Skupina Ajdovščina

Pod Čavnom ob Hublju smo zbrani,
čebljamo, ko misli še spijo v glavi,
tek nas dokončno predrami,
ogreje, na gibe pripravi.

Nas Vesna prijazno pozdravi,
vaje odločno predstavi,
spodbuja, za vse se razdaja,
nikoli nikogar ne užali.

Umirjena Pia je vestna,
najdlje se pripelje, a šoli je zvesta,
pomirja nas njena beseda,
v tišini smo razred kot ena.

Ko Leja, naš vodja, nas vodi,
nasmeje, a tudi ogreje,
pravilnost vaj dobro predstavi,
kot prava se čaplja postavi.

Prijazen pozdrav in beseda,
se vidimo jutri seveda,
z nasmehom in polni življenja,
to zmoremo vsi brez trpljenja.

Avtorica: Marjeta Žigon, skupina Ajdovščina

Skupina Brežice

Čudežni pripomočki (humoreska)

Saj ni, da bi imela nizko pokojnino, sploh ne. Iz čistega brezdelja ali zaradi želje, da bi si privoščila kakšen priboljšek, sem začela brati oglase za dodatno delo. A skoraj nič mi ni bilo po volji. Delo že, plačilo tudi, ampak vse se je končalo pri pogoju, da iščejo »mlajšo« upokojenko. Koliko pa sme biti stara »mlajša« upokojenka? Jaz se že deset let slepim, da sem stara 64 let.

Oglas za prodajo čudežnih izdelkov je bil tako vabljiv, da se mu nisem mogla upreti. Z malo napora, veliko denarja! Vse lepo in prav, toda kako naj opravim s tisto »mlajšo« upokojenko? Obiskala bom kozmetični salon, naj poskrbijo za gubice, sive lase, skrivenčeno hrbtenico, povešene joške, odvečne kilograme. Zapravila bom celo premoženje, kaj mi mar!

Vodja oglaševanja je že pri prvem obisku »padel« na mladostno pričesko, skrbno naličen obraz, visoke petke, krilo s kilometrskim razporkom, za številko pretesen modrček, čisto slučajno za en gumb preveč odpeto bluzo. Moja pobožna soseda je pikro izrekla opazko, ki pa je zaradi spodobnosti na tem mestu ne morem ponoviti.

Prejela sem torbo z artikli, ki zagotavljajo udobno in zdravo spanje, dobro počutje, sproščenost, veselje do življenja. Pozvonila sem v nekem bloku in začuda so me takoj povabili naprej. Stanovanje novo, okusno opremljeno, lastnika pa želita dodati še kaj za razvajanje in razkošje. Zdaj pa nastopi moja prirojena gostobesednost in seveda želja po tridesetodstotni proviziji. V spalnici sem na ženini strani postelje »odkrila« kup pomanjkljivosti: sevanje, slabo energijo, napake, ki vplivajo na zdravje, predvsem na rodila in druge notranje organe. Gospa je bila tako osupla, da sem imela en komplet že skoraj prodan. »Pa moževa polovica postelje?« je vprašala. Kako naj se izvijem iz zadrege? Če najdem enake napake, ne bosta ničesar kupila, saj dveh čudežnih prevlek pri tej ceni ne bosta mogla naročiti. »Poznavalsko« sem si ogledala moževo stran. »Ta je čisto v redu,« sem rekla, »gospod verjetno dobro spi.« »Pa še kako,« je potrdila žena. Ko sem izvlekla obrazce, pa je dodala: »Zelo sem vam hvaležna, gospa, da ste se oglasili. Sama nikoli ne bi prišla na odrešilno zamisel. Veste, kaj bova naredila? Zamenjala bova. Jaz bom zdrava in bom trdno spala, možu pa moja stran ne more škoditi. Mislim na notranje organe, rodila pa to.«

Po mrzlem tušu sem se pobrala kot polit cucek. Naslednji dan sem agenciji vrnila torbo in papirje. Zbogom, lahko delo – adijo, bajni zaslužek! V tolažbo mi je le, da se bom z novimi čevlji, obleko, kozmetiko in vitkejšo postavo lahko še nekaj časa pretvarjala, da sem stara štiri ... sedem ... Koliko sem že rekla?

A kot po čudežu se je pojavila »Šola zdravja – tisoč gibov na dan«. To bo rešitev, pa še zastonj je! Doma od televizorja do hladilnika jih ne bi nikoli nabrala. V nekaj mesecih sem izgubila kar precej kilogramov, dosegla lepšo držo, več samozavesti – in šla v napad. Vam bom že pokazala »mlajšo« upokojenko!

Torej bom ostala pri najbolj zanesljivi izbiri, Šoli zdravja – tisoč gibov na dan.

Zapisala: Ida Žalik, skupina Brežice

Dravske vile in povodni mož

Smo še le kratek čas včlanjeni v gibanje za izboljšanje gibalnih navad Slovencev »Šola zdravja«. Skupno nas je 19: 18 žensk mladih po srcu in en pameten moški, ki je tudi sprevidel, da mu naše vsakdanje gibanje in dihanje svežega zraka koristi.

Telovadimo ob Dravi, v bližini mostu čez Dravo v Zg. Dupleku. Tako nas lahko »občudujejo« vsi, ki prečkajo naš zelo prometen most. Imamo kar tri » telovadnice » odvisno od vremena. Mislimo, da smo izbrali svoje ime prav zaradi te povezanosti našega kraja in s tem tudi nas krajanov, z Dravo: Vile zato, ker vile nimajo let, se ne starajo, ker pa telovadimo ob Dravi, pa je tako rekoč samoumevno, da smo Dravske vile. Da pa ne bi bile diskrimatorne do našega edinega moškega predstavnika, smo pa dodale še Povodni mož, ki po tradiciji tudi živi v Dravi.
Ob telovadbi telesa, družno pridno skrbimo tudi za »telovadbo« duha. Imamo se lepo, dosti se smejimo, družimo in si medsebojno pomagamo. Prav ponosni smo, da na vasi, kar naš kraj je in je redko naseljen le z individualnimi hišami, znamo dnevno od ponedeljka do petka telovaditi. Telovadimo ob 08.00 uri.
Kako zgleda naše vsakdanje druženje, vam najbolj pove naša himna (melodija; Rdeče češnje rada jem, črne paše rajši..), ki je zelo primerna za vajo »hopsanje«:

Dravske vile rada imam,
saj srečujem jih vsak dan,
gor in dol po cest' hitim,
da naših vaj
ne zamudim.
Naše vaje rada imam,
kavo pa še rajši ,
v gostilno tudi rada grem,
vsako jutro rajši!

Kaj smo si v letošnjem letu ob telovadbi in druženju ob kavi še pripravili?

- Za tradicionalno pustno povorko naše občine smo bili skupinsko maskirani
- Majski izlet v Celovec, Gosposvetsko polje s cerkvijo in Knežni kamen

- Pripravili smo si svoj »privatni« prvomajski mlaj, z zakusko in telovadbo ob mlaju
- 1. junija smo praznovali 2. obletnico našega druženja in nanjo povabili tudi prijateljsko skupino telovadk iz Maribora
- Pripravili smo tudi kresovanje,ki smo ga popestrili s švedsko tradicijo praznovanje najdaljšega dneva v letu
- V petek 28. Julija pa smo kolektivno postavljali klopotec.

Zapisala: Sonja Černčič

(Originalno – nelektorirano besedilo, op. uredništva)

Skupina Gradac

Ob pol osmih se naspane
na igrišču zberemo,
da obrabljene kosti,
malo si razgibamo.

"Dobro jutro! Pa začnimo!"
In že roke dvigamo,
pa s komolci krožimo,
celo telo obdelamo,
vse mišice ogrejemo
in še z nogo dvignjeno
ravnotežje vadimo.

Naša Mira je prav fletna,
vaje dobro vse pozna,
jih pravilno nam pokaže,
a klepetati nam ne da.
Na koncu še krog naredimo
in lep dan si zaželimo,
potem pa vsaka spet po svoje,
v nov dan veselo odhitimo

Naj zaupam vam še to,
ob petkih kavo pijemo,
včasih tudi šlogamo,
se prav lepo zabavamo.
Mire tri, dve Anici,
Marjanca, Fani , Jožica ,
Mimica in Grozdana , Helena,
Olga, Veri dve,
to skupina naša je.

Napisala: Vera Jakša, skupina Gradac

Himna skupine Kungota

Tam dol na naši Gmajni
vsako jutro telovadba se vrši. (Se ponovi…)

Nič več ne bomo spali,
ker migat, migat se mudi. (Se ponovi…)

Ta prvo se pozdrav'mo
in ogrejemo dlani. (Se ponovi...)

Potem pa tisoč gibov,
po vrsti opravimo mi vsi. (Se ponovi…)

Pol ure hitro mine in
že na kavo se mudi. (Se ponovi…)

Vse vaje smo oprav'le,
a fantov pa še ni. (Se ponovi…)

Kdor se želi pridružit,
naj k nam na Gmajno prihiti. (Se ponovi…)

Avtorica: Olga Serdinšek
(na napev ljudske pesmi: Tam dol na ravnem polju.)

Skupina Nove Jarše

Oranžni preblisk ali *»oranžno, ki te ljubim oranžno«*

Nekoliko predelan citat iz pesmi *Mesečna romanca Federica Garcie Lorca* nakazuje na nekaj barvitega, ki me je pri vsakdanjem sprehodu z našim kužkom Boltom presenetilo tisto zgodnje jesensko jutro. Ljudje v oranžnih majicah so zagnano telovadili, jaz pa sem vadeče radovedno opazovala in se spraševala, kdaj bo tudi mene obiskala, ah no, saj veste tista »dama«, ki ji pravimo motivacija. Motivacija za bolj redno udejstvovanje v kakršnikoli obliki vadbe. A ta ni prišla, nekako sva se druga drugi izogibali in se spogledovali le od strani in iz varne razdalje. Nekako do lanske zgodnje jeseni, ko sem naredila tisti nadvse pomemben korak in se odločila za korenito spremembo v mojem življenju. Pravzaprav gre kar za spremembo v življenjski filozofiji, razmišljanju, delovanju, dojemanju sebe, okolice, narave, navad, prehrane, odzivanju na vse nepotrebne in nepomembne dražljaje iz okolja

(delovnega in širšega družbenega), ki pa nemalokrat deluje na nas stresno in kvarno. Ker sem imela preveliko telesno težo, sem se najprej odločila za hujšanje. Pa ne za hujšanje tako na horuk za nekaj dni, ki bi pomenilo razno razne bližnjice brez učinka. Hotela sem se torej znebiti odvečne telesne teže in pri tem neškodljivo vplivati na svoje zdravje. Zato sem se podviga lotila pod zdravniško kontrolo. Že pred obiskom zdravnice sem razčistila z vso navlako, ki je begala po mojih mislih in tudi za trenutek nisem pomislila, da ne bom zmogla ali da bom – bog ne daj – lačna. Trdno odločena, da uspem, sem začela in sedaj, na začetku novega leta, moram zapisati nadvse uspešno. Ni bilo lahko, saj to zahteva odrekanje starim (škodljivim?!) navadam oziroma izstop iz cone udobja.
Če se vrnem na začetek tega prispevka k našim oranžnim »izzivalcem«, ki marljivo vadijo, lahko zapišem, da so bili navsezadnje prav oni tisti odločilni moment k moji odločitvi za še eno spremembo v dobrega pol leta. Odločila sem se za gibanje, redno vadbo na svežem zraku in se pridružila ekipi oranžnih. In lahko rečem, da je bilo to nekaj najboljšega, kar se mi je pripetilo v lanskem letu in ravno ob pravem času. Takrat so me prav prijazno povabili medse in brez oklevanja sem se jim pridružila in se že naslednje jutro pojavila na vadbi. V odločilnem trenutku so me kar »potisnili« na svojo stran. Čeprav nemalokrat slišimo, da je človeško telo ustvarjeno za gibanje in da moramo to početi vsaj eno uro na dan, to ni lahko. Namreč, če nas kot otroka niso vzpodbujali h gibanju, imamo lahko težave tudi kot odrasli. V takih primerih je zelo težko najti motivacijo za nekaj, česar nisi vajen početi.

Ni slabo, je pa prav poživljajoče, če k temu dodamo še delček gibanja. Pri meni je zdaj dolge jutranje kavice ob prebiranju časopisov in brskanje po medmrežju zamenjala vadba z oranžno ekipo. Te skupne trenutke druženja vsak dan komaj čakam. Nikoli si nisem mislila, da se bo to sploh kdaj zgodilo. Še več, vse to je postalo premalo in k temu želim dodati še kakšno vrsto telovadbe oz. gibanja. Seveda, z 20 kilogrami manj, urejeno in redno prehrano ter drugačnim dojemanjem vadbe, je občutek lahkotnosti neverjeten.
S pravilnim pristopom in trdno odločenostjo zmoremo uresničiti cilje, ki so se nam poprej zdeli neuresničljivi. V moji percepciji sta bila redna vadba in hujšanje nekako nedosegljiva cilja. Ko pa se zgodi, vse skupaj postane prijetno vsakdanje opravilo. Sama vadim z veseljem in komaj čakam jutro, da se srečamo s prijaznimi udeleženci jutranje vadbe. Veseli me, da vse skupaj ni bil le preblisk in da je postalo del mojega vsakdanjika. Predvsem pa hvala oranžni ekipi, ki ste bili tam, ob pravem trenutku zame in samo zame … Hvala.
S toplimi pozdravi vsem sedanjim in bodočim udeležencem vadbe v skupini Šola zdravja. Obenem pa prijazno povabilo – pridružite se nam.

Zapisala: Edita Globočnik

Skupina LJ - Tabor (Hotel Park)

S Šolo zdravja in z vajami »1000 gibov« sem se seznanila spomladi 2012, ko mi je prijateljica povedala za jutranjo telovadbo v skupini na Špici ob Ljubljanici. Z veseljem sem se pridružila Slavici, Mariji in drugim zagnanim telovadkam in telovadcem. Hkrati pa sem se začela zanimati, ali deluje kakšna skupina v bližini mojega doma, v centru Ljubljane. Žal sem nekajkrat dobila enak odgovor: »Smo že nekajkrat poskušali v centru, a se ni 'prijelo'. Ni zanimanja.«

S prijateljico Andrejo, prav tako navdušeno nad jutranjo vadbo, sva začeli razmišljati o tem, da bi začeli s to dejavnostjo v naši soseski in sklenili, da bova v bližnjem parku začeli kar sami, potem se nama bo pa menda že kdo pridružil. In ravno, ko je bilo že trdno sklenjeno, da začneva, je prišlo sredi maja obvestilo, da se na Taboru ustanavlja nova skupina Šole zdravja. Pa naj še kdo podvomi o moči in energiji ter prenosu misli!

Na prvo srečanje je prišlo le nekaj navdušenk, a tu so bile tudi članice drugih ljubljanskih skupin, ki so nam prišle nudit moralno oporo in pomoč pri vzpostavljanju skupine. Pridno so prihajale ves teden in nas vodile od vaje do vaje, nam razlagale način izvajanja in pomen vsakega od tisočih gibov. Vadile smo na ploščadi pred hotelom Park in vabile mimoidoče, naj se nam pridružijo. Po soseski smo razdelile zgibanke z informacijami o tej koristni dejavnosti in ustno seznanjale prijatelje, znance in sosede o naši jutranji dejavnosti na senčni ploščadi sredi Ljubljane.

Počasi se je skupina povečevala in v poletnih mesecih se nas je zjutraj zbiralo že med 14 do 15 oseb. Vsak dan je vzdušje postajalo prijetnejše in bolj domače. Pogosto so se nam pri vadbi pridružili tudi hotelski gostje, ki so si tako krajšali čas, medtem ko so čakali na prevoze na druge destinacije ali izlete. Že v prvem mesecu smo dobili tudi usposobljeno vaditeljico, zdaj pa so za vodenje vadbe usposobljene že tri članice. Sredi leta se nam je pridružil Mirko, ki predstavlja nekakšno »posebnost« skupine. Skoraj kronično zamuja začetke vadbe in vedno postreže s kakšnim izgovorom, a bolj pomembno je, da je pri 66 letih še vedno aktiven atlet; kategorija seniorjev – veteranov, ki pogosto in uspešno nastopa na različnih tekmovanjih doma in v tujini v svoji najbolj priljubljeni disciplini – skoku ob palici. Z velikim zadovoljstvom ugotavlja, da mu vadba v Šoli zdravja izboljšuje gibljivost in raztegljivost, s tem pa si zelo pomaga pri njegovi veliki ljubezni – atletiki.
Ob deževnih jutrih nam nudi prostor za telovadbo Hotel Park, vendar ugotavljamo, da je prijetneje razgibavati se zunaj na prostem. Zato smo zaprosili upravo Doma starejših občanov na Taboru za dovoljenje, da v primeru slabega vremena vadimo pod njihovim nadstreškom pred glavnim vhodom. Našo prošnjo so sprejeli z naklonjenostjo in razumevanjem. Stanovalci doma nas z zanimanjem opazujejo, tu in tam pa se nekateri celo odzovejo s posnemanjem katere od vaj.

Soseska se je dobro odzvala na delovanje naše skupine. K sodelovanju so nas povabili tudi iz Gimnazije Ledina, ki je praznovala 150. obletnico svojega delovanja. Člani Šole zdravja skupine Tabor smo skupaj z dijaki in profesorji gimnazije ter stanovalci Doma starejših občanov nastopili na dveh prireditvah v čast častitljivemu jubileju te ugledne izobraževalne ustanove.

Z jutrom se dan začne. In naši dnevi se začenjajo prijetno, v spodbudnem vzdušju, z občutkom, da nekaj storimo za lastno zdravje in to v družbi prijetnih ljudi. Tako najbolje skrbimo, da ostanemo čim dlje zdravi duševno in tudi telesno.

Napisala: Marinka Milenković, Mirko Bizjak

Skupina Maribor - Razvanje

Lepo je stopiti v novo leto, leto 2018 !!!!

Drage moje, dragi moji! Veselimo smo se tega koraka, saj smo si v letu 2017 želeli marsikaj, veliko dosegli, dajali in veliko nam je bilo vrnjenega. Preostanek želja smo prenesli v novo leto, seveda le po datumu. Predvsem zato, da sestavimo nov seznam neizpolnjenih želja in pridamo nove.

Naredimo si prioritete (mladina bi rekla: »Vstavi si čip za pogum in razum!«). Brez samozavesti in poguma bodo ostale nekatere želje le za naprej. A tako tudi mora biti. Poiščimo v sebi in v drugih dobro, dobra dejanja, prijaznost in predvsem delimo nasmehe in objeme.

Vsem želim čarobna jutra, svetle in ustvarjalne ure dneva, prijazne sanje ob polni ali prazni luni in nato znova jadrajmo dan za dnem. Nezavedno se bodo želje uresničevale same ali »padale« kot domine veselja.

Zapisala: Minka Donik

Skupina Medvode

Festival – »Medvode v gibanju«

V minulem letu se je v občini Medvode na športnem področju veliko dogajalo. Organizirana so bila različna predavanja na temo zdravja in zdravega načina življenja: aktivni občani so predstavili večino športnih dejavnosti, ki se izvajajo v Medvodah; od cestnega kolesarstva, tenisa, odbojke na mivki, ulične košarke, balinanja ... Izveden je bil tudi parakolesarski kriterij Medvod, občani pa so se lahko udeležili še plesnih delavnic, rolkanja, namiznega tenisa in podobnih aktivnosti. Osrednji dogodek je bil nočni tek na 5 in na 10 kilometrov.
Na festivalu »Medvode v gibanju« sta sodelovali tudi obe telovadni skupini Šole zdravja v Medvodah. Na prireditvenem prostoru v centru Medvod smo postavile svojo stojnico, kjer smo delile promocijski material ter mimoidoče seznanjale z našo vsakodnevno jutranjo aktivnostjo. Hkrati smo obiskovalce vabile k vključitvi v že obstoječi skupini, ali pa kar k ustanavljanju novih skupin.
V organizacijo nočnega teka je bilo vključenih 21 naših telovadk, večina je pomagala pri redarstvu. Bile smo zelo zadovoljne, da lahko – ne čisto rosno mladenke – enakovredno sodelujemo na dogodkih, ki so sicer bolj v domeni mlajših. Če bo priložnost, se bomo tudi v prihodnje vključevale v podobne dogodke.

Zapisala: Stanka Kozel

* * *

Himna skupine Medvode center

Dobro jutro, v lepo jutro,
pozdrav glasi se v nebo.
Z nami v veseli družbi,
boš dihal, migal za telo

Medvoške korenine smo,
ob Sori telovadimo.
Poleti in pozimi,
zdravja si nabiramo.

Zakaj bi daleč šli,
pridi zraven tudi ti !
Nas sonce kliče, si želi,
da sklepe gibali bi vsi !

Avtorica: Marija Rožič, skupina Medvode Center
(avtorica glasbe: Nina Gvozdenovič)

* * *

Lepo nam je

V svobodni in lepi deželi živimo,
nam gore, gozdovi in morje je dano.
Lahko se veselimo, radostimo, se smejimo,
v rano jutro pa še tisoč gibov naredimo.

Letni časi hitro se vrstijo,
plavajo oblaki in meglice,
sonce iz oblakov kuka, se zlati,
nov dan v veselju z nami se zbudi.

Srečni smo da tu živimo,
svobodo srečo uživamo vsak dan.
Si z miganjem telo krepimo,
pa v sončen al' deževen dan kar poletimo.

Ptice med drevesi v krošnjah se lovijo,
žvrgolijo, včasih se jezijo pa glasno kričijo.
Slišimo to lepo ptičjo melodijo,
mi pa gibamo z močjo in energijo

Na trati zeleni nam je prav lepo,
veselo dihamo in dvigamo roke v nebo.
Pa iz daljave hladen veter prihiti,
nam potno glavo in telesa ohladi.

Po asfaltni poti hodijo ljudje,
se na trato jim oko zazre.
Pa gledajo,ozirajo se čudijo,
kaj oranževci na trati delajo.

Pridi v družbo, pridi vabimo,
veselja zdravja nabral si boš za koš,
v hudi zimi zeblo te ne bo,
saj hitro z nami telovadil boš.

In vsi ponosni smo na to,
ponosni, da krepimo roke noge in telo.
V svežem jutru zraka je dovolj,
da zapojemo še našo lepo himno to.

Reka Sora v strugi mirno teče,
teče,teče in čisto nič ne reče.
Pazimo da naša sreča ne zbledi,
pazimo da naše zdravje ne zbeži.

Marija Rožič, skupina Medvode center

* * *

Pojdi !

Oj ljudje kje ste ?
Skrivate v domovih se.
Pa pojdite,
le pojdite,
zelenje trata vabi vse!

Naslonite ramo na drevo,
hvaležno vam bo vse telo.
Le pojdite,
pa pojdite,
v gozdu super bo!

Usmerite korak v goro.'
Počivala vam duša bo.
Le pojdite,
pa pojdite,
utrujeno bo le telo!

Rožič Marija, Skupina Medvode center

IZOBRAŽEVANJE: **VODENJE SKUPINE, SKUPINSKA DINAMIKA IN POVEZOVALNA KOMUNIKACIJA**

V petek, 24. 11. 2017 v Belokranjski sobi hotela Bela krajina v Metliki.
Predavanja smo se udeležile članice ŠZ iz vseh štirih skupin v občini Metlika.
Tako prijazno, slikovito in razumljivo za vse slušatelje smo na predavanju znova spoznavale, kako reševati zapletene človeške odnose med posamezniki in v skupini, da bo ta vedno prostor kamor bomo radi prihajali in kjer bodo vladali dobri medsebojni odnosi za katere pa se moramo potruditi vsi sodelujoči v skupini.
Enako velja za dobre medsebojne odnose v družini, med prijatelji in v družbi.
Pravilne reakcije na »akcije« so ključ dobrih odnosov.
Jaka Kovač (Slovenska filantropija), je odličen predavatelj. Celodnevno predavanje je tako hitro minilo, da smo si ob koncu želele še nadaljevati. To znanje je vedno dobro nadgrajevati na predavanjih, ki jih organizira DŠZ in naša aktivna predsednica društva Zdenka Katkič, s ciljem za boljše medsebojne odnose med posamezniki in v družbi.
Metlika, 24. 11. 2017
Zapisala Milena Pavlovič

ZA KRONIKO ŠZ METLIKA - SUHOR, GRADAC IN PODZEMELJ

Skupina Piran

Zanimivo: s potovanja v Iran

Pred šestimi leti sem se v Piranu vključila v skupino Šole zdravja in jo takoj vzljubila. Kako ne, ko pa te jutranje premišljeno razgibavanje potegne vase in ti tisoč gibov ogreje telo in duha. In to zunaj na pomolu, na čistem zraku, s pogledom na krasno staro mesto, ki je kot filmska kulisa, ali na morje, ki je bleščeče modrozeleno in nam odpira pogled do obzorja, da nas vsak dan zamika pogledati, kaj je za tem, kaj je za to ravno črto. In se ve, da jaz zelo rada pogledam, kako je za obzorjem.

Pred nekaj dnevi sem se vrnila iz Irana - Perzije. Vtisi so tako močni in jih je toliko, da jih nisem še popolnoma razvrstila, ker je bilo v prekratkem času preveč informacij. Pa naj vam povem, da je to država, ki je praznovala svojo 2.500-letnico v mestu Persepolis – glavnem mestu staroperzijske države, ki ga je že leta 332 pred n. št. dal požgati Aleksander Veliki. Mesta niso nikoli obnovili, nam pa ostanki še vedno jasno kažejo, da sta bila tukaj nekdaj blišč in bogastvo.

Od Teherana, sedanjega glavnega mesta z 10 milijoni prebivalcev, Kashana, Isfahana, Yazda, Kermana do Širaza smo poslušali in gledali perzijsko pravljico. Ogledali smo si perzijske vrtove, ki so nastali veliko pred islamskim obdobjem in segajo v čas 550 let pred n. št. V vrtovih mora biti vedno tekoča voda, ki je speljana po kanalih in priteka iz višje ležečih hribov. Ni manjkalo cipres, vrtnic in drugega okrasnega zelenja. Lepo so ohranjene kraljeve palače z obilico belega marmorja, v katerih so opravljali kronanja, sprejemali diplomate in druge odličneže. Dvorane so polne ogledal, prekrasnih lestencev, steklenih mozaikov in kupol iz muranskega stekla. Ogledali smo si tudi lepo islamsko arhitekturo, predvsem mošeje. Največja v Iranu je mošeja v mestu Isfahan. Zelo je zanimiva za umetnike, ker ima cel spekter različnih obdobij ustvarjanja. Leta 636 so Perzijo namreč osvojili Arabci in jo prisilili v islam. Tudi sedaj je najpomembnejši v državi verski voditelj ajatola Ali Hamenei in za njim predsednik države Hasan Rohani.

Čeprav živi v Iranu, poleg Irancev, še veliko Kurdov, Azerbajdžancev, Turko-Tatarov, Arabcev in Armencev, ne prihaja do sporov in živijo v sožitju. Meščani so do tujcev neverjetno prijazni in prisrčni. Spraševali so nas, od kod smo, kako nam je pri njih, se želeli z nami fotografirati in nas povabili na piknik v parku. Bila sem že na vseh celinah, pa tako prisrčnih ljudi še nisem srečala.

Pa še to – veliko smo hodili, tudi po zelo strmih in visokih stopnicah, in čeprav sem med starejšimi člani Šole zdravja, sem brez težav zmogla vse napore, ker z jutranjo telovadbo, hojo in jogo vzdržujem kondicijo in zdravje.

Zapisala: Magda Kezunović

Skupina Piran

Istrski maraton

Prostovoljci Šole zdravja iz obalne podružnice že tretje leto sodelujemo na zelo odmevni tekaški prireditvi »Istrski maraton«. Skupaj s šeststo drugimi prostovoljci skrbimo za varnost ob tekaški progi in podporo tekačem. V letu 2017 je osrednja prireditev potekala v nedeljo, 9. aprila. Na povabilo Društva Istrski maraton smo dan prej v Kopru predstavili tudi našo jutranjo telovadbo »1000 gibov«. Telovadili smo na osrednjem prostoru za start in cilj. Pridružili so se nam tudi otroci, ki so se ogrevali za start.

Zapisala: Slavica Mrakovčič

Skupina Porotrož - Meduza

Zdrav duh v zdravem telesu

V ponedeljek, 20. 3. 2017, smo na podružnični šoli v Portorožu gostili predstavnice Šole zdravja. Namen druženja je bilo medgeneracijsko sodelovanje in ozaveščanje pomembnosti gibanja za zdrav razvoj otrok in ohranjanje zdravja v obdobju odraslosti in starosti. Pridružili so se nam tudi starši in stari starši. Ob prijetnem druženju smo razgibali celo telo in se učili pravilnega dihanja. Jutranja telovadba je dober začetek dneva, smo se zadovoljni strinjali prav vsi.

Zapisala: Barbara Sotošek Mrovlje

Himna skupine Srednja Dobrava pri Kropi

Na Dobravi sončece sije,
ko se zora zjutraj prismeje,
na igrišče vse nas povabi,
s tekom že takoj prične.

Razgibavamo roke in noge,
s plesom še razgibamo boke,
ko pa glavo v travo tiščimo,
Pa se čelo že poti.

Ko pa soncu se zahvalimo
In še srečo si zaželimo,
pa še kakšen vic si povemo,
prav vsem nam luštno je.

Avtorica: Mira Pogačnik, skupina Srednja Dobrava
(na melodijo: Na planincah sončece sije)

Skupina Šentvid pri Stični

Dobro jutro - telovadite z nami!

Ko zjutraj vstanem, si oči pomanem,
hitro v Šentvid pri Stični odhitim,
da vsakodnevno telovadbo ne zamudim.
Šola zdravja prijazno vabi nas,
ćeprav hitimo bolj počas.

Tam z isto mislečimi se dobimo,
da s tisoč gibi svoje telo krepimo.
Pozdrav v krogu, potem pa tek, da ogreto bo telo,
tako bo vse lažje šlo.

Irena nam vztrajno vaje kaže,
mi jih delamo mal po svoje, da je lažje.
Ko tisoč gibov naredimo,
za vse sklepe poskrbimo.
Zdaj pa masaže se veselimo,
da še energijo popestrimo.

Ker dobre volje smo, za konec še zapojemo.
Ena drugi lep dan zaželimo in domov odhitimo.
S tem početjem za svoje zdravje skrbimo,
pridružite se še vi,
da še več bo zdravih ljudi!!

Avtorica Malči Ceglar, skupina Šentvid pri Stični

Skupina Žirovnica

Naša pesmica

Hopla, hopla, sem in tja,
skačemo in telovadimo
vsako jutro, vsaki dan,
nihče od nas ni več zaspan.

Nam veselo pojejo ptice,
pozdravlja nas Stol,
še Triglav pokima,
da delamo prav.

Hopla, hopla, sem in tja
naša vodja s tisoč gibi
vodi nas prijazno,
mi pa ji sledimo zbrano.

Hvaležen pozdrav soncu,
pravi vojaški korak,
odločno priznata oba,
da naša šola zdravja nekaj velja.

Avtorica: Ivanka Pogačnik, skupina Žirovnica

Skupina Želimlje

Šola zdravja tudi v Želimljah

Od začetka letošnjega oktobra migamo tudi v Želimljah. Šola zdravja poteka od ponedeljka do sobote, družimo pa se pri gasilskem domu.

Šola zdravja, ki jo izvaja društvo z enakim imenom, se je letos jeseni začela tudi v Želimljah. Posamezna vadba traja približno pol ure ali nekaj minut dlje, njeno bistvo pa je 1000 gibov, med katerimi so dihalne vaje, vaje za boljšo gibljivost, za raztezanje, moč in še kaj. Verjetno najprijetnejši del šole pa so njena družabnost, sproščenost in zabavnost.

Skoraj povsod po Sloveniji vadbe potekajo ob enakem času: ob pol osmih zjutraj, vsak dan v tednu, z izjemo nedelje in praznikov. Enako je tudi v Želimljah. Vadbe načeloma potekajo na prostem, če bo le mogoče, bomo tudi mi vztrajali na ploščadi pri gasilskem domu. Ob vztrajnem dežju ali drugih vremenskih neugodnostih pa se bomo zatekli pod streho gasilskega doma.

Vadbe potekajo v sproščenem vzdušju, ključno pa je, da vsak posameznik naredi toliko kolikor zmore. Vaje so preproste in izvaja jih lahko vsakdo, skladno s svojimi zmožnostmi. Ne tekmujemo, se ne oziramo po drugih in se ne primerjamo, pri vadbi smo vsi enaki in vsi se predvsem zabavamo. Skupina ima tudi svojo himno, ki jo je spesnila Marija Apovnik.

Če se nam želite pridružiti na prijetni vadbi, prisrčno ste vabljeni!

Nataša Purkat