

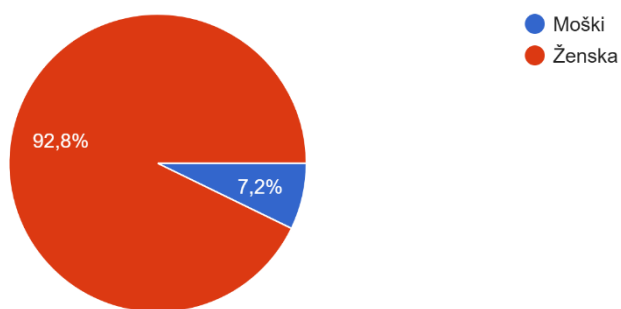
## REZULTATI ANKETE DRUŠTVA ŠOLA ZDRAVJA 2026

Vsi rezultati so prikazani v odstotkih.

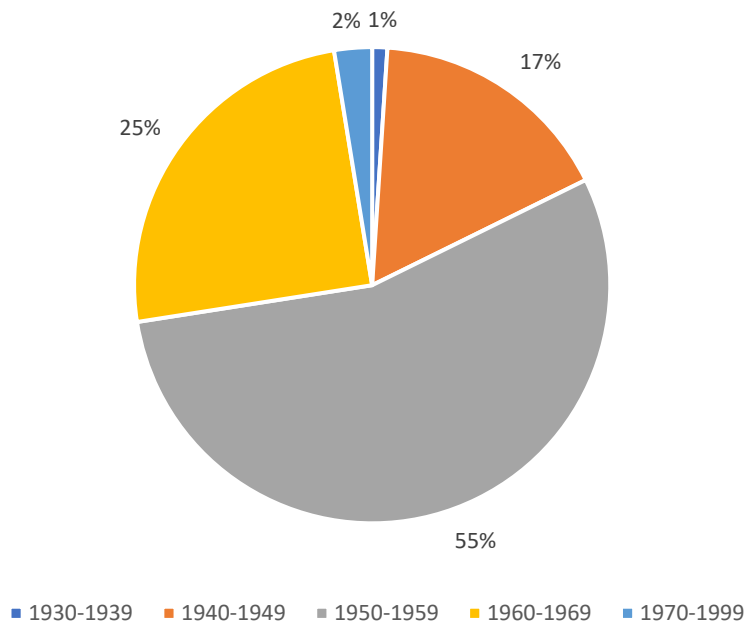
### DEMOGRAFSKI PODATKI:

ŠTEVILO UDELEŽENCEV: 779

SPOL:

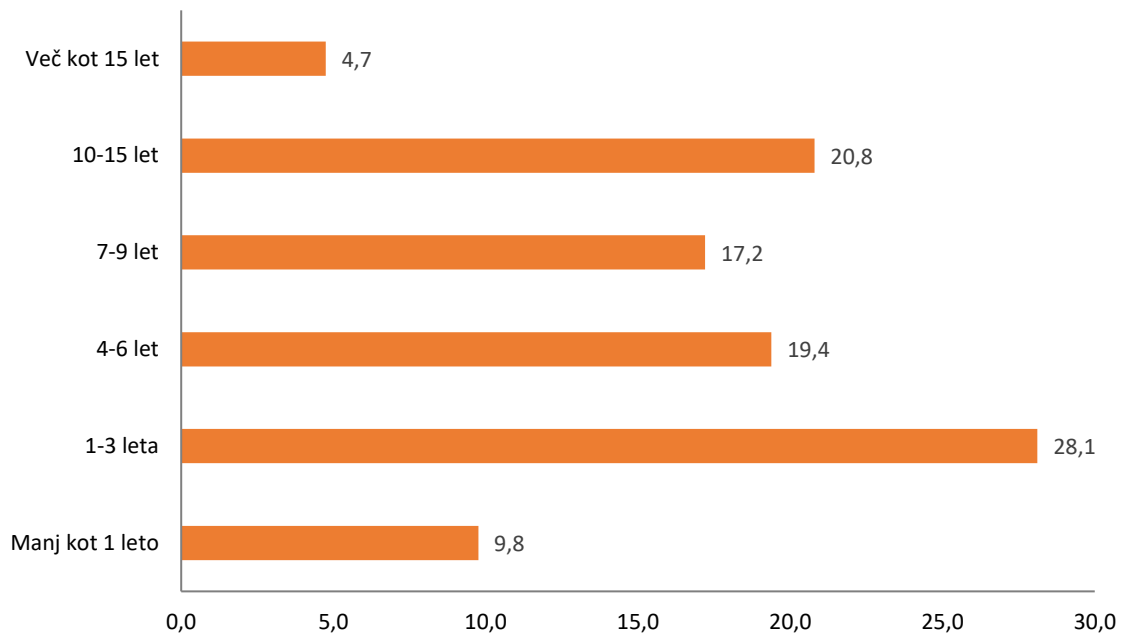


LETNICA ROJSTVA:

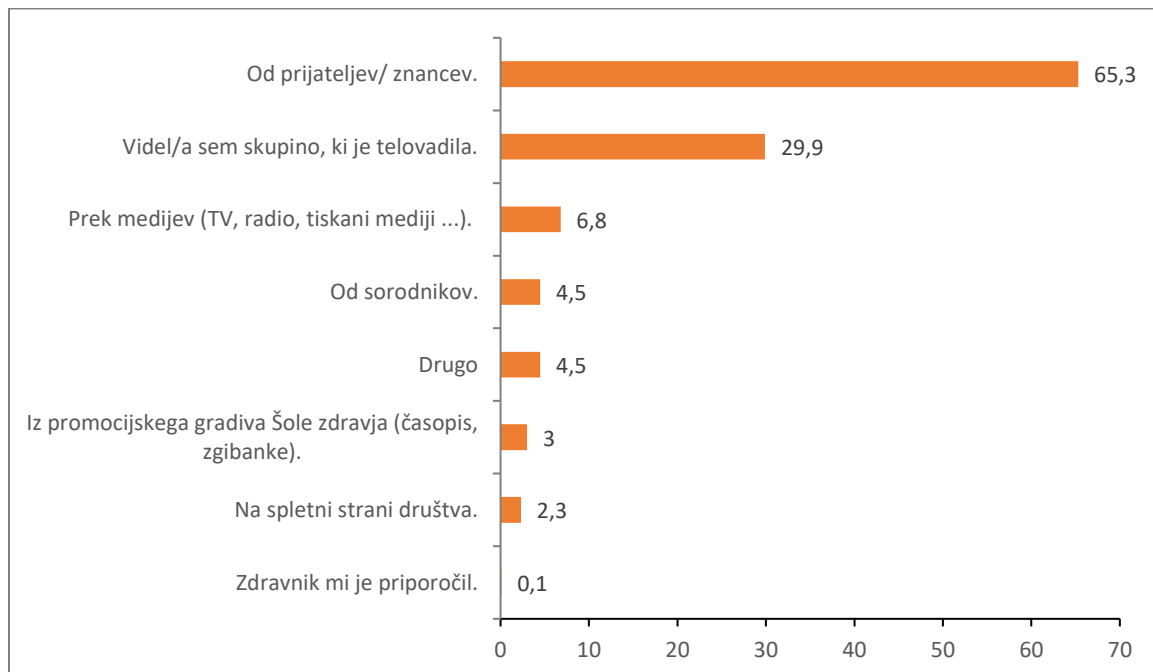


**OBČINA:** Največ Ljubljana (16,9 %), potem Novo mesto (5,5 %), Maribor in Ptuj (4,1 %), Žiri (3,5 %) Brežice (3,3 %), Kamnik (3,1 %). V ostalih občinah je manj kot 3 %.

## KOLIKO LET TELOVADITE PO METODI »1000 GIBOV«?



## KJE STE SLIŠALI ZA ŠOLO ZDRAVJA?

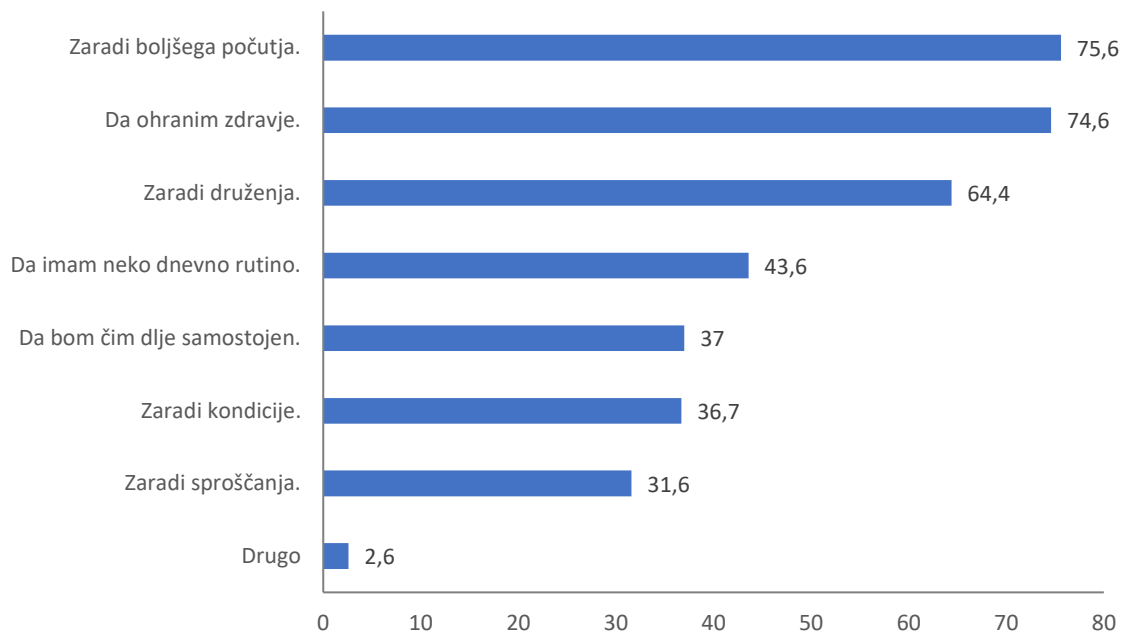


### Drugo:

- DU Rakek
- ZAČETKI PRED 15 LETI PIRAN
- Darja Rozman- zaposlena v prodajnem sektorju Term KRKA je želela gostom - spremljevalcem ponuditi jutranjo vadbo v naravi, šli smo pogledat novoustavljeno skupino, ki jo je v Domžalah predstavil dr. Grishin.
- Povabila me je prijateljica ko je ustanovljala skupino

- 3 sestrice že dalj časa telovadijo, vendar so bolj oddaljene
- šiška
- Občasno telovadili v Piranu
- Občina Žiri je objavila.
- Predstavitev na delavnici občine
- Sami smo zaceli
- Pršla je deklica iz Domžal iz ŠZ in nam pokazala vaje in smo bili zelo navdušeni
- društvo upokojencev
- Pomoc pri začetku dela skupine
- Društvo upokojencev
- Lucije Nedeljković
- Predavanje dr. Grišina v Hrvatinih
- Na zboru DU Birčna vas
- Sosedu
- Predavanje dr. Grišina
- Videla sem jih na obali Pirana in se kasneje priključila v Ljubljani
- Splet
- Društvo upokojencev Rakek
- V nabiralniku doma sem dobila vabilo in na igrišče
- Gradivo v knjižnici Velike Lašče
- predstavitev v knjižnici Domžale I. 2009
- od Rine Potočan je naša vodja (na sprehodu)
- vadečih krog
- Na obala z dr. GRISHINOM
- Preko DU Vižmarje Brod
- reklamni plakat
- predavanje dr. Gershin
- Od društva upokojencev Vižmarje-Brod
- 8
- obvestilo društva upokojencev VB
- sašo kronegger

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



Drugo:

- ker sem v Termah že vodila nordijsko hojo, sem na njihovo željo prevzela še 1000 gibov in hkrati priključila domačine.
- Vse tooooo
- Zaradi Marinke, ker zelo dobro vodi telovadbo
- Da smo povezani in se smejijo. Pa še red je
- Da se že zjutraj napolnim s pozitivno energijo in tako začnem dan.
- prenos dobrih idej med generacijami
- Ker se rada gibljem na zraku
- Vadbe v naravi, na svežem zraku
- In izboljšam zdravje, ravnotežje, gibljivost, kondicijo ...
- Da zjutraj vstanem, da ne poležavam
- da bom bolj gibljiva
- bolečine v hrbtu
- Najprej zato, da mi da sorodnica mir z nagovarjanjem, zdaj pa zaradi vseh zgoraj naštetih razlogov.

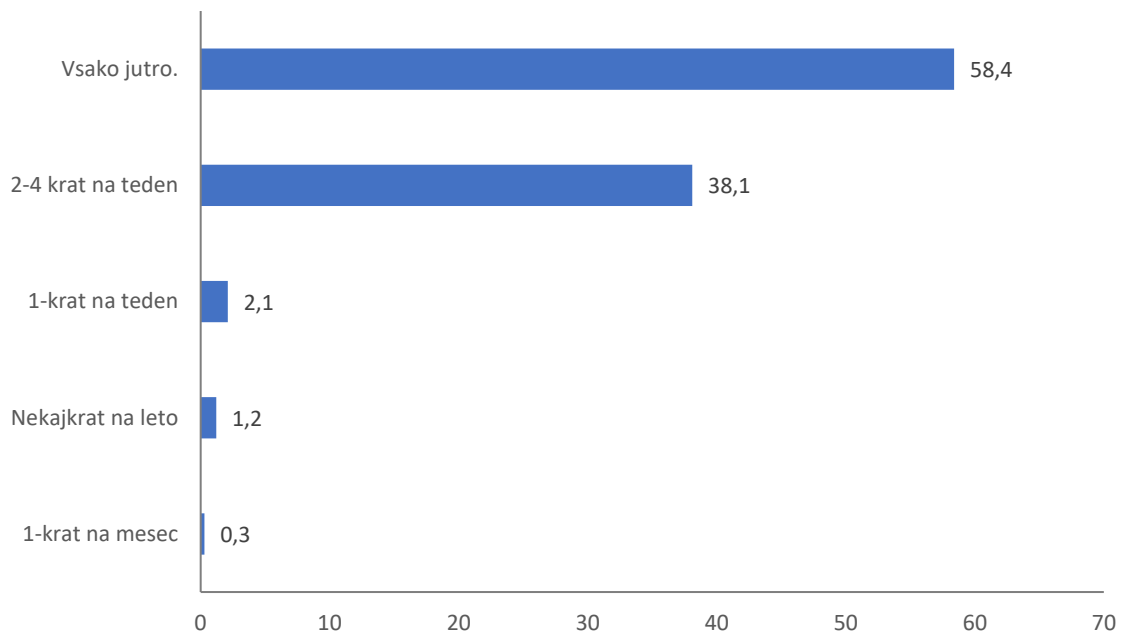
## ZAKAJ STE SE ODLOČILI PRAV ZA JUTRANJO TELOVADBO "1000 GIBOV" IN NE KAKŠNO DRUGO ORGANIZIRANO TELOVADBO?



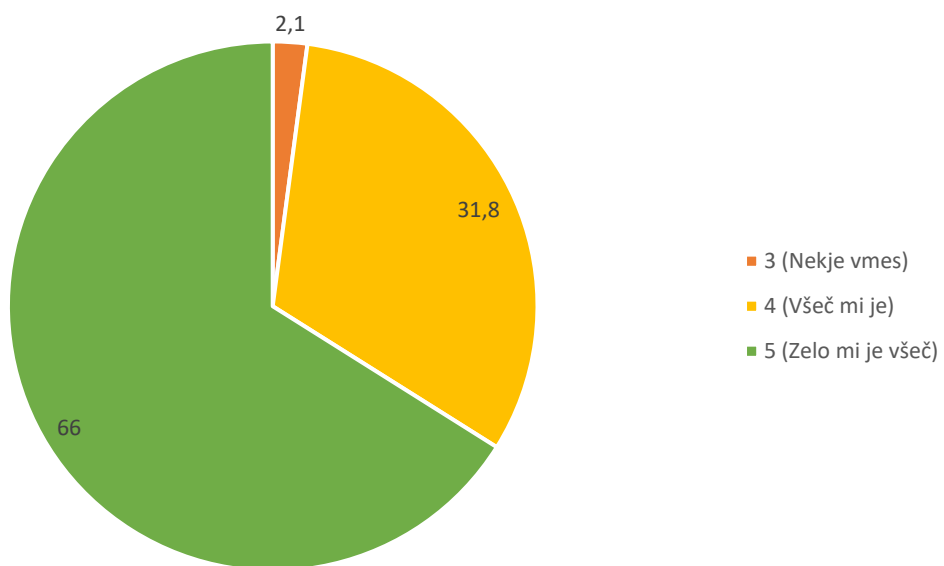
### Drugo:

- Druge vrste vadbe v našem kraju ni bilo.
- Zdela se mi je smiselno, da zjutraj na zraku ogrejem celo telo, me je pa motila stoja na mestu in slabo izvajanje vaj, kar sem čez leta z soglasjem g. Grishina dopolnila.
- Zaradi skupine in voditeljice
- Hodim še na terapevtsko telovadbo 1x tedensko
- Ustreza mi termin
- Zpoznala polno dobrih ljudi
- vadba ni brezplačna, če plačujemo članarino
- telovadim doma preko ZOOMA
- Gibanje ki vključuje ritmično dihanje in daje poudarek tudi čuječnosti
- Okrevam po bolezni in mi je vadba preko zooma kot narocena

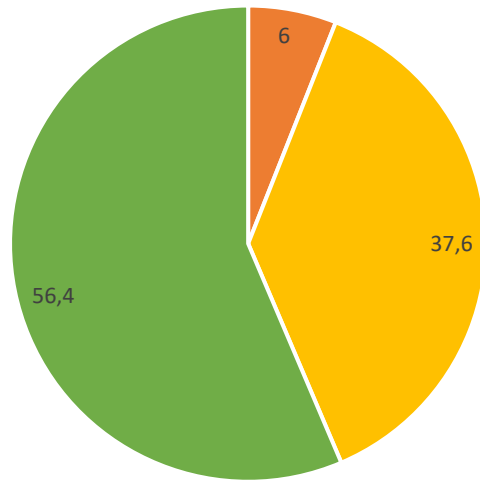
### KAKO POGOSTO ZJUTRAJ TELOVADITE PO METODI 1000 GIBOV?



### KAKO BI OCENILI JUTRANJO VADBO 1000 GIBOV?

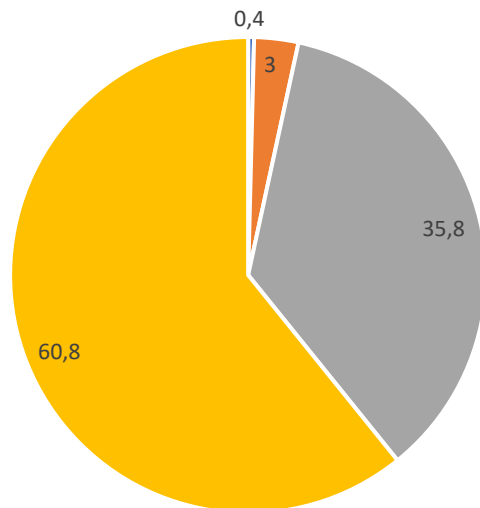


### KAKO STE ZADOVOLJNI Z VZDUŠJEM V SKUPINI, V KATERI TELOVADITE?



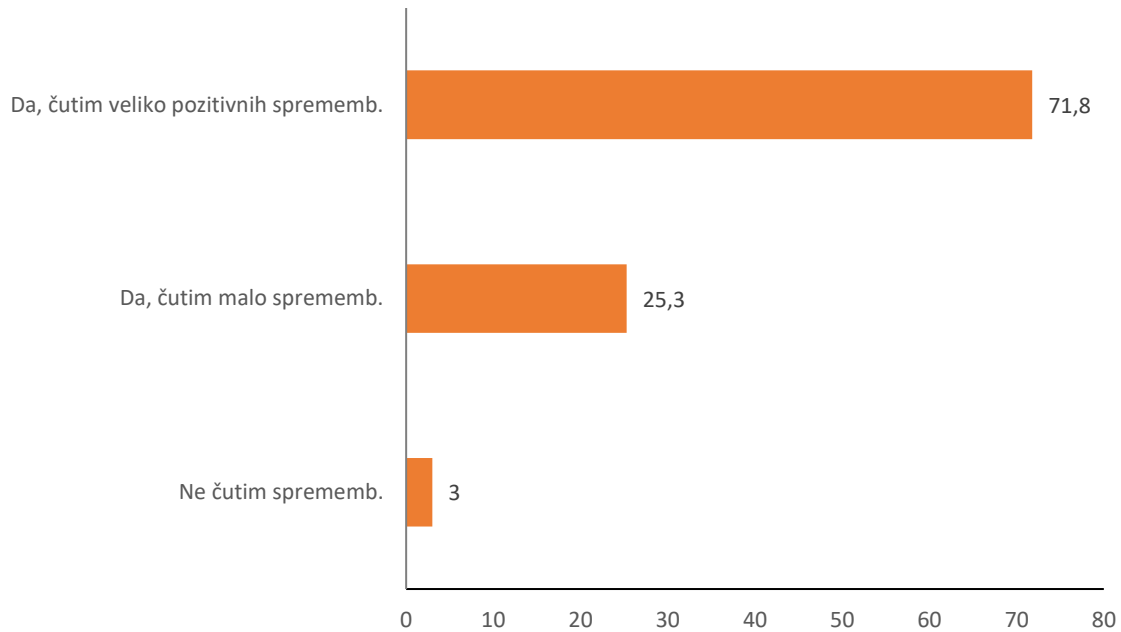
■ 3 (Nekje vmes) ■ 4 (Všeč mi je) ■ 5 (Zelo mi je všeč)

### KAKO STE ZADOVOLJNI Z VODENJEM VADBE (VADITELJI)?

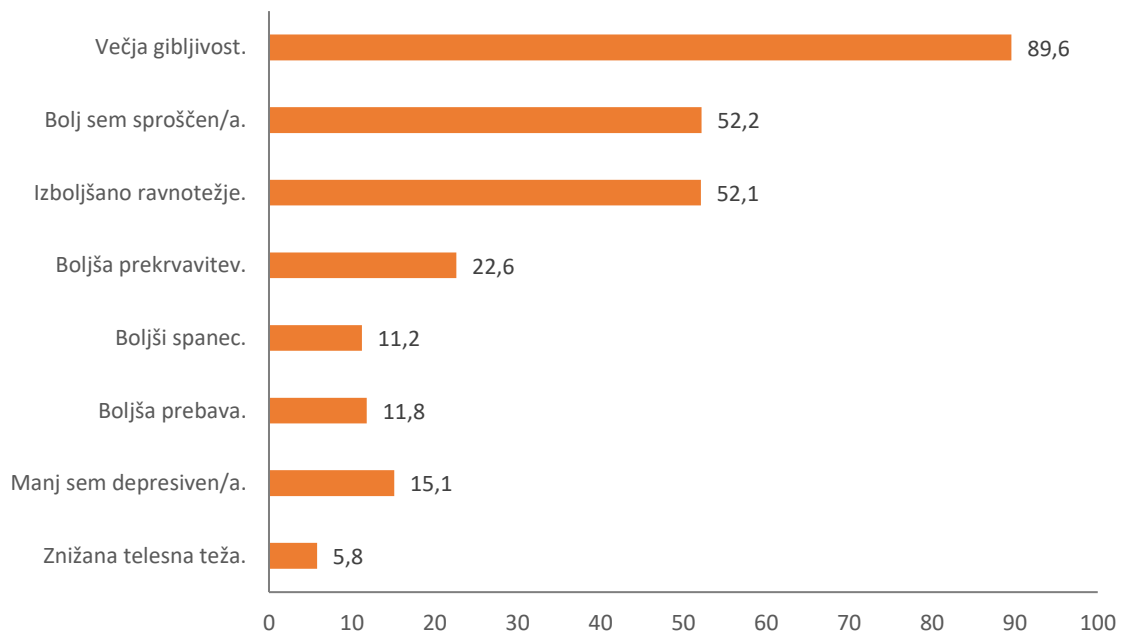


■ 2 (Nisem zadovoljen/a) ■ 3 (Nekje vmes) ■ 4 (Zadovoljen/a sem) ■ 5 (Zelo sem zadovoljen/a)

**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)**



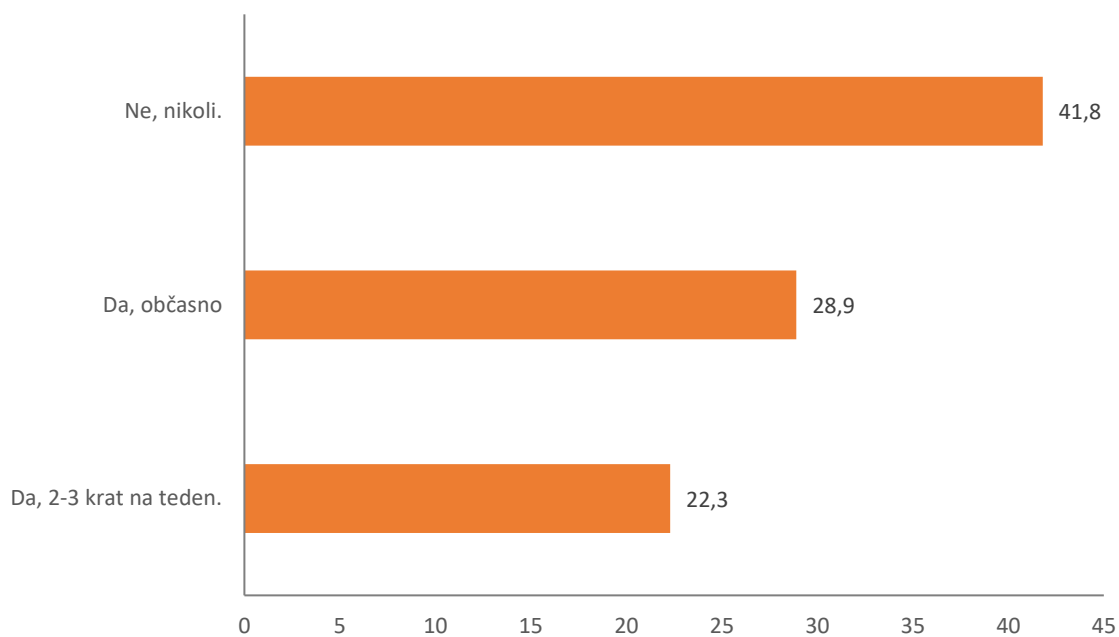
**Drugo:**

- 15 let je prineslo kar nekaj sprememb, pravim si, da sem zaradi aktivnosti v vseh ozirih boljša.
- Manj bolečin
- Veseli me, da se vadbe udeležujejo sostanovalci in sosedge iz okolice
- Pozimi me tudi pri nižjih temperaturah ne zebe
- jutranje vstajanje

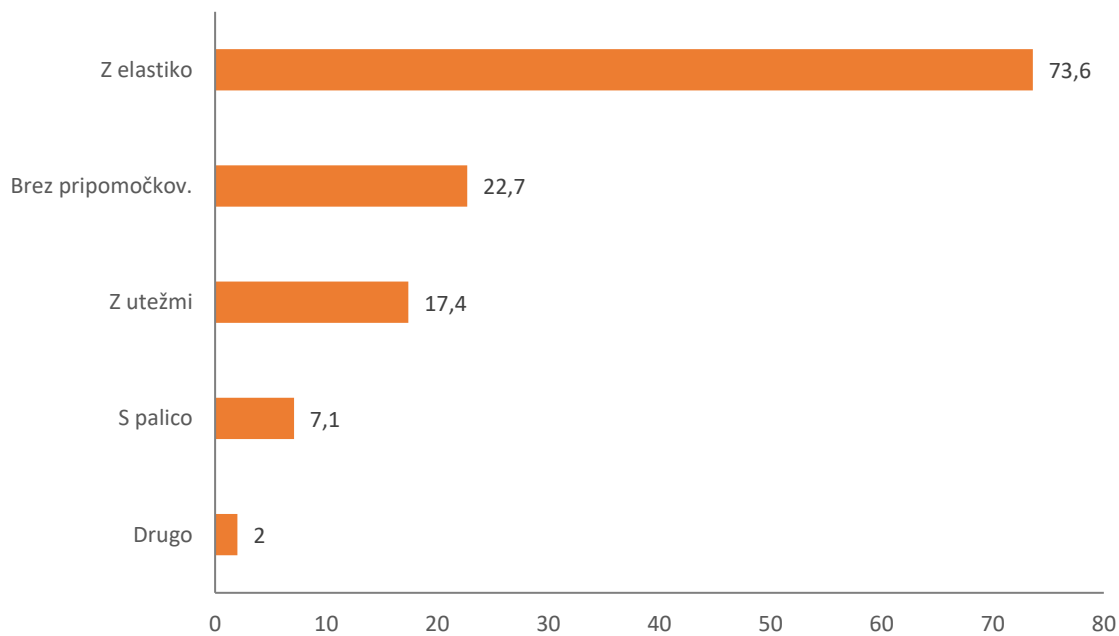
- Ker ne sodelujem še dolgo ne vem prav odgovoriti na vse
- Samozavest boljša in bolj aktivno živim
- Ne čutimo sprememb
- Širitev socialnega okolja
- V vseh teh letih še nisem bila prehlajena.
- več energije za čez dan
- Boljše počutje
- Dobro se počutim
- zmanjšuje depresijo. Začela sem REDNO, A žal, trenutno, zaradi operacije kolena in hudega išiasa trenutno ne zmorem hoditi, kar ZELO pogrešam in komaj čakam, da se ponovno vključim v skupino, kjer vse koristno vpliva na moje zdravje in počutje. HVALA, ŽAL,
- kondicija
- Spoznavanje novih ljudi.
- Bolj sem odporna na viruse

## VAJE ZA MOČ

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



### S KATERIMI PRIPOMOČKI IZVAJATE VAJE ZA MOČ?

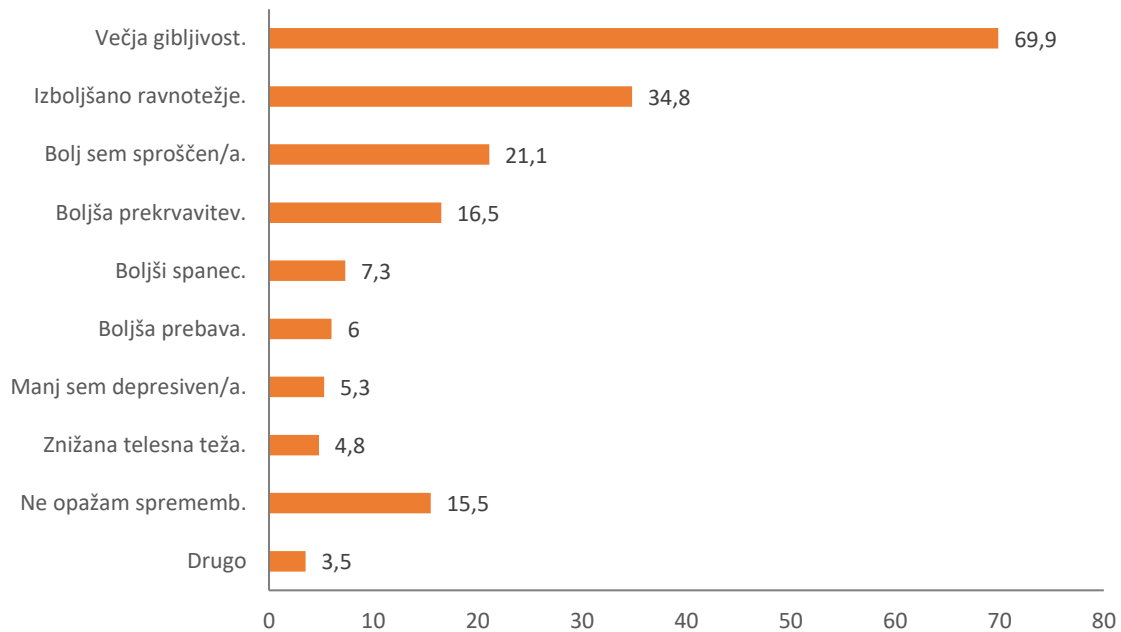


Drugo:

- s poudarkom na počasnejše in kvalitetnejše izvajanje vaj ŠZ
- Zoga
- Žogo, trak
- ne izvajam v skupini

- Zaenkrat brez elastike, a jo bomo kmalu začeli uporabljati
- že ves čas po koncu vadbe delamo tudi sklece ob klopi
- Elastiko dobimo zelo kmalu
- Ne izvajam vaj za moč
- na klopci, ki jo imamo zraven našega telovadišča

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



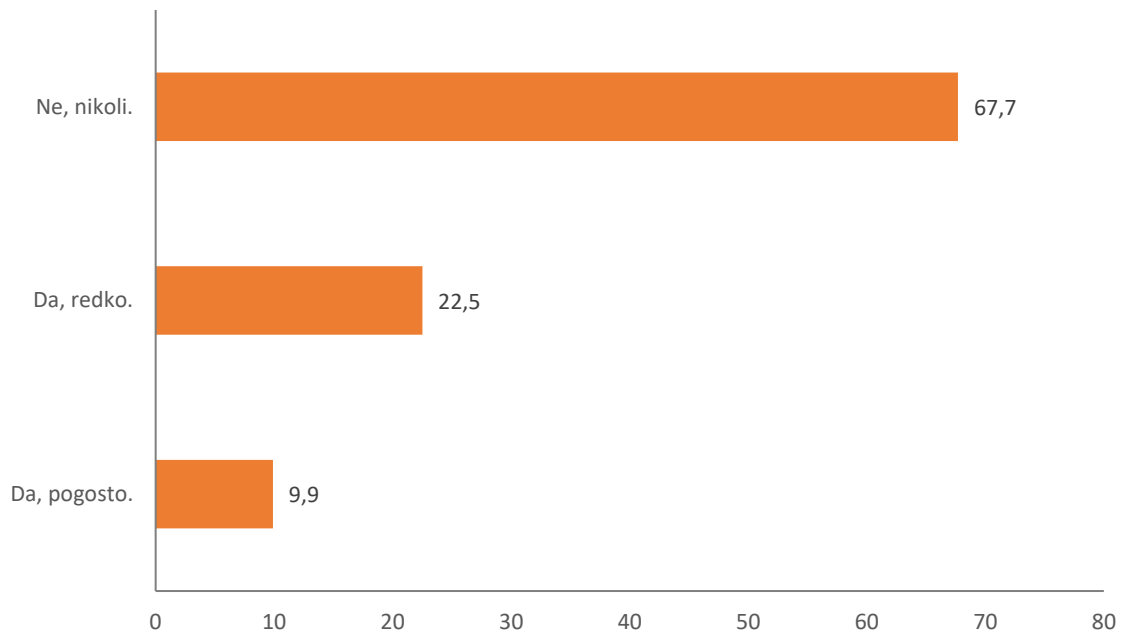
**Drugo:**

- moč
- ohranjanje moči določenih mišic
- ne opažam bistvenih sprememb
- Več moči v rokah
- sem šele dobro pričela
- ne izvajam
- povečana mišična masa
- ne morem reči nič ker je šele začetek
- še ne delamo dolgo
- Vzdržljivost povečana
- moč v rokah in nogah
- mišična masa
- Večja moč v sklepih, mišici
- Tonus
- več moči v rokah
- krepitev mišične mase
- glede nato da izvajamo vaje za moč šele dober mesec težko točno določim kaj sem pridobil, vsekakor pa je boljši občutek da tudi na tem področju naredim nekaj za sebe in druge
- Drugi dan imam muskelfiber.

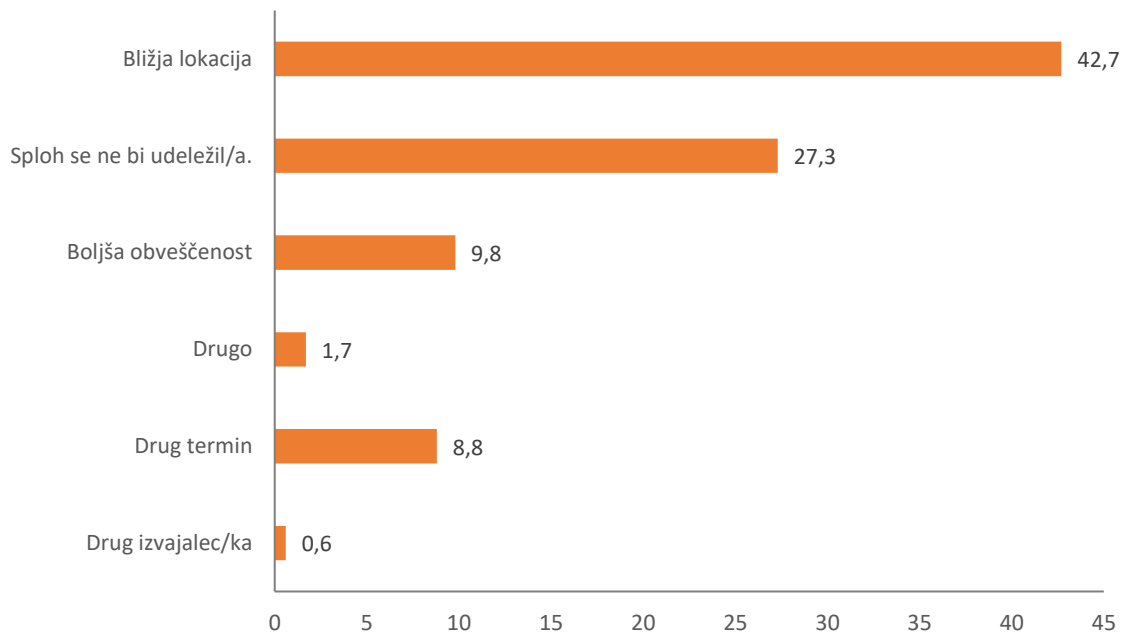
- Večja moč
- Dobila na moči
- Ne izvajam
- Še ne more biti sprememb, čas je še prekratek.

## 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?**

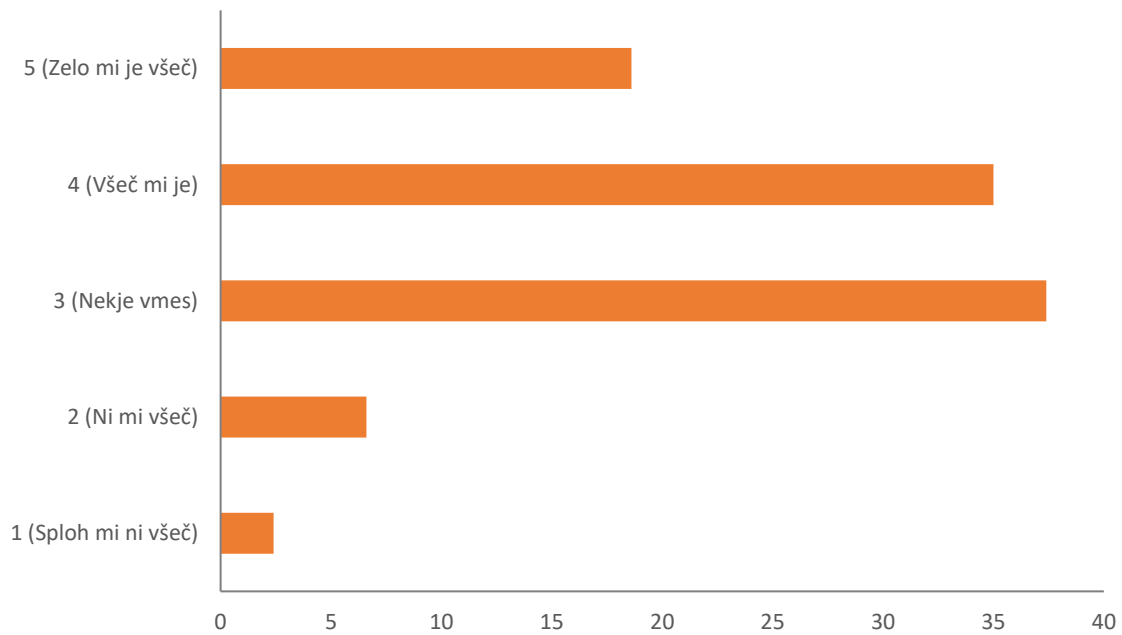


**Drugo:**

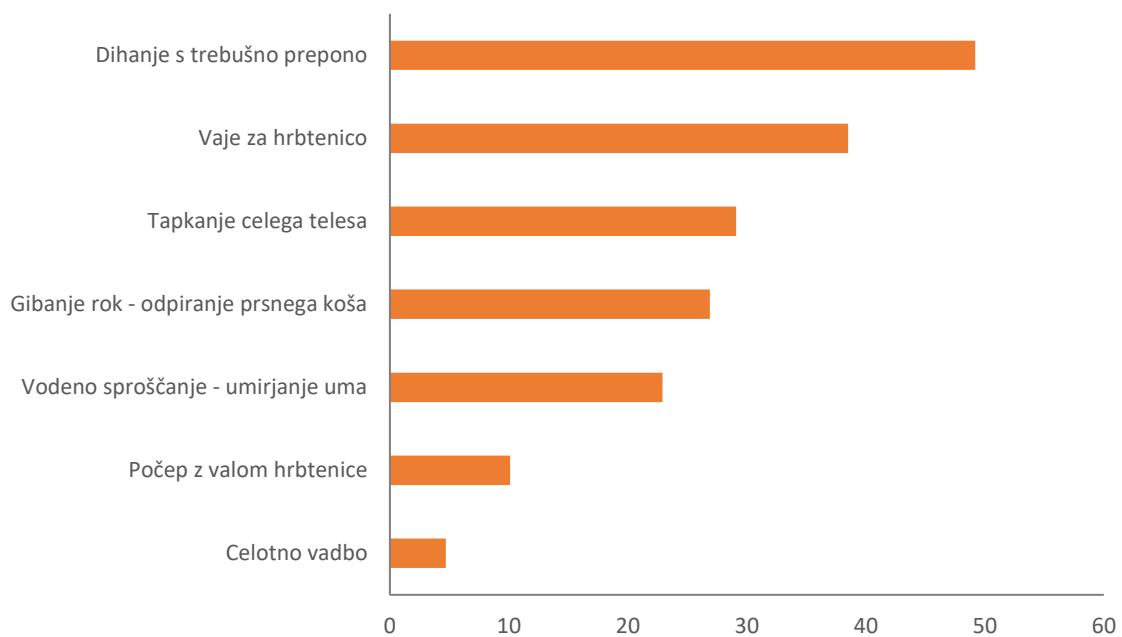
- vem
- čas mi ne dopušča
- že dovolj diham doma na velikem posestvu
- V skupini ni bilo dovolj interesa. Druga lokacij je oddaljena
- na bolj dostopnem terenu v naravi

- sama redno / dnevno hodim in živim v naravi
- Takoj po jutranji telovadbi.
- Imam druge obveznosti
- 3x tedensko se druga vadba
- mogoče se bom odločila
- če bi utegnila
- enkrat sem bila in mi n ustreza
- Pri nas je ni
- Imam tudi druge dejavnosti
- skupaj z ostalo vadbo bi mi vzelo preveč časa
- trenutno mi zadostujejo vaje 1000 gibov in vaje za moč
- pomanjkanje časa
- Ko najdemo vaditelja; dosedanja iskanja so bila neuspešna
- Problem je prosti čas.
- Nadaljevanje 1000 gibov
- Mi zadostuje telovadba 1000 gibov.
- Ne vem, da bi bila v Sezani.
- Odlaham že nekaj časa. Bom 😊
- Ker ne hodim redno na telovadbo, nisem seznanjena
- Dihamo z naravo se pri nas še ne izvaja.
- trenutno imam dovolj jutranjo telovadbo in dvakrat tedensko vaje za moč
- v naši skupini ni te dejavnosti
- Če bi bila že zdrava in upokojena
- V naši skupini , Adlešiči, še nimamo tih vaj.
- Nimamo še teh vaj
- dovolj je telovadbe 5 x na teden
- Nadaljevanje po 1000 gibih 2x tedensko
- Zaenkrat še ne morem udeležiti.
- Čè bi bilo v mojem kraju
- Vecina ni zainteresirana

## KAKO BI OCENILI DEJAVNOST "DIHAMO Z NARAVO"?

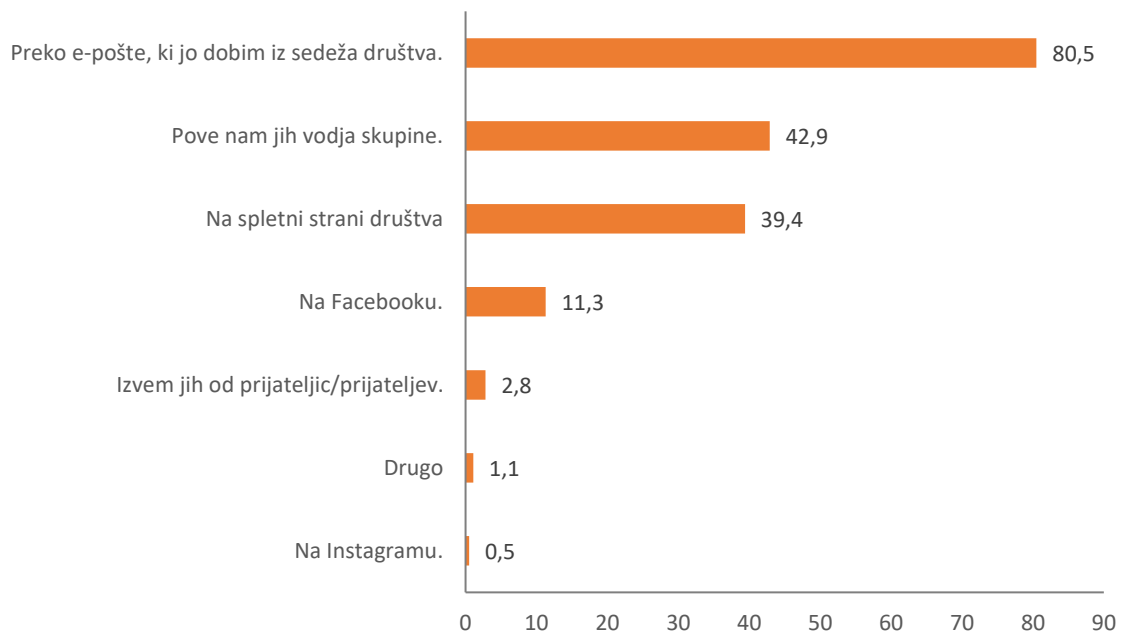


## IZVAJATE KAKŠNO METODO IZ VADBE DIHAMO Z NARAVO TUDI SAMI DOMA?



## SPREMLJANJE NOVIC IN OBVESTIL

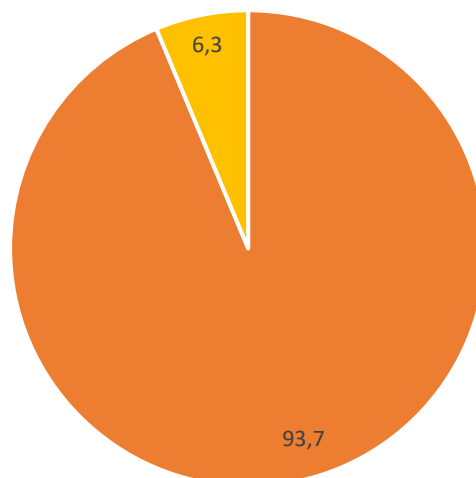
### KJE SPREMLJATE NOVICE IN OBVESTILA DRUŠTVA ŠOLE ZDRAVJA?



Drugo:

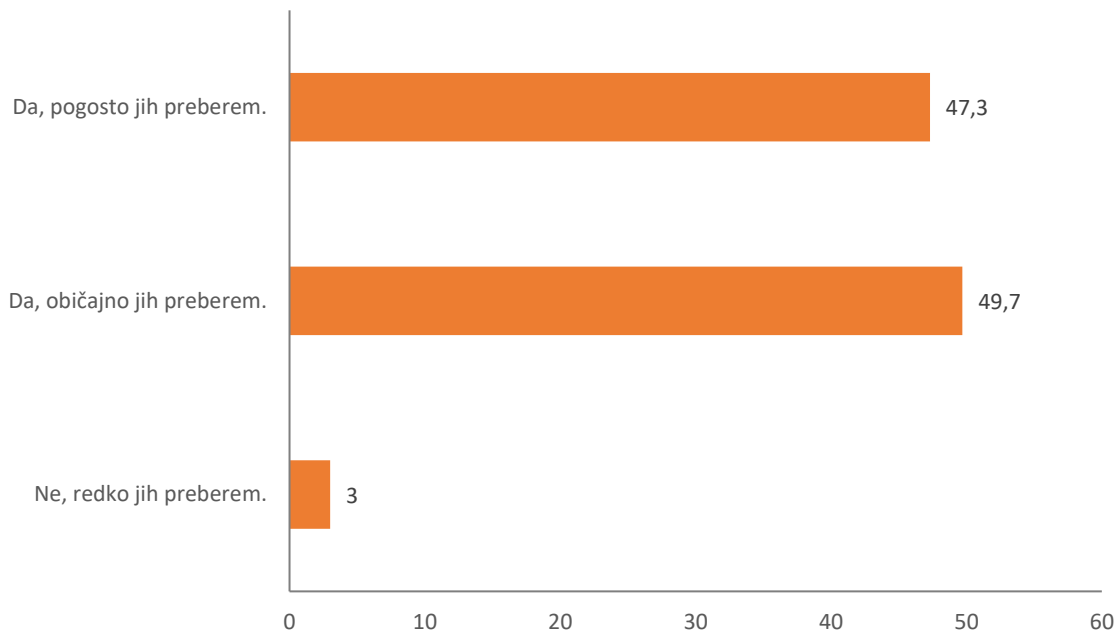
- Vodja skupine mi jih pošlje po e-pošti
- zadnje čase ne dobivam obvestila društva. Razlog mi ni znam
- Vsega po malo, dovolj, da si ustvarim mnenje
- Preko e pošte vaditeljice
- Jih ne spremljam
- Iz naše REVIJE

### ALI PREJEMATE PO ELEKTRONSKI POŠTI DRUŠTVENE NOVIČKE?

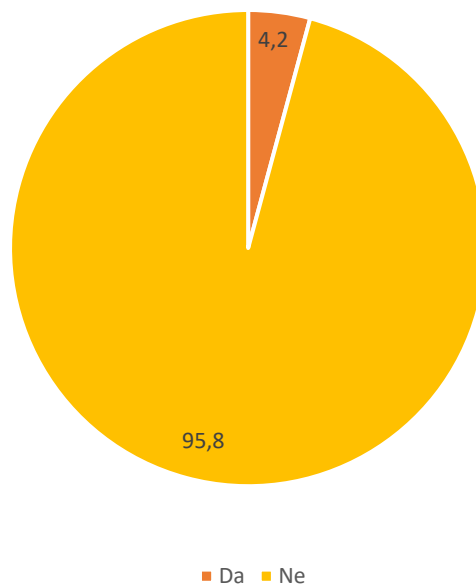


■ Da ■ Ne

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



### ALI V TEDENSKIH NOVIČKAH POGREŠATE KAKŠNO TEMATIKO ALI VSEBINO?



Predlogi:

- /
- Nimam
- Jih nimam
- Nimam

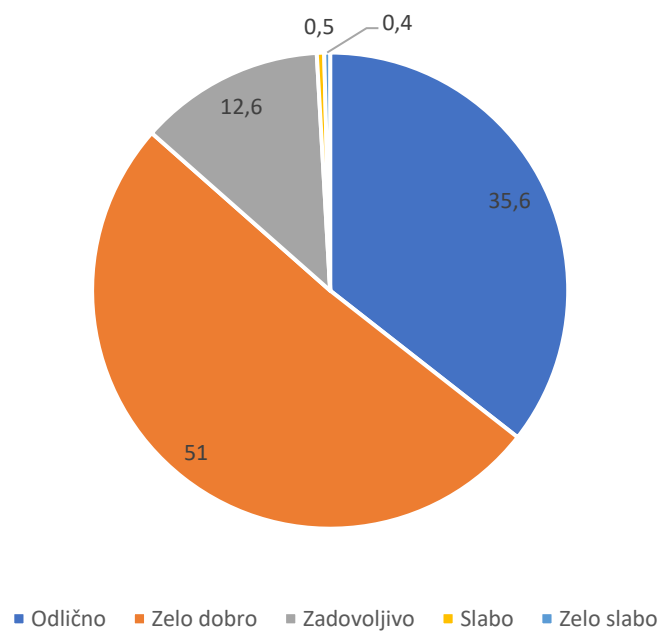
- vaje za moč
- Vsaka pot pora in prijazna beseda je dobrodošla. Hvala za vaš tru 😊 d!
- naj kar ostane, tako kot je
- vse kar je potrebno je napisano, ažurno, prijazno ter daje občutek, da si zaželen član Društva
- Ga nimam
- Več predavanj po zoom kot je bilo o inkontinenci, mogoče o prebavi, bolečinah v sklepih,...
- Za razpoznavnost DŠZ - izvajanje vaj 1000 gibov preko medijev (TV, računalnik,...) izberite svoj strokoven kader, ali skupine, ki vaje pravilno prikažejo.
- nimam mnenja
- V skupini, ki vadi vsako jutro, so izrednega pomena medsebojni odnosi, zaupanje, da se lahko tudi kdaj potožimo, če imamo zdravstvene ali kakšne druge probleme. Da vemo, da smo v varnem okolju. Morda bi tudi temu področju namenili kakšno dodatno izobraževanje. Vodje tu odigrajo zelo pomembno vlogo, kako znajo prisluhniti in morda usmerjati pogovore. V skupino prihajajo osamljeni ljudje, marsikomu je jutranja telovadba in po tej še druženje ob kavi, edini kontakt v tistem dnevu. Od vodje je tudi odvisno, da ali bo skupina rasla, ali pa je morda več ne bo. Malo v razmislek
- Pa lep pozdrav in uspešno leto.
- Sem zadovoljna z vzpodbudnimi besedami ki jih delite
- Je, kar zadovoljivo
- sem zadovoljna
- večtematik, da sam izbereš
- Nevem ta trenutek, že vi poskrbite za vse
- Mogoče se poudarek na zauziti tekocini in prehrani.
- Izlet v naravo
- Novice so predolge in vse pisete v "enem kossu", Bolje bi bilo, ce bi jih tematsko porazdelili
- RABILI BI ZA VSE NAS VODJE, IZOBRAŽEVANJE ZA VAJE ZA MOČ, KAJTI MENI JE ZELO POMEMBNO, DA BOMO VODJE IZVAJALE VAJE PRAVILNO, DRUGAČE JE VSE BREZPREDMETNO
- Nimam predlogov
- Duhovna plat naših življenj, pomen hvaležnosti v življenju, ... morda še večji poudarek ravnotežju in nogam, morda še občasne vaje...
- zaenkrat mi vse ustreza
- Križanko
- nimam dodatnega predloga
- //////////////
- Nimam predlogov ali ideje
- Ne
- Mislim da je vse zajeto od obvestil izobraževanja, do koristnih nasvetov.
- Le tako naprej !
- Nimam predlogov
- Novičke so vedno zanimive, predvsem pa mi je všeč prijazen, srčen pristop.
- Vsega je dosti
- Opis kake vaje
- so vse o.k.
- NIMAM PREDLOGA.
- Trenutno sem z vsem zadovoljna.
- Več novic posameznih skupin
- Predlog
- Le tako naprej

- mogoče obisk vodilnih 1x na leto
- Pogoste in zadostne novice
- posebni dosežki ali posebni dogodki iz skupin
- Jih je prevec in za naš konec niso relevantne
- Kar nimam novih predlogov
- Nimam idej 😊
- čim več nasvetov za zdravi način življenja- naravna kozmetika, zdravi recepti, naravna lekarna,...
- Mislim, da je zdaj kar nekaj novega, tole maramo utrditi
- Se dogaja.
- V vsaki novički predstavite eno vajo iz sklopa 1000 gibov z utemeljitvijo pomena. Vaje v skupini izvajam že leta in večkrat opažam, da postanejo določene vaje rutina in jih izvajam premalo pozorno.
- Vaje za moč v ilustrirani obliki.
- morda kakšni nasvet za samopomoč zeliščni napitki,čajne mešanice ,super živila seveda vse domači pripravki
- Nimam posebnih želja.
- Ja kar v redu vse to kar se izvaja.
- Čim krajše, nujne, zgoščene informacije
- več novic iz lokalnih skupnosti
- Sem zadovoljna z njimi.
- Hvala ni potrebno dodatnih tem
- So že izčrpne in vzpodbudne.
- razlaga posameznih vaj
- Zdi se mi dovolj jasno napisana vsebina.
- Nimam predlogov, super ste! Hvala!
- Je, kar vsega dovolj
- Sem zadovoljna.
- Malo več napišite o Kortizolo
- Morda kaj več dogajanja iz skupin
- Nimam ideje
- Novice so OK. Hvala za trud.
- Kar tako naprej, ste zelo super
- Več o dogajanju v našem kraju,povezava z šolo zdravja Radovljica..( mi smo svoja skupina v občini).Zveza gornje Gorenjske ne deluje,vsaj do nas ni prišla,kljub temu,da smo skupina 15 rednih telovadk vsak dan na prostem.Razmišljamo,da bi izstopile iz šole zdravja in delovale oz. telovadile kar same v svojem okolju.Šola zdravja daje poudarek le na večja mesta,nas po vaseh pa pusti same.Pa lep pozdrav.
- zaenkrat sem s stanjem kot je sedaj zadovoljen
- Nimam idej
- Jih nimam mi je Ok
- je kar dosti
- Vprašanja članom in odgovori, glede odločanj za sklepe UO. Posledično pa javna objava sprejetih sklepov, tudi drugih organov DŠZ.
- Tudi na temo o zdravstveni preventivi
- Meni to kar dobim po mailu zadošča
- Mogoče bomo kdaj kaj objavili o naši skupinici
- Več izletov v zanimive kraje v Sloveniji

- obvestila o delu organov družva
- Saj sem zadovoljen dosedanjim.
- Menim da je iz vodstva malo skrbi za počutje in medebojne odnose v skupinah. Npr: 12.let sem v skupini,niti enkrat se nismo sestali in pogovorili kaj si mislimo o televadbi,druženju, o izletih... o spoštovanju kodeksa,o kvaliteti vodjenja televadbe inpdb.
- Najti način, kako bi tudi moške privabili h gibanju. Pri nas ni nobenega.
- Mogoče v povezavi z zdravstvom. Če zdravnik priporoči, bolj upoštevajo. Več poudarka gibanju od družinskih zdravnikov.
- Veliko dobre volje in poguma vsem ki telovadijo.. 🍀❤️🍀
- Več o vajah. O pravilni izvedbi, pomenu vaje. V vsaki novici obdelati eno vajo,...
- Kje se izvaja Dihajmo z naravo in Vaje za moc, pa sploh se obvestila o miznostih izvajanja tudi teh vaj ali kaksnih drugih ..
- Nimam jih
- Sem zadovolna
- Niso nujno potrebne
- naj kar tako ostane, ostalo pa v zborniku
- - nekaj, kar bo vplivalo na boljši spanec,
- Spoštovanje med ljudmi. Osveščanje o lepih vrednotah, sprejemanje drugačnosti, lepota okrog nas
- Super ste
- Prehrana v tretjem življenjskem obdobju, kakšne lepe, prisrčne humorne zadeve.
- nimam idej.
- Še nisem razmišljala.
- Novičke so odlične.Hvala.
- nimam predlogov
- Še naprej nas obvescajte
- Nimam predlogov !

## SPLOŠNO DELOVANJE DRUŠTVA

### KAKO BI OCENILI DELOVANJE DRUŠTVA ŠOLE ZDRAVJA V ZADNJEM LETU?



### KATERE VSEBINE IN TEMATIKE POGREŠATE MED DEJAVNOSTMI DRUŠTVA ŠOLE ZDRAVJA?

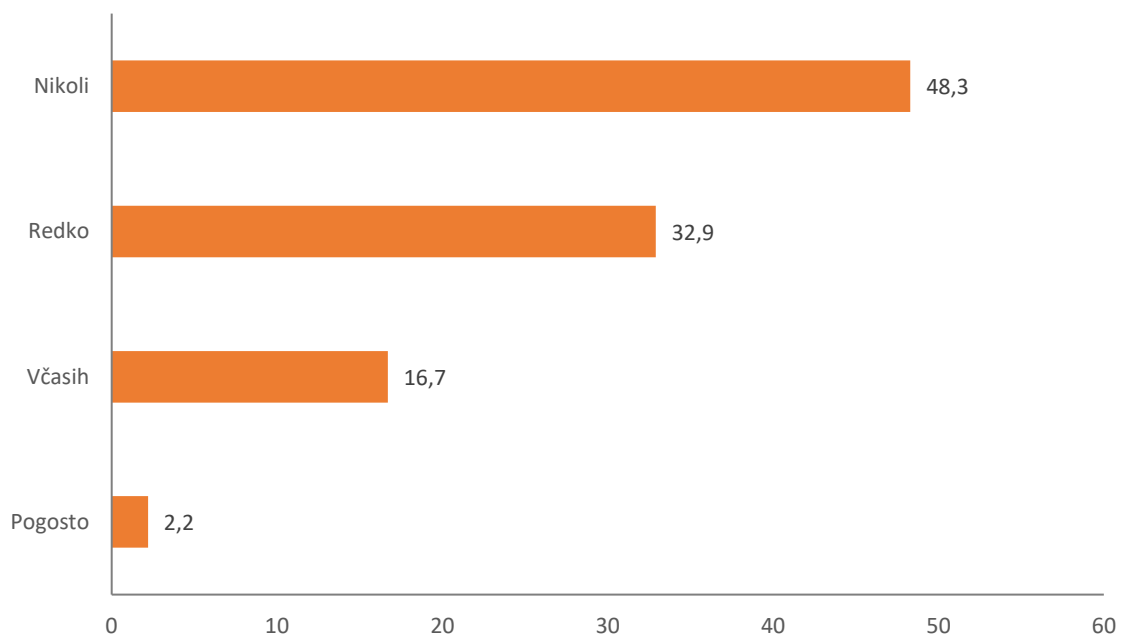


Drugo:

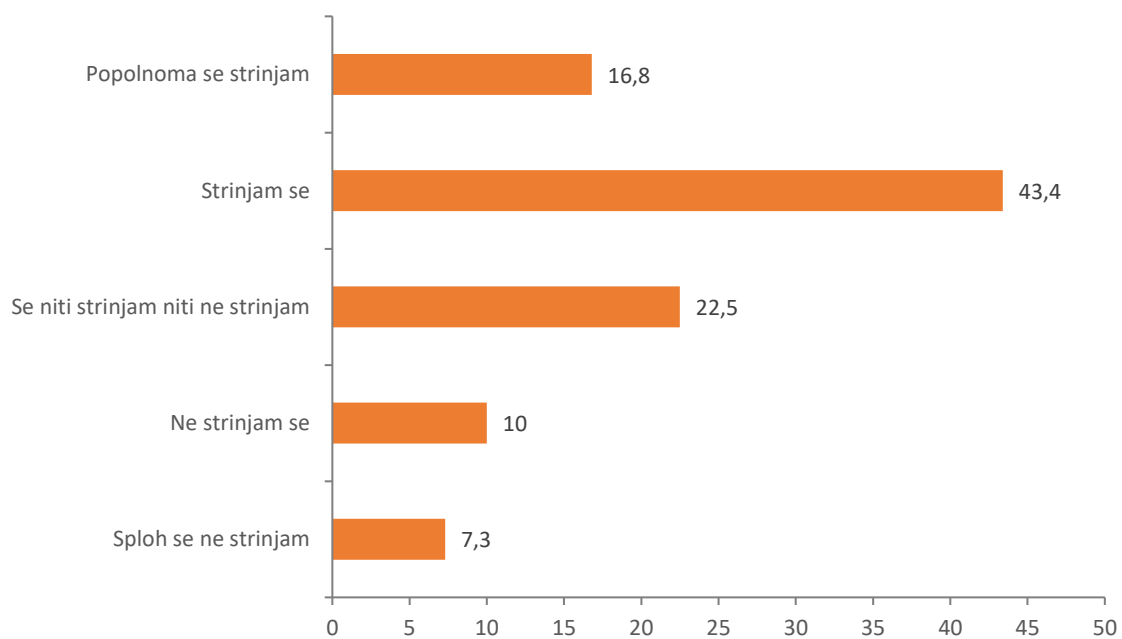
- več strokovnosti in motivacije za nove in stare vaditelje (prostovoljce)
- Skupine na obali še nismo pridobile znanja o vajah za moč.
- Je ze tako prevec vsega v eni novicki!
- Zaenkrat še nič ne pogrešam

- premalo poudarka na pravilno izvajanje vaj
- Nam nudite kar veliko možnosti za izobtsževanje
- 1000 gibov je zame obvezno, udeležim se pa tudi ostalih stvari, če so nam ponujene.
- Občasno kakšno dodatno izobraževanje na temo zdravja.
- Smejalne vaje
- seznanjanje s sistemom dolgotrajne oskrbe
- glede ba se moje življenje ne vrti samo okoli šole zdravja in sem vključen se v druge dejavnosti, mi je to zaenkrat dovolj
- Veliko od navedenega pridobimo na Centru za krepitev zdravja
- preselila sem se tam kjer ni te telovadbe, tako da vse pogrešam
- To izvajamo drugje
- Obiskujem se vodene vadbe dvakrat tedensko in te stvari izvajamo tam

### KAKO POGOSTO SE POČUTITE OSAMLJENE?

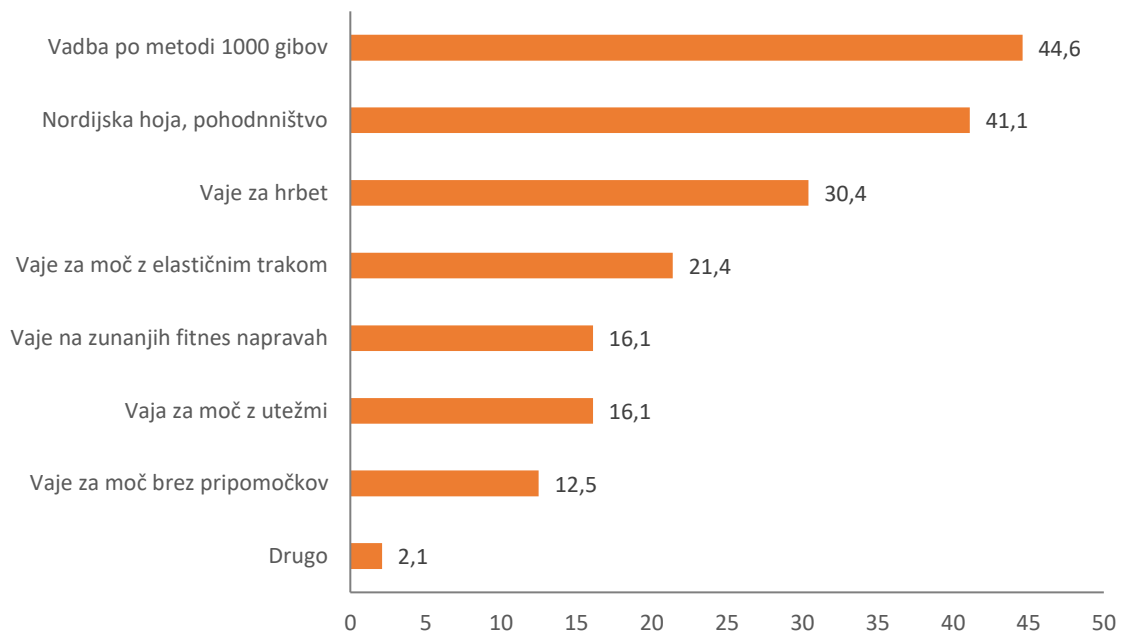


**ODKAR SODELUJEM V DRUŠTVU ŠOLA ZDRAVJA, SE POČUTIM MANJ OSAMLJENO.**



## MOŠKI ČLANI

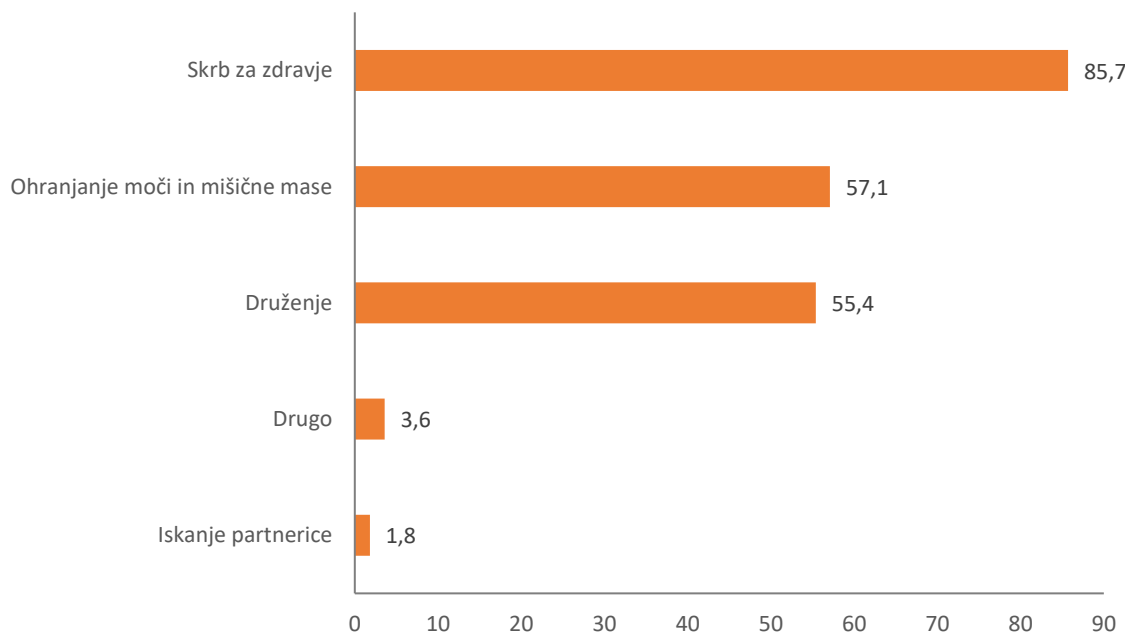
### KAKŠNA VADBA BI PO VAŠEM MNENJU NAJBOLJ PRITEGNILA MOŠKE?



#### Drugo:

- Vadba Dihamo z naravo
- Ozaveščanje
- gremo na kolo
- Nimam pojma.
- Nimam pojma. Mi je popolnoma nerazumljivo. V nasi skupini je moških 1/4, v glavnem telovadita partnerja. Mislim, da je potrebno vključiti stroko, če je res, da je veliko skupin brez moškega. Je pa tudi dejstvo, da v našem društvu upokojujencev vecino dejavnosti izvajajo in vodijo ženske. Ne poznam odgovora, zakaj.
- Trim steza
- mislim da smo moški predvsem leni, da nas mora kdo pregnati
- dobro predstavljena vadba po metodi 1000 gibov
- nogomet, odbojka,...
- težko reči, moški smo nekaj posebnega kar se tiče tematike ki bi nas pritegnila v neko skupnovadbo.Večina moških se izgovarja da že tako dovolj telovadi ko dela doma na vrtu ali hiši,poleg tega smo manj zgovorni in se vsled tega težje vključimo v neko.novo družbo,ženske ste bolj klepetave, nezamerljiveni
- Vaje ob šanku
- samozavest posameznika
- DRUŽENJE

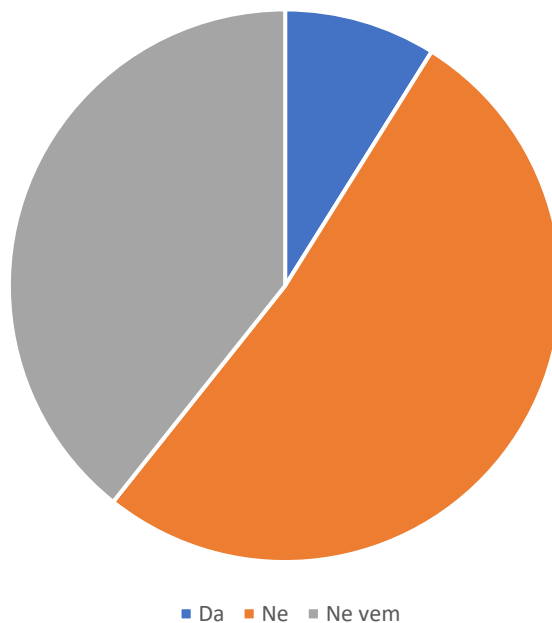
### KAJ MENITE DA JE NOTRANJA MOTIVACIJA MOŠKIH ZA UDELEŽBO NA VADBI?



Drugo:

- Samozavest

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



## KAKŠNI SO VAŠI PREDLOGI, KAJ BI VI SPREMENILI OZIROMA IZBOLJŠALI V DRUŠTVU ŠOLE ZDRAVJA?

- Vaje dihamo z naravo po e- pošti.
- NIMAM PRIPOMB-USPEŠNO NADALJUJTE TAKO.
- Nimam pripomb
- sem zadovoljna
- Se ne spomnim nič
- ustreunjša lokacija.varnejši dostop
- Tako kot je
- Nebi nič spremenila...
- Vse o.k.
- V redu je!
- nimam predlogov
- NIČ NE POGREŠAM. JE KAR VSEGA DOVOLJ.
- Pogovor o zdravi prehrani
- "Nimam predlogov
- Delate zelo zelo v redu
- Društvo odlično dela, sploh kar je novo vodstvo
- Večkrat usposabljanje
- Za enkrat nič.
- Tako kot je, mi ustreza.
- Malo več navodil kako in kam se napotiti / pri našem zdrav.sistemu/ v primeru bolezni.
- nimam predlogov
- obveščanje članov, ki nimamo interneta.Vodja nas ne obvešča
- Nimam predloga.
- obisk vadieljen, da osvežimo pravilno izvajanjr vaj.
- večji poudarek na pravilnem izvajanju vaj, držati se priročnika, ne dodajati dodatnih vaj
- vse je v redu
- Ne razširjati dejavnosti
- Več poudarka na kakovostno izvajanje vaj.
- Zaenkrat nič.
- vse je OK
- Več pozornosti kvalititi vodjenja televadbve,več pozornosti kodeksu( do zdej je formalnost) moral bi biti bistvo. Več kontroli zdravja (dijabetes,pritisck...)
- Sem zadovoljna s ponujenimi dejavnosti.
- "Nimam toliko pogleda v samo organizacijo da bi lahko svetovala
- v moji skupini bi uvedla vaje za moč
- Da se vaja 1000 gibov izvaja po metodi dr. Grišin in. tako kot je zapisano v priročniku
- Morda bi se vadba izvajala celo leto ob 8h zjutraj, meni je ob 7.30 pa še ob premiku časa to prezgodaj, čeprav nisem zaspanka, me pa moti naglica v času ko to ni več potrebno kpt takrat, ko sem bila v službi
- NIČ NEBI SPREMENILA
- Nimam predlogov.
- Nimam.
- Le tako naprej!
- Da bi druženja potekala vedno ob 8h zjutraj
- Enkrat letno obisk skupine s predavatelje

- Prvo je da vaditellji ne štejejo število ponovitev na glas ( glej navodilo v priročniku), temveč ob izvajanju vaje govorijo "vdih" in "izdih". Tako bo vaja boljša in dihanje kvalitetnejše. Ko to znajo, lahko hkrati delamo za moč, ali stiskamo medenično dno ali dihamo s prepono. Izgovarjanje, da se pri jogi diha drugače je izgovor, tistim, ki ne zmorejo delati po navodilih v priročniku za 1000 gibov.
- Nič
- trenutno nimam predlogov, razen da bi se telovadba preko ZOOMa podaljšala vsaj za 1 mesec
- Zadovoljna sem v svoji skupini
- Druženje s skupinami v bližini
- Za enkrat nič
- Ničesar ne bi spremenila
- Cimprej PRIROČNIK za vaje za moč za vaditelje. Vsaj enkrat na pol leta sestanek vseh vodi skupin enote Suha krajina. Brez posebnih vsebin, izmenjava mnenj, izkušenj...
- VSEM ČLANOM BREZPLAČNO MAJICO OB VPISU V DRUŠTVO
- Nič
- Nimam predlogov.
- Več povezovanja v regijah. Spodbuda iz strani ŠZ
- Mislim, da se dovolj trudite.
- Morda bi se posvetili tematiki kako zmanjšati padce, kajti ti so za našo starostno skupino zelo pogosti(vem, da je vsakodnevna vadba dobra pomoč proti padcem, ampak vseeno so zagotovo kakšni dobri nasveti, ki pomagajo pri tej problematiki - že to, da bi obvladali nordijsko hojo in večkrat uporabili pohodne palice, ki razbremenijo kolena in kolke)
- "Najboljši ste;spostovano vodstvo ŠZ
- Da vaje za moč izvajate preko zoom-a npr. ob 9h ali 10h.
- Večkratni obisk nadrejenih
- Nič, nisem strokovnjak na tem področju
- Omejila bi starost voditeljev skupin do največ 80 let.Nekdo,ki je starejši omejuje celotno skupino.Vsaj pri nas je tako.Žal.
- mislim, da posebnih izboljšav pri tako razviti dejavnosti ni potrebno razvijati
- Vse ok.
- mogoče kakšne aktivnosti, ki niso v zvezi z telovadbo
- večkratni obisk na naši lokaciji in predstavitev vaj za moč
- Zaenkrat nič ne pogrešam.
- Ohranjati izvirno obliko
- Da v miru telovadimo brez dodatnih obveznosti
- Zmanjšala članarino, ali 1x letno podelila majico zastonj. To ni zastonj, kot govorite, smo preveč razkropljeni, da bi imeli kaj več kot telovadbo. To pa opravljajo prostovoljno. Od drugih društev imamo več za manjšo članarino.
- mogoče še kakšne vadbe izven priročnika, ali spremeniti star priročnik
- več neposrednega kontakta z izvajanjem vaj relacija društvo z vadbo na lokaciji
- Jaz bi ukinila prehranjevanje, namesto kave bi šla na kratek sprehod na bližnji hribček.
- Kakšna nova vaja za popestritev
- Nič ne bo spreminjala
- Je vse odlično.
- Ničesar ne bi spreminjala, ali dodala
- Brez predloga
- Več obiskov strokovnih delavcev na vadbišču z analizo videnja in izvedbe
- zaenkrat naj tako ostane

- Organizacija pohodov, kopanja....
- Čakam na izobraževanje za izvedbo vaj za moč
- Ste kar vi zelo dejavni in mi zsdostuje
- Trenutno nič
- Glej zgoraj
- Več povezovanja tudi s periferijo.Preveč je poudarka na mestih,mi pa smo prepuščeni sami sebi
- Mogoče kakšno delavnico v zvezi z odnosi-komunikacija
- nimam predlogov
- Prepuščam vodilnim
- Članarina je absolutno predraga, vsa društva imajo 15.ali 20. Evrov.
- zaenkrat sem zadovoljna.
- Hvaležna sem za vse, kar mi je ponujeno in to je veliko, če le želiš sprejeti.
- Več izobraževanj za vodje, več ugodnosti za člane
- Vodja ne popravlja nepravilno izvajanje vaje
- Vsak dan dodatek z rekviziti
- še več raznolikih izobraževanj, aktualnih za starejše /tudi duševno zdravje npr.), o vodenju skupine
- razvijamo se v pravo smer - povezovanje, sodelovanje in informiranost so se izboljšali
- Da se dogovor izpelje
- "Mislim, da se prevec oddaljujete od osnovne ideje 1000 gibov. Kot z društvom sem nezadovoljna, previsoka članarina, zanjo ne dobimo udeleženci nič, saj moramo vse drugo placati (prevoz na vase dogodke, prostor za gostujoca predavanja, ...) zelo nesramno je bilo tudi , da ste prosili za sredstva v decembu preko mercatorja, glede na to da dobite veliko sredstev s članarine, od države, tudi razpisov gkede na to , da imate zaposleno osebo za razpise... skratka ste prevec razsipni in to na nasih ramenih. To ni bil namen ustanovitelja ideje 1000 gibov. In se te psiho fore "" ste osamljeni"", dihanje z naravo, objemanje dreves, lepo vas prosim! Zelo rada grem vsak dan na telovadbo, ne vem pa zakaj sploh placujem članarino, saj je naša voditeljica prostovoljka. Ste zelo pohlepni Pa lep pozdrav.
- meni je tako čisto OK
- ustrezalo bi mi, da bi vaje bile 45min, potem bi lahko kaj več naredili, že ko smo zbrani
- S skupino bi lahko organizirali krajše pohode v okolico kraja
- "Vsekakor je potrebna večja transparentnost, vsebinsko kot finančno, boljše medsebojno sodelovanje med prostovolci in vodstvom, večje vključevanje in obveščanje članstva. Pred odločanjem ja potrebno pridobiti mnenja članstva za odločanje....Večja pozornost do prostovoljcem in nagrajevanje. Pravilnik je potreben popravkov, kakor tudi Pravilnik o priznanjih in nagradah. Če nekdo od prostovolcev močno odtopa v letu v dobrem delu, je prav da je v tem letu nagrajen in je to lahko vsako leto, brez časovnih omejitev, ker je res najboljše Vsekakor pa je potrebno spremljanje obojestranskega dela, tako količinsko kot vsebinsko. Na zahtevo prostovolcev je nujno potrebno izdati potrdila o opravljenih prostovoljnih urah. To lahko prostovolci uporabimo kot dokazilo k predlogu za nagrade in priznanja v lokalnem okolju. Delo, ki ga zaposleni morajo opraviti, se naj ne prenaša na prostovoljce, da ne bo prihajalo do izkoriščanja. Društvo je bilo ustanovljeno s prostovoljci in deluje v večini s prostovoljci. Z dr.Grishinon, Emo Perkovič/ žal že pokojno/ in Zdenko Katkić smo zgradili eno krasno zgodbo, ki je prepoznana celo v svetu in je prav, da prejeta finančna nagrada pripada prav njim, nam prostovoljcem. Brez navedenih ne bi našega društva več bilo. Zato cenimo delo prostovoljcev, brez pretiranega leporečenja, rajši z pomočjo in vzpodbudo, z podprtjem idej

prostovoljcev ter z povrnitvijo njihovih skoraj vsakodnevnih stroškov...po Zakonu o prostovoljstvu....

- Možnost pokrite vadbe pri nizkih temperaturah - sem pa na zoomu
- Več vaj za moč
- da bi bilo več poudarka na pravilno izvajanje vaj
- Nižja članarina
- Znižanje kriterijev za podelitev nagrad in priznanj.
- morda vedenje o padcih in vstajanje po padcih, izobraževanja vodij skupin o Metodi +300 in prejem navodil za osebe, ki vodijo vaje. Res čim preje, morda po ZOOMu, to se mi zdi res pomembno.
- Nimam predlogov
- Nic
- Vse okoli zaenkrat še nimam.
- Le naj ostane tako prisrčno...starejšim jutranje srečevanje, gibanje in pogovor veliko pomenijo.
- Nič ker je že OK.
- Sem zelo zadovoljna in hvaležna vsem, ki se trudite z nami, da ohranjamo zdravje.
- Prav nič
- nimam idej.
- Več akcij za pridobitev novih članov
- Da bi imeli vsako leto vseslovensko srečanje
- Zelo se trudite in kar ponujate je dovolj.
- Nič
- Vse je super!
- nimam pripomb
- Več srečanj v organizaciji društva, torej več povezovanja med skupinami. Lp
- Sem zadovoljna
- Nimam
- Nic
- le tako naprej
- V redu je tako, morda več pobude za aktivne sprehode, pohode in aktivnosti tudi izven jutranje vadbe
- Zaenkrat nič
- Več izobraževanja za pravilno izvajanje vaj.
- Nimam predlogov
- nič ne bi spreminjala
- ni predlogov
- NIMAMA PREDLOGOV
- Ne vem
- Se raztezne vaje
- Vaje za moč
- Ne
- vsaj enkrat letno obisk strokovnjaka, da bi lahko pravilno izvajali vaje
- Želim, da se vaje izvajajo tako, kot so v knjigi in da se ne vse vaje spreminjajo.
- Enkrat letno kaksno organizirano potovanje....
- Nič posebnega
- Na splet, spletno stran DŠZ bi dala celoten posnetek izvajanja vaj 1000 gibov. To bi bilo dobrodošlo za pomoč, pri izvajanju vaj doma kadarkoli v dnevu. Kdaj imaš tudi kakšne

obveznosti in na vaje skupine ne moreš iti. Ali za soboto in nedeljo, ko skupnih vaj ni. Lahko bi bile dostopne tudi z geslom. Hvala.

- Spremenila informacijo o članstvu, ki je podpora društvu.
- Absolutno prevelika članarina, v celem letu parim ce gredo na občni zbor sendic za pet ur zbora zato ni udeležbe .Hvala
- Več skupnih izobraževanj v lokalnem okolju, kako pravilno izvajati vaje in s tem povezan vpliv pravilne izvedbe vaj na naše telo oz.posamezni del telesa. Kaj pomeni posamezna vaja za naše telo, za kaj je koristna. Za nove člane je sploh pomembno, da to slišijo in vidijo od strokovne ekipe, koristno pa je tudi za stare člane.
- Vaje za dihanje.
- Všeč mi je teko kot je.
- občasna srečanja s kratkim pohodom z drugimi skupinami
- Zaenkrat je rast in napredek na vseh področjih pohvalen
- ponudite čim več terminov za izobraževanje in vaj za moč in dihanje z naravo po celi Sloveniji (nekateri imamo ob ponujenem terminu že kaj drugega, ker smo aktivni tudi drugje)
- večji povdarek na zdravo prehrano in odnose poleg gibanja
- Kar tako pozitivno naprej.
- Super ste. Ravno zaradi sprejemanja vseh... Ni prisile oz.obveznosti. Če želiš ja, če te ni, ok. Vendar se vodje vedno zanimajo, kadar te ni.
- Nimam predlogov, saj sem s šolo zdravja zadovoljna.
- "Upoštevanje kodeksa naših udeleženk, pa bi bilo še boljše vzdušje v skupini. Prestavitev kodeksa na občnem zboru (predlog). Vsaj bistveno. Pohvalila bi dopise ge. predsednice, vsebinsko korektno napisani. "
- Sem zadovoljna, je Ok
- Super deluje
- članarina naj ostane lokalni skupini, ne pa centralno
- Morda anketa ni ravno anonimna, če napišemo občino in letnik rojstva
- Težko čakam na vaje za moč. Upam, da bo dostop do izobraževanja omogočen večjemu številu članov. Pri nas v Idriji smo člani 1 leto."
- Hvala za vse, nič ne bi spreminjala.
- Upočasnila bi vaje,da se lahko naredijo z večjo ozaveščenostjo in predvsem počasen in zavesten vdih in dolg izdih med vajo.
- 🍌🍌
- zaenkrat mi vse odgovarja
- s tem sem zadovoljna
- Ivec nformacij
- občasne vaje s sproščujočo glasbo
- Izobraževanja na zoomu ali v živo na temo zdravega življenja. Opažam, da nekateri zelo malo vedo o tem. Super, da vsaj hodijo telovadit.
- dodala bi vadbe za moc
- Vse mi je v redu
- Meni osebno je 7.30 prezgodaj
- Še kakšno predavanje v moji bližini npr. v knjižnici Šiška, tam smo že imeli eno obiskano predavanje.
- Dodala bi se popoldansko vadbo za ljudi ki hodijo v službo. V istem času bi bila se ločena skupina za otroke staršev, ki bi se udeležili popoldanske vadbe. Torej na vadbo pride družina.
- Zaenkrat nič
- Nič

- Izobraževanja
- V hladnem obdobju bi si želela, da bi bilo bolj intenzivno.