

Prvo leto delovanja skupine Brinje Društva Šola Zdravja



naša društva



Pred dobrim letom, natančneje na prvi jesenski dan 2019, je bila ustanovljena četrta skupina Društva Šola zdravja v naši četrti skupnosti. V ČS Bežigrad delujejo skupine BS3, Savsko naselje, Navje in Brinje. V MOL deluje 27 skupin društva, pod njihovim okriljem pa vsako jutro v parkih, na igriščih in drugih zunanjih površinah v soseskah telovadi več sto članov in članic. Poleg jutranje telovadbe 1000 gibov si srečanje popestrimo tudi s tedenskimi družabnimi srečanji ob kavici ali čaju. Praznujemo rojstne dneve, zlasti osebne jubileje udeleženk. Ob srečanjih komentiramo aktualne dogodke in svetujemo v primeru težav in stisk s svojimi izkušnjami. Večina se po letu dni jutranje telovadbe počuti bolje in opaža vidne izboljšave pri zdravju in počutju. Za kulturno dejavnost naše skupine skrbi Marija, ki naše dejavnosti dokumentira v fotoalbumu, nas pa razveseljuje s fotografijami. Tako smo si skupaj ogledali razstavo našega člana Lojzeta v prostorih revije Vzajemnost, na Navju obeležili dvestoletnico smrti Valentina Vodnika, nekateri pa so za pusta v maskah obiskali in razveselili stanovalce DSO Bežigrad.

Kljub epidemiji v okviru predpisanih ukrepov vsako jutro vadimo na varni trimetrski razdalji, nekateri pa vadijo doma ob odprtem oknu in aplikaciji, ki jo je posnela Posavje TV, že pomladi pa smo v času epidemije vadili s pomočjo sklopov vaj, posnetih v Domžalah, ki so nam jih poslali iz Društva šole zdravja.

In kako smo začeli? S pomočjo skupine Navje, ki nam je posodila vaditelja za prve mesece vadbe, dokler nisva op-

ravili tečaja za vaditelje dve iz skupine, in od novembra se vsak teden izmenjujeva pri vodenju. Že prej so bili poskusi za ustanovitev skupine v našem okolju v parku oz. na igrišču pred OŠ dr.Vita Kraigherja, ki pa niso uspeli. Tečaj za vaditelje sta že prej opravili tudi Marija in Katarina, ki sta bili pobudnici za ustanovitev skupine Brinje in lahko vodita skupino v primeru odsotnosti. Člani skupine smo se udeležili nekaterih strokovnih predavanj v okviru društva v MKL Knjižnici Bežigrad, srečanja ljubljanskih skupin ter nastopa vseh ljubljanskih skupin na Prešernovem trgu v tednu športa, lani pa na ploščadi Športnega centra Triglav. Tudi pri opremlitvi skupine nam je pomagala skupina Navje z nabavo prvih oranžnih majic in jopic, da smo v okolju bolj opazni. Vedno več nas je, saj se nam skoraj vsak mesec pridružijo nove članice. Vabimo vas, da se nam pridružite tudi vi, saj vadbo na prostem v skladu s svojimi sposobnostmi vsem starostnim skupinam priporočajo tudi zdravniki.

Letos je Društvo Šola zdravja uspelo na razpisu MOL, ki bo tri leta finančno podpiralo projekte in dejavnosti ljubljanskih skupin. Vsi člani smo prejeli steklenico za vodo z napisom. Društvo je s skupino kineziologov sklenilo pogodbo o sodelovanju. Avgusta so testirali 122 članov v osmih skupinah. V letu 2021 bomo nadaljevali v drugih osmih skupinah. Septembra pa so na 15 lokacijah na zunanjih fitnes napravah pripravili prikaz vaj, ki jih lahko izvajamo. Tudi našo skupino je obiskal prijazen in simpatičen študent ter nam pokazal vaje z elastiko.

V zimskem obdobju bo naloga kine-

ziologov, da vsaj enkrat mesečno obiščejo vsako skupino, ki deluje v Mestni občini Ljubljana. Po prehodnem dogovoru z njimi lahko na lokaciji skupine izvedejo naslednje:

- pomoč pri pravilni izvedbi vaj 1000 gibov
- vaje za moč z elastiko
- vaje za koordinacijo in vzdržljivost s koordinacijsko lestvijo
- vaje za ravnotežje
- vaje za moč z lastno težo
- vaje na zunanjih fitnes napravah
- svetovanje glede vadbe za določene težave/poškodbe ...

Upamo, da bo epidemije čim prej konec in bomo srečanja lahko izpeljali.

Že dalj časa se dogovarjamo za skupno vadbo v vrtcu Jelka in jo bomo v najkrajšem času, ko ne bo več omejitev zaradi epidemije, tudi uresničili.

Za konec in motivacijo, da se nam pridružite, pripenjamo zapis Olge Čuček iz skupine Navje:

ORDINACIJA

Ordiniramo vsak dan od 7.30 do 8. ure, razen nedelje in praznikov. Nekateri, toda redke, ordinacije Šole zdravja po državi so odprte tudi ob nedeljah in praznikih. Razširjeni smo po vsej Sloveniji in naša posebnost je, da delujemo na odprtem, na javnih površinah (plaže, parki, travniki, igrišča, ob jezerih, morju, rekah, stadionih in podobno). Lahko nas najdete po barvi naših uniform, ki niso bele, ampak oranžne. Saj smo tudi mi nenavadna in vesela družina, ki izžareva toplo in sončno energijo. Pa še to, pri nas ni naročanja in ni čakalnih vrst!!! Pridete, pogovorimo se in takoj lahko začnete brezplačno terapijo »1000 gibov«. Prej pa se lahko pozanimате po telefonu in pokličete naš terapevtski center Društvo Šola zdravja na številko 059 932 066 ali pa nas obiščete na spletni strani (<https://solazdravja.com/skupine-po-obcinah/>), kjer boste našli najbližjo lokacijo.

Osrečili vas bomo!

Ostanite zdravi, po duši pozitivni, na covid vsi negativni!

Za skupino Brinje
zapisala Avgušтина Zupančič