



DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA

SLAMNIKARSKA CESTA 18, 1230 DOMŽALE

[www.solazdravja.com](http://www.solazdravja.com), [info@solazdravja.si](mailto:info@solazdravja.si)

## PLAN DELA DRUŠTVA ŠOLA ZDRAVJA V LETU 2023

### 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 **20 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, FIHO, Fundacija za šport in lokalnih razpisov.

Člane in širšo javnost bomo spodbujali in motivirali, da bodo lahko redno vadili zunaj in v zimskih mesecih tudi doma:

- 400 vadb na terenu po skupinah s strokovnim kadrom. Vaje "1000 gibov" in prikaz vaj za moč.
- 
- 100 ZOOM vadb v živo, 1000 gibov in vaje za moč, vsak delovni dan ob 8.00 - 9.00 (od 3. 1. – 31. 3. 2023 in od 2.11.23 -30.12.23

**Strokovni kader** bo na terenu obiskoval skupine, jim pomagal pri pravilni izvedbi vaj, izvedel testiranja, prikaz vaj s pripomočki. Stroški strokovnega kadra bodo financirani s strani javnih razpisov.

## 2. ČLANSTVO V DRUŠTVU

Poskušali bomo povečati članstvo za 600 novih članov od tega 50 moških.

Aktivirali bomo vsaj 20 novih skupin.

## 3. AKTIVNOSTI DRUŠTVA

### **IZOBRAŽEVANJA, PREDAVANJA**

Za člane bomo organizirali usposabljanja preko ZOOM -a in na terenu. Termine bomo razpisovali glede na pridobljena financiranja.

Pet predavanj na temo kakovostne in uravnotežene prehrane. Izvajalka Ana Stepančič mag.diet, viš.pred

Pet predavanj "Pomoč hrbtenici", praktična delavnica "Metode 23+5 in specialne vaje za hrbet". Izvajalec dr. Nikolay Grishin

Predavanja Zdrav življenjski slog v sodelovanju s Centri za krepitev zdravja.

28x usposabljanj na terenu za prostovoljce »jutranja telovadba po metodi 1000 gibov».

Izvajalci: Andraž Purger prof. šp. Vzgoje, Eva Jeza mag.kineziologije in Simon Jurmič dipl.kinezilog

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 (druga skupina)

Veržej 23.10.23-26.10.2023 – 32 vodij (najstarejših skupin)

### **Brezplačna vadba »DIHAMO Z NARAVO«**

Tudi v letu 2023 bomo v Društvu Šola zdravja nadaljevali tudi z vadbo Dihamo z naravo na 20 lokacijah po Sloveniji. Vadimo od 1. marca - 30. junija in od 1. septembra do 31. oktobra 2023 (skupaj 6 mesecev). Vadba poteka enkrat tedensko. Z izhodiščne točke se bodo udeleženci skupaj z vaditeljem napotili na sprehod do gozda, kjer bodo izvajali sprostivne 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, Predvoru 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 četrkih 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 - 2 termina (24.4.23-28.4.23 in 8.5.23-12.5.23)
- Snovik - 1 termin (5.6.23-9.6.23)
- Debeli Rtič – 1 termin (16.10.23-20.10.23).

Ponudbo bomo obogatili s tečaji plavanja, usposabljanjem po metodi 1000 gibov, računalniškim 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).

## **SREČANJA**

V letu 2023 izvajali samo občinska srečanja. **Zg. Duplek Dravske vile in Povodni mož, regijsko srečanje PODRAVJA, 2. skupno srečanje skupin v podružnici Cerklje on Krki – maj 2023**

13 skupin praznuje 10. let delovanja.

## **ANKETA**

V mesecu januarju 2023 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 s Centri za krepitev zdravja
- sodelovanje s Biotehniško fakulteto
- 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 mesecu marcu bomo natisnili časopis v nakladi 6.000 izvodov. Vsem članom bomo časopis poslali na dom.

### **SPLETNA STRAN, FB objave**

Objave članov in aktivnosti v društvu. Strokovne članke pripravlja mag.kinezilogije Eva Jeza.

### **MEDIJI**

Pet strokovnih člankov, 170 objav v medijih (tiskanih in elektronskih).

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.

Brezplačne RTV objave. V letu 2023 (februar in marec) bomo kot humanitarna organizacija imeli na voljo brezplačen oglasni prostor na TV Slovenija. Predvajali bomo 18 sec tv spot. Predvidoma 130 objav.

### **PROMOCIJSKI MATERIAL**

Tiskali bomo 3.000 zgibank-letakov, 5.000 zgibank Prehrana starejši, 50 transparentov in 160 priročnikov Pravilna izvedba 1000 gibov.

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. 112 članov je že 10 let zvestih društvu Šola zdravja. Vse zveste člane bomo nagradili z nahrbtniki.

## **DELOVANJE ORGANOV DRUŠTVA OBČNI ZBOR**

V letu 2023 bomo izvedli 14. redni letni zbor članov društva, v mesecu marcu 2023 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 2023 sestali 1x.

### **ZAPOSLENI**

V letu 2023 bomo preko razpisov zaposlili 4 osebe, strokovni kader in 1 osebo (koordinator in mentor prostovoljcem).

### **REDNI SODELAVCI**

V letu 2023 nadaljujemo sodelovanje s stalnimi zunanji sodelavci in razširili bi ekipo strokovnega kadra na terenu (diplomanti fakultete za šport ali dipl. kineziologi).

Dne, 30. 1. 2023

Pripravili: Zdenka Katkič, Zdenka Kavčič