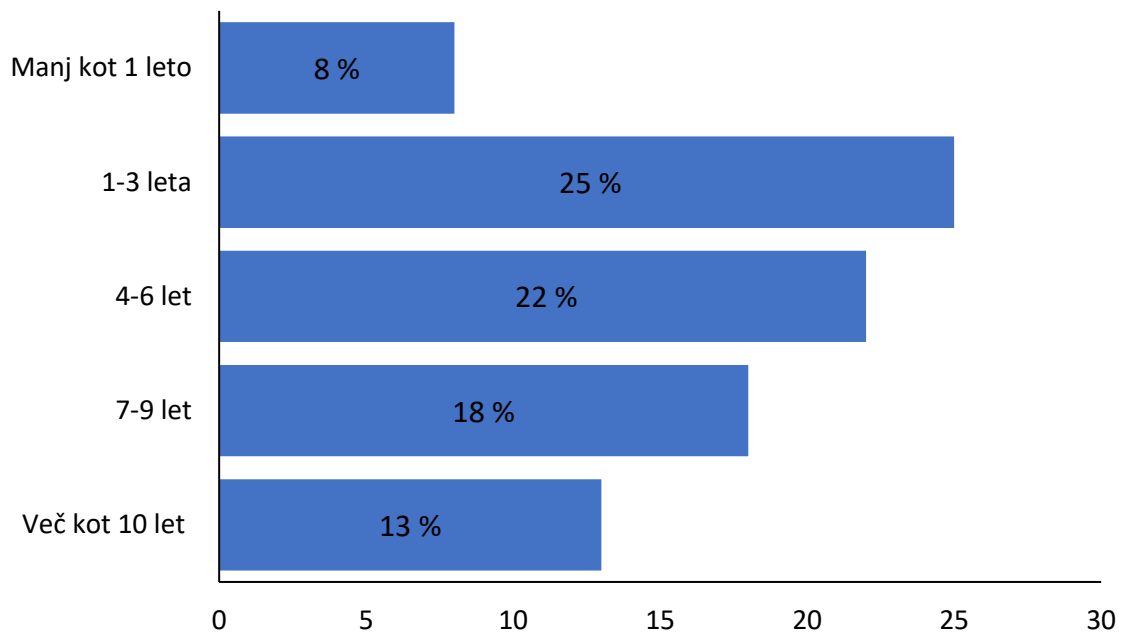


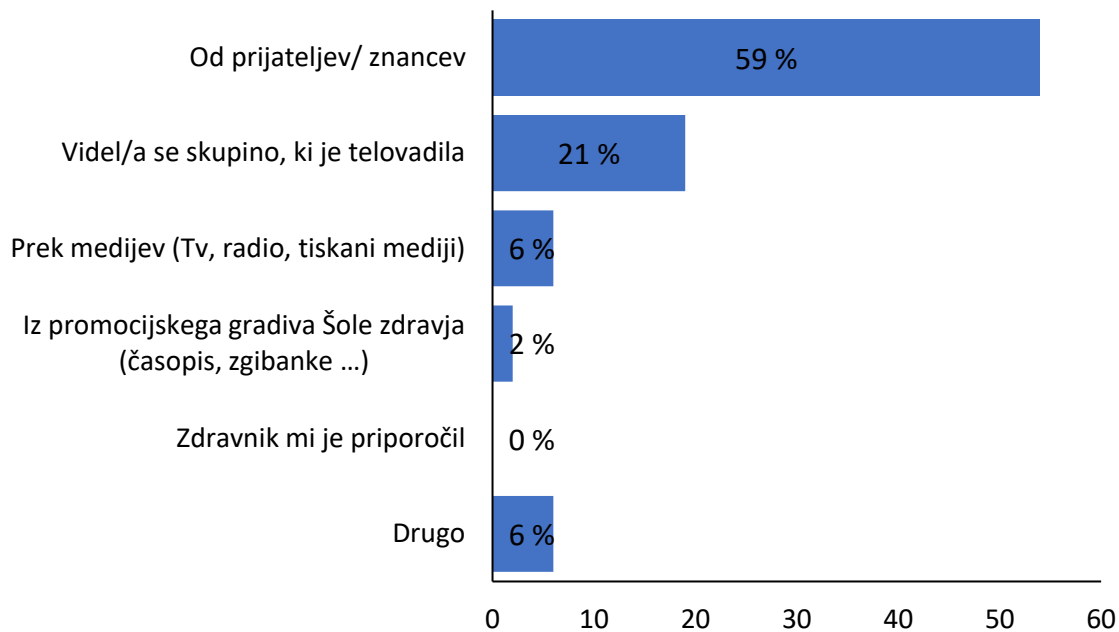
POROČILO o opravljeni anketi med člani Društva Šola zdravja (22. 1. do 9. 2. 2024)

Društvo Šola zdravja soustvarjamo vsi njegovi člani. Z letošnjim vprašalnikom Društva Šola zdravja smo tako želeli od članov pridobiti mnenja o trenutnem delovanju društva in ideje za nadaljnje delo.

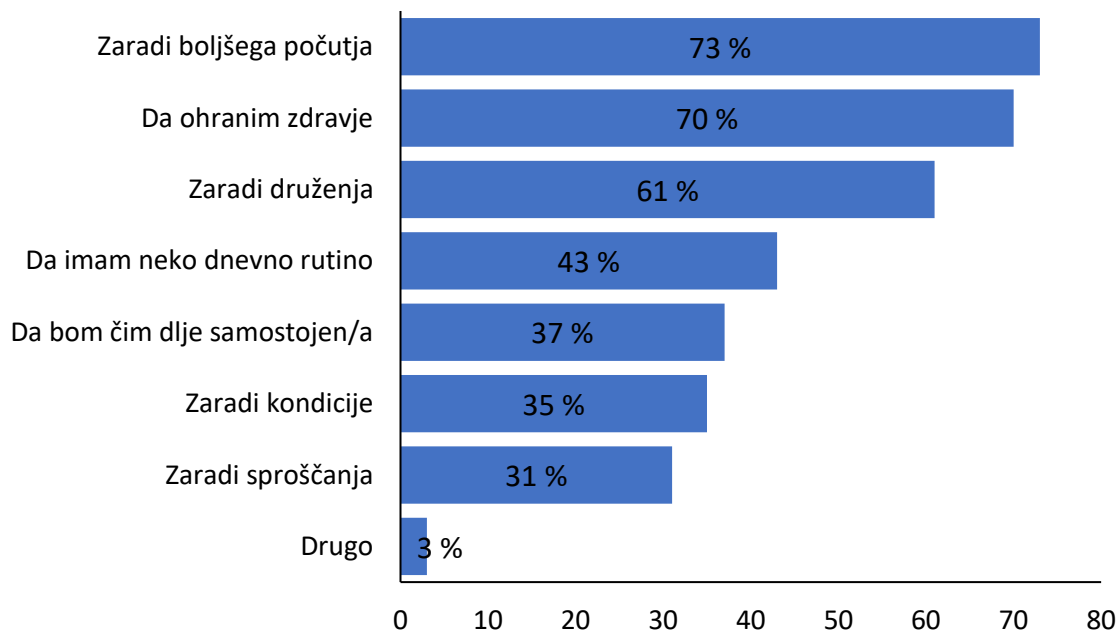
Vprašalnik je izpolnilo 655 članov, starih med 33 in 93 let. Večina je pripadnic ženskega spola (93 %), medtem ko je moških 7 %. Največ članov, ki so izpolnili vprašalnik, telovadi v ljubljanski občini (19 %), kar je glede na največje število vadečih skupin v Ljubljani pričakovano. Po metodi »1000 gibov« člani, ki so izpolnili vprašalnik, večinoma telovadijo že 10 let ali več (13 %).

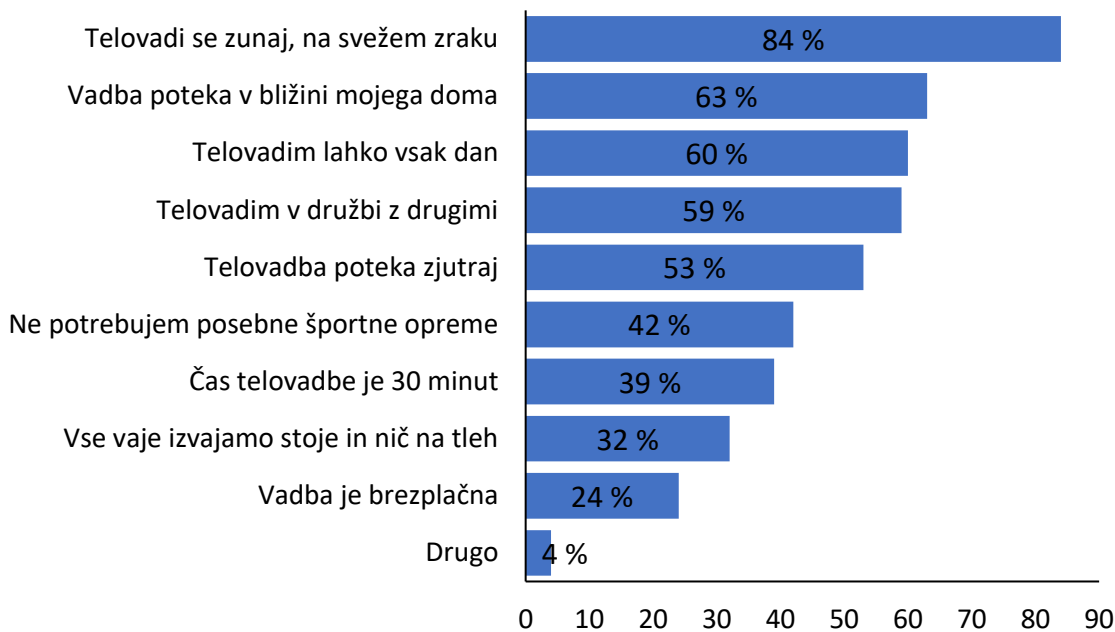


Že nekaj časa se dober glas o Društvu Šola zdravja širi od ust do ust, in nič drugače ni bilo niti letos. Kar 59 % udeležencev je poročalo, da je za društvo slišalo od prijateljev ali znancev, 21 % pa je videlo skupino, ki je telovadila, in so se jim nato pridružili.



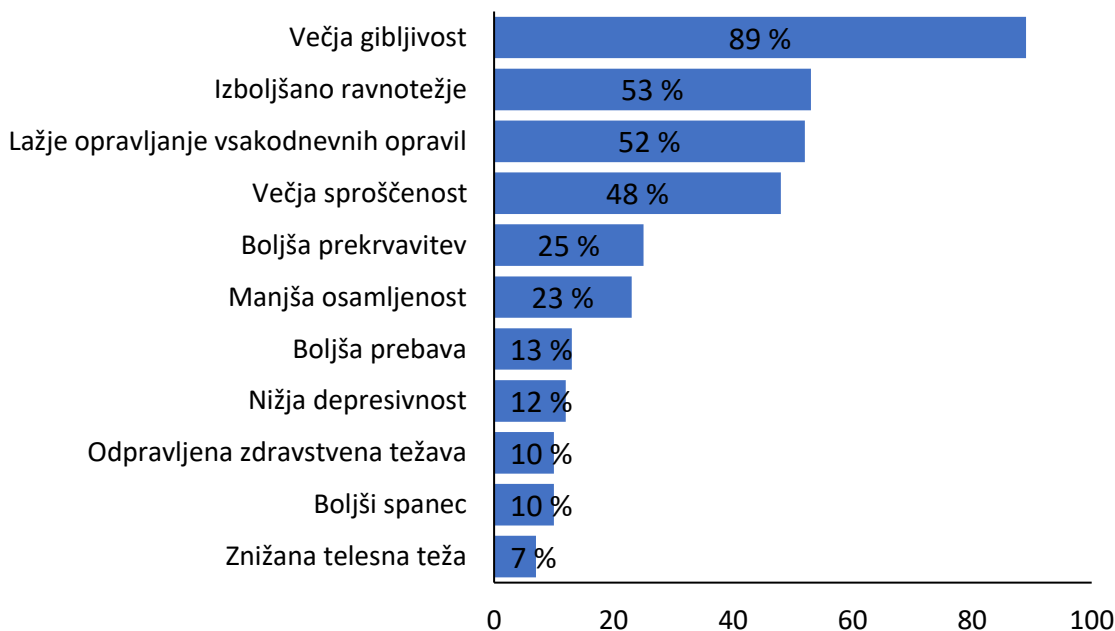
Za jutranjo vadbo se je večina vprašanih nato odločila zaradi boljšega počutja (73 %) in z željo po ohranitvi svojega zdravja (70 %), pogost razlog pa je tudi druženje (61 %). Telovadbo po metodi »1000 gibov« in ne katero drugo vadbo pa so najpogosteje izbrali, saj se telovadi zunaj, na svežem zraku (84 %), poleg tega pa poteka v bližini doma (63 %), vsak dan (60 %) in v družbi z drugimi (59 %).



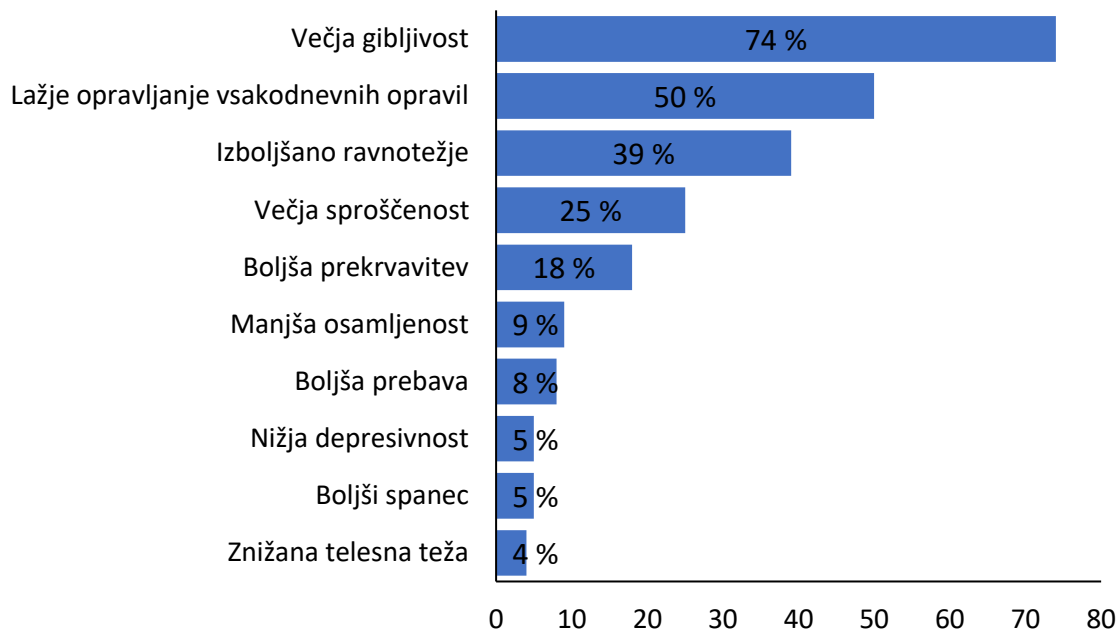


Večina članov, ki so izpolnili anketo, telovadi vsako jutro (63 %), nekaj manj pa 2-4 krat na teden (34 %). Z jutranjo vadbo so člani zadovoljni, saj jih 68 % poroča, da jim je zelo všeč, 28 % pa da jim je všeč.

Pri sebi skoraj vsi opažajo spremembe (96 %), izmed katerih jih 62 % poroča, da so te velike. Najpogosteje se kažejo v večji gibljivosti (89 %), pogosto pa tudi preko izboljšane ravnotežja (53 %), lažjega opravljanja vsakodnevnih opravil (52 %) in večje sproščenosti (48 %).



V društvu poleg jutranje vadbe po metodi »1000 gibov« ponujamo tudi druge dejavnosti, ki se jih člani lahko udeležijo. Ena izmed teh so dodatne vaje za moč, ki jih izvajamo v živo ali preko zooma, česar se udeležuje 50 % vprašanih, ki večinoma telovadijo z elastiko (58 %). Pri sebi opažajo večjo gibljivost (74 %) in lažje opravljanje vsakodnevnih opravil (50 %).



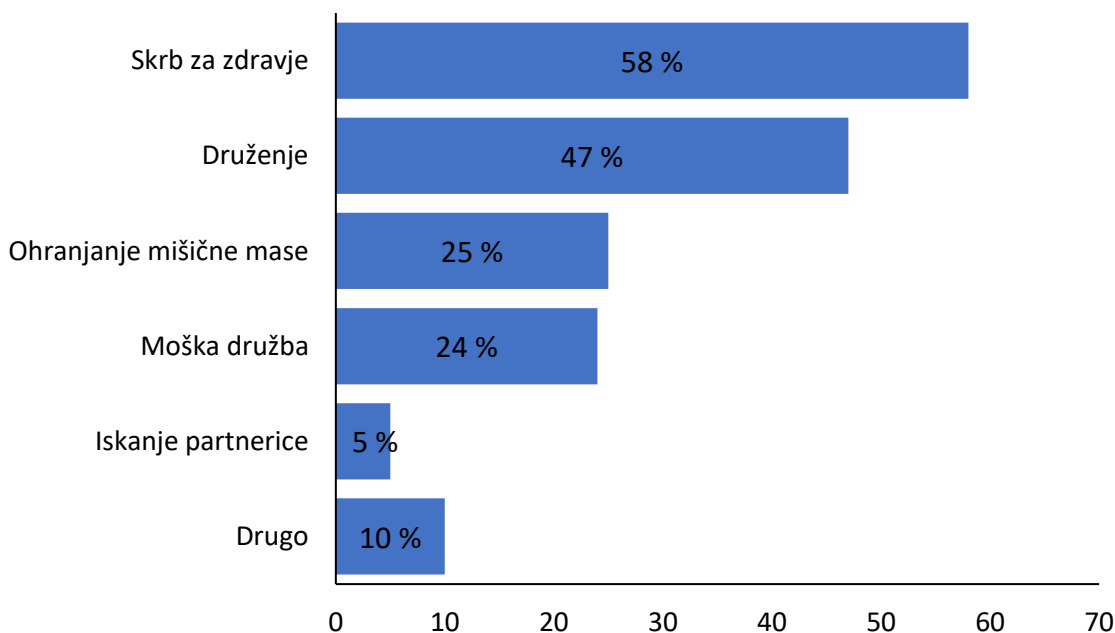
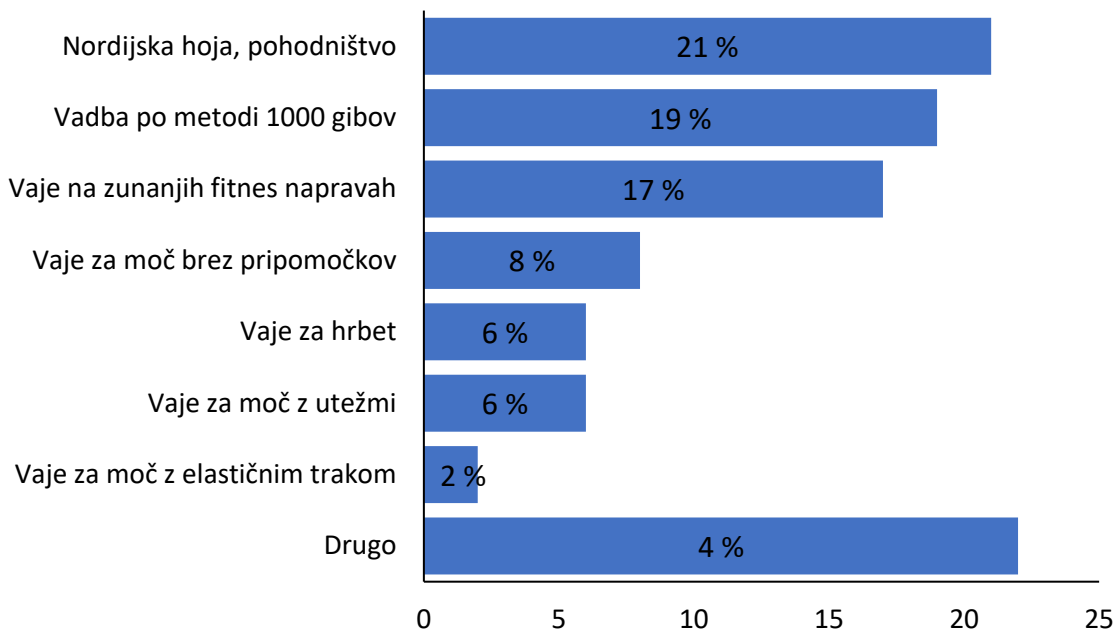
Druga tovrstna dejavnost je »Dihamo z naravo«, katere se udeležuje 33 % anketiranih članov. Ti so z vadbo zadovoljni, saj jo v povprečju ocenjujejo z oceno 4 (na lestvici od 1 do 5). Več članov bi se dejavnosti udeležilo, če bi bila ta na bližji lokaciji (44 %).

O dogajanju v društvu so udeleženci ankete obveščeni preko spletne strani društva (47 %), vodje skupine (43 %), v največji meri pa preko e-pošte, ki jo dobijo iz sedeža društva (75 %). Kar 90 % namreč prejema društvene novice, izmed teh pa jih 76 % pogosto prebira in 21 % redkeje.

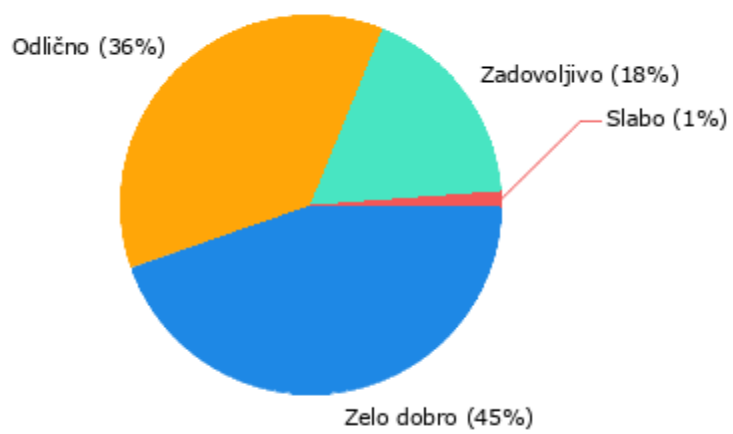


V Društvu Šola zdravja je trenutno včlanjenih več ženskih kot moških članov, zato smo se v vprašalniku spraševali, kakšna vadba bi ustrezala moškimi. Anketirani so podali veliko lastnih predlogov, prevladovalo pa je mnenje, da bi jim bila najbolj všeč nordijska hoja oziroma

pohodništvo (21 %), vadba po metodi »1000 gibov« (19 %) in vaje na zunanjih fitness napravah (17 %). Vprašani menijo, da je notranja motivacija moških za udeležbo na vadbi najpogosteje skrb za zdravje (58 %), večkrat pa tudi druženje (47 %). Glede tega, ali bi se raje udeležili vadbe, ki bi bila namenjena izključno moškim, večina nima mnenja, prevladovalo pa je mnenje, da ne (38 %).



Zanimalo nas je, kako ocenjujete delovanje našega društva. Večina vprašanih meni, da je delovanje zelo dobro (45 %), zelo veliko pa, da je to odlično (36 %). Nekaj članov meni, da je delovanje zadovoljivo (18 %) in zelo malo, da je to slabo (1 %). Večina ne pogreša nobenih vsebin in tematik (36 %).



Poročilo pripravila: Eva Kavčič