



NOVOSTI S PODROČJA TELESNE DEJAVNOSTI S POUDARKOM NA MREŽENJU IN DELOM V LOKALNI SKUPNOSTI

1. delovno srečanje izvajalcev obravnave in aktivnosti na področju telesne dejavnosti v CKZ/ZVC 2024

Dogodek na daljavo, 21. 5. 2024



**SKUPAJ
ZA ZDRAVJE**

NIJZ

Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Pomembna opozorila

- **DELOVNI SESTANEK BO** v celoti **SNEMAN** za namene priprave zapisnika dogodka, zato vas **PROSIMO ZA VAŠO PRIVOLITEV** glede snemanja.
- **POSNETEK SESTANKA** vam bo **NA VOLJO V SPLETNI UČILNICI TELESNA DEJAVNOST** za ogled **DO KONCA MESECA JUNIJA 2024**, medtem ko bosta zapisnik sestanka in prezentacija s sestanka na voljo neomejeno.
- Na dogodek **SE PRIJAVITE S SVOJIM IMENOM IN PRIIMKOM** ter **NAVEDBO NAZIVA CKZ/ZVC**, ker natančen popis udeležencev potrebujemo zaradi priprave zapisnika in seznama udeležencev.
- V kolikor vas iz ene lokacije spremlja sestanek več oseb, **zapišite dodatna imena in priimke sodelavcev iz iste lokacije v „chat“**.



1. delovno srečanje izvajalcev obravnav in aktivnosti na področju telesne dejavnosti v CKZ/ZVC 2024

Program

- 8:50 - 9:00 *Odprtje prijav na spletno povezavo Zoom*
- 9:00 - 9:10 **Uvodni pozdrav** A. Backović Juričan
- 9:10 - 9:25 **Predstavitev Službe za NVO na NIJZ in iskanje možnosti za sodelovanje z mrežo CKZ/ZVC U.** Erklavec
- 9:25 - 9:40 **Predstavitev Slovenske mreže zdravih mest in iskanje možnosti za sodelovanje z mrežo CKZ/ZVCZ.** Zimet
- 9:40 - 9:55 **Predstavitev Šole zdravja in iskanje možnosti za sodelovanje z mrežo CKZ/ZVCZ.** Kavčič
- 9:55 - 10:10 **Novosti na področju dela v lokalni skupnosti vezane na telesno dejavnost** M. Remec
- 10:10 - 10:30 **Razprava**
- 10:30 - 10:40 *Odmor*
- 10:40 - 10:55 **Pomembni prihajajoči datumi in dogodki na področju telesne dejavnosti** A. Backović Juričan
- 10:55 - 11:10 **Diseminacija igre »Človek razgibaj se«** B. Zupančič Tisovec
- 11:10 - 11:30 **Predstavitev izbranih NIJZ projektov, ki se tičejo področja TD** T. Knific, S. Pustivšek, T. Zaverla & A. B. Juričan
- 11:30 - 11:50 **Razprava, odgovori na predhodno pisno posredovana vprašanja in predlogi za naprej na TD** Vsi
- 11:50 - 12:00 **Sklepne besede in zaključek** A. Backović Juričan





Predstavitev Šole zdravja in iskanje možnosti za sodelovanje z mrežo CKZ/ZVC

Zdenka Kavčič
predsednica Društva Šola zdravja



Naš SLOGAN: “Vsak trenutek je lahko nov začetek“

Osnovna dejavnost: jutranja telovadba “1000 gibov”

O NAS

- Ustanovitev leta 2009
- 5.200 članov
- 252 skupin (10 – 80 članov/skupini)
- Prisotni v 92 občinah v SLO
- Več kot 600 prostovoljcev



Projekti DŠZ – preventiva, za zdrav življenjski slog

- Jutranja vadba 1000 gibov (temeljni program),
- Dihamo z naravo (od leta 2021; čuječnost, skrb za duševno zdravje),
- Vaje za moč,
- Zdrava prehrana,
- Aktivnosti z lokalnim okoljem (občine, šole, vrtci, društva, CKZ, domovi za starejše ...).

- Organizirana druženja članov: vseslovensko srečanja (Vinica 2023 - 1700 članov, Zbor članov 2024 - 1000 članov), regijska srečanja ...

- Financiranje: letna članarina, Ministrstvo za zdravje, FIHO, Fundacija za šport, Športna unija, ZPIZ, lokalni razpisi, Fit for life.
- Zaposleni: 2 prof. športne vzgoje, vodja projektov, kineziologi – zunanji sodelavci.



Vadba 1000 gibov po dr. Grishinu

- Vadba za vsakogar - 51 vaj, 1000 gibov.
 - Zjutraj od 7.30 do 8.00.
 - Zunaj, na javnih površinah (igrišča, parki in zelenice...).
 - Vodijo usposobljeni prostovoljci (usposabljanja za vaditelje).
 - Prostovoljcem smo podpora strokovni kader društva.
-
- Povprečna starost članov: 72 let.
 - Fizična vadba, razgibavanje (po svojih možnostih).
 - Druženje, bogatitev socialne mreže, medsebojno povezovanje.



Skrb za svoje zdravje – boljše psihofizično počutje

»Ko sem se upokojila, sem začela razmišljati, da potrebujem nekaj za vsakodnevno razgibavanje in tako sem naletela na vadbo Šole zdravja kjer telovadijo na prostem. Že po dveh mesecih sem pri sebi opazila spremembe predvsem na zdravstvenem področju. Ugotovila sem, da je vadba kot dragulj, ki ga moramo brusiti dan za dnem.«

Minka Donik (73), MB – Razvanje



Vizija in poslanstvo Društva Šola zdravja

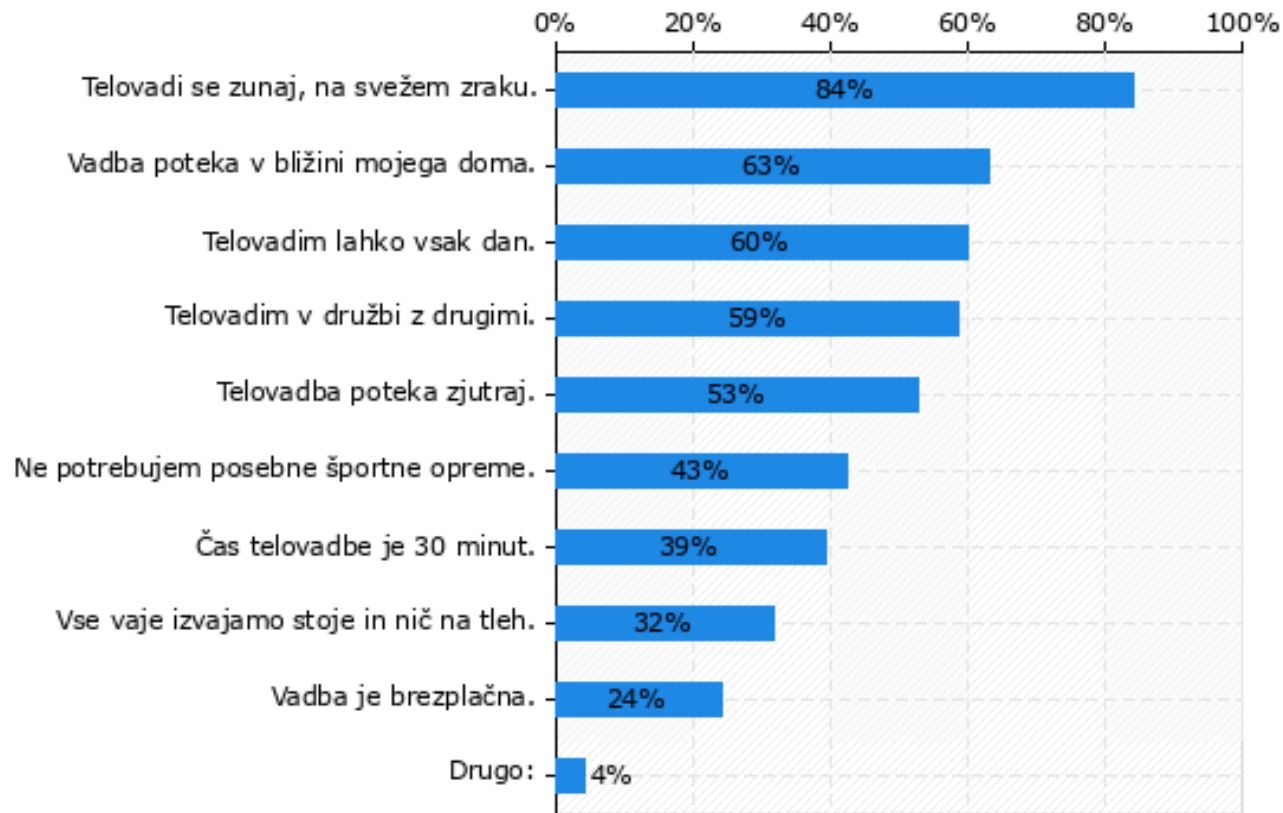
Jutranja vadba 1000 gibov v vsaki krajevni skupnosti, v vsakem kraju.

Fundacija Fit For Life nas je leta 2023 izbrala med več kot 350 prijavami iz več kot 80 držav!

Ker smo inovativni pri izboljšanju kakovosti življenja, zdravja in mobilnosti starejših.



Zakaj ste se odločili prav za jutranjo telovadbo „1000 gibov“ in ne kakšno drugo vadbo?



Sodelovanja z CKZ in ZVC

Se ponekod že izvaja:

- Meritve v ZD in na terenu (testi hoje, moči in vzdržljivosti, krvni tlak, krvni sladkor ...)
- Predavanja v ZD (inkontinenca, preprečevanje padcev, demenca, odvajanje kajenja, hujšanje, psihološka pomoč ...)
- Zloženke (prehrana - sodelovanje CKZ Črnomelj - DŠZ)

Rezultati kažejo na nadpovprečne rezultate članov pri gibljivosti in hoji.



Dodana vrednost in pomembnost DŠZ

Koristi za:

- Posameznika: preventiva in krepitev zdravja, boljše psihofizično počutje.
- Svojce: razbremenitev...
- Družbo: povezovanje krajanov v lokalni skupnosti, zgled mimoidočim mladim ljudem, otrokom, odraslim.

Preventivni vpliv na zdravje, zmanjševanje stroškov zdravstva in socialnega varstva (oskrba na domu in institucionalno varstvo)



Kaj si želimo?

Konkretno sodelovanje DŠZ z CKZ in ZVC:

- Seznaniti zdravstvene delavce z dejavnostmi DŠZ,
- Napotitev primernih pacientov ZVC in CKZ po izvedenem programu v skupine DŠZ.
- Strateško partnerstvo - na spletni strani ZD in CKZ objava o delovanju DŠZ (in obratno), povezovanje CKZ z lokalnim okoljem.

Sodelovanje ekipe CKZ v skupinah DŠZ:

- predlog prilagoditev vaj za posameznika,
- informiranje o možnostih sodelovanja in nudenja zdravstvenih storitev,
- demonstriranje vaj za moč (po priročniku in na fitnes napravah),
- izvedba predavanja in delavnic.



»Začeti dan na svežem zraku in z ne preveč težkimi vajami, v pol ure razgibati celo telo, poklepetati in se družiti s prijatelji. Kaj več bi si lahko človek sploh želel?«

Romana Ivačič (75), Sevnica

»Povezujejo nas prijateljstva, želja po druženju, občutek pripadnosti in skrb za lastno zdravje. Vse to je v nas prisotno do take mere, da nikoli ni premrzlo, niti prevroče ali preveč deževno, da bi ostali doma.«

Dragica Jurše (74), Ruše – Smolnik

Hvala za pozornost!

Zdenka Kavčič, predsednica Društva Šola zdravja