

## Skupina Bled

Na Bledu smo 3. julija.2018 obeležili prvo leto delovanja. Naša skupina se pridno veča. Trenutno imamo trideset članov, hkrati pa nam je uspelo ustanoviti še eno skupino Bohinjska Bela, ki zelo pridno in aktivno vadi. Letošnjo zimo smo odganjali z rajskimi pticami, ki so nas navdušile za besede in melodijo naše himne. Vsako jutro jo tako kot rajске ptice po vadbi zapojemo.

### Himna Šole zdravja Bled

Naša četica koraka  
k vadbi prav veselo,  
da se bo v veseli družbi  
vse telo ogrelo.  
Migaj, migaj, se prebudi,  
Več ne bod' zaspan,  
Pa bo zopet s tem začetkom  
nov uspešen dan.  
Dobro jutro, Bled!



Skupina Bled, Odganjamo zimo; tekst in foto: Hana Premrl

---

## Skupina Kamnik - Perovo

### PEROVČKI Z DODANO VREDNOSTJO

»Perovčki« smo ena od petih kamniških skupin Šole zdravja. 11. novembra smo zaključili četrti letnik Šole zdravja, uspešnost je bila 100-odstotna. Vsi, ki smo jo obiskovali, smo napredovali v peti letnik. No, ne čisto vsi. Z žalostjo v srcu se spominjamo tistih, ki jih ni več med nami ali okrevaajo po hudi bolezni. Tisti, ki pa se vsakodnevno družimo, smo postali res dobra ekipa sošolcev. Cenimo jutranje razgibavanje in veseli smo druženja in življenja. Medtem ko minevajo leta "treeninga", ugotavljamo, kaj vse smo pridobili, kako smo se okrepili ali pregnali kakšno zdravstveno težavo.

Uvod je lahko zelo podoben kot pri vsaki skupini, še posebej, če le telovadite. Mi pa smo temu druženju dodali še nekaj več. Naša "dodana vrednost" je v prijateljski povezanosti. Radi se skupaj poveseimo, pa tudi tolažimo, vzpodbujamo, pohvalimo sebe in druge. Včasih obdelamo tudi kakšno aktualno temo, na primer volitve že niso šle mimo, se obveščamo o aktualnih dogodkih v lokalnem okolju ...

Smo v obdobju, ko marsikdo ostane sam, zato mu naše druženje lahko veliko pomeni. K sreči smo v skupini sami dobrovoljni in pozitivni ljudje in pripravljeni storiti tudi kaj za skupino in za druge.

Zelo smo povezani z našo krajevno skupnostjo, kamor nas vabijo na nastope na prireditvah, raznašamo lokalni časopis, sodelujemo v čistilnih akcijah ... Vabijo nas v šole in vrtce, v sosednje skupine ŠZ, sodelujemo tudi širše, na prireditvah: Teden mobilnosti, Veter v laseh, Zdrava šola ...

Razen rojstnih dni članov, praznujemo tudi druge praznike. Ob rojstnih dnevih smo spoznali kar nekaj značilnih jedi iz različnih pokrajin, nekatere celo iz nekdanjih republik naše skupne domovine. Ob prazniku dan žena obiščemo ostarele žene, ob pustu se našemimo, praznujemo veliko noč in decembrske praznike, se spomnimo tudi posebnih dni, z roza pentljo ob Tednu boja proti raku na dojkah in s papirnatimi brki "muvembra" ...

Skozi vse leto pa imamo različne menjave od zelemenjave, menjave sadik in pridelkov, zamenjamo ali podarimo tudi kakšno oblačilo, knjigo ... Sodelovali smo že z Anino zvezdico, z Društvom staršev otrok s posebnimi potrebami, Karitas, s »Štacijonom«, organiziramo ustvarjalne delavnice ...

Namen zapisa ni hvalisanje, le sporočilo drugim, kaj vse lahko popestri in obogati naše življenje. Mi vse to zmoremo navkljub skrbi za svojo družino, vrt, vnuke, kužke, hobije predavanja, knjige ... In prav nič ne gre "na račun" telovadbe, najprej opravimo ta jutranji obred, potem pa vse drugo. Kjer smo prisotni, pa naredimo najboljšo reklamo zase in za Šolo zdravja.

Zapisala: Helena Sterle

---

Skupina Kranj

## RAZMIŠLJANJA O SKUPINAH ŠOLE ZDRAVJA

V zgodnjem sivem nedeljskem jutru pomislim na Šolo zdravja, na skupine, ki jih poznam, vsaj mislim, da jih poznam ali pa si le predstavljam, kakšne so lahko. Vse enake in hkrati vse različne. Vsaka ima »svojo dušo«.

Od kod ta »duša«. Vsi izvajamo enake vaje, zbiramo se ob točno določenem času – silna energija, ki se zbere okrog vseh nas in v nas. Kako bi bilo, če bi to nekam poslali! Pravijo, da bi morda lahko kaj premaknili.

A pustimo to. Nekatero skupino dajejo največji poudarek na telovadbo, na izvedbo posameznih vaj, na raztezanje pravih mišic in mišičnih sklopov, na dihanje. Potelovadijo tudi malo dlje, saj ne škodi, če se nadihaš še malo več svežega zraka. Morda tudi naš Grishin ne bi imel nič proti, če bi kak vaditelj tu in tam dodal kakšno kratko vajo, da razbije vsakdanjo monotonijo in pritegne tudi tiste možgančke, ki včasih uidejo kam drugam. Seveda je tu tudi druženje – kavica enkrat na teden. A ni samo to. Družba je spodbuda, da uideš iz svojih zidov, da se razmigaš in veš, da te vedno čaka pozdrav in nasmeh. Če se tebi ravno ne da, pa je kdo drug razpoložen in vse gre lažje. Druženje pa pomeni tudi, da izveš novice, dobiš dobro idejo ali informacijo, kje se kaj novega lahko naučiš ali slišiš, kje kupiš kaj pametnega, kaj so ušpičili otroci, vnuki in ne nazadnje, kako se kaj dobrega skuha ali speče. Moški se vključijo s kako prijetno in duhovito pripombo – njihove izkušnje prav pridejo. Prav nič zapostavljeni se ne počutijo v pretežno ženski družbi. Temu jaz pravim »urejena glava«, ki ve, kaj si želi in zakaj. Tako je med »Prešernovci«. Skupina lahko pomeni še kako dobro spodbudo sokrajanom; malim, srednjim in velikim, od najmlajših do najstarejših. Doda se še kak prijeten izlet, da se kaj novega naučimo, slišimo in sproščeno poveselimo.

A si mislim, so tudi take skupine, ki pridno telovadijo, gledajo malo manj na izvedbo vaj in bolj poudarjajo rek »toliko, kolikor zmoreš«. Bolj se družijo, najdejo še druge skupne točke, se poveselijo. Spet fino. Škoda le, ker bi morda lahko imeli še več od tega druženja – kako bolečino ali oteklino manj, še boljše ravnotežje. Res je, odvisno je tudi od velikosti skupine. V večjih je seveda težje najti skupni imenovalec. Tudi lokacija delovanja skupine daje svojstven značaj – drugače je na vasi kot v večjem naselju ali v središču mesta. Če že nič drugega, v večjih naseljih, centrih, ali na obrobju si moški še težje dovolijo priti, v zaselkih individualnih hiš, kjer so med seboj povezani že ob gradnji svojih domov, moški nimajo toliko težav. Njihov pristop lahko celo dominira. Saj res, ali je v vsej Sloveniji skupina, ki ima moškega voditelja? Tako natančno pa nisem šla skozi skupine na internetu ŠZ. Vaditelji so, to vem.

Naj znova povem, da ne poznam veliko skupin. Žal mi je, da se tudi ob širšem druženju (OZ Domžale, Piran ipd.) najraje držimo svoje skupine. Morda imamo

premalo časa, ker nas je preveč na kupu. Nekatere skupine telovadijo točno pol ure, spet druge so na kavici vsak dan, tretje praznujejo vse rojstne dneve ... Nekatere so zelo aktivne v svojem okolju, druge si organizirajo odlične izlete. Skratka cela paleta skupin, vse enake, vse različne.

In kje je potem ta »duša«? V motorjih, v tistih, ki vodijo, tistih, ki imajo dovolj energije, da povlečejo za seboj tudi druge, tistih, ki znajo skrbeti za povezanost v skupini in vsem ponuditi svoje mesto, ki si ga želijo in zaslužijo? Brez dvoma je pomemben namen prvih, ki se odločijo za tak način jutranjega razgibavanja. Morda, potem ko se skupina oplemeniti, razraste, dobi tudi drugo dimenzijo, a vseeno; ali lahko rečemo, da so tisti prvi začetki »duša« skupine.? Tisto, kar »pobarva« skupino z drugo nianso oranžne?

Saj ni pomembno. Pomembno je, da se znamo slišati med seboj, da opazimo veselje, tesnobo, da si znamo vzeti pol ure časa, morda več in si povemo, kaj nas teži ali razveseljuje. Konec koncev ugotovimo, da imamo vsi podobne težave, čeprav se nam včasih zdi, da nihče ni tako nesrečen, kot smo sami. Dovolimo si olajšati svojo »dušo«, vprašajmo najbolj simpatičnega v skupini, ali »motor« skupine, kako je, kaj ga veseli ali teži in mu povejmo, kako čutimo in živimo mi. Če bo imel slab dan in vas morda ne bo slišal, pa nič zato, poskusite drugič. Vsi smo v istem loncu življenja, vsem se bolj ali manj dogaja v podobnih valovih – otroštvo, odraščanje, reševanje problemov, otroci, vnuki, bolečine take in drugačne.

Občudujmo veličastno drevo, poslušajmo lepo glasbo, ki nas napolnjuje, preberimo dobro knjigo ..., poiščimo v sebi tisto, kar nas razveseli in bogati ... Uživajmo življenje!

Razmišljala in zapisala: Metka Štok

---

Skupina KRANJ, Prešernov gaj

## **RAZSTAVA PRAVIH ČLOVEŠKIH TELES na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani**

Ob novici, da je v Ljubljani na ogled svetovna razstava Body Worlds Vital – Razstava pravih človeških teles, smo sklenili, da si jo bomo ogledali. Zares bi bilo zanimivo pogledati resničen videz naših mišic, ki jih tako pridno razmigavamo, tudi v tridimenzionalnem pogledu. Po prejemu vabila na razstavo s predavanjem Andraža Purgerja in priporočilom Uroša iz Koseškega bajerja smo to tudi storili.

V zgodnjem petkovem popoldnevu smo sedli na stari, dobri vlak in ob tem obujali spomine na izlete v mladih letih ter se sladkali z domačimi keksi. V Ljubljani smo v sončnem vremenu, preko Navja prišli do razstavišča, popili še kavo in bili pripravljeni za nova odkritja.

Kako strokovno nas je Nejc (študent medicine) vodil od eksponata do eksponata! Podrobno nam je razlagal, kar smo videli, ter sem in tja zastavil kakšno vprašanje, da bi še bolj pritegnil našo pozornost. Tudi naša vprašanja so se kar vrstila. Na vsako je odgovoril strokovno, vendar preprosto, razločno in razumljivo. Koliko kosti ima naš skelet, katera kost je največja, kako raste in katera je najmanjša? Kako delujejo sile na hrbtenico, če nepravilno vstanemo! Pregledali smo vse faze razvoja od semenčice do dojenčka. **Res nekaj čarobnega.** Posebej podrobno smo si ogledali mišice, ožilje od malih žilic do aorte, vene; srce (predelne stene, prekate, zaklopke), povečano srce kolesarja in kako je videti bypass. Nato pljuča (prav neverjetno, kako se dve krili bronhijev zaključujejo v male mehurčke, ki omogočajo prestop kisika v kri); pljuča kadilca (komaj četrtnina normalnih pljuč, pa še črna so povrhu) in zraven za natančno predstavo kozarec poln črnih »opilkov« katrana kot posledica ene pokajene škatlice cigaret na dan v letu dni. Minko je vse spomnilo na črno kuhinjo. Opazovali smo tudi razporeditev vsega živčevja po telesu, izvedeli, da jetra med razstrupljanjem hkrati še označijo nekatere strupe, ki jih nato ledvice izločijo. Žolč, vranica in slinavka, vse pred želodcem in nato najdaljši, izjemno pomemben organ – črevesje. Toliko vsega in toliko vprašanj, da smo pozabili na čas. Dodatnih predstavitev, animacij nam ni uspeli pogledati, zato smo sklenili, da pridemo še enkrat.

Andraž Purger nas je prijazno počakal v predavalnici. O nujnosti vsakodnevne vadbe nas, prepričanih, ni prepričeval, povedal pa je, kako pomembno je vaje izvajati pravilno, kako pravilno vstajati iz počepa, hoditi ... Njegova razlaga o fascijah in mrenicah, ki obdajajo vsako mišico sporočajo možganom, kaj se dogaja v telesu zares in kaj je potrebno storiti, da naše telo ostane zdravo in vitalno, je bila natančna in izjemno zanimiva.

Naše zmožnosti pomnjenja so bile zasičene, sive celice niso več zmogle sprejemati novih informacij in čas je bil, da si oddahnemo. Odkorakali smo v središče Ljubljane, vzdihovali ob pogledu na čudovito okrašeno in osvetljeno mesto.

Zapisala: Metka Štok

---

Skupina Krško

## ONA JE KRIVA

Na spletni strani Lokalno.si v rubriki Namig za premik (naslov je tak, da moraš pogledati, kaj se skriva za njim) vidim: Vadba »1000 gibov« po metodi dr. Nikolaya Grishina, dr. med., Mestni park Krško, vsako jutro ob 7.30. Vabljeni. Kontakt: Helena. Pokličem. Prijazna gospa me povabi, da se pridružim skupini. Bi šla? Verjetno ni pametno. Sem v slabem psihičnem stanju. Še v trgovino ne grem rada. Med stenami doma se počutim varno. Za dušo slikam, po svoje, da se sprostim, tudi berem precej. Po knjigo pa moram v knjižnico. In grem. Strah me je, da bi srečala kakšnega znanca, zato hitim. In potem jo zagledam. Zdenko. Kaj pa zdaj? Kam naj se obrnem? Sprehaja psička. Obožujem živali. Kar potegne me h kužku. Ga pobožam. Lepotca malega. In slišim: »Stanka, bi ti prišla k telovadbi v park? Vsako jutro se dobimo. Lepo se imamo. Oglasi se, boš videla, da je super. Nič težkega ne počnemo, samo pol ure se razgibavamo.«

Po tednu dni se opogumim. Grem! Bo, kar bo.

S kepo v želodcu in cmokom v grlu grem proti parku. Že od daleč slišim čebljanje in smeh. »Kar korajžno! Vse bo dobro,« se bodrim.

Izrečejo mi dobrodošlico, se predstavimo in začnemo. Tek. Na kratko progo. To zmorem. Zaželimo si dobro jutro. Kako lepo! Potem pa vaja za vajo. Poslušam Heleno, ki je vaditeljica in se trudim narediti vse, kar delajo druge. Vsaka je zatopljena vase in v vaje. Kako sem nerodna! Vendar me nihče ne gleda, me ne ocenjuje. Čaplja, zamahovanje z nogo, odpiranje medenice mi delajo težave. Moje ravnotežje ni najboljšje. Vzdržim do konca. Pozdrav soncu, zaželimo si lep dan. Danica pove šalo. Nasmejim se, kot že dolgo ne. In se razidemo. Moj prvi dan. Kar peče me v želodcu, ko odhajam domov. Teden dni bom vztrajala, da vidim, ali je to zame.

Ugotovim, da je.

Iz dneva v dan, iz tedna v teden, iz meseca v mesec ... Že pet mesecev obiskujem Šolo zdravja; in v tem času se zgodi: lahko stojim na eni nogi, zagledam svoje pete pri »pogledu čez ramo«. Jožica tudi. Kako sva veseli. Juhuhu. Mira opazi, da pri

počepu meditiram na celih stopalih. Malo z razkrečenimi koleni sicer, pa vendar. »Glavo v travo« precej dobro naredim, bi pa res rada prišla s komolci do tal še v tem letu. Neki cilj moram imeti, kajne? Je realen? Malo dvomim, želim si pa vseeno.

Uživam!

Nekega jutra Antonija prinese besedilo pesmice, ki naj bi bila naša himna. Besedilo občutim tako globoko, da v glavi zazveni neka melodija, ki je kasneje sprejemljiva za skoraj vse. Moja melodija se prepeva kot naša himna. Ponosna sem.

Sem to še jaz, ki sem se bala vsega novega? Je možno, da me dnevno druženje, razgibavanje, smeh, včasih kreg in trmoglavljenje, v tako kratkem času tako spreminja? Pa me, ja.

Ko zjutraj zvoni budilka, me tudi vprašanje Njega, ali po dvanajstih letih »pokojnine« spet hodim v službo, ne ustavi. Tam so me sprejele medse Helena, Nada, Danica, Jožica, Mira, Zora, Vesna, Mimica, Ema, Zdenka, Djurdja in vse, ki nas le občasno obiščejo in vadijo z nami.

Ko se zapletemo v kakšno preveč vročo debato in nerganje, pomaga Kodeks Šole zdravja in misel, da se tudi skregaš le z nekom, ki ti nekaj pomeni.

Lepo mi je in trudim se biti aktivna članica.

Zapisala: Stanka Rihter

---

## Skupina Lesce

Leška telovadna skupina je v letu 2018 imela štirideset registriranih članov, povprečno pa se nas je telovadbe dnevno udeleževalo osemnajst. Skupino izmenično vodijo en vaditelj in šest vaditeljic. Od decembra 2017 do novembra 2018 smo vadili kar 298-krat, od tega zaradi slabega vremena le 23-krat pod streho na terasi restavracije Center.

Velikokrat sodelujemo z leškim vrtcem in se predstavimo otrokom ter njihovim staršem na vsakoletnem vrtčevskem pikniku. V vrtec nas povabijo tudi ob dnevu slovenskega zajtrka. Skupaj z otroki so članice šivale copatke Muce Copatarice za okraske na smrečici. Sodelujemo tudi z drugimi okoliškimi skupinami in smo veseli vsakega obiska skupin od drugod. Redno se udeležujemo izobraževanj, v velikem številu pa se udeležimo tudi vseslovenskega srečanja v Piranu.

V skupini imamo le osem moških članov. Nekaterim od njih sem postavila nekaj vprašanj in jih v obliki intervjuja vprašala o tem zakaj so pričeli z vadbo in kako se počutijo. Večinoma so se skupini pridružili na pobudo svojih žena ali partneric in menijo, da je vadba zelo koristna in daje občutek, da so storili zase nekaj dobrega in koristnega. Večinoma so zelo zadovoljni tako z vadbo kot z druženjem.

Zapisala: Ivanka Korošec

## Pogovor s Petrom, Silvom, Metodom in Janezom iz Lesce



Foto: Lesce, Skupina Lesce se lesketa v soncu, foto Ivanka Korošec

### Zakaj si začel telovaditi in kako se počutiš v skupini?

**Peter (1940):** »Že več kot 40 let hodim enkrat tedensko na rekreacijo v Kranj, kjer nas vodi gibčni 93-letni Polde. Ko se je začela Šola zdravja v Lescah, sem se takoj odločil, da postanem član družine »razgibovalcev«. Vaje se mi zdijo odlične, saj sedaj pri šofiranju lažje pogledam nazaj in bolje vidim situacijo za vozilom. Počutje po razgibavanju je primerno intenzivnosti sodelovanja. Bolj intenzivno delaš; bolje se počutiš.«

**Silvo (1950):** »Na prigovarjanje svoje žene. V začetku sem bil malo skeptičen, a kmalu sem uvidel, da mi telovadba razgiba vse telo. Tudi občutek, da sem nekaj naredil za sebe, je zelo dober.«

**Metod (1944):** »Na pobudo svoje žene in znancev; telovadbo ocenjujem kot zelo koristno. Razgibavanje je zdravo predvsem zjutraj, ko začneš z dnevom in svojim načrtovanim tempom.«

**Janez (1943):** »To je bila pobuda partnerice. Po telovadbi sem se takoj bolje počutil. Zelo prijetno je telovaditi v družbi veselih dam.«

### **Kako pogosto se udeležuješ jutranje telovadbe?**

**Peter:** »Vsak dan, razen ko imam kakšne nujne opravke. Menim, da je kontinuiteta razgibavanja zelo pomembna.«

**Silvo:** »Čim večkrat, kolikor je le mogoče.«

**Metod:** »Z ženo se trudiva, da se v okviru možnosti čim bolj redno udeležujeva telovadbe.«

**Janez:** »Doma imam veliko obveznosti, med drugim vozim vnuke na športne dejavnosti. Zato ne morem redno hoditi k telovadbi, a kadar sem prost, zagotovo pridem.«

### **Kaj ti ni všeč, kaj bi izboljšal?**

**Peter:** »Nimam pripomb. Skoraj vsak dan so ob koncu na vrsti lokalne novice ali pa kak vic. Vsako prvo sredo v mesecu gremo na kavico, udeležujemo se srečanj z drugimi društvi Šole zdravja. Druženje pomaga pri splošni družabnosti, ki jo je žal vse manj. Potrebno bi bilo razmišljati o problemu vadbenega prostora. Trenutno telovadimo na asfaltnem parkirišču pred restavracijo, v primeru dežja pa pod streho na terasi. Če bi se število telovadcev povečalo, bi nastal problem.«

**Silvo:** »Marsikdo v skupini ne izvaja pravilno hoje po različnih delih stopal, čeprav vaditelj pokaže vajo pravilno. Da bi to izboljšali, bi se bilo potrebno temu problemu še bolj posvetiti.«

**Metod:** »Težko bi izrekel negativno oceno, saj se vsi trudimo k čimbolj kvalitetnemu in prijetnemu druženju.«

**Janez:** »Nič. Rad bi le pohvalil ženske in njihovo vztrajnost.«

### **Kaj meniš, zakaj je tako malo moških v skupini?**

**Peter:** »Žal moški še vedno razmišljajo, da so dovolj razmigani in da je spremljanje nogometa in drugih športov ob kozarčku piva dovolj za njihovo telo. Ta miselnost je zakoreninjena, saj je opaziti, da so tudi pri drugih oblikah rekreacije (pohodniki, planinci itd.) ženske v večini.«

**Silvo:** »Moški še niso prišli do spoznanja, da jim ta telovadba koristi.«

**Metod:** »Zakaj je udeležba moških skromna, težko ocenjujem. Verjetno je prisotna miselnost, da moški tega ne potrebujemo, kar je absolutno zgrešeno. Morda je telovadba glede na odpornost in sestavo moškega telesa enako ali celo bolj pomembna kot za ženske. Vendar je to stvar vsakega posameznika.«

**Janez:** »Nekateri so preveč zahtevni, nekateri se bojijo, da bi jih ženske prekašale, spet drugi niso dovolj motivirani. Motivacija pa je odvisna od žensk, saj že star pregovor pravi, da moški nosi žensko na obleki, ženska pa moža na obrazu.«

### **Kaj misliš o drugih aktivnostih Društva? Ali se jih udeležuješ?**

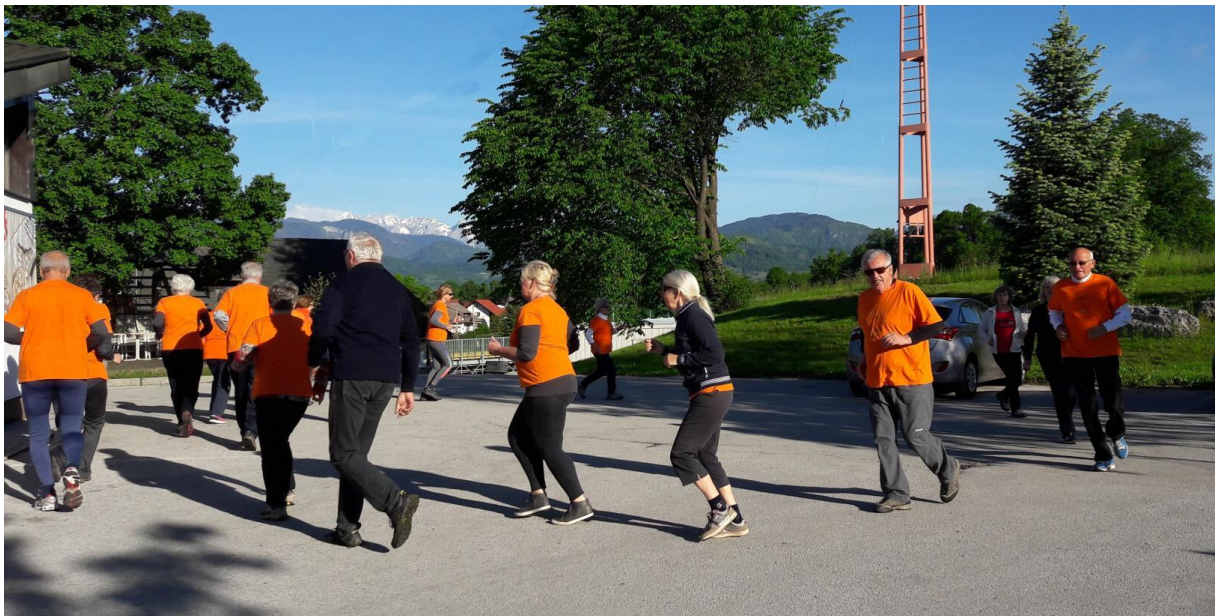
**Peter:** »Večine prireditev se udeležujem, z največjim veseljem pa srečanja v Piranu. Nanj me vežejo spomini na najlepše obdobje mojega življenja, ko sem bil dijak Srednje pomorske šole. Moti me le, da dr. Nikolaya Grishina zaradi zadihanosti ne razumemo dovolj dobro, saj obenem govori in kaže vaje. Morda bi bilo bolje, ko bi vaje izvajala dva druga telovadca, on pa bi ju sprti popravljaj. Tega nismo deležni, saj vaditelji praviloma ne popravljajo telovadcev. Društvo pripravlja še druga srečanja in zanimive izlete. Odzivamo se na vabila drugih društev, sodelujemo tudi na humanitarnih prireditvah in na drugih dogodkih v kraju.«

**Silvo:** »Menim, da smo dovolj aktivni, saj imamo stike z drugimi skupinami v okolici, se obiskujemo ob obletnicah in smo s tem povezani.«

**Metod:** »Aktivnosti društva so zadovoljive in se jih udeležujeva glede na možnosti in obveznosti, ki jih imava.«

**Janez:** »Nimam črednega nagona, zato me množične prireditve ne pritegnejo. Pri drugih lokalnih dogodkih pa sodelujeva oba s partnerico.«

Zapisala: Ivanka Korošec



Lesce, Skupina Lesce se lesketa v soncu, foto Ivanka Korošec

---

Podružnica Ljubljana

## Kaj se je dogajalo v Podružnici Ljubljana v letu 2018

Leto 2018 je bilo za podružnico Ljubljana zelo uspešno. Udeležili smo se večine dogodkov v Ljubljani. Posamezne skupine so v svojih četrtnih skupnostih predstavljale svoje delovanje in dobili smo tudi svoj dan pod okriljem projekta Razgibajmo Ljubljano.

Enajstega septembra smo se na Prešernovem trgu predstavili s telovadbo in kratko predstavitevijo društva vsem Ljubljančanom in turistom v sklopu programa Razgibajmo Ljubljano. Ta dan je bil rezerviran samo za nas. V sončnem opoldnevu se je prireditve udeležilo približno 200 članic in članov iz vseh ljubljanskih skupin. Po telovadbi smo nekateri odšli na vožnjo z ladjico po Ljubljani, skupina kolesarjev pod vodstvom Pike, pa se je s kolesi odpeljala na kolesarjenje po Barju. Vsi udeleženci so bili navdušeni, saj so spoznavali Ljubljano, njene znamenitosti, njeno lepoto in čudovit pogled na Ljubljansko barje iz vodne perspektive.

Vsakoletno sodelovanje pri projektu Razgibajmo Ljubljano nam je prineslo prepoznavnost, saj smo se dogovorili za predstavitev na Prešernovem trgu tudi vnaprej in dodali še druge destinacije, ki bodo polepšale druženje starejših in mlajših v športu.

Zapisa: Silvana Erlih, vodja podružnice Ljubljana

## **Pot prijateljstva Vukovar–Ljubljana, Mostec, 23. junija 2018**

V počastitev dneva državnosti sosednjih in prijateljskih držav Slovenije in Hrvaške je v letu 2018 že šestnajsto leto zapored potekala kolesarska karavana »Pot prijateljstva Vukovar–Ljubljana«. Ta kolesarska pot povezuje sosednji, mejni državi na športni in simbolni ravni. Na 500 km dolgi poti so kolesarke in kolesarji naredili več postankov na Hrvaškem in v Sloveniji, po treh dneh vožnje pa so 23. junija v bolj pomladnem kot poletnem vremenu prispeli v Ljubljano. Hrvaško društvo je v športno rekreativnem parku Mostec pripravilo lep kulturni program, ki smo si ga z veseljem ogledali tudi članice in člani Društva Šola zdravja. Našim gostom s Hrvaškega smo predstavili naše društvo in izvedli krajši »razgibalni program«. Povabilo k sodelovanju na prireditvi je prišlo s strani organizatorja na pobudo članice Anke iz skupine Savsko naselje, ki zavzeto plete vezi med ljudmi sosednjih držav. Povabilu so se odzvali člani predvsem ljubljanskih skupin (Savsko naselje, Navje, Koseški bajer, Dravlje ...), naše delovanje je prisotnim predstavila predsednica društva Zdenka Katkič. Upamo, da bo takšnih meddržavnih srečanj več ter da bomo idejo o zdravem gibanju in druženju razširili tudi onkraj naših meja.

Prireditve je bila obenem priložnost za naše člane, da se srečamo, spoznamo in pogovorimo o tekočih društvenih aktivnostih, ki jih bo veliko, saj se bliža datum desete obletnice obstoja Društva Šola zdravja.

Zapisala: Mimi Šegina

---

Skupina LJ - Brod - Vižmarje

## ŠOLA ZDRAVJA NA MAKADAMU

Jutra so že megljena in mrzla, pa se nas ob nogometnem igrišču na Brodu kljub temu vsako jutro zbere najmanj deset in največ sedemnajst navdušencev nad Šolo zdravja. Prostor za jutranjo vadbo smo že večkrat zamenjali. S šolskega igrišča so nas pregnali delovni stroji (gradi se nov športni center), s travnatega nogometnega igrišča so nas poleti pregnali otroci, zdaj pa je trava tako ali tako premokra in telovadimo na makadamski dovozni poti. Brez težav se prilagajamo trenutnim okoliščinam: umikamo se tovornjakom, dostavnim kombijem, sprehajalcem psov ... Nekateri pridejo peš, drugi se pripeljemo s kolesi ter sem in tja kdo tudi z avtom.

Jaka ukaže začetek: »Ura je osem!« In začnemo teči. Po dveh minutah sklenemo krog. Nada, Barbara, Dragica in Vili so naši vaditelji. Nada in Barbara jemljeta svoje poslanstvo resno, pazita na pravilno zaporedje vaj, opozarjata na dihanje, pravilno izvedbo vaj in sproti razložita, čemu je namenjena katera vaja. Dragica in Vili sta pri izpeljavi vaj sama zelo natančna, posebej Dragica opozarja na temeljitost (»Doolg izdih, raaaven hrbet«). Eleganca njenih gibov nam priča o nekdanji vrhunski športni aktivnosti. Vili nas opozarja, katero mišico je potrebno začutiti pri kateri od vaj. Kadar se pri zaporedju vaj kaj zatakne, se že najde kdo, ki na to opozori.

Praviloma smo med vadbo resni, le Helga težko brzda svojo potrebo po komentiranju in pove glasno tisto, kar si drugi le mislimo: da je trava mokra, da so mušice nadležne, da so vaje za ravnotežje najtežji del vadbe, da teče pot z obraza ...

Ob koncu vadbe se pokaže radodarnost letošnje jeseni. Teri prinaša višek sadja, Agata solato, Rezka posebna semena, kot je stoletna čebula ali pa špinača, ki pleza po ograji. Sem in tja pa pride na vrsto tudi kaka šala. In imamo se dobro.

Zapisala: Tereza Žerdin

---

## Medvode Preska

# TELOVADBA IN ŠE KAJ

Avgusta 2018 sem se priključila eni od skupin, ki telovadijo v našem kraju. Kar lepo število »telovadk« nas hodi na to neobvezno jutranjo seanso.

Jaz temu pravim govorilne ure za naše organe, mišice in sklepe, predvsem pa za celo telo. Lepo nam je, saj se razmigavamo v lepem okolju in to ob vodi, ki nas napolni še s posebno energijo.

Pravijo, da so to prav posebni vodni ioni, ki jih vdihavamo in da nam pomagajo k zdravemu razgibavanju. Pa tudi to pravijo, da je zelo dobro hoditi ob vodi, da se znebiš marsikatero tegobe in negativnih misli.

Zato je naša jutranja telovadba ob vodi tako sproščujoča in polna zdravih »ionov«, tako za telo kot za dušo. Zato smo v naši skupini vse nasmejane, vesele in pozitivnih misli.

Telovadba je vodena in lahko rečem, da so ta dekleta prav posebna. Vsaka ima svoj pristop in nas pripravijo disciplinirano k čuječnosti in pravemu gibu. Pa tudi nasmejemo se zraven, da nas je prav prijetno videti.

Meta, Marija, Anica ... so duše te naše skupine, temu šopku pa so pridodane še vse druge »cvetke«, ki jih ne bom vseh naštevala, saj nas je veliko in čisto vsaka doprinese nekaj k pozitivnosti in dobremu gibu te skupine. Luštno nam je.

Vsako prvo sredo v mesecu pa imamo podaljšano seanso telovadbe in takrat se pogovarjamo o zelo različnih temah. Pa smo se zadnjič pogovarjale o dihanju. Kako pomembno je, da pri izvajanju telovadnih vaj tudi pravilno dihamo. Ugotavljamo, kako lažje se potem telovadi in izvaja vse vaje. Če nas boli kakšna mišica ali kateri drugi del telesa, ga z mislijo objamemo in skušamo dihati skozi boleči del. Kmalu opazimo, da bolečina počasi popusti.

Pomembno je, da se zavedamo, da pri telovadbi in tudi sicer vdihnemo zrak skozi nos in izdihnemo zrak skozi usta; pomembno je tudi, da vemo, da sploh pozimi vedno dihamo skozi nos, da si ogrejemo mrzel zrak, preden pride v pljuča. Predvsem pa, da si zapomnimo, da nos uporabljamo za dihanje – vnos zraka, usta pa za vnos hrane in izdihavanje.

Pravijo tudi, če pravilno dihamo, si lahko poleg vseh telovadnih vaj okrepimo svoje telo. S tem pa si izboljšamo tudi telesno držo, razpremo prsni koš in se držimo bolj pokonci. Uredimo si telesno težo na gor ali na dol in tudi izboljšamo našo prebavo. Naš živčni sistem se umiri, boljše se počutimo in bolj obvladamo stres. Po eni ali dveh urah je naše druženje končano in vsaka gre z veseljem po svojih opravkih. Spet nam je telovadba s prijetnostjo napolnila čustva za lep dan in boljši dih.

Zapisała: Lučka Djukić iz TCM

Skupina Nova Gorica

## LASTOVICE IZ NOVE GORICE

Kdo smo mi?

Lastovice iz Nove Gorice!

Vsi za enega, eden za vse!

Hura, hura, hura!

To je slogan, ki se je v letu 2018 rodil v naši skupini in smo ga vzeli za svojega. Izraža našo pripadnost in solidarnost. Radi imamo gibanje, radi imamo naša druženja ob rojstnih dneh članov naše skupine in prednovoletna praznovanja. Utrinki žarijo iz priloženih fotografij. V ponos nam je, da imamo med nami enega častnega člana in kar osem častnih članic. V nadaljevanju prilagamo nekaj misli ene izmed njih.

Sem članica Šole zdravja iz Nove Gorice. V društvo sem se včlanila eno leto po ustanovitvi.

Vsak dan začnemo z jutranjo telovadbo ob 7.30, vadba traja pol ure. Telovadimo na prostem med Gledališčem in Goriško knjižnico ob stavbi Mestne občine Nova Gorica. Smo lepa skupina, v glavnem smo ženske, je pa tudi nekaj moških. Imamo se lepo, vsem, ki telovadimo, je skupna misel "naredim vse za svoje zdravje".

Vaje so strokovno vodene, telovadimo ob vsakem vremenu od ponedeljka do sobote. Našo telovadbo spremlja tudi prisrčno druženje v sproščenem vzdušju. Praznujemo rojstne dneve članov, skupaj gremo na izlete, udeležujemo se dobrodelnih akcij, izobražujemo se tudi na kulturnem področju in sledimo času. Imamo pridne članice, ki lepo pojejo. Ustanovile so zborček, s katerim obiščejo in polepšajo dan oskrbovancem v Domu upokojencev in otrokom v vrtcih.

Naše telovadno druženje začnemo s prisrčnim pozdravom, s stiskom roke. Zaključimo s pozdravom soncu in vzklikom „Mi smo lastovice iz Nove Gorice ...“

Leto se je zaključilo, skupaj smo praznovali in se družili. Bodimo zdravi, imejmo se radi in se spoštujmo. Imejmo radi naše mesto, našo lepo domovino Slovenijo, ki nas je obdarila z lepo naravo, kulturo in delavnostjo. Ostanimo narod zdravih korenin!

Srečno vsem!

Lastovka iz Nove Gorice, Jožica Glavan

---

Skupina Semič

## RADIO BABA

Staro uspešno smo končale, pogumno v novo se podale.  
Januarja tretjega, spet družba se je zbrala vsa.  
Si sreče, zdravja zaželele, ob tem še toplo se objele,  
in pridno že nadaljevale tam, kjer lani smo končale,  
tisoč gibov naredile, s himno v novi dan skočile.  
Z zvonika sliši se, ura osem bije že.

Srečo letos smo imele, da s sredo smo začele.  
To dan je naš za EPP, ko radio Baba k Dragotu gre.  
Kotiček rezerviran je, kaj k'tera pije, Drago ve že .  
Kratko, dolgo, čaj, makiato, z mlekom, kapučino, pa glej, da toplo bo .  
Vse nam on za evro da, naj čajček bo, al' kavica...

Zdaj pa se naš čvek začne, vsaka svoj'ga kaj pove,  
slišati je s strani kot, da kokoši kragulj lovi.  
Mery En pa se jezi, ker minutke ne dobi.  
Rada bi nam plan prebrala, če bi še k'tera kaj dodala.  
Grmeč'ga boga slišat ni, kok naj besedo zdaj dobi?

A ker potrpežljiva je, po elektronski pošlje vse tako,  
da se točno ve, kaj se dela, kam se gre.  
Mi pa pridno ji sledimo, kar nam reče, to nar'dimo.

Četudi včasih se zgodi kot, da ne bi b'lo noči.  
Kar naenkrat jutro je, ne da se nam vstati še.  
Pod odejo toplo je, kdo zdaj ven v ta mraz še gre?  
A vzporedno pa se čuje, to telo ti potrebuje.  
Hitro vstani se in kreni, ni še čas, da b'li bi leni.  
In takoj, ko vstaneš se, boljše se počutiš že.

S telovadbo si začel, nekemu lep dan zaželel.  
Kaj lepšega na svetu je, kot da z jutrom se lep dan začne  
in da družiš se z ljudmi, ki isto mislijo kot ti...

Zapisala: Jana Draganjac

---

## Deveti občni zbor Društva Šola zdravja

Društvo Šola zdravja je svoj 9. občni zbor organiziralo 16. marca v Domžalah. Člani iz vse Slovenije so se začeli zbirati v dopoldanskih urah in so do 10. ure v celoti zapolnili halo Športne dvorane komunalnega centra Helios. Občni zbor je trajal dve uri. Pozdravni govor je imela predsednica društva Zdenka Katkič, potem je obiskovalce nagovorili župan Domžal Toni Dragar, ki že od začetka podpira delovanje društva in je njegov častni član. O pomenu druženja in razgibanja v starejši dobi je veliko povedala državna sekretarka z Ministrstva za zdravje Jožica Maučec Zakotnik in je tudi obljubila podporo za delovanje društva tudi v prihodnje. Nastopi odlične pevske skupine Prešernov gaj iz Kranja in naših nadvse simpatičnih »Češmink« so vsak po svoje razgrela občinstvo. Sledile so formalnosti povezane z izvajanjem občnega zbora, ko so bila podana poročila o delu v minulem letu in tudi plani za novo oz. tekoče leto 2018. Omenjena je bila tudi sprememba v Pravilniku delovanja društva, saj bo odslej večji poudarek na humanitarnem vidiku in ne toliko telovadbi, čeravno bo ta še vedno pomemben del delovanja članov. O pomenu zdravja in gibanja je idejni vodja društva dr. Nikolay Grishin povedal, da to še vedno ostaja skrb posameznika, ki je sam odgovoren za to, ali bo živel zdravo ali ne. Ema Perkovič, ki je bila ob njem od samega začetka delovanja društva, je prejela plaketo častne članice društva. Ema je vsem vzornica v vztrajnosti, pogumu in navduševanju nad zdravim načinom življenja. Ob koncu občnega zbora je predsednica društva Zdenka Katkič podelila nagrade in priznanja za prostovoljno delo vaditeljic, ki s svojo energijo in predanostjo pomagajo k ohranitvi obstoječih skupin in tudi prispevajo k njihovemu širjenju. Ta trenutek ima Društvo Šola zdravja 3000 članov in pokriva 144 slovenskih občin. To je zagotovo velik dosežek, na katerega je društvo lahko ponosno, je pa njegov cilj širitev čez mejo. Tako smo na zboru imeli prvo skupino vaditeljev s Hrvaškega, ki smo jih pozdravili z aplavzom. Bilo bi nemogoče omeniti prav vsakogar, ki s svojim delom na tem ali drugem področju pomaga k dobremu delovanju društva, a je obisk 830 članov iz vse Slovenije zgovoren podatek o tem, kaj ljudem društvo pomeni. Ne moremo niti mimo dejstva, da je za delovanje in širjenje društva zagotovo med najzaslužnejšimi predsednica društva Zdenka Katkič, ki drži vse niti v svojih rokah in tudi skrbi za pritek sredstev, brez katerih delovanje v takem obsegu ne bi bilo mogoče.

Po zaključku občnega zbora so domžalski člani vadbenih skupin udeležencem razdelili sendviče in tople napitke. Kljub kislemu vremenu ni deževalo in oranževci so se lahko razkropili po Domžalah in jih dobesedno zasedli. Pavza je bila namenjena kratkemu oddihu, klepetu in pokušnji dobrot na tržnici. Gostinci in prodajalci bi zagotovo lažje organizirati delo, če bi bili pripravljeni na prihod toliko ljudi. Upamo, da bo drugič tak dogodek naletel tudi na primeren odziv Turističnega informacijskega centra. Članom društva so ob ponovnem prihodu v halo postregli še s kulturno malico – Domen in Iztok Valič sta odigrala predstavo Boksarsko srce, ki pokaže, da je sodelovanje med mlajšo in starejšo generacijo možno in zelo dobrodošlo, tako za ene kot tudi druge. Upajmo, da se bo to povezovanje in sodelovanje razširilo tudi z igralskih odrov v vsakdan!

Miomira Šegina

---

## **Poročilo o objavah v medijih, na spletni strani in družbenem omrežju (FB) v letu 2018**

Skupno število javnih objav in prispevkov o Društvu Šola zdravja, ki smo jih zasledili v letu 2018 je **522**. Od tega smo zasledili 193 medijskih objav, na naši spletni strani smo imeli 140 objav (Splošna obvestila in Zgodilo se je), na družbenem omrežju (facebook) pa 189 objav, imeli pa smo tudi zelo opazen jumbo plakat v domžalski občini, ki je bil viden na zelo prometnih točkah v decembru. Kar se tiče medijskih objav, večinoma gre za spletne medije in spletne strani različnih NVO in društev ter za lokalne medije. Nacionalna televizija TV SLO nam je v letu 2018 namenila veliko pozornosti, saj smo bili v desetih oddajah. Prispevek o nam so imeli na RA Mariboru, RA SLO 1, Valu 202, RA Koper, RA Ognjišče, 24ur.com, v Nedelu. Veliko smo bili prisotni tudi v regijskih dnevnikih Večer (7x), Primorske novice (3x ), Koroške novice (2x), tednikih Štajerski tednik (5x), Dolenjski list (5x), dvotedniku Gorenjski glas (6x), štirinajstdnevniku Posavski obzornik (2x) in v veliko drugih lokalnih tiskanih, avdiovizualnih in spletnih medijih.

Pripravila: Neda Galijaš