



DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA
SLAMNIKARSKA CESTA 18, 1230 DOMŽALE
www.solazdravja.com, info@solazdravja.si

PLAN DELA DRUŠTVA ŠOLA ZDRAVJA V LETU 2024

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 po metodi 1000 gibov 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.
- 60 ZOOM vadb v živo, vsak delovni dan od 8.00 - 9.00 (od 3. 1. – 29. 2. 2024) 1000 gibov z dodanimi različnimi vajami za moč, 1x na teden Dihamo z naravo

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/izobraževanja.

Načrtujemo izvedbo 28 x izobraževanj po Sloveniji, na terenu za prostovoljce »jutranja telovadba po metodi 1000 gibov«. Izvajalci: Andraž Purger prof. športne vzgoje, Eva Jeza mag. kineziologije, Simon Jurmič dipl.kineziolog, Zdenka Kavčič, prof športne vzgoje.

Vadbe za moč kot dodatek jutranji vadbi (vadba z elastiko, utežmi, vaje brez rekvizitov).

Predavanja na temo kakovostne in uravnotežene prehrane v sodelovanju z dr. Rok Orel.

Predavanja s področja zdravja senčil in preprečevanje inkontinence v sodelovanju z Inštitutom Emonicum.

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

Delavnico, namenjeno vodjem, za dobre medsebojne odnose in povezovanje skupine "Nenasilna komunikacija izvaja Zdenka Kavčič, predsednica društva.

Predavanja in predstavitve v okviru projekta »DIHAMO Z NARAVO« - spletna predavanja in na terenu izvajalec Andraž Purger prof. športne vzgoje (Izobraževanja za prostovoljce in strokovne sodelavce: Nenasilna komunikacija, Psihološka prva pomoč, Teorija in praksa vadbe Dihamo z naravo).

Spletna jutranja vadba 1000 gibov (Zoom aplikaciji) je namenjena vsem, ki se ne morejo udeležiti vadbe na prostem in za podporo članom, ki si želijo utrditi vadbo pod strokovnim vodstvom. Vadbo 1000 gibov z dodatkom vaj za moč bomo izvajali januarja in februarja, zjutraj od 8.00-9.00. Vadbo bodo vodili Andraž Purger, prof. športne vzgoje, Simon Jurmič, diplomirani kineziolog in prostovoljka Irena Križnar.

SODELOVANJE S FAKULTETO ZA ŠPORT

V sodelovanju s Fakulteto za šport se dogovarjamo za prvo izvedbo prakse študentov kineziologov z našimi skupinami ŠZ. Poudarek bi bil na vajah za moč, brez in z pripomočki. Sodelovanje fakultete na dogodku, ki ga bomo organizirali v okviru Zbora članov.

Brezplačna vadba »DIHAMO Z NARAVO«

Tudi v letu 2024 bomo v Društvu Šola zdravja nadaljevali z vadbo Dihamo z naravo na 25 lokacijah po Sloveniji. Vadimo od 1. marca - 30. junija in od 1. septembra do 31. oktobra 2024 (skupaj 6 mesecev). Vadba poteka enkrat tedensko v popoldanskem času. Naše voditelje in voditeljice želimo bolj izobraziti za delo z ciljno skupino - ljudje z duševnimi stiskami. Poleg rednega izobraževanja teorije in prakse vadbe Dihamo z naravo, smo za naše voditelje in voditeljice v letu 2024 pripravili še; v dogovoru z NIJZ, ki bo pripravil 4 urno delavnico Prva Psihološka Pomoč in delavnico Nenasilna komunikacija. Na področju znanstvene raziskave učinkov projekta Dihamo z naravo čakamo odgovor Univerza Ljubljana - Filozofsko fakulteto – oddelek za psihologijo, če bo v sklopu magistrskega ali doktorskega študija interes za sodelovanje. Poleg novih in obstoječih skupin Dihamo z naravo, bomo pripravili krajši sklop vaj, ki bo vsem skupinam ŠZ omogočil stik z metodami čuječnosti/umirjanja.

Družabno-rekreativna-izobraževalna ponudbe za člane Društva Šola zdravja

Razpisani termini so:

- Veržej: termin: 15.4. - 19.4.2024
- Talaso Strunjan: 20. - 25. 9. 2024
- Debeli Rtič: 9. 10. - 14. 10.2024
- Terme Dolenjske Toplice: 24. - 29. november

PONudbo bomo obogatili s strokovnim kadrom, če bo v posameznemu terminu najmanj 32 naših članov; predstavljajo vadbe Dihamo z naravo, vodenjem jutranje telovadbe s strani strokovnega kadra in ostalimi družabno-turističnimi vsebinami vezanimi na lokacijo izvedbe (koplanje, nordijska hoja, lončarske delavnice, knajpanje, krajši izleti v bližnjo okolico).

SREČANJA

11. skupin našega društva praznuje 10. let delovanja; priznanja in nagrade bo skupini podelila predsednica, podpredsednica, člani UO ali vodje podružnice.

ANKETA

V mesecu januarju 2024 bomo izvedli spletno anketo o zadovoljstvu in delovanju 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 s Fakulteto za šport
- 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
- sodelovanje na Dnevih zdravja v Celju
- sodelovanje z Inštitutom Emonicum

4. PROMOCIJSKE AKTIVNOSTI ČASOPIS

V mesecu marcu bomo natisnili časopis v nakladi 6.000 izvodov. Časopis bodo poslani v paketu vodjem podružnic ali skupin po pošti. Časopis bo tudi na voljo za promocijo društva. Urednik revije je Matjaž Marinček.

TISK PROMOCIJSKEGA MATERIALA

Tiskali bomo 3.000 zgibank-letakov, 50 transparentov in ponatisnili 600 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.

DRUŽBENA OMREŽJA IN SPLETNA STRAN, FB, IG in LinkedIn

Objave članov in aktivnosti v društvu ureja na uradni spletni strani in Fb profilu Nedeljka Galijaš, zunanja sodelavka. Strokovne članke bo pripravljala Andraž Purger, prof. športne vzgoje. LinkedIn profil ureja Mojca Šikonja, profil, ki skrbi za obveščanje strokovnih člankov in povezave med financerji (Ministrstvo za zdravje, NIJZ, Fit for Life,...)

MEDIJI

V mesecu marcu in aprilu bomo izvedli akcijo na Radijskih postajah. Ker imamo status humanitarne organizacije bomo na TV SLO, Radio Slo in spletnem portalu zaprosili za objave brezplačnih oglasov.

PROMOCIJSKI TEKSTIL

Razdelili bomo nagrade in priznanja prostovoljcem. 235 članov je že 10 let zvestih društvu Šola zdravja Vse zveste člane bomo nagradili z nahrbtniki.

DELOVANJE ORGANOV DRUŠTVA

ZBOR ČLANOV

V letu 2024 bomo izvedli 15. redni letni zbor članov društva, ki bo 28. marca 2024 v Ljubljani (Hala Tivoli). Srečanje bomo začeli s skupno jutranjo vadbo in obogatili s strokovnimi predavanji.

Na Zboru članov bomo izvolili novo vodstvo, dopolnili in spremenili Pravila društva, podelili nagrade in priznanja za leto 2023 ter sprejeli poročila za leto 2023 in plan dela društva v letu 2024..

UPRAVNI ODBOR

Na Zboru članov bodo izvedene volitve za nov UO za mandat od 2024 - 2028. Tekom leta načrtujemo 4-5 rednih sej in 4- 5 dopisnih sej.

NADZORNI ODBOR

Na Zboru članov bodo izvedene volitve za novo sestavo NO, za mandat od 2024 - 2028
Člani NO bodo imeli tekom leta 1-2 seje.

KOMISIJE

INVENTURNA KOMISIJA

bo svoje delo opravila v času od 1. 1. - 15. 2. 2024 in pripravila poročilo za Zbor članov.

STROKOVNA KOMISIJA

V letu 2024 se bo komisija ponovno konstituirala. Člani se bodo v letu 2024 sestali 1 - 2x.

PROMOCIJSKI TEKSTIL

Nabava tekstila se izvaja v pisarni Društva Šole zdravja v Metliki (Partizanski trg 5, 8330 Metlika). Proces nabavnega postopka nabave tekstila, dogovarjanje z dobavitelji in tisk oz. vezenje na tekstil ureja Mojca Šikonja. Nataša Plut z letom 2024 pripravlja tekstil za odpremo do članov. Kontaktna veza: BAZA.TEKSTIL@SOLAZDRAVJA.SI

FINANCE

Zunanje računovodstvo vodi Brigita Grubič.

ZAPOSLENI

Zdenka Kavčič: Predsednica društva (strokovni kader, vodja projekta MZ 1000 gibov)

Mojca Šikonja: (vodja javnih razpisov); skrb za pridobivanje sredstev iz nacionalnih, lokalnih, ter evropskih razpisov.

Nataša plut: poslovna sekretarka

Andraž Purger: Strokovni sodelavec, vodja projekta Dihamo z naravo 4 ure

ZUNANJI SODELAVCI

V letu 2024 nadaljujemo sodelovanje s stalnimi zunanjimi sodelavci.

Brigita Grubič - računovodstvo

Neda Galijaš - promocija

Simon Jurmič - izobraževanja in usposabljanja po metodi 1000 gibov, vaje za moč

Eva Jeza - izobraževanja in usposabljanja po metodi 1000 gibov, vaje za moč

Matej Plesej - skrbnik spletne strani

Dne, 23.2.2024

Pripravili: Zdenka Kavčič, Andraž Purger, Mojca Šikonja, Brigita Grubič