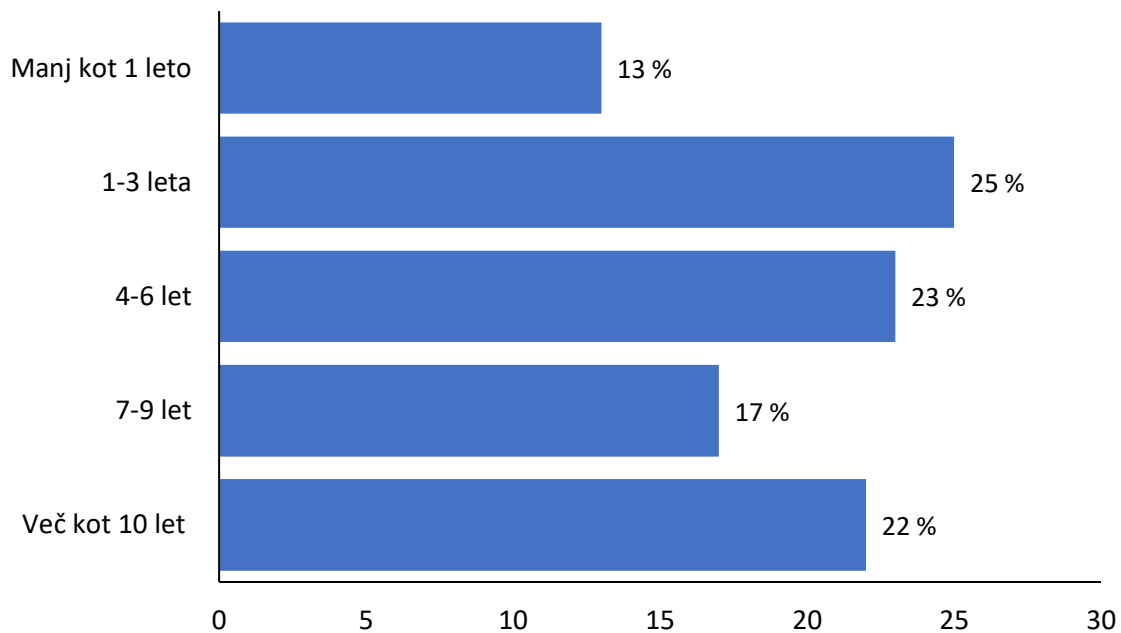




KAJ MENIJO ČLANI? REZULTATI ANKETE DRUŠTVA ŠOLA ZDRAVJA

Društvo Šola zdravja soustvarjamo vsi njegovi člani. Posebno priložnost za deljenje mnenj in idej članov o trenutnem in prihodnjem delovanju društva je vprašalnik Društva šola zdravja, ki ga mednje delimo enkrat v letu.

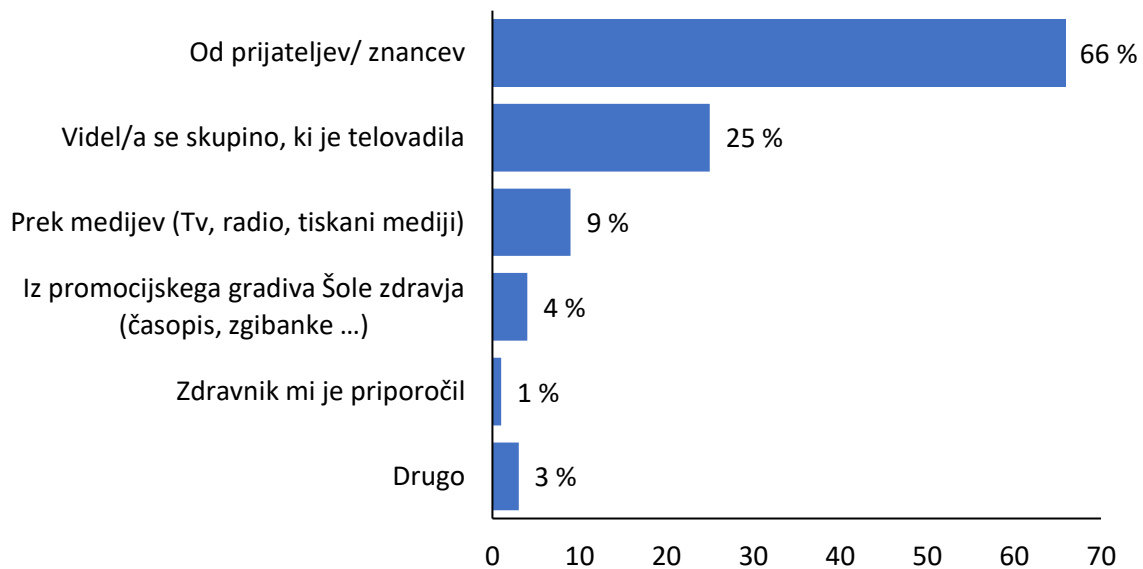
Vprašalnik je letos izpolnilo 715 članov, starih med 52 in 89 let. Izmed teh je večina ženskega spola (94 %) in manjši del moškega (6 %). Največ članov, ki so izpolnili vprašalnik, telovadi v ljubljanski občini (17 %), kjer je tudi največje število vadečih skupin. Ti večinoma v društvu telovadijo 1-3 leta (25 %).



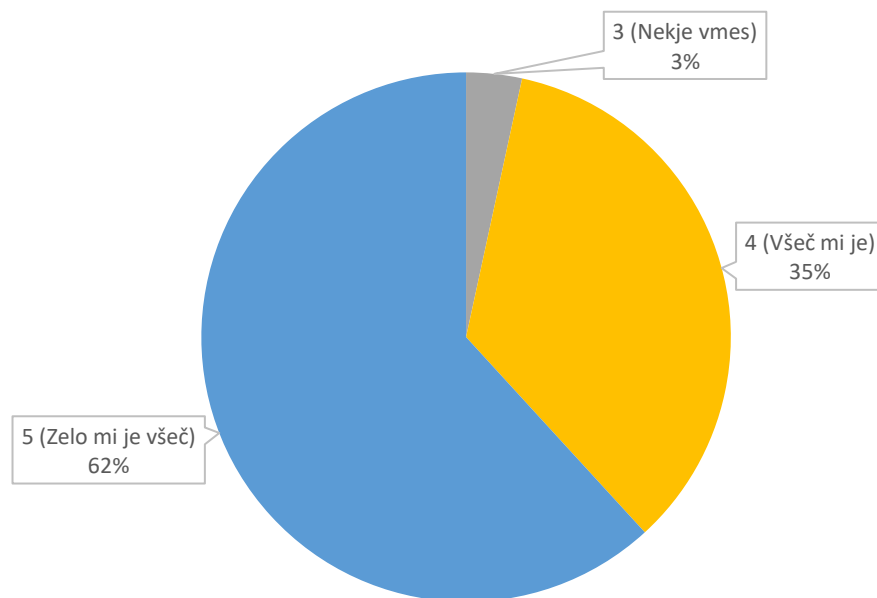
K Društvu Šola zdravja je večino članov privabila dobra beseda – kar 66 % udeležencev se je v društvo včlanilo po priporočilu prijateljev ali znancev. Četrtno pa je privabil pogled na skupino, ki je telovadila.



Kje ste slišali za šolo zdravja?



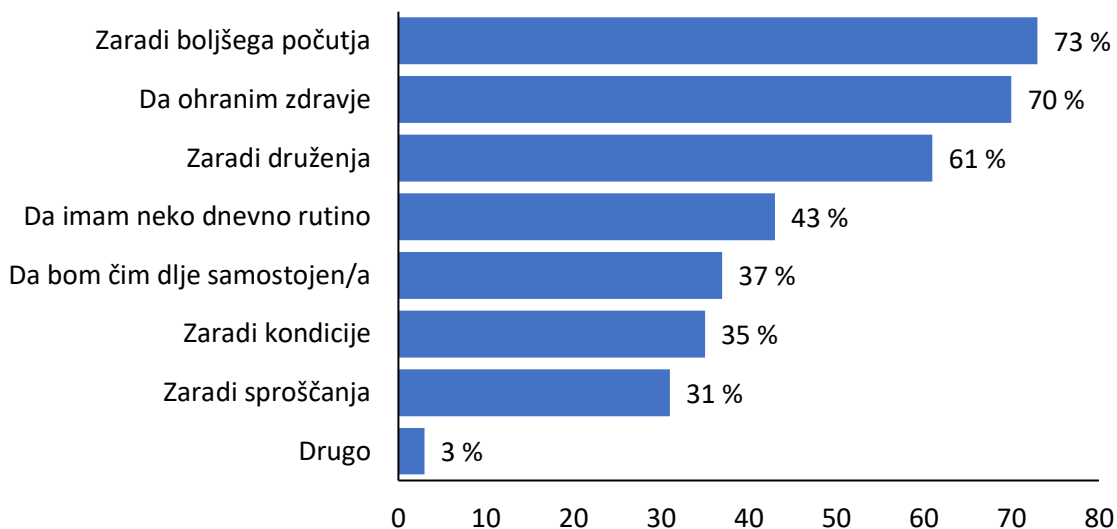
Po metodi »1000 gibov« 60 % vprašanih članov telovadi vsako jutro, 37 % pa 2-4 krat na teden. Kar 62 % jih poroča, da jim je zelo všeč, 35 % pa da jim je všeč.



Največ jih je označilo, da jih prepriča to, da se telovadi zunaj na svežem zraku (82 %) in v bližini njihovega doma (66 %). Večji delež vprašanih se je za vadbo odločil, ker poteka vsak dan (60 %), v družbi drugih (58 %) in v jutranjem času (52 %).

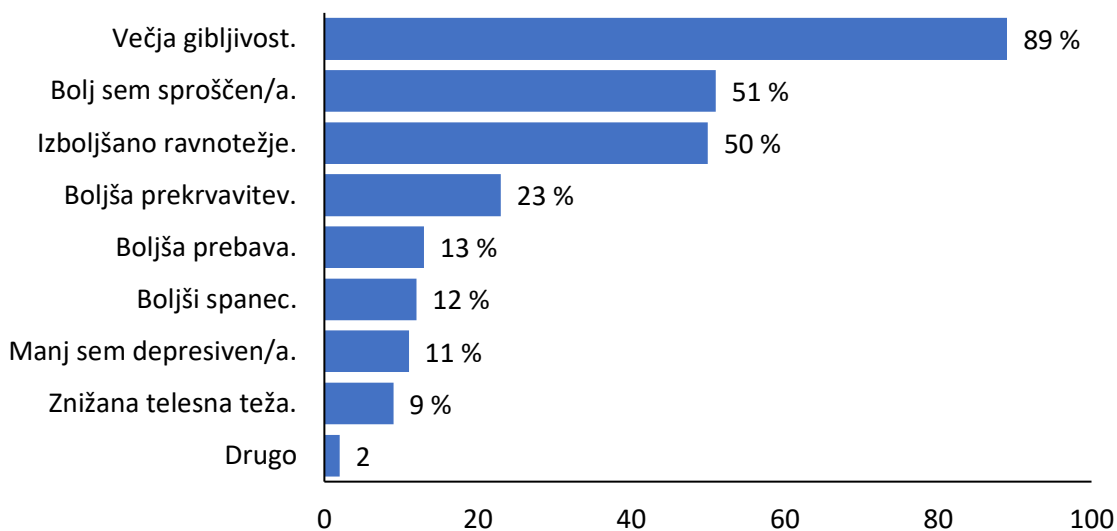


Kaj je razlog, da ste se odločili za jutranjo telovadbo v društvu šola zdravja?



Kar 96 % vprašanih članov poroča, da odkar zjutraj redno telovadijo po metodi »1000 gibov«, pri sebi opažajo pozitivne spremembe. Pri 72 % so te spremembe velike. Najpogostejše se odražajo v večji gibljivosti (89 %), pogosto pa tudi preko občutja večje sproščenosti (51 %) in izboljšanega ravnotežja (50 %).

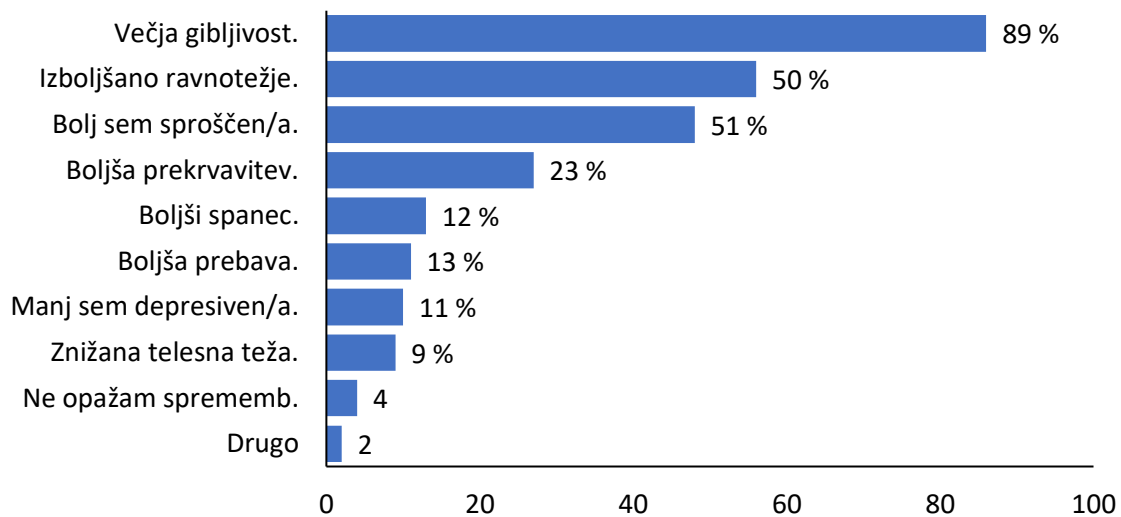
Ali opažate pri sebi spremembe na boljše, odkar zjutraj redno telovadite po metodi "1000 gibov"?



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. Večina vaje opravlja s pomočjo elastike (61 %), brez pripomočkov (31 %) ali z uteži (27 %). Odkar redno izvajajo vaje za moč pri sebi opažajo večjo gibljivost (86 %), izboljšano ravnotežje (56 %) in večjo sproščenost (48 %).

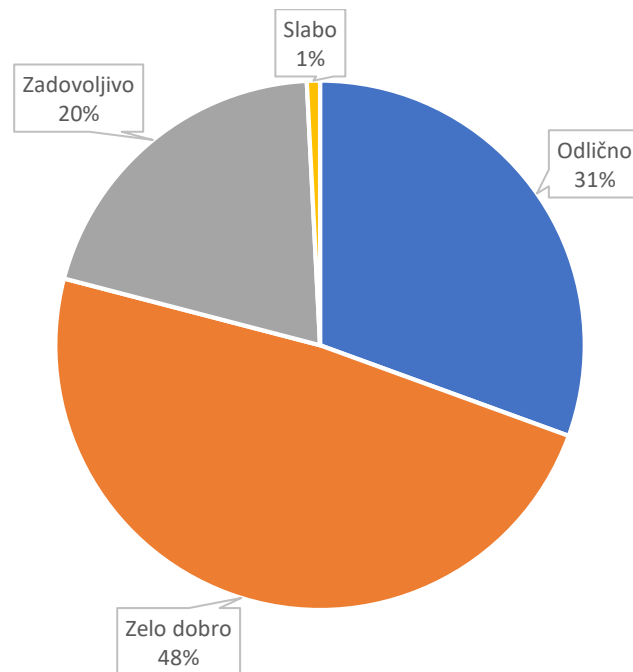


Ali opazate pri sebi spremembe na boljše, odkar redno izvajate vaje za moč?



Dihamo z naravo

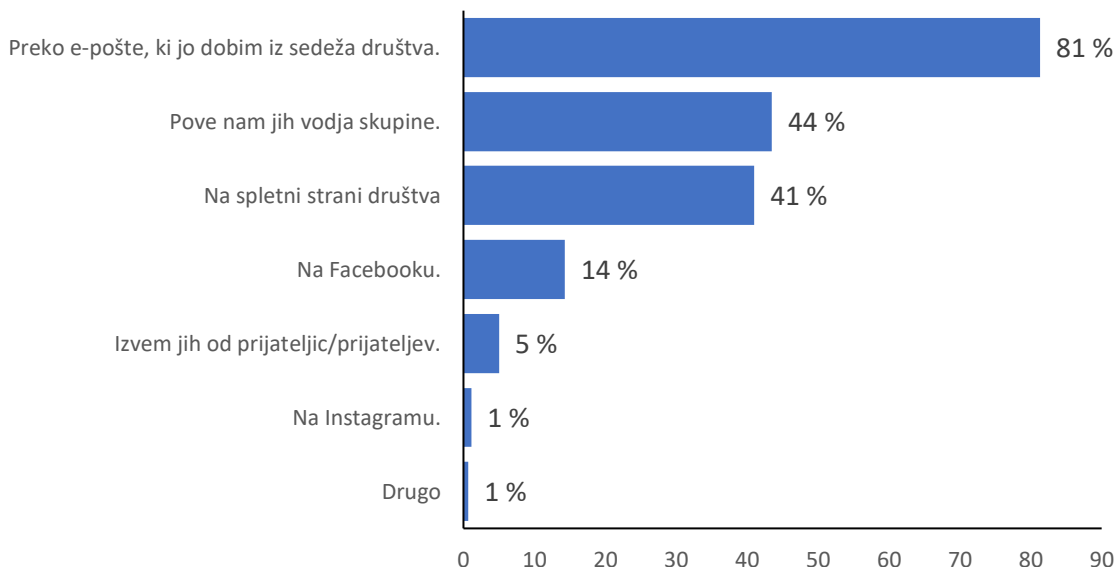
Druga tovrstna dejavnost je »Dihamo z naravo«, katere se udeležuje 32 % anketiranih članov. Ti so z vadbo zadovoljni, saj jo večinoma ocenjujejo s povprečno oceno 4. Več članov bi se dejavnosti udeležilo, če bi bila ta na bližji lokaciji (45 %).



O dogajanju v društvu so udeleženci ankete obveščeni preko vodje skupine (44 %), spletne strani društva (41 %), v največji meri pa preko e-pošte, ki jo dobijo iz sedeža društva (81 %). Kar 92 % namreč prejema društvene novice, izmed katerih te prebira 98 % vprašanih.

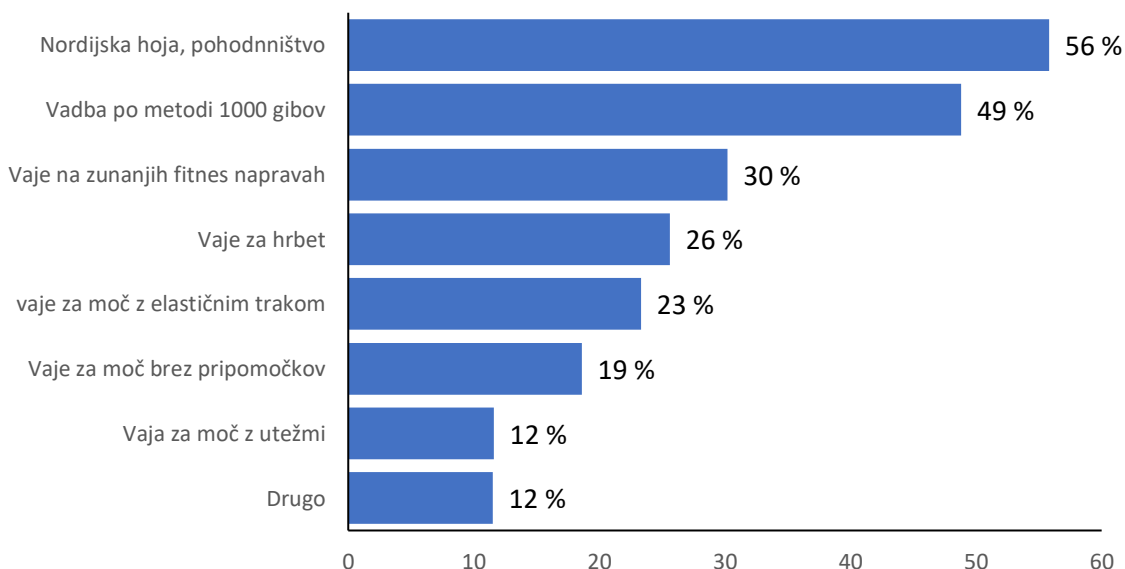


Kje spremljate novice in obvestila društva šole zdravja?



V Društvu Šola zdravja je trenutno včlanjenih več ženskih kot moških članov, ob čemer se sprašujemo, kako bi lahko delež slednjih povečali. V vprašalniku smo zato naše obstoječe moške člane vprašali, kakšna vadba bi moške pritegnila. Večina je mnenja, da bi bila to nordijsko hoja in pohodništvo (56 %) ter vadba po metodi »1000 gibov« (49 %). Predvidevajo, da pri slednji udeležba ne bi bila večja, če bi bila namenjena izključno moškim. Kot največjo notranjo motivacijo zaznavajo namreč predvsem skrb za zdravje (98 %), ob čemer sta pomembna tudi druženje (65 %) in ohranjanje moči ter mišične mase (54 %).

Kakšna vadba bi po vašem mnenju najbolj pritegnila moške?



Zanimalo nas je tudi, kako zaznavate splošno delovanje Društva Šole zdravja. V zadnjem letu tega večinoma ocenjujete kot zelo dobro (48 %) ali odlično (31 %). Večina ne pogošča nobenih vsebin in tematik (41 %).

