Številka 8 / marec 2020

Šola Zdravja

www:http://solazdravja.com/

Brezplačni časopis Društva Šola Zdravja

Foto *Ubald Trnkoczy*

Vitalnost in lepota sta darova narave za tiste, ki živijo v skladu z njenimi zakoni.

(Leonardo da Vinci)

ISSN 2463-8676

9 772463 867001

prostovoljstvo.org

Since joining »Sola Stravia« the club is playing a big role in my overall physical and mental wellbeing in Piran. »Sola Stravia« is giving me the feel of belonging to a community and being welcomed to it. »The Sola Stravia« practices in the morning are greatly helping my effort to keep up up my mobility at an advanced age. The skillfully designed movements are also helping me to improve my physical coordination and balance. »The Sola Stravia« practice, the jokes and the coffeine-kick in the morning are always giving me a big boost to an active and energetic day. *Kaarina* from Finland

(Odkar sem se pridružila Šoli zdravja, ima društvo pomembno vlogo za moje splošno fizično in mentalno dobro počutje v Piranu. ŠZ mi daje občutek, da pripadam skupnosti in da sem v njej lepo sprejeta. Jutranje urjenje v šoli zdravja mi zelo pomaga v mojih prizadevanjih, da bi v poznih letih ostala mobilna. Premišljeno načrtovani gibi mi pomagajo tudi ohranjati koordinacijo in ravnotežje. Vaje ŠZ, šale in doza kofeina mi vedno dajo pravi zagon za aktiven in energije poln dan. *Kaarina* iz Finske, prevod *Živa Pahor*)

Urednica Pika Trpin

Še vedno smo nekateri, ki raje kot drsenje po tablici, poslušamo šelestenje papirja in vonjamo tiskarsko barvo. Zato je pred vami še en časopis Šole zdravja in upam, da bo zašel tudi v zadnje skrite kotičke naše domovine, kjer še nimajo interneta. Prijazno ste se odzvali in sporočali o dogajanju v društvu, pisali o lepih in pozitivnih dogodkih, razpredali dobre misli, za katere je vredno da se širijo. Iz vaših prispevkov je razvidno kako močno se širi zavedanje o tem, kako pomembno je vse, kar lahko sami preventivno storimo za ohranjanje dobrega zdravja in vitalnosti. To zavedanje je še posebej pomembno za starejše ljudi, ki se v digitaliziranem birokratskem svetu težje znajdejo; tudi odtujeni osebni odnosi, odsotnost svojcev in vsesplošno negativno poročanje v dnevnih medijih jih velikokrat puščajo osamljene in neizpolnjene. Centri za socialno delo ne zmorejo prepoznati vseh, ki bi pomoč potrebovali, še posebej, če se ti ne želijo razkriti, ali morda sploh ne vedo za sistemske pomoči, ki so jim na voljo. Šola zdravja je ena od možnosti, ki se ji brez predsodkov lahko pridruži vsakdo, saj ne zahteva nobenih posebnih priprav ali drage opreme, dobra družba v skupinah pa lahko olajša marsikatero težavo. Pozitivni učinki te vadbe so lahko zelo hitro opazni. O kakovosti vadbe nam govorijo tako ankete in meritve, ki so jih izvajali naši strokovni sodelavci, kot mnoga vaša sporočila, ki ste jih posredovali kot prispevke za časopis in jih vse leto posredujete na spletno stran ali FB stran. Pri marsikom je zaznati vse boljšo gibljivost in stabilnejše ravnotežje, predvsem pa povečanje dobre volje in pozitivne energije na vsakem koraku.

Koristnost vadbe »1000« gibov je prepoznalo tudi Ministrstvo za zdravje, ki že pet let sofinancira naš program. Ugotovili so, da Šola zdravja nudi odlično preventivo, v katero se splača vlagati, saj je bistveno cenejša od kurative. Kadar je zdrav človek, je zdrava družba in s tem tudi država. V zadnjem obdobju pa se z odobravanjem odzivajo tudi lokalne skupnosti in naš program podpira že 20 občin.

Marsikje se vadbi pridružijo tudi naključni mimoidoči, turisti in tudi na ta način se dobre vesti širijo; tudi preko meja. Gornji zapis, nam je poslala gospa iz Finske, zato sem ga namenoma pustila zapisano v angleškem jeziku. V naših vrstah sicer prevladujejo upokojenci, kar je zaradi zgodnjega termina telovadbe razumljivo; a se nekaj zaposlenih navdušencev vendarle pridružuje vadbi; med počitnicami in ob različnih akcijah(športni dnevi, Simbioza giba, PešBus) pa se nemalokrat pridružijo otroci. Člani naših skupin sodelujejo tudi z institucijami; vrtci, šolami, domovi za starejše, zavodi za rehabilitacijo invalidov in celo z delavci v industriji ali mestni upravi. Torej gre tudi resnično za široko medgeneracijsko sodelovanje in solidarnost, kar je delno finančno podprla Fundacija za šport. Tradicionalno pa smo sodelovali tudi pri drugih projektih in nacionalnih dogodkih (Evropski teden mobilnosti, Simbioza giba, Festival LUPA, teden prostovoljstva, Festival za 3. življenjsko obdobje, Medgeneracijski festival ...).

Opazila sem, da vas je mnogo, ki ste v svojem delu kljub upokojitvi zelo aktivni in ste poslali tudi članke, ki se ne navezujejo neposredno na našo osnovno dejavnost, a so vendarle dobrodošli za razmišljanje in načrtovanje prihodnosti. Enega želim posebej omeniti, to je članek o predlogu za uvedbo univerzalnega temeljnega dohodka, z naslovom: »1000 gibov«, Šola zdravja in UTD«, ki ga je posredovala naša članica dr. Valerija Korošec in ga boste lahko našli na spletni strani društva.

Ob poplavi uspešnih vaditeljev, vodij skupin in vodilnih v društvu (spiritus agens), ki z vso predanostjo vodijo društvo in širijo vedenje o jutranji šoli zdravja, je bilo težko izluščiti, kdo naj bo tisti, ki naj tokrat nekaj pove nekaj o sebi. Ob zavedanju, da v društvu prevladuje ženska energija, se je odločitev za izbiro primernega kandidata na tehtnici prevesila k moškim članom; morda bomo tako le pritegnili kakšnega več.

Vse to in še marsikaj zanimivega boste, upam, našli v tej številki časopisa. Žal vseh prispevkov, ki ste jih poslali, zaradi prostorske omejitve ni bilo mogoče uvrstiti, a upam, da bo vsakdo našel kaj zanimivega in koristnega.

Leto 2019 je minilo ob poklonu nesmrtnemu Leonardu da Vinciju, velikemu človeku, arhitektu, izumitelju, inženirju, kiparju in slikarju, katerega znak (Razmerja človeškega telesa po Vitruviju, okoli 1490) tako ponosno nosimo na majicah … Torej naj nam bo njegova misel vodilo za naprej:

Vitalnost in lepota sta darova narave za tiste, ki živijo v skladu z njenimi zakoni. (*Leonardo da Vinci*)

Želim vam prijetno branje in vse dobro.

Pika Trpin, urednica

Nagrade in priznanja 2019

Zdenki Katkič so na prireditvi **Športnik leta 2018** v občini Domžale za več kot 10 let dela na področju športa podelili bronasto priznanje, za vodenje DŠZ; **Jana Debevec, Tončka Grilj in Jelka Barlič** pa so prejele plakete za 10 let vodenja jutranje telovadbe.

Lidiji Malešič je župan občine Črnomelj Andrej Kavšek na osrednji slovesnosti ob črnomaljskem občinskem prazniku podelil diplomo občine za prizadevno delo na področju Šole zdravja.

Zdenka Taler in Metka Kern Trček sta prejeli priznanji za vodenje vsakodnevne jutranje telovadbe od DU Dovje-Mojstrana.

Skupini Šoštanj je Društvo upokojencev Šoštanj podelilo priznanje za uspešno vodenje jutranje vadbe**.**

Ana Popit je prejela zahvalo za požrtvovalno delo in trud ob ustanovitvi skupine Šola zdravja, **Dragica Hazdovac** pa za dolgoletno predanost delu z otroki in navdihujočo ustvarjalnost na področju kulture.

Ema Perkovič, ena od treh ustanoviteljev Društva Šola zdravja, ki združuje že 4500 članov, ki pod budnim očesom vaditeljev – prostovoljcev v vsej Sloveniji vsako jutro telovadijo po metodi »1000 gibov« Ema že dvanajst let vodi skupino v Piranu in je hkrati zaslužna za promoviranje tako šole zdravja, posredno pa tudi za širjenje vala prostovoljstva v vsej Sloveniji. **Za svoje delo je prejela plaketo Državnega sveta Republike Slovenije.**

Podelitev priznanja DS RS Emi Perkovič, foto *Arhiv DS RS*

Marija Gabron je za svoje prostovoljsko delo prejela priznanje Mestne občine Ptuj.

Matjaž Marinček je prejel zlato državno priznanje Javnega sklada Republike Slovenije za kulturno dejavnost v letu 2019.

Ernest Sečen je prejel priznanje Olimpijskega komiteja RS za dolgoletno prostovoljno delo v športu ter prispevek k razvoju strelstva v Sloveniji

Vsem nagrajencem iskreno čestitamo!

Nagovor Zdenke Katkič, predsednice DŠZ

Dragi posamezniki, člani in podporniki ideje Šola zdravja

Čestitam vsem, ki ste se odločili storiti nekaj dobrega, konkretnega za svoje zdravje in dobro počutje. Gre za celotno paleto zdravja in počutja: tako fizičnega, psihičnega in mentalnega. Tudi pol ure na dan je nekaj; večina starejšega prebivalstva ni v pozitivni statistiki. Zato pohvala vsem, bodite še naprej zgled tudi ostalim, tako v družinskem in lokalnem okolju.

Skupina

Ljudje smo družbena in socialna bitja, ki svoje interese in potrebe izražamo na različne načine. Zato se združujemo v skupinah. Skupina je zelo pomembna in naj njeno delovanje ne bo odvisno od posameznikov, ene ali dveh oseb. Da bi skupina delovala dolgoročno, je pomemben vsak posameznik. S skupnimi močmi zmoremo veliko in smo lahko dolgo uspešni. V skupini je moč.

Lokalno okolje

Tretje življenjsko obdobje je lahko zelo lepo in kvalitetno, če je osmišljeno. Starejši posedujete veliko znanja in izkušenj, zato ste zelo pomembni za lokalno okolje. Na različne načine lahko prispevate v svojih družinah in lokalnih skupnostih. Zato morate biti vidni, opazni in morate izražati svoje potrebe. Svoj prostor »pod soncem« si je potrebno priboriti tudi s pomočjo nevladnih organizacij (društva, zavodi,..). Uspešna lokalna skupnost bo samo tista, kjer se bodo povezovale in sodelovale vse generacije.

ŠIRIMO POZITIVNE MISLI, DOBRE IDEJE IN DOBRA DEJANJA!!!

Kazalo

Uvodnik / priznanja / nagovor/ kazalo 2–3
Intervju/ 4–5
Vsebinsko poročilo 2016 6–7
ETM/Aktivno mesto/PešBus 8–9
Na kratko 10–16
Simbioza giba 17
Raziskava 18–19
Skupine se predstavijo 22–44
Osebna razmišljanja 45
Izleti in potepanja 46–48
Strokovni članki 20, 50–60
Pesmi/himne 62–63

Moška energija od Krke do Save

Naše društvo v 90 odstotkih predstavlja ženska populacija in pridobivanje moških članov predstavlja poseben izziv. Vendar pa je med našimi moškimi najti nekatere, ki so zaslužni, tako za promocijo telovadbe kot za ustanavljanje novih skupin ŠZ. Ob rekah Krki in Savi so se z jutranjo telovadbo po metodi 1000 gibov srečali dokaj pozno, šele v letu 2015 in 2016 in v obeh primerih sta se kot ključni osebi pojavila dva prodorna moška. Oba sta bila vse življenje dejavna na številnih področjih in tudi svojo upokojitev sta sprejela kot nov dodaten izziv. Lani sta bila vsak na svojem področju delovanja nagrajena na državnem nivoju. Upam, da bodo »fantje« sprejeli izziv in se pridružili.

Matjaž Marinček z zlatim prizanjem JSKD, foto *osebni arhiv*

Matjaž Marinček iz skupine Zagradec (ob Krki) je svojo mladost preživel na Koroškem, nato pa študiral v Ljubljani na Fakulteti za sociologijo, politične vede in novinarstvo ter obenem obiskoval predavanja slavistike na Filozofski fakulteti. Poklicno ga je pot najprej zanesla v novinarsko sfero, kjer se je izkazal kot novinar, fotoreporter, dopisnik, redaktor, prevajalec, lektor in urednik v različnih okoljih. Vmes se je kot nadobuden mlad amaterski igralec srečeval tudi z gledališčem in odigral celo v dveh filmih Vojka Duletiča. Še danes ni popolnoma prepričan, ali se je odločil za pravo poklicno pot, saj sta ga tudi gledališče in film izredno zanimala.

Leta 1978 se je kot novinar in tehnični urednik časopisa zaposlil v Mercatorju ter štiri leta zatem sprejel še čisto drugačen izziv: pridružil se je velikemu številu delavcev, ki so takrat na različnih gradbenih projektih delali v Iraku. Pravi, da ga je prav ta delovna izkušnja posebej zaznamovala, saj je prevzel delo organizatorja prostega časa za 5500 ljudi, ki so takrat delali dneve in noči v slabih pogojih, v vojnih razmerah, na puščavskem soncu, oddaljeni od svojih družin in doma. Zatem se je tam spopadel še z organizacijo carinjenja Mercatorjevih tovornjakov, ki so zanje dobavljali hrano in druge potrebščine ter jim tako pomagal omogočiti kolikor toliko znosno življenje. Po vrnitvi iz Iraka se je posvetil vodilnim funkcijam v različnih podjetjih.

Leta 2014 se je upokojil in leto kasneje postal predsednik Društva upokojencev (DU) Ivančna Gorica; najbolj je ponosen na vključenost v odličen, tudi od EU nagrajen projekt »Starejši za starejše«, ki ga prostovoljci DU izvajajo že nekaj let, ko obiskujejo starejše, bolne in pomoči potrebne ljudi na domu. Obenem je aktiven prostovoljec na vseh ravneh v Rdečem križu Slovenije. Ob vseh dejavnostih mu ostane še dovolj časa, da kot mojster fotografije in besede predava Univerzi za tretje življenjsko obdobje Ivančna Gorica. Jezikovno je namreč odlično podkovan in veliko piše (pesmi ter prozo). Tri zgodbe iz znanstvenofantastičnega sveta so mu prinesle **zlato državno priznanje Javnega sklada Republike Slovenije za kulturno dejavnost v letu 2019.**

Zelo težko je bilo strniti njegovo bogato in plodovito življenjsko pot v nekaj besedah, vendar je na tem mestu treba še posebej izpostaviti njegovo nepogrešljivo vlogo v povezavi z delom v DŠZ. Leta 2015 mu je sosed prinesel zgibanko DŠZ in z Zdenka Katkič ga je seznanila s temeljnimi značilnostmi društva, osnovami delovanja jutranje telovadbe in formalnimi zadevami. Najprej je skeptično sprejel podatek, da po vsej Sloveniji članice in člani DŠZ začenjajo z jutranjo vadbo ob 7.30, saj sam ni ravno med jutranjimi ptiči. A kljub temu se je odločil, da bi morda bilo vredno poskusiti. In so. Morda je prav njihov začetek eden izmed najbolj inovativnih v Sloveniji. Za objavo o nastanku skupne DŠZ je namreč naprosil kar župnika v Zagradcu. Ta se je s pobudo strinjal in dve nedelji zapored med mašami pozval farane, naj se pridružijo jutranji vadbi pred cerkvijo. Jutranjemu razgibavanju se je na začetku pridružil tudi župnik, tri mesece pa je z njimi vztrajala tudi predsednica krajevne skupnosti.

Skupina je nekaj posebnega, saj je v njej približno polovica moških. Pravzaprav je bilo vse skupaj sprejeto zares pozitivno, saj se na vasi res ne dogaja veliko in so ljudje osamljeni. No, seveda so se našli tudi taki, ki so zadevo spremljali z dvomom in nekoliko zaničljivo; a prav tovrstno druženje je lahko najbolj prikladno za spoznavanje bližnjih in oddaljenejših sosedov ter sklepanje novih znanstev in prijateljstev. Kljub zelo hladnim jutrom so članice in člani vse bolj redno prihajali, vedno več jih je bilo in skupina se je dobro usidrala med domačine. Številni člani in članice priznavajo, da se, odkar redno telovadijo, bistveno bolje počutijo, so bolj gibljivi in zdravi.

Vendarle pa se zgodba o njegovih podvigih tu ne zaključi, saj je s prodornim delovanjem pomagal ustanoviti še prenekatero skupino DŠZ v občini Ivančna Gorica in tudi v Žužemberku. Tudi na dopustu, na morju, kamor se rad hodi potapljat in fotografirat, ne miruje in s svojim zgledom dopustnike ter mimoidoče navdušuje za jutranjo vadbo. Vsepovsod vzneseno poskuša implementirati zamisel o pomembnosti gibanja v naravi, saj uživa v tem, da ljudi navdušuje. Poudarja, da je jutranja vadba po metodi »1000 gibov« eden izmed najboljših projektov, ki so bili kadarkoli pripravljeni za starejše v Sloveniji in bi bilo prav, da bi ga končno prepoznali in podprli tudi na strani ministrstev RS.

Ob podelitvi nagrad JSKD za literarno ustvarjanje v letu 2019.

Na vprašanje, kaj dela ob prostem času, se zasmeji in začne naštevati, kaj vse ga zanima. Čisto preveč, da bi tukajle naštevali, ampak po pogovoru se mu je mudilo domov do kraja pripraviti kosilo. In kaj je življenjsko vodilo našega Matjaža Marinčka: **»Pomagaj, kjer lahko in kolikor zmoreš – če ne moreš, pa vsaj ne škodi!«**

Ernest Sečen se je smeje pripeljal na kolesu in me je povabil v prostore Strelskega kluba Brežice, kjer deluje že dobrih štirideset let, najprej kot športni strelec, predsednik kluba in ne nazadnje trener mladih športnih strelcev. Rosna leta je preživel na Mostecu pri Dobovi. Po končani srednji šoli pa se je zaposlil v podjetju IMV Adria, ki je takrat imelo precejšen del svoje proizvodnje v Brežicah in tam je z družino in otroki ostal do dandanes. V času službovanja v IMV se je izobraževal ob delu in temu primerno napredoval; poskusil je skoraj vse službe, od vajenca do namestnika direktorja. Petindvajset let je vztrajal v proizvodnji, a že zgodaj spoznal, da ga veseli tudi pisanje in raziskovanje. Da ima literarno žilico, se je izkazalo že v času osnovnega in srednjega šolanja in to svojo veščino je potem začel izražati tudi v tovarniškem glasilu, ki so ga izdajali vsa leta delovanja. Ko je šlo podjetje leta 1993 v stečaj, se je dodatno izobraževal še na področju novinarstva in postal najprej dopisnik časopisa Republika in se kot dnevni novinar oglašal iz Posavja. Seveda to ni bilo dovolj, saj je s plačo preživljal petčlansko družino. Nato je kot svobodnjak pisal še za Delo, Dnevnik, Večer, Sportske novosti, Ekipo, Profit, Naš glas in Dolenjski list. Leta 1998 se je kot redni dopisnik za Posavje redno zaposlil v časopisni hiši Dnevnik. Za njihovo sobotno prilogo Objektiv tudi po upokojitvi še piše za rubriko Zgodovinska fronta, kjer se ukvarja z zgodovinskimi tematikami.

Ernest Sečen pred vitrino s priznanji in pokali, foto *Pika Trpin*

Ernest se dolgo ni profiliral kot športnik, saj ni izhajal iz okolja, kjer bi bil šport del vsakdana. Zgodaj se priključil strelskemu klubu Brežice in je kot športni strelec s svojimi kolegi klubu prinesel nemalo pokalov in priznanj na različnih ravneh. Vmes se je izobraževal na Fakulteti za šport, postal organizator športne rekreacije in kasneje še trener športnega strelstva. Leta 1987 je kot strelski trener začel delati z mladimi in tako se že več kot trideset let ukvarja z njimi. Za svoje delo je leta 2008 je prejel občinsko nagrado za posebne dosežke (oktobrska nagrada).

Direktorica Zavoda za šport Brežice Simona Zupančič je pred leti v Piranu opazila jutranjo telovadbo oranževcev in na njeno pobudo je bil maja 2016 sklican sestanek zainteresiranih, na katerem je z motivacijskim predavanjem nastopila Marija Miklič. Sestanek in predavanje DŠZ nista bila množično obiskana, a vadba, ki vsakodnevno poteka pred brežiško športno dvorano, se je prijela. V začetku je bilo zelo težko, saj niso imeli priročnikov in znanja; Ernest pa se je znašel in pripravil inovativen »plonk listek«, na katerega si je z različnimi barvami izpisal sklope vaj in število ponovitev, ga obesil na vrvico okrog vratu in na ta način so si resnično lahko pomagali. Že decembra istega leta so se vaditelji skupine udeležili seminarja v Novem mestu in se interno izobrazili. Seveda je bil med njimi tudi Ernest, ki vodi telovadbo približno dvakrat tedensko. Pozimi vadijo v dveh skupinah, saj pogumnejši vztrajajo zunaj, drugim pa je Zavod za šport ponudil možnost vadbe v pokritem »balonu«. Enkrat mesečno se vaditelji dobivajo po telovadbi v prostorih Zavoda in analizirajo posamezne vaje, jih skušajo popravljati in skrbijo za vse boljšo in bolj pravilno izvedbo. Kot skupina si prizadevajo tudi za promocijo jutranje vadbe v drugih krajih ob Savi in tako so pomagali že številnim.

Članice in člani skupine se radi srečujejo in družijo tudi izven jutranje vadbe, saj se imajo preprosto radi in se imajo skupaj lepo. Zelo radi tudi hodijo na izlete in pohode v bližnje in oddaljenejše kraje in Ernest, ki redno spremlja lokalno dogajanje in zanimivosti, se ob takih dogodkih vedno temeljito pripravi in njihovi izleti ob prijetnem druženju postanejo odlične ekskurzije.

Ernest Sečen je res vsestranski in ima pred sabo še veliko izzivov. Prizadeva si čim prej dokončati Priročnik za športno strelstvo in Terminološki slovar za slovensko poimenovanje izrazov, ki se uporabljajo v tem športu.

Resnično lahko govorimo o vsestransko dejavnem piscu (piše več knjig) in raziskovalcu, ki obenem raziskuje stare časopise in išče opuščene besede slovenskega jezika ter jih tolmači. In ta gospod z neverjetno pozitivno energijo je lani doživel tudi javno priznanje za svoje delo.

Delegati skupščine Olimpijskega komiteja Slovenije so prepoznali njegov prispevek v prostovoljskem delu v strelskem športu, brez katerega ne bi bilo slovenskega športa, kot ga poznamo. **Predsednik OKS mu je predal priznanje za dolgoletno prostovoljno delo v športu ter prispevek k razvoju strelstva v Sloveniji. Seveda mu tudi mi iskreno čestitamo in želimo še veliko uspehov na vseh področjih, kjer deluje.**

Naj zaključim to srečanje z njegovimi besedami: **»Vsak dan je lep, tudi kadar dežuje. Težave puščajmo ob strani in pojdimo dalje s pozitivno mislijo.«**

Pripravila *Pika Trpin*

(oba intervjuja lahko v celoti preberet na : https://solazdravja.com/casopis-sole-zdravja/)

Vsebinsko poročilo o poslovanju Društva Šola zdravja (DŠZ) v letu 2019

Osnovna dejavnost. Društvo Šola zdravja (DŠZ) je prostovoljno, samostojno in nepridobitno združenje fizičnih oseb, ki se združujejo in povezujejo v članstvo **z namenom širjenja jutranje telovadbe na prostem** ter širjenja športne rekreacije starejših oseb in drugih pojavnih oblik športnega udejstvovanja med vse generacije naše družbe v mesta in vasi ter v vsak poseljen kraj v Republiki Sloveniji (doslej smo aktivni v 81 občinah).

Cilji DŠZ. Pripeljati jutranjo telovadbo v vsak kraj, vas ali naselje in osvojiti vse občine v državi.

Članstvo. V letu 2019 se je včlanilo 1.081 novih članov, ustanovljenih je bilo 40 novih skupin; na zadnji dan leta 2019 je bilo tako v društvo včlanjenih 4387 članov, (442 (6,6 %) članov je starejših od 80 let, ki delujejo v 204 skupinah. Povprečna starost v društvu je 69,5 let (število moških članov je 402 (8,81 %). Nove skupine so v seznamu skupin označene z rdečo barvo. Skupine delujejo v 16 podružnicah. V letu 2019 je 5 skupin praznovalo 10. obletnico delovanja. Navzoči smo že v 80 občinah po Sloveniji. Na Hrvaškem, nedaleč od slovenske meje, delujeta skupini Pribanjci in Novigrad.

Srečanja. V letu 2019 je društvo organiziralo in izvedlo več regijskih in širše lokalnih srečanj (Kranj, Sevnica, Kamnik, Semič in Ljubljana). **Tradicionalno vseslovensko srečanje** vseh skupin društva je bilo lani v Velenju na Titovem trgu, kjer se je srečalo 1100 članov in članic DŠZ iz vse Slovenije.

23. oktobra 2019 je DŠZ v KD France Bernik praznovalo 10. obletnico delovanja. Ob tem jubileju smo izdali Zbornik v nakladi 5000 izvodov. Povabljeni so bili vsi člani, včlanjeni v letu 2009 in 2010.

Predavanja, izobraževanja, delavnice. Za člane društva je bilo s Slovensko filantropijo organizirano usposabljanje »Vodenje skupine in dobra komunikacija« s predavateljem Jako Kovačem, 19 internih predavanj in praktičnih usposabljanj vaditeljev ŠZ. Večino usposabljanj je vodil Andraž Purger, prof. šp. vzgoje, dve nadaljevalni pa dr. Nikolay Grishin. 15 strokovnih predavanj je potekalo po različnih regijah. Predavatelji so bili: Nikolay Grishin, dr. med., Andraž Purger, prof. šp. vzgoje, Blažka Slatinšek, mag. farm in Nejc Završan, abs. medicine.

Predstavitve, dejavnosti. V letu 2019 smo zabeležili 110 predstavitev in 125 praktičnih prikazov vaj po metodi »1000 gibov« po Sloveniji. Skupine so izvajale praktične prikaze in predstavitve dejavnosti Društva ŠZ na različnih prireditvah, sejmih in festivalih. V lokalnih skupnostih smo sodelovali z vrtci, šolami, društvi upokojencev, zdravstvenimi domovi in drugimi društvi pri izvedbi različnih dogodkov. Več informacij lahko najdete na spletni strani http://solazdravja.com/zgodilo-se-je/.

Tujina. Ponovno smo sodelovali na sejmu »Pravo doba 50+« v Zagrebu (člani iz gorenjske regije) in predstavili aktivnosti na prireditvi »XIV. Maksimirske jeseni« v Zagrebu (Mengeš in še nekatere gorenjske skupine).

Spletna stran http://solazdravja.com

Medijske objave. Skupno število javnih objav in prispevkov o DŠZ, ki smo jih zasledili v letu 2019, je 539. Od tega 210 medijskih objav (NVO, spletni in lokalnih mediji, 125 objav na spletni strani DŠZ ter 204 objave na družbenem omrežju (facebook). TV SLO nam je v letu 2019 namenila veliko pozornosti, saj smo sodelovali v več oddajah (»Ugriznimo znanost« in Dobro jutro Slovenija). Več na spletni strani: http://solazdravja.com/zgodilo-se-je/

Občni zbor v Domžalah, foto *Ubald Trnkoczy*

Konference. Udeležili smo se nacionalnih konferenc »Zdrava povezava – Združujemo moči za zdravje ljudi« in »*S skupnimi močmi za boljšo občino in bolj zadovoljne občane*« ter v zaključnem delu mednarodnega projekta »Old Guys Say Yes to Community (Erasmus+)« z naslovom »Dejavnejša udeležba starejših moških v skupnosti« in na 12. mednarodni znanstveni konferenci o izzivih in potrebah družbe na področju preventive in promocije zdravja na vseh ravneh zdravstvenega varstva v Ljubljani.

Sodelovanja. Z GR Ljubljana smo v času razstave Body Worlds Vital sodelovali z več kot 15 predavanji za približno 500 šolskih otrok in 400 dijakov na temo Aktivna delavnica ŠZ. V organizaciji Studia Moderna je nekaj članov zaključilo snemanje spota za čevlje Walkmaxx. Na MZZ smo zaposlenim predstavili projekt »1000 gibov« in z njimi telovadili ter prikazali sklop jutranjih vaj. Zaposlenim UE Krško je ustanoviteljica skupin ŠZ na krškem območju predstavila ŠZ in telovadila z zaposlenimi, aktivno smo sodelovali na Dnevih medgeneracijskega sožitja na GR v Ljubljani (ZDUS). Pridružili smo se javnemu dogodku Eko – Reka ob Kamniški Bistrici, za zaposlene izvedli predavanje in promocijo zdravja na delovnem mestu; s Fakulteto za šport in Univerzo na Primorskem smo se dogovorili za opravljanje prakse študentov kineziologije, delavnic Ali sem fit (Maribor), Zdrave arterije ter Karton zdravja.

Sodelovali smo na 18. festivalu nevladnih organizacij LUPA , na Evropskem tednu športa (Olimpijski dan starejših) in promovirali aktivnost društva ŠZ v prekmurski regiji. Na 19. Festivalu za tretje življenjsko obdobje v ljubljanskem Cankarjevem domu smo pustili globoko sled, saj smo bili prisotni vse tri dni festivala in sodelovali v programu v štirih terminih z različnimi predstavitvami ter dvemi predavanji z visoko udeležbo, praktično smo prikazali »1000 gibov«, v razvedrilnem in zabavnem programu pa so se predstavile naše pevke in plesalke Češminke.

V okviru Evropskega tedna mobilnosti se je v projekt vključilo veliko naših skupin. Zdravstveni dom Sevnica in Center za krepitev zdravja sta v več krajih po sevniški občini vsako jutro organizirala delavnico pravilne hoje Hodimo za zdravje, sevniške skupine Šole zdravja pa so vsako jutro ob 7.30 od ponedeljka do petka organizirale jutranjo vadbo na prostem – vaje »1000 gibov« na več lokacijah.

Medgeneracijsko povezovanje. Nekaj skupin je sodelovalo v projektu »PešBus« NVO gre v šolo (Vrhnika, Lesce, Šmarješke Toplice, Slovenj Gradec, Dravograd, Nova Gorica …). Večina skupin večkrat obišče najbližji vrtec in šolo ter sodelujejo z njimi na športnih dnevih. Prvi teden v septembru so naši člani sodelovali pri projektu »Varno v šolo«.

Prostovoljstvo. Društvo temelji na prostovoljnem delu. S podpisanim dogovorom o prostovoljskem delu je tega v letu 2019 aktivno opravljalo 892 članov. Opravili smo 83.880 prostovoljskih ur, kar je ovrednoteno s 702.700 evrov.

Priznanja. Naši člani so prejeli številna priznanja za svoje delo v okviru lokalnih skupnosti in občin. Vsi dobitniki priznanj so navedeni v posebni rubriki Priznanja na 3. strani tega glasila.

Pripravile *Zdenka Katkič, Nedeljka Galijaš, Maja Nagode, Brigita Grubič*

V letu 2020 načrtujemo:

Financiranje s strani Ministrstva za zdravje (obdobje 2020–2023) bo namenjeno ustanavljanju novih skupin in zaposlitvi dveh oseb za določen čas.

Obiskati mestne občine in občine, kjer deluje več kot 100 članov DŠZ in jih prositi za podporo za trajnost in stabilnost projekta.

Organizirali bomo vseslovensko srečanje: 29. avgusta 2020 na Vrhniki in 1. oktobra 2020 v Novem mestu.

Na povabilo bomo maja odšli v Ratiškovice (Češka) v Crikvenico (»Life is beautiful) in Zagreb (»Pravo doba 50+) in v septembru (»Maksimirske jeseni«).

17. aprila - dobrodelni pohod od Žirovnice do Lukovice (Korak zase - korak za sladkorček) s Čebelarsko zvezo Slovenije, za ozaveščanje javnosti o zdravem načinu življenja.

Prispevek uredila *Pika Trpin*

Pohod po občnem zboru ob Kamn. Bistrici, *foto Ubald Trnkoczy*

Večji dogodki 2019

22. marca so člani društva Oranžnih znova preplavili Domžale. Za začetek srečanja in dobro voljo je poskrbel pevski zbor DŠZ iz Krškega. Občnega zbora v Hali Komunalnega centra Domžale so se udeležili tudi povabljeni častni govorniki – Toni Dragar, župan Domžal, mag. Janez Sodržnik iz Olimpijskega komiteja Slovenije, prof. dr. Franc Strle z Medicinske fakultete in Dejan Crnek iz Športne unije Slovenije. Društvo je znova podelilo priznanja najbolj zaslužnim članicam, ki so s svojim prizadevnim delovanjem zaslužne za širjenje društva in usposabljanje novih skupin. Častni član društva je postal Nikolay Grishin, ki je tudi postavil temelje vadbe po metodi 1000 gibov. Po zaključku formalnega dela srečanja se je skoraj 1000 članov DŠZ razkropilo po mestnem centru, večina pa se je podala na pohod ob Kamniški Bistrici. Za prijeten zaključek srečanja in kulturni utrip so poskrbeli komedijanti iz City teatra s predstavo Profesor Kuzma mlajši, je zapisala **M. Šegina**

22. junija je v Velenju potekalo vseslovensko srečanje. Velenjčani so se izjemno potrudili in kljub slabemu vremenu odlično izpeljali ves program. Srečanja se je udeležilo 1100 članov in članic DŠZ in Titov trg je prekrila oranžna barva.

Skupina DŠZ iz Velenja, foto *Silvo*

23. oktobra 2019 smo v Kulturnem domu Franca Bernika v Domžalah svečano proslavili 10. obletnico Društva šola zdravja. Na spletni strani DŠZ: http://solazdravja.com/, lahko pogledate dokumentarni film in fotografije posnete ob dogodku.

ČASOPIS DRUŠTVA ŠOLA ZDRAVJA
Številka 8, marec 2020, Brezplačni izvod
IZDAJA: DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA,
Slamnikarska cesta 18, 1230 DOMŽALE
www: http://solazdravja.com/
Davčna št.: 94506019, Matična št.: 4014715
TRR HRANILNICA LON: 6000 0000 0296 309
KONTAKTI: casopisdsz1@gmail.com
telovadba7.30@gmail.com
UREDNICA: Pika Trpin, LEKTOR: Grega Rihtar, s.p.
OGLASNO TRŽENJE: Zdenka Katkič
OBLIKOVANJE IN TISK: DARIMA, d.o.o
NAKLADA: 15000 izvodov, IZHAJA OBČASNO
ISSN: 2463-8676

Evropski teden mobilnosti

V drugi polovici septembra je potekal že 18. evropski teden mobilnosti (ETM). V letu 2019 ga je označil slogan »**Gremo peš**«. Hoja namreč lahko na najbolj enostaven način poskrbi za vsaj minimalno raven fizične aktivnosti. Hoja je obenem najučinkovitejši in časovno najprimernejši način prometa, primeren za premagovanje krajših ali malo daljših razdalj, obenem pa pušča najnižji ogljični odtis.

Zaradi vsega tega smo septembra slavili **hojo.** Sodoben življenjski slog od ljudi zahteva večjo mobilnost in povečuje odvisnost od avtomobilov; pomanjkanje časa pa povzroča slabo zanimanje za javni potniški promet, ki žal ni idealna opcija, zato bi bile izboljšave na tem področju več kot dobrodošle. Namen projekta ETM je promoviranje premikanja na trajnostni način; **hoja (zlasti na krajše razdalje),** kolesarjenje, uporaba javnega potniškega prometa ter alternativne oblike mobilnosti. Cilj trajnostne mobilnosti je zagotavljanje učinkovite in enakopravne dostopnosti za vse, pri čemer je poudarek na omejevanju osebnega motornega prometa in porabi energije.

ETM povezuje na desetine slovenskih krajev in mest ter stotine evropskih mest pri prizadevanju za človeku in okolju bolj prijazne načine mobilnosti. Sklepno dejanje evropskega tedna mobilnosti je v soorganizaciji Ministrstva za infrastrukturo potekalo v Kopru. Med najbolj aktivne občine so se uvrstile MO Maribor, Nova Gorica in Novo mesto, med nemestnimi občinami pa so bile že drugo leto zapored Krško, Sevnica, Brežice, Kočevje in Medvode. Za najbolj aktivni je strokovna žirija izbrala MO Maribor in občino Kočevje. Inštitut za politike prostora in družba TAM-TAM sta objavila oblikovalski natečaj za najboljši mestni plakat na temo »**Mesta pešcem**!«. Zmagovalna rešitev je bila predstavljena na 50 plakatnih mestih po Sloveniji.

V Šoli zdravja smo, kot veleva tradicija, spet stopili skupaj in se trudili spreminjati svoje zakoreninjene navade in razvade v premikanju, tudi s sodelovanjem v ETM:

»Korenine iz Preske (Medvode) smo v prvih šolskih dneh v septembru kot prostovoljke zagotavljale varno pot v šolo našim učencem. Pri občinskem dogodku »Medvode v gibanju« smo pri športni prireditvi »Medvoški tek« poskrbele kot redarke ob cesti, da je vse potekalo nemoteno. V tednu mobilnosti pa smo združili obe medvoški skupini in skupaj z županom ter celotno občinsko upravo ves teden, dan za dnem, skupaj telovadili pred občinsko stavbo. Nekatere članice skupine so v tednu mobilnosti spremljale učence na tako imenovanem »Peš busu« od doma do šole in učencem se je zdelo pešačenje v šolo silno zabavno,« nam je sporočila Majda Sirena.

Ob ETM v Krškem, foto *Nada Pirc*

Tradicionalno so na prireditvi ETM sodelovali tudi člani skupine Ivančna Gorica.

Občina Krško se je že drugo leto zapored uvrstila med najbolj aktivne nemestne občine v okviru projekta ETM. In tudi naša skupina ŠZ Krško je bila ena najaktivnejših ob teh dogodkih.

ETM v Kranju

V Kranju so člani kranjskih skupin predstavili telovadbo krajanom občine Kranj ob fontani na Glavnem trgu.

Ljubljana brez avta in ŠZ na Slovenski cesti, foto *Neda Galijaš*

V Ljubljani so ETM vzeli zelo zares in MOL je pripravila vrsto aktivnosti, ki so meščane spodbudile k pešačenju oziroma uporabi okolju prijaznejših načinov premikanja. MOL je ponudil brezplačno; parkiranje na obrobju mesta, brezplačno vožnjo z avtobusi LPP, nordijsko hojo in kolesarsko turo z ogledom znamenitosti, skupno pešačenje na zanimive lokacije … Skupine DŠZ iz Ljubljane smo sodelovale tako v lokalnih okoljih kot tudi na osrednjem dogodku na za promet zaprti Slovenski cesti. Ljubljančanom smo prikazali jutranjo vadbo in jih povabile k sodelovanju.

Prispevek pripravila *Pika Trpin*

Program »Aktivno v šolo in zdravo mesto« vabi k sodelovanju!

Otroci se danes premalo gibajo in zato je tudi veliko slovenskih otrok predebelih in zdravstveno ogroženih. Pa vendar, odlična priložnost za to, da se otroci vsak dan gibljejo, je lahko že pot v šolo, če jim le omogočimo, da pot opravijo peš, s kolesom ali skirojem. Mlajši otroci potrebujejo za hojo in kolesarjenje v šolo spremstvo. Starši, ki nimajo časa, lahko otroke vključijo v organiziran program hoje v šolo s »pešbusom« ali »bicivlakom«. Gre za skupino otrok, ki hodi v šolo peš, po vnaprej določeni poti in ob dogovorjenem času, v spremstvu odraslih. Spremljevalci so prostovoljci: starši, učitelji in stari starši. Na različnih lokacijah po Sloveniji so projekt »Pešbus« spremljali tudi člani Društva Šola zdravja.

Veliko slovenskih šol in občin že pomaga otrokom, da v šolo hodijo s pešbusom. Razvoj in izvajanje programa podpira IPoP (Inštitut za politike prostora je omogočilo Ministrstvo za zdravje), ki si prizadeva tudi za nadaljevanje dejavnosti v aktualnem programu Aktivno v šolo in zdravo mesto.

Vse člane Društva Šola zdravja prijazno vabimo, da v svojem kraju preverite, ali šola že organizira »pešbus« in ponudite pomoč kot spremljevalci. Predstavnike podružnic Šole zdravja pa tudi vabimo, da se udeležijo brezplačnega usposabljanja za izvajanje »pešbusa« in »bicivlaka«, ki bo potekalo v Ljubljani 20. marca 2020. Več o projektu pa na internetni strani: www.aktivnovsolo.si.

Pripravili *Jana Okoren* in *Maja Simoneti*,
IPoP – Inštitut za politike prostora

Ivančna Gorica, Teden mobilnosti

Sodelovanje naših članov v projektu »PešBus«

Vabilu IPoP (Inštituta za politiko prostora) za sodelovanje pri pilotnem projektu »PešBus« smo se v letu 2016 odzvali člani dveh skupin, Ljubljana – Vič in Nova Gorica.

Kot prostovoljci smo spremljali otroke v šolo. Za otroke in nas – prostovoljce, pa tudi za organizatorje, je bila to prva izkušnja. Hodili smo od postaje do postaje, ki so bile ustrezno označene kot postajališče, in zbirali otroke, ki so pridno čakali na postajah. Največkrat jih je pripeljal nekdo od staršev in skupaj so počakali na našo četico. Zdelo se jim je zabavno, radovedno so nas spraševali, kdo in od kod smo, kaj delamo …ter nam po poti pripovedovali o sebi, o tem, kako jim gre v šoli, in tako smo se spoznavali. V 14 dneh smo se že klicali po imenih. Delo je odgovorno, vendar prijetno. Ob zaključku akcije smo vsakemu od otrok podarili majhno darilce; zelo so jih razveselila, obenem pa so spraševali, kdaj bomo spet hodili skupaj. V naslednjih letih so se vključevali tudi člani drugih naših skupin po Sloveniji: Šmarješke Toplice, Radovljica, Lesce, Novo mesto, Slovenj Gradec, Dravograd, Bled, Medvode …

V tem projektu si želimo čim boljšega sodelovanja naših članov, saj bi s tem številnim otrokom lahko zagotovili vsakodnevno telesno aktivnost in izkušnjo gibanja.

Pripravila *Neda Galijaš*, DŠZ

Ivančna Gorica, Pes bus, foto *Arhiv DSZ*

90 let sta v letu 2019 prekoračila in z nami vsako jutro telovadita:
Marija Kopitar –
skupina Ljubljana – Kolezija in
Cveto Pavlin –
skupina Ljubljana – Dravlje
Ob visokem jubileju jima iskreno čestitamo!!!

Na kratko o dogodkih v 2019

26. februarja so prvi rojstni dan praznovali člani DŠZ Žužemberk. Temelji so bili zastavljeni v Zagradcu; Marica Bavdek, vodja skupine, je zbrala skupino skoraj dvajsetih članov, ki vsako jutro vadijo pri Žužemberškem gradu.

5. marca so člani DŠZ Ljubljana telovadili s 23 zaposlenimi na Ministrstvu za zdravje in prikazali sklop vaj, ki jih naše skupine izvajajo vsako jutro. Vaje je vodil Andraž Purger, prof. tel. vzgoje. V drugem delu je predsednica društva Zdenka Katkič predstavila projekt »1000 gibov« in prednosti, slabosti ter cilje našega delovanja.

Prva obletnica skupine Vižmarje Brod, foto *Dragica*

12. marca so v Vižmarjah praznovali prvo obletnico delovanja skupine DŠZ

14. marca je imela predsednica Društva Šola zdravja Zdenka Katkič v OŠ Ravniških jeklarjev na Ravnah na Koroškem predstavitveno predavanje Zdrav duh v zdravem telesu.

Snemanje za RTV Slovenija, foto *Helena Španovič*

15. marca so članice SŽ iz Krškega sodelovale pri snemanju oddaje Dobro jutro na RTV Slovenija. Na tržnici so se ob kulinaričnem dogodku srečale tudi z Marijo Merljak.

15. marca so v Trnovskem pristanu praznovali obletnico delovanja. »Po jutru se dan pozna in vztrajnost nam nekaj da, imamo odprto srce in radost ter veselje, kar nas druži pri jutranji telovadbi DŠZ že štiri leta,« je sporočila njihova prva vaditeljica Marija Miklič.

Četrta obletnica v Trnovskem pristanu, foto *Anton Andrijanič*

Skupina Šentjur pri Celju, foto *Anica Vekuš*

Marca je nastala nova skupina v Šentjurju pri Celju, je sporočila Anica Zupančič.

18. marca pa so sporočili , da so preživeli prvi dan zdrave vadbe v Trbovljah. Vse je potekalo brez težav in menijo, da se bo počasi kar prijelo.

Zdrava vadba v Trbovljah, foto *Mitja*

Pomladanski pohod na Sveto goro, foto *Ernest Sečen*

28. marca so člani skupine Brežice odšli na pohod na Sveto goro nad Bistrico ob Sotli.

Konec marca so na Ptuju skupaj z otroki iz vrtca praznovali pozdrav pomladi.

Pozdrav pomladi s skupino Panorama, foto *Ida Brodnjak*

Praznovanje prve obletnice, foto *Mara Vidic*

3. aprila so v Tolminu ponosno praznovali prvi rojstni dan s torto.

6. aprila je v Velenju – mestu zdravja ZD Velenje ob svetovnem dnevu zdravja organiziral test hoje na 2 kilometra ob Škalskem jezeru. Člani skupine Velenje pa so na velenjski promenadi predstavili jutranjo vadbo.

Ob tednu boja proti raku, foto *Silvo Blagovič*

1. nacionalna konferenca Zdrava povezava – združujemo moči za zdravje ljudi, foto *arhiv DŠZ*

9. aprila je bila organizirana prva nacionalna konferenca Zdrava povezava - združujemo moči za zdravje ljudi. Na konferenci smo imeli možnost in priložnost, da predstavimo projekte, ki jih financira tudi Ministrstvo za zdravje. Iz DŠZ so se konference udeležili Andraž Purger, Boris Širayev in Zdenka Katkič.

13. aprila je potekal Krkin teden humanosti in prostovoljstva. Skupina Krško se je udeležila dogodka v tovarni Krka v Novem mestu z vodenim ogledom tovarne in nagovorom g. Colariča. Sledilo je merjenje krvnega tlaka, sladkorja in holesterola v krvi. Na koncu pa so jih prav lepo pogostili, je sporočila Helena Španovič.

Nepozaben ogled robotizirane proizvodnje, foto *Nada Pirc*

Praznovanje 5. obletnice skupine Portoval 1, foto *Darinka Smrke*

9.maja so v Novem mestu proznovali 5. obletnico. »Jutranjo telovadbo imamo radi in zavedamo se kako pomembno je to druženje. V teh letih smo pridobili razgibane sklepe, nove možnosti druženja, vse skupaj pa vpliva na naše počutje v tretjem življenjskem obdobju«, je sporočila Darinka Smrke.

11. maja so bili Domžalčani, kot že več let, povabljeni v OŠ Dragomelj, da ogrejejo otroke, vzgojitelje in starše, ob začetku športnega dneva.

Skupina 88 lip na športnem dnevu v Dragomlju, foto *Bojan Sobočan*

14. - 16. maja so na GR v Ljubljani na festivalu **Dnevi medgeneracijskega druženja** ljubljanske skupine prikazale vaje »1000 gibov«, Zdenka Katkič je predavala na temo »Vsak trenutek je nov začetek, Domžalčanke pa so razveseljevale s petjem in plesom.

10. obletnica v Kamniku, foto *Zdenka Katkič*

18. maja se je Keršmančev park prebudil v oranžni barvi članov *ŠZ* **Kamnik, ki so obeležili svojo 10. obletnico delovanja.** Praznovanju se je pridružil tudi župan Matej Slapar skupaj s predsednico DŠZ Zdenko Katkič, z vodjo ŠZ Kamnik Marijo Podjed, organizatorjem športnih programov Zavoda za turizem, šport in kulturo Kamnik Francijem Kramarjem in s predsednikom Društva upokojencev Kamnik Vinkom Polakom.

15. junija so 6. obletnico DŠZ praznovali v Dolenjskih Toplicah. Z njimi telovadi tudi marsikdo, ki tam preživlja prosti čas.

Torta za šesti rojstni dan, foto *Dušan Peterlin*

16. junija so v vrtcu OŠ Orehek člani kranjskih skupin pripravili telovadni dogodek za starše in sorodnike malih vrtičkarjev, je sporočila Metka Štok

28. junija so 8. rojstni dan društva s tradicionalnim piknikom na izletniški kmetiji »Na vasi« Jasne in Bogdana Klančarja v Majcnih obeležili sežanski telovadci, je sporočila Olga Knez

V Sežani so ob osmi obletnici izpustili golobe, foto *Olga Knez*

Avgusta je oskrbovance MGC Bistrica na lep poletni dan obiskala skupina DŠZ Domžale in na pobudo Marike Haler prevzela deset težko gibljivih oskrbovancev ter jih z vozički popeljala na daljši sprehod ob Kamniški Bistrici. Spremljali so jih hvaležni nasmehi in solze sreče, saj številni že dolgo niso bili zunaj. Sprehod so združili s telovadbo na cilju in pesmijo na poti. Odločili so se to lepo navado ponoviti enkrat mesečno, nam je sporočil Feri Habe.

Telovadba z varovanci MGC Domžale, foto *Feri Habe*

Pohod na Gradišče, foto *Jožica Majcen*

»**Avgusta** smo člani ŠZ Šentvid pri Stični praznovali drugo obletnico jutranjega razgibavanja na prostem in jo popestrili z izletom v Mozirski gaj in pohodom na Gradišče,« je sporočila Jožica Majcen.

14. avgusta so se v Trzinu zbudili v deževno jutro, ki pa se je prelevilo v sončen dan. V športnem parku Mlaka pod hribom v Trzinu so praznovali 10. obletnico nastanka skupine DŠZ. Z njimi je telovadil tudi župan Peter Ložar, vaje pa je vodil Nikolay Grishin. Skupina je zelo povezana in mladostna, torej jim vadba in vsakodnevno druženje zelo koristi.

Trzin praznuje deset let, foto *Zdenka Katkič*

2. septembra je Regionalno izobraževalno središče v Novem mestu znova omogočilo izvedbo usposabljanja za prostovoljce. 37 udeležencev se je učilo, kako pravilno izvajati vaje po metodi »1000 gibov«. Usposabljanje je vodil prof. športne vzgoje Andraž Purger.

11. septembra smo člani in članice DŠZ iz Ljubljane in okolice v okviru projekta Razgibajmo Ljubljano v parku Zvezda obarvali z oranžno. Množičnega srečanja in prikaza jutranjega razgibavanja se je udeležilo približno dvesto naših zvestih članov. Po telovadbi so se nekateri odpravili na pohod proti Ljubljanskem gradu, drugi na panoramski ogled Ljubljane iz žabje perspektive, in tretji na kolesarjenje po Barju in

okolici. Kolesarska pot nas je peljala ob dolenjski železnici do Lavrice, nato pa v osrčje Barja do ostankov koliščarjev v občini Ig, najbolj vztrajne pa še v dolino Drage, kjer smo uživali v prečudovitem objemu narave s sedmimi prelivajočimi se ribniki, na katerih smo našli labode, račke in druge ptice; celo bobrišče. Ob istem času je na obrežju Ljubljanice potekal Festival LUPA, na katerem smo promovirali svojo dejavnost.

Teden športa v Ljubljani, foto *Zdenka Katkic*

Skupina Podgorje ob 7. obletnici, foto *Tone*

12. septembra so se člani skupine Podgorje iz različnih smeri vzpenjali proti 577 m visokemu Staremu gradu nad Kamnikom. »Pod nami je bila bela odeja meglic, na vrhu pa nas je pozdravilo sonce in kot solza čisti vršaci bližnjih in daljnih gora. Prečudovit razgled,« sta sporočili Marjeta in Mija

Septembra so v Litiji vstopili v deseto leto ŠZ. 9. obletnico so praznovali tako, da so v tednu medgeneracijskega sodelovanja v mestu predstavili telovadbo po metodi »1000 GIBOV« skupaj s telovadkami s Save in iz Kresnic.

V Litiji so praznovali devet let, foto *Milan Amon*

19. septembra se je skupina Cirkovci pridružila projektu Teden mobilnosti. »Pred jutranjo telovadbo smo se peš odpravile do najlepše jesensko okrašene vasi v naši občini. Potem smo na travniku naredile 1000 gibov in se vrnile na kavico in potičko na naš sedež v Cirkovcah. In dan je takoj lepši. Pa še sprehod oranžne skupine skozi vasi je pritegnil številne poglede,« je sporočila Danica Dolenc

Septembra je skupina ŠZ Bled en teden skrbela za jutranjo vadbo na počitnicah na Hvaru. Vsako jutro so razgibali več kot 30 dopustnikov.

Skupina Bled na Hvaru, foto *Hana Premrl*

Radovljica in Tržič, na obisku v Brežicah, foto *Katarina Maurer*

21. septembra so se člani iz Radovljice in Tržiča podali na obisk v Brežice in nastala je tale skupna fotografija.

Septembra se je 51 članic iz koroške in šaleške regije udeležilo izobraževanja –usposabljanja vaditeljev v Slovenj Gradcu. Usposabljanje je vodil Andraž Purger, prof. šp. vzgoje.

25. do 30. septembra je potekal Teden športa. V okviru te prireditve je bil v Moravskih Toplicah Olimpijski dan starejših.

Olimpijski dan starejših v Moravskih toplicah, foto *Zdenka Katkič*

Od 1. do 3. oktobra smo na Festivalu tretjega življenjskega obdobja organizirali predavanja Nikolaya Grishina in Andraža Purgerja, prikaz vaj po metodi 1000 gibov, nastopile so še pevke pevske skupine ŠZ Domžale in plesna skupina Češminke

3. oktobra so tudi v Birčni vasi praznovali prvo svečko.

Birčna vas, prva obletnica, foto *Ana Ponikvar*

Simbioza giba na Vrhniki, foto *Teja Zucko*

8. oktobra je stičišče nevladnih organizacij osrednjeslovenske regije že četrto leto organiziralo akcijo NVO gre v šolo. Članice iz DŠZ Vrhnika so pri OŠ Antona M. Slomška predstavile vadbo po metodi 1000 gibov in spodbudile otroke, naj tudi doma navdušijo starše, stare starše za vključitev v gibalne aktivnosti.

11. oktobra so praznovali v Radomljah. Štirje med njimi se lahko pohvalijo, da so osemdeset let napolnili med miganjem!

Radomlje, 4 x 80 let, foto *Zdenka Katkič*

Tretje leto že telovadijo v Loki, foto *Vida Zorič*

11. oktobra so v občini Mengeš tri skupine: Mengeš Oranžerija, Mengeš Mali in Mengeš Loka skupaj praznovale obletnice, nam je sporočila Nuša Srebačič

17. oktobra je v Brestanici potekal jesenski piknik za najmlajše, prišli so tudi stari starši, očki, mamice, tete in klub motoristov Ketna, ki so za vse pekli kostanj.

Piknik v vrtcu, foto Manja Seher

Teden športa v Ankaranu, foto *Mirka Sedmak*

18. in 19. oktobra je Športno društvo Ankaran povabilo DŠZ Hrvatini k sodelovanju na dvodnevni prireditvi Veter v laseh, ki je potekala v avtokampu Adria Ankaran. Učenci OŠ Ankaran so izvajali celo vrsto nalog od stojnice do stojnice in odgovarjali na določena vprašanja, ki so jim jih zastavili člani skupine Hrvatini in spoznali pomen vsakodnevne telovadbe in pravilnega dihanja.

Oktobra so se člani DŠZ Velenje z vlakom podali v knežje mesto Celje na ogled Muzeja celjskih grofov, rimskega Celja in razstavo o življenju in delu Alme M. Karlin.

27. oktobra je na Ljubljanskem maratonu spet tekla naša Dani, članica telovadne skupine Preska, in sicer desetko. Ponosne smo, da je v naši sredi in ji iz srca čestitamo.

Preške korenine s svojo maratonko Dani, foto *Stanka Kozel*

Zinki in Gustiju iz Izole mraz ne pride do živega, foto *Breda Grlj*

Srečanje v Termah Ptuj, foto *arhiv DŠZ*

19. novembra so se v čudovitem ambientu ptujskih Term prijetno družili člani DŠZ iz Ptuja in okolice, je sporočila Marija Gabron

4. decembra je Komisija za priznanja Športne unije Slovenije na svoji 3. redni seji sprejela sklep, da bo podelila priznanja za dolgoletno delo. Za svoje desetletno poslanstvo ga je prejelo DŠZ. Priznanje je v imenu društva prevzela Neda Galijaš. Športni uniji Slovenije se zahvaljujemo za dodeljeno priznanje.

Foto *Aleš Černivec*

Prednovoletni pohod skupine Trebnje na Račje selo, foto *Lojzka Zve*

Simbioza giba

»**Simbioza giba**« je nacionalni projekt ozaveščanja in spodbujanja h gibalno športnim aktivnostim vseh generacij in je vseslovenski prostovoljski projekt na področju gibanja in medgeneracijskega sodelovanja, ki naslavlja dve pomembni področji: povečanje deleža telesno dejavnih posameznikov ter ustvarjanje okolij za spodbujanje telesne dejavnosti. Gibanje, telesna dejavnost, rekreacija, šport so pomembne prvine kakovostnega življenjskega sloga vseh prebivalcev Slovenije. Gibanje v vseh življenjskih obdobjih pomembno oplaja celovit življenjski slog. Že davno odkrita skrivnost je, da prav vsebinska komponenta gibanja na celostni življenjski poti primerno nagrajuje starejše v svojem obdobju z avtonomno in radoživo starostjo ter energijo primerno obvladovanju težav duha in telesa. Pozitivno razmišljanje in kakovosten življenjski slog zgledno vplivata tudi na mlajše generacije.« S tem pozivom so se v tednu med 14. in 21. oktobrom že šesto leto zapored povezale vse generacije od »0 do 99 +« po vsej Sloveniji v nacionalnem prostovoljskem projektu **Simbioza Giba 2019.** Projekt združuje ideje medgeneracijskega sodelovanja, prostovoljstva in telesne vadbe, skozi katera ozavešča ter promovira zdravo in aktivno življenje za vse generacije.

Radostno in veselo z otroki iz vrtca Sonček na jutranji telovadbi, foto *Jasmina*

V duhu medgeneracijske povezave skupine ŠZ po vsej Sloveniji delujejo skozi vse leto, ne le v času trajanja projekta. V letu 2019 so se članice in člani ŠZ povezali tako z otroki v vrtcih in šolah kot tudi s starejšimi v domovih in ustanovah za gibalno in mentalno ovirane osebe. V nadaljevanju vas vabimo, da se seznanite z dvema od njihovih izkušenj.

»V projekt Simbioza giba, ki je potekal oktobra 2019, smo se v naši občini vključili prvič. Organizacijo je prevzelo Turistično društvo, nosilec izvajanja pa je bila skupina ŠZ Šmarješke Toplice. K vsakodnevnim različnim aktivnostim so se nam pridružili še naslednji sodelujoči: skupina Korenine Šmarjeta, Vrtec Sonček, Dom starejših občanov v Šmarjeti, Društvo podeželskih žena in deklet Bela Cerkev, Domoznansko društvo Šmarjeta, Društvo upokojencev Šmarjeta in Terme Krka. Delovali smo na lokacijah Šmarješke Toplice, Bela Cerkev in

S skupino starih ljudi za pomoč Korenine iz Šmarjete na skupnem razgibavanju v zdraviliškem parku, foto *Katja*

Šmarjeta. Sodelovalo je 293 udeležencev, starost sodelujočih pa je bila od 4 do 87 let. Projekt gibanja vsekakor zelo podpiramo«, pravi Dunja Gartner, vodja skupine Šmarješke Toplice

»Bo deževalo, ne bo deževalo?« so se spraševale članice skupine Preddvor v sredo zjutraj, ko so se zbrale na redni

Obisk na Jezerskem, foto *Irena Križnar*

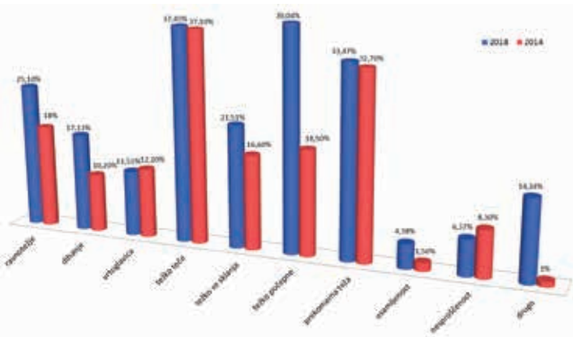
jutranji telovadbi. Odpravile so se v sosednjo občino Jezersko, da bi tam predstavile vadbo po metodi »1000 gibov«. In je deževalo. Na Jezerskem so jih v vrtcu toplo sprejeli otroci s svojimi vzgojiteljicami, vzgojiteljem, mamicami in babicami. Dež ni ponehal, zato so srečanje izvedli v veliki, lepo opremljeni telovadnici podružnične šole Jezersko. Pozdravili so se z najmlajšimi in nato začeli z zabavno igro o vremenskih pojavih in jutranjo telovadbo, ter ob tem razgibali svoja telesa. Ob slovesu so se dogovorili, da se spet srečajo spomladi, ko bo čez jezerske vršace posijalo toplo sonce. Ob koncu so se zedinile: »Tudi deževen dan je v prijetni družbi lahko poln lepih doživetij,« je sporočila Irena Križnar iz skupine Preddvor.

Prispevek pripravila *Pika Trpin*

Raziskava o koristnosti telovadbe po metodi »1000 gibov«

za populacijo 60+

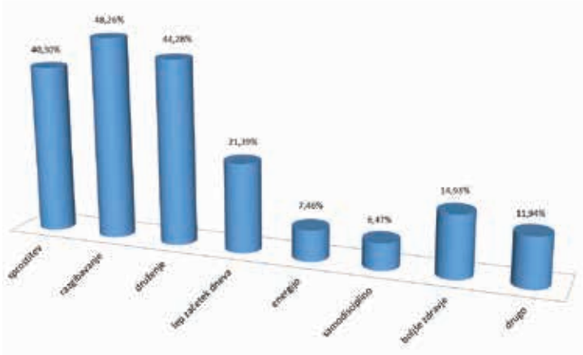
V Sloveniji je trenutno nekaj manj kot 20% prebivalcev starih nad 65 let. Staranje družbe in demografske spremembe postajajo aktualni problemi, v skladu s tem bodo tudi aktivnosti in programi za starejše vse bolj potrebni. Enega od teh programov prav gotovo predstavlja vsakodnevna jutranja telovadba, ki jo ob pomoči vaditeljev - prostovoljcev izvaja Društvo šola zdravja Slovenija. Da bi z raziskavo lahko ugotovili kako taka vadba dejansko koristi populaciji 60+, že od leta 2014 spremljamo in analiziramo izjave naših članov in opravljamo primerjave med začetniki in tistimi, ki telovadijo daljše obdobje. V letu 2018 in 2019 smo pripravili dva anketna vprašalnika za člane novih skupin DŠZ. Anketiranci so z vadbo pričeli v maju 2018 in jo izvajali do maja 2019. V



KAKŠNO JE VAŠE POČUTJE – PRI ČEM IMATE TEŽAVE

anketo smo vključili 24 skupin (Povprečna starost udeležencev je bila 66,6 let, prevladovale so ženske; ves čas se trudimo pridobiti tudi zanimanje moške populacije, a žal izboljšav v tej smeri še ni.)

Z vprašalnikom št. 1 smo želeli od novih članov izvedeti ali so bili športno dejavni že preden so se vključili k redni jutranji telovadbi in s katero od športnih aktivnosti so/ se ukvarjajo. Zanimalo nas je stanje njihovega zdravstvenega počutja in gibljivosti, preden so začeli z redno jutranjo telovadbo »1000 gibov« in na kakšen način so bili o njej informirani. Pri vprašalniku št. 2 pa smo se osredotočili na počutje članov po polletni oz. enoletni redni telovadbi po metodi »1000 gibov«. Zanimalo nas je ali se je počutje anketirancev izboljšalo



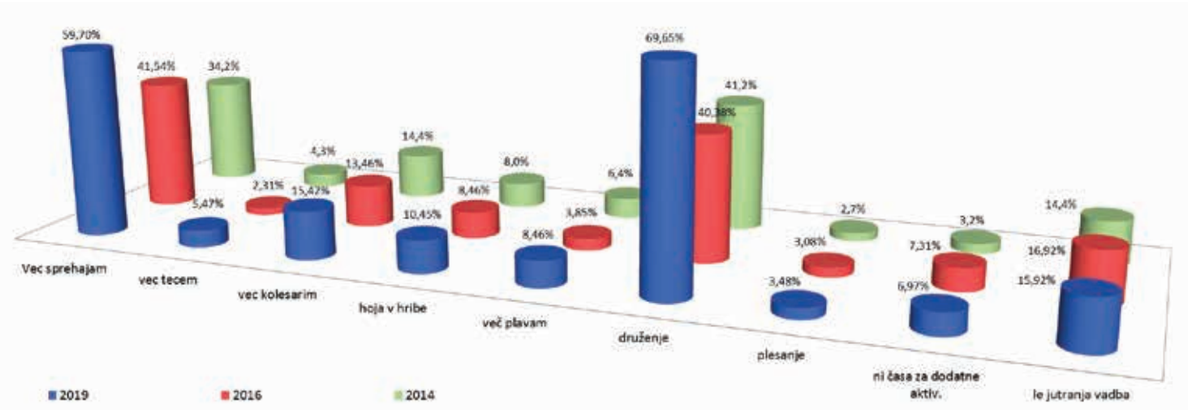
KAJ VAM TELOVADBA 1000 GIBOV POMENI? – (ODPRTO VPRAŠANJE)

ali morda poslabšalo, oziroma ali in kje konkretno so zaznali največji vpliv na izboljšanje oziroma poslabšanje svojega počutja. Zanimalo nas je tudi kaj jim telovadba »1000 gibov« pomeni in kaj pričakujejo od vsakodnevne telovadbe.

Na podlagi pridobljenih rezultatov iz obeh vprašalnikov smo prišli do naslednjih zaključkov oziroma potrditev, da je večina udeležencev Šole zdravja ženske**ga spola** (**96%**); v povprečju starih **66 let.**

Za Šolo zdravja so izvedeli v največji meri **od prijateljev in znancev** (**66%**)(pri odgovorih je izstopal tudi odgovor : **videli smo telovaditi skupino**(**17%**)). Udeleženci Šole zdravja so dokaj telesno aktivni, saj **veliko hodijo** (**41%**) in **občasno plavajo** (**50%**). Iz odgovorov pa lahko sklepamo, da naše člane bolj zanimajo športne aktivnosti v odprtih, kot v zaprtih prostorih.

Večina je navedla, da so jim pred začetkom redne vadbe »1000 gibov«, delali težave **počepi na celih stopalih** (**39%**),

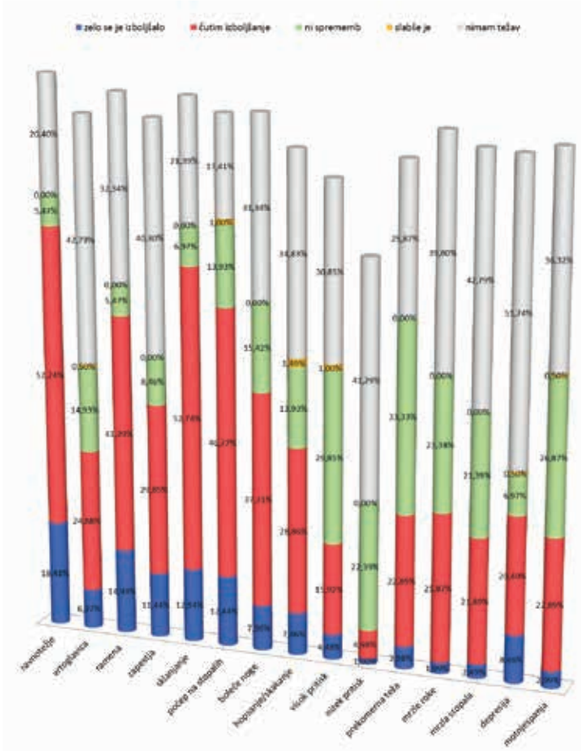


ALI VAS JE TELOVADBA 1000 GIBOV SPODBUDILA K VEČJEMU GIBANJU (PRIMERJAVA 2014 IN 2016)

da so **težko tekli** (**37%**) in **imeli prekomerno težo** (**33%**). (Zanimivo je, da so počepi na celih stopalih v letu 2104 predstavljali polovico manjšo težavo (19%) kot v letu 2018; v anketi 2018-19 pa so se izkazali kot veliko večja začetna težava (39%)). Z veseljem lahko potrdimo hipotezo, da ljudem vključenim v Šolo zdravja veliko pomeni **socialni moment druženja in sklepanje novih prijateljstev**, saj se po redni telovadbi »1000 gibov« **veliko družijo** (**70%**) in se **več sprehajajo** (**60%**), kar je pomemben korak do zdravega psihičnega počutja. Jutranja telovadba »1000 gibov« ljudem pomeni veliko, saj si z njo krepijo zdravje, izboljšujejo si počutje in razgibanost, samopodobo; veliko jim pomeni **prijetna družba in splošno druženje z novimi prijatelji**. Telovadba »1000 gibov« pozitivno vpliva na stil življenja, ki postaja bolj organizirano in urejeno tudi zaradi ustaljenega ritma jutranjega vstajanja. Od vsakodnevne telovadbe največkrat pričakujejo da bodo **dlje časa ohranili svojo gibljivost**, ugotavljajo, da jim je telovadba v užitek, in se počutijo bolj sproščene. Pričakujejo tudi več energije, krepitev mišic in izboljšanje kondicije za vsakodnevna opravila, posledično temu pa dobro zdravje. Pri dolgotrajnejši telovadbi »1000 gibov« so se **izboljšave** pokazale predvsem pri **sklanjanju in predklonu** (**53%**) ter **ravnotežju** (**52%**). **Počep na celih stopalih** se izboljšuje pri **47%** vprašanih. Procent tistih, ki menijo, da se jim je stanje od kar telovadijo poslabšalo, je zanemarljiv.

Glede na priložene rezultate lahko trdimo, da je Šola zdravja za naše člane zelo pomemben in koristen dejavnik. Ne le, da jih spodbuja h gibanju in k večji telesni aktivnosti, druženju in sklepanju novih prijateljstev, temveč izboljšuje njihovo zdravstveno stanje, tako telesno kot duševno. Z aktivnim življenjskim slogom zmanjšujemo možnosti pojava bolezni in/ali nastanka njihovih resnih zapletov ter izboljšujemo splošno kakovost življenja posameznika in večjih skupin prebivalstva vseh starosti. Z veliko zanesljivostjo lahko trdimo, da jutranja telovadba po metodi »1000 gibov«. vsekakor pozitivno vpliva na izboljšanje in vzdrževanje zdravstvenega stanja udeležencev.

Podrobne rezultate anket 2018/19 je pripravila **Nedeljka Galijaš**.



ALI SE JE VAŠE POČUTJE PRI SPODAJ NAŠTETIH TEŽAVAH KAJ IZBOLJŠALO, POSLABŠALO ALI NI SPREMEMB OD KAKOR REDNO TELOVADITE?

ZAKLJUČNO POROČILO o preizkusih udeležencev v programu: Jutranja telovadba Šole zdravja v obdobju 2017 do 2019

Staranje je neizbežen proces, ki vodi k pešanju življenjskih funkcij in je hkrati obdobje pojava novih dejavnosti in navad in postopne izgube samostojnosti in neodvisnosti. Na hitrost staranja vpliva dednost in kakovost življenjskih razmer, zato si je veda o staranju postavila za cilj proučevanje metod za vzdrževanje telesnega in mentalnega zdravja za čim daljšo neodvisnost starostnikov pri vsakodnevnih aktivnostih.

V letih 2017, 2018 in 2019 smo v skupinah DŠZ izvajali preizkuse, ki merijo telesno pripravljenost starejših (Senior fitness test – SFT). S preizkusi smo merili spretnost, ravnotežje, koordinacijo, moč, hitrost, gibljivost in vzdržljivost. Meritve, ki smo jih opravili, nam bodo služile spremljanju vpliva vadbe na motorične sposobnosti posameznika. S temi preizkusi ocenjujemo sposobnost vadečih opravljati običajne naloge v vsakodnevnem življenju, kot so vstajanje s postelje, vstajanje s stola, uporaba stranišča, oblačenje, česanje, uporaba telefona, hoja, hoja po stopnicah, dviganje in prenašanje bremen, nakupovanje, hoja na daljše razdalje.

Dobljeni podatki služijo za oblikovanje individualnih programov telesne dejavnosti in za določanje kratkoročnih in dolgoročnih ciljev, ki služijo kot motivacija za izboljšanje stopnje telesne pripravljenosti. Preizkusi so prevzeti po raziskavi, ki sta jo opravila Rikli in Jones v ZDA leta 2001.

Preizkuse je prostovoljno opravilo 91 oseb; opravili smo jih z namenom dobiti okvirni vpogled v vpliv enoletne vadbe Jutranja telovadba 1000 gibov na udeležence. Preizkuse smo opravljali na terenu in sicer prvič ob ustanovitvi posamezne skupine in drugič čez eno leto.

Na podlagi rezultatov lahko povzamemo naslednje: glede na merila prevladujejo med dobljenimi rezultati nadpovprečni. To je verjetno posledica tega, da so se v Šolo zdravja vključili posamezniki, ki so bili telesno aktivni že v preteklosti in so zato ob vključitvi tudi bili bolj telesno pripravljeni. Z udejstvovanjem v jutranji vadbi so svoje fizične sposobnosti in gibljivost še povečali, le pri testu 6-minutne hoje tega izboljšanja ni bilo, kar pa je verjetno posledica specifike metode 1000 gibov.

Poročilo sta pripravila *Maja Nagode* in *Andraž Purger*

S celotnim poročilom in primerjalnimi podatki se lahko seznanite na www. https://solazdravja.com/

Uredila *Pika Trpin*

Terme Dolenjske Toplice

Čuječni, pomirjeni in blagi – do sebe, drugih in narave

Ko nas življenjski tok nosi čez čeri, pogosto hrepenimo po tem, da bi se bolje počutili, da bi bili uglašeni sami s seboj, pomirjeni in zadovoljni. Pri tem pa se nam postavlja večno vprašanje – kako to doseči?

V Termah Dolenjske Toplice svojim gostom pomagajo odkriti skrivnosti, kako do mirnejšega in zadovoljnejšega življenja. Terapevtki Simona in Katja vodijo *vaje, meditacije in tretmaje za povečanje čuječnosti in vitalnosti*. Gostje na različne načine vadijo, kako se osredotočiti na sedanji trenutek in kako najti v sebi mirno zavetje.

V Termah Dolenjske Toplice se lahko naučite vsrkavati zdravilno moč narave – gozda, zvokov in vode.

S Katjo in Simono smo se pogovarjali, kaj so vaje čuječnosti in pri čem nam lahko pomagajo.

Kaj ponujate gostom v Termah Dolenjske Toplice?

V Dolenjskih Toplicah omogočimo svojih gostom, da v varnem okolju s strokovno pomočjo preizkusijo nekaj vsebin, ki pomagajo stopiti na pot iskanja notranjega ravnovesja in uglašenosti – najprej s samim seboj, posledično pa tudi z okolico. To je namreč proces, pri katerem samo ena aktivnost ni dovolj, in zato jim pomagamo narediti prve korake, da lahko doma nadaljujejo sami.

Med različnimi storitvami lahko gost izbere tiste, ki mu najbolj ustrezajo. Pogosto jih izvajamo v naravi, saj narava vabi k upočasnitvi, odpiranju in doživljanju z vsemi čutili. Na voljo so različne *vaje za razvijanje čuječnosti, gozdna terapija, energijska vadba či gong, zvočna kopel, joga smeha, različne meditacije in dihalne vaje, vaje za srčno koherenco* in druge. S čuječnim zavedanjem sebe in narave se med hojo in vajami dodobra napolnimo z zdravilnimi energijami.

Gostje na oddihu v Termah Dolenjske Toplice lahko brezplačno obiskujejo skupinske vadbe čuječnosti in meditacije, ki pomagajo premagovati stiske in najti notranji mir. Če želijo tudi individualne storitve, si lahko doplačajo poseben Zen program.

Kakšne težave največkrat opažate pri ljudeh?

Ljudje velikokrat občutijo nemoč, ko se nekaterih okoliščin ali ljudi v okolici ne da spremeniti. Težava je tudi, da čutijo (pre)veliko odgovornost do drugih. To opažava predvsem pri ženskah. Poskrbeti je treba za vse, zase pa zmanjka časa. To ni zdrava odgovornost. Ne znamo postavljati zdravih razmejitev, zadržani smo pri izražanju lastnih potreb in želja. A zaloge energije se lahko tudi izpraznijo in ljudje potem ne vedo, kako naprej.

Študije kažejo, da je veliko težav tudi zaradi nezdravljenih, neobravnavanih travm iz preteklosti. Posledica tega je veliko osamljenosti in tudi bolezni.

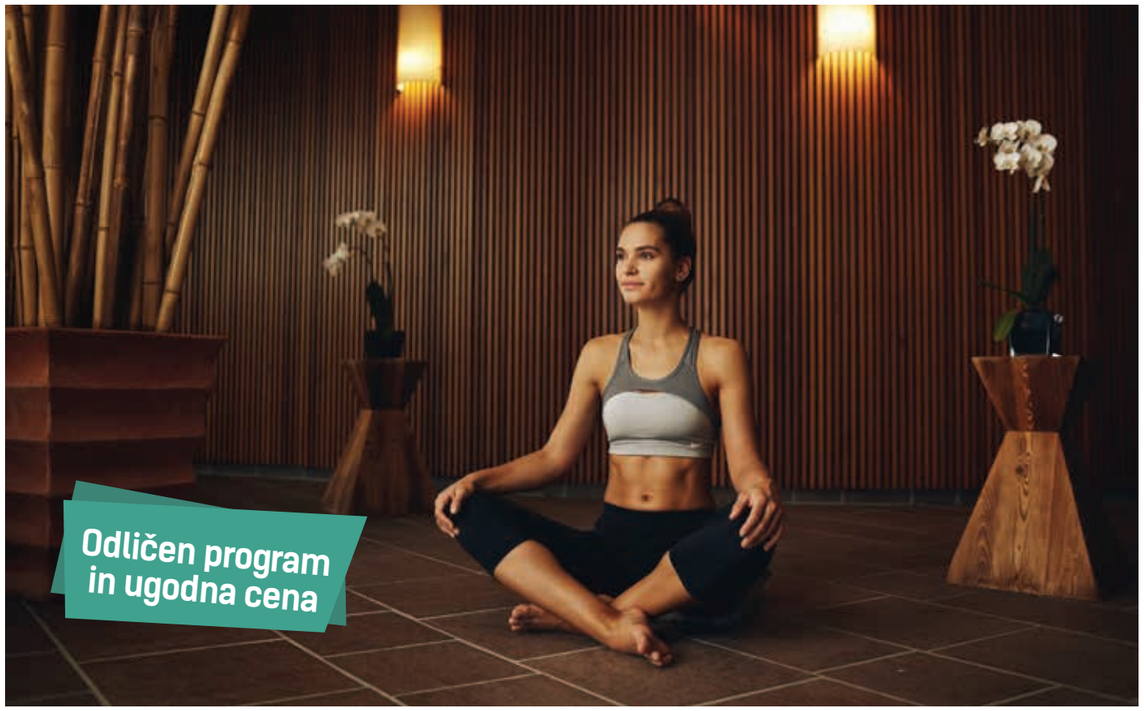
Med oddihom v Termah Dolenjske Toplice vas bosta Katja in Simona naučili vaj in meditacij, ki bodo za vas v vsakdanjem življenju dragocena pomoč pri umirjanju, premagovanju stisk in osredotočanju na dobro. Naučili se boste stkati vezi z naravo in bolj uglašeno doživljati sebe in okolje.

Kaj je pravzaprav čuječnost in kako deluje?

Čuječnost razumemo kot zavedanje neposredne izkušnje – odprto in radovedno, brez »obsojanja«. Ko se naučimo opazovati, prepuščati se trenutku, samo biti, se nam odpre drugačen pogled nase in na svet. Ob čuječnosti posvečamo veliko pozornosti tudi sprostitvi in krepitvi vitalnosti.

Oddih v Termah Dolenjske Toplice | 08 20 50 300
| booking@terme-krka.eu | www.terme-krka.si
Ob rezervaciji oddiha navedite kodo Šola zdravja.

Biti tukaj in zdaj, prisoten z vsemi čutili, je darilo, ki vam lahko spremeni življenje. Podarite si ga.



Edinstven oddih v Termah Krka s Šolo zdravja

Vabljeni aprila v Terme Šmarješke Toplice in novembra v Terme Dolenjske Toplice.

Oddih v Termah Šmarješke Toplice in v Termah Dolenjske Toplice vsebuje: • 5 nočitev s pol- ali polnim penzionom, z namestitvijo v hotelu 4* • uravnoteženo in zdravo prehrano iz pretežno lokalno pridelanih živil, bogat izbor menijev • kopanje v termalnih bazenih, tudi na dan prihoda in odhoda • nočno kopanje v petek in soboto • vsaj tri vadbe dnevno pod strokovnim vodstvom, v naravi, v bazenu ali v telovadnici • uporabo kopalnega plašča • zdravstveno predavanje • bogat družabni in kulturni program • organizacijo izletov • možnost obročnega odplačevanja aranžmaja

Naše posebnosti in dodatna ponudba:
Terme Dolenjske Toplice: brezplačne vaje in meditacije za večanje čuječnosti in vitalnosti.

Terme Šmarješke Toplice: izobraževalne vsebine za zdravje in močno srce, v sodelovanju z zdravnikom, prehransko svetovalko in fizioterapevtom. Obisk Hiše dediščine in druženje s članicami Društva kmečkih žensk Bela cerkev.

V parku obeh term se zjutraj lahko udeležujete vadbe Šola zdravja.

Oddih v Termah Krka s Šolo zdravja	Termini	5 noči s pol penzionom	5 noči s polnim penzionom
Terme Šmarješke Toplice	14.–19. april 2020	235,00 EUR	295,00 EUR
Terme Dolenjske Toplice	15.–20. november 2020	215,00 EUR	275,00 EUR

Cene veljajo na osebo, za namestitev v dvoposteljni sobi in že vključujejo popuste za društvo. Dodatnih popustov ni mogoče uveljavljati. Doplačila: turistična taksa (2,50 EUR na dan), enoposteljna soba (10,00 EUR na dan).

Ob rezervaciji navedite kodo: **ŠOLA ZDRAVJA.**

booking@terme-krka.eu | www.terme-krka.si | 08 20 50 300

TERME KRKA

Bela Krajina

Šola zdravja vrača veselje v naše življenje

Na prednovoletnem srečanju belokranjskih skupin je bila Kanižarica obarvana oranžno, saj smo se člani Društva Šola zdravja v Beli krajini v velikem številu, kar 126 nas je bilo, srečali na že 7. tradicionalnem srečanju v restavraciji Štajdohar v Kanižarici. V mrzlem, a sončnem jutru smo sklenili krog prijateljstva in naredili že 2090. vadbo po metodi »1000 gibov«. Nato smo se preselili na toplo in si že dopoldne priredili prijetno srečanje članov iz vseh treh belokranjskih občin: Črnomlja, Metlike in iz Semiča. Pridružila se nam je tudi skupina iz Pribanjcev, naš podmladek na Hrvaškem. Dobre ideje

Drgnjenje dlani udeležencev srečanja v Beli krajini, foto *Juš Mihelčič*

projekta ŠZ smo ponesli tudi čez mejo. Pripravili smo si bogat kulturni program, uživali v njem in se dobro nasmejali. Nato pa smo si v zgodnjem dopoldnevu naredili pravo novoletno zabavo. Tokratno medobčinsko srečanje vseh treh belokranjskih občin je sofinancirala Občina Črnomelj, s katero lepo sodelujemo že od začetka delovanja DŠZ. Lokalna skupnost je spoznala, da smo v družbo prinesli pozitivno spremembo in nas zato podpira. Za njen prispevek se lepo zahvaljujemo.

Življenje nam ponuja nepozabne in lepe trenutke. Lepo je, da jih lahko delimo s prijatelji in si zanje vzamemo čas, preden nam čas vzame prijatelje. S pozivom: »Vsak trenutek je lahko nov začetek!«, vabimo Belokranjce v svoje vrste.

Zapisala: *Lidija Malešič*, predsednica Podružnice Bela krajina

Skupina Dragatuš

Septembra smo se člani skupine Dragatuš in Tanča Gora odločili obiskati »sošolce« v Dolenjskih Toplicah. Ker se nismo napovedali, smo s seboj v opravičilo prinesli belokranjsko pogačo. Držali smo se belokranjskega izročila: »Kadar prideš, prinesi! Kadar pridem, daj!« in jih povabili, da nam obisk vrnejo.

Ta dan smo si ogledali še proizvodnjo v podjetju Berryshka in se posladkali v njihovi čokoladnici. Priporočamo! Ker je

Res je lep Divji potok, foto *D. Klepec*

bil zelo lep jesenski dan, smo ga izkoristili še za sprehod ob Divjem potoku. Kosilo pa so nam skuhali v CŠOD v Črmošnjicah. Bilo je zelo lepo.

Novembra smo praznovali šesto obletnico nastanka skupine v Dragatušu. Na praznovanje smo povabili tudi sošolke iz Tanče Gore in skupaj smo obujali spomine.

Poleg tisočerih gibov, ki jih naredimo vsak dan, vedno poskrbimo še za dobro razpoloženje. Lepa jutra in dobra volja, pa so izpolnjeni vsi pogoji, da se imamo lepo, zato ob koncu še naša pesem:.

»Ko tisoč gibov smo naredili,
gibčni smo in še poklepetamo, skrbi razrešimo.
Probleme tu pustimo in dobre volje smo.
Veselo in korajžno v nov dan korakamo.«

Zapisala *Stanislava Badjuk*

Pet let skupine Gradac

Aprila 2014 se je sedem dam zrelih let odločilo, da uradno postanemo del oranžnega gibanja. Pred tem smo že nekaj let telovadile dvakrat tedensko v večernih urah. Po predstavitvi telovadbe »1000 gibov« jo skoraj leto dni izvajale poskusno

Peta obletnica skupine Gradac, foto *Julij Novak*

(na črno). Telovadimo vse dni v tednu, razen ob nedeljah, včasih tudi za praznike. Ob petkih nam ena od članic skuha kavico in ob klepetu in šalah si privoščimo še »šloganje«. Vsako nedeljo gremo na pohod skozi naš prelepi gozd, kjer ob globokem dihanju izvajamo še ekološko funkcijo, saj pobiramo skozi teden zavržene plastenke. Udeležujemo se izobraževanj, regijskih in vseslovenskih srečanj. V naš krog so se nekaj časa vozile tudi članice iz Metlike in Podzemlja, ki so pozneje organizirale skupine v svojih okoljih.

Konec avgusta leta smo praznovale peto obletnico delovanja. Na lepo jutro so se nam pri skupni telovadbi pridružile vse skupine iz Bele krajine. Pred telovadbo so nas pozdravili podžupanja občine Metlika Martina Legan Janžekovič, predsednik KS Gradac Jaka Malnarič in predsednik KO DU Gradac Franc Renko. Žal se nam niso priključili pri telovadbi. Mogoče ob naslednji petletki. Po skupinski telovadbi so nam strokovni delavci CKZ iz ZD Črnomelj izmerili fizično pripravljenosti in stanje nekaterih vitalnih funkcij. Po meritvah smo bili zelo veseli, saj so rezultati meritev pokazali, da so naši organizmi kar nekaj let mlajši, kot jih štejemo zares. Zaradi odličnih rezultatov smo si privoščili okrepčilo in osvežitev ter se razšli dobre volje v upanju na uspešno naslednjo obletnico.

Zapisala *M. Novak*

Skrb za zdravje v Šokariji

Le kdo ne skrbi za lastno zdravje? Vsak, ki se ima vsaj malo rad, z veseljem vse življenje skrbi za svoje čim boljše zdravje. V najmanjši belokranjski občini, Semiču, znani kot »Šokarija«, smo že dolga leta znani po skrbi za zdravje. Že več kot pred 100 leti sta bili aktivni društvi Orel in Sokol, zgradili sta tudi vsak svoj dom. Poleg garaškega dela na kmetiji, njivi, v hlevu, vinogradu, travniku, gozdu, v obrti in tovarni so številni »Šokci« našli še čas za organizirano vadbo na igrišču, v telovadnici. Seveda so v tem prednjačili moški pred ženskami.

V letu 2016 smo se »starejše« gospe pridružile veliki sončni oranžni družini, Društvu Šola zdravja. Redno se srečujemo pred kulturnim centrom, s katerim sodelujemo na številnih področjih, na jutranji vadbi »1000 gibov«. Pomembnost vsakodnevne jutranje telovadbe na prostem za lastno zdravje smo s skupno vadbo predstavili tudi otrokom iz otroškega vrtca Sonček Semič in v okviru Simbioze giba le-to potrdili s skupno telovadbo s člani Centra za krepitev zdravja ZD Črnomelj in z zaposlenimi v ZD Semič.

Za popestritev razgibanega življenja pa smo v letu 2019 v okviru praznovanja Evropskega dneva sosedov v Semiču organizirali regijsko srečanje vseh belokranjskih skupin DŠZ in skupine iz Pribanjcev (HR). Po skupni telovadbi in zajtrku smo se odpravili na pohod po delu Kraške učne poti od Lebice do Krupe, skozi Stransko vas, mimo še pred nedavnim delujočega mlina na reki Krupi, si ogledali kraško jamo, Judovsko hišo, del Moverne vasi, novo visečo brv čez reko Krupo, znameniti izvir Krupe, se ustavili pri rojstni hiši Janka Lavrina, literarnega zgodovinarja, esejista, pisatelja, prevajalca, pesnika in urednika. Pri vseh točkah smo bili pohodniki deležni kratke razlage. Sosedsko druženje smo ob veselem klepetu in z malico zaključili na turistični kmetiji Ob izviru Krupe, Cerjanec.

V semiški skupini DŠZ smo skozi celo leto preventivno skrbeli za lastno zdravje duše in telesa.

Zapisala *Marija Stariha*

Skupina Pribanjci (HR)

Skupina Pribanjci na Hrvaškem je zaživela avgusta leta 2017. Z vajami smo začeli na igrišču Kasuni ob pomoči voditeljev iz skupine Dragatuš. Podporo smo dobili tudi iz Udruge umirovljenika Prikuplje (Združenje upokojencev Prikuplje (op. ured.)), ki so nam prispevali sredstva za nakup oranžnih majic. Oktobra istega leta smo se udeležili seminarja za voditelje vaj v Semiču, ki ga je vodil predavatelj dr. Nikolay Grishin.

Skupina Pribanjci na igrišču Kasuni, Foto *Jože Juršak*

Od takrat dalje smo se udeleževali vseh srečanj Šole zdravja v Sloveniji, tako predavanj v Domžalah kot tudi srečanj v Piranu in Velenju.

Redno se srečujemo s sosedi iz Slovenije, s skupinami: Semič, Črnomelj, Kanižarica; prav tako pa radi sodelujemo pri seminarjih, ki potekajo v Beli krajini.

Vaje in druženja nam veliko pomenijo tako vizualno kot tudi psihično in vsem priporočamo, da se nam pridružijo.

Zapisal: *Jože Juršak*

Dolenjska

Več nas je, bolj je luštno in zdravo!

Verjetno ste pred Domom starejših v Grosupljem že kdaj opazili skupino oranžno oblečenih ljudi, ki vneto telovadijo. To smo člani Šole zdravja, trideset nas je, ki se zberemo vsako jutro.

ŠZ Grosuplje praznuje peto obletnico svojega delovanja. Najbolj zaslužen za nastanek skupine je naš predsednik Anton Rajh, ki skrbi za nas, nas spodbuja in obvešča o vsem,

Skupina Grosuplje, foto *Šimen Zupančič*

kar moramo vedeti in je v resnici zelo predan gibanju. Je tudi strasten pohodnik in velikokrat se mu kdo iz skupine z veseljem pridruži na njegovih pohodniških potepanjih. O svojih »varovancih« pravi, da smo vsi po vrsti zmagovalci, saj zjutraj vstanemo in pridemo na telovadbo. Dan začet na tak način, bo zagotovo dober dan, pa pravijo vsi redni telovadci. Pa ni le razgibavanje tisto, ki koristi človeku, tudi druženje je pomembno. Zavedamo se, da je največja nadloga starosti osamljenost, ki velikokrat vodi v depresijo. Pri nas pa nihče ni nikoli sam. Vsako jutro se po telovadbi družimo ob kavici ali čaju. Malo poklepetamo, si povemo kakšno težavo, ki nas žuli in takoj postane manjša, delimo pa tudi naše lepe trenutke, ki postanejo še lepši, ko jih ubesedimo.

Tale prispevek naj bo poleg informacije tudi povabilo. Pridružite se nam, telovadite z nami! Začnite se družiti z nami. Nič vas naj ne bo strah, saj vaje niso pretežke in telovadimo le toliko, kolikor zmoremo. Če boste vztrajali, boste opazili, da se boste vsak dan počutili boljše. Telo vam bo hvaležno, duša pa tudi. Začnete lahko takoj, mi pa vas bomo veseli!

Zapisala *Alenka Cevc*

Skupina Mirna Peč

Ustanovitev in pravočasna skrb za zdravje skupine Šola zdravja v Mirni Peči.

Po vadbi v decemberskem jutru 2019, foto *Melita Volk Ivekovič*

Ob desetletnici ustanovitve Društva Šola zdravja v Domžalah smo v Mirni Peči na športnem igrišču stare osnovne šole ustanovili skupino Šole zdravja Mirna Peč. Deset let je trajalo, da je val širitve dosegel tudi naš kraj. Na pobudo naših občank, ki sta v Novem mestu obiskovali ŠZ, sta nam pri prvih začetkih pomagali mentorici, Darinka Smrke in Dragica Kranjc. Začeli smo s štirinajstimi udeleženci, danes se lahko pohvalimo že z enaintridesetimi člani.

Želja po tem, da bi zdravje vzeli v svoje roke, je bila očitno velika. Vendar se kar mesec dni nismo mogli ločiti od svojih mentoric. Z njunimi nasveti in spodbujanjem ter s pomočjo kvalitetnega Priročnika za vaditelje smo počasi splavali in postali samostojni. Danes nas je sedem pripravljenih voditi jutranje razgibavanje. Po seminarju za vaditelje, ki se nam obeta spomladi, bomo prav gotovo še bolj samozavestni.

Pol ure jutranjega razgibavanja sklepov in mišic nam pomaga, da telo postane spet bolj okretno, da se bolečine zmanjšujejo in da po zdravilih posežemo kasneje, če sploh. K vnaprejšnji skrbi za zdravje po mnenju večine udeležencev pripomore tudi vsakodnevno druženje z znanci, že navsezgodaj nasmejanih obrazov in dobre volje, ki razmišljajo podobno, da moramo za zdravje poskrbeti sami. To želimo prenesti tudi na malčke iz bližnjega vrtca, ki se nam občasno pridružijo, sicer pa nas kukajo skozi okno in se učijo …

Letošnja sončna zima nas v naših prizadevanjih po zdravem življenju podpira. Kljub temu da nas tu in tam zebe v prste na rokah, kot že dolgo ne, se obisk na vadbi ne zmanšuje. Vse naše udeležence odlikuje vztrajnost, kot je zapisal veliki Charles Dickens: »Edina človeška lastnost, ki nam vliva upanje in daje tolažbo, saj po prizadevnem delu vztrajnost vedno rodi svoje sadove.«

Načrti za še boljšo preventivno skrb za zdravje so v naši »mladi« skupini za zdaj še v glavah in upamo, da bodo najkasneje z otoplitvijo vremena prišli na dan.

Avtorica prispevka *Melita Volk Ivekovič*

Lepo je biti del skupine Šola zdravja

Skupina ŠZ na Mirni deluje že sedmo leto. Ko sva se s prijateljico Neno odločili na Mirni ustanoviti skupino jutranje telovadbe na prostem po metodi »1000 gibov«, si nisva upali pomisliti, da se bo tako dobro prijela. Pa se je, zahvala gre zlasti skupini Šola zdravja Šmarješke Toplice in njihovi vodji ge. Dunji Gartner, ki so nam na začetku pri tem pomagali in nas vzpodbujali.

Danes naša skupina šteje 42 članov in verjamemo, da se bo še povečala. Postali smo velika družina, radi vsako jutro telovadimo, saj s tem razgibamo naše sklepe in mišice celega telesa, izboljšano je naše ravnotežje in seveda uživamo v naravi. Vsak dela po svojih zmožnostih, vendar smo ob redni vadbi iz dneva v dan bolj razgibani, zdravi in srečni. Vsak zadnji petek v mesecu organiziramo pohod, ki ga v toplejših mesecih zaključimo s piknikom v kakšni zidanici ali pri kom, ki ima prostor v garaži ali doma na terasi.

Dobro sodelujemo z lokalno skupnostjo, seveda pa nam veliko pomeni tudi skupna jutranja telovadba z učenci Osnovne šole Mirna kot tudi z otroki iz vrtca. Lepo je, da se družimo z mlado generacijo in na ta način krepimo medgeneracijsko sodelovanje. Na mladih svet stoji, ob njih se tudi mi starejši počutimo mlajše. Mlada generacija je polna življenja, pred sabo ima še marsikaj, mi starejši pa smo modrejši; drug z drugim pa lahko živimo bolj polno in aktivno življenje. Tudi naši vnuki nam velikokrat polepšajo jutra, ko z nami telovadijo.

Piknik pri Ilki, foto *Ana Popit*

Vse to nam pomaga, da je naše življenje bolj kakovostno, bolj zdravo in seveda srečno. Skozi vse to odganjamo osamljenost, socialno izključenost, posledično pa tudi depresijo, ki tako strmo narašča med starejšimi.

Če se jutro začne z jutranjo telovadbo, je tudi dan lepši, bolj sončen in zadovoljen, pa čeprav pada dež in sneg.

Zapisala *Ana Popit*

Zadnji dan v letu 2019

Bilo je mrzlo zimsko jutro, zadnje v iztekajočem se letu. Kot vsako jutro smo tudi tokrat hiteli proti igrišču, nekateri peš, drugi z avtomobili. Jutro je bilo tišje kot običajno, saj se je večina meščanov zaradi združitve božičnih in novoletnih praznikov zadrževala v zavetju toplih domov, učenci pa so uživali počitniške dni.

A igrišče je z našim prihodom oživelo. V manjših skupinah smo naredili nekaj krogov hitre hoje po tekaški progi, slišal se je klepet, ki ga je občasno preglasil smeh. Rdečih lic in veselih obrazov smo nekaj trenutkov pred pol osmo uro zasedli košarkarski del igrišča, kjer običajno izvajamo 1000 gibov. Naredili smo krog, se prijeli za roke in si zaželeli dobro jutro. Tedaj pa smo se zazrli v prečudovit prizor: nebo je bilo prepleteno z majhnimi puhastimi oblački, ki so jih osvetljevali prebujajoči se sončni žarki. Res je narava edinstvena!

Lojze je stopil iz kroga, vzel mobitel in se nekoliko oddaljil. Škljoc! Nastala je fotografija za spomin na zadnje sončno zimsko jutro. Med izvajanjem vaj nas je presenetil glasni: Kra, kra, kra! Preletela nas je jata vran in sedla v krošnjo bližnjega drevesa, kot da bi nas hotele opazovati. Po pozdravu soncu smo si veselo zaploskali, zadovoljni, da smo naredili nekaj dobrega za svoje zdravje ter se odpravili na kavico, čeprav ni bil petek. Bil pa je zadnji dan drugega desetletja v 21. stoletju!

Kmalu po prihodu v gostilno Šeligo so bile mize polne dobrot. Poleg kavic in velikih kozarcev vode, so bili piškoti, biskvit, pita, bonboni …, saj je vsaka želela prijetno presenetiti skupino. Ob dobrotah smo obujali spomine na prijetne dogodke leta in predlagali nekaj novosti. Nismo pa mogli mimo naštevanja pozitivnih učinkov, ki jih pridobivamo z jutranjo telovadbo. Vsi smo trdno prepričani, da smo gibčnejši, pokončnejši pri hoji, bolj umirjeni, imamo več energije, izginile so vrtoglavice, se znamo bolj organizirati, lažje prenašamo morebitne strese. Ko je naša blagajničarka Ana želela poravnati račun, pa novo presenečenje. K mizi se je prismejala gostilničarka in nam je povedala, da se je pri njih ustavil Božiček in plačal naše kavice.

Skupina Trebnje, foto *Marija Šušteršič*

V tako kratkem času pa toliko prijetnih presenečenj! Koliko bi jih šele bilo, če bi se družili cel dan? Poslovili smo se z objemi, stiski rok in mislijo, da nam je res lepo ter z željo, da bi tudi v novem desetletju bilo tako.

Zapisala *Marija Šušteršič*

Gorenjska

Skupina Bled

Na Bledu imamo 30 članov, vsako leto se naše članstvo malo spremeni, a vendarle glavni ostajamo. Leto 2019 je bilo zelo pestro, veliko smo se družili in bili družbeno koristni. Sprva smo spremljali naše osnovnošolce pri smučanju, nato smo skupaj z Medgeneracijskim centrom Bled ter Društvom upokojencev Bled odganjali zimo, oblečeni v Blejski čaj. Sledila je pomlad in nova akcija Pešbus, s katero smo spodbujali najmlajše k zdravemu načinu življenja in varni hoji v šolo. Prišlo je poletje in skupaj smo se odpravljali na izlete v okoliške hribe. Jeseni smo se skupaj z Ljudsko univerzo Radovljica veselili njihove 60. obletnice delovanja. Jesen nam je prinesla veliko sonca ter sprehodov okoli našega bisera. Skupaj z Evropo Donno smo obesili pletenine pri občini.

Ko pogledamo nazaj, je bilo lansko leto res povezovalno. Že januarja smo se udeležili četrte obletnice delovanja skupi-

ne Radovljica, nato smo se marca skupaj z njimi ter s skupino Lesce odpravili na izlet v Moravče, kjer smo obiskali grad Tuštanj. Maja je sledil obisk skupine Nova Gorica, kjer so nas sprejeli, kot to znajo le oni, ni manjkalo ne harmonike, ne pijače in ne jedače, vse skozi nas je spremljala dobra volja. Junija smo se odpravili v Bohinjsko Bistrico in na krajevni praznik v Lesce. Za zaključek je oktobra naša sosednja skupina Bohinjska Bela praznovala prvo leto delovanja.

Skupina Bled, foto *Hana Premrl*

Zima nas je spet združila in naša najstarejša udeleženka je praznovala svoj 84. rojstni dan. Naša najmlajša članica pa vsak dan poskrbi, da se pretegnemo natančno tako, kot je zapisano v priročniku.

Živela Šola zdravja! Živela skupina Bled!!!

Zapisala *Hana Premrl*

Tretja obletnica delovanja skupine Čirče – Kranj

Konec leta smo v skupini Čirče praznovali tretjo obletnico svojega delovanja. Ta naš praznik smo hoteli preživeti čim bolj aktivno, družabno in veselo, zato smo se odločili, da organiziramo ne preveč zahteven jesenski izlet do Križne Gore nad Škofjo Loko. Dolino je še pokrivala meglica, ko smo dobro razpoloženi s Planice krenili proti svojemu cilju. Pot nas je vodila čez travnike, skozi gozd, ki je že ponujal sladke jesenske plodove (kostanj), mimo mirnega naselja Križna Gora, ki se je že kopalo v soju zlatih sončnih žarkov, do lovske koče, kjer smo se okrepčali in se poklonili prelepemu dnevu. Na bližnjem griču stoji znana cerkvica sv. Križa, od koder se razprostira čudovit razgled na vse štiri strani neba, in tam smo odeti v barve Šole zdravja položili svojo zasluženo trojko. V dolino smo se vrnili utrujeni, vendar vzneseni in dobre volje, odločeni, da nadaljujemo s svojim telovadnim druženjem.

Zapisala *Martica Kadunc*

Pred odhodom na Križno Goro, foto *Karmen Ambrožič Štefe*

Skupina Bohinjska Bela

Septembra 2019 je skupina Bohinjska Bela praznovala prvo obletnico. Hitro je minilo leto, odkar smo se prvič zbrale, da bi z gibanjem pod milim nebom in pod vodstvom usposobljenih vaditeljev poskrbele za svoje telo in dušo. Vesele smo, da je na Beli vse več »oranžnih«, ki ob vsakem vremenu pridemo k jutranji vadbi. Med počitnicami pa se nam pridružijo tudi otroci.

Med vadbo, foto *Francka Smolej*

Ob obletnici smo k skupni vadbi povabile skupino iz Bohinjske Bistrice. Pridružilo se nam je kar nekaj žensk, pa tudi dva moška. Po jutranji vadbi pod Iglico smo se nanjo odpravili po stopnicah in uživale smo v lepem vremenu in še lepšem razgledu. Čez Brezje smo se vrnili na Belo in zaključili ob domačih dobrotah in prijetnem druženju.

Zapisala *Francka Smolej*

Skupina Kranj – Prešernov gaj

V letu 2019 je skupina Kranj – Prešernov gaj praznovala peto obletnico ustanovitve. Dan smo obeležili na zelo prijeten način, z veliko smeha, dobre volje, s prelepimi, tistimi najdragocenejšimi malimi prijateljskimi pozornostmi, čeprav je deževalo. Ob tako lepi, okrogli obletnici, je »Upravni odbor« sklenil, da bomo decembra pripravili prvi letni sestanek skupine. Takoj je med vsemi nami zaokrožilo vabilo s podrobnim dnevnim redom in vsemi poročili ter napovedjo kulturnega programa. Uživali smo v skoraj neverjetnem odlomku o prelepi naši Sloveniji iz Cankarjevega Kurenta, se čudili ob bogastvu slovenske besede v odlomku Prešernovega Povodnega moža v slovenščini, angleščini in francoščini ter poslušali dve slovenski narodni v malce drugačni preobleki; zaključili pa s skupnim petjem En hribček bom kupil.

Župan je navdušen nad našo telovadbo, foto *C. Resman*

Veliko smo naredili v letu 2019; od skupnih akcij vseh skupin Kranj, do vsakoletne »Parade učenja« za Gorenjsko. Na vadbo smo povabili vse Kranjčane, starejše občane in navdušene mlade mamice in očke malčkov iz vrtca Orehek. Pridružili smo se različnim pohodom: »Pohod po poteh žitnih polj«. Ustanovili smo še dve novi skupini ŠZ. Ob podpori Mestne občine Kranj smo izdali posebno kranjsko zloženko ŠZ, v kateri so podatki o vseh skupinah v Kranju in dveh posebnih skupinah: MOK (Mestna občina Kranj) in VDC (Varstveno delovni center Kranj). Vsi podatki in vrsta fotografij so vidni na internetni strani Zavoda za turizem in kulturo Kranj.

Zapisala *Metka Štok*

Pohod po Kranju, foto *J. Puhar*

Šola zdravja v Lescah

Simona je spoznala Šolo zdravja v Domžalah in nas dolgo spodbujala, da bi skupino ustanovili tudi v Lescah. Naša voditeljica Lenčka Kralj je znala povezati društva, in akcija je stekla. Skupaj smo že peto leto, kar je dokaz, da smo svojo telovadno šolo vzljubili in spoznali, da nam prinaša veliko dobrega: krepi socialno mreženje, povečuje vztrajnost, gibljivost, ravnotežje, gibčnost, nas zadržuje v vsakem vremenu na svežem zraku, poživlja delovanje srca in ožilja, ob vsem tem pa stopnjuje zadovoljstvo, ker prav vsak dan naredimo nekaj dobrega za svoje telo in dušo.

Izkazalo se je, da za svoje zdravje skrbi več žensk kot moških, saj je slednjih le šest. Med nami so celo tri gospe, ki so osemdeset let že pustile za sabo in skupaj z nami kljubujejo najbolj mrzlim in najbolj vročim dnem v letu.

Pod vodstvom šestih vaditeljev smo zelo napredovali pri vajah za ravnotežje in gibčnost. Okrepila so se nam pljuča in nimamo več težav s pravilnim vdihom in izdihom.

Praznovanje krajevnega praznika, foto *Zlata Demšar*

Povezujemo se tudi z drugimi našimi društvi, zato so ob koncu vadbe, po zapeti naši himni pogosto na programu obvestila Hortikulturnega društva, Hospica, Društva upokojencev in drugih.

Naša velika sreča je, da lahko ob lepih jutrih uživamo ob pogledu na rdeče ožarjeni Triglav, Stol in oranžno obzorje. Ob toplih dneh nam dela družbo muca, ki se nas je tako navadila, da nas leže v krogu s pretegovanjem spodbuja k intenzivni vadbi.

Ja, radi smo skupaj in radi telovadimo!

Zapisala *Mira Stušek*

V skupini Preddvor nas vodi star pregovor »Po jutru se dan pozna«.

Dan se članom začenja v dobri družbi, živahno, veselo, nasmejano … Vsako jutro, razen nedelje in praznikov, se še ne dobro leto srečujemo in razgibavamo v centru Preddvora na dvorišču Gostilne Majč . Skupina šteje 23 članov. Občanom smo se že predstavili na prireditvi »Petrov sm´n«, v okviru

Lep pozdrav s Preddvora, foto *Irena Križnar*

projekta Simbioza giba pa smo telovadili z otroki iz skupine Knofki v vrtcu Čriček na Zgornji Beli, z malčki iz vrtca Preddvor pa smo preživeli lepo zimsko dopoldne na sprehodu. Povezujemo se tudi z drugimi društvi in se družimo tudi na skupnih daljših sprehodih in klepetih ob kavici ali kosilu.

Skratka, srečni smo, da lahko vsak dan naredimo nekaj zase in se imamo ob tem še zelo prijetno.

Zapisala *Irena Križnar*

Skupina Stražišče – Kranj

V KS Stražišče – Kranj telovadimo po metodi »1000 gibov« že četrto leto. Zadovoljne smo, da nam je uspelo ustanoviti tako prijetno skupino.

Vsakdanje dihanje in raztezanje krepi naše zdravje. Za dušo pa poskrbi pogled na Kamniško-Savinjske Alpe, ko zažarijo v jutranji zarji ali pa so še vse meglene in skrivnostno zatemnjene.

S soncem ožarjeno jutro, foto *Manca Sajevic*

To so lepi trenutki, ki nas pospremijo v nov dan. Pogosto smo nasmejane, posebej ko nam naša Milena pove še dobro šalo. Ob petkih ob čaju ali kavi poklepetamo, mimogrede kaj novega izvemo, si izmenjamo življenjske izkušnje in vse to obogati naša življenja.

Za konec pa zahvala za možnost oddiha na morju ali v toplicah, česar se rade udeležujemo in srečujemo s člani drugih skupin.

Zapisala *Marina Kunstelj*

Skupina Zgornji Brnik

Na Zgornjem Brniku že deseto leto deluje skupina Šole zdravja. Kot predsednik Društva upokojencev Cerklje sem sprejel predlog ge. Milene Zaplotnik, v katerem je podala idejo, da bi začeli izvajati telovadbo »1000 gibov« na prostem po sistemu, ki ga je osnoval dr. Nikolay Grishin. Predstavila je način delovanja Društva ŠZ, kot ji ga je podala gospa Zdenka Katkič, predsednica društva in promotorka zdravja za vse generacije.

Za idejo sem se navdušil in začel vpeljevati telovadbo ter jo tudi voditi. Zatem je vodenje prevzela ga. Marina Marko. Radi in redno prihajamo k telovadbi in se skupaj poveselimo tudi ob naših rojstnih dneh in drugih pomembnih dogodkih.

Pozdrav izpod Krvavca, foto *Ivan Kropivnik*

Desetica naša,
repatica zvezda.
Zdravje nam prinaša,
vsakodnevno zvesta.

Prijat'li, znanci, vsi vedo,
da v jutru nas doma ne bo.
Za gibe od glave pa do nog,
svetujemo vsem Slovencem naokrog.

Priznati moraš ali ne,
kosti so prožnejše za vse.
Še smeh polepša nam obraz,
ko šale trosimo na glas.

Vsakemu, ki pride k nam,
obljubimo, ne bo mu žal.
Na Brniku smo take volje,
želimo vsakemu na bolje.

Zapisal *Ivan Kropivnik*

Z gibanjem in petjem v nov dan

Naša šola zdravja je darilo,
ki nam bo zdravje ohranilo,
neizmerno srečo doživimo,
ko se v teku v krogu zavrtimo.

Vsako jutro k telovadbi hodimo,
ker nas naše vaditeljice
varno in prijazno vodijo.

Z dobro izbranimi vajami,
razgibamo in krepimo vse telo,
da ves dan nam delati ni težko.

Čarobni Stol nas opazuje,
nas bodri in osveži,
kakor žlahtna kapljica.

NAŠA ŠOLA ZDRAVJA
vseh aktivnosti kraljica,
je kakor čaroben napoj,
ki učinkuje takoj!

Avtorica *Ivanka Pogačar*

Skupina Žirovnica, foto *Tatjana Vidic*

Skupina Radovljica

Štiri leta so minila kot blisk, kot sonce, ki zjutraj vstane in zvečer zaide za našo mogočno goro Triglav. Štiri leta druženja in »1000 gibov«, ki nam dajejo energijo in elan, da iz dneva v dan dočakamo zaton sonca. Zelo se zavedamo negotovega časa in strahov v tretjem življenjskem obdobju; vsak dan nas lahko preseka neprijetna bolečina, bodisi v kolku, kolenu, hrbtenici ..., pa vendar poskušamo odmisliti in nadaljevati s telovadbo, kajti naša jutranja telovadba je balzam za naše telo in dušo. Tudi osamljenost je lahko zelo boleča in pusti posledice na našem duševnem zdravju, zato se vsako jutro vzemimo v roke in pojdimo med ljudi, v družbo. Poskušajmo si že zjutraj z nasmehom pričarati pozitiven, uspešen in veselja poln dan.

Zapisala *Katarina Maurer*

Koroška

Letni utrinki

Na prvi pomladni dan bomo obeležili štiri leta delovanja naše skupine. Redno jutranjo vadbo izvajamo na prijetni zelenici ob reki Meži, ki s svojim žuborenjem poskrbi, da je vzdušje še popolnejše. Udeležba članov je skozi vse leto dobra.

Pohod na Pikov vrh, foto *Hedvika Blatnik*

Padavine in mraz nas ne omejujejo, saj ob vsakem vremenu najraje vadimo v naravi. Občasno se zatečemo pod krošnje dreves ali bližnji nadstrešek kegljaškega kljuba. Vzpostavili smo dobre medosebne odnose. Med vadbo se ne motimo, po vadbi imamo pogosto neformalna druženja. Po ponedeljkovi vadbi imamo redna srečanja v medgeneracijskem centru, kjer se ob kavi dogovorimo o nadaljnjih aktivnostih skupine.

V kraju smo dobro prepoznani, ne le po oranžni barvi, tudi sicer se vključujemo v občinska dogajanja. Minulo leto smo se udeležili kar osmih pohodov na vrhove nad Mežico. Sodelovali smo na prireditvah v evropskem tednu mobilnosti – Koroška v gibanju, ob dnevu zdravja smo pripravili stojnico z zdravimi prigrizki, v tednu simbioze smo s predšolskimi otroki vadile pred njihovim vrtcem. Na seminarju v Slovenj Gradcu smo obnovile in dopolnile našo »vadbeno« znanje.

Zdravje je še zlasti za nas, starejše, največja dobrina, ki pa ni samoumnevna. Spoznali smo, da je redna jutranja vadba po metodi »1000 gibov« prava pot za krepitev in ohranjanje dobrega telesnega in duševnega počutja.

Zapisala *Hedvika Blatnik*

Skupina Javornik – Ravne na Koroškem

Skupina je dokaj »mlada«, saj bomo marca praznovali prvo leto delovanja. V tem času smo se priučili »Metode 1000 gibov«, ki je osnova vadbe na prostem. Začetki niso bili lahki, saj nas je bila večina slabše gibljivih. Kar hitro smo se okrepili, razgibali zaspana telesa in se otresli nekaj odvečnih kilogramov. Čas smo kar nekoliko zavrteli nazaj, vsaj kar se počutja

tiče. S pozitivno naravnanostjo in energijo kljubujemo vremenu; naj bo dež ali mraz, mi telovadimo zunaj. Svež zrak in aktiven začetek dneva nas ohranja »mlade« in gibljive, hkrati pa vadba odganja bolezni. Druženje nam pomaga tako fizično kot tudi psihično. Veliko članic je namreč vdov in v naši skupini ni prostora za osamljenost. Na vadbe prihaja vedno več ljudi in s tem se naš krog poznanstev širi, iz poznanstev rastejo prijateljstva in življenje je veliko lepše.

Pravijo, da so leta le številka in v naši skupini se tega držimo. Povprečna starost je 65 let, a v naši sredini je aktivna tudi dvakratna udeleženka paraolimpijskih iger, ki jih šteje častitljivih 80. Tudi zanjo so leta le številka, saj skoraj v ničemer ne zaostaja za veliko mlajšimi članicami. To je dokaz, da šteje le energija.

Skupina Javornik – Ravne na Koroškem, foto *Angela Kotnik*

Prijateljstvo negujemo s tedenskimi srečanji popoldne. V OŠ Koroški jeklarji so nam za druženje prijazno odstopili učilnico, kjer klepetamo, pletemo, izdelujemo okraske in igramo družabne igre. Rojstni dnevi so za nas priložnost, da se ob dobri jedači in pijači poveselimo in si voščimo na mnoga zdrava leta.

Zapisal *Emilie Gradišek*

Skupine ŠZ v občini Ruše

V občini Ruše delujejo že tri skupine Šole zdravja na razdalji dobrih treh kilometrov. Veseli smo, da vsako jutro telovadi vse več posameznikov in se druži v pozitivnem vzdušju in skupaj gradimo vse večjo »oranžno družino«. Želimo si ustvariti še več skupin, da bi zares lahko sledili načelu zelenega odtisa in bi vsakdo lahko prišel do svoje skupine peš v le nekaj minutah in da bi želja po zdravem načinu življenja privabila med nas čim več novih članov.

Veseli smo podpore in razumevanja lokalne skupnosti in povabil na razne športne in druge prireditve v kraju, pa tudi sodelovanja z nekaterimi ustanovami in društvi.

Prva je z vadbo začela skupina Ruše-Smolnik, ki bo spomladi zaokrožila že tri leta redne vadbe. V skupini je 23 telovadk in telovadcev, naš najstarejši telovadec, ki nam je zgled vztrajnosti in optimizma, kličemo ga »Dejda«, je že dopolnil 86 let. Sicer pa je povprečna starost v skupini več kot 70 let in telovadke se rade pohvalimo, da nam je uspelo v skupino vključiti kar sedem »fantov«.

V sončnem jutru, foto *J. Farazin*

Vsako leto se predstavimo na Dnevu športa naše občine, na zborih upokojencev, vključeni smo v Projektni svet »*Ruše zdravo mesto*« in med Lokalne skupine za krepitev zdravja, saj želimo pozitivno razmišljanje o gibanju in druženju ponesti čim širše. Skupina Šola zdravja Ruše Smolnik je tesno povezana z VDC Polž Maribor, enota Ruše, saj jih enkrat mesečno obiščemo in z njimi telovadimo.

Zapisala *Dragica Jurše*

Notranjska

Obisk skupine Piran

Našo tretjo obletnico vadbe smo si junija članice skupine Ivanje selo popestrile z obiskom piranske skupine. Na pot proti morju smo se odpravile že zgodaj zjutraj in ob 7.30

Na obisku v Piranu, foto *Lidija Leskovšek*

smo že bile na pomolu v Piranu, kjer nas je pričakala vedno nasmejana skupina Piran. Skupino preveva veliko pozitivne energije in zdravih pogledov na življenje. Prav zato se vedno radi vračamo k njim. Postali smo pravi prijatelji, kar je zasluga njihove vodje Eme Perkovič, ki ni le vodja, temveč še veliko več od tega. Skupaj smo uživali v vadbi, nato pa smo se zbrali v bližnjem lokalu in si ob kavici izmenjali koristne nasvete, ki jih s pridom uporabljamo pri vsakodnevni vadbi.

Gospa Ema nas je nato povabila v »Sobo zdravja«, kjer smo preizkusile številne pripomočke, s katerimi si lahko lajšamo težave oz. izboljšamo svoje zdravje. Preživele smo dan, ki nam bo ostal še dolgo v lepem spominu. Hvala Emi in skupini Piran za topel sprejem.

Zapisala *Lidija Leskovšek*

Osrednja Slovenija

Nekoč je tu raslo brinje

Skupina Brinje za Bežigradom v Ljubljani ohranja v spominu skoraj pozabljeno ime predela, kjer živimo in telovadimo od septembra. Vsako jutro se nas zbere deset do štirinajst članic in dva člana v parku med Posavskega in Triglavsko ulico. Ob slabem vremenu nam nudijo zatočišče bližnje garaže s streho nad ulico. Druženje po telovadbi nam gostoljubno ponudi lokal Kapica v bližini. Radi se udeležimo tudi raznih prireditev v mestu, v načrtu imamo tudi srečanja z drugimi skupinami DŠZ po Sloveniji.

Skupina Brinje iz Ljubljane, foto *Marija Orešnik*

Že decembra smo se udeležili otvoritve Razstave rezbarskih del Lojzeta in Olge Šmid v galeriji uredništva revije Vzajemnost v Ljubljani. Nekaj članic je obiskalo spominski park »Gaj zaslužnih Slovencev Navje« in se poklonilo spominu Valentina Vodnika ob 200. obletnici njegove smrti.

Zapisala *Marija Orešnik*

Skupina Dravlje

Naših deset let

Pisalo se je leto 2010, ko smo se zbrali v mali dvorani Doma krajanov Dravlje na sestanku, ki sta ga vodila gospa Zdenka Katkič in dr. Nikolay Grishin, ki nam je pojasnjeval, kako pomembna je telovadba za ohranjanje zdravja. Prepričal nas je in odločili smo se vadbo začeti takoj naslednji ponedeljek.

Gospa Zdenka nam je dala navodila in nas povezala s skupino Livada in njihovo voditeljico Silvico Erlih. V soboto in nedeljo sem se udeležila telovadbe na Livadi in si z njeno pomočjo nabrala prve izkušnje. Doma sem si pripravila »plonk listek« z vajami, s katerim sem si pomagala pri prvi jutranji telovadbi.

Na prvi dan se nas je zbralo šest. V prijetnem vzdušju smo se spopadli z vajami, po telovadbi pa še prijetno poklepetali ob kavi. Spominjam se, da nas v prvem letu vadbe dež ni niti enkrat pregnal.

Pri uvajanju nam je pomagal tudi dr. Grishin, ki živi v neposredni bližini, večkrat pa nas je obiskala tudi gospa Zdenka Katkič. Usposabljali smo se na seminarjih, se opremili z oranžnimi majicami in prav kmalu postali pravi oranževci. Naša druščina se je povečevala, prihajali so novi in novi telovadci.

Iz naše skupine so nato zrasle še nove. Marija Kurnik je že po šestih mesecih delovanja ustanovila skupino v Šiški, pred štirimi leti pa so skupino ustanovili naši nekdanji člani iz Kosez, ki jih sedaj vodi Tončka Stanič.

Posebej smo ponosni na tri naše devetdesetletnike, ki so prave korenine; najstarejšo Slavico Koman, pobudnico za ustanovitev našega društva, Vido Matič in starosto Cveta Pavlina.

Zapisala *Angelca Stanka Škripec*

10. obletnica oranžnih v Ihanu

Oktober je za ihanske telovadke čas veselja, ponosa in praznovanja. Ja, to je praznovanje desete obletnice telovadbe Šole zdravja v Ihanu. Ponosni smo, da telovadbo obiskuje še vseh osem telovadk, ki so se davnega leta 2009 prvič udeležile telovadbe v Športnem parku v Ihanu. Trenutno šteje naša skupina 31 članov.

Osnovna naloga naše skupine je vsekakor telovadba – 1000 gibov za zdravo telo. A naše aktivnosti so še več kot samo telovadba. V skupini dajemo pozornost še drugim oblikam druženja. Tako smo v zadnjih sedmih letih organizirali izlete po naši domovini. Vsako leto se odpravimo na nabiranje rožic po planini, prav tako nas vodi izlet v poletnem času na Po-

10. obletnica skupine, foto *Zdenka Katkič*

kljuko. Vsak mesec si organiziramo srečanje ob pizzi, enkrat tedensko pa imamo druženje ob kavi.

Naše aktivnosti so vezane tudi na lokalne prireditve, ki jih podpira tudi lokalna skupnost, pa tudi župan občine Toni Dragar. V času svojega delovanja smo sodelovale na krajevnih prireditvah in obiskovale šolo in vrtec. Delovale smo tudi na humanitarnem področju.

Ob 10. obletnici smo pripravili skromno prireditev, na katero smo povabili predsednico Društva šole zdravja go. Zdenko, dr. Grishina, župana občine Domžale, predsednika KS Ihan in druge naše podpornike. V kratek kulturni program smo povabili še šolarki Nežo in Lano. Telovadke pa so pripravile pojedino domačih dobrot.

V desetletnem obdobju smo postale ne le telovadke, ampak ena velika družina. Skupaj se veselimo, družimo, potujemo, smo aktivni del lokalne skupnosti. Na naše aktivnosti in dejavnosti smo ponosne.

Zapisala *Helena Rode*

Skupina Šole zdravja v Kamniku

Telovadimo tudi na športnem igrišču Osnovne šole Marije Vere na Duplici pri Kamniku

Pol leta je, kar smo začeli z vadbo po »metodi 1000 gibov« na športnem igrišču OŠ Marije Vere v Kamniku. Ravnateljica šole je naklonjena športnim dejavnostim krajanov, saj je športno igrišče odprto tudi za otroke in odrasle, ki stanujejo v bližini.

Nova skupina pri OŠ Marie Vere, foto *Marija Gornik*

In naši začetki; prejele smo gradivo in prisostvovale izvedbi vaj. Skrbelo pa nas je, kako bo, ko ne bo več pomoči. Želele smo si čim prej zapomniti vrstni red vaj, število izvedb določene vaje in ob tem še pravilno dihati. Zato smo si omislile stolček, na katerega položimo priročnik in skušamo vaje izvajati čim bolj pravilno. Po dobrih treh mesecih smo lahko vodile vadbo že tudi brez priročnika in stolčka. V naši bližini, ob Kamniški Bistrici stoji brunarica Kinološkega društva, ki nam je dovolilo uporabo pokrite terase in tako nas redno vadi že dvanajst.

Septembra lani smo že izvedli prvo medgeneracijsko druženje ob gibanju in na spletni strani šole smo lahko zasledili tale prispevek: »Učenke in učenci oddelkov 1. in 3. razreda smo evropski teden športa, obeležili prav na poseben način. Torkovo jutro smo začeli z vadbo na šolskem nogometnem igrišču, ki so jo za nas pripravili članice in člani Društva Šola zdravja. Ob prijetnem druženju in zanimivi vadbi smo dokazali, da je zdrav duh v zdravem telesu pomemben prav v vseh življenjskih obdobjih.«

V vadbi uživamo in se imamo lepo. Tudi učinki vadbe so že vidni. Bolj smo gibljivi, bolje se počutimo. Lepo se je družiti z ljudmi, ki jim gibanje in zdrav življenjski slog veliko pomenita.

Zapisala *Marija Gornik Kugler*

10. obletnica na Koleziji

Skupina je avgusta praznovala 10. obletnico delovanja. Organizirali smo majhno slovesnost, ki sta jo z obiskom počastili članica UO Neda Galijaš in predsednica DŠZ Zdenka Katkič, ki je v pozdravnem nagovoru obudila tudi spomin na našo ustanoviteljico, žal pokojno, Mijo Perič.

Našo skupino obiskujejo prebivalci Trnovega, Murgel in Kolezije. Včlanjenih nas je 24, lahko pa se pohvalimo z dvema damama, ki štejeta čez 90 in še dvema, ki sta prestopili številko osemdeset.

Vsako jutro po uvodni himni in dodatni kitici pesmice, ki jih sklada naša članica Milka, z nasmeškom izvajamo vaje »1000 gibov«, po navodilih Nikolaya Grishina. Vsak dan nas spremljajo šolarji in otroci iz sosednjega vrtca.

Jutranja telovadba, ki ji sledi tudi zahvala Soncu in Zemlji, nam veliko pomeni, saj nas napolni z dobro energijo za ves dan. Hvaležni smo Šoli zdravja, da nam to omogoča!

Tatjana Kardelj

Ob 10. obletnici, foto *Tatjana Kardelj*

»Jeklene magnolije«

Ko sem razmišljala o naslovu tega članka, da bi kar najbolj zaobjela naše delo, občutke in medsebojno povezanost, sem se zagledala v izjavo na profilu FB, kjer se kot telovadna skupina kdaj pa kdaj malo pohvalimo, naslednjo objavo:

»Neuničljive ste. Bravo, 'Jeklene magnolije'«

Pomislim; je to pohvala, malce norčevanja ali kaj drugega? Jeklene magnolije so delo iz sredine osemdesetih; stvaritev, v ospredju katere stojijo izključno ženske. Komična melodrama se dogaja v podeželskem mestecu (kot so Medvode). Delo

»Jeklene magnolije« iz Preske, foto *S. Kozel*

zaobjema širok razpon čustev, hotenj, prepričanj in neskončno mero solidarnosti, ki ženskam pomaga preživeti, zlasti v sodobnem svetu odtujenosti. Vsi hrepenimo po pristnih medčloveških odnosih in iščemo prostor, kjer bi bili slišani. V dramskem delu je to frizerski salon, lahko bi pa bilo to tudi igrišče, kjer se srečujemo vsako jutro.

V telovadni skupini čutimo, da poleg razgibavanja, ki je osnova našega jutranjega druženja, nastajajo nove vezi. To so prijateljstvo, zaupanje, sprejetost; ni težko potarnati ali se pohvaliti, kaj vprašati, se iz srca nasmejati ali zajokati, saj veš, da si v sredini, ki te sprejema takega kot si. Samozavestnejše in ponosnejše smo postajale. Številne med nami si pred časom niti v sanjah nismo predstavljale, da bomo vabljene na »zajtrke pri županu«, da bomo kot prostovoljke prisotne v medijih in nas bo okolje prepoznalo kot eno izmed najbolj pozitivnih sredin v občini. Ja, ponosne smo in vedno pripravljene še kaj narediti zase in za kraj, v katerem živimo.

Morda pa naše poimenovanje »jeklene magnolije« niti ni tako napačno.

Zapisala *Stanka Kozel*

Odprtje novega nadstreška in ETM

Skupina Medvode Center šteje šele dve leti in pol delovanja. Komaj smo torej zlezli iz plenic, že imamo nov nadstrešek, podaljšek, že obstoječega, delno pokritega objekta.

Ko smo se v letu 2019 pogovarjali o potrebi po nadstrešku in prošnjo usmerili na prava ušesa, si niti v sanjah nismo predstavljali, da bo zamisel tako hitro realizirana. Krajevna skupnost in občina Medvode sta zaznali, da smo v skupini oranžnih resni in kar dobro »okuženi« s telovadbo. Čeprav smo »majčkeno« starejši, smo mladi po srcu tudi v našem pozitivnem razmišljanju in gibljivosti, zato z lahko koristimo skupnosti, kjer živimo. Udeležili smo se spomladanske čistilne akcije in kot redarji sodelovali tudi v širše znanih prireditvah: »Medvode v gibanju« in »Medvoški tek«. S svojo prisotnostjo v evropskem tednu mobilnosti (ETM) smo uprizorili pravo atrakcijo in na zaprti cesti blizu občine vseh sedem juter zapolnili s telovadbo in oranžno barvo. V začetku šolskega leta smo poskrbeli za varno pot šolarjev in spremljanje otrok v projektu Pešbus. Skratka soudeleženi smo povsod, kjer nas potrebujejo in povabijo k sodelovanju. K prepoznavnosti obeh skupin sta pripomogli tudi lokalna TV Medvode in lokalni časopis Sotočje s prispevki o naši aktivnosti, kar zagotovo prispeva k povečevanju števila članov v naših skupinah.

Zavedamo se, da sta hoja in dihanje v naravi najboljše zdravilo za naše telo in možgane. Ker nam zdravje še dopušča, se še vedno lahko sami odločamo o vsakodnevnem življenju. Številni člani skupine smo tudi redni udeleženci pohodov pri planinskem društvu upokojencev Medvode. Tako nam vsak dan, vsako jutro prinese nekaj novih doživetij in razgibano življenje tudi v letih upokojitve in takemu življenju skupina Medvode Center ne reče »betežna starost«.

Zapisala *Marija Rožič*

Odprtje nadstreška, foto *Marija Rožič*

Gibanje je naše veselje in življenje

Pred leti sem zaznala, da se v Sloveniji dogaja jutranja telovadba v oranžnih majicah. Začela sem z akcijo in pred osmimi leti smo ustanovili skupino Mengeš. Prijazni lastnik Oranžerije nam je dovolil, da lahko telovadimo v njegovem krasnem ambientu v naravi. Po treh letih sem spoznala, da nas je številčno preveč in sem se odločila, da ustanovimo v Mengšu še eno skupino, poimenovali smo jo Mengeš Mali. Začeli smo s

Telovadba na prireditvi Maksimirske jeseni v Zagrebu, foto *Majda Golob*

tremi člani, a število se je na naše povabilo hitro povečevalo, do števila osemnajst. Vsi opažamo, kako pomembna za ohranjanje zdravja in dobrega počutja, je telovadba; saj kljub nizkim zimskim temperaturam nihče ni zbolel. Pomembna pa so tudi druženja, ob njih se napolnimo s pozitivno energijo in lažje začenjamo z vsakodnevnimi obveznostmi. Najbolj pa se veselimo petkov, ko gremo na kavo in potelovadimo še z jezikom, kajti moj moto je, da telovadimo v tišini in se poglobimo v naše telo.

V letu 2019 smo opravili kar nekaj dodatnih aktivnosti: Najbolj pa nam bo ostalo v spominu sodelovanje na prireditvi Maksimirske jeseni v Zagrebu, kjer smo v okviru programa izvedli vaje »1000 gibov« in si s prostovoljkami iz Zagreba ogledali živalski vrt ter staro mestno jedro.

Zapisala *Majda Golob*

Skupina Perovo Kamnik

Valentinovo v Perovem, foto *Joško Račič*

V Kamniku deluje šest skupin Šole zdravja: dve na Duplici, po ena v Podgorju, v Keršmančevem parku, v Eko resortu in ena na igrišču na Zikovi ulici. Ti slednji smo mi – Perovčki. V KS Perovo telovadimo na igrišču med bloki. Jeseni smo vstopili v šesto leto Šole zdravja, posebne šole, kjer razgibamo celo telo in tako krepimo zdravje. Telovadci smo postali velika družina. Veselimo se jutranjih srečanj in zadovoljni začenjamo nov dan.

Zapisala *Helena Sterle*

Deset let telovadbe v BS3

10. obletnico delovanja skupine smo maja praznovali v BS3 v Ljubljani.

Ob tej priložnosti smo skupaj telovadili in pogostili skupine, ki so prepletene in nastale iz naše skupine.

Zapisala *Marija Zatler*

10 let BS3, foto *Arhiv DŠZ*

Skupina Tabor Ljubljana se širi in obnavlja

Skupina je zaorala v četrto leto svojega delovanja. Ponosni smo, da se je skupina številčno kar lepo okrepila in povzpela na sedemnajst članov.

Posebnost naše skupine je, da smo, verjetno, največkrat fotografirana skupina v Sloveniji. Telovadimo namreč v parku pred hotelom. Veseli smo odkritega izražanja naklonjenosti številnih mimoidočih, od posameznikov kot tudi organiziranih skupin turistov, gostov Hotela Park. V šali večkrat rečemo, da so naše fotografije razširjene po vsem svetu – od Amerike, Španije in Francije, pa tja do Kitajske in Japonske, saj se nam pogosto pridružijo pri izvajanju vaj in se z nami fotografirajo. Nedvomno se tudi tako širi popularnost Šole zdravja tudi prek naših meja, najpogosteje proti »deželi vzhajajočega Sonca«. Med nami je tudi strasten fotograf, ki nas v zadnjem času snema tudi iz ptičje perspektive, s kamero na dronu. Vse to prispeva k dobremu vzdušju in vedno tesnejši povezanosti med člani naše skupine.

O velikem pomenu povezovanja ljudi in tkanja lepih medosebnih odnosov med člani DŠZ Slovenije, govori izkušnja naših dveh članov, ki sta se lani za pol leta preselila na Obalo. Tam sta takoj našla prijatelje in somišljenike in sta se že od prvega dne v novem okolju udeleževala jutranje telovadbe v skupini Lucija v parku Sonček. Tamkajšnja skupina je razmeroma številna, a prišleka iz Ljubljane so telovadci sprejeli medse z odprtimi rokami. Skupina Lucija vadi v prelepem okolju: ob lepem vremenu in kadar ni prevroče na okrogli betonski ploščadi sredi parka, poleti pod okriljem borovcev in oljk, ob deževnih jutrih pa pod streho bližnjega poslovnega centra.

Vedno znova in kar naprej vsi v skupini z veseljem ugotavljamo, da je vadba postala neločljivi del našega življenja,

Januarska vadba pri –4º C, foto *arhiv DŠZ Tabor*

saj prinaša poleg izboljšanja zdravja in fizičnega počutja še socialno vključenost, torej različna druženja, pogovore, medsebojno pomoč ter jutranje klepete ob čaju in kavi.

Mirko Bizjak, Skupina Tabor Ljubljana

Posavje

Skupina Brestanica

»Telovadba, telovadba in še enkrat telovadba«; še posebej naša je vedno koristna in dobrodošla za naša telesa, naš duh, naše počutje in ne nazadnje tudi za okolico, v kateri živimo. Vedno bolj smo zadovoljni, ko se srečamo z nasmejanimi, sproščenimi ljudmi, iz njih izžareva dobra energija.

Smo skupina zanesenjakinj, ki že četrto leto telovadi vsak dan. Telovadimo po metodi »1000 gibov« in dan za dnem znova potrjujemo veselje in zadovoljstvo, da smo bile povabljene v ta krog sreče!

Ne le zdravje, naša boljša gibalna sposobnost, naš zunanji videz in notranje počutje, vse je boljše in popolnejše. Jutranja telovadba nam ohranja zdravje in vrača veselje do življenja.

Zapisala *Manja S.*

Ob kavi, foto *Manja Seher*

Posavje žari in ogenj se širi

V Posavju bi do maja 2016 zaman iskali skupino jutranjih telovadcev DŠZ. Pogled v seznam skupin v začetku 2020 pa nam daje popolnoma drugačno sliko. V posavskih občinah deluje kar petindvajset skupin Društva Šola zdravja. Vse skupaj se je začelo v Brežicah s skupino, ki je vadbo začela junija 2016, in se »registrirala« tri mesece pozneje. Nato smo za jutranjo vadbo navdušili Dobovčane, ki so skupino ustanovili leto pozneje, v 2019 pa še v Pišecah, Žejnem, Cerkljah ob Krki in v Krški vasi.

Spomladi leta 2017 so ustanovili skupino tudi v Sevnici, a so kljub pomanjkanju vaditeljev – prostovoljcev počasi začeli z vsakodnevno vadbo. Doslej so v sevniški občini nastale že štiri skupine in še ena v Radečah. Sevniška skupina svoje poslanstvo uspešno širi. Proti poletju smo na počitnicah na Dugem otoku z vadbo navdušili še upokojenke iz Brestanice in Senovega. Tri skupine: Brestanica, Senovo in Videm smo pomagali ustanoviti Brežičani.

V občini Krško se je s predstavitvijo društva, ozaveščanjem o pomenu jutranje vadbe in praktično izvedbo odlično izkazala gospa Helena Španovič in v Krškem ter okolici pomagala k ustanovitvi dvanajstih skupin. Helena je vadbo organizirala tudi v

Telovadci iz Krške vasi, foto *Ernest Sečen*

dveh skupinah v občini Kostanjevica na Krki. Posavje je tako na slovenskem zemljevidu skupin DŠZ močno zažarelo, ogenj gori in upam si trditi, da se bo širil in nas bo vsako leto več.

Obstajajo različni načini za promocijo vadbe v manjših krajih, a vsekakor se najbolj obnese ustno priporočilo. Seveda ni nikoli želena pretirana vsiljivost, saj so ljudje sprva nezaupljivi, potrebujejo čas za sprejetje novosti, predvsem pa se morajo znebiti teže tistih klasičnih pripomb: »Kaj bodo rekli ljudje? Ali nimate kaj delati doma, da se hodite raztegovat na igrišče?« Ko pa ljudje vsak dan opazujejo, kako so telovadke in telovadci vztrajni in poslušajo o njihovih izkušnjah, ko se naenkrat bolje počutijo, so bolj gibljivi, se lažje pripogibajo, imajo manj bolečin, se nekateri le pridružijo. Ker nas je vsak dan več, je nezaupanja v vadbo po metodi »1000 gibov« vse manj.

In še moja osebna izkušnja po štirih letih vadbe:

Sem vodja in vaditeljica – prostovoljka v skupini Brežice od samega začetka dela skupine. Rada sem med ljudmi, rada se učim, tudi po upokojitvi sem ostala vedoželjna in se rada spoznavam z novimi znanji, zlasti pa me zanima vse povezano s staranjem. Predvsem me zanima, kaj lahko storim sama, da bom čim dlje sposobna samostojno skrbeti zase in ne bom v breme svojcem in otrokom. Zanima me, kako si lahko pomagam z gibanjem, s telovadbo, s pravilno prehrano, kako ohranjati in širiti socialno mrežo in s svojimi malimi dejanji

Brežiški pohodniki, foto *Breda Balon*

še naprej prispevati skupnosti. Zato ob redni jutranji vadbi v skupini enkrat tedensko izvajamo hojo za zdravje, gremo na daljši pohod v okoliške hribe, spoznavamo naravne, kulturne in zgodovinske znamenitosti na ekskurzijah in se družimo ob različnih priložnostih: obeležujemo okrogle rojstne dneve članov in članic skupine, ob obletnicah skupine se nagradimo z izletom. V okviru delovanja društva pa smo že organizirali regijsko srečanje skupin, v letu 2020 pa bomo organizirali še občinsko. Vse to zahteva precej dela prostovoljcev, vendar pa delo opravimo z veseljem, saj si ga delimo. Za vaditelja in vaditeljice – prostovoljke v naši skupini prav gotovo veljajo besede matere Tereze: »Ne morem delati velikih stvari, lahko pa delam majhne z veliko ljubezni.«

Ana Kupina, vodja skupine DŠZ Brežice

Skupini Krško in Kostanjevica na Krki

Skupina je zelo aktivna. Ob sobotah vadbo strokovno vodi odlična mentorica in ustanoviteljica naše skupine Helena Šepanovič; ustanovila je številne skupine v krški in kostanjeviški občini, doslej že štirinajst. Zelo je aktivna na vseh področjih

Krško, Skupna vadba pod strokovnim vodstvom dr. Grishina, foto *Slavko Pirc*

in je v minulem letu organizirala dve predavanji dr. Grishina, ki je ob njih vodil še skupno vadbo na športnem igrišču Krško in na stadionu Matije Gubca Krško. Vadbi se je pridružil tudi župan Miran Stanko, ki je v spodbudnem nagovoru pohvalil našo vztrajnost in pogum. Omenila bi še izobraževanje prof. Andraža Purgerja, ki smo mu prav tako pozorno prisluhnili.

Vsi vadeči v skupinah ŠZ smo spoznali, da vadba po metodi »1000 gibov« zelo koristi pri krepitvi našega zdravja; še več, ta vadba pomaga k boljšemu obvladovanju ravnotežja, gibljivosti naših sklepov, daje boljšo prožnost, krepi moč naših mišic in požene kri po žilah …

Zapisala *Zora Pevec*

Podružnica Sevnica

Utrip v letu 2019

V naših letih je zdravje res največji dar. Pridobiš si ga s »1000 gibi«: v dobri družbi redno migi!

Srečanje skupin v Sevnici, foto *Romana Ivačič*

Skupina ŠZ Sevnica obstaja dobri dve leti in pol in že kar mislimo, da so se nam odprla nebesa, kot temu rečemo v žargonu. Iz majhne 4–5-članske skupinice smo se po številu obogatili do približno 100 vadečih v štirih lokalnih skupinah (Skupina Sevnica, Skupina Sevnica – Trg, Skupina Boštanj, Skupina Krmelj), ki pridno vadijo in prepevajo jutranjo himno. Avtorica himne je naša draga, vsestranska aktivna vaditeljica prostovoljka Romana Ivačič. Tudi vse druge vaditeljice so zelo natančne, prisrčne in z visokim kodeksom etike javnih in športnih delavcev.

Kaj nam pomeni ta jutranja vadba? Odgovor je kratek in preprost. Zelo veliko, saj se vsako jutro z veseljem in srečo v srcu snidemo, si prijazno izmenjamo jutranji pozdrav in veselo vadimo. Povezuje nas ljubezen do zdravega načina življenja in spoštovanje vsakega člana v skupini. Dnevno nas vadi 15 do 33, odvisno od vremena in počutja. Pridejo, ko začutijo potrebo po razgibavanju bolečih sklepov, za oblikovanje telesa in hujšanja, predvsem pa dominira želja po druženju. Naj poudarim, da so vaje preproste, lahke, koristne za razgibavanje celega telesa, saj z njimi nahranimo s kisikom milijarde naših celic v telesu. Številni člani se pohvalijo z boljšim počutjem, mnogi so shujšali in si lepo oblikovali svojo postavo. Ponosni smo na slepo članico Kristino, ki optimistično prihaja na vadbo z možem Tonijem. Oba sta naš navdih pri premagovanju ovir. Pogosto se nam pridruži kdo z »berglami«; pa jih kmalu ne potrebuje več.

Maja smo organizirali srečanje posavskih skupin Šole zdravja s 171 udeleženimi in pestrim programom.

Šola zdravja nam polepša življenje v zrelih letih. Z njo živimo in pišemo zgodbe zdravih in srečnih ljudi. Več o našem delu najdete na spletni strani: https://zdravjesevnica.weebly.com/.

Zapisala *Marija (Mici) Jeler*

Primorska in Obala

Dober glas seže v deveto vas

Priložnost za medsebojno izmenjevanje izkušenj je zaradi naše letne revije enkratna. Šola zdravja – naše gibanje, vaje za boljše zdravje in počutje, ki jo je zasnoval naš neutrudni učitelj in vizionar dr. Grishin, se je razcveta po naši domovini in vse več ljudi jo pozna tudi v tujini, kamor se že polagoma širi.

Skupina Meduza v Portorožu deluje v samem središču slovenskega turizma in se sooča s posebnimi izzivi. Vaditeljskimi še posebej! Gostje iz drugih držav in krajev obogatijo naša druženja, seznanjamo se z njihovimi izkušnjami. Pogovori stečejo v tujih jezikih, vaje »1000 gibov« pa se trudimo prikazati čim bolj nazorno in z manj govorjenja; po načelu ‚gib je beseda'. Kadar nas obišče vaditelj/ica iz neke druge skupine, ga/jo povabimo k vodenju v sredino kroga. Živimo res odprto, gostoljubno in radoznalo.

O oceni našega dela najbolj zgovorno pričajo vtisi, ki jih na povabilo sodelujoči turisti radi vpišejo v našo knjigo vtisov. Nekaj vtisov, prevedenih v slovenski jezik, ki so nastajali v zadnjem letu, nam pove, da smo na pravi poti (Poimenske izjave naših gostov lahko najdete na spletni strani DŠZ, (op. u.))

Številni vtisi, vsak po svoje je izviren in iskren, so prepričljiv dokaz, da dober glas zares seže v deveto vas. Naj bo to v naši okolici, v ZDA, v ruski Sibiriji ali kjerkoli drugje. Izkušnje o »1000 gibih« se širijo po svetu in ustvarjajo možne nastavke za nove širitve.

Franc Pirc – Frenk, skupina Meduza Portorož

Skupina Vipava

Če se zjutraj slučajno sprehodite mimo parka v Vipavi ali ob nekoliko slabšem vremenu mimo tržnice, boste zagotovo opazili v oranžne majice oblečene mladenke, ki pridno telovadijo vsako jutro. Ne ustavi jih niti slabo vreme, le da se takrat umaknejo v avlo Kulturnega doma Vipava. Trenutno nas je v jutranjo vadbo Šole zdravja vključenih že blizu trideset

Članice skupine Vipava, foto *Ivica Čermelj*

žensk in psička Loli. Vedno pa smo vesele, če se nam pridruži še kdo.

Vse skupaj pa se je začelo na pobudo Katje Lampe. Na prvo srečanje na Glavnem trgu v Vipavi nas je prišlo devet. Pia in Mia iz skupine Ajdovščina, kjer ŠZ deluje že tri leta, sta nam bili v pomoč pri uvajanju, predstavili sta namen društvo, vaje in nas naučili pravilne izvedbe vaj. Sledila so izobraževanja v Ljubljani in nato še v Novi Gorici in Sežani. Z vsakim izobraževanjem se nas je več vključilo v vodenje in izvajanje jutranje telovadbe. Zavedamo se pomena redne telovadbe, počutimo se veliko boljše, pozna pa se tudi pri boljši gibljivosti naših teles.

Zapisala *Ivica Čermelj*

Skupina Lastovice Nova Gorica

Maja smo v Novi Gorici gostili telovadke z Bleda. Na ta dogodek smo se še posebej dobro pripravile, saj smo želele, da bi jim ta dan ostal v nepozabnem spominu. Pričakali smo jih na

Lastovice in Blejke pred MO Nova Gorica, foto *Lucija Nedeljkovič*

Lastovice med goriškimi vrtnicami, foto *Lucija Nedeljković*

železniški postaji s harmoniko in pesmijo in po dobri kavici smo na Trgu Evrope skupaj telovadili. Pot nas je peljala čez mejo skozi Gorico, mimo kraja, kjer je nekoč stala hiša, v kateri je stanoval in delal Simon Gregorčič, nato mimo hiše, kjer je živel Fran Erjavec. Po rahlem vzponu proti Kostanjevici nas je pot vodila mimo hiše, kjer so nastala prva slovenska letala bratov Rusjan. Na Kostanjevici smo našim gostjam pokazali Škrabčevo knjižnico, v kateri je med drugim shranjen tudi original Dalmatinove biblije. Ogledali smo si tudi grobnico Burbonov, zadnjih francoskih kraljev in še rožni vrt za samostanom, ki je edinstvena zbirka vrtnic burbonk pri nas. Ves ta del poti nas je vodila in nam povedala veliko zanimivega naša članica Marija. Nadaljevali smo pot v mesto, na Erjavčevo ulico, ob kateri stojijo doprsni kipi slavnih osebnosti, ki so del svojega življenja preživeli in delovali na našem območju. Tukaj je vodenje prevzela Aleksandra in nam o vsakem povedala veliko zanimivega. Dan smo sklenili z ogledom našega jutranjega telovadišča na ploščadi med knjižnico Franceta Bevka in Slovenskim narodnim gledališčem ter kosilom v Eda centru. Vidno zadovoljne so se naše kolegice poslovile in se odpravile na vlak, me pa smo si privoščile še sladoled, ob katerem smo analizirale dan. Ocenile smo ga za zelo uspešnega, saj smo blejskim kolegicam zelo lepo predstavile naše mesto.

Zapisala *Lucija Nedeljković*

Skupina Most na Soči
Deveto leto delovanja

Skupina vstopa v deveto leto delovanja. Vsakdo bolj ali manj ve, zakaj vsak dan prihaja na vaje in kako je, kadar zaradi različnih situacij ne more. Ugotovili smo, da vadba olajša marsikatero težavo (v ramenih, vratu, križu, kolenih ...). V jutrih se naša telesa predihajo, gibanje na svežem zraku pa prežene zimsko zaspanost in pomladno utrujenost. Opravil, ki nas čakajo na naših vrtovih, se lotimo, brez večjih težav. Še vedno, pa nam ostane, dovolj časa za počitek in krepitev duha.

Vaje, ki nam jih ponuja šola zdravja so čudovite za začetek dneva in za vse generacije. Poskrbimo zase kolikor zmoremo. Vsak o sebi odloča sam, a če le lahko, je res dobro, da zapustimo tiste štiri stene in gremo v življenje. Nasmeh, lepa beseda in druženje sta odlično napotilo za začetek novega dneva in sklepanje novih prijateljstev, ki nam lahko podarijo topel stisk roke in lažje premagovanje težkih trenutkov.

Zapisala *Jožica Gerbec*

Devet let delovanja, foto *Jožica Gerbec*

Štajerska

Skupina Dravske vile in povodni moži

Skupina že štiri leta uspešno telovadi in skrbi za družabne potrebe naših članov. Vedno smo dobre volje in pozitivno razpoloženi. Najbolj pa nas veseli, da se je gibljivost naših članov, pa tudi splošno zdravstveno stanje večine izboljšalo.

Ob regijskem srečanju upokojencev Zgornjega Podravja v naši občini smo staknili glave in se dogovorili o načinu promocije Šole zdravja. Običajno se predstavimo z besedami in z izvajanjem vaj. Tokrat pa smo hoteli biti še bolj zanimivi in smo posebej za to priložnost pripravili skeč, s katerim smo pritegnili k skupni telovadbi 760 udeležencev tega srečanja (besedilo skeča lahko poiščete na FB strani DŠZ). Ob pomoči članic iz Razvanja smo bili še bolj opazni.

Podravske vile in povodni moži na odru, foto *Sonja Černčič*

V letu 2020 bo naša skupina praznovala peto obletnico in ob tem načrtujemo novo akcijo, namenjeno vsem občanom. Z županom smo se dogovorili, da bomo s skupnimi močmi preuredili del javnega zemljišča, kjer vsak dan izvajamo telovadbo in ga nato zasadili. Člani ŠZ bomo poskrbeli za »mišice«, občina pa za mehanizirana dela. K zasaditvi bodo povabljena vsa društva, ki delujejo v občini. Ob tej priložnosti bodo člani društev sadili drevesa in okrasne grmičke in jih označili z napisom donatorjev.

Zapisala *Sonja Černčič*

Skupina Kungota pri Ptuju

Ob tretji obletnici skupine, foto *Olga Serdinšek*

Kako čas hitro teče, smo spoznale tudi me, jutranje telovadke iz Kungote; minilo je že tri leta, odkar vsako jutro na naši gmajni izvajamo telovadbo 1000 gibov in se družimo. Kdo bi si mislil, da nas bodo te jutranje vaje tako povezale in da bomo vztrajale kljub mrazu in sončnim pripekam. Ko sem sestavljala to skupino, si resnično nisem predstavljala, da nam bo uspelo in da bomo vztrajale. Postale smo homogena skupina, ki skupaj telovadi, skrbi za svoje zdravje in se druži tudi drugače. Menimo, da smo naredile korak naprej glede povezovanja tudi z drugimi sovaščani in da je naš kraj marsikaj pridobil. Večkrat se dogovorimo in skupaj poprimemo za razna dela. Ob občinski prireditvi »Zahvala jeseni« smo pripravile okrasitev vaškega središča. Sodelovale smo pri pospravljanju poljskih pridelkov – trebile smo buče. Trudimo se, da bi v naše vrste privabile tudi moške, vendar nam ne uspe. Možje se nam pridružijo le ob kakšnem pikniku in delovni akciji, za samo izvajanje vaj pa jih še nismo navdušile. Priznavajo nam, da so vaje dobre in koristne, le nihče noče biti prvi, ki bi se nam pridružil. Ker se nam še torej nočejo pridružiti, smo si ob okrasitvi izdelale kar »slamnatega deda«. Posedle smo ga na star kmečki voz ob robu igrišča in še teden dni telovadile ob nemih spodbudah tihega občudovalca. Z vsakodnevnim druženjem smo razgibale tudi preostalo življenje v našem kraju. Ker v vasi nimamo gasilcev, smo tudi me oranžne dale pobudo za nakup defibrilatorja. Že dvakrat smo za vse vaščane pripravile izobraževanje o ravnanju z njim in s tem prispevale k skrbi za zdravje. V mesecu decembru smo izdelale adventni venček in z njim okrasile vaško središče.

Oktobra smo praznovale tretjo obletnico in smo ob tej priložnosti povabile k nam še drugi dve skupini Kidričevo in Cirkovce. Skupaj smo telovadile, izvedle pohod po okolici do našega Zelenega jezera in se družile ob malici in kavi. Zelo smo ponosne na prehojeno pot in si želimo, da bi bilo še dolgo tako.

Zapisala *Olga Serdinšek*

Skupina Limbuš pri Mariboru

Z vadbo po metodi 1000 gibov dr. Grishina je skupina Limbuš pri Mariboru začela februarja 2019 na pobudo Jožice K. in mentorice iz Razvanja, ge. Minke. Vodja Janez se spominja, kako so na zelenici med zdravstvenim domom in trgovino začeli vaditi prvi entuziasti. Danes nas je že šestindvajset. Za večino bo kmalu minilo prvo leto druženja.

Prostor, na katerem vadimo, je čaroben. Nedaleč hrib z visokimi smrekami, med njimi vrane, kanje, vrabci in sinice izmenjujejo svoje pesmi. In nekoliko vstran še en hrib; Grajski grič, poraščen z drevesi in novembra z listjem posuta gozdna tla. Ko tja posije sonce, srce zaigra. In nad nami oblaki. Kaj lepšega bi si lahko človek zaželel, kot se srečati z ljudmi, se z njimi objeti, razgibati svoje telo, dihati, klicati moč, zdravje, deliti energijo s tistimi, ki so ob tebi, v tako lepem okolju.

Zahvalimo se soncu, zahvalimo se za prečudovita jutra in naše druženje. In zapojemo tisto znano pesem: Ljubim sonce, kako lepo … Po zaključeni vadbi sledi druženje ob skodelici kave ali čaja in seveda sproščen klepet. Domov odhajamo zadovoljni in polni energije, saj smo storili veliko za naše zdravje.

Zapisala *Darja Medved*

Skupina Limbuš, foto *Janez Karničnik*

Osem let v Mariboru z okolico

Osem let je preteklo od začetkov majhne skupinice »deklet« željnih gibanja in druženja. Začele so s priročnikom vaj dr. Nikolaja Grishina od lista do lista, na trati v MČ Koroška vrata

Skupine iz Maribora in okolice, foto *Erika Rajšp*

in se poimenovale »Vitke ritke«. Volja do gibanja na prostem v jutranji svežini, skrb za zdravo življenje, dobro počutje in prijetno druženje v skupini, jih je peljala naprej iz dneva v dan, od sosede, prijateljice, do ljudi, ki jim je mar za vitalnost, zdrav življenjski slog v tretjem življenjskem obdobju.

Življenje je kot reka, ki z naglico potuje po strugi vsakega posameznika. Tok različnih življenjskih obdobij valovi preko kamenja in čeri in nas nosi dalje. Od nas samih je odvisno in vsak ima svobodno voljo, da odloči, ali bomo nekoristni, osamljeni, zapuščeni, bolni in slabih misli. Lažje nam je, če podamo roko roki in družno v dobri družbi s pozitivno energijo in radostjo do gibanja, smeha in veselja, sijočih oči plujemo po začrtanih koordinatah. Gibanje, dihanje v svežini jutra, pozitivna energija, vetrič v laseh, morda dežek ali mraz, malce otrdeli udi ali kakšna snežinka, nasmeh na ustnicah nam odpre dan, razbistri misli in obogati življenje. Dobre dušice s sijočimi očmi, prijazne in vzpodbudne s pozitivnimi sporočili, ljubeznijo do življenja so širile krog in v Mariboru je že šest skupin (Koroška vrata, Tabor, Razvanje, Tezno, Kidričev trg, Limbuš) in ko se pridruži še okolica s petimi (Ruše, Duplek, Radizel, Bezena, Šentilj), mariborski oranžni z okolico štejejo že okoli 300 članov Društva Šola zdravja.

»Delaj tisto, kar te veseli, in pusti drugim, naj delajo, kar jih privlači. Živi in pusti živeti.« (*Eileen Caddy*)

Napisala *Erika Rajšp*

Skupina Maribor – Koroška vrata

Šola zdravja »1000 gibov« se je na našem koncu pravzaprav začela prav pri nas. Naša vodja in kolegica Nada Naberšnik je z nekaterimi somišljenicami zaorala ledino. Iz te skupine so in še nastajajo nove skupine. Vse v želji, da bi telovadbo čim bolj približali vsem, ki želimo na tak način začeti dan.

Skupina se je oblikovala v močan kolektiv z več kot štiridesetimi člani. Prevladujemo ženske, a imamo tudi nekaj gospodov in še prihajajo. Zavedanje o pomembnosti vsakodnevnega gibanja za bolj kakovostno in polno življenje, je vse bolj prisotno. Težave seveda pridejo, a jih lažje premagujemo, če smo, kot radi rečemo »fit«.

Večkrat slišimo: »Zakaj bi pa jaz vsako jutro vstajal ob uri in hodil na telovadbo, če to lahko storim doma?« Na prvi pogled je morda res, a s telovadbo v skupini se domače razgibavanje ne more kosati. V skupini telovadimo redno in smo bolj pozorni na podrobnosti pri posameznih gibih in dihanju ter razgibavanju mišic, ki so jim posamezne vaje namenjene. Možnost individualne vadbe izkoristimo le, ko smo oddaljeni od doma.

Še bolj pomembno se mi zdi, da se skupina postopoma poveže v trdno skupnost (kot pravi A. R. Roza, da smo mreža tudi zunaj interneta), ki z veseljem in pozornostjo sprejme nove člane in jim pomaga pri uvajanju in je občutljiva pri morebitnih težavah posameznikov in tudi reagira, kadar nekdo potrebuje pomoč. Skratka, povezujemo se tako, da vsak član v skupini vidi mesto, kjer se lahko nasmeji, razveseli, potoži …

Redno se udeležujemo vseh aktivnosti in prireditev Šole zdravja, pa tudi sami večkrat organiziramo kak dogodek. Sedmo obletnico delovanja smo obeležili s pohodom po Pohorju in organizirali še izlet v prednovoletno Ljubljano. Ponosni smo na zelo dobre rezultate testiranja vzdržljivosti, ki smo ga opravili pod vodstvom osebja ZD Adolfa Drolca Maribor. Zelo dobri rezultati so vsekakor posledica vsakodnevne vadbe. Radi smo skupaj, zato dvakrat letno organiziramo še aktivne počitnice v Breli, lani že štirinajstič.Pri vseh dejavnostih se povezujemo s člani drugih skupin in s tem krepimo zavedanje, da je sodelovanje in povezovanje osnova za razumevanje in dobre odnose med vsemi nami.

Zapisala *Jasna Ozvatič*

Telovadba pri Rotovžu – Glavni trg Maribor, foto *Sonja Vesenjak*

Jutranja druženja in lunini pohodi

Vseslovenskemu projektu Šola zdravja smo se pred zdaj že dobrimi štirimi leti pridružili tudi v občini Markovci, kjer tačas delujeta dve skupini šole, ena v Markovcih in druga v Stojncih. Markovske jutranje telovadke smo prve vaje izve-

Skupini Markovci in Spuhlja pri vadbi, foto *Slavica Picerko Peklar*

dle ob podpori skupine in sosednje vasi Spuhlja, z druženjem pa nadaljujemo že vsa leta samostojnega delovanja, tako se obe skupini pri jutranji telovadbi srečujeta vsak ponedeljek, ko se telovadke in vsaj eden telovadec družijo na športnem igrišču v Zabovcih. Tam, pod Ptujskim jezerom se nam tu in tam pridružijo še tisti, ki na postajališču za avtodome iščejo svoj (počitniški) mir. Prav druženje je tisto, ki nas, jutranje telovadce, spravi pokonci in nikdar ni vreme tako slabo, da nas vsaj nekaj ne bi skupaj pozdravilo jutranjega sončnega vzhoda. Našo, markovsko skupino Šole zdravja vodi Danica Jevšenak, ki poskrbi tudi, da nikdar ne pozabimo rojstnih dni naših članov. Kot nekdanja zdravstvena delavka rade volje deli tudi nasvete o zdravem načinu življenja, ko svoje izkušnje z zdravilnimi zelišči, čajčki in mazili, ki blažijo tegobe vsakdana in starosti medsebojno izmenjavamo tudi druge članice skupine. Rdečih lic, v zimskem času tudi malce mrzlih rok, poskrbimo za jutranjo rekreacijo in si mimogrede izmenjamo še kak recept za domačo kuho ali zahtevnejšo pripravo prazničnih jedi. Vsa leta še ni bilo dneva, ko bi telovadba odpadla, razen ob nedeljah. Telovadili smo že pri –16 °C. Veliko pa šteje, da telovadke prihajajo na vadbo peš, ali s kolesi in tako že navsezgodaj opravijo pravi jutranji trening, kar zagotovo pripomore k boljšemu počutju. Pred dvema letoma smo v skupini začeli tudi s pohodi ob polni luni. Enkrat mesečno se podamo na kakih 14 kilometrov dolg pohod okoli Ptujskega. Pridružijo se tudi drugi pohodniki in tako je druženje še zanimivejše. V času počitnic se med nami znajdejo tudi naši vnuki in vnukinje, nova prijateljstva pa vodijo tudi do daljših planinskih izletov in celodnevnih pohodov na bližnji Boč, Donačko goro, po haloških goricah, da o nepozabnem čisto zaresnemu in nadvse uspelem pohodu na Triglav niti ne izgubljamo besede. Ja, Šola zdravja v Markovcih je že močno zakoreninjena in ni se bati, da tam pod vaško gasilskim domom ne bi tudi v prihodnje srečali v oranžne majice in jopiče odetih telovadk in še kakšnega telovadca.

Skupini Markovci in Spuhlja *Marica Picerko*

DOBER TEK Slovenija
Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

Skupina Nova Hajdina

Naj tako ostane

Več kot dve leti sta minili, odkar smo se v našem majhnem naselju odločili pridružiti veliki družini telovadcev v Društvu Šola zdravja in poskusiti storiti kar največ zase in svoje dobro počutje. Na začetku smo bili nekoliko skeptični, sokrajani so nas začudeno gledali, a so se kmalu navadili na oranžno druščino, ki jo zjutraj smelo maha na igrišče. Vse, razen ene, smo upokojenke, nekoliko obložene z leti in z raznimi zdravstvenimi tegobami. A trdno verjamemo, da nam vadba pomaga do boljšega počutja, kar odganja vstran še hujše težave.

Poleg redne vadbe je zelo pomembno tudi naše druženje. Prej smo bile le bežne znanke, a sčasoma so se med nami spletle prijateljske vezi. Nemalokrat po vadbi zavijemo v bližnji bife na kavico ali čaj, pokušamo sladke dobrote članic, ki imajo rojstni dan, poklepetamo, si izmenjamo izkušnje, se tolažimo in se nasmejimo. Vse to nas povezuje in napolnjuje še z dodatno energijo in optimizmom.

Začetni pomisleki, ali bomo zmogle, tudi strah pred vremenskimi nevšečnostmi se je že zdavnaj razblinil. Soseščina nas je sprejela in nemalokrat doživimo pozitivne komentarje in občudovanje, tudi od moške populacije, ki nas opazujejo iz toplega bifeja, ko me telovadimo pri temperaturi pod ničlo, in se dobrohotno nasmihajo, ko z rdečimi noski po vadbi pridemo na kavo ali čaj. Še nobeden pa ni zbral poguma, da bi se nam pridružil. Le zakaj? Pa menda vsi vedo, da je gibanje koristno.

Želimo si, da tako ostane in da se nam pridruži še kdo. Vsakogar bomo vesele.

Zapisala *Ida Markež*

Foto *Jožica Širovnik*

Supina Razvanje

Jutranja vadba za zdrav in popoln začetek dneva!

Vabilo k jutranji vadbi lahko napišemo na številne načine. Nalepimo oglas na oglasno desko, pripovedujemo o tem ob druženjih, v lokalnem časopisu objavimo tri vrstice; a vendarle v povabilu ni mogoče najti prave resnice. Zato lahko o tem povemo tudi na humoren način, takole npr.:

Druženje ob tretji obletnici (Knajpov poligon), foto *Helena Kozar*

Drage gospe, dragi gospodje!

Pridružite se jutranji vadbi na prostem, pridite v šolo, kot nekoč; v šolo v naravi, imenovano Šola zdravja »1000 gibov«. Deležni boste neverjetnega plačila. Namesto treh tabletk, ki jih morda zaužijete čez dan, boste z vadbo dobili nadomestilo za vse tri v enem kosu. Se vprašate, za katere tabletke je jutranja vadba lahko popolno nadomestilo?

1. Protibolečinska; hitro boste ugotovili, da lažje opravljate dela v hiši, na vrtu, lažji postaja korak, lažje se boste sklonili in roke bodo dosegle tudi tisto, kar ni bilo mogoče ali je bilo boleče.

2. Proti depresiji; razmišljati boste začeli o prijaznih ljudeh, ki ste jih nekoč srečevali, iskati boste začeli stare prijatelje. Želja po druženju s starimi in novimi znanci bo spreminjala vaš vsakdan in vrnila žar v oči in nasmeh na obraz. Zadovoljni in sproščeni boste postali opaženi in cenjeni tudi v soseščini, kot nekoč v službi.

3. Uspavalna tableta; jutranja vadba »1000 gibov« bo pripravila vaše telo za aktivnosti skozi ves dan. Pozabili boste na bolečine in samoto in v sebi poiskali izzive za dokazovanje. Po rahli fizični utrujenosti in hkrati umirjenosti si boste dejali: »Hej, nisem še za staro šaro!« Spanec pride sam!

Torej, jutranja vadba preganja bolečino, zdravi depresijo in poskrbi, da smo zvečer prav rahlo utrujeni (od dela in aktivnosti), lahko zaspimo kot »angelčki«, in zjutraj nas čaka nov dan, poln radosti in presenečenj.

Zapisala *Minka Donik*

prostovoljstvo.org

Skupina Sela – Videm pri Ptuju

Naselja ob reki Polskavi so zelo lepa in med njimi je tudi vas Sela. V vasi deluje več društev, in ker smo Selani družabni ljudje, smo opazili, da se v naši bližnji okolici zbirajo ljudje v oranžnih majicah in zjutraj telovadijo. Ga. Jožica Svenšek je navezala stik s telovadkami iz Hajdine, zbrala nekaj Selank, in tako smo se marca 2019 pridružile programu Šola zdravja. V skupini nas vsako jutro telovadi že 21. Ne zmoti nas niti dež ali mraz, saj nam svoj objekt ob reki Polskavi odstopi društvo kegljačev; in tako lahko telovadimo pod streho.

V prvem letu delovanja smo bile zelo aktivne. Dvakrat smo skupaj z učiteljicami in otroki telovadile v OŠ Sela. Ob krajevnem prazniku smo pripravile telovadbo za vse krajane in povabljene goste. Udeležile smo se tudi občnega zbora v Domžalah in vseslovenskega srečanja v Velenju. Naše vaditeljice so se že dvakrat udeležile tečaja za vaditelje. Ob koncu leta smo pripravile še zaključek leta, ob rojstnih dneh članic pa nazdravimo in jim zaželimo vse dobro.

Šola zdravja ni le telovadba, ampak je druženje, smeh, pogovor, sprejemanje, jok … V tem letu smo predvsem spoznale, kako pomembno je nekaj narediti za svoje telo in dušo, zato bomo z veseljem še naprej telovadile vsak dan.

Zapisala *Rozika Murko*

Skupina z gosti ob krajevnem prazniku, foto *Petra Krajnc*

Zdrav način vsakdana članic skupine Skorba

Zdravje je naše največje bogastvo; je naša vrednota in prej ko začnemo vanj vlagati, dlje bomo lahko uživali v polnosti. Med pomembne stebre zdravega načina življenja ob zdravi prehrani sodi tudi naša telesna aktivnost. Zanjo ni nikoli prepozno, saj že majhne, na videz nepomembne spremembe vsakodnevnih navad lahko človeku pomagajo k boljšemu zdravju, počutju in vitalnosti ter podaljšajo in izboljšajo življenje.

Zato je prav, da si ob vsakodnevnih opravkih in hitrem tempu življenja najdemo čas tudi zase. In vsakodnevni čas zase si je našla tudi skupina iz Skorbe, ki se je pred dobrega

Zaključek leta 2019, foto *Manja Gabrovec*

pol leta pridružila Šoli zdravja ter začela redno jutranjo telovadbo. V občini Hajdina smo tako postali že peta skupina, ki stremi k zdravemu načinu življenja. Na uvodni sestanek smo povabili go. Jadranko Veldin iz Hajdine in go. Marijo Gabron s Ptuja, ki sta nam predstavili Šolo zdravja in skupaj z nami opravili prve gibe. Glas o vsakodnevni jutranji vadbi se je razširil po vasi in skupina se je začela večati.

Razgibane in nadihane jutranjega svežega zraka, ob spremljanju spreminjajoče se narave skozi vse letne čase in mimoidočih, ki jih pozitivno pozdravljajo, se ob koncu telovadbe z zahvalo dnevu, ki je pred njimi, nasmejane in polne energije razidejo. Še prej najdejo čas tudi za kratek klepet ali posvet, kaj bo ta dan na jedilniku.

Zapisala *Renata Gabrovec*

Skupina Zg. Hajdina – Pri lipi

Z nasmehom se začne naš vsakdan. Pozna se nam napredek, postale smo bolj gibljive, odporne, saj smo vsak dan na svežem zraku. Skupina Zgornja Hajdina ima 22 članov, od tega enega moškega, ki nam kdaj priskoči na pomoč. Tri naše članice so dopolnile 80 let in so še vedno vsak dan aktivne.

Skupina Pri lipi, foto *Silvestra Brodnjak*

Večkrat gremo tudi na pohod ali izlet, rade se družimo, telovadimo, smo aktivne in rade poskrbimo za svoje zdravje. Deset se nas je udeležilo skupnega razvajanja v bosanskih toplicah Banja Kulaši, skupaj s skupinami s Ptuja. Tudi v toplicah nismo pozabili na telovadbo. Bilo je čudovito, upam, da še kdaj ponovimo.

Zapisala *Silva Purgaj*

Skupina Mavrice Tezno Maribor

Ko se moje misli za kratek čas ustavijo, razmišljam, ali je mogoče, da se je leto tako hitro odvrtelo. Se je in bilo je polno lepih trenutkov, zabave in telovadbe po metodi 1000 gibov.

Leto smo začele pod našo zaščitnico slivo, ki nas vedno sprejme v svoj objem. Tudi me smo si podelile objeme, nasmehe in lepe želje. To nosimo vedno v svojih srcih, si jih z veseljem podarjamo, pa še nič nas ne stanejo. Kako lepo.

Medgeneracijsko smo telovadile z učenci bližnjih osnovnih šol. Telovadile smo na različnih lokacijah v našem mestu, hodile na izlete in se družile s sošolkami iz drugih skupin. Ker smo »Mavrice«, se včasih na nebu nad nami razprostre.

Mavrica na nebu, Mavrice na tleh, foto *Erika Rajšp*

Smo dekleta se zbrale,
pod slivo odšle,
razdelile objeme,
nasmehe in lepe želje.

Zdaj čas je, da jezik
za ograjo zdrsi,
se dobro ogrejemo
in že migamo vsi.

Da naši sklepi so prožni dovolj,
naša vodja, Erika, poskrbi,
zato vsak dan nas
s čajem pogosti.

Zapisala *Dragica Sgerm*

Prekmurje

Melinci – prekmurska vasica z 800 prebivalci

Začetki nastajanja skupinice Melinci segajo v jesen 2017. Ideja se je porodila v eni izmed ljubljanskih skupin in v začetku me je nekoliko osupnila. Postavilo se mi je vprašanje, kako bi lahko »napol« Ljubljančanka prenesla to idejo v vaško okolje, kjer ljudje novosti sprejemajo na posebno občutljiv način. Bilo je potrebno veliko truda, obiskov na domovih, pogovorov in priprav, da se je osnovala skupinica štirih začetnic, ki smo vztrajno vadile prvi dve leti. Občasno so se vadbe udeležili tudi drugi, vendar vztrajnosti ni bilo zaznati.

Večkrat smo se predstavile na zboru upokojencev Beltinci in Melinci ter na družabnih dogodkih ozaveščale posameznike po vaseh. Skušale smo širiti zavedanje o koristnosti jutranjega gibanja po metodi »1000 gibov«. Maja 2018 smo skupaj

Na zboru smo predstavili Šolo zdravja, delo skupine in pozitivne učinke vadbe na posameznika

z aktivistkami KS Melinci organizirale predavanje dr. Grishina. Predavanje je bilo medijsko podprl pokrajinski časopis. Dogodka so se udeležili vaščani, ki so z zanimanjem spremljali predavanje in število članov skupine se je povečalo na 20, povprečno mlajših kot 60 let. Na internem seminarju za vaditelje na Ptuju smo pridobili tri nove vaditelje in dvomljivcem sporočili: »Živela bo in se širila.« Postopoma krepimo zavedanje in s svojo zagnanostjo in delovanjem sporočamo o pomembnosti jutranjega gibanja za zdravje in dobro počutje

V življenju sem izkusila različne načine vadbe, vendar toliko pozitivih učinkov na telo in zdravje nisem zaznala pri nobeni vadbi. Po dobrih dveh letih vadbe mi je uspelo poravnati hrbtenico, tako da sem spet pridobila skoraj 4 cm izgubljene višine (podatek v zdravstvenem kartonu), koleno je ozdravelo brez napovedane operacije, telo je lahkotno in moje psihofizično počutje je neverjetno boljše. Vsa opažanja lahko potrdijo redno sodelujoči v skupini.

Mi zmoremo!

Zapisala *Marija Kelenc*

Skupina Skorba (Hajdina)

Himna Skorbljanov

Dobro jutro, dober dan
to je zdaj naš novi dan.
Pa le naj se pozna, pa le naj se pozna
kak koraka naša četica.

Migamo, korakamo,
od veselja skakamo.
Levo sem, desno tja, se pripognemo na tla,
roka seže vse tja do neba.

Dihat ne pozabimo,
sveži zrak izrabimo.
Roka sem, noga tja, seže do prijatelja,
v Skorbi je vesela družba vsa.

V Skorbi telovadimo,
druženje izrabimo.
Migam jaz, migaš ti, vse v glavi se vrti,
jutri bomo spet prišli vsi.

(melodija *Regiment po cesti gre*)
Avtorica *Terezija Filipaja*

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Projekt sofinancira
Ministrstvo za zdravje RS

zdravo društvo
Znak kakovosti Športne unije Slovenije

Skupina Limbuš pri Mariboru

Ko jutro se zbudi …
Ko jutro se zbudi …
Ko jutro se zbudi …
in ura v zvoniku
pol osem zazvoni,
Se naši pozdravi in
objemi končajo.
In resno začnemo vajo za vajo.
Ena dva, ena dva,
začuje se glas.
Dvigujemo roke,
dvigujemo noge,
glavo vrtimo in krožimo boke.
Zapojemo soncu,
Kako njega, življenje in sebe
radi imamo.

Avtorica *Mimi* iz Limbuša

Bohinjska šola zdravja

S Šolo zdravja, kot izzivom po nečem čisto novem, sem se spoznal pri 77 letih. Že zaradi let ni bilo čisto samoumevno, da poskusim. Nisem Bohinjec, ampak »Bohinjčan«. Priseljenec, kar v Bohinju ni tako gladko sprejeto. In razen tega sem se bil prisiljen vključiti v družbo, ki je skoraj čisto ženska. Sčasoma sem ugotovil, da je tako tudi drugod. Vprašal sem številne, zakaj je tako, a nihče ne zna odgovoriti. Očitno je, da znajo ženske bolje poskrbeti za svoje zdravje in so se pripravljene zanj bolj potruditi. Moški štrlimo iz nje kot kakšna redka vrsta.

Ta neenakovredna zastopanost spolov je bilo prvo, česar se je bilo treba navaditi. Premagati občutek, da se vsiljuješ nekam, kamor ne sodiš. Priznam, da ga ne bi premagal, če ne bi imel neomajne prijateljice. Prepričala me je, da je jutranje razgibavanje mojih (starih) sklepov nujno, šla je z menoj med Bohinjke, ki so me sprva radovedno opazovale in začeli smo. Sprva še nerodno in samo približno tako, kot bi bilo treba vaje izvajati, potem pa vsakič malo bolje. Na začetku so se mi nekatere vaje zdele preveč zahtevne, danes jih zmorem brez težav. Začetniške zadrege sem prebrodil s pomočjo nove (ženske) družbe, ki me je obdala kot družina. To je dodana vrednost tega druženja. Če človek živi sam, mu to veliko pomeni. Veselim se srečanj, saj smo res kot družina, v kateri se imajo člani radi. Dneve tako začenjam na najboljši možni način in nadaljujem po svojih receptih. Narediti je treba vsaj še kakšen izlet in še vaje za moč, da ne bi mišice preveč atrofirale. Ne pozabljam niti na »možgansko telovadbo«, ki je enako pomembna, kot so telesni napori. Kreativnost v razmišljanju in gibčnost v izražanju dokazujeta, da še vedno rad živiš. Že leta tudi pišem, in sem objavil kar nekaj knjig.

Šola zdravja ponuja veliko več, kot samo vzdrževanje dnevne razgibanosti sklepov. Res škoda, da moški tega ne verjamejo!

Zapisal *Boris Žagar*, skupina Bohinj

Šola zdravja – skupina Kodeljevo

Soseda Suzana je profesorica telovadbe. Spomnim se, kako mi je v tistih lepih poletnih dneh večkrat vsa navdušena razlagala o Šoli zdravja in me vabila, da se jim pridružim. Omahovala sem, ker sem hodila k pilatesu, predvsem pa mi ni bila všeč ura. Začetek ob pol osmih zjutraj?! Le kdo bi vstajal tako zgodaj! Ko sem se upokojila, mi je bilo od vsega najbolj všeč prav to, da mi ni bilo treba zvečer navijati ure. Ker me niso več obremenjevale službene obveznosti, sem se počutila neverjetno svobodno, saj sem imela občutek, da bi lahko spala, dokler bi želela in vstajala kadarkoli … Nekega lepega jesenskega dne sem se vendarle odpravila s Suzano v park Kodeljevo. Med športno dvorano Slovan in stadionom so že bila zbrana dekleta, pripravljena na vadbo. Predstavila me je in se je začelo …

Veselimo se gibanja, veselimo se naše jutranje aktivnosti in s polno energije začnemo prvo vajo. Gibljemo se dosledno, natančno, po navodilih. Zadnja vaja – dviganje in spuščanje rok, nato zajamemo energijo sonca, jo počasi ponesemo vase, se zahvalimo voditeljici, si podamo roke in zapojemo našo himno: »O čudovito je jutro, ko k vadbi veselo hitim,…«. Nato se razkropimo. Razgibane, polne sveže energije, zadoljstva in hvaležnosti, da se nam je dano družiti, da smo del tako prijetne skupine, odhitimo novim obveznostim naproti.

Na obisku v zasneženem Zagrebu, foto *Milena Majcen*

Počutimo se odlično, ne le zaradi razgibavanja na svežem jutranjem zraku, tudi zato, ker smo del skupine, v kateri se vse počutimo sprejete, razumljene in varne, skupine, ki vsako od nas brezpogojno podpira, v težkih trenutkih nudi oporo in nas bodri, sicer pa nam prinaša dobro voljo, pozitivno energijo in veselje do življenja. Resnično sem hvaležna, da sem »ena od nas«.

Napisala *Milena Majcen*

Skupina Trnovo

Ne gre drugače – zjutraj, deset minut pred sedmo, zvoni budilka. Ne, ne jezim se, ker moja biološka ura zaostaja, saj se zelo veselim jutranje telovadbe. Ne veselim se je samo jaz, temveč čutim, da jo komaj čaka tudi moje telo.

Že dolgo nazaj sem prekoračila abrahamovsko število let in z vsakim prištetim čutila, da mišice niso več tako gibčne, da tudi korak postaja vsako leto za spoznanje manj prožen, da se hrbtenica oglaša zaradi predolgotrajnega sedenja, rečeno na kratko – telo ni bilo več zadovoljno s stanjem svojega »gibalnega aparata«. Številne mišice so bile zategnjene, krvni obtok slab. Hitro sem prišla do spoznanja, da je nujno nekaj ukreniti. Malo je ljudi, ki premorejo trdno samodisciplino samostojne vsakodnevne vadbe, zato je Šola zdravja s svojo organizacijo skupinske vadbe po vsej Sloveniji izjemna ponudba za vsakega, ki želi vzdrževati svoje telo v primerni kondiciji. Naj mladi hodijo v fitnes centre, za nas, ki smo ostali mladi v srcu, so primerne drugačne vaje.

Naj se sliši še tako smešno, toda, pozdrav soncu, ki zaključi jutranjo telovadbo, me vedno navda z notranjim zadovoljstvom, da sem tudi ta dan poskrbela za svoje telo. In zdi se, kot da sem v resnici spustila vase energijo sonca in zemlje. Že stari Grki so vedeli, da ni pomembno samo telo, temveč tudi primerna naravnanost duha, ki zna zato pravilno izbrati med številnimi možnosti, ki nam jih ponuja življenje na naši poti vsakdana.

Zapisala *Miroslava Jakopec*, skupina Trnovo v Ljubljani
Na strani: https://solazdravja.com/casopis-sole-zdravja/, je dostopnih še več osebnih izkušenj naših članov.

Skupine iz »Srca Slovenije«

Mozirski gaj – za rože raj …

… pa ne le za rože, tudi za drevesa, grmovnice, pletene skulpture in ne nazadnje – buče, tiste velikanske in tudi take, čisto navadne. Vse to smo si septembra ogledale članice Društva Šola zdravja z Dolenjskega. Bilo nas je triindvajset iz Šentvida pri Stični, Stične, Zagradca in Ivančne Gorice. Idejo in organizacijo so prispevale Šentvidčanke.

Mozirski gaj, foto *Jožica Majcen*

Na poti v Mozirje so nas spremljali megla in nizki oblaki, a so se na cilju kmalu razkadili in pozdravilo nas je sonce. V parku smo bile med prvimi obiskovalci, a prav kmalu so se nam pridružili osnovnošolci in mali vrtičkarji, tako da sta se po gaju razlegala čebljanje in otroški smeh. Popolno medgeneracijsko srečanje …

Prejšnjo noč je močno deževalo, kar se je žal poznalo tudi na rastlinah. Seveda je tu tudi dejstvo, da smo že zakoračili v jesen, kar je močno okrnilo nekatere zasaditve, medtem ko so druge še sijale v močnih barvah. Zlasti je bilo lepo opazovati tako velike šope cvetic iste barve, saj šele takrat pridejo do izraza njihova barva, oblika cvetov in listov. Opazovale smo raznolikost kombinacij cvetic v nasadih, idej je bilo nešteto, tudi kakšna za domačo rabo. V parku se nahaja še etnološki muzej s kovačijo, »šuštarijo«, mlinom, žago, kapela sv. Valentina, ključarja korenin, pa Božična hiška … Povsod so razsejane razne skulpture, pletene iz šibja.

Brez težav smo se povzpele po osemdesetih stopnicah na lesen razgledni stolp, saj smo vendar telovadke. S stolpa je lep razgled po parku in Mozirju ter na reko Savinjo, ki spremlja gaj. Svojo silovitost je pokazala novembra leta 1990, ko je poplavila park in ga praktično odnesla. Še je mogoče opaziti, kako visoko je segala voda. Malo pred izhodom iz parka so nas pozdravile še buče velikanke. Enajst jih je bilo, najtežja je imela blizu 600 kilogramov.

Za slovo smo malo posedele pred vhodom v park in si privoščile dobrote, ki so jih spekle naše pridne članice. Ob vrnitvi smo zavili še na Trojane po znamenite krofe, in se popoldne doma »izkrcale« z avtobusa. Poslovile smo se z željo, da se znova srečamo na kakšnem drugem izletu.

Zapisala *Joža Železnikar*

Moj Camino de Santiago

V začetku leta 2019 me je poklical »CAMINO«. Tako najlažje odgovorim na vprašanje: »Zakaj greš na »CAMINO«?« Odločila sem se, da grem, in tudi šla. Camino po špansko pomeni pot. Pot me je vodila po Portugalskem od Porta do Santiaga de Compostela v Španiji, naprej še do Finisterre in Muxie ter nazaj v Santiago. Na poti sem bila 28 dni, od tega sem hodila 24 dni in prehodila 480 km oziroma 661.361 korakov.

Priprave za pot so potekale kar osem mesecev. Organizirala sem si prevoz do Porta in nazaj, pripravila načrt poti po dnevih in predvidela posamezna prenočišča. Predhodno sem prebrala več različnih potopisov. Če bi katere od teh vzela za svoje, morda sploh ne bi šla, saj so opisovali predvsem težave; napore, žulje, slabo vreme, težko dostopna prenočišča. A nič me ni moglo odvrniti od mojega cilja.

Vsaka pot se začne s prvim korakom. In tako tudi moja, ki me je vodila v neznano. Ko sem šla, sem šla v neznano z 12-kilogramskim nahrbtnikom in skoraj 500-kilometrsko potjo pred seboj. Pa sem vendar šla na pot vesela in polna pričakovanj.

Dobre priprave, zagnanost in želja so mi pomagali, da sem na poti resnično uživala. Vsako jutro sem komaj čakala, da grem v nov dan. Veselila sem se presenečenj za vsakim ovinkom, naj so bile to vijoče se poti, šumeči gozdovi, spodbudno petje ptic ali štiriperesne deteljice. Običajno nerada fotografiram, a takrat me je povsem prevzela vsaka malenkost, naj je bila še tako majhna. Narava, pajkova mreža, rožice, vse sem želela trajno shraniti v spomin. Ljudje me sprašujejo, ali sem se kdaj želela vdati. Na kaj takega na vsej poti res nisem nikoli pomislila. Camino je lahko čaroben in prijazen, a včasih je bil pa tudi malo naporen. Takrat sem sedla k počitku, spila kavo, poklicala domov. Vse sem naredila tako, kot mi je najbolj ustrezalo in sem se dobro počutila. Štirinajsti dan hoje sem točno opoldne prišla v Santiago de Compostela. Oči so se mi orosile, ko sem zagledala veličastno katedralo. Zjutraj sem si oblekla oranžno majico Društva Šola zdravja in tako v Santiago prinesla pozitivno energijo našega društva s pridihom Domžal; majica ima poleg napisa Domžale tudi domžalski grb.

Prihod v Santiago de Compostela, foto *arhiv B. Ogrinc*

Camino mi je dal vse, kar sem si želela in še več. Drži, kar pravijo; enkrat Jakobov popotnik, vedno Jakobov popotnik.

Branislava Ogrinc, skupina Drevored 88 lip Domžale

(Prispevek bo v celoti dostopen na spletni strani DŠZ, op. ured.)

Veduta juter na Špici

Drriill, drriill, ropota budilka, hop,
že obe stopali sta na tleh, brž
kozarec mlačne vode, na kolo,
čez cesto, od Prul do Špice!

Po mitu potovali tu so argonavti,
tod Jazon je premagal zmaja,
od tu Argo so nosili do Jadrana,
odpluli na grški otok so Kolhido,
zlato runo krilatega ovna iskat, da
potlej Jazon kralj bo tesalonski.

Naše zlato runo so prijazna jutra,
z objemi in nasmehi.
Ko pretečemo tri kroge,
vaditeljica urno podrgne vroče si dlani:
»Vsi roke, dlani v vis«,
bodri in vodi glasno nas, srčna Savica!

Sledijo vaje za vrat in glavo, trup,
pa noge, vse v ritmih gibanja.
Se urimo posamezno in kolektivno,
tako telesno, tudi srčno in duhovno.

Sledi račji hod, Čaplinov hod navzven,
po petah in po prstih in veselo roke gor,
vojaški korak, hop poskok do zelenice;
kjer sprostimo se in Sonce pozdravimo;
ujamemo vesoljno energijo vase,
zlo pa preč odženemo!

A Špica jutra so, skupne kavice in klepet;
nato odhitimo veselo, vsak v svoj novi dan!

Avtorica *Mira Uršič*, Skupina Prule Špica

Visoške piramide in sarajevski utrip

Oktobra se je devet članic in članov Društva Šola zdravja iz skupine Športni park odpravilo v Sarajevo in Visoko, kjer smo si želeli ogledati znameniti kompleks piramid. V zgodnjih jutranjih urah smo se vkrcali na avtobus, ki je iz Maribora pripeljal skupino iz Društva za bolezni ščitnice. V njihovi skupini je bilo tudi nekaj otrok in nekaj mladih parov.

Po dolgem potovanju, ki nam ga je podaljšalo predvsem čakanje na mejah in obnovitvena dela v tunelu pred Dobojem, smo okoli poldneva prispeli v Sarajevo.

Megalit v Bosni, foto *M. Šegina*

V spremstvu domačega vodnika smo si ogledali in spoznali glavne znamenitosti tega večkulturnega mesta z dolgo tradicijo, ki predstavlja konglomerat otomanske, avstro-ogrske in novejše arhitekture..

Namestitev v Termalnem hotelu Ilidža je ponujala možnost sprehoda do Vrela Bosne, kamor se je bilo v tej pozni uri lepo podati s kočijo. Kdor si je želel, je šel na večerjo ali na bazen. Okolica hotela je lepo urejena, bližnja hotela Bosna in Austrija sta bolj samevala, zato je bil naš hotel oblegan z gosti iz Azije.

Naslednji dan je bil namenjen obisku Visokega in piramid, o katerih smo nekaj že slišali, a smo se o tem hoteli prepričati z lastno izkušnjo.

Zapisala *Miomira Šegina*, skupina Domžale

(celoten članek lahko preberete na spletni strani DŠZ, op.ured.)

Skupina Velenje

Velenjčani se radi udeležujemo družabnih srečanj, rekreacijskih pohodov, ogledov kulturnih znamenitosti in prireditev, kar nas vedno napolni z energijo in zadovoljstva, da kar žarimo.

V letu 2019 smo bili kos ne prehudemu vzponu na Uršljo goro, Velenju najbližjemu in najvišjemu vrhu, kamor smo ponesli duh šole zdravja. Po telovadbi je sledilo okrepčilo in ogled pokrajine pod nami na vse strani neba. Zaradi prijetnega doživetja bo ta pohod morda postal tradicionalen.

In jeseni smo se podali še z vlakom v knežje mesto Celje, kjer smo si ogledali Muzej celjskih grofov, ostanke antične Celeie (edinstveno arheološko najdišče v podzemlju današnjega

Celja) in razstavo o življenju in delu Celjanke Alme M. Karlin, pomembne pisateljice v obdobju med 1. in 2. svetovno vojno.

Zapisala *Jožica Hercog* in *Silvo Blagovič*

Skupina zdravja Vrhovci – Ljubljana

Všeč mi je povabilo k pisanju, »bodite pozitivni, govorite o koristih jutranje telovadbe, dobrem počutju in veselju do življenja«. V prejšnjih revijah je bilo že veliko napisanega, vendar menim, da dobre in pozitivne besede vedno radi prebiramo. Člani skupine Vrhovci smo spoznali, da je treba v življenju narediti kaj zase in da smo odgovorni do sebe. Jutranja telovadba, kjer koli že je, je koristna. Naši sklepi, mišice in možgani so aktivni. Komunikacija med nami je dobra, pozitivna. Navzeli smo se delovnih navad, osebne discipline, podaljšanje življenjske vitalnosti. Vsak dan ob koncu vadbe zapojemo, gremo na kavo, klepet ob kavici prija. Na svoje domove se vrnemo igrivi in zadovoljni. Še vnaprej si želimo veliko pozitivnih juter, zdravja in da bi še dolgo obdelovali svoje vrtičke.

Vsako leto priredimo celodnevni izlet. Tokrat nas je pot vodila po Notranjskem in delu Dolenjske. Najprej smo obiskali Loški Potok, kjer smo si ogledali sanjski rajski vrt ge. Lidije, ki leži na vrhu hriba (870 nmv). Spogleduje se z nasproti ležečim hribom z idilično cerkvico, vmes pa se razprostira na slovenskem najlepša Retijska uvala. Ustavili smo se pri moji vikend hišici, kjer so nas pričakale domačinke in nam predstavile potoške običaje in šege. Postregli so nas s prav posebnimi flancati, po potoško imenovanimi »kuhelni«.

Od tam nas je pot vodila na grad Snežnik, kjer smo si ogledali čudovito ohranjeno pohištvo in poslušali predstavitev zanimivega in pestrega življenja zadnjih prebivalcev gradu. Z dobrimi vtisi smo pod krošnjami grajskih dreves odtelovadili naše jutranje vaje.

Skupina Vrhovci v Loški dolini, foto *Pika Trpin*

Pot nas je vodila naprej v Velike Lašče, v hišo kulture. Tam smo spoznali lokalno vodnico Slavo Petrič, ki nam je prisrčno in zanimivo opisala življenja in dela pisateljev Frana Levstika in Josipa Stritarja. Ob koncu smo vsi skupaj zapeli pesem »Žabe svatbo so imele«, ki jo je napisal prav Josip Stritar. Slava nas je povabila še na svojo domačijo, kjer smo si lahko ogledali še mali muzej dolenjske kulturne dediščine, saj je del domačije – čebelnjak; preuredila v muzej starin.

Zadovoljni in hvaležni smo se vrnili v Ljubljano in sklenili smo, da bomo prihodnje leto spet potovali.

Marina, Helena in Mateja, skupina Vrhovci

BREZPLAČNA delavnica o MIŠICAH MEDENIČNEGA DNA

Mišice medeničnega dna so povezana mišična skupina, ki vzdržuje kontinenco in splošno telesno moč.

Pravilna aktivacija mišic medeničnega dna je lažja, če si te mišice predstavljamo, vizualiziramo in jih začutimo, zato smo pripravili brezplačne delavnice, kjer se bomo naučili:

- kje se nahajajo mišice medeničnega dna in kako jih začutimo,
- kakšna je njihova funkcija in zakaj izgubljajo svojo moč,
- kako jih pravilno aktiviramo in okrepimo,
- nežnih gibanj skozi katera ozavestimo in začutimo mišice medeničnega dna,
- povezave med dihanjem in kondicijo medeničnega dna,
- vzroke in posledice šibkih mišic medeničnega dna.

Posebej bomo izpostavili težave z uhajanjem urina, vzroke in posledice ter nekatere rešitve.

Naučili se bomo nekaj vaj za krepitev mišic medeničnega dna in izvedeli kako lahko medenično dno ohranjamo močno skozi življenje.

Skozi delavnico nas bo popeljala Mateja Kržin, medicinska sestra, inštruktorica joge in pilatesa.

Kje se dobimo?

Sobota, 4. april ob 10h, Knjižnica Celje
Sreda, 8. april ob 18h, Krajevna skupnost Portorož
Torek, 14. april ob 17h, Zdravstveni dom Ravne na Koroškem, sejna soba
Sreda, 7. oktober ob 18, Knjižnica Sevnica
Četrtek, 8. oktobra ob 18h, Knjižnica Grosuplje
Sreda, 14. oktobra ob 18h, Knjižnica Litija
Četrtek, 15. oktobra ob 17h, Studio Matlux Mengeš
Torek, 20. oktobra ob 17h, Zdravstveni dom Maribor, multimedijska soba

Predavanja pa bomo organizirali tudi v Novi Gorici, Ljubljani, Bledu, Radovljici, Novem Mestu in v Lendavi.

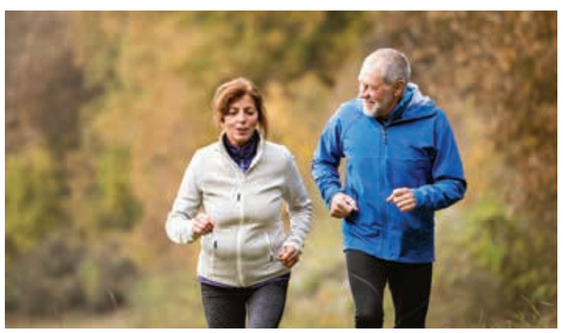
Vloga glukozamina pri zdravljenju blage do zmerne osteoartroze kolena

Svetuje: Doc. dr. Robi Kelc, dr. med., specialist ortopedske kirurgije

S pojmom (osteo)artroza opisujemo degenerativno spremenjen sklep, pri katerem gre za prizadetost sklepnega hrustanca, spodaj ležeče kostnine, sklepne ovojnice in sklepnih vezi. Gre torej za bolezen sklepa kot »celotnega organa« in ne zgolj hrustanca. Nekoliko pogosteje se z artrozo srečujemo pri ženski populaciji, sicer so pa najpogosteje prizadeti mali sklepih rok, polovico manj kolena in še nekoliko redkeje, a še zmeraj pogosto, kolki. Pojavnost se viša s starostjo, pri čemer razmeroma strmo poskoči po šesti dekadi življenja. Poleg starosti in spola so glavni dejavniki tveganja še debelost, hormonski status in kostna gostota, med lokalnimi dejavniki tveganja pa izstopajo predhodne poškodbe, vnetja in šibkost ter ohlapnost mišic in vezi.

Klinična slika je raznolika, od zgolj blagih do zmernih simptomov pa vse do izrazitejših bolečin, okorelosti, šepanja, krepitacij, otekanja in nestabilnosti sklepa. Zaradi kroničnosti simptomi neredko vplivajo tudi na socialno življenje in psihološko stanje bolnika, spanec, čustveno reagiranje in pojav simptomov depresije.

Zdravljenje osteoartroze je, ne glede ne sklep, ki je prizadet, stopenjsko in v pri vrsti konzervativno. Operativno zdravljenje z vstavitvijo proteze je definitiven ukrep in je indiciran šele, ko so vsi konzervativni ukrepi izčrpani, predvsem pa pride v poštev pri napredovani osteoartrozi. Med konzervativne ukrepe spadata tako prilagoditev življenjskega sloga in vključitev fizikalne terapije kot tudi uporaba zdravil, kamor spadajo pogosto predpisani enostavni analgetiki (paracetamol), nesteroidni antirevmatiki (diklofenak, naproksen, ibuprofen), znotraj sklepne injekcije (kortikosteroidne »blokade«, hialuronska kislina) in glukozamin kot simptomatsko počasi delujoče zdravilo. Med tem ko so, podobno kot klinična slika, zelo raznoliki tudi odzivi simptomov na večino od omenjenih zdravil, pa vpogled v najnovejše podatke o njihovih dejanskih učinkih omogoča nedavna raziskava, objavljena v reviji ameriškega zdravniškega združenja. Avtorji so opravili analizo vseh študij, ki so vključevale katerokoli od omenjenih učinkovin pri zdravljenju artroze kolena, omejili so se pa zgolj na dolgoročni učinek terapije. Zajeli več kot 22 tisoč bolnikov, pri katerih so v raziskavah ocenjevali bolečino kot prevladujoči simptom, funkcijo kolenskega sklepa in njegovo strukturo. Pri zadnji so se osredotočali na rentgensko napredovanje bolezni v smislu ožanja sklepne špranje kot posrednega pokazatelja propadanja sklepnega hrustanca. Zanimivo, ugotovili so, da ima pozitiven dolgoročni učinek na lajšanje simptomov pri blagi do zmerni artrozi kolena samo glukozamin, učinki drugih učinkovin v primerjavi s placebom pa niso bili statistično pomembni ali pa so bili od placeba celo slabši. Ob tem je pomembno omeniti, da vsi glukozamini niso pokazali takšnega učinka. V raziskavah so bile namreč vključene različne na trgu dostopne formulacije, od glukozamin hidroklorida, glukozamin sulfata do kristaliziranega glukozamin sulfata (Dona, Mylan), pri čemer pa so bili pozitivni učinki izraženi samo pri bolnikih, ki so prejemali zadnjega. Pri glukozaminih gre namreč za biokemijske formulacije s pomembnimi razlikami v sestavi. Kristalizirana oblika je zaradi dvomolekulske strukture v krvnem obtoku bolj stabilna in v zadostnih koncentracijah dosega sam sklepni prostor, kjer tudi učinkuje z zaviranjem delovanja mediatorjev vnetja. Na dolgi rok se je tako pokazalo, da kristaliziran glukozamin sulfat v enkratnem dnevnem odmerku 1500 mg dolgoročno zmanjšuje bolečino bolj kot paracetamol in nekatera zdravila iz skupine NSAR. Ob tem velja omeniti še dejstvo, da je glukozamin varnejši v primerjavi s »klasičnimi« analgetiki, ki imajo razmeroma pogoste in nevarne neželene učinke, kot sta krvavitev iz prebavil in tveganje za pojav srčnega infarkta. Kristaliziran glukozamin sulfat (Dona, Mylan) se v boju proti bolečini izkaže bolje tudi v primerjavi s sklepnimi blokadami ali aplikacijo hialuronske kisline, saj so učinki teh predvsem kratkoročni.[1] Sicer pa se je v raziskavi kristaliziran glukozamin sulfat kot edini učinkovit izkazal tudi pri učinku na funkcijo sklepa, enako pa velja tudi pri učinku na napredovanje bolezni. Niti protivnetna zdravila niti sklepne injekcije na napredovanje artroze kolena nimajo učinka, kristaliziran glukozamin sulfat pa proces v primerjavi s placebom v letu do treh upočasni za tudi do 30 %.[2]



Glede na izsledke omenjene najnovejše metaraziskave farmakoloških učinkovin za lajšanje simptomov artroze kolena utegnemo sklepati, da se za glukozamin začenja novo obdobje, v katerem predvsem ločujemo med vsemi na trgu dostopnimi glukozamini. Samo kristaliziran glukozamin sulfat (Dona, Mylan) namreč kaže svojo učinkovitost in ga z drugimi ni za zamenjati. Nedavno ga je kot prva organizacija v svoje smernice zdravljenja artroze kolena vključilo evropsko združenje ESCEO – ne zgolj zaradi učinkovitosti, temveč tudi zaradi sočasne varnosti[3].

Zdravilo DONA 1178 mg prašek za peroralno raztopino se izdaja brez recepta in je na voljo v lekarnah po Sloveniji.

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Reference:
[1] Gregori, in sod., JAMA.2018;320(24) S2564-2579
[2] Runhaar, in sod., Semin Arthritis Rheum. 2016 Feb.; 45 (4):S42-48
[3] Bruyere O, in sod., Semin Arthritis Rheum. 2014 Dec.; 44 (4) S253-263

Dona®
glukozamin sulfat

Če bi želeli predstavitev v vaši skupini, pokličite na telefon 01 236 31 80 ali pošljite sporočilo na mylan.slovenija@mylan.com

DONO072020

Zdravilo DONA 1178 mg prašek za peroralno raztopino se izdaja brez recepta in je na voljo v lekarnah po Sloveniji.
Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Čuječnost in vadba

Večina se vas na jutranjo telovadbo Šole zdravja odpravi z namenom druženja, kot pravijo anketni odgovori. Nekateri pridete z večjo voljo po razgibanosti in ste že ozavestili, kako pomemben del je fizična aktivnost v tretjem življenjskem obdobju. Večina vas je na lastni koži izkusila pozitivne učinke vadbe po daljšem obdobju obiskovanja in izvajanja vaj, posebej tisti, ki se srečujete z zdravstvenimi težavami. Gibanje povzroči aktiviranje in pretočnost sokov ter energije po telesu, prav tako povečuje razteznost in vzdržljivost, zelo dobro učinkuje na sklepe, mišice in vezi ter fascijo naredi bolj prožno, kar izboljšuje regeneracijo vseh tkiv in organov v telesu.

Pri obiskovanju skupin Šole zdravja po vsej Sloveniji sem opazil naslednje. Po kratkem klepetu pred začetkom vadbe se oblikuje krog in vadba se začne. Nekateri ste zelo čuječi in spremljate vaditelja, katero vajo izvaja in kako, vendar z meseci in leti obiskovanja, ko že poznate vrstni red vaj in število ponovitev, vaša pozornost, misli, zavedanje odplavajo daleč stran. Razmišljate o skrbeh preteklih dogodkov, dnevnih obveznostih, kaj morate nujno še povedati prijateljici po vadbi in kaj ne smete pozabiti kupiti v trgovini. Vaše misli in zavest plavata daleč zunaj kroga, kjer se izvaja vadba, gibe pa ponavljate že skoraj avtomatično. Vsi, ki ste se prepoznali v tem odstavku, najverjetneje ne napredujete več v razteznosti, vzdržljivosti in moči, ampak se nahajate v coni udobja, tam pa ni napredka. Kadar smo na vadbi čuječi, takrat pozorno spremljamo, kaj se dogaja z našim telesom pri določeni vaji.

Kaj je čuječnost? Čuječnost je duševna sposobnost vsakega človeka. Pri čuječnosti je naša pozornost usmerjena na trenutno izkušnjo, kakršna se poraja iz trenutka v trenutek. Zavedamo se svojih telesnih občutkov in namer ter zunanjega dogajanja, ozavestimo svoje misli in čustva. Čuječnost lahko vadimo pri molitvi, meditaciji, pri usmerjanju pozornosti na dihanje, prisotnosti v gibanju, pri vadbi Qigong. S čuječim zavedanjem pa lahko opravljamo tudi vsakodnevne aktivnosti, kot so umivanje zob, kuhanje, sprehod, vožnja avtomobila ... Čuječnost je proces zaznavanja, spoznavanja in sprejemanja. Biti čuječ ne pomeni, da smo nekje drugje ali drugačni, temveč da sprejemamo to, kar je tukaj in zdaj.

Kako čuječe izvajati jutranjo vadbo po metodi 1000 gibov? Najbolj pomembna je postavitev namere pred telovadbo. Ko sklenete krog, razmislite: Zakaj sem danes prišel/prišla na vadbo? Kaj hočem doseči z današnjim obiskom jutranje vadbe? Na primer: moja današnja namera je, da želim biti zdrav/zdrava, želim, da se moje zdravstveno stanje izboljša, želim, da se mi okrepi imunski sistem, hočem odpraviti določeno težavo ... S postavljeno namero ste svojemu telesu poslali informacijo. Nato ste pri prvem sklopu – razgibavanje zgornjega dela telesa čuječi in spremljate, kaj se dogaja v ramenskem, kolčnem, zapestnem sklepu. Ali je kakšen napredek od prejšnjega tedna? Mogoče moram danes bolj odpreti zapestni sklep, ali pa zaznate, če je danes bolečina manjša/večja v tem delu telesa. Sledite vajam in poslušajte svoje telo, kaj se dogaja z vašimi sklepi, mišicami, vezmi. Je ena roka ali noga bolj razteglijva kot druga? Potem več pozornosti namenite slabše raztegnjeni. Vaša namera je ukaz telesu, kaj hočete od njega, seveda pa se morate tudi sami potruditi, vaje izvajati pravilno

Na obisku Festivala Zdravja – skupini Tolmin in Most na Soči, foto *Anja Purger*

in raztezati mišice do praga bolečine. Na tak način stopate iz cone udobja v cono napredka, to pa je tudi namen vaj.

V današnjem življenjskem tempu večina informacij sprejemamo preko čutil. Vida, sluha, vonja in okusa. Informacije iz okolja srkamo in se ne ustavimo, naša pozornost je konstantno obrnjena navzven. Ko pa je pozornost obrnjena navzven, se ne poslušamo in ker smo na sebe pozabili, nam telo včasih z bolečino, boleznijo ali nesrečo, sporoča: »Ustavi se in se začni poslušati.« Z vadbo čuječnosti pozornost vračamo navznoter. Biti čuječ pomeni biti v stiku s seboj. Ko se pozorno zavedamo svojega gibanja, vedenja in miselnih vsebin, lahko s samoregulacijo dosegamo spremembe v lastnem načinu mišljenja. Na tak način začnemo spoznavati svoje miselne vzorce in čustvene reakcije ter posledično osebnostno rastemo. Dober začetek je treniranje čuječnosti pri jutranji telovadbi, poskusimo pa biti čuječi tudi pri drugih vsakdanjih opravkih. Vsak dan je priložnost, da se učimo in spoznavamo.

Andraž Purger, prof. šp. vzg, učitelj Zhineng Qigonga,
terapevt TKM, Ordinacija Alternativna Podpora Medicini,
Domžale, telefon: 030316016, www.apm.si

Preventivna skrb za zdravje

Človek je psihosomatsko, umsko, duševno in duhovno bitje in mora pri svojem samouresničevanju upoštevati vse komponente, ki jih zahteva celostni pristop do življenja. Samozdravljenje je šele naslednja faza, ki se ji skušamo z ustreznimi metodami izogniti. Filozofija ohranjanja zdravja je povsem enostavna: človek je sam svoj mikrokozmos in nosi do sebe in do okolice, makrokozmosa, (simbolično poimenovanega makrantropa, velikega človeka) posebno odgovornost. Zato je tudi najprej sam svoj zdravitelj.

Najboljši zdravnik pa je po nekdanjih vzhodnih praksah tisti, ki ima malo ali pa skoraj nič pacientov, saj so stari Kitajci tistega s polno čakalnico imeli za šarlatana, ignoranta ali špekulanta, vsekakor pa za slabega zdravnika, ki ne zna hitro in uspešno zdraviti ljudi. Izgubil je svoje dobro ime, v najslabšem primeru so ga pa – nagnali.

4evertravel Active Club

Rezervacije in informacije ; 01-5497104, 01-5497105
E-mail; vlado.balazinec@gmail.com

10 dnevna SANJSKA SARDINIJA***

člani ŠZ:

Termini: 19.06.-28.06.2020 — 1. termin 569,00€ **549,00€**
22.09.-01.10.2020 — 2. termin 539,00€ **519,00€**

CENA VKLJUČUJE: plastenko vode, welcome drink, sladko presenečenje, povratni avtobusni prevoz z modernim turističnim avtobusom na relaciji Ljubljana–Livorno–Olbia –Cannigione – Olbia – Livorno – Pisa – Ljubljana, povratni prevoz s trajektom na relaciji Livorno, Olbia, Livorno, 7 dnevno nastanitev v hotelu DEL BORGO ***, 7 dnevni polpenzion v hotelu DEL BORGO *** (samopostrežni zajtrk in strežena večerja - 3 hodi + 1/2 l vode), ogled Golfo Aranci, Porto Cervo, Baia Sardinije in Phi beach, ogled Piazza del Duomo, cestnine, dnevnice šoferja, parkirnine, check fee, animacijo, organizacijo, turističnega spremljevalca ter DDV.
OBVEZNA DOPLAČILA: prijavnina 14,00€, turistična taksa 3,50€ na osebo na dan, pri prijavi 30-40 potnikov +20,00€.

OTOK VIS**

Termini: 29.04.-03.05.2020 PRVI MAJ (5 dni) — 1. termin 249,00€ **239,00€**
16.05.-23.05.2020 TEDEN ZDRAVILNIH ZELIŠČ — 2. termin 355,00€ **345,00€**
05.09.-12.09.2020 — 3. termin 379,00€ **369,00€**

CENA VKJUČUJE; plastenko vode, welcome drink, sladko presenečenje, povratni avtobusni prevoz, povratni prevoz s trajektom na relaciji Split - otok Vis - Split, 4 dnevno namestitev v hotelu Biševo, 4 dnevni polpenzion (samopostrežni zajtrk, večerja s klasično strežbo), obisk TITOVE ŠPILJE in pohod na Hum, ogled mesta Vis, ogled notranjosti otoka, ogled podzemnih rovov ter bolnišnice JNA, animacijo, organizacijo ter turističnega spremljevalca.
OBVEZNA DOPLAČILA: prijavnina 14,00€, turistična taksa 1,35€ na osebo na dan, pri prijavi 30-40 potnikov +20,00€.

OTOK ISCHIA**** (OTOK MLADOSTI IN ZDRAVJA)

Termini: 04.10.-11.10.2020 — 569,00€ **552,00€**

CENA VKLJUČUJE: plastenko vode, welcome drink, sladko presenečenje, povratni prevoz z visoko turističnim avtobusom, povratni trajektni prevoz, 7 dnevna namestitev v hotelu****, 7 dnevni polpenzion, vstop v zunanji in notranji termalni bazen, jutranje razgibavanje, mini olimpijado, fitnes, ležalnike in senčnike na bazenu, animacijo, stroške cestnine, parkirnine, dnevnice šoferja, turističnega spremljevalca ter DDV.
OBVEZNA DOPLAČILA: turistična taksa 3,50€ po osebi na dan in prijavnina 14,00€, pri prijavi 30-40 potnikov +20,00€.

PELJEŠAC***

Termini: 05.09.-12.09.2020 — 1. termin 378,00€ **368,00€**
12.09.-19.09.2020 — 2. termin 338,00€ **328,00€**

CENA VKLJUČUJE: plastenko vode, sladko presenečenje, welcome drink, povratni avtobusni prevoz, povratni trajektni prevoz, 7 dnevno namestitev v hotelu Orsan***, 7 dnevni polpenzion (samopostrežni zajtrk in večerja), pohod do frančiškanskega samostana in cerkve Naše Gospe, mini olimpijado, animacijo, organizacijo ter turističnega spremljevalca.
OBVEZNA DOPLAČILA: turistična taksa 1,10€ na osebo na dan, prijavnina 14,00€, pri prijavi manj kot 40 potnikov in minimalno 30 potnikov 20,00 EUR.

ČRNA GORA**** - 10 dni

Termini: 11.09.-20.09.2020 — **489,00€**

CENA VKLJUČUJE; plastenko vode, pijačo dobrodošlice, sladko presenečenje, povratni avtobusni prevoz z visoko turističnim avtobusom, 9 polpenzionov (zajtrk in večerja), 9 nočitev v hotelu**** ogled mesta Kotorja, ogled mesta Trebinje z lokalnim vodičem, slovenskega turističnega spremljevalca, cestnine, parkirnine, organizacija in DDV.
OBVEZNA DOPLAČILA: turistična taksa 1,50 EUR na osebo na dan, enkratna prijava gosta 14,00 EUR, pri prijavi manj kot 40 potnikov in minimalno 30 potnikov 20,00 EUR.

KORČULA***

Termini: 12.09.-19.09.2020 — 358,00€ **348,00€**

CENA VKLJUČUJE: plastenko vode, sladko dobrodošlico, pijačo dobrodošlice, povratni avtobusni prevoz, povratni trajektni prevoz, 7-dnevno namestitev v hotelu Poisedon***, 7-dnevni polpenzion (samopostrežni zajtrk, večerja s klasično strežbo), ogled mesta Korčula z lokalnim vodičem, pohod na Kom, mini olimpijado, animacijo, vodeno jutranjo rekreacijo, organizacijo ter turističnega spremljevalca in DDV.
OBVEZNA DOPLAČILA: turistična taksa 1,35 EUR na osebo na dan, prijavnina 14,00 EUR, pri prijavi manj kot 40 potnikov in minimalno 30 potnikov 20,00 EUR.

MJUS WORLD RESORT & THERMAL PARK****S

Termini: 18.10.-22.10. in 09.11.-13.11.2020 — **259,00€**

CENA VKLJUČUJE: pijača dobrodošlice, plastenka vode, sladko presenečenje, povratni avtobusni prevoz z modernim turističnim avtobusom, 4-dnevni polpenzion v hotelu Mjus resort & Thermal park ****S (samopostrežni zajtrk in večerja), vstop v termalni park 1800m2, vstop v svet saun (rimska sauna, finska sauna, bio sauna, turška sauna, zunanji džakuzi, kneipova kopel, kneipova pot), brisače za sauno, kopalni plašč, Wi-Fi, copate, uporabo fitnessa, dnevnice šoferja, parkirnine, vinjeta, mini olimpijada z bowlingom, animacijo, organizacijo, spremljevalca ter DDV.
OBVEZNA DOPLAČILA: prijavnina 14,00 EUR, turistična taksa 1,00 EUR na osebo. na dan, manj kot 40 potnikov in minimalno 30 potnikov + 20,00 EUR (pri prijavi minimalno 25 oseb).

MOŽNOST PLAČILA DO 12 OBROKOV!

MOŽNOST PLAČILA DO 12 OBROKOV! Več informacij o VELIKI BALKANSKI TURI, KORZIKI in BANJI KULAŠI na www.4travel.si

Naročite svoj brezplačni katalog na 01-5497104 in poslali vam ga bomo na vaš dom

Mi pa smo sami sebi najbližji in se zavedamo svoje lastne zdravilne moči. Prva naša naloga je, kot so menili že stari Grki, da spoznamo same sebe, svojo naravo, saj le tako se lahko ohranjamo zdrave. Stari Rimljani pa so rekli: »Dicitur: mens sana in corpore sano!« – pravijo: »zdrav duh v zdravem telesu!« Zavedali so se nevarnosti kakršnega koli pretiravanja, narava nikoli ne pretirava: »omnia in numero e mensura!«. Ohranjanje zlate sredine je pomembno pri iskanju kakršne koli metode vzdrževanja naravnega ravnotežja in s tem čilega zdravja.

Če je profilaksa – preventiva, učinkovita, je kurativa, terapija oz. zdravljenje odveč, ker do bolezenskih stanj sploh ne pride ali pa v veliko manjši meri. Pomemben je pretok pozitivne energije, ki ga dosežemo s pozitivno življenjsko naravnanostjo, z uživanjem t. i. žive hrane, s telesnimi vajami, z druženjem ob petju in smehu. Če je pretok energije v telesu neoviran, se ni bati nikakršnih zdravstvenih motenj.

Z gibalnimi vajami po natančno določenem zaporedju brez prehudega naprezanja ob pravilnem trebušnem dihanju se vzpostavlja energija in tako negujemo telo in duha. Vzpodbudne misli so neodtujljivi del uspešne preventive, velik delež pa prispeva energija naravnega okolja.

V primeru bolezni pa najprej skušamo ozdraviti sebe, če to ne zadošča, se posvetujemo s svojimi najbližjimi, ki nas dobro poznajo. Šele ko, ko smo ugotovili, da bolezni vendarle nismo kos, se zatečemo po pomoč k zdravniku. Prenagljeni zdravstveni ukrepi so lahko škodljivejši od bolezni same.

Metoda Nikolaja Grishina ni izvirna zaradi iznajdbe novih gibov, temveč zato, ker upošteva binarni telesni in kozmični sistem, poznan kot jin in jang. Naše gibanje pa omogoča prehod iz dualizma v enost, sintezo obeh nasprotij. To pa vzpostavlja harmonijo našega telesa z naravnimi zakoni okolja.

Metoda »1000 gibov« je zaradi številnih simetričnih kombinacij gibov učinkovita zato, ker ne zanemarja nobenega izmed naštetih elementov, nobenega izmed človekovih organskih sistemov (ne prezre univerzalnega organa kože, ki postane gibljivejša na svežem zraku, obdarjenem s prvimi žarki sonca, nadalje kosti z mišicami, s fascijo, in z ligamenti/vezmi, dihalnega sistema/s pljuči, čutil, posredno pa tudi še preostalih treh sistemov, ki se ob ustreznih gibih obnavljajo samodejno s tem, da aktiviramo energijske poti : ekskretorni, živčni, urogenitalni sistem), niti najmanjšega organa oz. njegovega dela. Njegove prakse so plod nenehnega raziskovanja odzivnosti našega organizma in posameznih organov na določene gibe pri ustvarjanju vsakodnevne energije in iskanje tiste specifične dinamike, ki telo v časovnem razdobju 30 minut popolnoma na novo vzpostavi in regenerira in omogoča temeljito preventivo. Pri študiju odzivnosti mišic je v svoji ambulanti preverjal pomen fascije, ki pomagajo mišicam, da se povrnejo v svoj prvotni položaj. Vadba je tako domišljena, da človeka dobesedno zasvoji, ker jo organizem potrebuje.

S posebno pozornostjo se izvaja tudi samomasaža, ki poskrbi za energetski pretok v telesu.

Grishin, zdravnik, z empiričnim pristopom raziskuje soljudi in samega sebe ter pozitivni vpliv ročne masaže pri drugih in vpliv samomasaže. Vaje ne izločajo nikogar, ne starih ne mladih ne zdravih ne bolnih.

Notranje gibalo parnih organov je eliptični energijski pretok v obliki osmice, ki sprošča zlepljenost, zraščenost ali celo zamaščenost tkiv. K uveljavljenim gibom je po potrebi dodan še nov gib trebušnega plesa v obliki osmice.

Povsem razvidno je, da zdravniku Grishinu niso tuja znanja in zdravljenja azijskih veščin, ker se posamezni gibi (od tisočev v telovadbo vključenih in pritegnjenih gibov) približujejo formam tai chija, chi gongu in joge. Figura zmaja pri chi gongu izvaja prehod iz popolne statike v popolno dinamiko, od celostne osmice v valoviti vertikali vzdolž telesa, do posameznih osmic, ki v najkrajšem času v celoti reaktivirajo povezave notranjih organov: pljuč z debelim črevesom, želodca z vranico in trebušno slinavko, srca s tankim črevesom, mehurja z ledvicami, osrčnika (perikarda s trojnim grelcem) in žolčnika z jetri. Omenjamo še ayurvedski način samozdravljenja. Določeni gibi spodbujajo osmiški potek meridianov, ki medsebojno povezujejo različne organe in združujejo in osredinjajo osnovne življenjske funkcije.

Vadba »1000 gibov« je brez prehudega naprezanja in je primerna tudi za starejše. Pristopi ne zanemarjajo nekaterih izhodišč hathajoge, skušajo s t. i. dihalnimi vajami, duševno koncentracijo in avtorefleksijo, t. j. potjo vase, doseči človekovo obvladanost, telesno in duševno uravnovešenost, skladnost. To pa so osrednje aktivnosti za ohranjanje zdravja. Za pospešeno spodbujanje vitalnosti je poskrbljeno s črpanjem osrednje življenjske sile, v jogi poznane kot prana z osredinjenim dihanjem, ob prebujanju juter v osrčju narave. Hvaležnost je potrjena s tremi meditativnimi gibi poenostavljenega, a v celoti predanega in poduhovljenega pozdrava soncu.

Francka Premk, skupina Koseški bajer

Možgani

Možgani so najbolj zapleten in hkrati zanimiv organ človeškega telesa.

Možgani tehtajo okoli dva kilograma. Moški možgani so večji od ženskih in imajo tudi večjo maso, vendar to ni razlog, da bi imeli moške za pametnejše. Kljub temu da možgani zavzemajo kar velik volumen oziroma polnijo celotno lobanjsko votlino, tehtajo kar dvakrat manj kot na primer koža. In tudi to je pravzaprav nenavadno, kar tri četrtine njihove mase predstavlja voda. Če odmislimo vodo, možgane v kar 60 odstotkih sestavljajo maščobe – so najbolj masten telesni organ!

Ko se nečesa dotaknemo, sporočilo v možgane potuje s hitrostjo 200 km/s. Neposredno v možganih nismo sposobni občutiti bolečine, to pa ne pomeni, da nas ne more boleti glava, saj so možgani obkroženi z drugimi tkivi, živci in krvnimi žilami.

V možganih je okoli 100 milijard nevronov, vsak pa ima 1000 do 10.000 sinaps. Da so možgani dobro prekrvljeni, skrbi 160.000 kilometrov mikroskopsko drobcenih žil. Te so potrebne zato, ker možgani porabijo kar 20 odstotkov vse krvi, ki kroži po telesu, in tudi kar 20 odstotkov kisika, ki ga dobi telo. Če možgani za osem do deset sekund ostanejo brez krvi oziroma brez kisika, izgubimo zavest. Če je kisika premalo ali je ta potreben, da se možgani hladijo, začnemo zehati. Na ta način zajamemo več zraka, zato poleti, ko je vroče, zehamo več kot pozimi. Možgani sicer zdržijo brez kisika 4 do 6 minut, potem pa začnejo umirati. Pomanjkanje kisika že v 5 do 10 minutah povzroči stalno poškodbo možganov oziroma možgansko smrt.

Kaj poškoduje možgane

Pomanjkanje zraka-kisika, vode, maščob in hranil, preveč kemikalij in težkih kovin, elektromagnetni smog, mikrovalovna sevanja, radioaktivna sevanja, pomanjkanje spanja. Možgani ne smejo biti na suhem, dehidracija najprej prizadene možgane. Ker starejši ljudje nimajo občutka za žejo, si morajo pripraviti kozarce z vodo in skozi dan popiti vsaj 8 kozarcev vode. Staranje je izsuševanje – zmanjšuje se količina vode v telesu in ko tkivom začne primanjkovati tekočine, organizem pobere vodo iz sklepov in možganov. Priporočljivo je piti mehko vodo; mlačno ali toplo z dodatki elektrolitov (solnico, solni cvet). Če bi telo dovolj hidrirali, bi bila kri redkejša in bi imeli manj zdravstvenih težav. Možgani potrebujejo tudi dovolj zraka; vsako pomanjkanje kisika prizadene možgane. Zelo pomembno je tudi pravilno dihanje in pretočnost vratnega ožilja. Z leti je treba telesu dodati omega 3 maščobe (orehovo olje, oreščki).

Od motnje spomina do demence

Možgani se s staranjem spreminjajo, njihova velikost se zmanjšuje, zmanjšuje se prekrvitev in s tem dotok kisika in hranljivih snovi. Posledice teh sprememb se lahko kažejo kot pozabljivost. Ko posameznik spozna, da mu peša spomin, govorimo o kognitivni motnji. Kognitivna motnja lahko preide v resnejšo obliko demence, kar pa pomeni upad vsaj dveh funkcij; spomin, težave z orientacijo, govorjenje, presojanje, razumevanje.

Kako ohraniti vitalnost možganov

Možgani nikoli niso bili obremenjeni in izpostavljeni tako številnim kemikalijam in sevanjem v taki meri kot v današnjem času. Telefoni, wi-fi omrežja, nočna svetloba in bivalna biologija, razna sevanja in težke kovine v prehrani, ojačevalci okusa, umetna sladila, umetna barvila, alkohol, tobak, droge in številni pesticidi, vse to uničuje možganske celice. Če želimo ohraniti možganske celice in pomagati možganom, potrebujemo več miru in tišine, več gibanja v naravi na svežem zraku, s pitjem kakovostne vode in prehranjevanjem s kakovostno hrano.

Hrana, ki krepi možgane in izplavlja težke kovine: črna kumina, bučna semena, mandeljni, orehi, pinjole, indijski oreščki, melisa, pelin, vrtnica, žafran, rožmarin, kurkuma, ingver, vitamini skupine B, E, magnezij.

Spat gremo pred 23. uro v prezračeno in zatemnjeno sobo. Med spanjem se možgani skrčijo, med možganskimi režami nastane prostor, ki poskrbi, da telo lahko odplahne škodljive snovi, strupe, težke kovine. V primeru, da spimo premalo, se ta proces upočasni in čistilci ne morejo poskrbeti za odvoz vseh odpadkov. Dovolj spanja nam daje tudi občutek spočitosti in sproščenosti.

Pripravila *Marija Miklič*

Skupina Velenje

Hitim, hitim,
da telovadbe v Šoli zdravja ne zamudim.
V skupini tisoč zdravih gibov naredim,
ter si telo in zdravje krepim.
S telovadbo si misli razbistrim
in tako veselo v nov dan zaživim.
Vse to v Šoli zdravja vsak dan doživim in obnovim,
zato telovaditi si še naprej srčno želim.

Avtorica *Jožica Hercog*

Himna skupine Ruše – Bezena

Pod Pohorjem zelenim na Bezeni,
v oranžni barvi jutro zaživi,
ko zbrani vsi pri domu v Šoli zdravja,
se razgibavamo kar sred vasi.

Po zmernem tempu v krogu z roko v roki,
si zaželimo srečno v novi dan
in z gibi glave pa do nog začnemo,
koliko zmore vsak presodi sam.

Pol ure gibov nam prehitro mine,
na koncu se umirimo še vsi,
pozdravimo na nebu sonček zlati,
potem objem za lepši dan sledi.

Tako vsak dan, vsak teden in vse leto
metoda tisoč gibov nas krepi,
nam daje moč, prežene slabe misli,
v prijetni družbi kava zadiši.

Avtor: Mirko Farasin

Prešernov gaj Kranj

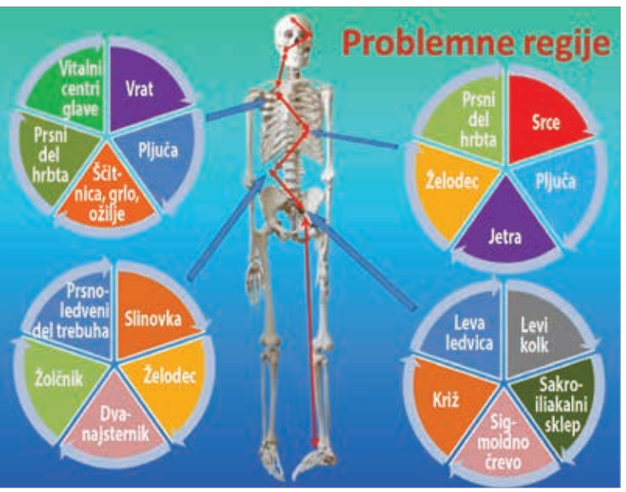
Vsako jutro v Prešernovem gaju se dobimo
in 1000 gibov naredimo.
Šola zdravja super je,
saj že zjutraj dobro razmigaš se.
Razgibavamo si roke, glavo in ramena,
zraven pa še trup, komolce, noge in kolena.
Vse za zdravje in vitalnost vsak dan postorimo,
zato to navado tudi v letu 2020 ohranimo.
SREČNO!

Avtorica *Vlasta*, članica skupine Prešernov gaj, Kranj

Celostna sistemska obravnava človeka skozi oči osebnega zdravnika in metoda samopomoči »23+5«

Svetuje: Nikolay Grishin, dr. med., ruski zdravnik, nevrolog, manualni terapevt z 20 letnimi izkušnjami na področju manualne terapije.

Osebni zdravniki vsakodnevno sprejemajo svoje paciente, ki potrebujejo njihovo pomoč. Običajno se pacienti pritožujejo nad bolečinami v različnih delih telesa (glavobol, bolečine v hrbtu, nogah, ramenih, visokim tlakom, prebavnimi motnjami in drugimi težavami. Osebni zdravnik pacientovo stanje diagnosticira na osnovi laboratorijskih izvidov, meritev EKG, tlaka, merjenja krvnega sladkorja, itd. Pri tem je soočen s problemom kaj storiti za zmanjšanje bolečin in kako rešiti pacientov zdravstveni problem. Oceniti mora ali bo bolečina v nekaj dneh izzvenela sama ali je pacientu potrebna medikamentozna terapija. Pacientu mora svetovati nadaljnje korake, ki jih mora storiti, da bi se pozdravil. Ena od možnosti je tudi odločitev, da pacienta napoti na pregled k zdravniku – specialistu. Trenutne razmere v zdravstvu so kritične zlasti na področju čakalnih vrst za specialiste. Zato se mora zdravnik zelo preudarno odločiti za najprimernejše napotilo. Diagnostični postopki lahko trajajo dolgo, tudi več mesecev. V vmesnem času zdravnik pomaga bolniku s pomirjevali, analgetiki in antibiotiki. A šele specialist lahko bolnika napoti na intenzivnejše zdravljene, operacijo ali k fizioterapevtu. Medtem pacient čaka. Pogosto se v času čakanja pacientovo stanje lahko kritično poslabša ali pa od bolečin lahko obupa ali celo umre. Z namenom izboljšanja takih stisk v tem članku predstavljamo originalno metodo samopomoči »23+5«, ki je bila preizkušena na mnogih pacientih pri različnih bolezenskih stanjih.

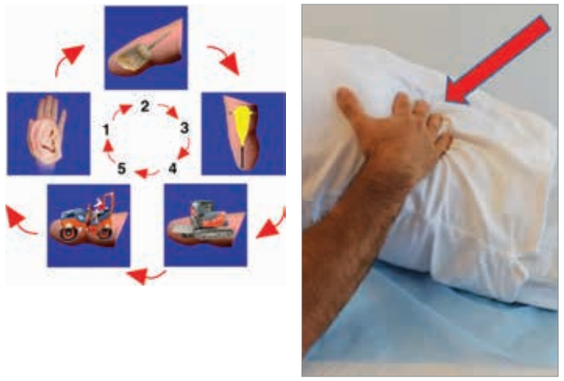


Metoda temelji na zaporedju 28 vaj in prijemov za samopomoč. Vaje in prijemi so razumljivi, preprosti in enostavno izvedljivi za vsakogar. Temelji na novo identificirani »Krivulji bolezni«, ki poteka od stopala leve noge do glave. Ta temelji na medsebojnih relacijah telesnih delov in organov. V članku je prikazan celostni pristop, jasno zaporedje izvajanja vaj in prijemov v treh dimenzijah. Na osnovi navodil in slikovnega materiala je vsakdo sposoben narediti vaje od noge do glave. Vaje samopomoči imajo naslednje učinke: izboljšanje prekrvavitve vseh delov telesa, sproščanje kostno-mišičnega sistema, izboljšanje delovanja vseh organov hkrati, zmanjšanje bolečin in doseganje stanje za začetek odstranjevanja številnih bolezni. Pacient pri rednem izvajanju metode »23+5« lahko postane aktiven udeleženec samoozdravitve. Pacient spet prične verjeti vase in hkrati tudi razbremenjuje psihosomatsko počutje sebe in svoje družine. Poleg živcev za čakanje na preglede in posege v dolgih čakalnih vrstah bo prihranil tudi denar za številne preglede in terapije

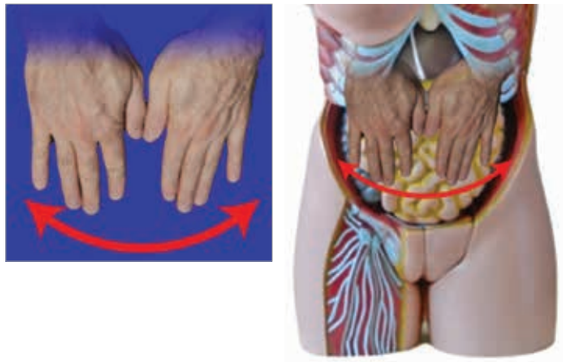
1. vaja »Trebušno dihanje« (pomoč za sprostitev trebušne prepone). Vajo izvajamo leže. Valjček položimo na hrbet v predelu diafragme, knjigo položimo na trebuh in začnemo dihati s trebuhom tako, da se knjiga pri vdihu dvigne, ob izdihu pa spusti. V vsakem položaju zadržimo knjigo 3 – 4 sekunde. Dihamo počasi in ne hitimo. Vajo izvajamo 2 minuti.

2. vaja »Vibracija limfnih vozlov« (pomoč diafragmi). Vajo izvajamo leže. Valjček položimo na hrbet v predelu diafragme. Dlan položimo pod »žličko« (na sredini med popkom in prsnico) in rahlo vibriramo v smeri proti hrbtenici. Vibriramo 7–10 sekund in vajo ponovimo 3 do 4 krat.

3. vaja »Krog pomoči« (pomoč dvanajsterniku, želodcu, žolčniku in slinavki). Vajo izvajamo leže, dlan položimo na trebuh, pod desno stran reber in nižje od popka in s prsti (reševalci) nežno drsimo stran od mesta bolečine v nasprotni smeri v skladu s stopnjami terapije. Vsaka stopnja traja 7 do 10 sekund. Vsako stopnjo lahko večkrat zaporedoma ponovimo, dokler ne začutimo učinka, to je zmanjšanja bolečine.

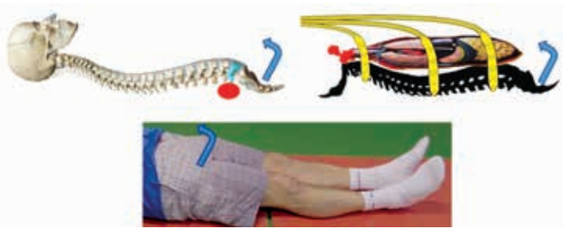


4. vaja »Gugalnica« (pomoč sigmoidnemu (debelemu) črevesu, rektumu, kolkoma in križu). Vajo izvajamo leže. Valjček položimo v predel križa. Obe dlani položimo na spodnji del trebuha in ju potiskamo skupaj, dokler gre. Končni položaj zadržimo 7 do 10 sekund, nato se z rokama vrnemo na sredino trebuha. Enak postopek ponovimo v levo stran. Prijem ponovimo večkrat, počasi potiskamo dlani globlje v trebuh, dokler ne začutimo napetosti in rahle bolečine. Na enak način nadaljujemo z gibi »gugalnicami« navzgor v smeri reber.

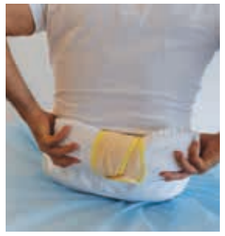


5. vaja »Zajem« (pomoč sigmoidnemu (debelemu) črevesu, rektumu in kolkoma). Obe dlani položimo na spodnji del trebuha in ju porinemo pod sigmoidno črevo, zajamemo ga z obema dlanema spodaj s leve strani in obenem ob pritisku tudi vibriramo. Končni položaj zadržimo 7 do 10 sekund, nato črevesje vlečemo v smeri proti popku.

6. vaja »Križ gor – dol« (pomoč križu in rektumu). Vajo izvajamo leže. Valjček položimo nad križ. Leže z iztegnjenimi nogami – dvigujemo in spuščamo križnico. Ponovimo 8 do10 krat.



7. vaja »Noge naprej-nazaj« (pomoč križu in rektumu). Vajo izvajamo leže. Valjček položimo nad križ in leže stegnemo noge naravnost naprej in nazaj. Ponovimo 8 do 10 krat.



8. vaja »Z glavo v levo in v desno» (pomoč srcu, pljučem, jetrom in želodcu). Vajo izvajamo leže. Valjček položimo pod lopatici, pod glavo lahko položimo tanko blazino. Dlani fiksiramo na prsni koš; na spodnji osrednji in zgornji del prsnice. Počasi obračamo glavo v levo in spet počasi v desno. Vajo ponovimo 8 do 10 krat v vsakem položaju rok.

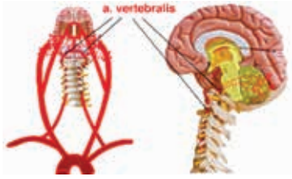
9. vaja. »Premik rebrnega kota« (pomoč srcu, pljučem, jetrom in želodcu). Vajo izvajamo leže. Valjček položimo pod lopatici, pod glavo lahko položimo tanko blazino. Z levo in desno dlanjo primemo rebrni kot in ju premikamo diagonalno desno in navzgor. Pri tem naredimo vdih in izdih. Vajo ponovimo 8 do 10 krat.

10. vaja »Raztezanje prsnice gor – dol, levo – desno« (pomoč pljučem in prsno vratnemu delu hrbta). Vajo izvajamo leže. Valjček položimo pod lopatici, pod glavo položimo tanko blazino. Z obema dlanema primemo prsnico in jo raztezamo navzgor, navzdol, levo in desno. Vajo vsakokrat ponovimo 8 do 10 krat.

11. vaja »Raztezanje prsnično-rebrnih sklepov« (pomoč srcu, pljučem, jetrom in želodcu). Vajo izvajamo leže. Valjček položimo pod lopatici. S prsti zatipamo sklepe med rebri in prsnico, rahlo pritisnemo in vsako posebej raztezamo iz leve in desne strani navzven. Vajo ponovimo 3 do 4 krat na vsakem rebrnem sklepu.

12. vaja »Premikanje prsnih in vratnih vretenc z desne strani diagonalno gor in levo« (pomoč srcu, pljučem, vratu, možganom). Vajo izvajamo leže. Valjček položimo pod lopatici. Glavo obrnemo v levo, s prsti začutimo vratna vretenca in jih v zaporedju od spodaj navzgor rahlo masiramo. Vsako vretence posebej zmasiramo 3 do 4 krat.

13. vaja »Sprostitev atlanta« (pomoč vitalnim centrom možganov). Vajo izvajamo leže. Valjček podložimo pod lopatici. Glavo obrnemo levo, s prsti desne roke poiščemo atlant (1. vratno vretence), ki leži takoj za ušesom in ga rahlo premikamo naprej in nazaj in tako razbremenjujemo. Vajo ponovimo 3 do 4 krat.



14. vaja »Sprostitev tilnično senčnične odprtine z leve strani lobanje« (pomoč vitalnim centrom možganov). Vajo izvajamo leže na trebuhu. Glavo obrnemo v desno. S prsti desne roke zatipamo tilnično in senčnično kost na levi strani in 3 do 4 krat rahlo zmasiramo ta predel.

Dodatno je potrebno sprostiti tudi točko Feng Fu. To storimo tako, da na točko položimo kocko ledu (2x 2 cm) in jo tam držimo 20 minut, zjutraj na tešče in zvečer pred spanjem. Na dva do tri dni napravimo odmor. Postopek je zelo koristen za boj proti različnim bolečinam in boleznim, povečuje energijo, vrača spanec, preprečuje prehlad in celo pomlajuje.

15. vaja »Fiksacija zagozdnice in obračanje z očmi« (pomoč zagozdnici). Vajo izvajamo leže na hrbtu. S prsti zatipamo zagozdnico (senca) in jo fiksiramo. Oči obračamo v obliki številke osem. Vajo ponovimo 8 do 10 krat v vsako smer.

16. vaja »Raztezanje tilnika in čela v nasprotni strani« (pomoč tilnici in čelnici). Vajo izvajamo leže na hrbtu. Z obema dlanema objamemo temenici in mehko tkivo in ju vlečemo narazen. Vajo začnemo na tilnici, nato na temenici in nazadnje na čelnici; ponovimo 8 do 10 krat v vsako smer.

17. vaja »Raztezanje nosu in tilnika v nasprotni strani« (Pomoč tilnici in čelnici). Vajo izvajamo leže na hrbtu. Z dlanema primemo čelnico in nos, ju vlečemo narazen in ob tem oči obračamo v obliki osmice. Vajo ponovimo 8 do 10 krat.

18. vaja »Premik rebrnega kota gor in desno« (pomoč srcu, pljučem, jetrom in želodcu). Vajo izvajamo stoje. Roki položimo na levi rebrni kot in premikamo gor in v desno. V skrajni legi naredimo vdih in izdih. Vajo ponovimo 8 do 10 krat.

19. vaja. »Premik križa naprej« (pomoč črevesju, spolovilom, ledvenemu delu hrbta in medenici). Vajo izvajamo stoje. Z dlanema primemo križnico in v zaklonu z njima pritisnemo direktno v križnico ter pritisk pošljemo naprej in navzgor. Ponovimo 8 do 10 krat.

20. vaja »Premik ledvenih vretenc naprej« (pomoč črevesju, spolovilom, ledvenemu delu hrbta in medenici). Vajo izvajamo stoje. Pesti damo v ledveni predel in v zaklonu od spodnjih vretenc navzgor rahlo pritiskamo na posamezno vretence. Ponovimo 8 do 10 krat.

21. vaja »Masaža mehkih mišic stegna« (pomoč medenici, kolkom in kolenom). Vajo izvajamo sede ali leže. Masiramo notranje mišice stegna . Začnemo v dimeljskem delu in spuščamo do kolena. Masiramo 2 do 3 minute.

22. vaja »Masaža zadnjih mišic meč« (pomoč medenici, kolkom in kolenom). V sedečem položaju masiramo zadnje mišice meč od kolena do stopala. Masiramo 2 do 3 minute.

23. vaja »Desna peta na levem stopalu« (pomoč stopalom). Vajo izvajamo leže. Noge iztegnemo. Desno peto položimo na levi nartni lok in ga rahlo masiramo 2 do 3 minute. Hkrati razgibavamo levo stopalo v različne smeri.

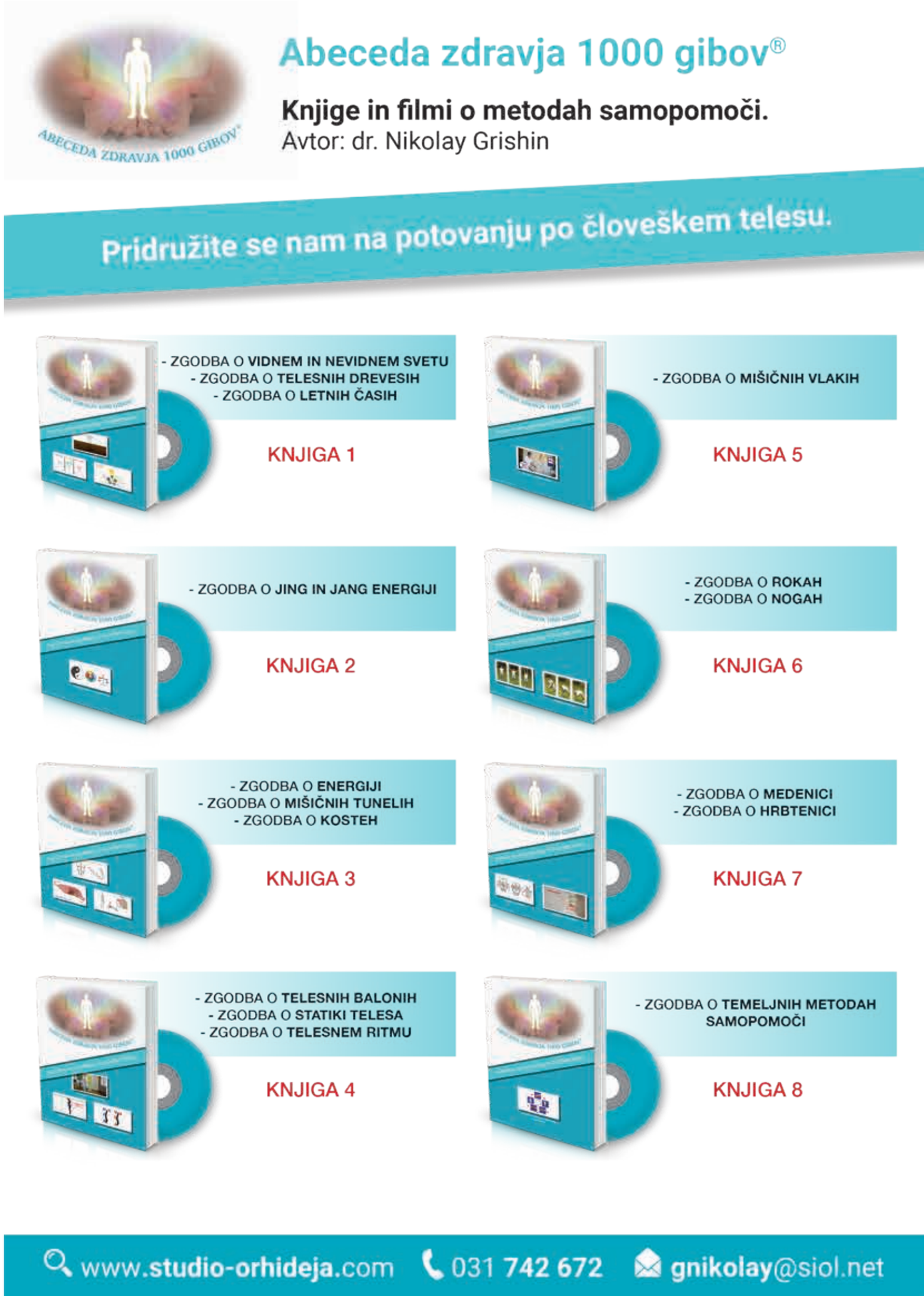
24. do 28. vaja »5 osmic«. Stoje izvajamo obračanje medeničnega koša, diafragme, ramenskega obroča, glave in oči v obliki osmice. V vsakem položaju naredimo po 8 do 10 ponovitev. Pri obračanju glave je treba delati pazljivo brez močnih zasukov; zaradi stabilnosti trupa in preprečitve vrtoglavice je to vajo bolje izvajati sede. Glavo obračamo v obliki osmice 1 ali 2 obrata v eno smer, enako v drugo smer in nato se ustavimo in počivamo. S časom bo ta predel bolj razgiban, vrtoglavice pa se bodo zmanjšale.

Prispevek uredila *Pika Trpin*

SEZNAM SKUPIN ŠOLE ZDRAVJA (po abecedi)

1 AJDOVŠČINA
2 BLED
3 BOHINJSKA BISTRICA
4 BOROVNICA
5 BOŠTANJ (pri Sevnici)
6 BRESTANICA
7 BREŽICE
8 CELJE – OŠ Lava
9 CELJE.– II. OŠ
10 CERKLJE OB KRKI
11 CIRKOVCE
12 ČRNOMELJ
13 CERKLJE OB KRKI
14 CIRKOVCE
15 ČRNOMELJ
16 DOLENJSKE TOPLICE
17 DOLNJA PREKOPA
18 DOMŽALE – 88 Lip
19 DOMŽALE – Ihan
20 DOMŽALE – Paviljon
21 DOMŽALE – Radomlje
22 DOMŽALE – Stob
23 DOMŽALE – Športni park
24 DOMŽALE – Vir
25 DRAGATUŠ
26 DRAVOGRAD – Robindvor
27 DOL. TOPLICE – Soteska
28 DUPLEK – Dravske vile in povodni moži
29 GRADAC
30 GRADIŠČE
31 GROSUPLJE
32 HAJDINA
33 HAJDINA – Skorba
34 HORJUL
35 HRVATINI
36 IG
37 IVANČNA GORICA
38 IVANČNA GORICA – Krka
39 IZLAKE
40 IZOLA
41 JAVORNIK (Ravne na Koroš.)
42 KAMNIK – EKO Godič
43 KAMNIK – Keršmančev park
44 KAMNIK – OŠ Marije Vere
45 KAMNIK – Perovčki
46 KANIŽARICA
47 KIDRIČEVO
48 KOPER – Markovec
49 KOSTANJEVICA NA KRKI
50 KRANJ – Čirče
51 KRANJ – Mlaka – Kokrica
52 KRANJ – Planina
53 KRANJ – Prešernov gaj
54 KRANJ – Stražišče
55 KRANJ Šorlijevo naselje
56 KRANJ. – Žabnica
57 KRESNICE
58 KRIŽE PRI TRŽIČU
59 KRŠKA VAS
60 KRŠKO – DB – Park
61 KRŠKO – DB – Podbočje
62 KRŠKO – DB – Raka
63 KRŠKO – DB – Stadion
64 KRŠKO – DB – Velika vas
65 KRŠKO – DB – Veliki kamen
66 KRŠKO – DB – Veliko Mraševo
67 KRŠKO – DB – Zdole
68 KRŠKO – Leskovec
69 KRŠKO – Videm
70 KUNGOTA PRI PTUJU
71 LAHOVČE
72 LESCE
73 LITIJA
74 LJ – Brinje
75 LJ – BS3
76 LJ – Črnuče
77 LJ– Dravlje
78 LJ – Fužine
79 LJ – Kodeljevo
80 LJ – Kolezija
81 LJ – Koseški bajer
82 LJ – Livada
83 LJ – Navje
84 LJ – Nove Jarše
85 LJ – Polje
86 LJ. – Prule
87 LJ – Ruski car
88 LJ – Savsko naselje
89 LJ – Šiška
90 LJ – Šmartno ob Savi
91 LJ. – Štepanjsko naselje
92 LJ– Tabor
93 LJ – Trnovski pristan
94 LJ – Vič
95 LJ – Vižmarje – Brod
96 LJ – Vrhovci
97 LJ – Zalog
98 LJUTOMER
99 LOGATEC
100 LUCIJA – SONCE
101 MB – Kidričev trg
102 MB – Koroška vrata
103 MB – Limbuš
104 MB – Razvanje
105 MB –Tabor
106 MB – Tezno – Mavrica
107 MARKOVCI pri Ptuju
108 Medvode – Center
109 Medvode – Preska
110 MELINCI
111 MENGEŠ – Oranžerija
112 MENGEŠ – Loka
113 MENGEŠ – Mengeš Mali
114 METLIKA
115 METNAJ
116 MEŽICA
117 MIRNA
118 MIRNA PEČ
119 MOJSTRANA
120 MOST NA SOČI
121 NAKLO – Lastovke
122 NOVA HAJDINA
123 NOVA GORICA
124 NM – Birčna vas
125 NM – Bršljin
126 NM – Brusnice
127 NM – Jedinščica
128 NM – Karteljevo
129 NM – Ločna
130 NM – Mali Slatnik
131 NM – Portoval 1
132 NM – Ragovska
133 NM– TOP Drska
134 NM – Žabice – Žabja vas
135 ORMOŽ – Knjiga
136 PAMEČE – Troblje
137 PIRAN
138 PIŠECE (Brežice)
139 PODGORJE pri Kamniku
140 PODNART
141 PODZEMELJ
142 PORTOROŽ –Bernardin
143 PORTOROŽ – Meduza
144 PREBOLD
145 PREBOLD – Latkova vas
146 PREDDVOR
147 PREDOSLJE – Britof
148 PRIBANJCI (Hrvaška)
149 PTUJ – Breg
150 PTUJ – Ljudski vrt
151 PTUJ – Panorama
152 PTUJ – Rogoznica
153 PTUJ – Spuhlja
154 RADIIZEL – Kostanj
155 RADOVICA
156 RADOVLJICA
157 RADOVLJICA – Vrbnje
158 RUŠE – Bezena
159 RUŠE – Smolnik
160 RUŠE– Vas
161 SAVA (pri Litiji)
162 SELA (Videm pri Ptuju)
163 SEMIČ
164 SENOVO
165 SEVNICA
166 SEVNICA– Stari del
167 SEŽANA
168 SL. GRADEC – Center
169 SL. GRADEC – Legen
170 SLOVENJA VAS (Hajdina)
171 STARI TRG ob Kolpi
172 STIČNA
173 STOJNCI
174 STUDENEC – Ivanje selo
175 SUHOR PRI METLIKI
176 ŠENČUR PRI KRANJU
177 ŠENTILJ V SLOV. GORICAH
178 ŠENTJERNEJ
179 ŠENTJUR
180 ŠENTVID PRI STIČNI
181 ŠK. LOKA – Kamnitnik
182 ŠK. LOKA – Podlubnik
183 ŠK. LOKA – Sotočje
184 ŠMARJEŠKE TOPLICE
185 ŠMARTNO PRI LITIJI
186 ŠOŠTANJ
187 TANČA GORA
188 TOLMIN
189 TRBOVLJE
190 TREBNJE
191 TRZIN
192 TRŽIČ
193 TURIŠKA VAS
194 VELENJE
195 VINICA
196 VIPAVA
197 VRHNIKA
198 ZAGRADEC
199 ZG. HAJDINA – Pri lipi
200 ZGORNJI BRNIK
201 ŽEJNO (Brežice)
202 ŽELIMLJE
203 ŽIROVNICA
204 ŽUŽEMBERK

Z oranžno barvo obarvane skupine so nastale leta 2019



Skupina Radovica pri Metliki

Ena ptička priletela,
Na šolo radovsko se usedla.
Ona poje, žvrgoli,
vse oranžne gor budi.
Oj oranžni gor vstajajte,
v šolo zdravja se podajte.
V šoli zdravja ni skrbi,
saj dobimo vse moči,
Šola zdravja nam da moči, ,
Za naše srečne starejše dni.
Avtorici *Ana Vovk* in *Vida Frakel*

Himna skupine Javornik Ravne na Koroškem
Pozdrav soncu

Ko sonce zjutraj gori gre,
premnogi tarnamo,
saj radi bi še spali,
pa vadit moramo.

En poskok, počep al' dva,
še z boki krožimo.
Vsak dan pridno vadimo,
da gibčno bo telo.

Na koncu pozdrav soncu,
domov pa zdaj gremo,
saj zjutraj navsezgodaj
se spet tu vidimo.

(poje se na slovensko ljudsko *Sijaj, sijaj sončece*)
Avtor *Skupina Javornik*

Himna skupine Podgorje

Vsako jutro mi hitimo,
da v Podgorju se dobimo,
v športnem parku sred gozda se zberemo
in si dobro jutro voščimo.

Potlej se za roke primemo,
prav prijazno se pozdravimo,
že poskočno v krogu tečemo,
al' pa hitro, hitro hodimo.

S tisoč gibi se krepimo,
mraza nič se ne bojimo,
naj bo sonce al' pa naj pada dež
vaje prav vse naredimo.

Soncu, zemlji se zahvalimo,
z energijo se napolnimo,
zdaj klepet se prične,
prav prijetno nam je,
včasih tudi posladkamo se.
Avtorica *Ivi Vrtačič*

Skupina Portoval Novo mesto
Prednost je v gibanju

Zjutraj, ko se zbudim, si oči pomanem,
se pretegnem in hitro vstanem.
Čajček spijem, se uredim
In se z jutranjo telovadbo v novi dan zapodim.

Šola zdravja je prava stvar,
ne pozabi tega nikdar.
Slabo voljo pustim vnemar,
ne tarnam in ne godrnjam,
četudi me kaj boli,
vem, da se s tisoč gibi zdravje krepi!

Vaje dan na dan,
preženejo zaobljen trebušček stran!
Ko migamo smo zmagovalci vsi,
poražencev pri nas ni!
Zato ne razmišljaj predolgo,
pridruži se tudi ti!

Povabljeni k nam, ne bodite leni,
smo prijatelji, vedno vedri in iskreni!
Telovadba je pomembno opravilo,
s tem svojemu telesu daš najlepše darilo!
Avtorja *Janko Miketič* in *Alenka Podkrižnik*

Skupina Kolezija Ljubljana
Pesem

Dež prežene nas pod streho,
sonce pa nam je v uteho.
Nobeden ne prežene nam smehljaja,
Šola zdravja jih ima za dva tramvaja.
Sestavila *Tatjana Kardelj*

Skupina Zagorje ob Savi
Zagorska himna

Ko si zjutraj pomanemo oči,
po kavici vsaka izmed nas,
v Partizana k telovadbi pohiti.
Me klene Zagorjanke se ne damo,
saj za zdravje poskrbeti znamo,
naš um in telo sta nam hvaležna,
zato je gibanje neizbežno.
Gibi, tek in hoja,
zagotovljena je dobra volja.
Naša zlata leta neusmiljeno bežijo,
s telovadbo se nam spomini spetž osvežijo.
Avtorica *Vida Kos*

Himna Skupine Šmartno ob Savi

Kaj nam doktor Grishin govori,
ko o nas razmišlja?
Dobra volja je najbolja!
Pa nam navodila da:
migaj, smej se, telovadi
pa boš zmeraj zdrav vesel!

Vsako jutro zberemo
zdaj se mi ob Savi,
nič nam ni težko vstati
pa naj sneg bo. Megla , dež
mi nikoľ ne obupamo!

Po napornem treningu
Lep dan si zaželimo!
To nam energija da
za vsa druga opravila.

Zdaj pozivamo vas vse,
Da pridružite se vadbi,
Saj vam z nami bo lepo – JUHEJ!
(na melodijo *Kekčeva pesem*)
Avtorica *Zlata Zajec*

Himna skupine Birčna vas

Zjutraj telovadimo,
vedno dobre volje smo.
Skupaj kavo spijemo,
celi dan prav srečni smo.
Če bomo telovadili,
bomo vedno zdravi b'li.
Vsi v oranžno oblečeni,
bomo Birčno vas polepšali.

(na melodijo *Na Roblek*)
Avtorica *Marjana Golob*

Himna skupine Ruše – Smolnik

Če že zjutraj telovadiš,
greš po svetu lahkih nog.
Če napraviš res vse vaje,
vse uženeš v kozji rog.
Jaz pa pojdem, k telovadbi,
da razgibam si telo,
v eni roki nosim sonce,
v drugi roki zlati smeh.

Kaj pa pravimo zdaj mi,
mi vsi telovadci.
Dobra vadba je najbolja,
To si piše za uho.
Migaj, dihaj, popek stiskaj!!!!!

Juhej!!!!!!!!
Avtorji *Člani skupine Ruše – Smolnik*

Skupina Hajdina

Na Hajdini pri kapeli, naša Marta živi,
ki letos v juliju 80. rojstni dan slavi.
Vesele narave, dobrega srca,
vsakdo jo takšno od blizu in daleč pozna.
Ljubezen do zemlje, živine in rož,
delo je njeno, užitek, ponos.
Življenje ni vedno tepih iz rož,
tudi trnje in bol, nam prekriža ta pot.
Na gmajni si zjutraj masiraš telo,
z nasmehom in petjem, se oziraš v nebo.
Lastovka z nasmehom je tvoj element,
masaža telesa, so zate nebesa.
Naj ti bog nameni obilo še let,
želimo ti zdravja, ostani z nami še dolgo na svet.
Avtorica *Francka Cartl*

Dež, že spet dež

Rano juto, pogled skozi okno.
sivina in dež, dež, dež.
Dan je ves zaspan, meglen in deževen.
Kapljice neusmiljeno tolčejo po oknu,
zlivajo se v luže, luže v potoke.
In potoki v reke.
Voda odnaša vse pred seboj,
tudi moje turobne misli.
Zavrtim se na peti in oblečem plašč
pa hitro v nov dan, čeprav v deževen dan.
Avtorica *Marija Miklič*, skupina Želimlje

Skupina Stojnci
Stojnci smo

Stojnci smo in premagamo vse, kar nas boli,
bolečino, žalost, a najbolj če smo sami.
Ob sedmih zjutraj vsi srečni se dobimo,
v levo, v desno, gor in dol, telovadimo že vsi. Hej!

»Zdravje« naše geslo je, nosimo oranžne majčke.
Naj smo stari ali mladi radi se imamo vsi.
Če prijatelj je v stiski, brž k njemu pohitimo,
če se dela, al› če se žura, me smo vedno vkup.

Stojnci smo in premagamo vse, kar nas boli,
bolečino, žalost, a najbolj če smo sami.
Ob sedmih zjutraj vsi srečni se dobimo,
v levo, v desno, gor in dol, bolečina se zgubi. Hej!

Tudi ko se razidemo, se ne pozabimo.
Naše prijateljstvo je močnejše, kot je pozabe moč.
Še čez petdeset let prav tukaj se dobimo,
do tačas pa, prijatelji dragi, vam želimo srečo vse povsod!

Stojnci smo in premagamo vse, kar nas boli,
bolečino, žalost, a najbolj če smo sami.
Ob sedmih zjutraj vsi srečni se dobimo,
v levo, v desno, gor in dol, radi se imejmo vsi. Hej!
(priredba *Gasilci smo* – Don Juan)
Ivan Laura

Pesem skupine Pribanjci

Po prstima i petama, svoga tela ponosnog,
ide grupa narandjasta. Zdravje zove uporno.
Svako jutro zimi, ljeti , ruke, noge, ledja, vrat,
mi nedamo da boluju, pa vježbamo za inat.
Postat ćemo lastavice, rode, buče i ribice.
Pjevat ćemo ha, ha, ha, biti družba vesela.
Nek nas čuje susjed mago, nek nas vidi cijeli svijet,
Mi ne damo zdravje svoje, živjet ćemo zauvjek.
Avtor *Člani skupine*

Pod Topom, Novo mesto

Eno leto bo minilo,
tam pod Topom
se je zgodilo.
Šola zdravja,
družba zbrana
vsak dan se razgibava.
Če kdo zboli
ali ga včasih ni
drugih pet ga nadomesti.
Razgibavajmo se
veselo še naprej,
saj nas druženje
in gibanje
vsak dan veseli.
Avtorica*Terezija Balaževič*

V Mariboru se dogaja

V Mariboru se kar dogaja, brez vala oranžnega ne gre.
V parku skačemo in migamo, na Pohorje sopihamo,
se gor raztegnemo in gibamo.
V Domžalah in Velenju od mariborskih oranžnih vse žari.
Še na morje se, v Izolo povabimo,
telovadimo, po morju plujemo, se s Primorci veselimo.
Poletje na Rotovžu zaokrožimo,
kako »fit« kljub letom smo in
povabilo v državni parlament prislužimo.
Zdaj zares, kako »fit« in zdravi smo,
v Moravskih toplicah z meritvami preverimo.
S Ptujčani se družimo, jih ob Simbiozi giba obiščemo.
Z otroci »našo prihodnostjo« telovadimo,
jim veselje do gibanja pokažemo.
Ko v naša leta pridejo to »dodana vrednost« bo.
Za aktivni konec leta Kongresni trg obarvamo,
od sedenja otrple ude kljub mrazu v čudovitem sončku razgibamo,
malce zapojemo, državni zbor z oranžnim žarom obarvamo.
Z ogledom Ljubljane – pravljično okrašene,
si praznično vzdušje v duše pričaramo.
Zdravo je: brez tabletk in preparatov gibati se in veseliti,
se oranžnim iz društva Šola zdravja priključiti,
se objemati, s hormoni sreče napolniti.
Ti ohranjajo notranji mir in zadovoljstvo.
Avtorica *Erika Rajšp*

BANJA VRUĆICA
Zdravstveno turistični center d.d.

Rozman bus

26 let z vami

PRIJAVE in INFORMACIJE:
041 855 630
04 / 53 15 249

18.05.2020 – 25.05.2020 in 19.10.2020 – 26.10.2020 **340 € / osebo v dvoposteljni sobi**

AKCIJA: FEBRUAR 2021 **300 € / osebo v dvoposteljni sobi**

V ceno je vključeno: *prevoz, pijača dobrodošlice, 7x polni penzion, zdravniški pregled, zobozdravstveni pregled, 7 dni po 3x na dan terapije, neomejeno kopanje, savne, kopalni plašč, taksa, prijava in spremljevalec.*
Za doplačilo: enopostelja soba, ultrazvok srca, notranjih organov in žil, kisikova komora in pregled oči.

ENODNEVNI IZLETI

- Kopalni izleti: Dolenjske toplice, Šmarješke toplice, Banovci, Bioterme, Izola
- Martinovanje, praznik kakijev, nakupovalni izlet v Trst, Grossglockner

VEČDNEVNI IZLETI SLOVENIJA

- Terme Banovci, Bernardin, Terme Lendava, Strunjan

VEČDNEVNI IZLETI HRVAŠKA

- Orebič, Dugi Otok, Lastovo, Korčula, obiranje mandarin, Terme Tuhelj

VEČDNEVNI IZLETI BOSNA IN HERCEGOVINA

- Medžugorje, Medžugorje z mandarinami, Banja Vrućica s Sarajevom ali s piramidami ali s terapijami

OSTALI VEČDNEVNI IZLETI

- Madžarska toplice Freya, Turčija Istanbul

VESELI DECEMBER

- Adventna zgodba v Čazmi in Zagrebu, Terme Radenci z božično vasjo, Otočec z božično zgodbo v Čazmi, silvestrovanje

ROZMAN BUS, TURISTIČNA AGENCIJA, BRIGITA ROZMAN S.P.,
LANCOVO 91, 4240 RADOVLJICA
SPLETNA STRAN: *www.rozmanbus.si*
E-NASLOV: *rozmanbus@siol.net*
TEL.: *04/ 53 15 249*
GSM: *041 855 630*

Nudimo najem avtobusa za izlete različnih skupin