

■ Erika Rajšp
vodja skupine
■ foto: Erika Rajšp

Društvo Šola zdravja - skupina Tezno Mavrica

Jutranja Mavrica na Teznu, ne glede na vremenskih prilike in ne prilike

Predstavile smo komaj ustanovljene »roso mlade« lani se, z nalogo, kako izpeljati vaje vse in prebuditi, za vadbo navdušiti, sokrajane Tezenčane.

Uspelo nam je, zdaj že dve leti štejemo, postale smo številčna dobrovoljna družina – skupina z imenom MAVRICA. Vsako jutro vstanemo, hitro na jutranjo vadbo se odpravimo, še kakšno sosedo zraven povabimo. Žal na Teznu še nam uspelo ni, moškega junaka pridružiti!

Naj bo veter, dež, vročina, mraz ali sneg, vaje "1000 gibov" dobre volje izvedemo, še zapojemo, telo in duha povežemo. Vse lahkotnejše se gibamo, sklepi gibljivi, vse manj boleči, boljše naše ravnotežje je, pa še vdih, izdih obvladamo.

Prostor kjer vadimo je naravnost čudovit, travnat, z mnogimi drevesi. Tako lahko telovadimo na soncu ali pa v senci. Prav na sredini raste prekrasna sliva. Občudujemo jo, ko cveti, daje nam zavetje pred dežjem. Na tleh pa zelena travica, ki jo med vajami pobožamo in utrgamo kakšno štiriperesno deteljico. Pri Mavrici še kako dogaja se: na izlete in pohode hodimo, rojstne dneve praznujemo, čestitke, objemi, pesmica in himna, slaščice, vse to dajemo in sprejemamo pri Zali, kjer vsak četrtek po vadbi spijemo obvezno kavico. Z vodo žejo pogasimo« za zdravje» nazdravimo. Seveda tudi zaključek leta mora bit, potrebno za marljivost se je nagradit. Dan žena ne pozabimo, vsake se z drobno rožco spomnimo. Naša Darinka tista je, ki za vsako slavljenko čudovit šopek rož priskrbi.

Konec leta smo pripravile dobrodelen srečelov in izkupiček darovale trem otrokom, ki



jim zdravje ni naklonjeno, v želji da jim pričaramo vsaj malo otroškega veselja na obrazke in sicer:

- OŠ Slava Klavora Tezno Mb -100€
- OŠ Martin Konšak Tezno Mb -100€
- Vrtec Tezno -100€

Čeprav v Mariboru smo ena izmed najmlajših skupin, zasluga, da se povežemo v podružnico "Maribor z okolico" prav Mavrici Tezno gre. Zdaj v njej deluje že 11 skupin, rade se družimo, za aktivno življenje in zdravje se trudimo. V Mariboru dogodek športen, humanitaren ali kulturnen brez vedno prepoznavnih oranžnih "Društva Šole zdravja" se ne zgodi, množica oranžnih jutranjo vadbo vedno predstaviti želi.

Povežemo se tudi medgeneracijsko, navezali smo stike s socialnimi delavci in koordinatorji na šolah in se dogovorili in izvedli prikaz jutranje vadbe učencem razredov od 1. do 5. na šoli OŠ Slava Klavora, naravoslovni dan OŠ Martin Konšak in vrtec. Bilo je prijetno gibanje in druženje z mladimi. Dober občutek, da je tudi že zelo mladim, še otročkom

mar za gibanje in zdravje.

Na šolah imajo dan v tednu, aktivni odmor za starejše šolarje. Povabljeni smo, da se jim pridružimo in jih razgibamo. Običajno nas na našem vadbemem prostoru samo nejeverno opazujejo, kaj pa te oranžne "izvajajo", pa še zjutraj?! So se nam pa neko jutro pridružili sedmošolci celo dečki in deklice, ki se zbirajo in družno odhajajo k pouku, ki se jim v petek začne malce kasneje. Dober občutek in zadovoljstvo ob spoznanju, da je tudi mladim generacijam pomembno jutranje razgibavanje, za zdrav duh v zdravem telesu.

Naše poslanstvo z redno jutranjo vadbo za ohranjanje zdravja in kakovostno življenje, ljudem »after sixty« je dobro opravljeno. Ljudje to prepoznavajo, se zavedajo, z vadbo od povprečja odstopajo v želji, da zdravje ohranjajo in staranje upočasnijo. Manj tablet uporabljajo, kondicijo ohranjajo in po vadbi se prijetno počutijo.

Zavedanje pomembnosti vsakega giba, je tisto kar pričara nasmeh na obraze in splete nove prijateljske vezi. Želele bi si, pravzaprav pogrešamo več sodelovanja z DU Tezno.

Tezenčani me oranžne smo vaša priložnost, pridružite se nam pri vsakodnevni redni jutranji vadbi ob 8. uri zjutraj, otroško igrišče Bevkova 1-3. "Gibanje je življenje in življenje je gibanje", to počne "Šola zdravja" že več kot 10 let, soustvarjamo svet, ki ga živimo in oblikujemo lastno okolico, priložnost je v nas samih. Uveljavimo v sebi moč zdravega življenja, veselimo se, da se zjutraj zbudimo in lahko vstanemo.

SREČA STA ZDRAVJE IN MIRNA VEST (L. N. Tolstoj)

