

Neda Galijaš

**M**inka Donik, vodja skupine Maribor - Razvanje, je ena od dobitnic denarne nagrade in priznanja Društva Šola zdravja za aktivnosti v lanskem letu. "Hvaležna in počaščena sem predvsem zato, ker me tako vidi moja skupina. Menim, da si nagrado ali priznanje zaslužijo vsi člani in članice. Skupina je celica, motivacija, prijateljstvo! Vodja je le skrita nitka energije, ki vse povezuje," je povedala ob prejemu nagrade. Meni, da je vadba za zdrav začetek dneva, ob tem pa druženje in širjenje socialne mreže, "kot dragulj, ki ga moramo brusiti dan za dnem".

#### Zadovoljstvo odtehta trud

Jutranjo vadbo 1000 gibov je v Razvanje pripeljala pred štiri leti, nato pa zavedanje o pomembnosti vadbe za zdravje, dobro počutje in tudi druženje razširila še na okolico. Tako na območje mariborske občine, v Limbuš, kot v sosednjo občino Hoče - Slivnica, kjer sta ob njeni pomoči nastali skupini v Radizelu in Rogozi. "Po določenem času smo vselej priče veselim obrazom, objemom in besedam zahvale za ponujeno roko ob začetku samostojne vadbene poti. To je tisto, kar odtehta ves vložen trud za pomoč ob nerodnostih in negotovostih, ki jih s seboj prinese sleherni začetek," pove Minka.

Tudi sama je na začetku potrebovala pomoč in nekaj spodbude. "Ko sem se konec decembra 2015 upokojila, sem začela razmišljati, da potrebujem nekaj, kar bi bilo povezano z vsakodnevnim gibanjem. Že pred tem sem slišala, da na Ptujju telovadijo na prostem. Nato me je prijateljica napotila k Taborkam v Maribor, ki so vadile šest kilometrov stran od mojega doma. Postopoma sem se navadila na vsakodnevno vadbo in že po dveh mesecih sem opazila spremembe pri zdravju," 69-letna Donikova razlaga o začetkih. Po šestih mesecih je



#### RAZVANJE

## "Vadba je dragulj, ki ga je treba brusiti"

Za vodjo skupine Šole zdravja v Razvanju je jutranja vadba način življenja. Za svoj angažma je prejela nagrado društva

zbrala pogum, našla prostor pod brezo v Športnem parku v Razvanju, kjer so junija 2016 začeli vaditi. "Takrat mi je največ pomenila moralna podpora in tudi vodenje prvega srečanja, za katero sta se posebej potrudili skupini Maribor - Tabor in Maribor - Koroška vrata. Čeprav sem imela z vadbo pol leta izkušenj, začetki delovanja naše skupine res niso bili lahki," je hvaležna.

*"Prostovoljstvo je zame pogum, dar, potreba, hvaležnost"*

#### Način življenja

K začetkom se po štirih letih ozira z velikim zadovoljstvom, da je z vztrajnostjo projekt zares zaživel. "Pri tem nimam v mislih le svojih zaslug, ponosna sem na prav vse v našem oranžnem krogu. Delujem kot prostovoljka in prostovoljstvo je zame pogum, dar, potreba, hvaležnost. Ne razmišljam o stvareh, ki so se zgodile, ampak je

Minka Donik (tretja z leve) s skupino Šola zdravja Maribor - Razvanje Foto: Arhiv društva

pomembno le, da dosežemo pričakovane rezultate. Tega se zavedajo tudi vsi drugi člani in članice skupine. Zame osebno pa sta vadba in vodenje skupine postala način življenja," še pove Minka.

Aktivna pa ni le pri vadbeni skupini, ampak v Razvanju sodeluje tudi z drugimi društvu in tudi s Krajevno skupnostjo Razvanje: "V tako majhnem kraju se osebe, ki delujejo v posameznih društvih, med seboj seveda ne nehnijo prepletajo. Hkrati pa je veliko vadečih v naši skupini, ki niso bili člani nobenega društva v kraju. To se mi zdi zelo pomembno, saj prav ti potrebujejo največjo moralno podporo. In želela sem, da bi naša skupina delovala enakovredno, kakor vsa društva v kraju." Tako lahko tudi skupina uporablja skupne notranje in zunanje prostore krajevne skupnosti za druženje in telovadbo.

Njihova vloga in pomen v kraju nista ostala neopažena. Skupina Šole zdravja Maribor - Razvanje je leta 2018 prejela priznanje Društva upokojencev Razvanje. Od takrat jih tudi redno vabijo na njihov občni zbor. "Vsakega občnega zbora sem se udeležila v naši oranžni majčki, kar je pripomoglo, da smo zdaj v našem kraju še bolj prepoznavni in cenjeni," doda.