



Šola zdravja v vaši občini – gibanje za bolj kakovostno življenje

Zdenka Kavčič, prof. šp. vzg.

www.solazdravja.com

13. 05. 2025



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Vsak trenutek je lahko nov začetek

Prostovoljsko društvo, humanitarno društvo v javnem interesu,
Osnovna dejavnost: **jutranja vadba “1000 gibov” po dr. Grishinu**

- Ustanovitev leta 2009
- 5.500 članov (povprečna starost 72 let)
- 251 skupin (10 –80 članov v skupini)
- 90 občin v SLO
- Več kot 600 prostovoljcev





Vizija in poslanstvo Društva Šola zdravja

NAMEN:

Spodbuditi ljudi vseh generacij k rednemu gibanju in socialni vključenosti, s čimer prispevamo k boljšemu telesnemu in duševnemu počutju posameznika in skupnosti.

CILJI:

- povečati število vadečih v Sloveniji,
- gibanje in druženje kot del vsakdanjega življenja,
- ozaveščati pomen zdravega življenjskega sloga.



Programi

- Brezplačna vadba 1000 gibov - vsak delovnik
- Vaje za moč z elastiko
- Dihamo z naravo
- Zdrava prehrana
- Organizirana srečanja članov



Vinica 2023 - 1300 članov

Financiranje

- Letna članarina,
- Ministrstvo za zdravje,
- FIHO,
- Športna unija,
- ZPIZ,
- lokalni razpisi,
- Fit for life.





Priznanje iz tujine – Fit for life

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

Zakaj?

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



Vadba 1000 gibov po dr. Grishinu

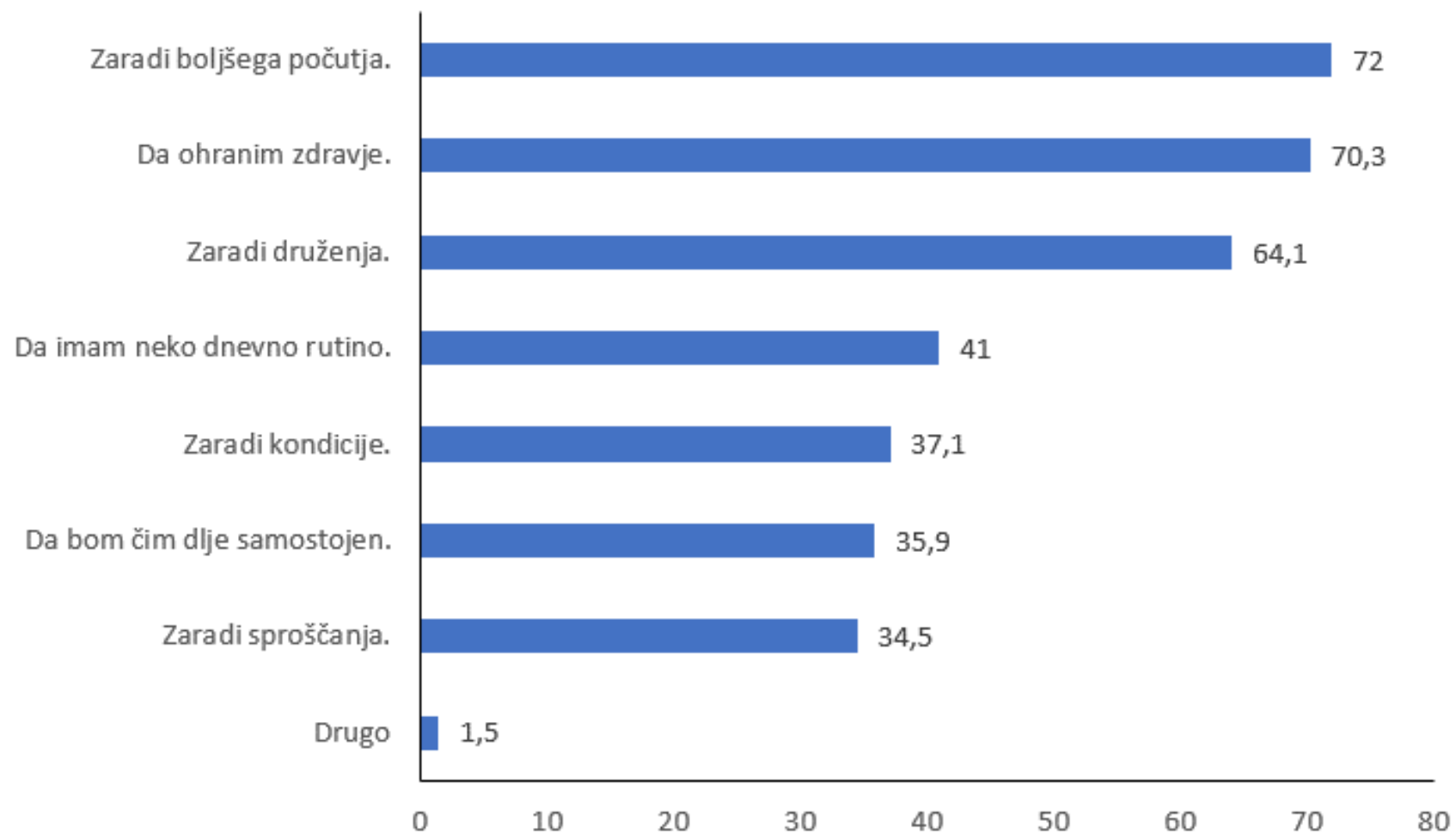
- 51 vaj - 1000 gibov
- Od 7.30 do 8.00.
- Zunaj, na javnih površinah
- Vodijo usposobljeni prostovoljci s podporo strokovnega kadra društva (prof. športne vzgoje in kineziologi).

Fizična vadba, razgibavanje (po svojih možnostih) in druženje, bogatitev socialne mreže, medsebojno povezovanje = skupnost





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



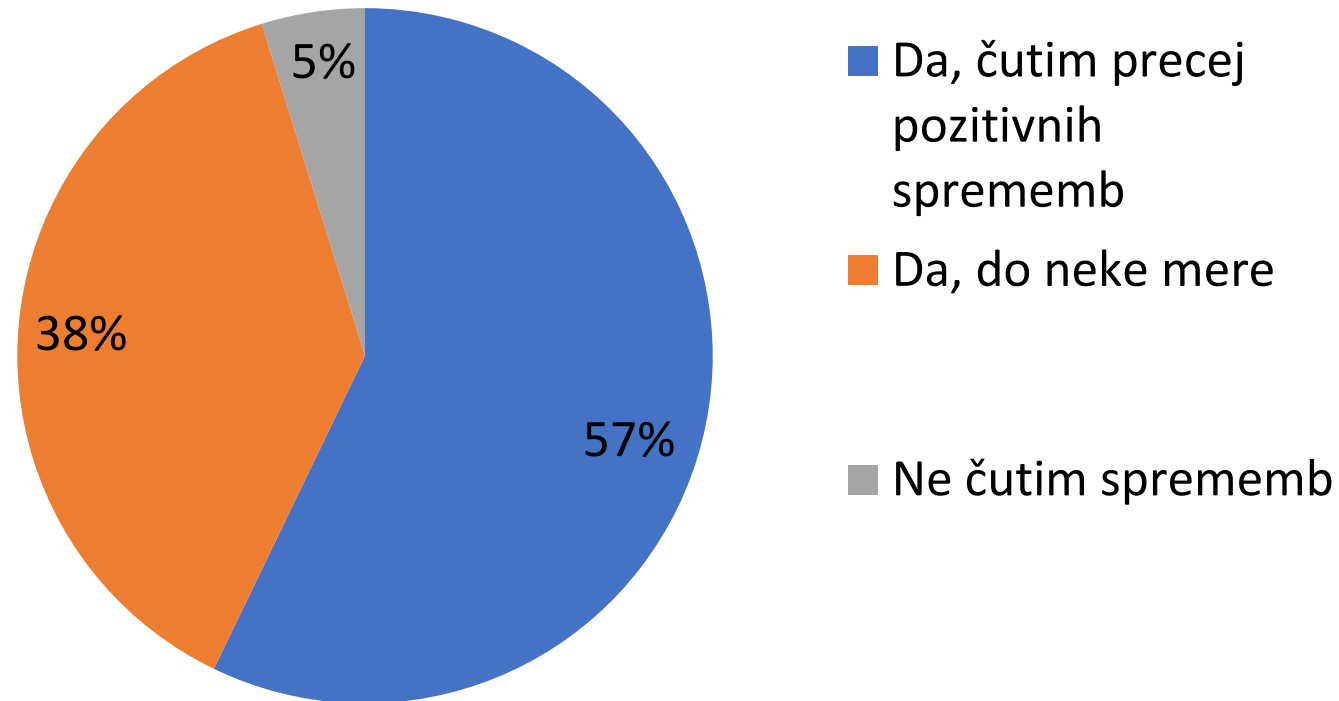


ZAKAJ STE SE ODLOČILI PRAV ZA JUTRANJO TELOVADBO "1000 GIBOV" IN NE KAKŠNO DRUGO ORGANIZIRANO TELOVADBO?

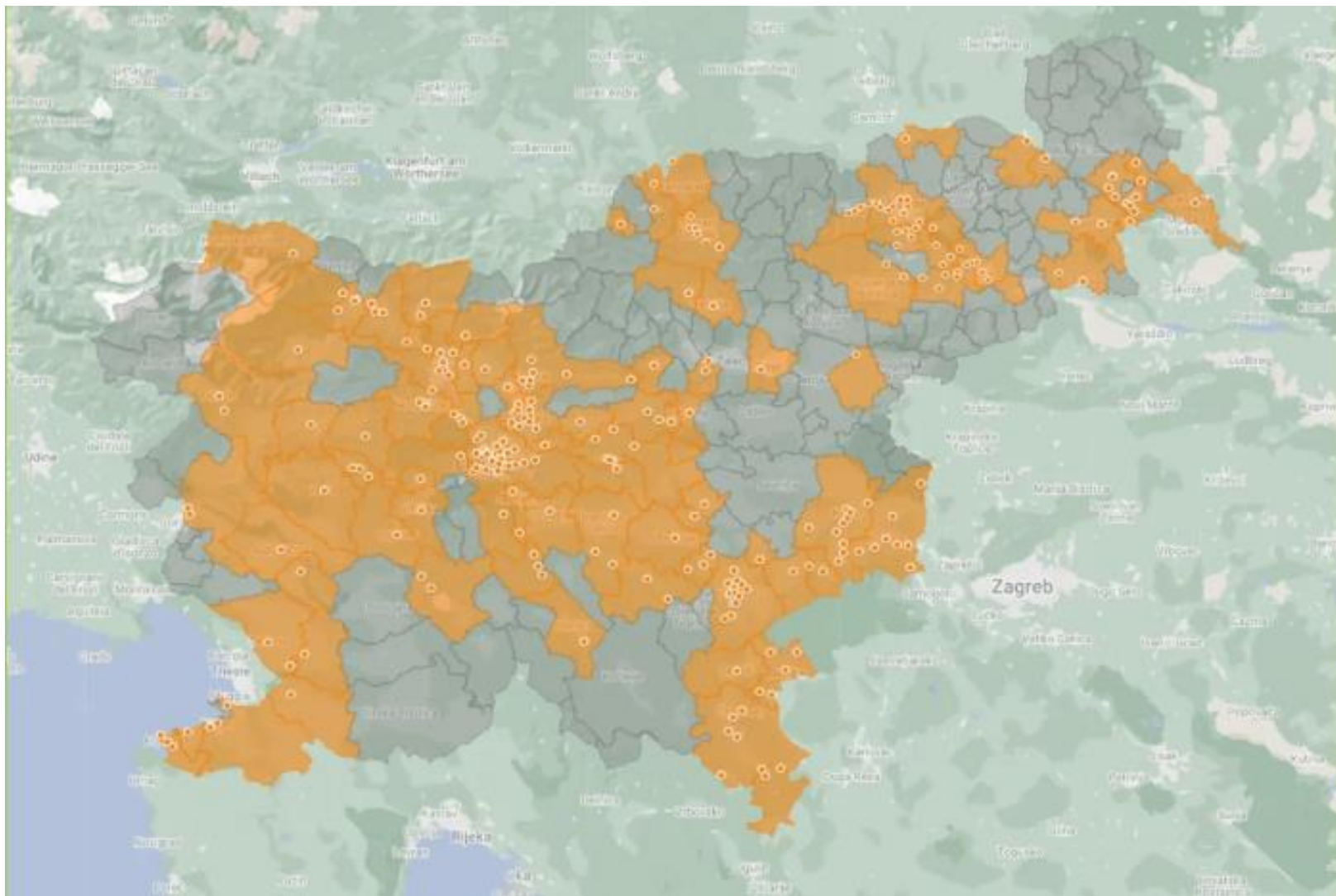




Ali opažate spremembe na bolje, odkar redno zjutraj telovadite po metodi 1000 gibov?



Kje smo prisotni?



Zdrava mesta

še nimamo skupine

1	OBČINA BRDA
2	OBČINA ČRNA
3	OBČINA DRAVOGRAD
4	OBČINA DOBROVNIK
5	OBČINA HRASTNIK
6	OBČINA ILIRSKA BISTRICA
7	OBČINA KOČEVJE
8	OBČINA LENART
9	OBČINA LOVRENC NA DRAVSKEM POLJU
10	OBČINA MORAVSKE TOPLICE
11	OBČINA MURA
12	OBČINA PESNICA
13	OBČINA SEVNICA
14	OBČINA ŠALOVCI
15	OBČINA ŠENTJUR
16	OBČINA VERŽEJ
17	OBČINA VITANJE
18	OBČINA VUZENICA
19	OBČINA ZREČE
20	MO MURSKA SOBOTA
21	OBČINA LENART
22	OBČINA LOVRENC NA POHORJU
23	OBČINA MISLINJA
24	OBČINA MOKRONOG
25	OBČINA PREVALJE
26	OBČINA RADEČE
27	OBČINA RADLJE OB DRAVI
28	OBČINA SELNICA OB DRAVI
29	OBČINA SLOVENSKE KONJICE
30	OBČINA ŠEMPETER VRTOJBA

imamo

- 1 OBČINA BREŽICE
- 2 OBČINA ČRENŠOVCI
- 3 OBČINA ČRNOMELJ
- 4 OBČINA GORNJA RADGONA
- 5 OBČINA HOČE
- 6 OBČINA HRPELJE KOZINA
- 7 OBČINA LENDAVA
- 8 OBČINA METLIKA
- 9 OBČINA MEŽICA
- 10 OBČINA MIRNA
- 11 OBČINA ORMOŽ
- 12 OBČINA PIRAN
- 13 OBČINA RUŠE
- 14 OBČINA SEMIČ
- 15 OBČINA SLOVENSKA BISTRICA
- 16 OBČINA ŠENTRUPERT
- 17 OBČINA ŠKOFJA LOKA
- 18 OBČINA TREBNJE
- 19 MO CELJE
- 20 MO IZOLA
- 21 MO KOPER
- 22 MO KRŠKO
- 23 MO LJUBLJANA
- 24 MO MARIBOR
- 25 MO NOVA GORICA
- 26 MO NOVA MESTO





Preventiva za zdravje

- Sodelovanje na festivalih (nacionalni in lokalni),
- medgeneracijska sodelovanja,
- sodelovanja z vrtci, šolami, društvi, domovi za starejše ...





Preventiva za zdravje

- sodelovanja z NIJZ - CKZ in ZVC:
 - meritve v ZD in na terenu (testi hoje, moči in vzdržljivosti ...),
 - predavanja v ZD (inkontinenca, preprečevanje padcev, demenca ...),
 - zloženke (prehrana ...).





Mnenje članice

»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 (74), MB – Razvanje



Zakaj je DŠZ koristna za vašo občino?

Posameznik: preventiva in krepitev zdravja, boljše psihofizično počutje.

Svojci: razbremenitev

Družba: povezovanje krajanov v lokalni skupnosti, promocija zdravega sloga življenja za vse generacije; povečanje uporabe javnih površin; vključevanje ranljivih skupin.

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





Kaj lahko naredijo občine, da se vadba razširi?

- **Promocija in informiranje**

- Objave na občinskih spletnih straneh, v glasilih in družbenih omrežjih.
- Organizacija predstavitvenih vadb ali "dneva zdravja,,,

- **Infrastruktura in prostor**

- Ureditev ustreznih javnih površin za vadbo (nadstreški).

- **Finančna podpora**

- Sofinanciranje opreme (majice, pripomočki, subvencionirani prevozi).
- Podpora pri prijavih na razpise (lokalne, državne).

- **Organizacijska podpora**

- Pomoč pri iskanju in animaciji prostovoljcev – bodočih vaditeljev.
- Povezovanje z lokalnimi društvi upokojencev, ZD, Rdečim križem, ipd.

- **Vključevanje v lokalne strategije**

- Uvrstitev programa v občinske strategije za zdravje, starejše, šport in socialno varstvo.



Kaj si želimo na sistemski ravni?

- Vključitev vadbe DŠZ v strategije NIJZ,
- dolgoročno sofinanciranje s strani države (ne le projektno).



**Cilj je skrb za
sočloveka, zdravje.**

Kontaktirajte nas za uvodno predstavitveno vadbo v vaši občini



www.solazdravja.com

Telefon: 030 717 830

E-mail: info@solazdravja.si
zdenka.kavcic@solazdravja.si

Facebook, Instagram, LinkedIn