Dnevi zdravja, Razgibajmo Ljubljano ter Šport v Ljubljani, Športna tržnica, Ptujski športni vikend, Športastična Sevnica.

### 3.5. SPLETNA STRAN

Spletna stran društva je redno ažurirana. Na spletni strani je na ogled: medijski arhiv, foto arhiv, koledar dogodkov, predavanj, srečanj, seznam aktivnih skupin po abecedi in po občinah ter druge pomembne informacije o delovanju društva. Od marca 2021 imamo tudi INTRANET prek katerega komuniciramo s člani. Prek Intraneta jim pošiljamo NOVIČKE (1x tedensko), ki so od januarja 2022 vidne tudi na spletni strani pod medijskimi objavami.

Število ogledov spletne strani v letu 2022 je 78.581 (55.228 ogledov / 2021; 18.631 ogledov /2020):  
- v odnosu na preteklo obdobje raste število novih uporabnikov 17.520 ( 82,2%); (v prejšnjih letih 2021/81,8%; 2020/77,1%),  
- povprečno trajanje enega ogleda je 2:01 min,  
- število vseh uporabnikov v letu 2022 - 18.032 (2021 - 10.433; 2020 - 3462),  
- stopnja obiskov ene strani je 59,35%.

Spletno stran je urejala Neda Galijaš in Den Širovnik.

#### Facebook profil

V letu 2022 je facebook profil Društva Šola zdravja obsegal:

- Objavljanje kratkih misli o gibanju in druženju; kviz vprašanja o tem kaj se vam je spremenilo odkar vsako jutro telovadite "1000 gibov"; predstavitev projekta "Dihamo z naravo" za vse prostovoljce, ki bi vodili to vadbo; obletnice skupin; nagrajeni prostovoljci DŠZ. Poleg tega smo delili vse objave z naše spletne strani; delili smo tudi objave vseh tistih, ki so nas omenjali na svojih fb profilih; delili smo tudi nekatere zanimive medijske objave v katerih se govori o Šoli zdravja in vadbah "1000 gibov" in "Dihamo z naravo".

- Število doseženih oseb v letu 2022 je 24.483 (2021 / 15.581 oseb);
  - število sledilcev naše facebook strani v letu 2022 je 1.576.
  - 24. 3. 2022 smo imeli obisk novinarja z Radio 1 (Robert Roškar in Anja Ramšak) v skupini Ljubljana Livada. In dosegli rekordni doseg – **3.450 oseb in 28 delitev**.
  - populacija, ki spremlja naš profil na facebooku, je po pričakovanjih starejša. Tokrat pa so v ospredju najstarejši, nad 65+. Po pričakovanju je največ ženskih 84,1%, moških pa je 15,9% (isti procent tudi v letu 2021).
- Glede starosti je trenutno statistika uporabe našega Facebook profila:
- starejših od 65 let (32,1% -2022; 29,3%-2021; 25%-2020),
  - od 55 - 64 leta starosti (25,1%-2022; 26,3%-2021; 21%-2020),
  - od 45 – 54 let (19,1%-2022; 19,4%-2021; 17%-2020)
  - mlajši od 35 – 44 leta (15,1%-2022; 15%-2021; 12%-2020).

Facebook profil sta urejali Eva Jeza, mag. kineziologije in Neda Galijaš

### **Instagram**

Na instagramu smo v letu 2022 objavili 53 objav in imamo 151 sledilcev. Vse objave skupaj so dosegle 1.705 oseb.

## **3.6. MEDIJI**

Skupno število javnih objav in prispevkov o Društvu Šola zdravja, ki smo jih zasledili v letu 2022 je bilo 1.148 (leta 2021 / 966; leta 2020 / 680; leta 2019 / 539). Od tega smo zasledili 710 medijskih objav (2021 / 497), na naši spletni strani smo imeli 151 objav (2021 / 122; 2020 / 112), na družbenem omrežju (facebook) 234 objav (2021 / 282; 2020 / 260) in na instagramu 53 objav (2022 / 65 objav).

Kar se tiče medijskih objav, večinoma gre za spletne medije in spletne strani različnih NVO, društev, občin ter za lokalne medije. Med nacionalnimi mediji smo opazili prispevke v naslednjih medijih:

### **NACIONALNI MEDIJI:**

- DELO (21.10.2022, 1.8.2022, 4.4.2022)
- SLOVENSKE NOVICE (26.9.2022, 11.4.2022, 18.2.2022)
- STA (27.6.2022, 7.3.2022, 1.3.2022)
- DNEVNIK (31.12.2022; 6.4.2022)
- POP TV (27.5.2022)
- VEČER (23.6.2022, 9.9.2022 - 2x, 16.9.2022, 30.9.2022)
- RTV SLO (14.9.2022, 12.9.2022, 11.9.2022, 7.3.2022)
- RADIO SLOVENIJA 1 (12.9.2022)
- RADIO MARIBOR (3x)
- PLANET TV 13.-17.6.2022, vsako jutro telovadba 1000 gibov (5x)

V letu 2022 (marec in april) smo kot humanitarna organizacija imeli na voljo brezplačen oglasni prostor na TV Slovenija. 138x so predvajali 18 sec tv spot. V skupni bruto vrednosti znaša 27.756 eur.

V mesecu februarju in marcu 2023 bomo ponovno koristili brezplačne objave, ki jih imamo na voljo.

V teh dneh pošiljamo tudi lokalnim in nacionalnim, tiskanim in elektronskim medijem, različne objave, ki so za nas brezplačne.

### **REGIONALNI in LOKALNI MEDIJI**

Veliko objav v regionalnih medijih (Posavski obzornik, Gorenjski glas, domžalec.si, Slamnik, lokalno.si, Koroške novice, Primorski dnevnik, Štajerski tednik, Dolenjski list) in v drugih lokalnih tiskanih, avdiovizualnih in spletnih medijih, v občinskih glasilih in glasilih krajevnih in četrtnih skupnosti, kot tudi, MojaObčina.si.



Januarja in februarja 2022 smo spet nadaljevali z akcijo z **lokalnimi TV v Sloveniji**, da lahko naši člani izvajajo vadbo "1000 gibov" preko malih zaslonov nekaterih lokalnih televizij. Za predvajanje v jutranjem programu smo jim ponudili oba naša filma: "Metoda 1000 gibov" in novi film "Dihamo z naravo". Odzvalo se je 18 lokalnih TV. Zahvaljujoč velikemu odzivu lokalnih TV, telovadbo lahko spremlja kdorkoli, saj so se odzvale televizije iz različnih regij. in sicer: STV (Savinjska TV), VI-TEL (Primorska TV), TV Bled, AS televizija (MS), TV Vaš kanal, Koroška TV, Koroška Regionalna TV, Gorenjska TV, E-Posavje TV, ETV HD (Zasavje), GO TV, R Kanal , TV Medvode, TV Uršlja, Vascom TV, KTV Ormož, Zasavska TV, SIP TV in PeTV.

### 3.7. PROMOCIJSKI MATERIAL

Razdelili smo 3.000 zgibank-letakov.

V letu 2022 smo izdali časopis v nakladi 6.000 izvodov, ki smo ga delili med člani, na predavanjih, predstavitev in povsod kjer smo se lahko predstavili, promovirali.

Natisnili smo tudi 60 transparentov.

Razdelili smo 230 plakatov formata A3 za potrebe ustanavljanja novih skupin oziroma obveščanja lokalnih prebivalcev o telovadbi v njihovem kraju.

Natisnili smo tudi 1.250 letakov in 100 plakatov za projekt Dihamo z naravo.

### 3.8. KONGRESI

5. decembra 2022 je na Brdu pri Kranju v organizaciji Ministrstva za zdravje potekala 2. nacionalna konferenca "*Zdrava Povezava – Združujemo ljudi za zdravje ljudi*", na kateri smo se srečali izvajalci različnih projektov, ki jih je v preteklem triletnem obdobju financiralo Ministrstvo za zdravje. Konferenca je širši javnosti in deležnikom s področja javnega zdravja predstavila sofinancirane programe in primere dobrih praks, ki so se v njih razvili. Program konference je poudaril pomen medgeneracijskega in medsektorskega povezovanja, ter vključevanje lokalnih skupnosti in mladih za doseganje javnozdravstvenih ciljev. Na konferenci so nevladne organizacije predstavile dosežke programov, ki jih je Ministrstvo za zdravje sofinanciralo z javnim razpisom v obdobju 2019-2022 med katerimi je tudi Društvo Šola zdravja.

### 3.9. SODELOVANJA

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

- 19. 10. 2022 - Naši člani iz ljubljanskih skupin Zalog, Polje in Fužine smo se odzvali povabilu, da pomagamo pri ogrevanju učencev OŠ Zadobrova, OŠ Kašelj in OŠ Zalog pri podnebnem teku. Gre za mednarodni dogodek z naslovom ČAS SE izTEKa – podnebni tek oz. *Running out of time 2022*, s skupnim ciljem: ukrepati za podnebje. Ogrevali smo učence pred vsako omenjeno osnovno šolo. Kljub mrzlemu in meglenemu jutru, učenci so se dobro odrezali kot tudi naši člani.
- 4. - 7. 10. 2022 – z OŠ Starše smo sodelovali pri projektu Simbioza giba, ki je potekal v Tednu otroka. Vsako jutro so se na vaškem središču članom Šole zdravja pridružili otroci pod vodstvom Jane Dobnik. Na Simbiozo giba smo povabili dedke in babice vseh učencev od prvega do petega razreda.
- 22. 9. 2022 – člani domžalskih skupin so se udeležili *Kuharske delavnice* v organizaciji Društva Šola zdravja in Centra Kontura (*Gostilna dela*). Namen delavnice je pridobiti znanje za samostojno pripravo zdravih jedi ter kako pravilno kombinirati zdrava in hranljiva živila. Vsi udeleženci delavnice so bili aktivno vključeni v proces dela. Za nagrado so dobili mini knjižico z zapisanimi recepti.
- Na pobudo *delovne skupine za begunce na NIJZ* je upravni odbor DŠZ odobril udeležbo ukrajinskih beguncev na naši telovadbi povsod po Sloveniji brez plačila članarine. V skupini Keršmančev park Kamnik pridno telovadijo tri begunke iz Ukrajine. Oprostili smo jih plačila članarine in jim podarili oranžne majice z logom društva.
- sodelovali smo s *Planet TV*, ki so 10.6.22 prišli v skupino Domžale Drevored 88 lip in posneli vadbo v 5 delih. Od ponedeljka do petka (13.-17.6.2022) so posnetek z vajami ves teden predvajali na Planet TV ob 9h in pol še posnetek na Planet TV2.
- sodelovanje z ZD *Krško* - vadba in šest minutno testiranje hoje naših članov, pred tem pa so se učili sproščanja in so se pogovarjali s psihologinjo ZD Krško.
- 23. - 30. september 2022 smo sodelovali z *Olimpijskim komitejem Slovenije-Združenje športnih zvez v Evropskem tednu športa* in tako sodelovali pri aktivaciji vseslovenske splošne populacije od najmlajših do najstarejših.
- sodelovanje *VRTEC Koren, Beltinci gozdna igralnica* – kineziolog Simon Jurmič je zaposlene naučil vaje in jih vzgojiteljice potem izvajajo z otroki v Gozdni igralnici. Naš kontakt so dobili preko spota, ki ga je posnela skupina Čeresna iz občine Črenjševci predvajala pa ga je lokalna TV.
- sodelovali smo na *Paradi učenja* v okviru Tedna vseživljenjskega učenja (Kranj, Novo mesto); na *Veselem dnevu prostovoljstva* v sodelovanju s Slovensko filantropijo (Ljubljana); veliko skupin po vsej Sloveniji se je vključilo v *Evropski teden mobilnosti*, v *Simbiozo giba* (Starše).
- na *Teku generacij* v Velenju (11, junija), smo ogrevali tekače.
- člani iz ljubljanskih skupin Zalog, Polje in Fužine so se odzvali povabilu, da pomagajo pri ogrevanju učencev OŠ Zadobrova, Kašelj in Zalog pri podnebnem teku ČAS SE izTEKa (*Running out of time 2022*), s skupnim ciljem: ukrepati za podnebje. Ogrevali so učence pred vsako omenjeno osnovno šolo.
- sodelovanje s *DEOS-om* (*Center starejših Cerknica, Centrom za starejše Metulj, Slovenska Bistrica, Domom starejših občanov, Kamnik, z MGC Bistrica Domžale*, - telovadba z varovanci tega doma, sprehod z varovanci doma.
- ekipa International Sport and Culture Association ISCA s sedežem na Danskem je izbrala Šolo za zdravje, kot primer dobre prakse in bi ga radi našo zgodbo delili na mednarodnem področju. O Šoli za zdravje bi radi naredili kratek video spot, ki bi ga objavili v zbirki primerov drobne prakse. Za potrebe spota smo jim poslali 60 fotografij.
- aprila 2022 smo se z domžalsko Gostilno Dela zmenili za skupni projekt "*Polna žlica zdravega obroka za starejše*", kjer so se lahko starejši nad 60. let družili ob toplem, polnovrednem obroku.
- marca 2022 je CNVOS izdal knjigo "*Obrazi nevladnikov*", kjer je predstavljeno tudi Društvo šola zdravja.
- sodelovanje s *Centrom Janeza Levca v Ljubljani – Organizacijska enota DOM*. Z vadbo smo pričeli marca 2022 in je potekala 3 mesece (do konca maja 2022). Vadbo smo izvajali 1x tedensko po 1,5 ure. Vadba je potekala na prostem v okolici doma, na Golovcu, ljubljanskem gradu ... V vadbo so bili vključeni mladi (14 – 18 let), ki bivajo v domu Janeza Levca. Gre za otroke s posebnimi potrebami, ki obiskujejo programe nižjega poklicnega in poklicnega izobraževanja ter šole s prilagojenim programom. Namen vadbe je bil spodbuditi udeležence k večji telesni aktivnosti. V okviru vadbe smo izvajali sprehode,

raztezne vaje, vaje na zunanjih fitnes napravah, vaje s palico v naravi, aerobiko, igranje namiznega tenisa, izvajanje vaj na koordinacijski lestvi.

- sodelujemo s študenti različnih fakultet in jim pomagamo pri izpolnjevanju spletnih anket za njihove diplomske oziroma magistrske naloge.

- v Varstveno delovnem centru Kranj članica iz skupine KR - Prešernov gaj vodi 1x tedensko vadbo "1000 gibov".

### 3.10. AKTIVNOSTI PO SKUPINAH

Vse skupine so zelo aktivne v svojem lokalnem okolju. Uspešno sodelujejo z vrtci, šolami, na lokalnih prireditvah in so dobro prepoznavne v svojem kraju. Večina skupin vsaj 1x letno obišče najbližji vrtec in šolo ter se udeležujejo športnih dnevom šol in vrtcev. Skrbijo za objave v lokalnih medijih. Poleg telovadbe je med njimi 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.

- Kranjski člani Šole zdravja organizirajo telovadbo "1000 gibov" vsak drugi torek v mesecu pred vhomom v kranjsko knjižnico ob 17.30 uri.

7. 11. 2022 – spet smo začeli z Zoom vadbo »1000 gibov« ob delavnikih od 8. do 8.30 ure. Vadbo izmenoma vodita Eva in Simon. Telovadbo preko Zooma nameravamo imeti do 31. marca 2023.

19. 10. 2022 - Naši člani iz ljubljanskih skupin Zalog, Polje in Fužine smo se odzvali povabilu, da pomagamo pri ogrevanju učencev OŠ Zadobrova, OŠ Kašelj in OŠ Zalog pri podnebnem teku. Gre za mednarodni dogodek z naslovom ČAS SE izTEKA – podnebni tek oz. *Running out of time 2022*, s skupnim ciljem: ukrepati za podnebje. Ogrevali smo učence pred vsako omenjeno osnovno šolo. Kljub mrzlemu in meglenemu jutru, učenci so se dobro odrezali kot tudi naši člani.

- Ker je pohodništvo najbolj zdrava oblika rekreacije povabili smo skupine in posameznike k aktivnosti *500 kilometrov prehojene poti* ob rekah v občini Domžale (Kamniška Bistrica in Rača). Enemu naših članov je uspelo prehoditi 500 km do 30. oktobra 2022.

- predstavljeni smo v novem *Poletnem biltenu 2022* občine Domžale, kjer je Občina Domžale na kar 60 straneh z našo pomočjo zbrala pestro ponudbo idej za organizirane počitniške aktivnosti.«. Natisnili so reklamni letak in ga razdelili med uporabnike, vrtce in šole.

- udeležili smo se *FESTIVALA PODJETNIŠTVA za 3. življenjsko obdobje* na Obrtni zbornici Domžale (6.–10.6.2022), kjer so bili tudi naši člani.

- naši člani se udeležujejo *čistilnih akcij* povsod po Sloveniji in so zelo razpoznavni, ker to počnejo oblečeni v oranžno (Moravče, Grosuplje, Domžale, Ptuj).

- udeležili smo se Festivalov zdravja, ki so v mesecu aprilu bili organizirani po vsej Sloveniji.

- 9. aprila 2022 so se naši člani udeležili vseslovenske prostovoljne akcije DAN ZA SPREMEMBE, ki jo že 13. leto organizira Slovenska filantropija, letos z naslovom "Soustvarjajmo skupnost".

- Na Fakulteti za šport so člani ljubljanskih skupin konec marca izvedli meritve SLOfit odrasli, na katerih so svojo telesno zmogljivost lahko preizkusili starejši od 65 let in posamezniki z določenimi zdravstvenimi omejitvami. Naši člani so imeli nadpovprečno dobre rezultate.

- konec februarja 2022 smo zaključili z vadbo preko Zooma in smo naredili posnetek ene vadbe ter ga dali na YouTube kanal in povezavo na našo spletno stran, če kdo zbolí ali se zaradi kakršnihkoli razlogov ne more udeležiti telovadbe, lahko telovadi na podlagi posnetka, ki je javno dostopen <https://youtu.be/JN3EPD-hoJc>.

- januarja 2022 smo za člane Šole zdravja pripravili anketo (odgovorilo 681 članov), da dobimo vpogled v dosedanje delovanje društva in morebitne predloge za nove smernice.

Aktivna udeležba v EU teden športa (Medvode, Kamnik, Krško, Brežice, Maribor, Ptuj, Ljubljana, Ribnica, Črnomelj, Velenje, Ruše, Radovljica, Izola)

Aktivna udeležba v EU teden mobilnosti (Medvode, Kamnik, Grosuplje, Kranj, Krško, Brežice, Maribor, Ptuj, Miklavž na Dravskem polju, Novo mesto, Semič, Sevnica, Metlika, Črnomelj, Šmarješke Toplice)

Aktivna udeležba v Tednu vseživljenjskega učenja

Vsakoletna aktivna udeležba na prireditvi "Razgibajmo Ljubljano" ter "Šport v Ljubljani".

Skupine Šola zdravja - praznovanje obletnic in druženje, člani se udeležujejo krajevnih, lokalnih, občinskih in nacionalnih prireditev ter se odzivajo tudi na dobrodelne prireditve. Člani in skupine Šole zdravja sodelujejo pri ustanavljanje novih skupin.

Velik del aktivnosti je evidentiran na spletni strani društva; <https://solazdravja.com/prispevki/>

### 3.11. OBČINE

V letu 2022 je naše delovanje preko javnih razpisov podprlo 30 občin: MO Ljubljana, MO Maribor, MO Slovenj Gradec, MO Novo mesto, MO Velenje, MO Ptuj, MO Koper, MO Celje, Občina Krško, Občina Brežice, Občina Domžale, Občina Sevnica, Občina Vipava, Občina Mengeš, Občina Moravče, Občina Preddvor, Občina Mežica, Občina Semič, Občina Šentjernej, Občina Miklavž na Dravskem polju, Občina Kamnik, Občina Logatec, Občina Tolmin, Občina Zagorje ob Savi, Občina Starše, Občina Piran, Občina Velike Lašče, Občina Ravne na Koroškem, Občina Bled in Občina Hajdina .

Prav tako na Mestni občini Kranj poteka redna vadba "1000 gibov" ob petkih in torkih. Telovadbo vodi naša članica - prostovoljka.

### 3.12. TRGOVSKO BLAGO

V letu 2022 je bilo prodano 2.669 kosov promocijskega tekstila v višini 38.970,85 eur, in sicer:

- V breme javnih razpisov je bilo oddano 1.792 kosov v višini 8.947,20 eur
- V breme javnih razpisov preko direktne obremenitve v višini 8.880,72 eur.
- V breme doniranih sredstev je bilo oddano 63 kosov v višini 1.449,63 eur

Skupaj je bilo na račun javnih razpisov, donacij oddano 1.855 kosov v vrednosti 17.827,92 eur.

Najbolj prodajan artikel je majica z logotipom Društva šola zdravja (908 kosov) ter brezrokavnikov (368 kosov), bombažnih jopic (191 kosov), zimskih bund (217 kosov), steklenic za vodo (213 kosov), trakov (243 kosov), nahrbtnikov (93 kosov) ter ostalih artiklov kot so termoflisi , kape , rokavice in anoraki (skupaj 436 kosov).

## 4. PROSTOVOLJCI

Društvo temelji na prostovoljcih. Dogovor o prostovoljskem delu je imelo na dan 31.12.2022 podpisanih 584 članov (634 – 2021 / 614 članov – 2020).

V letu 2022 smo opravili 52.795 prostovoljskih ur (43.174 ur – 2021), kar je ovrednoteno 572.934 eur (469.010 eur -2021).

Kot vsako leto, smo tudi v letu 2022 podelili nagrade in priznanja prostovoljcem članom Društva Šola zdravja za leto 2021.

Prejemniki NAGRAD so bili:

- JOŽICA CUZAK iz skupine LJUBLJANA ČRNUČE

- JELKA BARLIČ iz skupine DOMŽALE DREVORED 88 LIP
- PIKA TRPIN iz skupine LJUBLJANA VRHOVCI
- IDA BRODNJAK iz skupine PTUJ PANORAMA
- IVICA VRTAČIČ iz skupine KAMNIK PODGORJE
- MARIJA TURK ŠERA iz skupine LJUBLJANA KOSEŠKI BAJER
- MARTA RUŽNIČ iz skupine DOMŽALE DREVORED 88 LIP
- MARIJA MIKLIČ iz skupine LJUBLJANA TRNOVSKI PRISTAN
- MAJDA GOLOB iz skupine MENGEŠ MALI
- BRANISLAVA OGRINC iz skupine DOMŽALE DREVORED 88 LIP
- VINKO PELE iz skupine DOMŽALE RADOMLJE
- KATI PELE iz skupine DOMŽALE RADOMLJE
- ANICA JUGOVAC iz skupine IZOLA
- JOŽICA CEKUTA iz skupine NOVO MESTO POD TOPOM
- SONJA GREGORIČ iz skupine KRANJ PLANINA
- BREDA BALON iz skupine BREŽICE
- MARIJA MARINA ZEVIK iz skupine LJUBLJANA KODELJEVO

PRIZNANJA so prejeli člani DŠZ:

- NADA WOLF iz skupine MARIBOR KOROŠKA VRATA
- TATJANA KLEMENČIČ iz skupine MARIBOR KOROŠKA VRATA
- SONJA VESENJAK iz skupine MARIBOR KOROŠKA VRATA
- KATICA GLAVAČ iz skupine MELINCI
- MAGDA LUKANČIČ iz skupine TURJAK.

Z vsemi nagrajenci smo opravili intervju, ki smo ga pošiljali v objavo lokalnim medijem in s tem promovirali prostovoljstvo.

## 5. UPRAVNO ORGANIZACIJSKE AKTIVNOSTI

### 5.1. ZBOR ČLANOV

V letu 2022 smo zaradi izrednih razmer in vladnih ukrepov prepovedi organiziranja dogodkov izvedli 13. redni letni zbor članov društva v času od 25. 3. do 16. 4. 2022 po skupinah Šola zdravja, ki so osnovna celica delovanja društva. Na delnih zborih je bilo prisotnih 2.483 članov (v letu 2021, 2.416 članov) iz 184 skupin (v letu 2020 165 skupin) Društva Šola zdravja iz območja celotne Slovenije, kar predstavlja 57,8% vseh članov Društva Šola zdravja.

Zaradi Covid-19 v Društvu Šola zdravja ni bilo možno izvesti rednega letnega zbora članov, zato smo v društvu tudi v letu 2022 organizirali zbor članov po skupinah. Upoštevali so se prispeli zapisniki delnih zborov članov do 17.4.2022, ki so prispeli do tega datuma in še v času seje UO.

Nato je UO društva na svoji 11. redni seji dne 23. 5. 2022, na podlagi prejetih zapisnikov o opravljenih delnih zborih članov društva, potrdil vse sprejete sklepe.

### 5.2. ORGANI DRUŠTVA

#### **UPRAVNI ODBOR**

V letu 2021 se je Upravni odbor sestel 6-x (5-x v letu 2020) in imel 1 dopisno sejo (3 v letu 2020). Sprejel je skupaj 67 sklepov (63 sklepov v 2020) v mandatu 2020-2024.

Člani upravnega odbora, v mandatu 2020-2024, so: Zdenka, Katkič, predsednica društva in predsednica

upravnega odbora–Domžale, Bernardka Krnc - podpredsednica društva-Šmarješke Toplice (do 29.6.2021), Dr. Franc Habe-Domžale, Marija Gabron-Ptuj, Matjaž Marinček-Zagradec-Ivančna Gorica, Helena Španovič-Krško, Tatjana Mastnak-Obala in Celjska (do 29 .6. 2021), Martina Erman-Kamnik, Alojzija Glavač-Novo mesto. Mirjam Trnkoczy Likovnik, Obala (od 29. 6. 2021 dalje) in •Silvica Erlih, MO Ljubljana (od 29. 6. 2021 dalje).

#### **NADZORNI ODBOR**

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

V letu 2021 so bile 3 seje NO in sprejetih je bilo 11. sklepov. Med drugim je v letu 2021 je prišlo do menjave predsednice NO, in sicer je ga. Vido Potočnik zamenjala na mestu predsednice ga. Ana Ponikvar. Sprejet je bil tudi Poslovnik o delu NO v Društvu Šola zdravja.

#### **UREDNIŠKI ODBOR**

V letu 2022 smo izdali 10. številko revije Šola zdravja v nakladi 6.000 izvodov. Revijo smo poslali vsem članom po pošti na dom, in jo imamo kot promocijo na predstavitev, predavanjih. Delo urednika je prevzel Matjaž Marinček. Prispevke so zapisali člani društva. Strokovne članke pa so prispevali različni strokovnjaki.

Glavni urednik: Matjaž Marinček.

Uredniški odbor: Nedeljka Galijaš, Pika Trpin, Danica Cvetko, Zorica Mužinič in Eva Jeza.

Člani Uredniškega odbora so se v letu 2022 sestali 4 krat.

### **5.3. KOMISIJE**

#### **INVENTURNA KOMISIJA**

Člani inventurne komisije so bili: Branislava Ogrinc, Martina Erman in Vida Zorič.

#### **STROKOVNA KOMISIJA**

Strokovna komisija se v letu 2022 ni sestala.

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. PODRUŽNICE**

Registriranih imamo 17 podružnic, in sicer: PODRUŽNICA 1-OBALA, PODRUŽNICA 2-LJUBLJANA, PODRUŽNICA 3-PRIMORSKA, PODRUŽNICA 4-ŠTAJERSKA, PODRUŽNICA 7-IG, PODRUŽNICA 8-KAMNIK, PODRUŽNICA 9-SEŽANA, PODRUŽNICA 10-BELA KRAJINA, PODRUŽNICA 12-DRAVOGRAD, PODRUŽNICA 13-SEMIČ, PODRUŽNICA 14-BREŽICE, PODRUŽNICA 15-MARIBOR, PODRUŽNICA 16-CELJE, PODRUŽNICA 17-SEVNICA, PODRUŽNICA 18-KR Š KO-KOSTANJEVICA, PODRUŽNICA 19-PREDDVOR in PODRUŽNICA 20-NOVO MESTO.

## 5.5. ZAPOSLENI

Do 31.12.22 so bile zaposlene 4 osebe. Tri za 8h (vodenje društva, vodja projekta, razpisi, javna uprava, računovodstvo, baza članov, tekstil, administracija) in ena za 4h (mediji, spletna stran, FB, press kliping).

## 5.6. REDNI SODELAVCI

Imamo sklenjene pogodbe z zunanjimi sodelavci: Andraž Purger (predavanja, meritve, strokovni kader), Društvo Kineziologi na kvadrat (strokovno delo, na terenu, meritve) in s strokovnimi sodelavci pri projektu Dihamo z naravo.

## 6. PRIZNANJA

V letu 2022 so Društvo Šola zdravja in naši člani in članice prejeli naslednja priznanja:

- Predsednica Društva Šola zdravja Zdenka Katkič je oktobra 2022 prejela plaketo OKS - ZŠZ za dolgoletno uspešno delo v športu.
- Na slavnostni akademiji v počastitev 70- obletnice Društva upokojencev Medvode so med drugim podelili priznanja dveh aktivnim članicam (vodjam) Društva Šola zdravja Stanki Kozel (Medvode – Center) in Mariji Rožič, (Medvode – Preska).

Dne, 31.1.2023

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