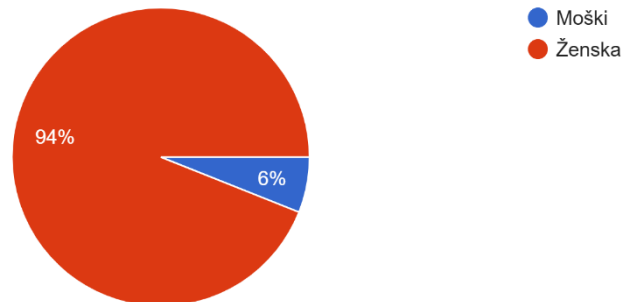


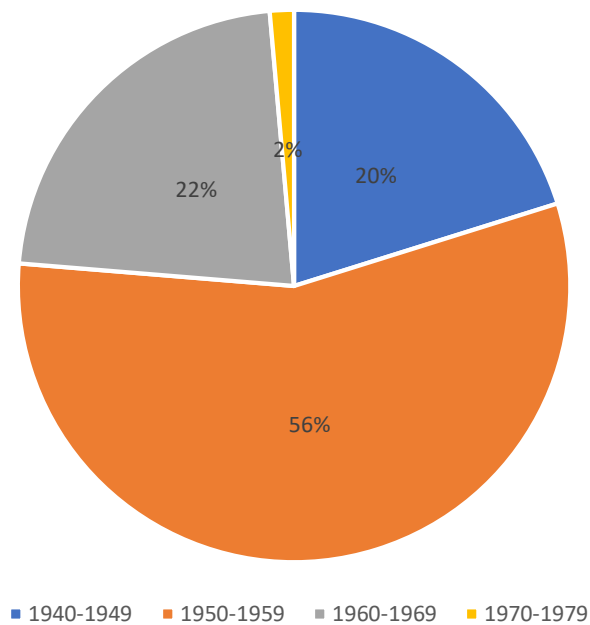
DEMOGRAFSKI PODATKI:

ŠTEVILO UDELEŽENCEV: 715

SPOL:

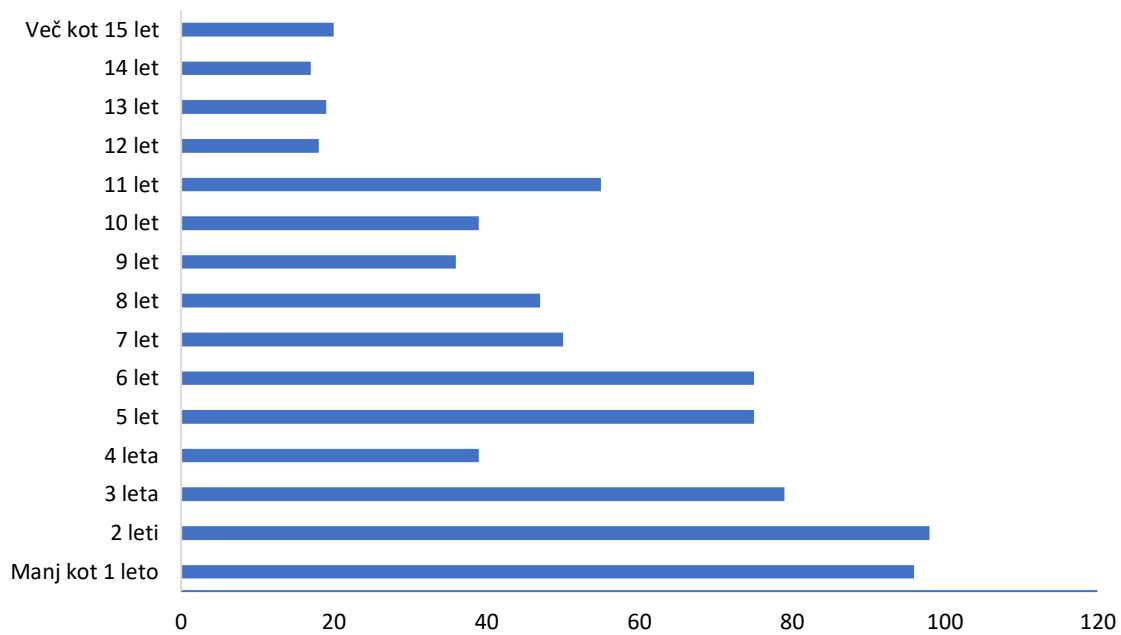


LETNICA ROJSTVA:

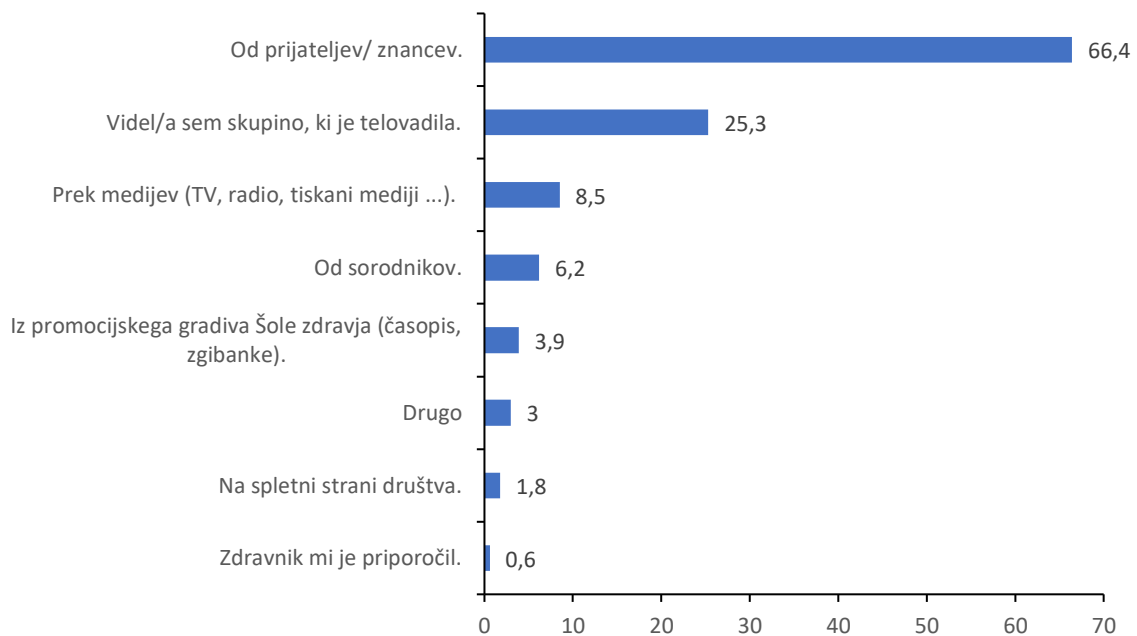


OBČINA: Največ Ljubljana (16,9 %), potem Novo mesto (5,7 %), Maribor (4,,6 %), Brežice (4 %), Kranj (3,6 %), Brežice (3,2 %), Kamnik (3,1 %). V ostalih občinah je manj kot 3 %.

KOLIKO LET TELOVADITE PO METODI »1000 GIBOV«?



KJE STE SLIŠALI ZA ŠOLO ZDRAVJA?



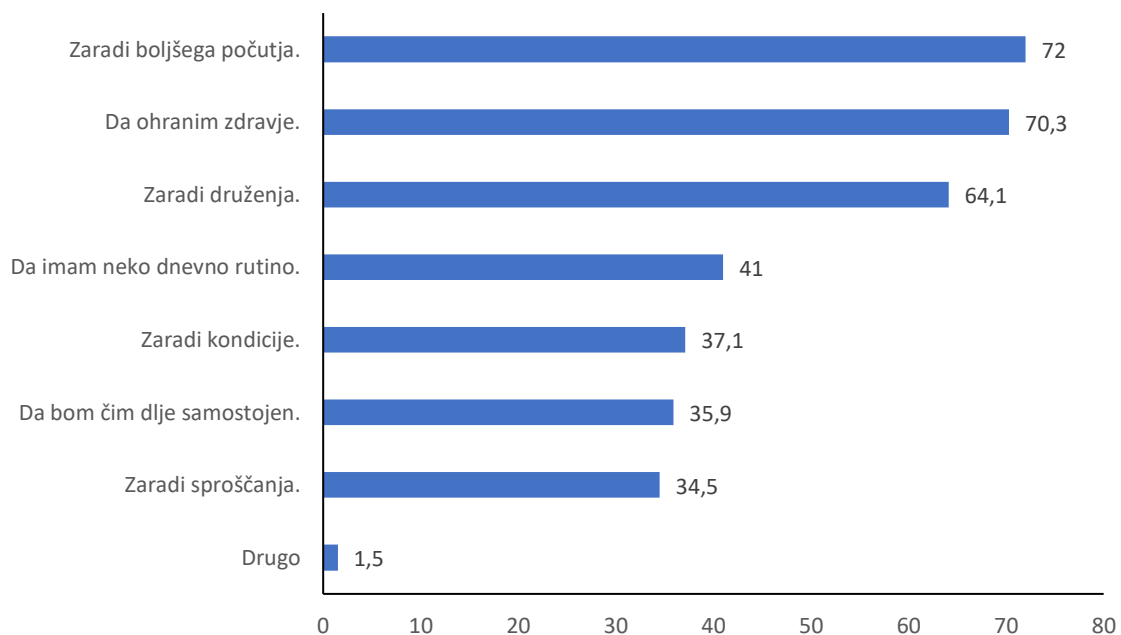
Drugo:

- Predstavitev na Kongresnem trgu skupaj z drugimi društvi
- V okviru predstavitve s strani občine
- Moja fizioterapevta
- Zena

- Predstavitev ŠZ v Društvu upokojencev
- Občina nas je pozvala naj se udeležimo jutranji vadbi
- članek v časopisu občine Škofljica
- Soseđa je hodila v oddaljeno skupino, potem sva jo ustanovili v nasi soseski
- Predstavitev dr. Grišina
- Na predavanju dr. Grishina na UTŽO, junija 2008
- Na predavanju o pomenu gibanja za zdravje
- Iz ljubljane so prišli predstaviti v Zavod za šport Brežice..
- Od vodje ene skupine
- Zelja najti neko vadbo med poletjem. Vprasala sem vodjo Univerze za 3. Zivljensko obdobje, ce kaj ve.
- v Piranu na dopustu.
- Piran
- srečala sem starejšo telovadka na sprehodu in mi je med pogovorom povedala za vadbo
- že vrsto let prek medijev
- Društvo upokojencev
- Vadbo je sprva organiziralo športno društvo Brežice pred športno dvorano kjer smo se spontano pridružili.
- Predavanje dr.Grišina
- oglasna deska v kraju
- predsednica RK Lj Dravljje
- Facebook, decembra 2024
- Vabilo na predstavitveno srečanje z dr. Grishinom, predsednico in prvimi belokranjskimi člani.
- od organizatorja skupine

JUTRANJA VADBA »1000 GIBOV«

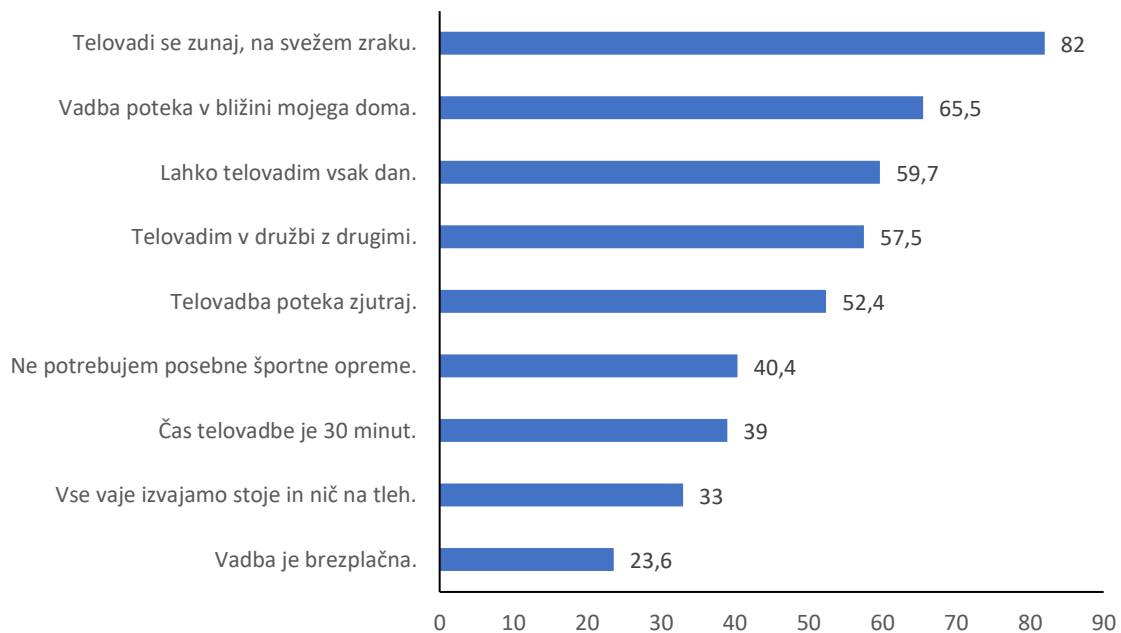
KAJ JE RAZLOG, DA STE SE ODLOČILI ZA JUTRANJO TELOVADBO V DRUŠTVU ŠOLA ZDRAVJA?



Drugo:

- Da vstanem zgodaj in se razgibam.
- Vpeljem vadbo tudi v našo KS
- Sedaj ko sem v penziji imam več časa
- Ker potek zjutraj in na svežem zraku.
- Klepet ob kavi
- Da povežemo lokalno skupnost, prijatelje in znance.

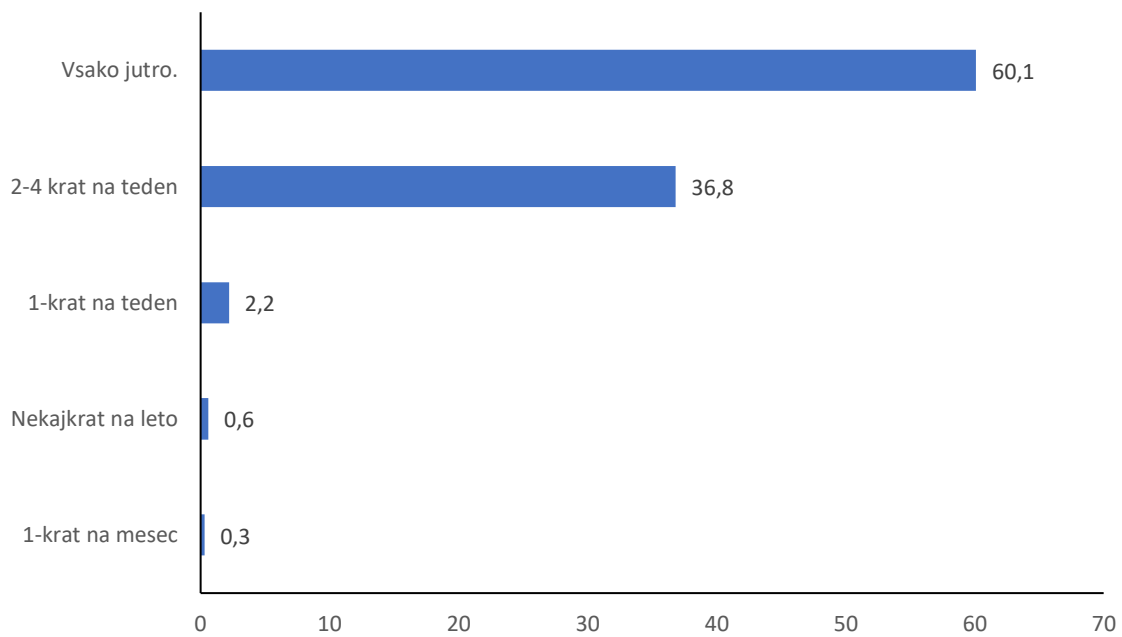
ZAKAJ STE SE ODLOČILI PRAV ZA JUTRANJO TELOVADBO "1000 GIBOV" IN NE KAKŠNO DRUGO ORGANIZIRANO TELOVADBO?



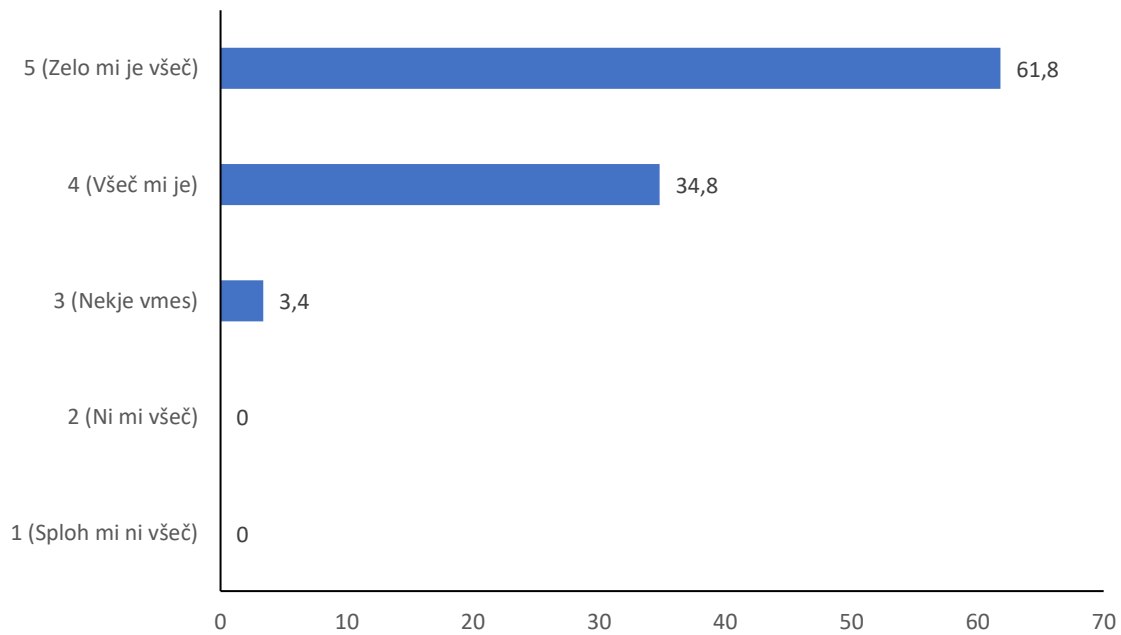
Drugo:

- Vaje so zelo dobre.
- Širjenje socialne mreže.
- Preko zooma. 3
- Ni čisto brezplačna, vsaj vsake toliko bi lahko prejeli oranžno oblačilo.
- Poleg jutranje telovadbe 1000 gibov telovadimo tudi pri drugih institucijah – samoplačniško, pohodi ...
- Od vseh vadb, ki sem jih preizkusila, je ta zame najboljša.
- Ker je super!!!
- Obiskujem 2krat tedensko drugo telovadbo.
- Je čisto blizu mojega domovanja.
- Rada se družim s prijaznimi ljudmi.
- Lahko telovadim tudi sama.
- Posnetek na youtube, lahko telovadim, ko imam čas. Ker imam zjutraj službo in koristim posnetek. Neprecenljivo.

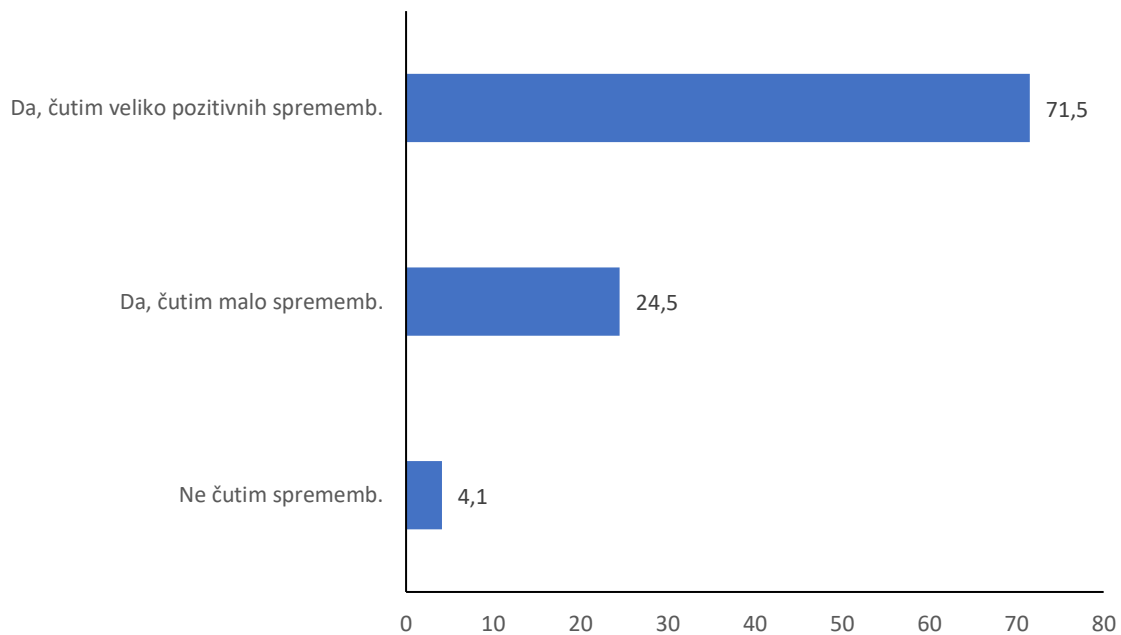
KAKO POGOSTO ZJUTRAJ TELOVADITE PO METODI 1000 GIBOV?



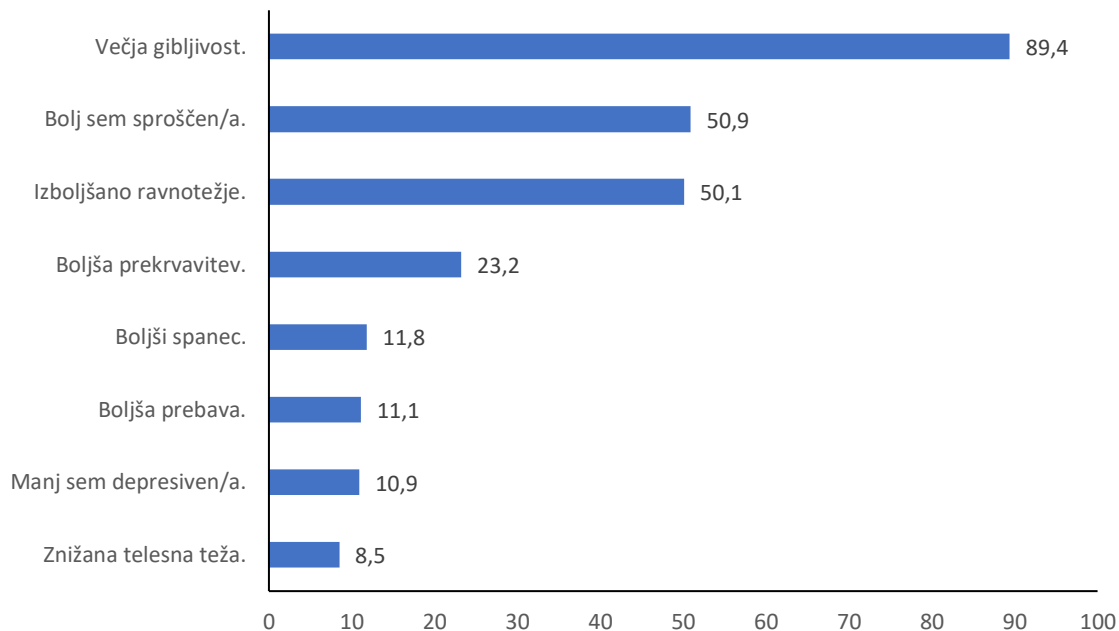
KAKO BI OCENILI JUTRANJO VADBO 1000 GIBOV?



ALI OPAŽATE PRI SEBI SPREMEMBE NA BOLJŠE, ODKAR ZJUTRAJ REDNO TELOVADITE PO METODI "1000 GIBOV"?



KAJ SE VAM JE IZBOLJŠALO, ODKAR REDNO ZJUTRAJ TELOVADITE PO METODI »1000 GIBOV« (označite lahko več odgovorov)

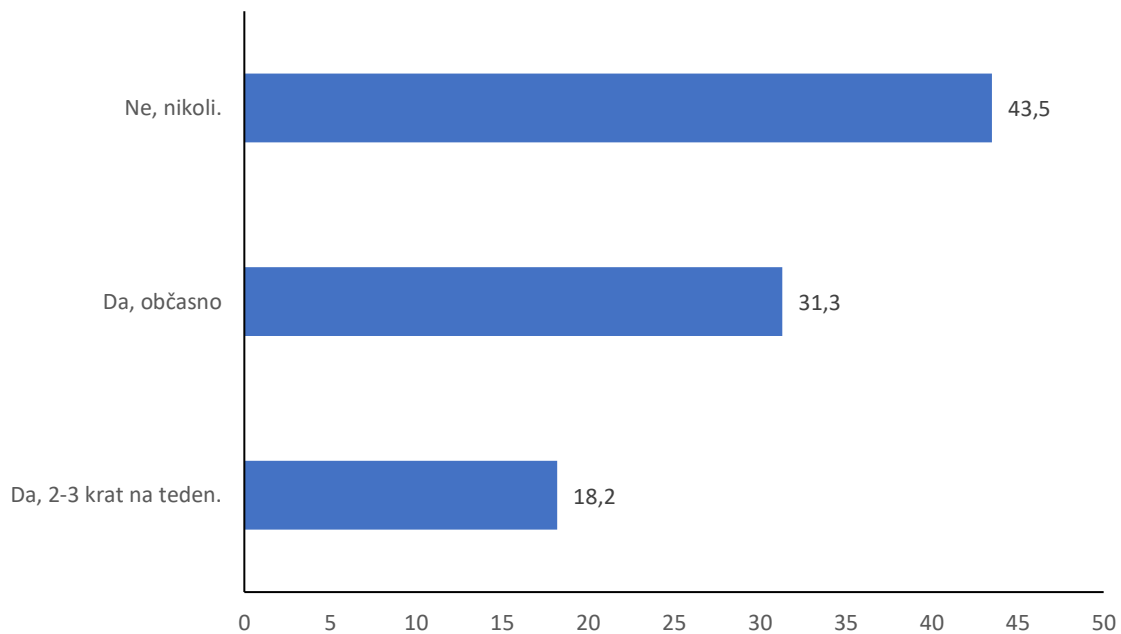


Drugo:

- Ohranjam kondicijo izpred 10 let.
- Moje noge še hodijo.
- Dobro splošno počutje.
- Druženje
- Sem v družbi
- Manj krčev v mišicah
- S še drugimi aktivnostmi dobro počutje
- Zaenkrat še nič od zgoraj naštetega.
- Premalo telovadim, da bi opazila razliko.
- Ob upokojitvi sem bila popolnoma zasedena in otopela zaradi pisarniškega dela, iskala sem že pomoč pri specislistu tu zs kolena. Sedaj ga ne potrebujem več.
- Nimam več bolečin v vratu.
- Jutranja rutina – zburjanje vsak dan ob istem času.
- Počutim se dobro in naša skupina ni velika in se zelo razumemo. Vsakič po telovadbi gremo na kavo in se veliko nasmejimo. Izmenjamo si tudi kakšne informacije o predstavah v gledališčih, knjigah...
- Globoko dihanje, trebušno dihanje.
- Znižan pritisk
- Zaradi obveze do jutranje vadbe se ne dam zapeljati jutranjemu drmuckanju ipd.
- Manj težav z bolečinami v križu.

VAJE ZA MOČ

ALI V VAŠI SKUPNI ALI PREKO ZOOMA IZVAJATE DODATNE VAJE ZA MOČ?

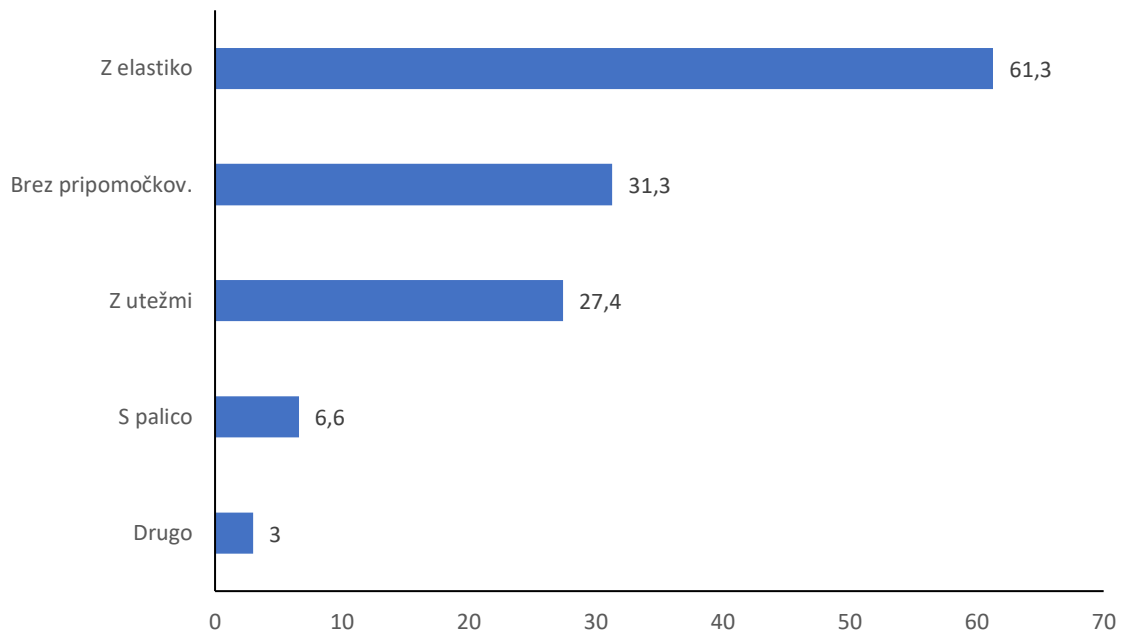


Drugo:

- Se ne
- Ne še
- Ne vem
- V kratkem bomo
- Dodatno delam se specifične vaje za...
- tapkanje
- samo v poletnem času
- hodim še na vaje v društvo osteoporot...
- nekateri člani, ko imajo zdravstvene te...
- sem začela šele 27.1.2025
- Smo v uvajanju
- VSAK DAN
- Delamo jih v skupini
- Zaenkrat se še dogovarjamo, da bom...
- Vsak dan -počepe
- da, vsaki dan...vaje za ramenski obroč...
- Poredko
- 1x na teden vaje s palico
- same delamo vaje za moč 2x s palico...
- Trenutno samo po zoomu
- Da, a v skupini, ki jo organizira MOL
- vsak dan
- Ne še se pa pripravljamo.
- Imamo še dodatne raztegovalne vaje,...
- ne še.

- Še ne, bomo pa začeli
- Jaz ne
- Nekateri
- Da, a v skupini, ki jo organizira MOL
- vsak dan
- Ne še se pa pripravljamo.
- Imamo še dodatne raztegovalne vaje,...
- ne še.
- Še ne, bomo pa začeli
- Jaz ne
- Nekateri
- Po zoom parkrat, v Solkanski skupini...
- v toplejših mesecih
- enkrat tedensko obiskujem druge vaje...
- Hodim tudi na druge vadbe
- 1 krat tedensko
- videla sem na zoomu v januarju 2025....
- Plesna rekreacija
- Se šele sedaj učim
- Po zoom parkrat, v Solkanski skupini...
- v toplejših mesecih
- enkrat tedensko obiskujem druge vaje...
- Hodim tudi na druge vadbe
- 1 krat tedensko
- videla sem na zoomu v januarju 2025....
- Plesna rekreacija
- Se šele sedaj učim
- Izvajamo individualno, skupinsko je ostalo bolj poskusno in slabo obiskano
- vaje za moč se v naši skupini še niso začele

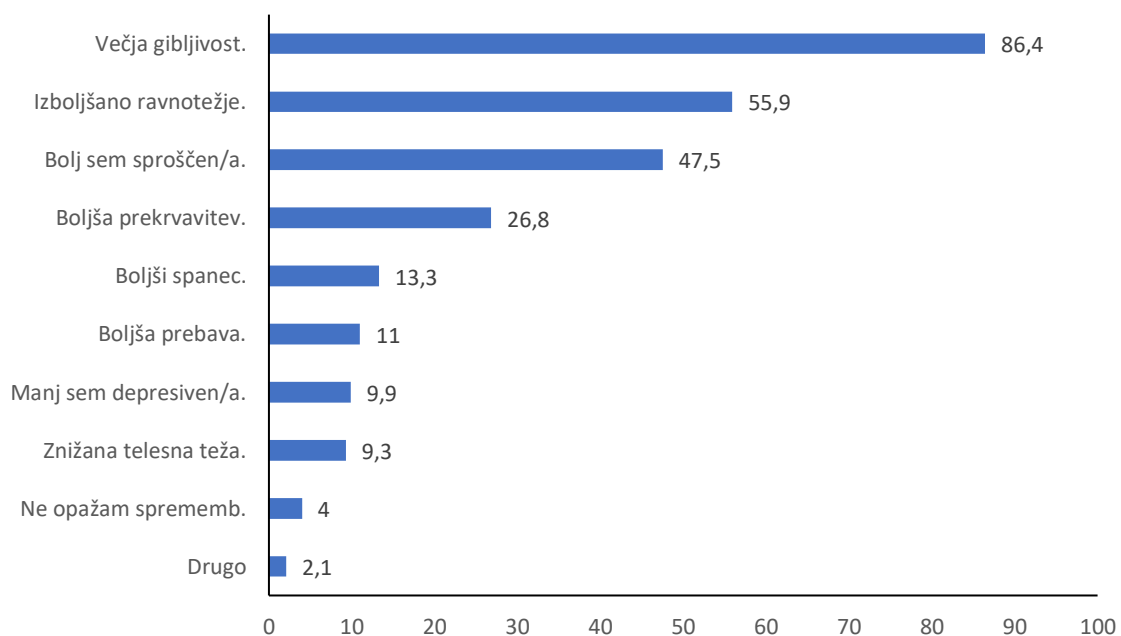
S KATERIMI PRIPOMOČKI IZVAJATE VAJE ZA MOČ?



Drugo:

- Fizioterapevtske vaje
- S posebnim pripomočkom za vaje rok
- Telovadim še 2x/teden v telovadnici
- Sama doma z utežmi in elastiko
- Ne delamo vaj za moč
- Žogica
- Se jih ne udeležujem
- S flaškami 2x

KAJ SE VAM JE IZBOLJŠALO, ODKAR REDNO ZJUTRAJ TELOVADITE PO METODI »1000 GIBOV«?
(Označite lahko več odgovorov)?

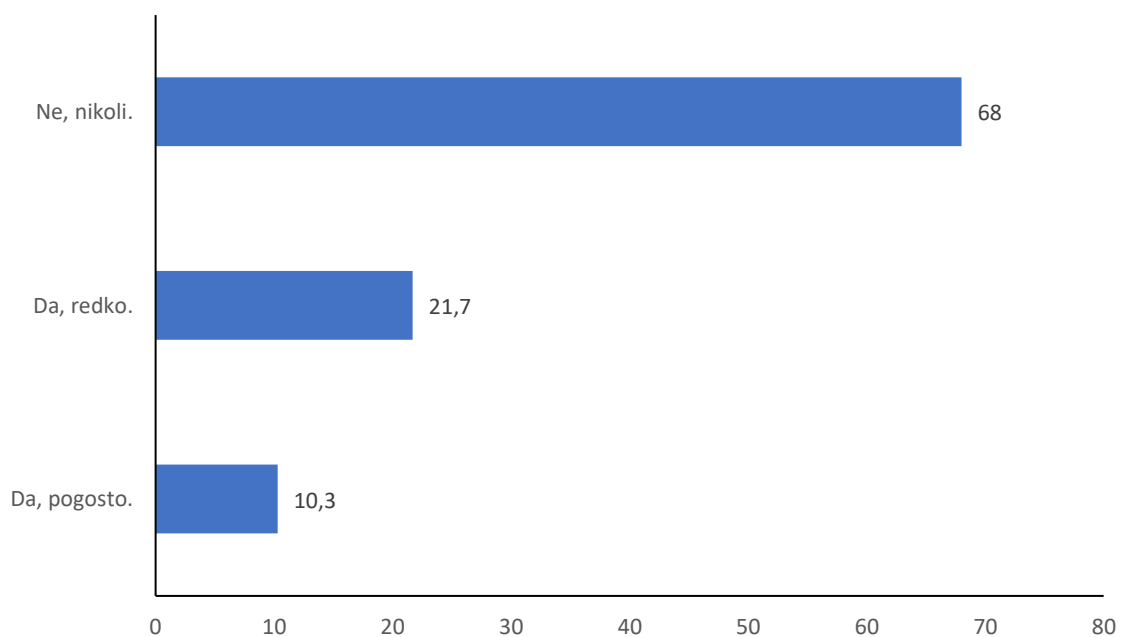


Drugo:

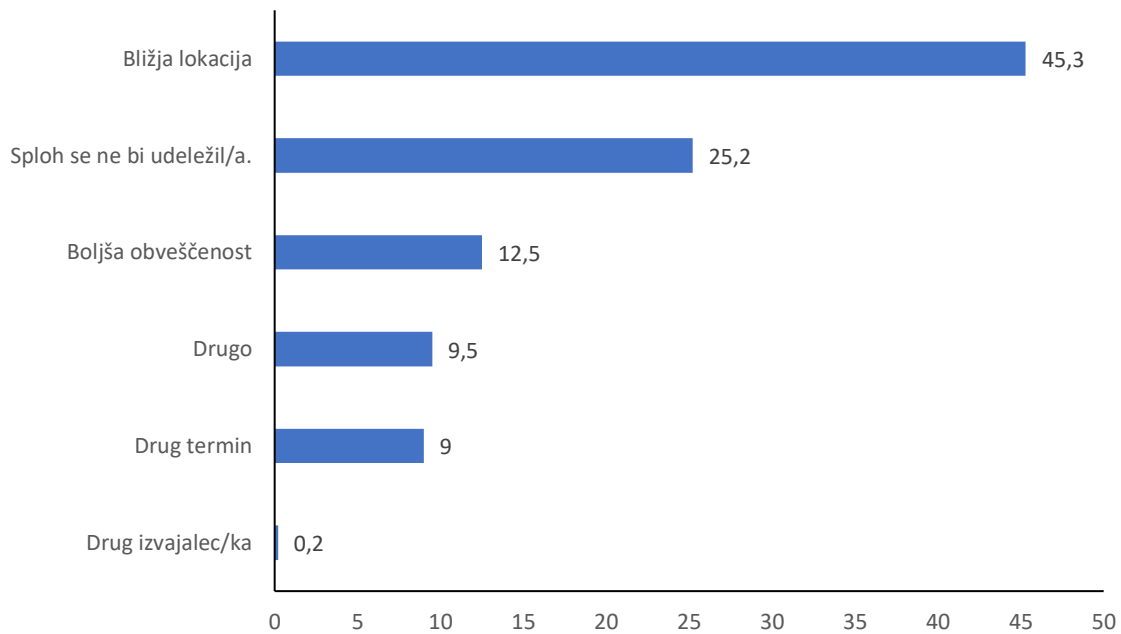
- Ohranjam kondicijo oziroma zdravje
- Manj bolečin v sklepih ob delu
- Vzdržujem telesno kondicijo
- Moč
- Znižan pritisk
- Imam več moči v rokah in v nogah.

DIHAMO Z NARAVO

DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA IZVAJA TUDI DEJAVNOST "DIHAMO Z NARAVO". SE SLEDNJE KDAJ UDELEŽITE?



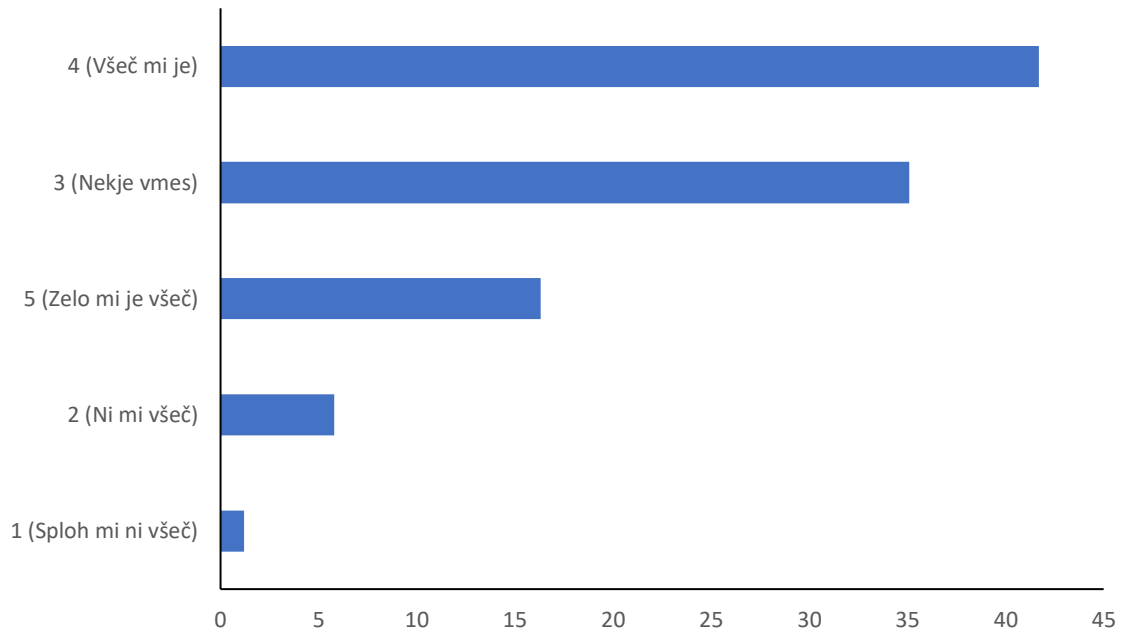
V KATEREM PRIMERU BI SE DEJAVNOSTI "DIHAMO Z NARAVO" UDELEŽILI?



Drugo:

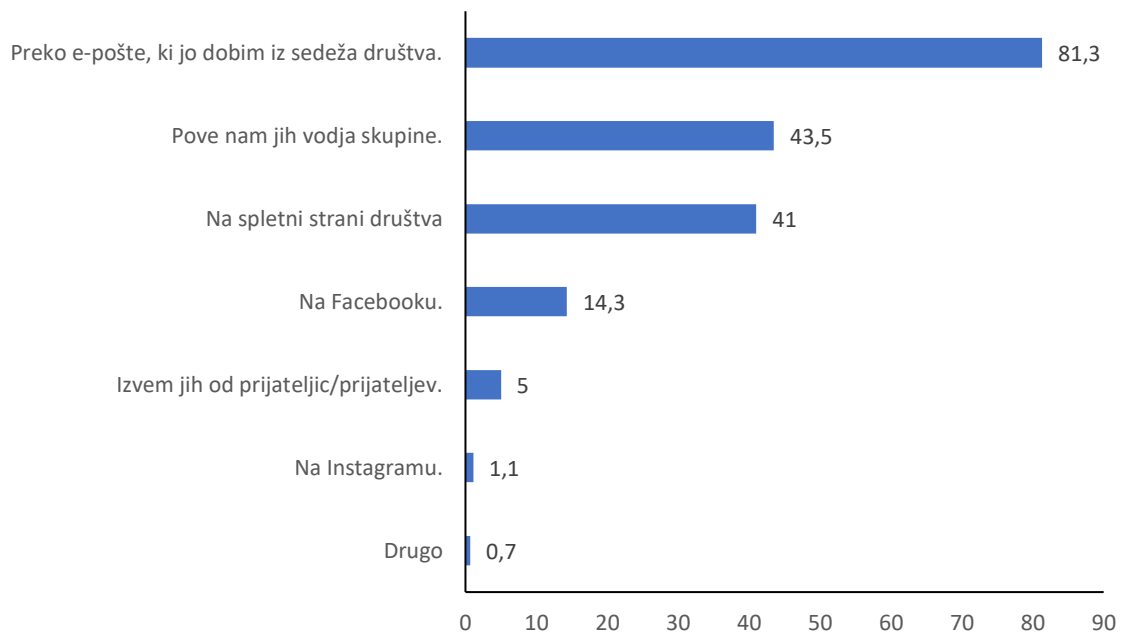
- Ne vem 4
- Niso mi všeč te vaje, ker so premalo intenzivne.
- Domači kraj 6
- Podaljšanje jutranje vadbe
- Ne v tem trenutku
- Ko jo bomo izvajali, jo bom poskusila.
- Pravilno dihanje ob izvajanju 1000 gibov mi zadošča.
- Pridem letos, v kolikor mi bo čas zadoščal.
- Mogoče kdaj
- Živim na vasi in hodim na sprehode po gozdnih poteh, kar je tudi super.
- Ne vem, kje se to izvaja, sicer dihalne vaje izvajamo že med jutranjo vadbo.
- Če bi bila enkrat na teden namesto 1000 gibov
- Trenutno veliko delam na kmetiji in časovno ne gre.
- Trenutno mi je dovolj jutranja aktivnost, ostale aktivnosti si izbiram sproti.
- Za našo skupino v načrtu spomladi.
- Sem se hotela udeležiti, pa na lokaciji ni bilo nikogar, neresno.
- Prepočasna, dolgočasna.
- Ne čutim potrebe
- Ravno takrat imam plesno rekreacijo.
- Ko bom v penziji.
- Če bi telovadili v kakšnem parku ali gozdu.

KAKO BI OCENILI DEJAVNOST "DIHAMO Z NARAVO"?



SPREMLJANJE NOVIC IN OBVESTIL

KJE SPREMLJATE NOVICE IN OBVESTILA DRUŠTVA ŠOLE ZDRAVJA?



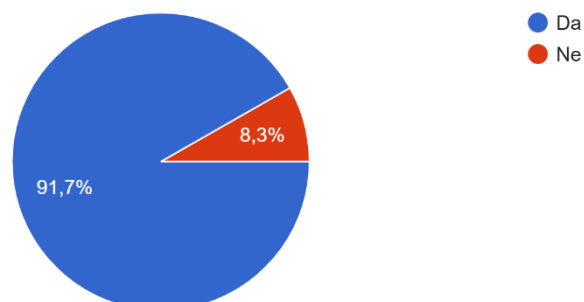
Drugo:

- Ob kavici
- E pošta 2x
- Fino bi bilo, da bi zvedeli od voditelja vadbe
- Preko revije Šola zdravja
- Osebno, po telefonu
- Vodja ne pove novosti

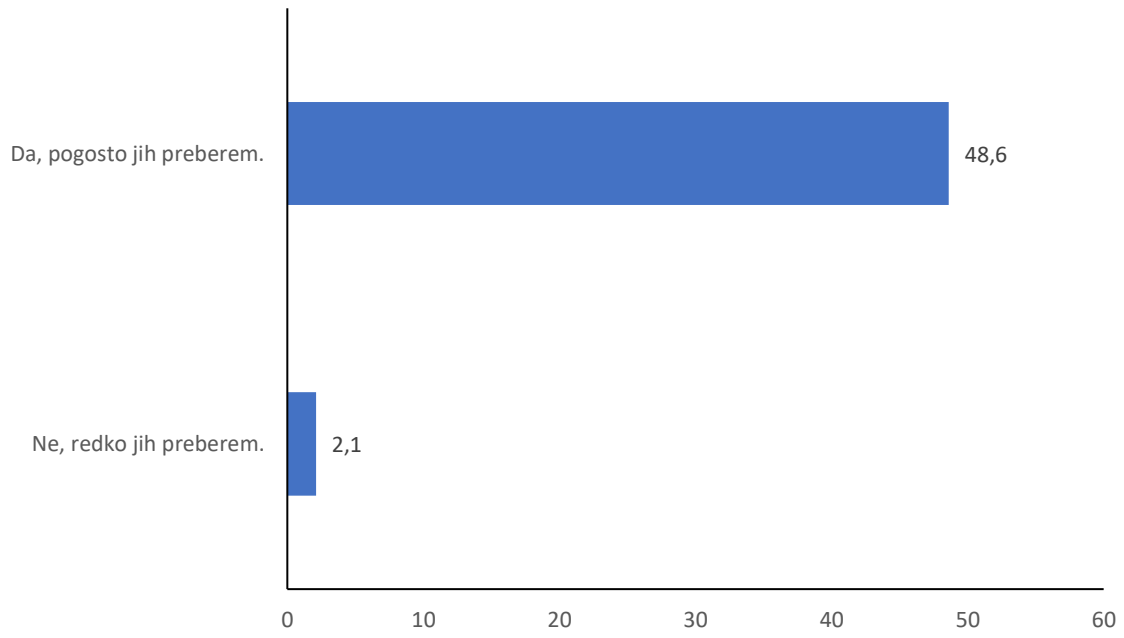
ALI PREJEMATE PO ELEKTRONSKI POŠTI DRUŠTVENE NOVIČKE?

ALI PREJEMATE PO ELEKTRONSKI POŠTI DRUŠTVENE NOVIČKE?

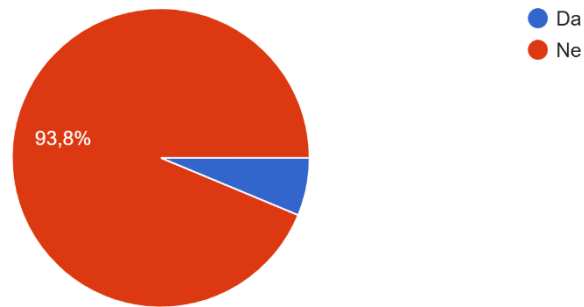
715 odgovorov



ALI SE VAM DRUŠTVENE NOVIČKE ZDIJO KORISTNE, JIH RADI PREBIRATE?



ALI V TEDENSKIH NOVIČKAH POGREŠATE KAKŠNO TEMATIKO ALI VSEBINO?



Predlogi:

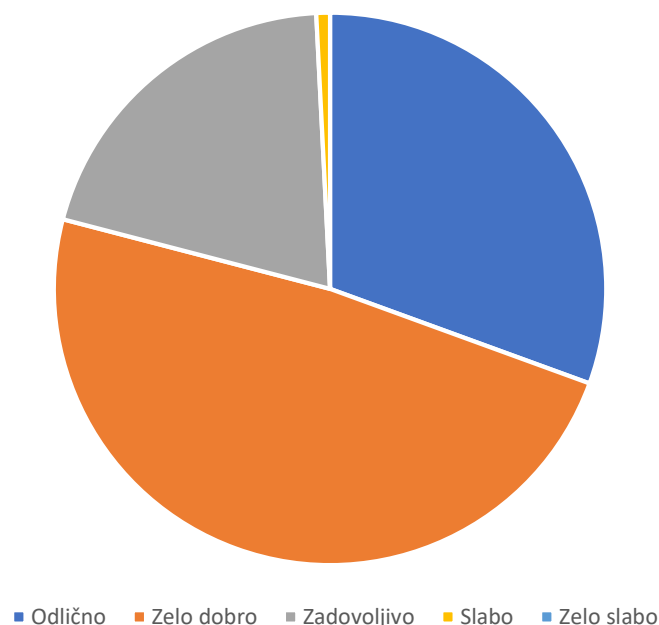
- PREDLOGI IN IDEJE ZA NOVE TEMATIKE ALI VSEBINE V TEDENSKIH NOVIČKAH:
- Zdrava prehrana
- morda kakšen dodaten nasvet o gibanju, prehrani, morda termini za druženje, obvestilo za prireditve...pohvale našim voditeljem.
- Vse ok.
- vključevanje med vadbo tudi kakšne vaje za moč
- Vzpodbujajte skupine, da kaj napisejo
- Vsebine. Kaj se dogaja po skupinah. Kaj pomembnega v društvu
- nimam idej
- Nimam novih idej, novičke me povsem zadovoljijo, so zanimive, in prijazne
- Ne vem
- MENI SO VSE NOVICE VŠEČ TAKE KOT SO
- Naj odtane letna članarina 20 eur
- Povzetek sej UO DŠZ
- Delate izjemno, lahko samo čestitamo.
- Delamo vsak dan iste vaje, od šole zdravja nimamo nobenih novosti in nobene koristi. Škoda, da plačujemo članarino zato da dobimo brošuro tiskano na tako dragem papirju.
- Niimam predloga
- Mogoče, postopno predstavljanje posameznih vaj in odpravljavju napak udeležencev vaj, vec zanimih vabil za povecanje udelezbe moskih
- Kakšen zdravstveni nasvet, brez reklam za farmacevtsko industrijo.
- So bogate, aktualne in pozorne dogajanja
- Hvala ,je kar tako uredu.
- Korisni nasveti
- Nimam
- Mogoče vsake novičke opis in izvedbo ene od vaj za moč s trakovi ali brez
- želimo dobre vaje, druženje in ne komercialnosti. Rabimo sproščenost in ne pritiska kaj moramo....
- Uspešno delo v naprej in lep pozdrav
- Več napotkov o pravilnem izvajanju vaj
- Vec druženja
- Delavnice za starejše
- Nimam idej.
- Kaksna dobra sala

- nimam
- Ni predlogov,vse je v redu!
- Trenutno ne
- Zapisnik seje Upravnega odbora
- Nimam novih predlogov
- Druženja ali izleti z drugimi skupinami
- Dihanje pri vadbi mi ne gre najbolje
- Nimam predlogov
- novice so izčrpane
- Kako pridobiti izgubljene notranje mišice pri starejših (trebušne mišice)
- S dosedanjem stanju sem zelo zadovoljna !
- Prehrana, astma
- Vsebine katere bi posamezniku dale zavedanje, da je pomembno sprejeti samega sebe takega kot je. Pogled v samega sebe in sprejeti se zahteva veliko poguma in truda. Je pa edina pot sprejeti druge takšne kot so. Tega današnji družbi primanjkuje.
- NOVICE IZ TERENA OZ. SKUPIN PO SLOVENIJI
- Informacije o internih dejavnostih v znotraj skupin, podžnic itd.
- "PROSIM, ČE BI OBRAZLOŽILI KAJ JE V DRUŠTVU ČLANARINA IN KAJ JE PLAČILO ZA TELOVADBO. VEČKRAT SEM VPRAŠANA, ČE JE LETOS TELOVADBA BREZPLAČNA, KER JE TAKO SPOROČILO PRI REKLAMI ZA TELOVADBO. "
- o zdravi prehrani
- Objava novih skupin
- V tem trenutku ne pogrešam nekih novih..posebnih vsebin.O vsem smo informirani sproti...tekoče...
- Odveč je na 25 € povišana članarina, glede na to, da vadbo vodimo prostovoljci
- Najprej bi v tekstih zmanjšala uporabo pomanjševalnic (saj nismo infantilni- to nam je rekla profesorica slovenščine v gimnaziji)!
- Srečanja skupin.
- morda več vključenosti vodij skupin, njihove sugestije, želje, posebni uspehi...
- informacije o delovanju drugih društev Šole zdravja, priporočila glede spletnih vsebin o vajah za moč, opozorila o načinu izvajanja vaj Šole zdravja v primeru zdravstvenih ovir ali težav
- Kakšne osebne zgodbe oz. zgodbe skupin oz. udeležencev iz različnih krajev.
- Mogoče nasveti za izvajanje enostavnih vaj/gibov med dnevnimi opravili, kako osvojiti tehnike pravilnega dihanja, predlogi priprave enostavnih in zdravih obrokov hrane, praktični nasveti za izboljšanje počutja, zdravja.....
- Vse je dobrodošlo
- Meni se zdi, da je v tedenskih novičkah kar dosti in obširno napisano oz.obrazloženo.
- Všeč mi je, da v društvo lahko pokličem in zvem kar mi ni jasno. Trenutno v zvezi z pobiranjem članarine.
- Več konkretnih, lokalnih info
- kar tako naprej
- Več novic o zdravju
- Pravilna prehrana za starostnike
- vadba in hrana z roko v roki
- Zeli bi bila vesela videa za 1000 gibov, ker telovadim doma, do najbližne skupine v Kiszah imam v eno smer skoraj 1 uro, tako da raje telovadim doma.
- Obiske, dejavnosti po skupinah.
- Le tako naprej

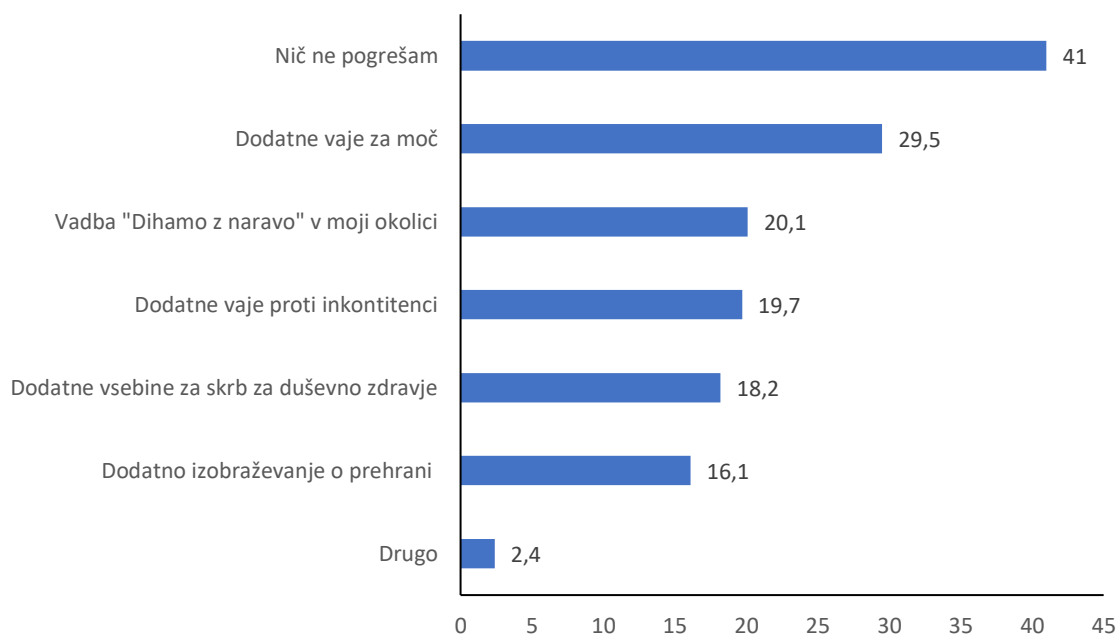
- Vse je dobro organizirano!
- Nimam predloga
- Nimam ideje
nimam ideje
- Nimam idej.
- kako hi organizirali tudi vaje za mišično moč
- Mislim, da so dovolj zanimive in je v njih vse kar se dogaja v Društvu.
- Trenutni program mi ustreza
- Več druženja
- Določene aktivnosti imamo v skupini kot: srečanje ob kavici, včasih organiziramo skupne izlete po Sloveniji.
- so cisto v redu
- NIMAM PRIPOMB
- Brez pripomb.
- nimam predloga
- Znižajte članarino, saj delo opravljajo prostovoljci!
- za enkrat jih niman,hvala. Ip
- Nimam predlogov.
- Tekoče objave iz življenja skupin. To bi bila tudi obveza skupinam , da več poročamo o vsakodnevnem delu, lahko je to mesečno poročilo.
- Več skupnega druženja
- Morda 1x na 14 dni pohod.
- Nimam predlogov
- Mogoče bi intervjuvali posameznike ali skupine, ki bi povedali: o telovadbi in njihovih počutjih, dogodkih, skečih, pesmicah, itd, itd

SPLOŠNO DELOVANJE DRUŠTVA

KAKO BI OCENILI DELOVANJE DRUŠTVA ŠOLE ZDRAVJA V ZADNJEM LETU?



KATERE VSEBINE IN TEMATIKE POGREŠATE MED DEJAVNOSTMI DRUŠTVA ŠOLE ZDRAVJA?



Drugo:

- Izobraževanje za vaditelje
- Vaje za ravnotežje
- Vsa naštetá področja se zvajajo. Potrebna je volja in udeležiti se izobraževanj.
- Vsaj 2krat druženja vseh skupin oziroma zainteresiranih.
- Malo dalj časa preko zoom
- Dodatne gibalne vaje
- Druženje in tečaji
- Da bi vsaj enkrat letno prišli preverit ali se vaje izvajajo pravilno
- Povezovanje (srečanja) med skupinami – mogoče izleti v kraje kjer delujejo skupine
- Mislim da je program šole zdravja zelo razgiban in glede na nove programe ne pogrešam nič
- Sproščenosť, tako kot je bilo na začetku
- Dodatne vaje za scoliozo
- V skupini se med seboj pogovarjamo o problemih, ki nas tarejo
- Imate veliko izbiro
- Jutranja vadba mi zadošča
- V planu so še vaje za moč
- V časih smo imeli preglede holesterola, sladkorja in krvnega pritiska. Zanjega leta tega nisem opazil.
- Raznolikost vaj. Jutranja vadba je že več let enaka.

Predlogi:

- mogoče še več zdravstvenih nasvetov preko zoom-a
- Nič ne bi spreminjala, ker so vaje ok, ostale stvari pa ponujajo drugi ponudniki. Če se bo dvignila članarina, se bo izpisalo še več posameznikov ozir skupin.
- Vse je ok.

- Vse ok
- Zaenkrat mi zadostujejo ponujene vsebine
- Da se vaje 1000 gibov ne bi izvajale preko zooma, ker bi ljudje prihajali na vadbo zjutraj zunaj.
- Kar tako naprej.
- Dejavnosti je dovolj, le obiskovati jih je treba.
- Povezovanje med skupinami. Nekateri v skupinah so izolirani, ker sami hočejo tako, a vemo vsi, da izoliranost ne prinaša zdravja predvsem prinaša depresijo.
- kako pridobiti več članic k jutranji telovadbi
- več prisotnosti na Koroškem
- Več srečanj in boljše obveščanje. Skupine nismo dobro povezane s društvom.
- Predavanja po zoomu, objavljanja raznih družabnih clankov....
- Skupine smo zelo samostojne in nimamo stika z ostalimi skupinami.
- nimam predlogov
- V preteklem letu je bilo veliko sprememb, novosti in vse so bile pozitivne, predlogov zadržanih sprememb nimam
- Da bi šola zdravja organizirala pohode.
- KOT SEM ŽE NAVEDLA, VŠEČ MI JE TA METODA 1000 GIBOV TAKA KOT JE.
- Nove vaje
- Meni so všeč vaje, gibi, bi še kaj dodala, kakšno spremembo vaj.
- Sem proti uvedbi pokrajinskih enot.
- Več druženja, npr. pohodi, izleti
- Rabili bi več prostovoljcev in animatorjev, saj ljudi je zelo težko pripraviti na sodelovanje. Aktivni pa so udeleženci v okviru Univerze za 3.živ.obdobje in medgeneracijski center tr ostala društva.
- Lahko bi kdaj prišla kakšna gospa iz društva se vsaj pokazat, lahko bi nam kaj novega povedala.
- več sproščenosti v samo izvajanje vaj;
- Mogoče dodati se kaksno vajo, ki je tudi zelo pomembna za naso dušo in telo.
- Več posluha za starejše, za socialno ogrožene, brez članarine, ali zgolj simboličen znesek npr. 1,00 EUR. Članarina, pa čeprav je to enkratni znesek vsako leto, je previsoka, prihraniti pri tiskanih zadevah, zgolj in izključno tisk samo za tiste, ki nimajo elektronske pošte, ker ostali si lahko vse ogledamo in preberemo na mailu.
- Obisk vasih na terenu
- Čutim veliko spremembo pod novim vodstvom v pozitivnem smislu
- Najprej bi znižala članarino in poskrbela ,da člani društva do promocijskih oblačil pridejo po ugodnejših cenah....
- Nebi spreminjala ali dodajala vsebin, ker bi nam vzelo čas za vadbo.
- Izobraževalne vsebine, predavanja,.. posnetki naj bodo na bi bila voljo za kasnejši ogled.
- Nimam oredlogov
- Mislím da je do zdaj vredi
- Ne vem
- Nimam predlogov,po moje vse deluje dobro,vzdrževanje obstoječega bo že dovolj
- Vsega je dovolj če si aktiven
- Kot sem že zgoraj omenila, rabimo vaje v sproščnem okolju, da se malo podružimo in pohecamo, ne rabimo komercilanosti, katere je bilo v službah dovolj. Sedaj pa rabimo dobro voljo in sproščenost in nikakršnega pritiska. Če me na primer boli hrbtenica, koleno, borim se z aritmijo nas ne morejo pošiljati telovadit drugam itd..... Mi smo drugače dobra skupina, se razumemo in pohecamo in to nam je dovolj in ne rabimo nobenih sestankov oz, pridig. Škoda

pa v začetku je bilo zelo lepo. Mislim, da je dovolj, da plačamo članarino, ki je v primerjavi z društvom za srce in ožilje dosti višja in tam imamo zelo dobra druženja.

- nimam predloga
- Obvestila kje se dobi dobra hrana po ugodni ceni
- Zimsko uro začetka vadbe na 8. Uro
- Nič
- Hvala vam za trud, da se trudite narediti vse najboljše za člane društva in da nam prisluhnete! Upam, da ste pa za naša mnenja vedno na uslugo!? Lep pozdrav! Marija Palma
- "da bi bil večji poudarek na pravilno izvajanje vaj
- Vec druženja
- Nimam predlogov.
- Večja povezanost z ostalimi skupinami
- Vse je uredu. Zelo zadovoljna.
- Prepuščeni smo sami sebi, ne vidim smisla, da smo v društvu
- Da bi vsak novi član prejel majico z logotipom ŠZ
- pridobivanje mlajših članov
- Mogoče organizirane izlete po Sloveniji, srečanja z drugimi skupinami po regijah.
- Za tiste ki ne morejo ven iz različnih vzrokov, bi bile vaje preko Zoom a
- popestritev vaj, ne vedno isto
- Nič, vsega je dovolj, saj smo starejša populacija!
- Nimam predlogov
- Večji poudarek izobraževanju v živo
- Mogoče več oddiha oz rekreacij ob morju, ko je se morje toplo...
- STarejši so osamljeni, pol ure zjutraj im ne pomeni za osamljenost veliko
- "Ne bi spreminjala nič, ker je tako kot je super
- Pozimi bi telovadili 1uro kasneje.
- Sem zadovoljna z obstoječim načinom delovanja in obveščanja
- Nekaj bolj intenzivnih vaj za porabo kalorij.
- Nič ne bi spremenila, sem zadovoljna
- Pokrit prostor pozimi za vadbo
- Moje članstvo in gibanje prek Šole zdravja traja od oktobra 2024. Nimam še dodatnih predlogov.
- jaz sem kar zadovoljna z tem, ker je itak veliko za vsakega posameznika-hvala
- problem, kako privabiti nove člane
- Nižja članarina, je absolutno previsoka
- Vaje bi popestrila s trakovi, utežmi, žogicami, da ne postanejo preveč rutinske
- Vse je ok.
- Naj ostane tako.
- Želim si izobraževanje za vaje za moč.
- Morda bi znotraj teh vaj dodala vaje isteg sklopa.
- Mogoče bi lahko vključili pohodništvo.
- mogoče bi uvedli tudi sobotno jutranje srečanje pri telovadbi !
- /
- OBVEZEN SESTANEK Z VODJI SKUPIN, KAJTI NEKATERI NITI NE VEDO KAJ SO NJIHOVE DOLŽNOSTI . MOTI ME, DA LAHKO NEKDO PIŠE V OBČINSKI ČASOPIS , KI SPLOH NI ČLAN DŠZ IN OPISUJE KOT BI BIL V SKUPINI IN OBJAVI SLIKE , KJER NITI EN ČLAN NI OBLEČEN V ORANŽNO BARVO.
- spisek ustrezne literature, plesne urice-usposabljanje v tej smeri

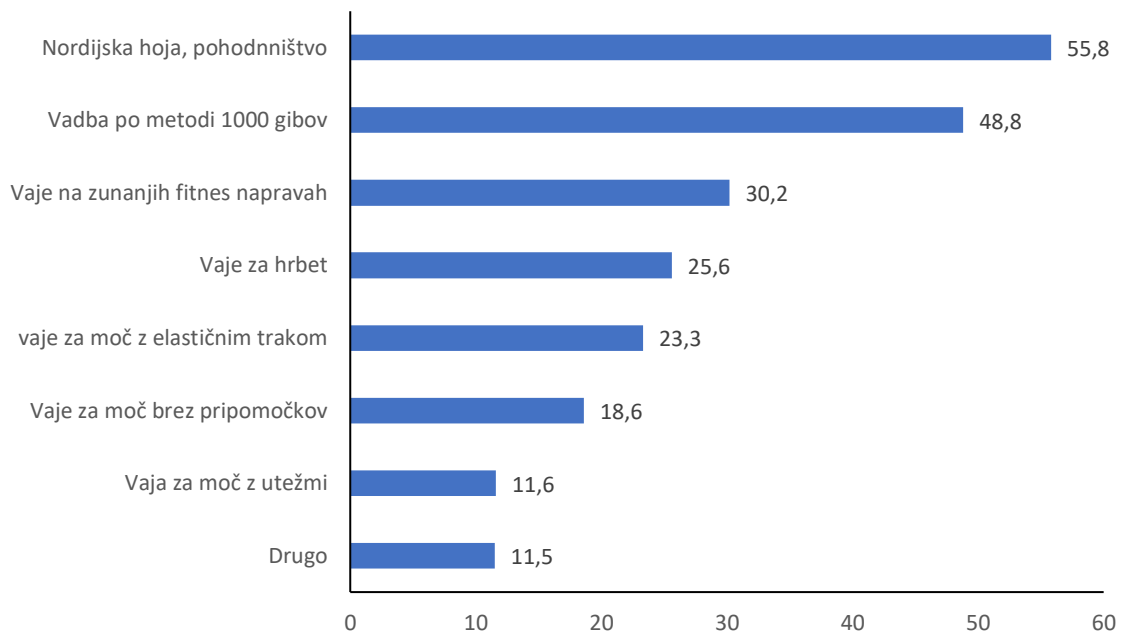
- Nihče nas ne obišče na telovadbi, da bi tudi tistim, ki se srečanj ne udeležujejo, malo razložil o pravih gibih, ampak imajo privilegij le večji kraji.
- Vadba v živo z kinezjologi"
- Skušali bi varirati pri voditeljih vadbe, saj vsakdo vnese v vodenje del sebe in tako je bolj pestro. V starejših skupinah je vsaj 5-6 vadečih, ki že imajo vsaj dvakrat opravljeno izobraževanje za pravilno vadbo 1000 gibov.
- Nimam predlogov
- Da. nas obišče kakšen vaditelj iz društva
- morda vaje za ravnotežje
- vidim premalo povezanosti vodstva društva s skupinami.
- Samo tako naprej :-)
- naj ostane tako in se krepim
- "Več sklopov različnih vaj, (npr. Ana ob ponedeljkih izvaja 1. sklop, Tina ob sredah 2. sklop...., da ne postane dolgočasno z enimi in istimi gibi."
- Dodala bi interne dejavnosti znotraj skupin oz. Podružnic, kot so n.pr. urjenje spomina, ročne spretnosti in podobno.
- V redu je
- Članarino zmanjšati na 20€
- Dovolj je , da se resno držimo programa.
- Različne vaje
- Nimam pametnih predlogov, meni je pomembno to, da redno telovadim, sama doma tega redno gotovo ne bi počela. Vazno mi je to ,da sem pri 80 še prav tako gibčna kot pri 60 ali prej.
- Nič. Meni osebno je vse super...od predsednice naprej....organizacije dela...informiranosti..dostopni na tf...po.mail...super ekipa...čestitke
- Moje mnenje je, da je to enkratna priložnost, da se potrudimo za svoje zdravje. ŠZ pa samo čestitke za delo in požrtvovalnost. Prav tako vsem izražam hvaležnost za izvajanje vaj preko zooma: Ireni, Simonu, Andražu, pogrešam Evo.
- Pri večšteviličnih (40oseb)skupinah bi lahko predavanja potekala v njihovem kraju.
- Nimam nobenega predloga....
- Manjšo članarino
- Odpravila bi članarino oziroma jo znižala na 12 € / leto
- sem zadovoljna
- Nič
- Mogoče letno merjenje napredka v gibljivosti za motivacijo
- regijska srečanja ali vseslovenska srečanja
- Vse je ok. Vadba na Špici v Lj je zelo povezovalna, v Mariboru pa ima skupina Tabor zelo strokovne vaditelje, dela se tudi z elastiko! Hvala
- zaenkrat je vse ok.
- Tako, kot je, mi je zelo všeč.
- To mi popolnoma zadostuje.
- mogoče bi dodali še kakšno energijsko vajo
- Predlagam, da se tekstil (vsaj majice), ki dejansko oglašujejo dejavnost Šole zdravja, vsaj na 2 leti podarja članom. Mogoče bi kakšna taka poteza delovala bolj stimulatивно in bi lažje pridobili še več novih članov.
- Mogoče več druženja
- Trenutno mi zadostuje dejavnost taka kot je.
- občasno obnavljanje pravilne izvedbe vaj, obiske profesorjev kineziologov ali DIF s poglobljenim znanjem o učinku posameznih vaj na krepitev mišic

- Odlično vam gre.
- Že navedeno v prejšnjih odgovorih.
- Ničesar, vse mi je odlično, še posebno pa drage so telovadke s katerimi smo postale prave prijateljice. Hvala za ta odličen projekt namenjen starejšim.
- občasni obisk nekoga z društva
- Jaz nimam nič dodatnih predlogov, mi je to všeč.
- "Obveščanje vodij v skupinah ni dovolj samo z nekaj stavki, ali pa se vodja odloči, da nekaterih novic ni potrebno prenesti naprej. Potrebno je vsa obvestila predati naprej in tudi vsem, ki imajo sporočila oz. maile to podati pisno, da si vsak lahko tudi prebere, ko ima čas.
- Z osebami, kjer tega ni pa se dogovoriti, kako podati informacije."
- Predlagam, da bi 1x letno kinezolog ali kdo drug iz DŠZ obiskal skupino. Sedaj delujemo samo na daljavo in se mi zdi, da je to premajhna povezava med društvom in skupino. Lahko bi tudi tekstil fizično delili po skupinah. Je precej težav brez pomirjanja.
- Vse mi je v redu.
- Predlagala bi, da bi del dohodnine namenili soli in nato voditeljem, da jih s tem tudi pohvalimo. To je obvezujoče, odgovorno in naporno delo. Od njega je odvisna kontinuitete skupine.
- Pri novih skupinah predlagamo kakšne delavnice (npr. predavanje kineziologa, drugi strokovnjaki, nordijska hoja) in meritve (krvni tlak, hoja, sladkor, ipd.), da bi člani čutili večjo pripadnost društvu, povezanost in hkrati koristi za članstvo, ki jih društvo zagotavlja.
- Nimam posebnih predlogov
- Zakaj ne dobimo revije na dom? Saj izhaja samo 1x letno
- Več obiskov vaših mentorjev(kinezolog,športni trener)
- Ni dovolj zanimivo za starejše moške
- nimam predloga
- Zimski čas mi je prezgodnji
- Še večja skrb za pravilno izvedbo vaj
- "Želim si boljše gospodarje z denarjem na vrhu, kot so biliv prejšnjih letih. Na lanskem občnem zboru se je to jasno videlo. To se tiče delavcev v upravi.
- Bi pa pohvalila vse strokovne sodelavce, go. Zdenko, g. Simona in g. Andraža. Zaradi njih se splača sodelovati in vztrajati.
- Želimo si še več pomoči na terenu."
- kar tako naprej
- vzgojiti bi bilo potrebno nove vodje, ker me, stare vodje se staramo. Postavlja pa se vprašanje, kako zainteresirati člane, da bi začeli vodit. Ne vem, morda bi bili vodje oproščeni članarine, da imajo vsaj nekakšno boniteto??? To naj bi bila vzpodbuda za njih!!!!
- Strateško načrtovanje
- nimam
- Nič
- Video telovadba, ker vsi ne moremo na teren
- Samo tako naprej. Hvala Šola zdravja.
- Več povdarka na vdiho in izdiho
- Obvezna oranžna oblačila,pri predstavljanju društva šole zdravja ter spoštovanje kodeksa društva šole zdravja. Opažam namreč nespoštovanje kodeksa.
- Vse ok
- če dežuje, streho
- še premalo časa spremljam, da bi lahko komentirala
- Previsoka članarina

- Jaz osebno bi raje bolj zgodaj...
- Kakšna sredstva za ureditev vadbišča
- Naj gre v tej smeri naprej
- Dodala bi popoldansko vadbo za moč 1h ,1x na teden morda kdaj tudi z blazino. Seveda v suhem vremenu.
- Zaenkrat ničesar.
- Vse mi je všeč
- Sem zadovoljna
- bolj razložene vaje
- še bolj poskrbeti za pravilno izvajanje vaj in obrazložitev zakaj je potrebno vajo izvesti skladno z navodili.
- "Uredite transparentnost plačevanja članarin, obvezno izdajo nalepk in podpisa vodje članom, ki/ko so plačali članarino, da lahko občasno prehajajo v druge skupine (tudi v drugem kraju) in dokažejo svoje članstvo, natančnejše formulacije teh členov v Pravilniku.
- Ideja o množični kontinuirani aktivnosti starejših na svežem zraku je zelo pohvalna, ponekod je težava z nepokritimi lokacijami v primeru slabega vremena. Z Zoomom ste to odlično rešili.
- Želim uspešno delo še naprej. "
- NIČ
- Z osnovnim programom sem zadovoljna
- Društvo nam nudi dovolj aktivnosti, imamo pa proste roke, da si v skupini s skupnim dogovorom lahko kaj organiziramo. Ko
- trenutno nam odgovarja tako kot delamo, ne bi ničesar spreminjale
- sem zadovoljna
- čim več vaših predstavitev po celi Sloveniji (včasih kdo ne more tisti termin, pa ja dobro, če je možnost večkrat z vaše strani), sploh Gorenjska.
- NIMAM PRIPOMB
- Meni je v redu kot je sedaj. Pogreša pa moški spol. Ideje kako jih navdušiti pa nimam.
- Telovadba mi je zaenkrat dovolj
- za enkrat mi je vse v redu
- Več medsebojnih stikov v živo
- zaenkrat nič, nam je lepo kot je
- Zaenkrat mi ta telovadba zadostuje.
- Super ste, meni vse odgovarja, sicer hodim 2x na teden na telovadbo Za zdravo hrbtenico
- Znotraj skupine in občine se moramo bolj potruditi za povečanja članstva in širitev skupin.
- Je v redu tako
- Zadovoljna sem.
- občasni pohodi.
- Trenutno nimam novih predlogov, trenutno imam osnutek vendar sedaj še ni dodelan...
- Meni osebno zelo odgovarja vadba po zoomu, zaradi oddaljenosti skupine. Zato bi je bila vesela več kot le dva meseca. Pa lušno je, ker se vaditelji menjavajo. Na you tubu so moteče reklame.
- Mogoče da bi se skupine srečavale ob telovadbi in izven nje in si ob tem izmenjavali izkušnje. Izvajanje računalniških tečajev in tečajev za uporabo mobilov.

MOŠKI ČLANI

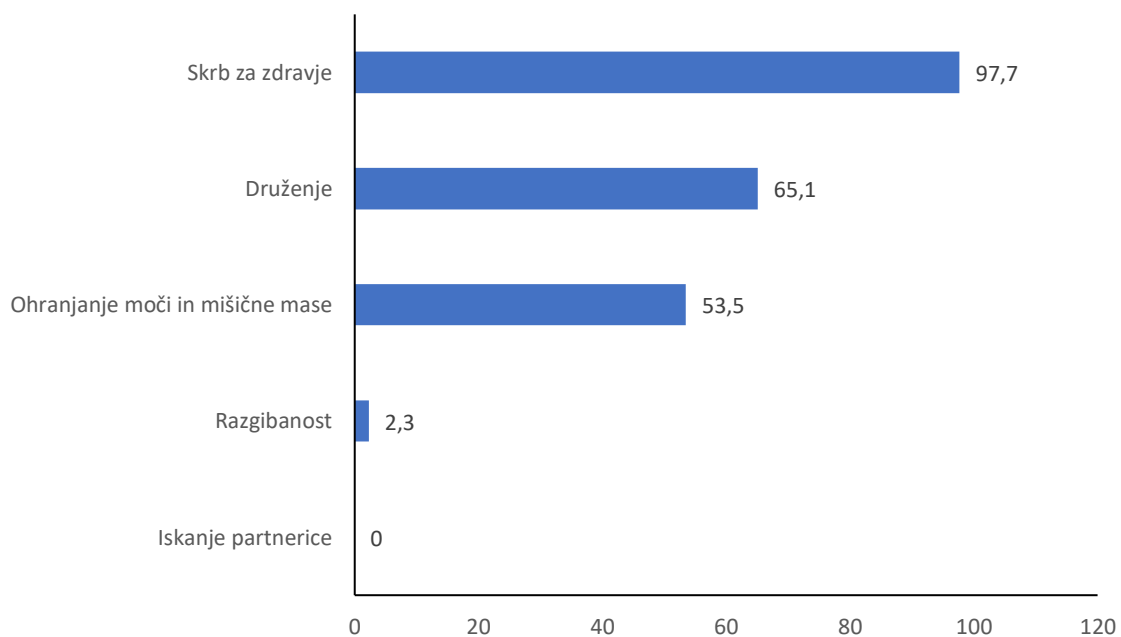
KAKŠNA VADBA BI PO VAŠEM MNENJU NAJBOLJ PRITEGNILA MOŠKE?



Drugo:

- Težko
- Spodbuda nežnejšega spola
- In sprememba miselnosti
- Nimam idej

KAJ MENITE DA JE NOTRANJA MOTIVACIJA MOŠKIH ZA UDELEŽBO NA VADBI?



MENITE, DA BI SE MOŠKI RAJE UDELEŽILI VADBE "1000 GIBOV", KI BI BILA NAMENJENA IZKJUČNO NJIM (MOŠKA SKUPINA)?

