V S E B I N S K O P O R O Č I L O za leto 2 0 2 5

Povzetek vsebinskega poročila Društva Šola zdravja za leto 2025

Leto 2025 je bilo za Društvo Šola zdravja leto intenzivnega delovanja, rasti in utrjevanja vloge društva kot pomembnega nosilca preventivnih, gibalnih in socialnih programov za starejšo populacijo po vsej Sloveniji.

Osnovna dejavnost društva – **jutranja vadba »1000 gibov«** – se je redno izvajala na **več kot 260 lokacijah**, kjer so prostovoljci vsakodnevno skrbeli za gibanje, druženje in dobro počutje udeležencev. Vadba ostaja temelj delovanja društva in ključni dejavnik pri ohranjanju telesnega in duševnega zdravja članov.

Društvo je ob koncu leta štelo **5.181 članov**, v letu 2025 pa se je na novo včlanilo **677 članov**. Delovalo je **261 skupin**, med njimi je bilo ustanovljenih **11 novih skupin**. Posebno pozornost namenjamo tudi zvestobi članov – kar **13 skupin je v letu 2025 praznovalo 10 let delovanja**.

Pomemben del dejavnosti so predstavljale **spletne in terenske vadbe**, predavanja, usposabljanja ter izobraževanja. V zimskem obdobju smo izvedli **40 spletnih vadb 1000 gibov v živo**, ki so dosegle skoraj **7.000 udeležb**. Skupno smo v letu 2025 izvedli **29 usposabljanj 1000 gibov**, ki se jih je udeležilo **1.124 članov**.

Društvo je uspešno izvajalo in zaključilo projekta Ministrstva za zdravje ter ponovno pridobilo nova sredstva za obdobje 2025–2028, kar zagotavlja stabilno delovanje in nadaljnji razvoj programov. Program **Dihamo z naravo** se je izvajal na več kot 30 lokacijah in beležil rast zanimanja ter obiska.

Poseben razvojni poudarek v letu 2025 je bila tudi nadgradnja osnovne jutranje vadbe z metodo +300 gibov, ki dopolnjuje vadbo z vajami za moč in predstavlja pomemben strateški korak v smeri celostne podpore aktivnemu staranju.

Posebno vrednost društvu daje **prostovoljsko delo**. V letu 2025 je bilo aktivnih **699 prostovoljcev**, ki so skupaj opravili več kot **60.000 prostovoljskih ur**, kar predstavlja izjemen prispevek k delovanju društva in lokalnih skupnosti.

Društvo je bilo v letu 2025 **izjemno medijsko prepoznavno**, sodelovalo je na številnih nacionalnih in lokalnih dogodkih ter okrepilo svojo prisotnost na spletnih in družbenih omrežjih.

Leto 2025 je bilo tudi leto **strateškega načrtovanja**, v katerem smo postavili temelje za nadaljnji razvoj do leta 2030, s poudarkom na strokovnosti, ohranjanju skupin, prostovoljstvu in stabilnem financiranju.

Društvo Šola zdravja tako tudi v letu 2025 potrjuje, da gibanje, skupnost in srčnost prostovoljcev pomembno prispevajo k bolj kakovostnemu in aktivnemu staranju.

1. SPLOŠNI PODATKI O DRUŠTVU

1.1 DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA

Društvo Šola zdravja v svojem delovanju sledi poslanstvu spodbujanja rednega gibanja in zdravega življenjskega sloga med prebivalci Slovenije, zlasti starejšimi, ob hkratnem poudarku na medgeneracijskem povezovanju in preventivi za zdravje. Z množično jutranjo vadbo na prostem, strokovno podprtimi programi ter izobraževanjem članov društvo prispeva k večji telesni dejavnosti, krepitvi zdravja in kakovosti življenja v lokalnih skupnostih po vsej Sloveniji.

1.2 VIZIJA DRUŠTVA IN POSLANSTVO DRUŠTVA

Pripeljati jutranjo telovadbo v vsak kraj, vas, naselje.

POSLANSTVO: spodbujanje aktivnega staranja z zdravim življenjskim slogom, medgeneracijsko povezovanje ter skrb za telesno in duševno zdravje.

1.3 CILJI DRUŠTVA

Društvo Šola zdravja si prizadeva za:

- spodbujanje rednega in varnega gibanja starejših prebivalcev Slovenije,
- ohranjanje in krepitev telesnega ter duševnega zdravja v tretjem življenjskem obdobju,

- preprečevanje socialne izolacije in krepitev socialnih vezi v lokalnih skupnostih,
- razvoj in izvajanje strokovno podprtih gibalnih programov,
- usposabljanje in podporo prostovoljcem – vodjem vadbenih skupin,
- medgeneracijsko povezovanje ter ozaveščanje o pomenu preventive za zdravje,
- sodelovanje z lokalnimi skupnostmi, javnimi institucijami in strokovnimi organizacijami.

1.4 STATUSI DRUŠTVA

Društvo Šola zdravja ima status prostovoljne organizacije, ki deluje v javnem interesu na področju športa in status humanitarne organizacije pri Ministrstvu za zdravje.

1.5 SEDEŽ DRUŠTVA

Črnomelj, Kolodvorska 34, 8340 Črnomelj.

1.6 OSNOVNA DEJAVNOST DRUŠTVA - JUTRANJA VADBA 1000 GIBOV

Vsako jutro ob 7.30 ali 8. uri se na 260 lokacijah, v skupinah, izvaja brezplačna jutranja vadba na prostem “1000 gibov” po metodi dr. Nikolaya Grishina, ki jih vodijo usposobljeni prostovoljci. V 30 minutah razgibamo vse dele telesa. Začnemo pri dlaneh, končamo pri podplatih. Vsak udeleženec vaje izvaja po svojih zmožnostih in sposobnostih.

DRUŽBENI UČINKI DELOVANJA DRUŠTVA

Redna jutranja vadba in spremljevalni programi Društva Šola zdravja pomembno prispevajo k izboljšanju kakovosti življenja starejših. Brezplačna, dostopna in redna vadba v lokalnem okolju zmanjšuje socialno izključenost, krepi občutek pripadnosti skupini ter spodbuja aktivno in samostojno staranje.

S svojo razvejano mrežo skupin društvo dosega tudi starejše v manjših krajih in ruralnih okoljih, kjer je dostop do organiziranih gibalnih aktivnosti pogosto omejen. Na ta način društvo prispeva k zmanjševanju neenakosti v zdravju ter razbremenjuje zdravstveni in socialni sistem.

1.7 SPLETNA JUTRANJA VADBA 1000 GIBOV v ŽIVO - ZOOM

V letu 2025 smo v zimskih mesecih (januar, februar) nadaljevali z vadbo "1000 gibov", ki ji je sledila vadba za moč ali vadba Dihamo z naravo. Vadbo so vodili Simon Jurmič, dipl. kineziolog, Irena Križnar (prostovoljka, skupina Preddvor) in Andraž Purger, prof. športne vzgoje, vsako jutro ob 8. uri preko spletne povezave Zoom.

V letu 2025 smo skupno izvedli 40 spletnih vadb 1000 gibov v živo, s skupnim številom udeležencev 6899 (leta 2024 - 3945 udeležencev).

	1000 gibov	**Moč**	**Dihamo z naravo**
SUM:	6899	6278	1040
Število vadb	40	34	6
Povprečen obisk	172,5	185	173

ANKETA

Januarja 2025 smo za člane Šole zdravja izvedli vsakoletno spletno anketo. Prejeli smo 715 odgovorov, rezultati ankete pa so bili objavljeni v reviji društva, na spletni strani in v novičkah.

2. ČLANSTVO V DRUŠTVU

2.1 BAZA ČLANOV

V letu 2025 se je včlanilo **677 novih članov**. Na dan 31. 12. 2025 je bilo v društvu **5180 članov** s plačano članarino.

Na dan 31. 12. 2025 je bila povprečna starost članov v društvu **71,4 let**. Moških je 9,4 % oz. 458 članov. V zadnjem letu se je povečalo število članov moške populacije za 1%.

2.2 SKUPINE

V bazi članov vodimo skupine, ki štejejo več kot 5 članov. Na dan 31. 12. 2025 je bilo **261 takšnih skupin.** V letu 2025 smo ustanovili **11 novih skupin.**

2.3 NOVE SKUPINE V LETU 2025

Ustanovili in aktivirali smo **11 novih skupin po Sloveniji, v trenutnem skupnem številu 160 članov.** Pod Špico (Kamnik), Hajdoše (Hajdina), Adlešiči (Črnomelj), Majer (Črnomelj), Murgelske Iskrice (Ljubljana), Lipovci (Beltinci), Velenje LBZ (Velenje), Kapele (Brežice), Orehovica (Šentjernej), Rogašovci (Rogašovci), Kamnik-Stranje (Kamnik).

2.4 IZBRIS SKUPIN IZ BAZE ČLANSTVA v letu 2025

V letu 2025 smo iz baze podatkov izbrisali 4 **skupine.** (Žabice -Žabja vas, Šentilj, Mengeš Loka, Ljutomer).

2.5 SKUPINE – JUBILEJI

V letu 2025 je **13 skupin obeležilo 10 let delovanja**, in sicer: Ajdovščina, Kranj–Žabnica, Ljubljana–Navje, Ljubljana–Zalog, Markovci, Metlika, Ormož–Knjiga, Ptuj–Panorama, Ptuj–Rogoznica, Slovenj Gradec – Center, Turiška vas, Zagradec in Kidričevo.

Zvestim članom teh skupin so bili ob jubileju podeljeni nahrbtniki in pohvale za dolgoletno vztrajnost in predanost redni jutranji vadbi.

V istem letu je **15 let neprekinjenega delovanja obeležilo tudi sedem skupin**, in sicer: Domžale–Vir, Domžale–Ihan, Ig, Litija, Ljubljana–Črnuče, Ljubljana–Livada in Šmarješke Toplice.

Jubileji teh skupin potrjujejo pomen redne jutranje vadbe, vztrajnosti članov ter prostovoljnega dela vodij skupin, ki že vrsto let pomembno prispevajo k zdravju in povezovanju v lokalnih skupnostih.

2.6 ŠTEVILČNO NAJVEČJE SKUPINE V SLOVENIJI

IME SKUPINE	LETO UST.	ŠT.	VODJA
PTUJ - LJUDSKI VRT	2011	77	MARIJA GABRON
DOMŽALE DREVORED 88 LIP	2009	59	IRENA MANDELJ
BREŽICE	2016	58	ANA KUPINA
NOVA GORICA	2012	58	LUCIJA NEDELJKOVIČ
MARIBOR KOROŠKA VRATA	2012	55	TATJANA KLEMENČIČ
AJDOVŠČINA	2015	53	PIA ZAVRTANIK
LJ - ŠTEPANJSKO NASELJE	2016	48	JOŽICA ČRNIGOJ
ŠKOFJA LOKA - POMIGI	2024	47	ANDREJA ČADEŽ

MARIBOR - RAZVANJE	2016	47	MINKA DONIK
ŠMARJEŠKE TOPLICE	2010	47	MIRA ZUPANČIČ

2.7 STRATEŠKO NAČRTOVANJE DRUŠTVA

V letu 2025 je Društvo Šola zdravja intenzivno nadaljevalo proces strateškega načrtovanja do leta 2030. Posodobilo smo temeljne vrednote (etični kodeks), poslanstvo in vizijo ter okrepilo razprave o ključnih izzivih, kot so staranje članstva, razvoj programov (zlasti vaj za moč), stabilno financiranje in krepitev strokovne podpore. Na podlagi vključujočih razprav in delavnic so bile kot osrednje prioritete za prihodnje obdobje izpostavljene strokovnost, ohranjanje in širjenje skupin ter negovanje prostovoljstva, kar predstavlja temelj za pripravo novega strateškega načrta društva.

2.8 VZPOSTAVITEV ENOT DRUŠTVA

V okviru strateškega načrtovanja je bilo vzpostavljenih 22 enot društva. Enote predstavljajo neformalno razporeditev skupin, ki temelji predvsem na regijskih značilnostih, njihov namen pa je izboljšati organiziranost, pretok informacij in delovanje društva na terenu.

Razporeditev enot ni stalna – enote se bodo po potrebi prilagajale in spreminjale glede na aktiviranje novih skupin oziroma ukinitev obstoječih.

3. AKTIVNOSTI DRUŠTVA

3.1 REGIJSKI POSVETI IN SREČANJA

Izvedeni so bili štirje regijski posvet: Domžale, Slovenj Gradec, Prebold in Idrija.

3.1.1 SREČANJE ZA VODJE SKUPIN

15. oktobra 2025, je na Rakovniku v Ljubljani potekalo prvo srečanje vodij in namestnikov skupin Društva Šola zdravja, ki se ga je udeležilo 199 vodij skupin iz vse Slovenije. Program je združil strokovno izobraževanje, gibanje in druženje, s poudarkom na vadbi »1000 gibov«, predstavitvi novega priročnika *Vaje za moč* ter vajah za zavestno dihanje in sprostitev. Dogodek so obogatili tudi predstavniki NIJZ in Fakultete za šport, srečanje pa se je zaključilo v prijetnem in povezovalnem vzdušju, ki je udeležencem dalo nov zagon za nadaljnje delo v skupinah.

3.1.2 SREČANJE ZA VODJE ENOT

1. 8. julija 2025 - srečanje za vodje enot in njihove namestnike DŠZ, v prostorih Četrtne skupnosti Rudnik v Ljubljani, z namenom organizacijske prenova društva, vzpostavitve enot ter razprave o vlogi vodij in izzivih za učinkovitejše delovanje skupin po vsej Sloveniji.

1. 10. decembra 2025 – drugo strateško srečanje vodij enot v Ljubljani, namenjeno razmisleku o nadaljnjem razvoju društva in prednovoletnemu druženju. V ospredju so bile strateške usmeritve za prihodnja tri leta, nadaljnji razvoj ključnih programov ter delavnica po metodi »svetovne kavarne«, v kateri so udeleženci opredelili sedem ključnih tem za prihodnji strateški načrt. Na podlagi razprav bo delo nadaljevala ožja delovna skupina, srečanje pa se je zaključilo v povezovalnem in prijetnem vzdušju.

3.1.3 VSESLOVENSKO SREČANJE V ŽIREH

V Žireh je 20. maja 2025 potekalo vseslovensko srečanje Društva Šola zdravja, ki se ga je udeležilo skoraj 2.000 članov iz vse Slovenije. Dogodek je potekal v izjemno pozitivnem

in povezovalnem vzdušju ter je znova potrdil moč in razvejanost društva, ki deluje v številnih občinah po Sloveniji.

Program je vključeval skupinsko vadbo, kulturni program, stojnice lokalnih organizacij, meritve telesne zmogljivosti ter vodene aktivnosti in pohode. Udeleženci so se po uradnem delu udeležili tudi vodenih ogledov znamenitosti Žirov. Dogodek so odlično organizirali prostovoljci in lokalna skupnost, ki so poskrbeli za bogat program in gostoljubje.

3.1.4 IZDELAVA IN PRVI NATIS PRIROČNIKA »300 GIBOV«

Tekom leta smo pripravili priročnik 300 gibov, ki vključuje dodatne vaje za moč z uporabo elastičnega traku, namenjene izvajanju po jutranji vadbi 1000 gibov. Priročnik je bil pripravljen v Društvu Šola zdravja pod strokovnim vodstvom dipl. kineziologa Simona Jurmiča ter v sodelovanju s Fakulteto za šport in strokovnimi sodelavci društva. Natisnili smo **500 kom »Priročnik Metoda + 300 gibov**«. Prvo usposabljanje za vodje skupin na podlagi novega priročnika je bilo izvedeno v enoti Ljubljana.

3.2. PREDAVANJA, IZOBRAŽEVANJA, USPOSABLJANJA -

V letu 2025 smo izvedli **29 Usposabljanj 1000 gibov** na območju celotne Slovenije. Usposabljanja so izvajali naši strokovno sodelavci: Andraž Purger, prof. športne vzgoje, Eva Jeza mag. kineziologinja, Simon Jurmić, diplomirani kineziolog in Zdenka Kavčič, prof. športne vzgoje. Usposabljanja 1000 gibov se je udeležilo **1124** članov. Udeleženci, prostovoljci, so na vseh usposabljanjih imeli malico. Izvedeno je bilo tudi eno usposabljanje po metodi + 300 gibov (podružnica Ljubljana).

Izvedena izobraževanja po Zoom aplikaciji na temo: Uravnotežena prehrana za 3. življenjsko obdobje – Kako upočasnimo staranje? Zdrava prehrana za dvig imunosti – Katera živila izboljšajo našo odpornost? S prehrano do čvrstih mišic in kosti, Metoda + 300 gibov, Inkontinenca

Seznam usposabljanj 1000 gibov, po predavateljih in lokacijah je naveden v tabeli.

Št. izob.	Datum	Občina	Št. prisotnih
1	**30.1.2025**	Kamnik	40
2	**27.1.2025**	Gorenja vas-Poljane	31
3	**27.3.2025**	Medvode	42
4	**28.3.2025**	Hajdina	54
5	**2. 4. 2025**	Slovenj Gradec	43
6	**3. 4. 2025**	Velike Lašče	21
7	**17.4.2025**	Miklavž na D. polju	36
8	**16.4.2025**	Bled	32
9	**24.4.2025**	Veržej	41

10	**8.5.2025**	Ribnica	26
11	**9.5.2025**	Novo Mesto	21
12	**15.5.2025**	Ljubljana	37
13	**15.5.2025**	Zagorje ob Savi	30
14	**28.5.2025**	Piran	20
15	**5. 6. 2025**	Črnomelj	17
16	**16.7.2025**	Idrija	22
17	**15.9.2025**	Šmarješke toplice	44
18	**22.9.2025**	Rakek	21
19	**6.10.2025**	Mengeš	52
20	**9.10.2025**	Tržič	19
21	**1.10.2025**	Ivančna gorica	32
22	**15.10.2025**	Ljubljana	199
23	**9.10.2025**	Ankaran	36

24	27.10.2025	Celje	35
25	**13.10.2025**	Kranj	31
26	**27.10.2025**	ČS Rudnik	39
27	**23.10.2025**	Turnišče	35
28	**16.10.2025**	Maribor	42
29	**20.10.2025**	Kidričevo	26
		Skupaj:	**1124**

Seznam usposabljanj po metodi + 300 gibov

Št. izob.	Datum	Naslov	Strokovni kader	Lokacija-kraj	Občina	Št. prisotnih
1	**21.11.2025**	300 gibov	S. Jurmič (Z. Kavčič, E. Jeza, N. Istenič)	Ljubljana-Dravlje	Ljubljana	28
					Skupaj	28

Usposabljanja po metodi +300 gibov predstavljajo začetek sistematičnega uvajanja nadgradnje osnovne vadbe v posamezne enote društva. V prihodnjem obdobju bodo usposabljanja po tej metodi postopno razširjena tudi v druge enote, v skladu s strateškimi usmeritvami društva.

3.3 PROJEKTI

PROJEKTA MINISTRSTVA ZA ZDRAVJE (2023 - 2025), sta se uspešno zaključila

- **JUTRANJA VADBA "1000 GIBOV" in 1 POT DO ZDRAVJA**
- **DIHAMO Z NARAVO**

Oba projekta, pridobljena na Ministrstvu za zdravje, sta pomembno prispevala k uresničevanju poslanstva in ciljev Društva Šola zdravja. Bila sta usmerjena v spodbujanje redne telesne dejavnosti, gibanja v naravi in krepitve duševnega zdravja ter sta omogočala brezplačne, medgeneracijske aktivnosti za vse prebivalce, zlasti za ranljive in socialno ogrožene skupine. Projekta sta prispevala k zmanjševanju neenakosti v zdravju, širitvi mreže Šola zdravja in povečanju števila prostovoljcev po vsej Sloveniji.

Vsi projekti so vsebinsko povezani z osnovno dejavnostjo društva ter podpirajo strateške cilje razvoja gibalnih programov, krepitve prostovoljstva in dolgoročne vzdržnosti delovanja.

3.3.1 JUTRANJA VADBA "1000 GIBOV" in DIHAMO Z NARAVO (2025- 2028)

V letu 2025 smo ponovno pridobili dva projekta na Ministrstvu za zdravje:

- "1000 gibov + zdrava prehrana = koraki do zdrave in polne starosti"
- Dihamo z naravo

Sredstva nam omogočajo redno delovanje, stabilnost društva in širitev ter uvajanje novih skupin.

3.3.2 PROJEKT MINISTRSTVA ZA JAVNO UPRAVO - UGLED NEVLADNIH ORGANIZACIJ

Projekt *Ugled nevladnih organizacij* se je izvajal v konzorciju, ki so ga sestavljali Zavod Dobra družba, Zavod Kersnikova, Društvo za razvijanje prostovoljnega dela Novo mesto, Danes je nov dan – Inštitut za druga vprašanja, Društvo Šola zdravja ter Zavod VOZIM. Ministrstvo za javno upravo je projekt financiralo z namenom razvoja in profesionalizacije nevladnih organizacij in prostovoljstva, pri čemer je Društvu Šola zdravja omogočilo kritje ene mesečne plače za delo na projektu v obdobju 2025–2026 ter prispevalo k vzpostavitvi trajnostno naravnanih delovnih mest in dolgoročnemu krepitvi zmogljivosti nevladnega sektorja.

3.3.3 DIHAMO Z NARAVO

Aktivnost Dihamo z naravo se je izvajala enkrat na teden, v času od 1.3. do 31.10.2025, na 31. različnih lokacijah v 11. regijah Slovenije in v naravnem okolju. Vadbo so vodili strokovno usposobljeni posamezniki s katerimi smo izvedli izobraževanja v februarju 2025 in nato podporna srečanja za vaditelje preko spletne aplikacije.

Na 31 lokacijah je bilo v šestih mesecih skupaj izvedenih 656 vadb Dihamo z naravo (dokazila razvidna iz list prisotnosti na vadbah) na katerih smo zabeležili 4760 obiskov. Zaradi slabega obiska so v jesenskem delu prenehale z vadbo skupine: Novo Mesto - Ždinja vas, Podzemelj in Sevnica. Najbolj obiskane skupine so: Brežice, Maribor, Koper, Vrhnika in Litija.

3.3.4 OSTALI PROJEKTI -

- FIHO - Fundacija invalidskih in humanitarnih organizacij
- ŠUS - Športna unija Slovenije; Festival aktivnega staranja
- ZPIZ - Zavod za pokojninsko in invalidsko zavarovanje
- Fundacija FIT FOR LIFE
- Aktivnosti v mestnih občinah in občinah v Slovenij

3.4. SODELOVANJA NA PRIREDITVAH

Skupine ŠZ so se tudi v letu 2025 zelo aktivno udeleževale dogodkov in predstavljale delovanje društva na naslednjih nacionalnih in lokalnih prireditvah:

- **Tedni vseživljenjskega učenja** (12. 5. – 15. 6. 2025) na večih lokacijah po Sloveniji.
- **Parada učenja** - dan učečih se skupnosti (21. 5. 2025) – predstavitev DŠZ in praktični prikaz vaj »1000 gibov«.
- **Evropski teden mobilnosti** (16. 9. - 22. 9. 2025) - V nekaj slovenskih občin smo se udeležili s praktičnim prikazom vaj 1000 gibov in s predstavitvijo DŠZ na stojnicah ter sodelovali pri projektu Pešbus.
- **Evropski teden športa** (23. - 30. 9. 2025) - Glavna tema kampanje je #BEACTIVE, kar naši člani počnejo vse leto, zato se redno vključujemo v ETŠ, ki se začne na Dan slovenskega športa.
- **Svetovni dan varnosti pacientov** (17. 9. 2025) Prostovoljci DŠZ so v zdravstvenih ustanovah pomagali pri promociji osveščanja o varnosti pacientov (v organizaciji ZOPS-a)
- **24. Festival za tretje življenjsko obdobje (F3ŽO)** v Cankarjevem domu (30. 9. – 2. 10. 2025), kjer smo se predstavili s praktičnim prikazom vaj »1000 gibov«, predavanjem Andraža Purgerja ***Čustvena inteligenca v tretjem življenjskem obdobju***“ ter petjem naše domžalske pevske skupine Šola zdravja.
- **Občinske in lokalne prireditve** (Dan sosedov, Dan Četrtnih skupnosti, Dnevi zdravja, Razgibajmo Ljubljano ter Šport v Ljubljani, Športna tržnica, Ptujski športni vikend, Festival makaronflajša in tife v Mežici in še marsikaj).

- **Medgeneracijska sodelovanja** z vrtci, šolami, domovi za ostarele, vzgojno varstvenimi zavodi itd… povsod telovadimo z njihovimi varovanci in z otroki.

- Člani velenjske skupine DŠZ hodijo vsak ponedeljek v Dom za varstvo odraslih Velenje kjer varovance Doma spodbujajo k telovadbi. Vodi jih moto "Kdor skrbi zase, lahko poskrbi tudi za druge!"

In še nekaj posebnosti kronološko: V letu 2025 je Društvo Šola zdravja aktivno sodelovalo na številnih promocijskih, športnih in strokovnih dogodkih po vsej Sloveniji

4. aprila je jutranjo vadbo na Špici ob Ljubljanici obiskal **predsednik vlade dr. Robert Golob**, kar je prispevalo k večji prepoznavnosti društva.

Društvo se je predstavilo tudi na **Festivalu zdravja v Črnomlju** (7. - 12. 4. 2025), prireditvi **Športno Novo mesto** (12.4.2025), ter na dogodkih **Slovenske mreže zdravih mest**, kjer je predsednica Zdenka Kavčič predstavila delovanje društva v 30 občinah s 132 skupinami.

Člani in članice DŠZ so sodelovali na številnih lokalnih in mednarodnih dogodkih, med drugim na **Športnem vikendu Maribor** (14. - 15. 6. 2025), **Prikupski olimpijadi** na Hrvaškem (12. 7. 2025), **Festivalu LUPA v Ljubljani** (3.9.2025), **Svetovnem dnevu fizioterapije v Mariboru** (8.5.2025), ter na **sejmu Narava – zdravje** (3.10.2025), kjer so naši člani izvedli skupinsko vadbo »1000 gibov«.

Aktivno so se vključevali tudi **v projekte promocije zdravja**, kot so **Evropski teden mobilnosti**, **projekt UPSURGE** (6.10.2025 – podružnica Maribor in okolica), **Rožnata pot v Krškem** (10.10.2025), ter **dogodki Centrov za krepitev zdravja** (29.5.2025 v Črnomlju).

Poseben odmev je imelo praznovanje **100. rojstnega dne najstarejše članice Vide Matić**, ki je bilo deležno velike medijske pozornosti in predstavljalo pomembno promocijo aktivnega staranja. Društvo je sodelovalo tudi na **pohodih** (25.10.2025 pohod v Pečicah – Brežiške skupine DŠZ) , **skupnostnih dogodkih** (20.9.2025 – UPAM! Eksplozija ženske energije) in **nacionalnem srečanju Slovenske mreže zdravih mest na temo zdravega staranja** (13.11.2025 – enote DŠZ Savinjsko-Šaleško-Koroške regije), kjer so člani s svojo energijo pomembno prispevali k vzdušju in povezovanju.

3.5. SPLETNA STRAN in SOCIALNA OMREŽJA

Na spletni strani društva je: medijski arhiv, foto arhiv, Novičke, revija ŠZ, pravilniki, kodeks DŠZ, ustanovitelji, koledar dogodkov, predavanj, srečanj, naši sofinancerji, seznam aktivnih skupin po abecedi in po občinah ter druge pomembne informacije o delovanju društva.

Nekaj statistike:

V letu 2025 smo zasledili 98.634 ogledov. Obiskovalcev pa smo zasledili 38.643.

Facebook profil

V letu 2025 je facebook profil Društva Šola zdravja obsegal:

- število objav na fb je bilo 380 (post in story skupaj),
- število ogledov fb profila: 1.317.539 (859.366 organsko, 458.173 plačljivo)
- število sledilcev naše facebook strani v letu 2025 je **3084**, (20.01.2026)
- FB doseg: 465.217 oseb
- FB interakcij: 23.743 (všečki na objavah)
- FB komentarjev: 2.387
- populacija, ki spremlja naš profil na facebooku, je po pričakovanjih starejša. V ospredju so najstarejši, nad 65+. Največ žensk 87,5%, moških 12,5%.

Instagram profil

Na instagramu smo v letu 2025 objavili 166 objav in imamo 288 sledilcev.

IG ogledov: 28.590 (organsko in plačljivo)

IG doseg: 13.369

IG interakcij: 260 (všečki na objavah)

IG sledilcev: 146

Opomba vzdrževalca (Darjan): Podatki IG sledilcev za 2025 so manjši od leta prej, ker je bilo zaradi vdora in izbrisa profila ustvarjen nov IG profil z dne 7. april 2025.

LinkedIn profil

Na LinkedInu smo prisotni od druge polovice leta 2023. V letu 2025 smo imeli 48 objav; in letos imamo 234 sledilca (2024 / 218).

3.6 MEDIJI

Skupno število javnih objav in prispevkov o Društvu Šola zdravja, ki smo jih zasledili **v letu 2025 je bilo 1671**. Od tega 632 medijskih objav, na naši spletni strani smo imeli 311 objav, v napovedniku 89 napovedanih dogodkov, 45 Novičk, na družbenih omrežjih (Fb) 380 objav, na Instagramu 166 objav in več story-ev na leto, na Ln pa 48 objav.

NACIONALNI MEDIJI:

- Prvi RTV SLO: oddaja "Storž", Lucija Fatur, 20. 03. 2025, Vsakodnevnih 1000 gibov za zdravje - pogovor s Silvico Erlih;

- **Planet TV**: Jutro na Planetu, Z.P., 10. 04. 2025, Ste pozorni na svoje dihanje - pogovor z Andražem Purgerjem**;**

- **Planet TV**, Planet 18, 11. 04. 2025, Golob za samopromocijo zlorabil nič hudega sluteče upokojence**;**

- Prvi RTV SLO: oddaja "Storž", Lucija Fatur, 20. 03. 2025, Vsakodnevnih 1000 gibov za zdravje - pogovor s Silvico Erlih **-** (ponovitev);

- **STA**, 20. 05. 2025, V Žireh vseslovensko srečanje članov Šole zdravja**;**

- **RTV SLO 1**: oddaja Dobro jutro, Monika Tavčar, 28. 05. 2025, Aktivno staranje - gosti v studiu: Zdenka Kavčič, Simon Jurmić in Irena Rečnik (Žiri);

- **Prvi RTV SLO**: oddaja Storž, Lucija Fatur, 29. 05. 2025, Ste danes že telovadili - pogovor z Zlato Zajec iz skupine DŠZ Šmartno ob Savi**;**

- **Prvi RTV SLO**: oddaja Storž, Lucija Fatur, 26. 06. 2025, 1000 gibov za zdravje – pogovor z Angelco Goršek (LJ-Fužine)**;**

- **Večer**, Ba. V., 13. 08. 2025, Pomen vadbe v starosti: Gibanje osnova za stabilnost, gibjivost in moč;

- **Planet TV**: Jutro na Planetu, Maruša Novosel, 02. 09. 2025, Kaj se je 2. septembra dogajalo v ljubljanskih Dravljah – v živo - rojstni dan naše stoletnice Vide Matić;

- **MMC RTV SLO - Moja generacija**, Ksenja Tratnik, 02. 09. 2025, Vidin nasvet, kako do stotega rojstnega dneva: Slabo jesti in veliko delati;

- **Nedeljski Dnevnik**: N.G., 13. 09. 2025, Nasvet stoletnice Vide za dolgo življenje: "Slabo jesti in veliko delati";

- **Radio VAL 202**: Aktualno 202, Vida Lestan, 23. 09. 2025, Zjutraj damo vsakemu zagon – reportaža (pogovor s Silvico Erlih, ŠZ LJ-Livada);

- **Dnevnik**, Vesna Levičnik, 25. 09. 2025, Ima sto let, a vsako jutro začne s telovadbo. Navdihuje vse okoli sebe;

- **Planet TV**: oddaja Jutro na Planetu, Suzana Kozel in Igor Krmelj, 29. 09. 2025, Čustvena inteligenca – pogovor z Andražem Purgerjem;

- **Prvi RTV SLO**: oddaja Storž, Cirila Štuber, 02. 10. 2025, Vida Matić: Tako rekoč sem ušla od doma v Kranj;

- **RTV SLO 1 - Dobro jutro**: Aktivni seniorji, Monika Tavčar, 10. 11. 2025, Stoletnica Vida Matić;

Promocijska humanitarna akcija z oglašavanjem DŠZ na RTV SLO:

Na podlagi statusa humanitarne organizacije se je na nacionalni televiziji (RTV SLO1, SLO2, SLO3) v času **od 10.4.-30.5.2025** brezplačno vrtel **oglasni spot DŠZ "1000 gibov" po 18 sek** med različnimi oddajami in v različnih udarnih terminih. Promoviranje DŠZ skozi oglas pred, med in po oddajah (Ambienti, Inkognito, Joker, Dobro jutro, koncert

Avtomobili, Nedeljsko popoldne, Hokej, Najboljše jutro). Bilo je **30 brezplačnih predvajanj** oglasnega spota v trajanju 18 sekund.

REGIONALNI in LOKALNI MEDIJI:

Veliko objav v regionalnih medijih (Posavski obzornik, Gorenjski glas, domžalec.si, Slamnik, lokalno.si, Koroške novice, Primorski dnevnik, Štajerski tednik, Dolenjski list, Belokranjec,) in v drugih lokalnih tiskanih, avdiovizualnih in spletnih medijih, v občinskih glasilih in glasilih krajevnih in četrtnih skupnosti, kot tudi, MojaObčina.si.

3.7 PREDSTAVITVE DŠZ na NACIONALNIH DOGODKIH

- NIJZ, 6. 5. 2025 – spletno srečanje Slovenske mreže zdravih mest; predstavitev

  delovanja Društva Šola zdravja (naslov: *Predstavitev Šole zdravja in iskanje možnosti*

  za sodelovanje z mrežo CKZ/ZVC) - predstavila Zdenka Kavčič

- Gerontološki inštitut, 8. 5. 2025 – predstavitev in oddaja strokovnega prispevka

  (Zdenka Kavčič in Danijela Bratec): naslov prispevka *Društvo Šola zdravja – gibanje,*

  ki povezuje.

- NIJZ, 22. 9. 2025 – predstavitev društva na nacionalnem dogodku (Zdenka Kavčič in Matjaž Marinček) in oddaja prispevka: *Društvo Šola zdravja – gibanje za bolj kakovostno življenje.*

- NIJZ, 22. 10. 2025 – ZOOM predstavitev društva na regijskem sestanku timov ambulant družinske medicine (JVZ); *Šola zdravja– gibanje, skupnost, preventiva (Zdenka Kavčič)*

- NIJZ – Zdrava mesta, Ravne na Koroškem, 13. 11. 2025 – (Zdenka Kavčič in Andraž Purger) predstavitev dobrih praks društva pod naslovom *Gibanje in nasmeh za starejše – izkušnje Društva Šola zdravja ter izvedba krajše vadbe za udeležence.*

- Olimpijski komite Slovenije, 20. 11. 2025 – sodelovanje na Kongresu športa za vse, na okrogli mizi *Aktivno s športom v tretje življenjsko obdobje* (Zdenka Kavčič in Matjaž Marinček).

Prostovoljci Društva Šola zdravja imajo ključno vlogo pri prepoznavnosti in širjenju poslanstva društva. Na številnih nacionalnih in lokalnih dogodkih predstavljajo delovanje društva ter vadbo *1000 gibov*, pri čemer aktivno vključujejo tudi druge udeležence. Prepoznavna oranžna oblačila in vključujoč pristop pomembno prispevajo k uspešni izvedbi dogodkov ter krepitvi prepoznavnosti društva po vsej Sloveniji.

3.8 SODELOVANJA S PARTNERJI

Sodelujemo z večimi partnerji na lokalni, regionalni in nacionalni ravni. Skupaj razvijamo projekte, izmenjujemo znanja ter soustvarjamo pobude za trajnostni razvoj in družbeno koristne aktivnosti starejših. Naše sodelovanje vključuje nevladne organizacije, občinske strukture, izobraževalne ustanove, podjetja ter druge deležnike, s katerimi gradimo dolgoročne in uspešne povezave.

- **NIJZ**, medsebojno sodelovanje na področju preventivnega zdravja

- **CKZ** (Centri za krepitev zdravja), izvajanje delavnic, meritev, predavanj in izvedba skupnih dogodkov,

- **ZVC** (Zdravstveno vzgojni centri), izvajanje delavnic, meritev, predavanj in izvedba skupnih dogodkov,

- **MIRA**, aktivno sodelovanje Zdenka Kavčič in Andraža Purgerja v interdisciplinarni skupini za duševno zdravje starejših,

- **Ministrstvo za zdravje** imenovanje Zdenke Kavčič v skupino za sodelovanje v usmerjevalnem odboru projekta Obvladovanje krhkosti.
- **Slovenska filantropija,** usposabljanje mentorjev prostovoljcev
- **ZOPS**, podpora in sodelovanje,
- **Simbioza**, aplikacija MAGDA, izobraževanja
- **Fakulteta za šport**, študijska praksa za študente kineziologije, ki se izvajajo v skupinah ŠZ, sodelovanje pri priročniku Vaj za moč, izvajanje meritev za člane,
- **CNVOS**; aktualna redna izobraževanja za zaposlene s področja NVO-ja, strateško načrtovanje
- **Inštitut Antona Trstenjaka**, sodelovanje na področju duševnega zdravja,
- **DRPD Novo mesto;** pomoč pri strateškem načrtovanju in razvoju društva
- **Zavod Nefiks;** tehnična podpora in svetovanje

3.9 AKTIVNOSTI PO SKUPINAH

Skupine Društva Šola zdravja po vsej Sloveniji delujejo dobro organizirano in tesno sodelujejo z različnimi deležniki v lokalnih okoljih. S svojim delovanjem prispevajo k promociji zdravja, redne telesne dejavnosti in aktivnega življenjskega sloga ter hkrati krepijo socialno povezanost v skupnostih. Člani in skupine aktivno sodelujejo tudi pri ustanavljanju novih skupin in širjenju mreže društva. S svojo močno vpetostjo v lokalna okolja skupine pomembno prispevajo k izboljšanju kakovosti življenja ter spodbujajo aktivno in zdravo staranje prebivalcev.

Dogodki in aktivnosti skupin so redno predstavljeni na spletni strani društva v rubriki obvestila. https://solazdravja.com/ ali po predalih skupin.

DRUŽABNO-REKREATIVNO-IZOBRAŽEVALNE PONUDBE ZA ČLANE DRUŠTVA ŠOLA ZDRAVJA:

- **VERŽEJ** od 22. - 25.4. 2025, s strokovnim kadrom Simon Jurmič
- **DEBELI RTIČ** od 8. - 13. 10. 2025, s strokovnim kadrom Simon Jurmič
- **RADENCI** od 2.- 7. 2. 2025
- **TERME DOLENJSKE TOPLICE** od 20. - 25. 7. 2025
- **TERME DOLENJSKE TOPLICE** od 22. - 27. 11. 2025
- **STRUNJAN** od 7. - 12. 12. 2025

V vseh navedenih terminih so naši člani koristili ugodne pogoje bivanja, dogovorjene za društva.

3.10 PODPORA IZ OBČIN

V letu 2025 je naše delovanje prek javnih razpisov podprlo 28 občin, med njimi tudi 10 mestnih občin. Podporo so nam namenile naslednje mestne občine: **Maribor, Novo mesto, Ptuj, Koper, Krško, Kranj, Celje, Ljubljana, Slovenj gradec, Velenje**

Poleg mestnih so nas podprle še naslednje občine: **Brežice, Domžale, Mengeš, Semič, Črnomelj, Metlika, Šentjernej, Kamnik, Tolmin, Piran, Cerkno, Gorje, Ivančna Gorica, Žiri, Beltinci, Črenšovci, Miklavž na Dravskem polju, Šoštanj, Kostanjevica na Krki, Vipava, Slovenj Gradec, Gorenja vas Poljane, Velenje, Ravne na Koroškem, Kidričevo, Starše, Sežana, Idrija**

Nekatere občine nas podpirajo z več projekti:

- socialno varstvo
- krepitev zdravja
- županova sredstva/donacija občine

3.11 TRGOVSKO BLAGO

V letu 2025 smo oddali našim članom 2.567 kosov promocijskega tekstila v višini 49.886,03 eur, in sicer v breme javnih razpisov je bilo oddano v višini 8.542.13 eur.

Najbolj zaželeni artikel je majica z logotipom Društva Šola zdravja, ki je bila oddana v 657 kosih. Sledi jopa s kapuco (368 kosov), brezrokavniki (327 kosov), naglavni trak (316 kosov) in športne majice (221 kosov). Poleg tega je bilo oddanih še 1272 kosov drugih artiklov, kot so anoraki, termoflis,...

Člani, ki so v letu oddali 5 dohodnin ali pridobili novo skupino so bili nagrajeni z majico "ambasador".

Vsem članom društva smo ob zaključku leta podarili elastične trakove za izvajanje vaj po metodi + 300 gibov (breme razpisa Fit for life).

PROMOCIJSKI MATERIAL

Natisnili in razdelili smo 600 plakatov, 18500 zgibank, 206 transparentov z imenom skupine, 50 transparentov z logotipom DŠZ in razdelili 400 priročnikov 1000 gibov, 500 priročnikov 1000+300 gibov in 1 promocijski rollo.

Natisnili smo tudi 1.250 letakov in 100 plakatov za projekt Dihamo z naravo. Natisnili smo 600 kom »Priročnik Metoda 1000 gibov« ter 500 kom priričnika po metodi + 300 gibov.

3.13.1 KATALOG PROMOCIJSKEGA TEKSTILA

Katalog si lahko ogledate na naši spletni strani pod zavihkom O nas/Obrazci: https://solazdravja.com/obrazci/

3.12 SPONZORSTVO

Nahrbtnike z logotipom Medexa in DŠZ je sponzoriralo podjetje Medex - 300 kos, ki smo jih podelili članom, ki so zvesti društvu že 10 let. **Figura d.o.o**, sponzorirali 200 kosov platnenih vrečk. **Kartonal Novo mesto**, donarili škatle za tekstil - cca 600 kom.

Fizian d.o.o, donacija 4 kolutov elastičnih trakov za vadbo.

4. PROSTOVOLJSTVO

Društvo deluje na osnovi prostovoljnega dela. Do 31. decembra 2025 je bilo sklenjenih dogovorov o prostovoljskem delu s 699 člani – prostovoljci. V letu 2025 smo opravili skupno 60.889 prostovoljskih ur, katerih vrednost znaša 651.210 evrov.

Priznanja prostovoljcem za leto 2024 sta ob zaključku 16. zbora članov (25. marca 2025) podelili podpredsednica Mojca Šikonja in predsednica društva Zdenka Kavčič.

PRIZNANJA za leto 2024 so prejeli naslednji naši prostovoljci:

ALOJZIJA GLAVAČ – skupina NOVO MESTO – PORTOVAL 1

ROZALIJA SLAK – skupina MIRNA PEČ

JADRANKA VELDIN – skupina NOVA HAJDINA

JANEZ KARNIČNIK – skupina MARIBOR – LIMBUŠ

NADA NABERŠNIK – skupina MARIBOR – KOROŠKA VRATA

MARIJA KELENC – skupina MELINCI

MATEJ BERTELOVIČ – skupina VELENJE

MILENA PAVLOVIČ – skupina PODZEMELJ

TONČKA JERAJ – skupina IG

VIDA POTOČNIK – skupina MEŽICA

VINKO BIZJAK – skupina DOMŽALE – DREVORED 88 LIP

ZOFIJA BROJAN – skupina DOMŽALE – ŠPORTNI PARK

LJUDMILA EVA VUKSANOVIČ – skupina LJUBLJANA – ŠIŠKA

SILVICA ERLIH – skupina LJUBLJANA – LIVADA

ERIKA RAJŠP – skupina MARIBOR – TEZNO – MAVRICA

OVREDNOTENJE PROSTOVOLJSTVA

Prostovoljsko delo predstavlja temelj delovanja Društva Šola zdravja. Mreža skoraj 700 aktivnih prostovoljcev, ki vsakodnevno vodijo vadbe, organizirajo dejavnosti in povezujejo člane, uvršča društvo med največje prostovoljske organizacije na področju preventive za starejše v Sloveniji.

Prostovoljci s svojim znanjem, predanostjo in srčnostjo pomembno prispevajo k stabilnosti in razvoju društva ter krepijo solidarnost in medsebojno podporo v lokalnih skupnostih.

Prostovoljci niso le izvajalci vadb, temveč tudi ključni nosilci vrednot društva, povezovalci skupnosti in ambasadorji zdravega življenjskega sloga v lokalnih okoljih.

5. UPRAVNO ORGANIZACIJSKE AKTIVNOSTI

5.1 ZBOR ČLANOV

V letu 2025 je bil izveden 16. zbor članov v Ljubljani (Hala Tivoli), na katerem se je zbralo **852** članov od 5180 skupnega števila članov.
Zbor je vodil delovni predsednik Matjaž Marinček (skupina Zagradec, član UO DŠZ). Na zboru je bilo potrjeno vsebinsko in finančno poročilo za leto 2024 ter sprejeta vsebinsko in

finančno poročilo za leto 2025. Sprejet je bil novi statut društva , podeljenja priznanja in nagrade za prostovoljce. Zapis srečanja je uredila Darinka Smrke (NM - Portoval 1).

Organizacija in izvedba Zbora članov so skupaj z zaposlenimi izvedli prostovoljci iz ljubljanskih skupin, ki jih je organizirala vodja ljubljanske enote Silvica Erlih.

ORGANI DRUŠTVA

UPRAVNI ODBOR v mandatu 2024-2028

V letu 2025 se je Upravni odbor sestal 4x in imel 3 dopisne seje. Sprejeli so 41 sklepov društva.

Člani Upravnega odbora: Zdenka Kavčič predsednica društva, Matjaž Marinček-Zagradec-Ivančna Gorica, Silvica Erlih - Livada Ljubljana, Ernest Sečen - Brežice, Vlasta Primožič - Cerkno, Erika Rajšp - Maribor, Marija Sraka - Pomurje, Ivica Čermelj - Vipava in Irena Mandelj - Domžale.

NADZORNI ODBOR v mandatu 2024-2028

Člani Nadzornega odbora so: Alenka Selak - Livada, Bogdan Martinčič - Šiška in Angela Krajnc - Velenje.

UREDNIŠKI ODBOR REVIJE

Glavni in tehnični urednik je Matjaž Marinček, odgovorna urednica pa Zdenka Kavčič. Člani uredniškega odbora so: Danijela Bratec, Neda Galijaš in Pika Trpin.

Revija Šola zdravja – 13. številka (2025)

V letu 2025 smo izdali 13. številko revije *Šola zdravja* v nakladi **10.000 izvodov**. Revijo so prejeli vsi člani društva, njeno distribucijo so večinoma izvedle **vodje skupin**, v izjemnih primerih pa je bila poslana tudi po pošti.

Revija služi kot **promocija društva** in se uporablja na predstavitvah ter predavanjih. Vsebino revije so oblikovali člani društva in člani uredniškega odbora, strokovne članke pa so prispevali različni strokovnjaki. Zaradi velikega števila prejetih prispevkov je revija dosegla **118 strani**, kar je **več od načrtovanega obsega**. Da bi se izognili selektivnemu izločanju prispevkov, smo se tudi v letu 2025 odločili za **dvojno izdajo**:

- **Tiskana verzija** je ostala pri **84 straneh**.
- **Elektronska verzija (118 strani)** je dostopna na spletni strani društva.

STROKOVNI SVET

Strokovna komisija se je sestala 1 x. Strokovni svet Društva Šola zdravja je obravnaval podporo prostovoljcem, krepitev notranje strukture društva ter povezovanje s strokovno, institucionalno in lokalno skupnostjo. Poseben poudarek je bil namenjen širjenju društva, večji prepoznavnosti ter razvoju trajnostnih virov financiranja.

Člani: Gregor Cuzak, univ. dipl. inž.,Tatjana Gregorič, dipl. ms, dr. Evita Leskovšek, spec. soc. med., NIJZ, Darjan Spudič, mag. kineziologije, Fakulteta za šport, Zdenka Kavčič, prof. športne vzgoje, predsednica Društva Šola zdravja.

KOMISIJE

V letu 2025 je opravila svoje delo inventurna komisija in komisija za nagrade in priznanja prostovoljcem, ki je pripravila spremembe obstoječega pravilnika.

PODRUŽNICE – 26 podružnic

Društvo ima 26 podružnic, ki so vpisane v Ajpes. Podružnice so registrirane z namenom prijave na lokalne javne razpise.

5.2 ZAPOSLENI

Zdenka Kavčič: predsednica in strokovni kader (polni delovni čas)

Mojca Šikonja: vodja projektov in podpredsednica (polni delovni čas)

Andraž Purger: strokovni kader (polovični delovni čas)

Marjeta Brozovič: poslovna sekretarka (polni delovni čas)

5.3 REDNI ZUNANJI SODELAVCI

Redno sodelovanje z zunanjimi sodelavci: Brigita Grubič - računovodstvo, Nedeljka Galijaš - promocija društva (spletna stran, FB, mediji), Eva Jeza, mag. kineziologije (strokovno delo na terenu) Simon Jurmič, dipl. kineziolog (strokovno delo na terenu) in s strokovnimi sodelavci pri projektu Dihamo z naravo, Darjan Zlobec, vzdrževalec spletne strani in računalniška podpora, Ana Pirih, promocija projekta Dihamo z naravo (do aprila 2025).

6. PRIZNANJA, POHVALE IN ZAHVALE

V letu 2025 je Društvo Šola zdravja skupaj s svojimi članicami in člani prejelo več pomembnih priznanj in zahval.

Slovenska filantropija se je maja zahvalila za sodelovanje na Veselem dnevu prostovoljstva ter društvo že povabila k sodelovanju tudi v letu 2026 (predvideni datum: 21.6.2026).

Skupina **Šole zdravja Mirna Peč** je ob občinskem prazniku prejela **priznanje župana** za delo na področju promocije zdravja in gibanja.

Ob 30-letnici Občine Žiri je **priznanje župana** prejela članica in prostovoljka **Irena Rečnik** za izjemen prispevek k razvoju skupin Šole zdravja in organizaciji vseslovenskega srečanja društva.

Skupina **Šole zdravja Kidričevo** je ob 10-letnici delovanja prejela **grb Občine Kidričevo**, eno najvišjih občinskih priznanj. V imenu skupine je nagrado prejela njena dolgoletna vodja, prostovoljka Ivanka Gorše.

Predsednica društva Zdenka Kavčič in prostovoljka DŠZ iz ptujske skupine Ljudski vrt, **Marija Gabron** sta bili povabljeni na državno podelitev priznanj za prostovoljstvo, kjer je bila Gabronova nominirana za državno priznanje. Čeprav tokrat ni bila med izbranimi prejemniki, je bila že sama **nominacija za Plaketo Državnega sveta** veliko priznanje njenemu delu prostovoljke.

Skupina Kranj – Planina je prejela zahvalo vrtca Najdihojca za redno in uspešno medgeneracijsko vadbo z otroki.

Občina Šentjernej se je zahvalila **skupini Šentjernej** za sodelovanje v septembrskem programu Evropskega tedna mobilnosti.

Decembra 2025 pa je dolgoletna prostovoljka in vodja največje ljubljanske podružnice DŠZ – Ljubljana, **Silvica Erlih** prejela **Srebrni red za športne zasluge Športne unije Slovenije**.

7. POSEBNI POUDARKI LETA 2025

Leto 2025 je zaznamovalo več pomembnih dogodkov in mejnikov, ki so dodatno okrepili prepoznavnost Društva Šola zdravja v javnosti.

Med osrednjimi dogodki izstopa **vseslovensko srečanje v Žireh**, ki je potekalo v maju 2025 in na enem mestu združilo skoraj 2.000 udeležencev iz vse Slovenije na skupni vadbi in druženju.

Veliko medijske pozornosti je bilo namenjene tudi **praznovanju 100. rojstnega dne najstarejše članice društva**, ki je predstavljalo navdihujoč primer aktivnega staranja in dolgoživosti.

Leto 2025 je bilo hkrati leto **intenzivnega strateškega razmisleka**, v katerem so bili postavljeni temelji za dolgoročni razvoj društva do leta 2030.

Pomemben strateški mejnik leta 2025 je bil razvoj in uvedba nadgradnje jutranje vadbe 1000 gibov – metode +300 gibov, ki dopolnjuje osnovno vadbo z vajami za moč in ohranjanje mišične mase. Metoda +300 gibov predstavlja pomemben korak k celostni in dolgoročno vzdržni gibalni podpori starejšim, njen strokovni temelj pa predstavlja pripravljen priročnik po metodi +300 gibov.

8. Zaključek in zahvala

Društvo Šola zdravja se ob zaključku vsebinskega poročila za leto 2025 iskreno zahvaljuje vsem članom, prostovoljcem, vodjem skupin, strokovnim sodelavcem, partnerjem, lokalnim skupnostim in financerjem za njihovo podporo, sodelovanje in prispevek k uspešnemu delovanju društva. S skupnimi močmi tudi v prihodnje soustvarjamo prostor gibanja, povezovanja in aktivnega staranja.

Posebna zahvala gre tudi partnerjem in institucijam, ki z dolgoročnim sodelovanjem prispevajo k razvoju kakovostnih programov in večji dostopnosti preventive za starejše.

Dne, 4.2.2026

Dokument pripravili:

Zdenka Kavčič, Marjeta Brozovič, Andraž Purger, Nedeljka Galijaš, Brigita Grubič