



VSEBINSKO POROČILO za leto 2023

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:

1. skrbi za spodbujanje rednega gibanja in telesne vadbe za zdravje svojih članov,
2. skrbi za povečanje deleža gibalno dejavnega prebivalstva v Republiki Sloveniji,
3. skrbi za krepitev zdravja prebivalcev in zdrav življenjski slog, ki temelji na načelih uvajanja ustreznih gibalnih življenjskih navad,
4. skrbi za uvajanje množične športne rekreacije starejših in popularizacijo svoje dejavnosti med člani v vseh starostnih skupinah;
5. skrbi za dvig strokovnega znanja članov in k širitvi spoznanja, da vsak posameznik sam lahko največ stori za svoje zdravje,
6. skrbi za sistematično uvajanje znanja o pomenu zdravega načina življenja in gibanja v vse sloje naše družbe, v mesta in vasi, v vsak naseljen kraj v Sloveniji,
7. skrbi za sistematično medgeneracijsko povezovanje v svoji dejavnosti s predšolskimi in šoloobveznimi otroki, mladino in ostalimi odraslimi starostnimi skupinami;
8. skrbi za osveščanje ljudi o preventivi za vzdrževanje svojega zdravja, od rojstva do smrti,
9. 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 260 lokacijah/skupinah 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 2023 smo v zimskih mesecih nadaljevali z vadbo "1000 gibov". Vadbo so vodili Eva Jeza, mag. kineziologije, Simon Jurmič, dipl. kineziolog in Andraž Purger, prof. športne vzgoje vsako jutro ob 8. uri preko spletne povezave:

V letu 2023 smo skupno izvedli 79 zoom vadb 1000 gibov s skupnim številom udeležencev 4719.

ZOOM VADBA	MESEC	ŠT. VADB	ŠT. UDELEŽENCEV
1000 GIBOV	jan.23	21	1409
1000 GIBOV	feb.23	19	1709
1000 GIBOV	nov.23	23	1601

SKUPAJ ZOOM VADBA	63	4719
--------------------------	-----------	-------------

Po vadbi 1000 gibov je sledila vadba za moč (4 x na teden) in 1x Dihamo z naravo. Z dodatnimi vajami smo začeli 20.1.2023.

ZOOM VADBA	MESEC	ŠT. VADB	ŠT. UDELEŽENCEV
Vaje za moč + DZN	jan.23	21	551
Vaje za moč + DZN	feb.23	19	1383
Vaje za moč + DZN	nov.23	23	1268
SKUPAJ ZOOM VADBA		63	3302

ANKETA

Naši člani so na spletno anketo odgovarjali od 19. januarja do 1. februarja 2023 in v tem času je anketo izpolnilo kar 755 članov iz vse Slovenije. Največ jih je odgovarjalo iz Ljubljane (20,1 %), sledijo Maribor (6,4 %), Novo mesto (6 %) in Ptuj (5,3 %), kar je razumljivo, saj imamo v teh občinah tudi največ članov. Večinoma so odgovarjale ženske (92,4 %), moških je bilo 7,6 %. Pri vprašanju, koliko let že telovadijo po metodi 1000 gibov, se je populacija zelo enakomerno razporedila, sicer pa je bilo največ tistih, ki telovadijo 3 leta (13,2 %). Še vedno velja, da je najboljša reklama za Društvo Šola zdravja od ust do ust, saj jih je kar 71,4 % izvedelo za društvo od prijateljev in znancev. Veliko pa k reklamam najverjetneje pripomore tudi naša prepoznavna oranžna barva in to, da telovadimo na prostem, saj se jih je 28,5 % vključilo v društvo, ko so videli skupino Šole zdravja, ki je telovadila. Večina se je za telovadbo 1000 gibov odločila zaradi boljšega počutja (78,3 %), ohranjanja zdravja (73,6 %) in druženja (64,4 %). Iz ankete ugotavljamo, da sta naši največji prednosti, v primerjavi z drugimi organizirani vadbami to, da vadba poteka zunaj, na svežem zraku (87,4 %) in da vadba poteka v bližini doma (65,2 %).

Spraševali smo tudi o zdravju: največ jih zdravje ocenilo kot zadovoljivo (51,1 %), sledi ocena zelo dobro (41,2 %).

Podobno, kot velja za celotno populacijo starejših odraslih, so tudi med našimi člani zelo pogoste bolečine v sklepih in mišicah (34,7 %) težave s krvnim tlakom (31,2 %) ter povišan holesterol (29,6 %) in prekomerna telesna teža (22,0 %). Spodbuden pa je podatek, da jih 16,9 % nima nobenih zdravstvenih težav. Na vprašanje o počutju je največ odgovorilo, da se počutijo dobro (55,9 %). Dobra petina anketiranih opaža, da ima prekomerno težo, težko čepi na celih stopalih in težko teče.

Zelo dobra motivacija za tiste, ki še ne telovadijo, da se nam pridružijo je podatek, da kar 57,6 % občuti precej pozitivnih sprememb, odkar telovadijo po metodi 1000 gibov, 38,7 % pa opaža nekaj pozitivnih sprememb. Le 5 % vprašanih sprememb ni opazilo.

V povezavi s prejšnjim vprašanjem nas je zanimalo tudi, kaj se je izboljšalo, odkar telovadijo. Na prvem mestu je gibljivost (73,1 %), sledijo ritem življenja (36,9 %), lažje opravljanje vsakodnevnih aktivnosti (36,5 %) in ravnotežje (30,3 %). Vse naštetu zagotovo spada med ključne dejavnike ohranjanja kakovosti življenja čim dlje.

V sklopu vprašanj o moških članih smo vprašali za mnenje, zakaj menijo, da je moških članov zelo malo in skoraj polovica je odgovorila, da moški menijo, da so že dovolj aktivni (49,6 %), sledita odgovora, da je na vadbi preveč žensk (24,5 %) in da se moški raje sprehajajo (23,6 %). 19 % vpa meni, da je razlog prezgodnja jutranja vadba in da moški raje telovadijo sami, kot v skupini (18,2 %). Večina ne ve, če bi skupina namenjena samo moškim, pritegnila več moških (61,9 %). Menijo pa, da bi moške bolj pritegnila drugačna oblika vadbe, na primer pohodništvo ali nordijska hoja (39,6 %), vaje na zunanjih fitness napravah (28 %) in vaje za moč brez pripomočkov (23,8 %).

Kot notranjo motivacijo za udeležbo moških na vadbi je največ poudarilo skrb za zdravje (56,8 %), sledita pa druženje (47,2 %) ter ohranjanje moči in mišične mase (42,6 %).

Aktivnost Društva Šola zdravja »Dihamo z naravo« je potekala že dve sezoni. 20,9 % se je aktivnosti že udeležilo, nekateri bi se radi vključili, vendar ni skupine v njihovi bližini (25,4 %).

Ker je obveščanje ključno za izvedbo vseh naših aktivnosti in delovanje društva nas je zanimalo, kje spremljajo novice in obvestila Društva Šola zdravja. Kar 80,3 % novice spremlja preko e-pošte, ki jo dobijo na elektronski naslov, kar je bilo pričakovano, saj je bila tudi spletna anketa na ta način poslana članom. 44,4 % anketirancem obvestila posreduje tudi vodja skupine, kar je dober podatek, saj na ta način pridejo informacije še do tistih članov, ki e pošte in spletne strani ne uporabljajo. Na vprašanje, kako bi na splošno ocenili delovanje Društva Šola zdravja, je skoraj polovica vprašanih odgovorila zelo dobro (49,3 %), odlično pa 32,3%.

2. ČLANSTVO V DRUŠTVU ŠOLA ZDRAVJA

2.1. BAZA ČLANOV

V leto 2023 smo stopili z 4410 člani.

V letu 2023 se je včlanilo **863 novih članov** (655-2022, 681-2021, 646-2020, 1.081-2019).

V letu 2023 smo pospravili v izbris 497 članov (kjer ni bila plačana članarina ali smrt)

Na dan 31. 12. 2023 smo zaključili leto z **4.776 člani**.

Na dan 31. 12. 2023 je bila povprečna starost v društvu **71,5 leta**, starost se znižuje z ustanavljanjem novih skupin.

Ženske v članstvu prevladujejo z 90%, **moških je 10% oz. 485 članov**.

nad 80	14,3 %
nad 65 do 80	68,3 %
nad 50 do 65	16,3 %
do 50	1,1 %
Skupno	100,00 %

Bazo članov je do junija urejala Brigita Grubič, potem pa Mojca Šikonja.

2.2. SKUPINE

V letu 2023 smo ustanovili 20 novih skupin. V bazi članov vodimo skupine, ki štejejo več kot 5 članov in teh je, na dan 31. 12. 2023 bilo 260. Skupin je še več, nekatere imajo manj kot 5 članov. Nekateri se včlanijo žal samo za eno leto da opravijo usposabljanja in pridobijo gradiva. Veseli nas, da vseeno vztrajajo pri vsakodnevni jutranji telovadbi vendar so idejo, podporo ter vaje osvojili s pomočjo članov in članic Društva Šola zdravja.

2.3. NOVE SKUPINE V LETU 2023

V letu 2023 so je ustanovilo **20 novih skupin**.

1. Šmarje pri Jelšah (Savinjska)
2. Videm - Dol pri Ljubljani (Osrednjeslovenska)
3. Beltinke (Prekmurje)
4. Ižakovci (Prekmurje)
5. Črnomelj - Špeharji (Bela krajina)
6. Lovrenc na Dravskem polju (Štajerska)
7. Lipa - Beltinci (Prekmurje)
8. Vezanine-MGC (Gorenjska)
9. Komenda - Moste (Osrednjeslovenska)
10. Litija - Graška Dobrava (Zasavje)
11. Razkrižje (Pomurje)
12. Litija - Vače (Zasavje)
13. Šentjurij - Mirna Peč (Dolenjska)
14. Cerknica - Tičnica Rakek (Notranjska)
15. Gorje (Gorenjska)
16. NM - Ždinja vas (Dolenjska)

17. Žiri (Gorenjska)
18. Krka - Vodomec (Dolenjska)
19. Bizeljsko (Posavje)
20. Šmartno pri Slovenj Gradcu (Koroška)

2.4. SKUPINE - praznovale 10. let

V letu 2023 je 9 skupin praznovalo 10. let delovanja:

Črnomelj,
 Domžale – Paviljon,
 Dragatuš,
 LJ - Vrhovci,
 Mirna
 Sava pri Litiji
 Šoštanj
 Velenje
 Škofja Loka - Kamnitnik

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

KRAJ	DATUM	OBČINE - PRISOTNI	udeležencev
DOMŽALE	19.01.2023	Domžale, Mengeš, Kamnik in Trzin.	32
SEMIČ	20.01.2023	SEMIČ, ČRNOMELJ, METLIKA	62
GROSUPLJE	24.01.2023	GROSUPLJE IN IVANČNA GORICA	9
NOVO MESTO	24.01.2023	Novo mesto (Bršljin, Portovald, Birčna vas, Mali Slatnik), Mirna Peč in Šentjernej.	12
LJUBLJANA	1.2. 2023	Vodje ljubljanskih skupin	32
KRANJ	9.2.2023	Škofja loka, Preddvor, Kranj, Predoslje, Čirče, Stražišče, Medvode, Mlake – Kokrica, Šorlijevo naselje, Žabnica,	24
BLED	9.2. 2023	Bled, Radovljica, Podnart, Trzič, Bohinjska Bela, Lesce	29

NOVA GORICA	13.2.2023	Vipava, NG, Solkan, Cerčno	52
PIRAN	21.2. 2023	Sonce Lucija, Meduza, Piran, Koper – Plaža, Hrvatini, Lucija – Bernardin in Izola.	25
LITIJA	23.2. 2023	Sava, Litija, Zagorje, Izlake, Kresnice in Šmartno	24
BREŽICE	27. 2. 2023	Brežice, Dečno selo, Dobova, Obrež in Mostec.	17
SEVNICA	27. 2. 2023	Sevnica, Log in Boštanj	15
SLOVENJ GRADEC	10.3. 2023.	Mežice, Ravne, Slovenj Gradec, Pameče – Troblje in Turiška vas.	36
VELENJE	10. 3.2023	Velenje in Šoštanj	14
CELJE	21. 4. 2023	Celje – II. OŠ, Celje – OŠ Lava in Prebold – Gaj.	6
PTUJ	21. 4. 2023	Kungota, Lovrenc, Grajena, Kidričevo, Panorama, Markovci, Ljudski vrt, Rogoznica, Starše in Nova Hajdina	23
MARIBOR	22. 4.2023	Magnolije, Ščuke in krapci, Tobike Ruše, Pekre, Razvanje, Rogoza, Avio, Zg. Duplek, Tabor, Koroška vrata Limbuš, Mavrica, Pekrski potok,	47
KRŠKO	6.4.2023	Podbočja, Zdole, Velika vas, Videm, Krško, Gorica in Raka.	20

Na regijskih sestankih je predsednica društva Zdenka Katkič predstavila delovanje društva (na Bledu in Krškem pa Zdenka Kavčič).

3.1.1 VSESLOVENSKO SREČANJE

Vseslovensko srečanje je bilo 2. septembra 2023 v Vinici (Bela krajina) kjer se je zbralo okrog 1.700 članov iz vse Slovenije.

Pripeljali so se s 34 avtobusi; vodjem skupin in podružnic sta pri organizaciji prevozov pomagali Mojca Šikonja in Zdenka Katkič.

Prehrana je bila organizirana na kraju dogodka (izbira 3 toplih obrokov).

Pri organizaciji in izvedbi srečanja je sodelovala veliko prostovoljcev, velika podpora PGD Črnomelj ki so pomagali pri pripravi prostora, organizaciji parkiranja in varnosti udeležencev. Sponzorji dogodka so bile Občine Črnomelj, Metlika in Semič ter nekaj posameznih podjetij.

Zbrane sta z nagovorom pozdravili predsednica društva Zdenka Kavčič, župan občine Črnomelj Andrej Kavšek in direktorica direktorata za javno zdravje pri Ministrstvu za zdravje Vesna Marinko.

Srečanje se je začelo ob 10.00 z jutranjo telovadbo 1000 gibov, ki jo je vodil Simon Jurmič, dipl. kineziolog. Na odru sta bila tudi Andraž Purger in Eva Jeza.

Za obiskovalce je bil pripravljen bogat program v katerem so sodelovali: RIC Bela krajina, KUD Vinica, JSKD Črnomelj (moderiranje dogodka Jaka Birkelbach), NIJZ, CKZ Črnomelj, Fakulteta za šport, stojničarji, ponudniki znamke "belokranjsko", PD Črnomelj.

Ob Kolpi je bila organizirana vadba Dihamo z naravo, ki jo je vodil Andraž Purger, na bližnji hrib Žeželj sta pohodnike vodila člana PD Črnomelj Minka Dichelberger in Jože Hudelja.

Po srečanju, ki je trajalo do 15.00 ure so si nekatere skupine na poti domov organizirale še dodatne ogleda na različnih lokacijah po Beli krajini.

Ob tem gre velika zahvala vsem vodjem skupin in podružnic, ki so pomagali pri organizaciji in izpeljavi srečanja.

3.2. PREDAVANJA, IZOBRAŽEVANJA; USPOSABLJANJA

V letu 2023 smo izvedli **24 Usposabljanj 1000 gibov** na območju celotne Slovenije s skupno 581 prostovoljci Društva Šola zdravlja. Usposabljanja so izvajali naši strokovno sodelavci: Andraž Purger, prof. športne vzgoje, Eva Jeza mag. kineziologinja in Simon Jurmič, diplomirani kineziolog.

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

DATUM	USPOSABLJANJE 1000 GIBOV	IZVAJALEC	LOKACIJA - KRAJ	Št udeležencev
15.3.2023	Usposabljanje 1000 gibov	EVA JEZA	DOBROVA	19
30.3.2023	Usposabljanje 1000 gibov	S. JURMIČ	B. ob DRAVI	35
11.4.2023	Usposabljanje 1000 gibov	A. PRUGER	ŠENČUR PRI KRANJU	21
13.4.2023	Usposabljanje 1000 gibov	A. PRUGER	MENGEŠ	19
13.4.2023	Usposabljanje 1000 gibov	S. JURMIČ	DOLNJA BISTRICA	20
14.4.2023	Usposabljanje 1000 gibov	EVA JEZA	DOLENJA VAS	26
19.4.2023	Usposabljanje 1000 gibov	EVA JEZA	VREMSKI BRITOF	27
21.4.2023	Usposabljanje 1000 gibov	S. JURMIČ	OREHOVA VAS	27
27.4.2023	Usposabljanje 1000 gibov	S. JURMIČ	VERŽEJ	25
8.5.2023	Usposabljanje 1000 gibov	EVA JEZA	ŠKOFJA LOKA	29
9.5.2023	Usposabljanje 1000 gibov	A. PRUGER	NOVO MESTO	33
16.5.2023	Usposabljanje 1000 gibov	EVA JEZA	MIRNA	27
25.5.2023	Usposabljanje 1000 gibov	S. JURMIČ	PTUJ	46
30.5.2023	Usposabljanje 1000 gibov	A. PRUGER	KRANJ	38
31.5.2023	Usposabljanje 1000 gibov	EVA JEZA	ŠMARJE PRI JELŠAH	16
14.6.2023	Usposabljanje 1000 gibov	A. PRUGER	KOMENDA	11
15.9.23	Usposabljanje 1000 gibov	EVA JEZA	RAKEK	18
20.9.2023	Usposabljanje 1000 gibov	A. PURGER	GROSUPLJE	30
25.9.2023	Usposabljanje 1000 gibov	A. PURGER	Litija	25
5.10.2023	Usposabljanje 1000 gibov	A. PURGER	Cerkno	16
5.10.2023	Usposabljanje 1000 gibov	A. PURGER	Tolmin	17

26.10.2023	Usposabljanje 1000 gibov	Eva Jeza	Ivančna Gorica	29
11.10.2023	Usposabljanje 1000 gibov	Eva Jeza	Vipava	22
17.10.2023	Usposabljanje 1000 gibov	Z. Kavčič	Debeli rtič	27

V letu 2023 smo skupaj izvedli 22 predavanj za naše člane, od tega je bilo 1 preko spletne aplikacije Zoom, s skupno **709 udeleženci**. Predavanja so izvajali: dr. Nikolay Grishin, ustanovitelj DŠZ in avtor Metode 100 gibov, kineziolog Simon Jurmić, prof. športne vzgoje Andraž Purger, Stepančič, mag.diet, viš.pred., Anja Mrhar, mag. inž. prehrane, Vasilij Banin, dr. med., specialist nevrolog,

3.3. PROJEKTI

Dva pridobljena projekta s strani Ministrstva za zdravje za 3 letno obdobje, nam omogočata sledenja k poslanstvu in ciljem društva Šola zdravja. Spodbujanja in motiviranja prebivalstva republike Slovenije k redni telesni dejavnosti, gibanju v naravi in sprostivni čustvenih napetosti, kar je odločilnega pomena za zdravje posameznika. Sledi ciljem izboljšanja gibalnih navad, širi mrežo Šola zdravja, ponuja brezplačno aktivnost na prostem, v naravi s poudarkom na medgeneracijskem sodelovanju. Projekta povečujeta delež telesno dejavnih, socialno ogroženih posameznikov in ustvarja okolje za spodbujanje telesne dejavnosti in omogoča varen prostor ljudem v duševnih stiskah. Brezplačna aktivnost pripomore k preprečevanju neenakosti v zdravju prebivalcev in vključuje ranljive ciljne skupine. Povečujemo število prostovoljcev na območju celotne Slovenije.

3.3.1. JUTRANJA TELOVADBA 1000 GIBOV in 1 POT DO ZDRAVJA

Društvo Šola zdravja se je junija 2022 prijavilo na javni razpis Ministrstva za zdravje za sofinanciranje programov VAROVANJA IN KREPITVE ZDRAVJA DO LETA 2025. Vsako leto bomo lahko s strokovnim kadrom in zunanji izvajalci izvajali;

- usposabljanja za člane “Pravilna izvedba vaj 1000 gibov (81 v celotnem razpisu),
- vodenje jutranje telovadbe po skupinah (strokovni kader)
- Zoom vodena vadba s strokovnim kadrom,
- predavanja “Prehrana in staranje”, “Zdrava hrbtenica” , “Vadba za moč za starejše” tiskali priročnik 1000 gibov (27 predavanj v celotnem razpisu)
- vsako leto izvedli anketo med člani
- objavljali strokovne članke za člane in širšo javnost
- obveščali širšo javnost o delovanju Društva šola zdravja (nacionalni in lokalni mediji).

Razpis pokriva tudi stroške tiska in promocije. Zato bomo lahko vsako leto;

- tiskali priročnik 1000 gibov
- tiskali zgibanke (8.000 zgibank)
- tiskali plakate in transparente (500 v celotnem razpisu).

Vsako leto bomo prejeli 36.000 eur, v treh letih 108.000 eur. Sredstva nam omogočajo redno delovanje, stabilnost društva in širitev ter uvajanje novih regij, skupin. Na terenu veliko skupin in veliko članov, zato potrebujemo tudi več strokovnih sodelavcev in zunanjih izvajalcev, da se lahko čim bolj približamo članom in širši javnosti.

V breme razpisa smo v letu 2023 izvedli: 24 usposabljanj “Pravilna izvedba vaj 1000 gibov”, 21 predavanj v živo, 1 ZOOM predavanje, 7 usposabljanj prostovoljcev, 18 regijskih posvetov, 32 strokovnih objav v medijih, 655 anketirancev, 40 novičk za člane. Tiskali smo 500 plakatov, 6.150 zgibank, 10 transparentov in razdelili 265 priročnikov 1000 gibov.

V letu 2023 so bili v breme razpisov zaposleni: prof. športne vzgoje Andraž Purger, mag. kineziologije Eva Jeza, prof. športne vzgoje Zdenka Kavčič in Zdenka Katkič, licenca strokovna sodelavka-športna rekreacija.

Zunanji sodelavci so bili: dr. Nikolay Grishin, dipl.kineziolog Simon Jurmić, mag. inž. prehrane Anja Mrhar, dr. med. specialist nevrolog Vasilij Banini in Ana Stepančič, mag.diet, viš.pred.

3.3.2. DIHAMO Z NARAVO

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. Projekt je v letu 2023 dosegel nekaj pomembnih mejnikov, ki nam omogočajo dobro delo v naslednjih dveh letih.

Na 27 lokacijah je bilo v šestih mesecih skupaj izvedenih 509 vadb Dihamo z naravo (dokazila razvidna iz list prisotnosti in poročil na vadbah) na katerih smo zabeležili 4111 prisotnosti vadečih (v letu 2021 in 2022 je bilo skupaj 4.066 prisotnosti). S prisotnostjo vadečih v letošnjem letu smo presegli rezultat zadnjih dveh let skupaj. Povprečno se je na vadbi udeležilo 8 oseb.

V 6. mesecih je bilo največ vadb izvedenih na Vrhniki (26), največje število obiskov na skupino pa smo zabeležili na Vrhniki (383) in Brežicah (345).

Rezultati analize intervjuja (12) kažejo, da vadba Dihamo z naravo pozitivno vpliva na fizično in čustveno stanje udeleženk. Večina udeleženk je opazila pozitivne spremembe v svojem življenju, povečano umirjenost in boljše obvladovanje stresa. Poleg tega so pozitivne spremembe opazili tudi njihovi bližnji. Vadbo bi udeleženke priporočile različnim skupinam ljudi, saj verjamejo, da je koristna za vse.

Rezultat analize spomladanske (141) in jesenske ankete (81) kaže, da na vadbah prevladujejo ženske udeleženke. Večina je starih od 51-70 let, kar nakazuje, da je program privlačen predvsem za generacijo (bodočih) upokoencev. Število vadečih mlajših od 51 let se je v jesenskem delu povečalo za 7 %. Udeleženci na splošno na našo aktivnost prihajajo brez večjih zdravstvenih težav. V povprečju imajo takšno zdravstveno (fizično ali duševno) stanje, ki ne zahteva obiskov pri zdravniku in ali jemanje predpisanih zdravil. Več razlik se kaže v vzorcih spanja med spomladansko in jesensko anketo. Za 5% se je dvignilo število vadečih, ki se ponoči ne zbudijo več, ter 7% anketirancev je navedlo, da če se zbudijo, lažje zaspijo nazaj. Vsi komentarji, ki so bili zapisani iz strani vadečih so bili pozitivni. Vadba jim je zelo všeč, jih pomirja, sprosti, nekateri si jo želijo tudi v zimskem času ali dvakrat na teden.

Za zaključek lahko rečemo, da je program Dihamo z naravo privlačen za starejšo populacijo, ki se večinoma počuti dobro in ima pozitiven odnos do zdravja, ter želijo nadgraditi svoje zdravje z metodami čuječnosti. Najbolj opazne razlike so bile pri izboljšanju kakovosti spanca in večje zaupanje in deljenje občutkov do bližnjih.

3.4. PREDSTAVITVE

Skupine so izvajale praktične prikaze in predstavitve dejavnosti društva ŠZ na različnih prireditvah, sejnih, festivalih. V lokalnih skupnostih smo sodelovali z vrtci, šolami, društvi upokoencev, zdravstvenimi domovi in ostalimi društvi.

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

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. NOVIČKE pošiljamo po elektronski pošti (1x tedensko) in so od januarja 2022 vidne tudi na spletni strani pod medijskimi objavami.

Število ogledov spletne strani v letu 2023 je 104.625 ogledov, (78.581 ogledov / 2022; 55.228 ogledov / 2021; 18.631 ogledov /2020):

- v odnosu na pretekla leta, število novih uporabnikov je podobno 18.481 (81,3%); (v prejšnjih letih 17.520 (82,2%); 2021/81,8%; 2020/77,1%),
- povprečno trajanje enega ogleda je 2:37 min,
- število vseh uporabnikov v letu 2023 - 21.484; (2022 - 18.032; 2021 - 10.433; 2020 - 3462),
- stopnja obiskov ene strani je 50,16%.

Spletno stran sta urejala Neda Galijaš in Den Širovnik.

Facebook profil

V letu 2023 je facebook profil Društva Šola zdravja obsegal:

- Objavljanje kratkih misli o gibanju in druženju; obeleževanje svetovnih dnevor, ki so za nas zanimivi; predstavitev projekta "Dihamo z naravo" za vse prostovoljce, ki bi vodili to vadbo; obletnice skupin; izpostavljanje kakšnih okroglih rojstnih dnevor, posebej 80. in 90. -letnike. Deljenje objav tako z naše spletne strani kot 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 ter obeh projektih, vadbi "1000 gibov" in "Dihamo z naravo"; objava glede nacionalnih in mednarodnih nagrad in priznanj drugih organizacij Društvu Šola zdravja kot je Fit For Life.

- 309 objav

- Število doseženih oseb v letu 2023 je 91,1 tisoč (rast za 309%);

- število sledilcev naše facebook strani v letu 2023 je 2019 (2022 / 1.576 sledilcev).

- reakcije ljudi na naše objave so šle gor za 493%!

- povprečni doseg naših objav na facebooku je 524 osebe; največji doseg smo imeli z objavo dveh člankov v Nedeljskem Dnevniku (30.11.2023) in sicer za 705% višji doseg od omenjenega povprečja in to je 4.219 oseb;

- 28.11.2023 smo gostovali v oddaji Dobro jutro in ta objava je prejela 705% več odzivov (338 odzivov) kot je naša povprečna objava (42 odzivov) na Facebooku;

- prav ta objava (gostovanje v oddaji Dobro jutro) je prejela 3,100% več komentarjev (64 komentarjev) kot je naša povprečna objava (2 komentarja);

- populacija, ki spremlja naš profil na facebooku, je po pričakovanjih starejša. V ospredju je najstarejša populacija nad 65+. Spet je največ ženskih 85,2% (2022 / 84,1%), moških pa je kot vedno le za vzorec in sicer 14,8% (2022 / 15,9%).

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

Instagram

Na instagramu smo v letu 2023 objavili 38 objav (2022 / 53 objav) in imamo 218 sledilcev (2022 / 151 sledilcev). Vse objave skupaj so v letu 2023 dosegle ??? oseb (2022 / 1.705 oseb).

Instagram je urejala Eva Jeza.

3.6. MEDIJI

Skupno število javnih objav in prispevkov o Društvu Šola zdravja, ki smo jih zasledili v letu 2023 je bilo 1138 (leta 2022 / 1.148; leta 2021 / 966; leta 2020 / 680; leta 2019 / 539). Od tega smo zasledili 531 medijskih objav (2022 / 710; 2021 / 497), na naši spletni strani smo imeli 260 objav (2022 / 151; 2021 / 122; 2020 / 112), na družbenem omrežju (facebook) 309 objav (2022 / 234; 2021 / 282; 2020 / 260) in na instagramu 38 objav (2022 / 53; 2021 / 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 (10.01.2023, 19.01.2023, 30.1.2023, 28.8.2023)

- SLOVENSKE NOVICE (6.2.2023, 26.4.2023, 27.12.2023)

- STA (21.8.2023, 23.9.2023)

- DNEVNIK (6.3.2023; 5.4.2023)

- NEDELJSKI DNEVNIK (29.11.2023 2x, 3.12.2023)

- POP TV

- VEČER (20.01.2023, 17.2.2023, 23.8.2023)

- RTV SLO (30.3.2023, 22.5.2023, 23.9.2023, 28.11.2023, 1.12.2023, 2.12.2023, 8.12.2023 - Ah, ta leta,

9.12. ponovitev,)

- RADIO SLOVENIJA 1 (7.4.2023, 21.9.2023)

- RADIO OGNJIŠČE (21.8.2023,

- PLANET TV 28.8..2023,

V mesecu februarju in marcu 2023 smo koristili brezplačni oglasni prostor na TV Slovenija, ki smo jih deležni kot humanitarna organizacija. Tako so nam na TV SLO omogočili brezplačen oglasni prostor 18 sec tv spota, ki so ga februarja predvajali 15x, marca 2023 pa tudi 15x. Vse to v skupni bruto vrednosti znaša 3.384 € za februar in 3.816 € za marec 2023.

Vaš kanal je bil medijski pokrovitelj vseslovenskega srečanja v Beli krajini v Vinici in so nam brezplačno oglaševali oziroma napovedovali dogodek 61 x po 15 sek trajajoč spot v neto vrednosti 5.147€.

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 četrtinskih skupnosti, kot tudi, MojaObčina.si pri veliko občin, ki so si uredili dostop do tega portala.

3.7. PROMOCIJSKI MATERIAL

Natisnili in razdelili smo 500 plakatov, 5.700 zgibank, 45 transparentov in 300 priročnikov (razdelili 365) 1000 gibov.

V letu 2023 smo izdali časopis v nakladi 5.500 izvodov, ki smo ga delili med člani, na predavanjih, predstavitev in povsod kjer smo se lahko predstavili, promovirali. Časopis so razdelile vodje podružnic in skupin svojim članom.

3.8. SODELOVANJA

-Festival duševnega zdravja, 18. maj 2023, Društvo šola zdravja se je predstavilo s predavanjem Andraža Purgerja "Vsak trenutek je lahko nov začetek".

-Dnevi medgeneracijskega sožitja 25.5.2023, Naši člani so bili 25. maja na Dnevih medgeneracijskega sožitja (ZDUS) na Gospodarskem razstavišču in popoldne istega dne še ob Veselem dnevu prostovoljstva na Prešernovem trgu v Ljubljani.

- V Državnem zboru na posvetu za starejše, v ponedeljek, 12. 6. 2023 sta se predsednica društva Zdenka Kavčič in vodja ljubljanske podružnice Silvica Erlih, udeležili POSVETA "Za boljšo prihodnost starejših in upokojencev".

- Predstavili smo se na Festivalu LUPA, 14. 9. 2023. Andraž Purger, prof. športne vzgoje je ob 12. uri imel predavanje "Vsak trenutek je lahko nov začetek"

-Predsednica države Nataša Pirc Musar je v svoji poslanici ob Dnevu slovenskega športa (23. 9.) izpostavila Društvo Šola zdravja kot primer dobre prakse.

- Med 27. in 29. septembrom je v Cankarjevem domu potekal 22. Festival za tretje življenjsko obdobje (F3ŽO). Tudi Društvo Šola zdravja je sodelovalo in smo se predstavili na stojnici občine Domžale. V sredo 27. 9. 2023 se je na odprtem odru predstavila pevska skupina Društva Šola zdravja Domžale "Ljubezem v slovenski ljudski pesmi". V četrtek 28. septembra so se člani ljubljanskih skupin DŠZ predstavili s telovadbo "1000 gibov", v konferenčni dvorani M2 smo pripravili predavanje "Zdrava in uravnotežena prehrana za zdravje", ki ga je imela Ana Stepančič, mag. dietetike in višja predavateljica. Zadnji dan smo imeli še drugo predavanje v konferenčni dvorani M3 "Dihamo z naravo", ki ga je pripravil Andraž Purger, prof. športne vzgoje, vodja projekta "Dihamo z naravo" DŠZ. Na razstavnem prostoru Ministrstva za gospodarstvo, turizem in šport je naš kineziolog Simon Jurmič, predstavil program in aktivnosti Društva Šola zdravja kot dober primer prakse kako spodbujati in skrbeti za telesno dejavnost starejših.

-Meseca septembra je bila predsednica Zdenka Kavčič izbrana za kandidatko za osebnost meseca septembra. Akcija, ki jo izvaja medijska hiša TV Vaš kanal.

-Predsednica društva Zdenka Kavčič in skrbnica javnih naročil Mojca Šikonja sta se udeležile slavnostne prireditve ob 25. obletnici Fundacije za financiranje invalidskih in humanitarnih organizacij (FIHO), ki je bila 10. oktobra 2023 v Ljubljani.

- Dnevi zdravja so potekali od 17. do 19. novembra 2023 v Celju, na Celjskem sejmu. Dogodek je potekal v organizaciji slovenskih zdravnikov in strokovnjakov s področja medicine. Na 3 – dnevni dogodek na katerem so se vrstila različna predavanja, delavnice in ponudbe razstavljalcev je bilo povabljen tudi Društvo Šola zdravja. Predsednica Zdenka Kavčič je imela dva predavanja na temo: Predavanje Uvod v Dihamo z naravo in Predavanje »Kako vadba 1000 gibov spreminja življenje starejših in praktična vadba 1000 gibov
- V torek, 12. decembra je potekal 2. Simbioza - medgeneracijski dan, na katerem je bila organizirana okrogla miza Aktivno življenje za zdravo in dolgoživo družbo – Sodobne tehnologije za zdravje – Prihodnost e-zdravja, ki je združila strokovnjake, predavatelje in posameznike, ki so delili navdihujoče ideje o aktivnem življenju in digitalnih rešitvah za e-zdravje. Dogodka se je udeležila Silvica Erlih.
- Sodelujemo s študenti različnih fakultet in jim pomagamo pri izpolnjevanju spletnih anket za njihove diplomske oziroma magistrske naloge.
- 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, Centri za krepitev zdravja.
- Sodelovanje z Domovi starejših občanov – občasno skupaj vadimo, pojemo in jih peljemo na sprehod – gre za sodelovanje z domovi po različnih občinah, kjer imamo naše skupine.
- Sodelovali smo v projektu Peš bus in smo spremljali otroke nižjih razredov v šolo v petih občinah.

3.9 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 obiše 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.

Aktivna udeležba članov Društva v EU teden mobilnosti, v Tednu vseživljenjskega učenja, vsakoletna aktivna udeležba na prireditvi "Razgibajmo Ljubljano" ter "Šport v Ljubljani".

Skupine Šola zdravja - praznovanje obletic 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/>

Spletna jutranja vadba - Zoom

3.10. OBČINE

V letu 2023 je naše delovanje preko javnih razpisov (na področju socialnega varstva, programa starejših, aktivnosti starejših v lokalnem okolju, županova sredstva...) so podprle **4 mestne občine in 20 občin**, kar nekaj med njimi nas je podprlo na več projektih oz. na več razpisih.

MESTNE OBČINE:

MO Maribor, MO Novo mesto, MO Ptuj, MO Krško.

OBČINE:

Občina Brežice, Občina Domžale, Občina Sevnica, Občina Vipava, Občina Mežica, Občina Miklavž na Dravskem polju, Občina Tolmin, Občina Zagorje ob Savi, Občina Piran, Občina Velike Lašče, Občina Beltinci, Občina Ravne na Koroškem, Občina Bled, Občina Ivančna Gorica, Občina Grosuplje, Občina Cerklje ob Krki, Občina Ormož, Občina Črnomelj, Občina Metlika in Občina Semič.

3.11. TRGOVSKO BLAGO

V letu 2023 je bilo prodano 3.502 kosov promocijskega tekstila v višini 39.880,00 eur, in sicer:

- V breme javnih razpisov je bilo oddano 831 kosov v višini 9.465,15 eur
- V breme javnih razpisov preko direktne obremenitve v višini 2.903,82 eur.

- V breme doniranih sredstev je bilo oddano 410 kosov v višini 4662,00 eur

Skupaj je bilo na račun javnih razpisov in donacij v vrednosti 17.030,97 eur.

Najbolj prodajan artikel je majica z logotipom Društva šola zdravja (1745 kosov) ter brezrokavnik (485 kosov), bombažnih jopic (228 kosov), zimskih bund (146 kosov), nahrbtnikov (93 kosov) ter ostalih artiklov in anoraki (skupaj 115 kosov) flisi,...

4. PROSTOVOLJCI

Društvo temelji na prostovoljcih. Dogovor o prostovoljskem delu je imelo na dan 31.12.2023 podpisanih 611 članov (584 - 2022/ 634 – 2021 / 614 članov – 2020).

V letu 2023 smo opravili 63.028 prostovoljskih ur (53.795 ur - 2022 / 43.174 ur – 2021), kar je ovrednoteno 675.056 eur (572,934 eur - 2022 / 469.010 eur -2021).

Kot vsako leto, smo tudi v letu 2023 podelili nagrade in priznanja prostovoljcem članom Društva Šola zdravja za leto 2022.

NAGRADO in PRIZNANJE ZA IZREDNE DOSEŽKE so prejeli naslednji člani DŠZ:

- **DANE KLEPEC** iz skupine Dragatuš
- **METKA ŠTOK** iz skupine Kranj Prešernov gaj
- **FRANC HABE** iz skupine Domžale Drevored 88 lip
- **ANA PODRŽAJ** iz skupine Ig

NAGRADO in PRIZNANJE so prejeli člani DŠZ:

- **MILEVKA VURKOVIČ** iz skupine Vrhnika
- **ERNEST SEČEN** iz skupine Brežice
- **DARINKA BAN** iz skupine Dravograd
- **ANA PONIKVAR** iz skupine Novo mesto Birčna vas
- **JOŽICA FARASIN** iz skupine Ruše Bezena
- **SLAVKA BARBO** iz skupine Novo mesto Mali Slatnik
- **MARJANCA PEKLAR** iz skupine Novo mesto Portoval 1
- **DRAGOMIR MALI** iz skupine Sežana
- **NEŽA KURNIK** iz skupine Hajdina Slovenja vas
- **MARIJA OREŠNIK** iz skupine Ljubljana Savsko naselje Navje Brinje
- **ERNA BABNIK** iz skupine Ljubljana Polje
- **MARIJA VEHOVEC** iz skupine Ljubljana Vič

PRIZNANJA sta prejeli članici DŠZ:

- **LJUBA OREL** iz skupine Ljubljana Koseški bajer
- **MARIJA TIBAUT** iz skupine Črešnjevci

Priznanja so na internih ali regijskih dogodkih podelili predsednica društva ali člani Upravnega odbora. Nagrada je bila v vrednosti 42 eur (tekstil društva).

5. UPRAVNO ORGANIZACIJSKE AKTIVNOSTI

5.1. ZBOR ČLANOV

V letu 2023 smo zaradi izrednih epidemioloških razmer in vladnih ukrepov organiziranja dogodkov izvedli 14. redni letni zbor članov društva v času od 6. 3. do 23.3. 2023 po skupinah Šola zdravja, ki so osnovna celica delovanja društva.

Na delnih zborih je bilo prisotnih 2.760 članov (v letu 2022, 2.483 članov) iz 192 skupin (v letu 2021-184 skupin) Društva Šola zdravja iz območja celotne Slovenije, kar predstavlja 62,6 % vseh članov Društva Šola zdravja.

Upoštevali so se prispeli zapisniki delnih zborov članov, ki so prispeli do 23.3.2023.

Nato je UO društva na svoji 16. redni seji dne 29. marca 2023, na podlagi prejetih zapisnikov o opravljenih delnih zborih članov društva, potrdil vse sprejete sklepe.

5.2. ORGANI DRUŠTVA

UPRAVNI ODBOR

V letu 2023 se je Upravni odbor sestel 7 x in imel 8 dopisnih sej. Sprejel je skupaj 106 sklepov (skupaj 262 v mandatu 2020-2024).

Člani upravnega odbora, v mandatu 2020-2024, so bili: Zdenka, Katkič, predsednica društva in predsednica upravnega odbora–Domžale (do 28. 3. 2023), 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), Zdenka Kavčič, predsednica društva in predsednica Upravnega odbora - Podzemelj (od 28. 3. 2023)

NADZORNI ODBOR

Članice Nadzornega odbora, v mandatu 2020-2024, so: Ana Ponikvar–Birčna vas, Franciška Štalcar–Semič in Vida Potočnik– Mežica.

UREDNIŠKI ODBOR

V letu 2023 smo izdali 11. številko revije Šola zdravja v nakladi 5.500 izvodov. Revijo so prejeli vsi člani, revijo so razdelile vodje skupin, izjemoma nekateri po pošti. Revija je promocija društva na predstavitvah, predavanjih. Urednik je bil 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 2024 sestali 1 krat.

5.3. KOMISIJE

INVENTURNA KOMISIJA

Člani inventurne komisije so bili: Alojzija Glavač, Tereza Derganc, Barica Hoenigman

STROKOVNA KOMISIJA

Strokovna komisija se v letu 2023 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 19 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-KRŠKO-KOSTANJEVICA, PODRUŽNICA 19-PREDDVOR in PODRUŽNICA 20-NOVO MESTO, 21-METLIKA, 22-POMURJE.

V sredo, 13. decembra 2023, je bil v Ljubljani prvi sestanek za vse vodje podružnic Društva Šola zdravja.

Na povabilo predsednice društva Zdenke Kavčič se je delovnega sestanka udeležilo 13 vodij podružnic (Silvica Erlih - podružnica Ljubljana, Ana Podržaj - Podružnica Ig, Martina Erman - Podružnica Kamnik, Marija Stariha - Podružnica Semič, Ana Kupina - Podružnica Brežice, Erika Rajšp - Podružnica

Maribor, Anica Vekuš - Podružnica Celje, Helena Španovič - Podružnica Krško, Irena Križnar - Podružnica Preddvor, Darinka Smrke - Podružnica Novo mesto, Milena Pavlovič - Podružnica Metlika, Marija Kelenc - Podružnica Pomurje.

Na sestanku so obravnavali teme, ki so povezane z delovanjem društva, in izzivi, s katerimi se društvo sooča v tem obdobju. Po konstruktivnem sestanku je sledilo še neformalno srečanje.

5.5. ZAPOSLENI

Zdenka Katkič: januar - marec 2023 (predsednica) - 8 ur, marec - november 2023 - 4 ure

Zdenka Kavčič: januar - marec 2023: 4 ure, marec - december (predsednica društva): 8 ur

Mojca Šikonja od junija - december: 8 ur

Andraž Purger januar - december: 4 ure

Eva Jeza: januar - september: 4 ure

5.6. REDNI SODELAVCI

Imamo sklenjene pogodbe z zunanjimi sodelavci: Brigita Grubič - računovodstvo, Nedeljka Galijaš - promocija, Eva Jeza, mag. kineziologije (strokovno delo, na terenu, meritve) Simon Jurmič, dipl. kineziolog (strokovno delo) in s strokovnimi sodelavci pri projektu Dihamo z naravo.

6. PRIZNANJA

V četrtek, 28. septembra 2023 so v Ženevi podelili letošnje nagrade štirim izbrancem, med katerimi je tudi Društvo Šola zdravja: The Filo Project (Združeno kraljestvo), Zeitpolster (Avstrija), Društvo Šola zdravja (Slovenija), ExWell Medical (Irska). Fundacija Fit For Life nas je izbrala med več kot 350 prijavitelji iz več kot 80 držav! Ker smo inovativni pri izboljšanju kakovosti življenja, zdravja in mobilnosti starejših. Fundacija Fit for Life podpira zdravo staranje in neodvisno mobilnost starejših v hitro starajočih se družbah po vsem svetu. Fundacija vsako leto podeli nepovratna sredstva v višini 100.000 EUR trem do štirim neprofitnim organizacijam ali socialnim podjetjem, ki izvajajo pionirske projekte za spodbujanje zdravega staranja po vsem svetu. ovosti življenja, zdravja in mobilnosti starejših. Nagrado sta na slavnostni prireditvi v Ženevi prevzela predsednica Zdenka Kavčič in član upravnega odbora Matjaž Marinček.

-aprila 2023 so nas opazili pri Mednarodnem združenju za šport in kulturo (ISCA), globalni platformi na področju športa in spodbujanja telesne dejavnosti. Tako so primer našega delovanja uporabili za prikaz dobre prakse s terena, ki jim je med drugim pomagala pri pripravi posebnih virtualnih tečajev s telovadbami, ki krepijo zdravje posameznika (HEPA in #HealthyLifestyle4All). Tako smo lahko z našim skupnim delovanjem pri krepitvi gibalnih navad doprinesli še dobre iztočnice za promocijo gibanja na mednarodnem področju.

LOKALNI:

- Mirjam Frankovič Franetič, vodja skupine ITA - Divača je prejemnica Svečane listine Planinske zveze Slovenije. Drugače je že nosilka plakete državnega sveta RS za prostovoljstvo za leto 2019. A v letu 2022 je bila dobitnica zlate jubilejne plakete za 30- in večletno delo na področju športa, ki jo podeljuje Športna zveza občine Sežana.

Dne, 23.2.2024

Pripravili: Zdenka Katkič, Andraž Purger, Nedeljka Galijaš, Brigita Grubič, Zdenka Kavčič, Mojca Šikonja