DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA
Slaminakarska cesta 18
1230 Domžale

Poštnina plačana.
Pog. Št. 1138/1/S

Šola ZDRAVJA

WWW.SOLAZDRAVJA.COM

BREZPLAČNI ČASOPIS
DRUŠTVA ŠOLA ZDRAVJA

ŠTEVILKA 9 / JUNIJ 2021

Spoštovane bralke in spoštovani bralci.

Leto 2020 bo ostalo zaznamovano kot posebno, leto velikih nasprotij in sprememb. Hkrati je bilo morda za nekatere najbolj stresno in za druge najbolj mirno leto. Leto, ki je poskrbelo, da smo se obrnili vase in premleli vrednote in prioritete. Po obetavnih dveh mesecih se nam je življenje obrnilo na glavo in vse je postalo drugačno, posebno in na videz neizvedljivo; tudi naša druženja in izvedbe jutranje telovadbe. Za več mesecev smo morali prekiniti osebne in družabne stike in ni nam ostalo drugega, kot da se, kot otroci, mladi in zaposleni, preselimo na splet in program Šole zdravja začnemo izvajati preko »ZOOM-a« in drugih možnostih sodobne tehnologije. Ker nimamo vsi enakih možnosti za dostop do spleta, je treba pohvaliti vodstvo našega društva in prenekatere posameznike – člane društva, da so poiskali različne možnosti za predvajanje jutranjih vaj na lokalnih televizijah in tako pomagali vadbo približati tudi tistim, ki niso vešči uporabe IT-tehnologije. Društvo je bilo postavljeno pred številne izzive in prav lahko bi zaradi posledic ukrepov zaradi epidemije tudi prenehalo z delovanjem. A po zaslugi iznajdljivosti vodstva in njihovega marljivega dela, nam je uspelo tako z ohranjanjem jutranje telovadbe kot tudi uvajanjem novih programov. Eden od vidnih programov, ki nam ga je uspelo vzpostaviti v sodelovanju z Mestno občino Ljubljana in Občino Domžale, je nadgradnja vsakodnevne jutranje telovadbe z nepogrešljivimi vajami za moč. V sodelovanju z mladimi diplomiranimi kineziologi je vzniknila še ideja o povezovanju druženja in vadbe v naravi skupaj z učenjem pravilnega dihanja. Na razpisu Ministrstva za zdravje je bila ideja sprejeta in tako je nastal nov program »Dihamo z naravo«, ki se mu bomo pod budnim očesom strokovnjakov lahko pridružili vse poletje. V veselje mi je ugotoviti, da naše institucije prepoznavajo pozitiven pomen rednega gibanja na boljše fizično in psihično počutje vseh ljudi.
V letu 2020 je naše društvo zdravja, ki ima že dolgo status prostovoljne organizacije in deluje javnem interesu na področju športa, od Ministrstva za zdravje pridobilo še status humanitarnega društva, kar nam kot nevladni organizaciji odpira nove priložnosti. Odslej si bo vodstvo prizadevalo pridobiti še status na področju socialnega varstva, saj so se zaradi epidemije in ukrepov vezanih nanjo socialne in psihične stiske ranljive populacije starejših izjemno povečale.

Kot sem poudarila na začetku, se je vse spremenilo. Tudi naš časopis je tokrat zasnovan nekoliko drugače, saj prinaša nekaj manj vaših vtisov, zaradi osipa dejavnosti na terenu pa so redkejša tudi vaša oglašanja z nepogrešljivimi fotografijami, vendar pa nam zato prinaša več strokovnih vsebin. Iz navedenih razlogov bo časopis izšel z nekaj zamude, ki pa smo jo nadomestili tako, da smo vanj vnesli tudi nekatera dogajanja, ki so se zgodila do konca letošnjega maja. Ker pa se je vse preselilo na splet, se nanj seli tudi naš časopis in tako boste lahko njegovo razširjeno elektronsko različico odslej prebirali tudi na spletu. Le-to bomo letos še dopolnjevali in morda z vašo pomočjo tudi izboljšali.
Ob koncu bi se rada zahvalila vsem, ki ste mi pomagali pri ustvarjanju, vodstvu društva, lektorju in oblikovalcu, predvsem pa vsem članom društva za njihove pisne prispevke in fotografije. Vsi člani društva boste prejeli časopis Šola zdravja v tiskani obliki na domači naslov in upam, da boste uživali ob prebiranju. Prav tako pa vas vabim, da e- časopis poiščete na spletni strani Društva šola zdravja, saj vam bo v elektronski obliki prinesel še več vsebin in zanimivosti. Naj vam bo časopis v veselje in spodbudo.

Hvala vsem in veselo naprej!
Urednica: Pika Trpin

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

KAZALO

Nagrade in priznanja	4
Intervju	5
Vsebinsko poročilo	9
Odmevi	14
Izleti in potepanja	22
Obletnice	28
Osebni vtisi	34
Strokovna sodelovanja	40
Strokovni članki	44
Himne in pesmi	60

Podprle so nas lokalne skupnosti: občine, krajevne in četrtne skupnosti.

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

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

ČASOPIS ŠOLE ZDRAVJA
Številka 9, junij 2021
Brezplačni izvod
DRUŠTVO ŠOLA ZDRAVJA
Slamnikarska cesta 18
1230 Domžale
Davčna številka: 94506019
Matična številka: 4014715
TRR Delavska hranilnica, SI56-6100-0002-4587-810

KONTAKTI:
telovadba7.30@gmail.com
casopisdsz@solazdravja.si
UREDNICA: Pika Trpin
LEKTURA: Grega Rihtar s. p.
OGLASNO TRŽENJE : Zdenka Katkič in Bernardka Krnc
OBLIKOVANJE: Pravokotnik, Rok Kompare s. p.
TISK: Nonparel d. o. o.
Naklada 5000 izvodov
ISSN: 2463-8676
IZHAJA OBČASNO
FOTOGRAFIJA NA NASLOVNICI: Pozdrav soncu - regijski posvet v Črnomlju 2020, foto: Neda Galijaš

Nagrade in priznanja

Med zanimivosti preteklega leta lahko uvrstimo tudi vrsto priznanj in pohval, ki so jih naši člani prejeli za svoje nesebično minulo delo. Seveda priznanja niso bila podeljena le za nedavne zasluge, pač pa je večina naših nagrajencev nemalo prostih ur svojega življenja, namesto da bi jih brezskrbno namenila sebi, nesebično razdajala drugim, razdajala svoje znanje in prosti čas in se posvetila soljudem, ki so to potrebovali, ter s tem pustila za seboj neizbrisno sled. Ponosni smo nanje in upamo, da njihova dejavnost s temi pohvalami ne bo prenehala, pač pa bodo le spodbuda za nadaljnje delovanje in namig vsem tistim, ki se lotevajo prostovoljstva.

Društvo Šola zdravja je na pobudo upravnega odbora s strani predlagateljev iz skupin DŠZ po vsej Sloveniji, prejelo vrsto predlogov za podelitev nagrad in priznanj najbolj zaslužnim prostovoljcem – članom Društva Šola zdravja za njihove izjemne dosežke. Komisija v sestavi članov Upravnega odbora: Alojzija Glavač, dr. Franc Habe in Zdenka Katkič, je v skladu s predpisi NIJZ, torej preko elektronske pošte pregledala vse predloge in se v skladu z merili zapisanimi v 1. členu Pravilnika o podelitvi nagrad in priznanj prostovoljcem DŠZ odločila za podelitev nagrad in priznanj naslednjim zaslužnim članicam in članom našega društva.

Denarne nagrade so prejeli:
KLOTILDA LETONJA iz skupine LJUDSKI VRT, PTUJ,
DRAGICA KRANJEC iz skupine PORTOVAL, NOVO MESTO,
MARIKA HALER iz skupine DREVORED 88 LIP, DOMŽALE,
SAVICA BRAJIČ iz skupine PRULE-ŠPICA, LJUBLJANA,
ANTONIJA STANIČ iz skupine KOSEŠKI BAJER – LJUBLJANA 88 LIP,
ANTON RAJH iz skupine GROSUPLJE,
MARIJA HABE iz skupine DREVORED 88 LIP, DOMŽALE,
EMA MODRIJAN iz skupine DREVORED 88 LIP, DOMŽALE,
MARIJA KRIŽAJ iz skupine BLED,
ROMANA IVAČIČ iz skupine SEVNICA,
DRAGICA JURŠE iz skupine RUŠE.

Priznanja pa so prejele:
OLGA BUDIMIR OLGA iz skupine TURIŠKA VAS, SLOVENJ GRADEC,
ANAMARIJA KRANJC iz skupine VIDEM, KRŠKO,
LJUTA JAVORNIK iz skupine KOLEZIJA, LJUBLJANA,
MARIJA KURNIK iz skupine ŠIŠKA, LJUBLJANA.

Diplome je nagrajencem podelila predsednica DŠZ Zdenka Katkič, foto Arhiv DŠZ

Nagrade in priznanja so po izboru komisije prejeli tisti prostovoljci/ke – člani/ce DŠZ, ki že mnogo let delujejo v interesu društva in so s svojim delovanjem izstopali iz povprečja. Ob zavedanju, da so kriteriji zahtevni (prostovoljci morajo skrbeti za povečevanje ugleda društva, dodajati prispevek k uvajanju in širitvi programa DŠZ, sodelovati pri razvoju novih skupin, biti mentorji ali nuditi podporo novim skupinam v regiji, delovati v lokalni regiji, prispevati k stabilnosti delovanja skupin, biti uspešni pri promociji društva, šteje tudi število skupin, ki so predlagale posameznega prostovoljca, predlog predsednice DŠZ in dolžina članstva v DŠZ).

HELENA ŠPANOVIČ je nagrajena s priznanjem Občine Krško za krepitev zdravja občank in občanov v letu 2020.

DARINKA SMRKE je za dolgoletne uspehe in predano delo na področju prostovoljstva ter promocije zdravega življenjskega sloga prejela nagrado Mestne občine Novo mesto za leto 2020.

ROMANA IVAČIČ je članica skupine Sevnica, ki je za svoje prostovoljsko delo prejela posebno pohvalo na dogodku »Športnik leta 2020«, ki ga vsako leto organizira Športna zveza Sevnica, v sodelovanju z Občino Sevnica in KŠTM Sevnica.

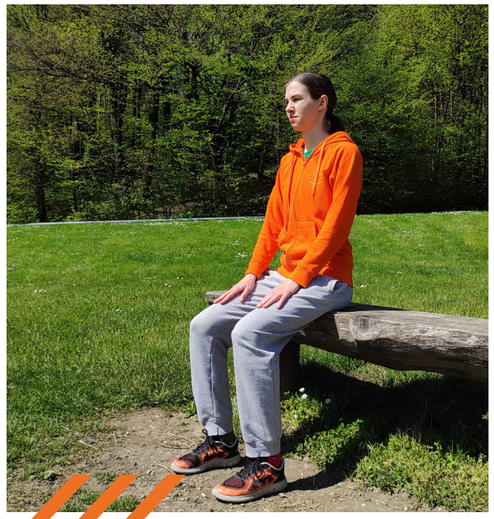
UBALD TRNKOCZY je eden izmed najbolj znanih in plodovitih slovenskih umetniških fotografov in filmskih ustvarjalcev, ki je v svojem polnem, ustvarjalnem življenju skozi objektiv tenkočutno ujel neskončno število utrinkov in pogledov na življenje okrog sebe ter iz njih s svojim izjemnim talentom, znanjem in smislom za umetnost, ustvaril dih jemajoče fotografije in filmske prizore. Njegove fotografije, filmi in posnetki so in bodo ostali kot neizbrisen dokument časa, ki ga živimo in ob katerih bomo uživali ter obujali spomine; prihodnjim generacijam bo s svojo umetniško nadarjenostjo in trdim delom ostal dober zgled, kako postati zares dober fotograf ali ustvarjalec filma.

Občani Pirana so ga za njegov izjemno bogat umetniški opus, ki ga je več kot dvajset let s svojim pretanjenim občutkom za lepoto in kulturno dediščino Pirana in okolice ustvarjal v njegovem dragem mestu, februarja 2021 nagradili s Tartinijevim priznanjem Občine Piran.

Za Društvo Šola zdravja je od samega začetka fotografiral in snemal vsa srečanja skupin Društva Šola zdravja na Tartinijevem trgu v Piranu in s fotografijo zabeležil tudi veliko večino drugih dogodkov v zadnjih desetih letih, ki so tesno povezani z delovanjem našega društva. Posnel je tudi film o jutranji telovadbi »Dobro jutro Piran«. S svojim umetniškim udejstvovanjem je ustvaril izjemen prispevek za promocijo in dvig prepoznavnosti društva. Ubald je za svoje dolgoletno delo v društvu prejel naziv častnega člana DŠZ. **Vsem dobitnikom priznanj in nagrad iskreno čestitamo in se jim zahvaljujemo za nesebično in požrtvovalno delo ter promocijo dejavnosti Društva Šola zdravja!**

Ga. Nedeljka Galijaš je z vsemi nagrajenci pripravila intervjuje, ki jih lahko najdete v e - časopisu Društva Šola zdravja in na spletni strani društva. (op.ur.)

Pripravila: Pika Trpin



Obiskali smo Evo Jeza ...

Pomlad 2020 nam je z razglasitvijo epidemije prinesla popolnoma nove pristope k izvajanju jutranjih vaj in nas nekako prepustila lastni iznajdljivosti tudi na področju skupne vadbe. Izginili so najpomembnejši atributi jutranjih srečanj našega društva, to je skupinska vadba in posledično druženje in izmenjava besed, nasmehov, objemov občutkov, izkušenj, nasvetov in vsega, kar sodi zraven. Ob zavedanju, kako pomembna je gibalna dejavnost za boljše telesno in duševno počutje, smo iskali alternative in se tako kot naši otroci, mladostniki, zaposleni in vsi drugi zatekli na splet in čim bolj individualne sprehode v naravo.

Splet okoliščin nam je namenil možnosti, da vzpostavimo nov način vadbe preko »zoom-a«, torej preko spletnih povezav. V ta tako rekoč prisilni položaj sta se vključila dva čudovita mlada človeka, športnika po duši in telesu: **Andraž Purger**, ki ga poznamo že nekaj časa, in **Eva Jeza**. Da bi nam nekoliko osvetlila svoj pogled na jutranjo vadbo po metodi »1000 gibov« in pokazala dodatne vaje, pomembne za izboljšavo kondicije in gibljivosti, smo ju povabili k razgovoru.

Eva Jeza je po zaključenem študiju na Fakulteti

za šport – smer kineziologija, nadaljevala še magistrski študij kineziologije na primorski univerzi. Kineziologija je relativno mlada veda. Naziv izhaja iz grške besede »kinesis« (gibanje). Ukvarja se s proučevanjem gibanja telesa s fiziološkega, biomehanskega in psihološkega vidika (na primer med vadbo, vsakodnevnimi opravili, pred in/ali po poškodbi) ter vplivom različnih oblik vadb na telo in njegovo delovanje (na primer vadba za moč, hitrost, vzdržljivost, hujšanje) in dopolnjuje fizioterapijo. Uspešno delovanje na kineziološkem področju zahteva poglobljeno znanje človeškega telesa skozi prepletanje različnih naravoslovnih ved, kot so anatomija, biomehanika, nevrologija, biokemija, fizioterapija in dietetika ter tudi psihologija.

Eva Jeza se že od mladih nog posveča športu in kot senca sledi stopinjam starejšega brata Jureta, znanega slovenskega sabljača. Sabljanje jo je prevzelo že kot majhno deklico in tako je z mečem postala državna prvakinja in se uvrščala tudi na evropska in svetovna prvenstva. S športom se še ukvarja, še v večje veselje pa ji je svoje znanje prenašati na mladi rod. V sodelovanju z bratom skozi svojo kariero v sabljaškem klubu Ljubljana trenira mlade sabljače v Ljubljani. V prostorih na Viču, kjer ima sedež društvo Kineziologi na kvadrat, pa se ukvarjajo z organiziranjem športnih rojstnih dni, počitniškega varstva, organizirajo delavnice za promocijo zdravja na delovnem mestu, splošno vadbo otrok; v zadnjem času pa se posvečajo tudi skupinski vadbi starejših.
Že med študijem je začela spoznavati, kako pomembno je gibanje v vseh življenjskih obdobjih. Naključje je hotelo, da se je s starejšimi srečala najprej v DCA (Dnevni center aktivnosti) na Rudniku, kjer je predstavljala zlasti vadbe za moč in skozi delo z njimi ugotovila, da je tudi delo s starejšimi zelo prijetno in navdihujoče, saj so zelo motivirani in radi sprejemajo nova znanja. Čeprav včasih ni bila ravno jutranji tip, so jutra zdaj, odkar vsako jutro obiskuje skupine DŠZ, tudi njej postala zelo prijetna. V skupinah je veliko dobre volje in pozitivne energije, ki je še kako nalezljiva.
V juniju se je povezala z našim društvom in go. Zdenko Katkič, saj se je pokazala potreba po dodani vrednosti in nadgradnji programa, ki ga nudi metoda »1000 gibov«. Razpis Mestne občine Ljubljana za program vadbe starejših prebivalcev Ljubljane, na katerem je bilo s svojim programom za leto 2020–2022 izbrano DŠZ, je poleg rednega programa vaj, ki ga vodijo prostovoljci, zahteval še dodatni strokovni pristop k izvajanju dodatnih vaj za moč, izobraževanju o izvajanju fitnesa na prostem, meritvam za telesno pripravljenost in pomoč pri izvajanju rednega vadenja. Ves ta dodatni program so za DŠZ prevzeli kineziologi.

Eva že ugotavlja, da so vse te dodane vaje velika dodana vrednost, obenem pa je zelo zadovoljna z gibljivostjo starejših, še zlasti pa je navdušena nad njihovo pripravljenostjo za sodelovanje. Skupaj s kolegi je za člane ljubljanskih skupin izvedla meritve in testiranja telesne pripravljenosti s testno baterijo European fitness badge in o tem tudi napisala članek, ki ga lahko preberete med strokovnimi prispevki.
Z Andražem Purgerjem sta se odlično ujela tudi pri snemanju videa in strokovnega gradiva, ki ga lahko uporabljamo na nivoju celotnega društva. Še bolj intenzivno pa smo njeno delo in vpetost v naš program lahko intenzivno spremljali skozi redne vadbe v času zaprtja vadbenih prostorov zaradi epidemije.

... in Andraža Purgerja.

»Telo kliče, a slišimo ga le, če mu znamo prisluhniti. Spoznali bomo, na kakšen način se telo pogovarja z nami in se naučili prepoznati alarmne klice, ki nam jih pošilja. Ugotavljali bomo, kako so mišice, organi in čustva povezani. Ozavestili bomo pomembnost gibanja, ki nam pomaga pri ohranjanju zdravja in spoznali vadbo,« je na nekem seminarju v letu 2018 pripovedoval naš Andraž Purger. V tem letu je namreč začel intenzivno sodelovati z našim društvom Šola zdravja.

Spoznati Andraža Purgerja terapevta, trenerja in učitelja, ki je svoj osnovni študij na Fakulteti za šport

v Ljubljani formalno zaključil leta 2016, je zahtevna naloga. Človek ob pogovoru z njim začuti, da je iskreno predan, ne le zdravemu načinu življenja in iskanju ravnovesja v življenju zase in ljudi okrog sebe, pač pa izjemno uživa pri predajanju svojega znanja naprej. Že med študijem ga je prevzelo intenzivno zanimanje za tradicionalno kitajsko medicino in tako se je skozi različne načine formalnega in neformalnega izobraževanja specializiral za terapevta in učitelja več različnih tehnik, povezanih s tradicionalno kitajsko medicino, pa tudi druge metode zdravljenja in sproščanja.

Na Fakulteti za šport je pridobil veliko znanja o anatomiji in fiziologiji telesa, biomehaniki gibanja in spoznal gibalno motoriko različnih športov. Med študijem je v Ljubljani zaključil šolo za terapevta TUINA masaže (masažna tehnika, ki preko meridianov in akupresurnih točk uravnoteži energetsko stanje telesa, odstranjuje blokade v pretoku energije, krepi imunski sistem, omogoča odkrivanje energetskih neravnovesij, sprošča, revitalizira in harmonizira telo in s tem preprečuje proces nastajanja bolezni), nato je štiri leta deloval kot maser in trener v fizioterapevtski ordinaciji v Ljubljani. Vmes je opravil izobraževanje iz akupunktne masaže po PENZLU (akupunktna masaža po Penzlu je najstarejša evropska terapija meridianov – energetskih kanalov) v Sloveniji. Skupaj s svojo ženo, ki je po poklicu sinologinja, je nato za daljši čas odpotoval na Kitajsko, kjer je spoznaval, kako tradicionalne kitajske metode sproščanja in zdravljenja telesa funkcionirajo v resnici. Kombinacijo vseh teh znanj in metod sedaj uporablja pri svojem terapevtskem delu v svoji ordinaciji v Domžalah in pri predavanjih in delavnicah po vsej Sloveniji.

S poslanstvom Društva Šola zdravja se je seznanil pred dobrimi tremi leti, ko je v Knjižnici Domžale prvič predaval o metodi 1000 gibov. Predsednica društva Zdenka Katkič je za Andraža prvič slišala, ko je podrobno predstavljal vaje za zdravo hrbtenico na delovnem mestu pri ŠAD Mavrica. Zaradi preobremenjenosti dr. Nikolaya Grishina je intenzivno

proučil metodo »1000 gibov« in namesto njega začel predavati na seminarjih za vaditelje in člane DŠZ po Sloveniji. V letu 2019 je predaval 952 članom DŠZ in jih poučeval o pravilni izvedbi vaj, ki jih izvajamo vsako jutro. V preteklem letu, ko zaradi epidemije nismo mogli na vadbišča, je za člane DŠZ posnel filme z izvedbo vaj v štirih sklopi, ki jih lahko najdemo na YouTubu ali pa na spletni strani društva. Prav tako pa smo ga lahko spremljali na dnevnih srečanjih preko zooma, kjer sta skupaj z Evo Jeza vsako jutro vodila jutranja razgibavanja.

Andraž pravi, da ga delo s starejšimi veseli in v njihovi družbi neizmerno uživa, še zlasti pa ga veseli, ko z njim delijo svoje življenjske modrosti. V delo društva pa se je letos vključil tudi kot soavtor novega projekta našega društva: »Dihamo z naravo«, kamor bo prav tako vključil pridobljena znanja iz Qi gonga.
Kljub vsemu naštetemu delu pa še vedno najde čas za hobije. V zadnjem času je to trening brazilskih borilnih veščin CAPOEIRA, rad pa se poigrava tudi z lesom in ustvarja različne lesene predmete. Zasebno se najraje posveča svoji mladi družinici in vzgoji enoletne hčerke, saj mu čas prebit z njimi pomeni največ na svetu.

Pripravila: Pika Trpin

GROSUPLJE

ZELENI PRAG PRESTOLNICE

Vsebinsko poročilo o poslovanju Društva Šola zdravja (DŠZ) v letu 2020

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 86 občinah).

SKUPINE

V letu 2020 smo aktivirali 20 novih skupin. V bazi članov vodimo 223 skupin, v ustanavljanju pa je še 13 skupin, ki so bilo zaradi epidemije začasno ustavljeno. Skupine so registrirane v 18 podružnicah.

NOVE SKUPINE

MESTNA PLAŽA - Koper (Obala); LOG - Sevnica, ZGORNJI OBREŽ in VELIKA DOLINA - Brežice, DB – GORICA – Krško (Posavje); AVIO SKOKE in MAGNOLIJE - Miklavž na Dravskem polju ter PODGRAD in PREŽIHOVA - Dravograd (Koroška); POD TRŠKO GORO - Novo mesto, BELA CERKEV - Šmarješke Toplice (Dolenjska); KISOVEC in ZAGORJE OB SAVI (Zasavje); ŠČUKE IN KRAPI - Pragersko, GABRI - Zg. Polskava, ROGOZA- Hoče (Podravje/Štajerska); GABRJE (Dobrova - Polhov Gradec), DEPALA VAS (Domžale), VELIKE LAŠČE in TURJAK (Osrednjeslovenska).

AKTIVNOSTI

Izredne razmere. V letu 2020 smo prvič v zgodovini doživeli prepoved izvajanja jutranje telovadbe na prostem. Ukrepi vlade so nam to onemogočili spomladi (marec-maj) in jeseni (oktober-februar). V aprilu smo zato posneli štiri filme o pravilnem izvajanju vaj »1000 gibov«; predstavil jih je naš strokovni sodelavec Andraž Purger, prof. šp. vzg. in so na ogled na našem you tube kanalu. Jeseni pa smo organizirali še jutranjo vadbo »1000 gibov« preko aplikacije »zoom«; vaje je predstavila Eva Jeza, mag kineziologije. Povezali smo se tudi z lokalnimi TV postajami. Na 22 lokalnih televizijah so vsako jutro ob osmih predvajali jutranjo telovadbo »1000 gibov«.

REGIJSKI POSVETI

V letu 2020 smo organizirali 18 regijskih posvetov in srečanj.

PREDSTAVITVE

Kljub nenavadnim razmeram smo zabeležili 47 predstavitev DŠZ in 60 praktičnih prikazov naše de-

Cilji DŠZ:

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

prostovoljstvo.org

646 NOVIH ČLANOV

Članstvo. V letu 2020 se je včlanilo 646 novih članov. Na dan 31.12.2020 je bilo včlanjenih **5.086 članov in članic.** Povprečna starost v društvu 69,9 let (moških članov je 9,08 %; 460 članov).

PREDAVANJA IN IZOBRAŽEVANJA

Za člane društva smo preko zoom aplikacije organizirali 16 strokovnih predavanj (»Metoda samopomoči«, Dr. Nikolaj Grishin, »Mišice medeničnega dna in inkotinenca«, mag. Mateja Kržin: Blažka Slatinšek, Tina Vertnik in Polonca Sagadin ter »Lajšanje simptomov pri blagi in zmerni osteoporozi«, Suzana Povše), usposabljanje s slovensko Filantropijo »Vodenje skupine in dobra komunikacija« v Dragatušu in pripravili elektronski priročnik: »Vaje za moč za starejše« (mag. Eva Jeza in Jure Jeza, prof. šp. vz.). V DŠZ je bilo v letu 2020 izvedenih tudi 6 internih usposabljanj za vaditelje (Andraž Purger, prof. šp. vzg.).

PROSTOVOLJSTVO

V letu 2020 je v DŠZ delovalo 614 prostovoljcev, ki so opravili 46.283 ur prostovoljnega dela. Za svoje delo so nekateri prejeli nagrade in priznanja. Njihova imena najdete med nagrajenci leta 2020.

MEDGENERACIJSKO POVEZOVANJE

Sodelovanje je kljub epidemiji zgledno potekalo v lokalnem okviru in naši člani so se povezovali z bližnjimi vrtci in šolami.
Lokalno povezovanje. Vse skupine so bile zelo aktivne v svojem lokalnem okolju. Uspešno so sodelovale z vrtci, šolami, četrtnih skupnostih, na lokalnih prireditvah, skrbele za objave v lokalnih medijih. Skupine so zgledno skrbele za pomoč pri ustanavljanju novih skupin, za srečanja in druženja, pri spodbujanju prijateljstva, dobre volje in optimizma, sodelovanju s pevskimi in plesnimi skupinami in drugimi skupnostmi in društvi na lokalnem in nacionalnem nivoju.

SODELOVANJE Z INSTITUCIJAMI

V letu 2020 je naše delovanje podprlo 20 občin: Mestna občine: Ljubljana, Maribor, Slovenj Gradec, Novo mesto, Velenje in občine: Brežice, Črnomelj, Domžale, Kamnik, Krško, Logatec, Preddvor, Ravne na Koroškem, Semič, Sevnica, Šentjernej, Tolmin, Trebnje, Vipava, in Zagorje ob Savi. Posebej izpostavljamo sodelovanje z »Dnevnim centrom aktivnosti za starejše« mestne občine Ljubljana, kot partnerjem pri projektu, financiranem s strani Ministrstva za zdravje. V letu 2020 smo sodelovali tudi z NIJZ, OKS, Regijskim stičiščem NVO - Consulta, Društvom kineziologov, Slovensko filantropijo, plesno šolo Miki, VDC Kranj, CNVOS, ZDUS, s partnerji v projektu »Peš bus«, domovi za starejše, z mnogimi zdravstvenimi domovi in preventivnimi centri širom Slovenije.

PROJEKTI

Sodelovali smo v naslednjih projektih: Peš bus, EU teden športa, EU teden mobilnosti, Tednu festivala LUPA, Dan prostovoljstva, mednarodnem projektu ProAge (Slovenija- Madžarska- Norveška) ter ob mnogih prireditvah in srečanjih lokalnega in nacionalnega značaja.

KONGRESI

Tudi lani smo se vključili v »Kongrets športa« v organizaciji Olimpijskega komiteja Slovenije.

MEDIJI

Spletno stran društva je urejala Nedeljka Galijaš. Na njej se beležijo: medijski arhiv, fotoarhiv, najave dogodkov, predavanj, srečanj, seznam aktivnih skupin po abecedi in po občinah ter druge pomembne informacije o delovanju društva. Skrbela je tudi za objave na FB. Skupno število javnih objav in prispevkov o Društvu Šola zdravja, ki smo jih zasledili v letu 2020 je bilo **677.**

PROMOCIJSKI MATERIAL

V letu 2020 smo razdelili 5000 zgibank in 300 plakatov ter izdali 15.000 izvodov časopisa, ki smo jih delili med člane in sodelujoče na predavanjih ter predstavitvah društva za obveščanje javnosti.

UPRAVNO ORGANIZACIJSKE AKTIVNOSTI

Občni zbor je bil v letu 2020 izveden v obliki delnih zborov po skupinah. Sodelovalo je 2709 članov in potrdili so osem sklepov in nov upravni odbor; kot predsednica je bila ponovno izvoljena **Zdenka Katkič**, kot podpredsednica pa Bernardka Krnc. V **UO** DŠZ pa so bili izvoljeni še naslednji člani: dr. Franc Habe, Marija Gabron, Matjaž Marinček, Tatjana Mastnak, Marina Erman in Alojzija Glavač. Za člane **nadzornega odbora** so bili izvoljeni; Ana Ponikvar, Frančiška Štalcar in Vida Potočnik, za člane **disciplinske komisije** pa Sonja Mavrič, Jožica Gerbec in Ana Podržaj. Prejšnji UO se je v letu 2020 sestal osemkrat (3x korespondenčno) in sprejel 63 sklepov.

ZAPOSLENI

Redno sta bili za polni delovni čas zaposleni dve osebi, ena oseba za 6 urni in ena za 4 urni delovnik. Redno so bili v dejavnost društva vključeni tudi zunanji strokovni sodelavci: Nikolaj Grishin, Andraž Purger, Društvo Kineziologi na kvadrat in Rok Kompare.

PRIZNANJA

Naši člani so za svoje delo prejeli številna priznanja tako v okviru društva, kot tudi na lokalnem in nacionalnem nivoju. Več o tem pa lahko preberete v rubriki priznanja in nagrade.za leto 2020.
Vsi dogodki in aktivnosti društva DŠZ so evidentirani na spletni strani društva; http://solazdravja.com/zgodilo-se-je/

Poročilo pripravile: Zdenka Katkič, Bernardka Krnc in Neda Galijaš.

V LETU 2021 SE BO ŠE ZGODILO:

Člane in širšo javnost bomo spodbujali in motivirali, da bodo lahko redno vadili doma: YouTube posnetek, ZOOM vadba »1000 gibov«, vsak delovni dan ob 8.00 uri, ZOOM vaje za moč (ponedeljek in sreda ob 15.00 uri), prikaz posnetka vaj na lokalnih TV postajah (ob 7.30h ali 8.00 uri).
Občni zbor je spet potekal po skupinah.

Poročilo uredila: Pika Trpin
Bolj obširno poročilo lahko preberetena spletni strani DŠZ.

ŠportnaunijaSlovenije
Povezani v gibanju!

Terme Krka za revijo Šola zdravja

Z uravnoteženo prehrano in redno telesno dejavnostjo do primerne telesne teže, dobrega počutja, boljšega zdrava in notranjega ravnovesja.

Zdrava prehrana, redna telesna dejavnost in skrb za duševno zdravje so ključni dejavniki varovanja in krepitve zdravja. Prispevajo k boljšemu zdravju, večji kakovosti življenja. Med odraščanjem zagotavljajo optimalno rast in razvoj, pri odraslih izboljšujejo počutje in delovno storilnost, dolgoročno pa krepijo zdravje, povečujejo kakovost življenja in prispevajo k aktivnemu in zdravemu staranju (Vir: https://www.gov.si/teme/prehrana-in-zdravje/).

Pojem uravnotežena prehrana je v strokovni literaturi opredeljen z naslednjimi besedami prof. dr. Pokorna: »Uravnotežena prehrana vsebuje vse esencialne hranilne snovi v takih količinah in razmerjih, da zadoščajo za maksimalno delovanje organizma. Nobene hranljive snovi ne sme vsebovati v tolikšni količini ali koncentraciji, da bi bilo kadar koli zmanjšano ali ogroženo posameznikovo dobro počutje ali zdravje. Uravnotežena prehrana tudi ne sme vsebovati nobenih škodljivih snovi. Uravnotežena prehrana se ne nanaša na populacijo, temveč na posameznika, zato tu ni šablon. Priporočila za oskrbo s hranljivimi snovmi, so le nepogrešljivo orodje uravnotežene prehrane. Ne moremo se jih slepo držati, upoštevati je treba še vrsto drugih zakonitosti, ki vplivajo na izkoristek hranljivih snovi in na hranitvene potrebe človeka.«

Prehrana za KREPKE MIŠICE, TRDNE KOSTI, BISTRE MOŽGANE, DOBRE ŽIVCE, ZDRAVO SRCE, VITALNO PREBAVO in MOČAN IMUNSKI SISTEM temelji na uravnoteženi prehrani in redni telesni dejavnosti.

Uravnotežena dnevna prehrana naj vključuje živila, ki so sestavljena iz temeljnih makro- in mikrohranil. Te so: beljakovine, ogljikovi hidrati in prehranske vlaknine, maščobe, vitamini, mineralne snovi in voda.

V tem prispevku bomo izpostavili beljakovine, ki so pomembni gradniki encimov, hormonov in celic našega organizma, tudi naših mišic.

Največ beljakovin živalskega izvora se nahaja v mesu, ribah in jajcu, mleku in mlečnih izdelkih. Beljakovine rastlinskega izvora najdemo v stročnicah, semenih, žitih, oreščkih in nekaterih vrstah zelenjave. Zadosten vnos beljakovin: 1 do 1,5 g/kg TT na dan. Zato ženska s telesno težo 60 kg potrebuje 60 do 90 g B na dan. Moški s telesno težo 80 kg potrebuje od 80 do 120 g beljakovin na dan. Na zdravje, na zdravo telesno težo in optimalno prehranjenost pomembno vpliva posameznikova potreba po energiji, ki je odvisna od spola, telesne teže, starosti, fizične aktivnosti in zdravstvenega stanja. Energijo, ki jo vnašamo v telo s hrano, potrebujemo za bazalni metabolizem, ki pri običajni fizični obremenitvi predstavlja največji del porabe energije. Če dolgoročno vnašamo s prehrano premalo ali preveč energije oziroma hranil, lahko zdravje ogrozimo.

Zakaj je redna telesna aktivnost pomembna v zrelih letih?

Z leti se začnejo v telesu postopoma pojavljati degenerativne spremembe, kar čutimo kot pomanjkanje nadzora nad gibanjem (upad koordinacije), posledično mišično atrofijo (upad mišične mase) ter bolečine in težave pri gibalnih izzivih. Zato je zelo pomembno vzdrževati nivo telesne aktivnosti, dokler je to mogoče. Z vsakodnevno gibalno rutino telesu postavljamo izziv, da opravlja svoje funkcije v čim večjem obsegu. To nam omogoča, da smo v vsakdanjem življenju bolj dinamični, polni življenja in hormona sreče, ki ga gibanje prinaša s sabo. Gibanje omogoča prenos kisika do mišic in hkrati poskrbi za izločanje toksinov iz telesa. Tako je telo v ravnovesju in ima vse pogoje za optimalno delovanje.

Živimo aktivno in zadovoljno tudi v zrelih letih z uravnoteženo prehrano in redno telesno aktivnostjo.

Članek lahko v celoti preberete v E- časopisu na spletni strani Društva šola zdravja.

Janja Strašek in Sandra Amon

Društvo Šola Zdravja
Edinstven oddih v Termah Krka

V letu 2021 vabljeni v Terme Dolenjske Toplice, Terme Šmarješke Toplice in Talaso Strunjan!

Program oddiha vsebuje: • nočitve s pol- ali polnim penzionom v hotelih s 4 in 3 zvezdicami • uravnotežena in zdrava prehrana iz pretežno lokalno pridelanih živil; bogat izbor menijev • kopanje v bazenih s termalno ali morsko vodo (tudi na dan prihoda in odhoda) • vsaj tri vodene vadbe dnevno – v naravi, v bazenu ali v telovadnici • zdravstveno predavanje • bogat družabni in kulturni program • organizacija izletov • možnost obročnega odplačevanja

(Programe bomo izvedli skladno z aktualnimi ukrepi Ministrstva za zdravje in NIJZ.)

Naše posebnosti in dodatna ponudba:

Terme Dolenjske Toplice: brezplačne vaje in meditacije za čuječnost in vitalnost

Terme Šmarješke Toplice: izobraževalne vsebine za zdravje in močno srce, v sodelovanju z zdravnikom, prehransko svetovalko in fizioterapevtom. Obisk Hiše žive dediščine in druženje s članicami Društva podeželskih žena in deklet Bela Cerkev

Talaso Strunjan: dihalne vaje in aktivnosti ob morju, restavracija Pinija s pogledom na Piran

Vsako jutro se lahko udeležujete jutranje telovadbe 1000 gibov Šole Zdravja.

Oddih v Termah Krka s Šolo zdravja			pol penzion	polni penzion
Terme Dolenjske Toplice (5 dni)	Hotel Kristal****	12.–17. 9. 2021	235,00 EUR	295,00 EUR
Terme Šmarješke Toplice (5 dni)	Hotel Šmarjeta****	27. 6.–2. 7. in 26. 9.–1. 10. 2021	235,00 EUR	295,00 EUR
Talaso Strunjan (5 dni)	Vile***	16.–21. 9. 2021	335,00 EUR	395,00 EUR
Talaso Strunjan (5 dni)	Vile***	2.–7. 11. 2021	270,00 EUR	330,00 EUR

Cene veljajo na osebo, za namestitev v dvoposteljni sobi in že vključujejo vse možne popuste. Dodatnih popustov ni mogoče uveljavljati. Doplačila: Enopostelja soba: Terme Dolenjske Toplice, hotel Kristal 12 EUR/dan, Terme Šmarješke Toplice: hotel Toplice 12 EUR/dan, hotel Šmarjeta 18 EUR/dan, Talaso Strunjan, Vile: september 36 EUR/dan, november 20 EUR/dan, soba z balkonom v Termah Šmarješke Toplice 5 EUR/dan, turistična taksa.

Možnost plačila s turističnimi boni.

Ob rezervaciji navedite kodo: **ŠOLA ZDRAVJA**

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

TERME KRKA

ZDRAVA KOLUMNA

Mi kdo reče: »Ne morem ob pol osmih, ker (... razlog ...). Bom sam telovadil doma.«

Boš, vraga. Sam vedno iščeš izgovore in kompromise. Drugače je v skupini. In dva sta že skupina, da to takoj razčistimo. V vseh drugih evropskih jezikih sta dva množina.

Pa recimo, da se res sam lotiš vaj. Celo ob pol osmih. Po vrsti, vseh 51 ali 52 ali kolikor jih pač že skupine delajo. Si prepričan, da boš imel pri »potiskanju rok v levo in desno« (6. vaja) dlani res ves čas navpično? Da boš pri »mlinu« (17. vaja) res z roko krožil ob telesu in ne kar malo mlatil naokoli? Da boš imel pri »lastovki« (39. vaja) res stegnjeno zadnjo nogo? Zakaj bi jo pa imel, saj te nihče ne gleda!?

No, tukaj nastopi »čarovnija« skupine. Ker skupina začne ob pol osmih, začneš tudi ti, saj boste pred začetkom vaj najprej na hitro osvežili zadnje lokalne novice (»A že veste?«, »Je pa mlada umrla.«, »Jutri bojo sosedovi klali!«), po koncu vaj pa boste šli družno na čaj, kavo, ta kratkega ali pač samo na čvek v najbližji lokal, oštarijo, birtijo ali kaj podobnega. In ko tiste pol ure telovadiš, opazuješ druge in drugi opazujejo tebe.

Najlaže je, če se »pofučkaš« na to, kaj si drugi mislijo o tebi. Ampak – se res znaš? Večina se ne, zato telovadi na polno. Ali vsaj do »praga bolečine«, ki je lahko, kadar se nam ne da, krasen izgovor, le da ga ne kaže predolgo vleči, ker ti na koncu ne bo nihče več nasedel.

Vse tole sem seveda napisal z mislijo na pred- in po-»koronski« čas, ko so skupine še in ko bodo spet živele. Tole vmes je pa kar nekaj. Nekaj, kar mi nabija slabo vest, ker sem se šele ob devetih zmigal ven in šlampasto odtelovadil. Ker sem cel dan preskočil in potem zvečer resignirano ugotavljal, da bi mi tista energija od zjutraj čez dan salamensko prav prišla. Ker sem počep preskočil. Ker sem na koncu delal samo po 5 korakov, namesto 15. Saj me nihče ne gleda. Pravzaprav me. Moja vest

Zapisal: Matjaž Marinček, skupina Ivančna Gorica

V Prešernovem gaju v letu 2020

Tudi v nadvse nenavadnem letu 2020 se Kranjčani, predvsem »Prešernovci«, nismo kaj dosti pustili motiti ne virusu niti spreminjajočim se navodilom, odlokom, prepovedim in zapovedim – seveda vedno vse upoštevajoč. Že v prvem valu, ko so nam z verigami zaprli gaj, smo nekaj časa mirovali, nato smo se po zgledu naših šolarjev lotili proučevanja »zoomskega« druženja in od začetka aprila do maja nadaljevali virtualno. Dokazno gradivo priloženo – slika našega Zoom-a.

Telovadba v aprilu 2020, foto: D. Dimnik.

Ko smo spet smeli na prosto, smo poiskali novo lokacijo, kajti parki in igrišča so bila zaprti, a po urgenci župana smo našli naš gaj spet odprt. Upoštevajoč vsa navodila in spremembe, ko ni bilo dovolj le umivanje rok, razkuževanje in maske, smo zmanjšali število zagnanih telovadcev na deset, na šest raje nismo šli – je bilo strogo zapovedano.

Vse poletje smo redno telovadili, na dopuste nismo šli, skupaj z LUK-om smo, neverjetno, šele septembra izpeljali »Parado učenja«. Tudi upokojencev nismo pustili na cedilu. Dvema dekletoma smo se pustili testirati za ŠUS (menda smo močno dvignili povprečje), oktobra nam je uspelo virusu »ukrasti« teden dni na morju, v Simonovem zalivu. Morje je bilo odlično, sonca dovolj. Novembra, v drugem valu, pa spet na »Zoom«.

Seveda ni šlo brez zapletov. Kar naprej se nam je kaj dogajalo. Tehnologija se nevzdržno nadgrajuje, a uspelo nam je slediti. In še vedno vztrajamo, vsak dan ob osmih. Čeprav pogoji niso čisto pravi, ima tudi ta način svoje dobre plati: lahko telovadiš takoj iz postelje, še v pižami, lahko si pri odprtem oknu, na terasi, na vrtu, na Krvavcu ali pod Storžičem. Kot dokaz, prilagam posnetek enega od začetnih telovadnih druženj – da, celo posneti smo znali – ni ravno profesionalno, ampak zabavno in predvsem V ŽIVO. Posneli smo tudi naše druženje ob kavici, ki se zgodi vsak ponedeljek. Še preden se je pojavil val kineziologov, smo si izmislili še nekaj novega. Dodali smo vaje za moč z našo Klavdijo. Prav prijetna osvežitev tedna – posnetek tudi priložen – prosim preslišite začetne težave, to je naš prvi poskus. Vaje so samo videti lahke.

Zapisala Metka Štok, skupina Prešernov gaj – Kranj

»COVID« IZZIVI ZA TELOVADCE

Prelepa, barvna, topla jesen, ko sonce sije v različnih odtenkih rumene, oranžne in rdeče barve. Sonce še vedno ogreva toplo zemljo in pridelki na vrtu in v gozdovih pridobivajo na zrelosti. Letošnja jesen je še vedno vznemirljiva in barvna, vendar nas virus covid 19 ne zapušča in nam postavlja nove izzive.

Smo rekreativci, močno povezana skupina telovadcev skupine Livada, saj vsako jutro ob 7.30 telovadimo v Kajak Kanu Klubu Livada v Ljubljani. Prihajamo posamezno, razen družinskih partnerjev, držimo se vseh navodil NIJZ in omogočamo vsakemu članu ali posamezniku, da se rekreira z nami pod vodstvom vaditelja. Z nami telovadijo moški, ženske, otroci, ne delamo narodnostnih, verskih razlik in ne razlikujemo med telovadci z različnimi telesnimi oz. duševnimi težavami. Vsakdo telovadi po svojih zmožnostih in kolikor mu zdravstveno stanje dopušča. Drevo v lepih jesenskih barvah, ki se mu listje iz zelene preko rumene in rdeče spreminja v rjavo in na koncu odpade ter se posuši in odmre, nas spominja na nas same, ki smo rizična skupina. Ne želimo in nočemo postati drevo, ki v svoji lepoti odmre. Tukaj se začne naš strah pred nevidnim virusom. Kljub temu pa smo veseli, da lahko telovadimo na svežem zraku, da se vidimo in slišimo in premagujemo osamljenost štirih sten. Med nami so telovadci z rizičnimi boleznimi, zato smo se odločili, da ti ostajajo doma in vzdržujemo stike le preko telefonskih povezav. Ne želimo si pomladnega scenarija, ko smo bili zaprti v svoje domove, odrezani od prijateljev in družbe; prepoved telovadbe nas je spomladi še bolj zbližala, solzne in žalostne oči ob slovesu pa nas bodo spremljale še dolgo.

Spomladi smo se povezali na daljavo. Čeprav smo upoštevali vsa pravila NIJZ-ja, so se igrišča zaprla in ostali smo sami, se povezali telefonsko in preko klicev premagovali duševne stiske in osamljenost. Pomlad je bila kljub vsemu lepa, suha in sončna; nekateri smo zato vseeno lahko uživali na vrtovih, medtem ko so drugi bili zaprti med štiri stene stanovanj, brez prijateljskih in družinskih stikov, le s televizijo, radiem in internetom. Sprehodi po Poti spominov, na Grad ali na Golovec so postali »misija nemogoče«, številni pešci, kolesarji, tekači in vozniki skirojev ter družbe so napolnili vse poti, ki smo se jih morali starejši zaradi prenatrpanosti izogibati, ostajati doma, čeprav smo jih pred pandemijo z lahkoto uporabljali. Ob tem so se nam porajali pomisleki, saj obisk trgovin med osmo in deseto uro ni bil problematičen, medtem ko je bila jutranja rekreacija, ki pozitivno vpliva na naše počutje, prepovedana. Veseli in srečni smo strpno počakali na ponovno srečanje in telovadbo ter prijazno besedo prijateljev. Znova so se nam pri rekreaciji pridružili telovadci, ki jih nismo videli že precej časa, saj so spoznali, da skupno druženje pomeni nekaj več kot le gibanje.

Sodelovali smo na dogodkih. Predstavili smo se tudi na Prešernovem trgu v manjših ekipah v skladu z navodili NIJZ-ja in prikazali, da zmoremo in s telovadbo odganjamo virus in izboljšujemo svoje zdravje. Posneli smo tudi pohod po Barju pod okriljem Turističnega društva Barje, Šole zdravja Ljubljana in Četrtne skupnosti Rudnik. Pripravili pa smo še telovadbo ob sončnem zahodu, ki smo jo po napotkih NIJZ-ja izvedli v dveh terminih, da smo se uspešno zavarovali pred virusom. V skladu z navodili smo prestavili praznovanje obletnice in praznovanja ro-

jstnih jubilejev naših članov, saj nam varnost življenj pomeni več kot zabava.
Naposled je prišla jesen in z njo nov val virusa, ki ga tokrat uspešno premagujemo in smo veseli, da imamo možnosti gibanja na svežem zraku. Ozaveščeni smo, uporabljamo razkužila, nosimo maske in uporabljamo zdravo pamet. Številni smo skupaj že več kot deset let, ki nam pomenijo veliko več kot letnica, v času katere smo postali velika telovadna družina. Virusu ne bomo dovolili, da nas razdvoji in znova prekine naše druženje, telovadbo in prijateljske vezi.

Zapisala: Silvica Erlih, skupina Livada, Ljubljana

Življenjski tok skupin Maribor z okolico in Mavrice v covidno zaznamovanem letu 2020!

V dveh dvajseticah, tako lepo se je začelo okroglo polno načrtov, smelo in veselo. Vsako jutro, kljub ne premrzli zimi, oranžni na raznih lokacijah Maribora vadimo. sončni žarki nas sramežljivo božajo.
Pride gripa »Kaj je to?«, mi vsako jutro zunaj globoko vdihnemo, izdihnemo, roke, mišice ogrejemo, telo razgibamo, lička rdeča, polno energije naše je telo, še nasmeh, pozdrav v domek svoj, topel čaj in še kaj, mi fit smo, da je kaj.
Čili, zdravi, v energiji 'ta pravi', polni planov, druženj, srečanj se veselimo. Glej ga zlomka, zima skoraj se poslavlja, sonček v vse toplejših jutrih nas pozdravlja. Kar naenkrat tale strašljiva, grozljiva »korona« se pojavi, v naše domove nas zapre, stike prepove. Smo kar prestrašeni, ta virusna grožnja nam znana ni, glede na naša leta zdimo se najbolj ranljivi.
Toliko načrtov to leto smo imeli, da minulo, dogodkov polno bi nadgradili. Širšemu Mariboru vadbo, samopomoč 23+5 z dr. Grishinom predstavili. Za oranžno druščino navdušili še naše someščane in sokrajane. V naših letih jutranja vadba dobro dene, telo na bolečine pozabi, prožnost, gibljivost pridobi, za dobro voljo in nasmeh, druženje, pesem poskrbi.
Tim društva trudi se, za nas skrbi, da v naših »kletkah« telo brez gibanja čist ne zarjavi.
Druščina z Andražem, dr. Grishinom z vadbo z ekranov nas spodbudi, vsak po svoje skušamo se znajti za »fit telo, porabit cajt«, da glavno AMC (Ajmer, Metla, Cota) dnevno opravilo ni!. Malodušju se ne vdajamo, z vseh vrst ekrani se ukvarjamo, spodbude, šale, malce humorja, lepe misli izmenjujemo.
Pomlad že v polnem je razcvetu, želja po jutrih z vadbo v naravi neizmerna, še kar ostajamo le oranžni sošolke in sošolci v izolaciji, pred ekrani.
Ampak mi se ne vdamo, še vedno plešemo in vadimo na odru življenja, smo plesalke in plesalci v objemu svojih domov!
Nekje so še vedno, čakajo na nas hiše in vrtovi in dvorišča in polja, na travnikih so sledovi naših stopal, klopca ob slivi ali breza, morda kostanj ...
V skupini Mavrica komaj čakamo, da malo po zeleni travici zakorakamo, z rokami malce vetra naredimo v objem in hlad krošnje naše slive si želimo. Da oranžna spet v sončku zažari in naše dvorišče zaživi, okolica od pozitivne energije in nasmehov bolj prijazna, se tud' krajanom zazdi! Kmalu se vrnemo zmogli bomo, da se!
Končno dovoljenje, konec maja, spet smo tu, v sončnem jutru, vadba z nasmeškom na ustih, ki diši po tisti notranji radosti in sreči.
Moramo nadoknaditi, dopisne občne zbore po skupinah izvedemo. Maribor se letos kar z dvema nagrajenkama društva Šola zdravja krasi, ga. Marija Gabron v družbi skupine priznanja in nagrade podeli.
Bilo je prisrčno in lepo, pri duši pa toplo in zadovoljstvo, da delo, ki ga opravljaš, je opaženo.
Čez poletje vadimo, držimo razdaljo, brez stikov, kljub vsemu je lepo, samo da je dovoljeno, z vadbo nadaljujemo. Vsaka skupina po svoje vadbi posveča se, a želja po druženju ne zamre.
Poletje izkoristimo na bazenih Mariborski otok se predstavimo, izpeljemo še regijski posvet. Kar nekaj novih skupin se ustanovi, v Razvanju usposabljanje se dogodi, da čim bolj pravilna vadba se uči, telo želeno gibljivost pridobi.
Hitimo, da čim več dogodkov izpeljemo, nekaj izletov z »brezplačnim vlakom« še uspemo, z gondolo

na Pohorje, športni vikend, z vadbo popestrimo.
Pisana v mavrične barve oblečena jesen je prišla in covidna zapora v naša življenja je znova zarezala. Sprva nas je omejila, na manjšine razdelila. Mi smo še vedno tu!
Jutranja vadba, sonce nas z brezplačnim D-vitaminom oskrbi, zdravim načinom življenja in gibanjem na svežem zraku, upoštevanjem vseh ukrepov covidu »Stop!« pokažemo.
Čeprav vsi zelo pozitivni v naših srcih in dušah in negativni na covid smo, »lockdowna« se ne izognemo!
Ponovno se z Andražem in Evo na ekranih TV , YouTube, Zoom delavnice z dr. Grishinom ukvarjamo. Saj je v redu, a to ni to!
Narava, skupina, pozdrav, nasmeh, to je tisto, kar pogrešamo!
S kavčev boj nadaljujemo v upanju, da prihajajoče leto boljše bo!
Optimistično zremo naprej, ostanimo zdravi in vidimo se, kmalu .....!

Sestavila: Erika Rajšp, skupina Mavrica – Tezno, Maribor

Skupina Mavrica v objemu drevesne krošnje, foto: Erika Rajšp

Prijateljstvo povezuje

V skupini Ljubljana – Navje že četrto leto deluje delavnica, kjer se družimo in ustvarjamo članice skupine. Lotevamo se pletenja, izdelave glinenih medalj z logotipom DŠZ, ustvarjale smo tudi novoletne čestitke. Lani pa smo morale zaradi razmer, ki jih je narekovala razglasitev epidemije, z druženjem v delavnici prenehati.
Oboje, tako telovadbo kot druženje, res močno pogrešamo in zato smo z veseljem sprejele predlog naše energične članice Olge, da bi čestitke ustvarjale doma, po svojih zamislih in z materialom, ki je na voljo, nato pa jih izročile predsednici DŠZ v Domžalah. Ustvarile smo dvesto petdeset čestitk, torej za vse skupine v Sloveniji. Ob ustvarjanju čestitk smo v tišini naših domov premišljevale tudi o vas, drage članice in člani DŠZ po vsej naši deželi, z željo, da se čim prej polnoštevilno vsako jutro zberemo pri telovadbi 1000 gibov. Skupina Navje je v svojem šestletnem delovanju pridobila dva prirastka: skupino Savsko naselje in Brinje, vendar se vsi skupaj z veseljem vračamo in odzivamo povabilom na druženja in srečanja prvotne skupine, ki nas je za vedno povezala v trden prijateljski krog.

Zapisala: Marija Orešnik, skupina Ljubljana – Navje

prostovoljstvo.org

Kronika DŠZ Metlika

Ob spominu na začetne korake Šole zdravja se počutim srečna in hvaležna za te korake in odločitve. Hvaležna sem za srečanja s kolegicami, za mrzla, meglena, snežna, deževna in sončna jutra. Šola zdravja je vsakodnevna sreča, bolj veselje, ki ga na dnevni ravni črpamo iz naše jutranje rekreacije in druženja. To je naša doba, skoraj pisano pravilo, ko si končno vzamemo čas zase. Živimo bolj počasi, z občutkom in z globokimi vdihi zajemamo te srečne trenutke iz dneva v dan, kajti matematika je neizprosna v odštevanju. Vsak dan bodimo hvaležni za jutranjo roso, za nasmehe ljudi okrog nas, za jutranjo podobo v ogledalu in za sleherni sončni žarek, ki nam pogreje srce.

Spoštovane kolegice.

V teh nekaj stavkih sem izrazila svoje mnenje, ki ga, verjamem, delim z mnogimi. Ne bom pisala, kaj vse smo delali, kje smo se družili in pohajkovali po Lošinju, vse to je na srečo že skrbno zabeleženo v naši vsakoletni kroniki DŠZ Metlika. Za vse ste zaslužni prav vsi, če bi kdo manjkal, bi manjkal delček celote. Moja srčna želja je, da bi se družili še vrsto let v dobrem razpoloženju ter ustvarjali in delili še mnoge srečne trenutke z vsemi, s katerimi sodelujemo in ustvarjamo to zgodbo. Smisel življenja je v tem, da ga znamo živeti. Hvaležni smo Nikolayu Grishinu, ki je »epidemijo« gibanja s skrbno izbranimi vajami in v sodelovanju z DŠZ razširil po Sloveniji. DŠZ je kot rastoča knjiga, ki nas ozavešča in izboljšuje kakovost življenja sleherni dan. Pridružujemo se ljudem, ki so ustvarjalni, učljivi, dobro misleči, radostni in nasmejani. »Na svetu si, da sam si sonce in da s sveta odganjaš – sence« (T. Pavček)

Zapisala: Milena Pavlovič, skupina Metlika

Skupina Metlika, foto: Milena Pavlovič

Upanje umre zadnje

V začetku lanskega leta je naša skupina načrtovala številne aktivnosti in se veselila druženj ob jutranji telovadbi, skupnih kavicah ter sproščenih klepetih. Na začetku je vse potekalo po načrtih. Pridno smo telovadile in se polne energije vračale v svoje domove. Ni nam primanjkovalo idej, kam vse se bomo odpravile v toplejših mesecih, kje vse se bomo družile.

Potem pa se je zgodilo ...

Spremljale smo dogajanja na tujem in upale, da se pri nas pač ne more zgoditi nič hudega, a na žalost so se naši strahovi uresničili. V marcu je naša druženja prekinila epidemija koronavirusa in nas je omejila na naše domove in dvorišča. Želele smo si, da bi bilo tega kmalu konec in bi ostale zdrave, a spomladanski meseci so se vlekli. Pomagala nam je telovadba vodena preko ekranov, spomini na preteklost in upanje, da bo ta mora kmalu minila in bo življenje spet teklo po ustaljenih tirnicah.

Topli meseci so nas vsaj delno vrnili v staro življenje. Spet smo pridno telovadile in naši načrti so se vrnili in želja po dogodivščinah nas je le odpeljala na izlet v knežje mesto Celje. Ogledale smo si mesto, dvorec Celjskih grofov, razstavo Celje – mesto pod mestom ter spoznale življenje in delo svetovne popotnice Alme Karlin. V preostalih toplih mesecih smo načrtovale še nekaj družabnih srečanj in kot

zakleto je vedno prišlo nekaj vmes. Kmalu je prišla jesen in z njo tretja obletnica delovanja naše skupine. Obeležile smo jo kar na igrišču in v svoje vrste povabile specialno pedagoginjo in vaditeljico joge na Ptuju, gospo Sonjo Trplan. Na simpatičen način nam je razložila, kako joga lahko pomaga pri premagovanju stresa in kako lahko krepi duha in telo, tako pri otrocih kot odraslih. Skupaj smo izvedle vaje za sproščanje, vaje za raztezanje in dihalne vaje. Sledilo je še družabno srečanje ob sladkih dobrotah, ki so jih napekle naše članice, in nepogrešljivi kavici.

Drevesa ob našem igrišču so se vse bolj odevala v pisano paleto barv. Kljub čarobni jeseni pa se je nad nami zgrinjala temačna slutnja in se z vse hitrejšimi koraki približevala. Spet nam je zavladal virus, ki neusmiljeno gospodari z našimi življenji. S tesnobo zremo v prihodnost in se razveselimo vsakega pozitivnega dogodka. Eden izmed takih je bil ob letošnjem okrnjenem občinskem prazniku, ob katerem je voditeljica naše skupine, gospa Jadranka Veldin, prejela priznanje Športne zveze in Občine Hajdina za pomemben prispevek pri razvoju športa v letu 2019. Vse članice ji iskreno čestitamo!

Leto se je počasi izteklo, priplesale so prve snežinke in nam vlile vsaj malo upanja, da bo kmalu boljše, da se bomo vrnili v stare čase, da bo zimski piš odpihnil virus in si bomo ob soju lučk spet lahko segli v roke in si zaželeli vse najlepše.

Zapisala: Ida Markež, skupina Nova Hajdina

Skupina Nova Hajdina, foto: Zdravko Veldin

V Preboldu se dogaja

Naša članica skupine Prebold – Gaj, Marta Praprotnik, je v letu 2020 prejela eno od najvišjih priznanj v širni Savinjski dolini: zlato plaketo Pokrajinske zveze društev upokojencev Celje.

Po njeni zaslugi bo vsak čas minilo peto leto, odkar se sestajamo vsak delovni dan ob osmi uri v lepem zelenem okolju v parku v Gaju.

Bilo je konec februarja leta 2016, ko se je pripravljal letni zbor Društva upokojencev. Ob neki priložnosti sem kar tako vprašala gospo Marto, članico DU, ali bi aktivirala in vrnila v življenje kar nekaj sekcij in ali bi bilo mogoče v tej sredini organizirati tudi jutranjo telovadbo na prostem. Takole je dejala: »Seveda bi, pa nikogar ne poznamo, ki bi nam pokazal vaje.« No, pa sem bila takoj vključena.

Prihajam namreč iz sredine, kjer je že bila kar dobro uveljavljena jutranja telovadba. Začetek moje vadbe se je zgodil v Ljubljani na Livadi, kjer deluje zelo močna skupina, ki telovadi vsak dan. V tej skupini smo se kalili kadri, ki smo pozneje ustanavljali nove skupine. Hvaležna sem vsem, najbolj pa: Jožici Černič (žal že pokojni), Silvici Erlih (skupina Livada) in dr. Grishinu, ki nam je na seminarjih vtepal v glavo, zakaj naj starejši zjutraj, na zraku razgibavamo svoje sklepe; pa tudi naši Zdenki Katkič, ki drži v svojih rokah že kar debelo vrv, stkano iz več kot 200 nitk.

S kolegico Erno Babnik sva junija leta 2013 organizirali skupino v Polju, ki lepo deluje in se širi. Kolegica Marta Drnovšek pa je pomagala organizirati skupino v Zalogu.

Ko sem se preselila v prelepo okolje Savinjske doline, v Prebold, sem se vključila v njihovo upokojensko društvo. Na letnem zboru upokojencev, kjer je bilo navzočih več kot 200 udeležencev, sem po kratki predstavitvi dejavnosti Društva Šole zdravja na vprašanje: kdaj bi pa začeli, nenadoma rekla: »Čez en teden!« Že prvi dan nas je bilo osemnajst in do konca aprila že devetindvajset. Kar kmalu smo post-

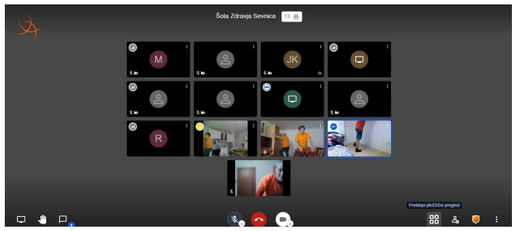
ali skupina Prebold.
Skupaj s kolegicama Marto Praprotnik in Ido Drozg smo se udeležile prvega skupnega seminarja v Ljubljani. Pozneje še v Slovenj Gradcu in skupaj vodile našo kar številno skupino. Čez dobri dve leti je kolegica Ida Drozg »šla na svoje« in ustanovila svojo skupino v Latkovi vasi. Z optimizmom čakamo, da se bodo razmere vsaj toliko umirile, da bi se spet lahko srečevali, četprav bolj na daljavo in se skupaj razmigali in globoko zadihali.

Zapisala: Blanka Bogataj, skupina Prebold

Podružnica Sevnica v letu 2020

Za nas oranžne je bilo preteklo leto nekaj posebnega, saj dolga obdobja nismo smeli vaditi v skupinah. Kljub vsemu smo veseli, da smo v Sevnici ustanovili še eno, peto, popolnoma svojsko skupino. Na Logu so namreč želeli vaditi tudi tisti, ki so dopoldne v službi in zato so si vadbo organizirali z našima vaditeljema Cvetko in Lojzom pozno popoldne, vsaj dokler je bilo to mogoče. Torej moramo v prihodnje misliti tudi na take primere.
Že v spomladanskem valu epidemije smo se odločili, da bomo vadili posamično in zato pripravili opise in posnetke vadbe na spletni strani (https://zdravje-sevnica.weebly.com/). Zelo smo se razveselili uradnih posnetkov vadbe s profesorjem športne vzgoje Andražem Purgerjem in kineziologinjo Evo Jeza. Nekateri vadijo ob posnetkih televizije e-Posavje TV. Medsebojne stike vzdržujemo tudi po telefonu, z elektronsko pošto, v video obliki pa še vsak dan od pol osmih do osmih, ko izvajamo naših »1000 gibov« na daljavo s pomočjo video konferenc (https://public.vid.arnes.sola_zdravja_Sevnica). Nekateri sodelujejo anonimno, drugi le z imenom ob ugasnjeni kameri; a pomembno je, da se čim več gibamo.
Ob videokonferencah so se nam ponudile tudi priložnosti, da poklepetamo, izmenjamo izkušnje in se ohrabrimo.
Skozi leto smo začeli sodelovati tudi s profesorjem športne vzgoje Gregorjem Fickom in z njim po videopovezavi ob četrtkih izvajati še vaje za krepitev telesa.
Društvo diabetikov Posavje-Brežice in kineziolog Alen Žičkar pa so tudi pripravili še posnetka dveh sklopov vaj, ki so nam na voljo.
Možnosti za vadbo je torej res veliko, a žal prav nič ne more nadomestiti skupne vadbe v skupini in druženja, zato si želimo, da bi se razmere čim prej izboljšale.

Zapisala: Romana Ivačič, skupina Sevnica



Vadba po zoomu, foto: Gregor Ficko

Skeč iz Zgornjega Dupleka

Alina: »Ali si slišala, da v Zg. Dupleku neki starci – uradno sem ji reče upokojenci –vsako jutro strašijo po Kirbiševem travniku ob Dravi?«
Zoja: »Ne, kaj pa počnejo?«
Alina: »Same neumnosti! Da ti samo povem, kakšno ime so si izbrali! Čeprav so člani Društva Šole zdravja 1000 gibov in so sekcija DU Duplek, jim to ni bilo dovolj. Poimenovali so se Dravske vile in Povodni moži.«
Zoja: »Zakaj pa takšno ime?«
Alina: »Ker mislijo, da bodo tako večno mladi, tako kot vile, ki nimajo let.«
Zoja: »Pa jim to uspeva?«
Alina: »Ah, kje pa, saj pa veš, da to ni možno. Ampak če v nekaj močno verjameš, se to na koncu vedno uresniči. Kar nekaj članov skupine si je s temi rednimi jutranjimi vajami precej okrepilo zdravje.«
Zoja: »Pa saj tega ne morem verjeti. Da bi si z redno telovadbo krepil zdravje. Je pač bolj enostavno oditi k zdravniku, da ti predpiše zdravila in si zdrav.«

Alina: »Jaz tudi tako mislim, a v tej skupini vztrajajo, da je to res in kar nekaj med njimi je svojo gibljivost znatno izboljšalo. Pomisli, celo en enainosemdesetletnik je prišel k njim in veš, da je sedaj, le po nekaj mesecih redne vadbe, že dosti bolj gibljiv.«
Zoja: »Ali misliš, da je to res možno samo z rednimi jutranjimi vajami? Jaz bi že rajši spala kot pa ob vsakem vremenu zjutraj hodila k telovadbi.«
Alina: »Se strinjam s teboj. A trdijo, da tudi pravilno dihanje ob telovadbi in na svežem zraku pripomore k prekrvitvi celic našega telesa, predvsem možgani ne smejo trpeti pomanjkanja kisika. Če torej ob gibanju vseh sklepov in mišic dodaš še blagodejni učinek dihanja svežega zraka, pa bi res lahko dalo kakšen učinek.«
Zoja: »Daj no mir, kdo bi le verjel, da si lahko k zdravju in splošnemu dobremu počutju pomagaš na tako enostaven način!«
Alina: »Res je težko verjeti, a Dravske vile in Povodni moži trdijo svoje. Pravijo, da celo druženje po telovadbi, skupne akcije, praznovanja in izleti dobro vplivajo na zdravje.«
Zoja: »Pa so to že tudi kako dokazali?«
Alina: »Seveda. Redno se dobivajo na kavi, proslavijo vse rojstne dneve, česar se vsi kar vnaprej veselijo, saj so Vile tudi dobre slaščičarke. Pa ne samo to, lani so porabili ogromno časa, da so izpihali, pobarvali, nanizali na vrvice več kot tisoč pirhov in z njimi okrasili lipo pri avtobusni postaji v Zg. Dupleku. Dela je bilo res veliko, a rezultat je bil zelo lep in všeč mimoidočim. Pa tudi na izlete redno hodijo. Pomisli, nazadnje so šli celo na kosilo k Romom v Puščo.«
Zoja: »Pa ti res niso normalni. Ali je kdo drugi dan zbolel?«
Alina: »Ne, to pa res ne, pravijo, da je bil bograč odličen. Pa še recept zanj so dobili!«
Zoja: »Kakšen pa je recept?«
Alina: »Pravi romski bograč se naredi zelo preprosto: ukradeš krompir, pobereš povoženo divjačino, dodaš malo ukradene čebule in to je to!«
Zoja: »Veš, meni se pa zdi ful čudno to, da ti starci delajo toliko neumnosti, če pa pravijo, da z leti postajaš vedno bolj pameten!«
Alina: »Mislim, da jih takšne male dogodivščine delajo bolj zdrave. Aktivno sodelovanje v skupini, iskanje novih idej pa je za starce zelo pozitivno, saj tako aktivirajo še tudi svoje možgane.«
Skeč sta na srečanju upokojencev Zgornjega Podravja prebrali učenki 7. razreda OŠ Duplek, Alina in Zoja. Po skeču smo pripravili tudi prikaz naših vaj in rezultat je bil ustanovitev nove skupine na Pragerskem.

Zapisala: Sonja Černčič in člani skupine Zg. Duplek

Skupina Zgornji Duplek, foto: Sonja Černčič

prostovoljstvo.org

Kamniška Šola zdravja v Novem mestu

Na svetega Bonifacija dan si je skupina članov Šole zdravja Kamnik ogledala stari del Novega mesta. Da je do takega ogleda prišlo, sta zaslužna Marija Korošec, maturantka nekdanjega Učiteljišča Novo mesto, in domačin Jože Pečnik, ki je kot dober poznavalec mestnega jedra popeljal skupino na dobrih pet ur pohoda.

Skupina je z vlaka stopila na železniški postaji Center in se po stopnišču spustila na predel Športnega parka Loka. Udeleženci so si z zanimanjem ogledali vse športne naprave in vrvež na igriščih. Na ploščadi Gostišča na Loki so po popiti kavici ali čaju nadaljevali pot do panoja »pohoda objetega mesta – NM*V*ŽICI«, se sprehodili po Župančičevem sprehajališču in se seznanili z obdobjem časa Novega mesta v času NOB. Vse je pritegnila urejenost na desnem bregu Krke, kopalna plaža, teniška igrišča, Portovald in ploščad za kotalkanje na valovih, prostor za srečevanje jutranjih rekreativcev. Sprehodili so se ob stavbah zdraviliškega kompleksa bolnišnice, urgence, internega in pljučnega oddelka, lekarne. Veliko so izvedeli o dejavnostih, ki podobno kot njihova Šola zdravja tudi v Novem mestu skrbijo za dobro počutje v mestu z delovanjem nevladnih organizacij. Od sekretarja Spominčice Dolenjske so bili iz prve roke informirani z dogajanji v času covida-19 in težavami, s katerimi se srečujejo društva. Na sprehodu so jih pritegnili zelena Krka, hišice, povezane v »novomeški vlak« na brežini, Kandijski most, skulptura olimpionika Leona Štuklja, videz Glavnega trga, Rotovž, obe cerkvi in delo na tlakovanju cestišča pred Spominsko ložo padlih in narodnih herojev. Kar nekako začudeni so zrli v police s knjigami v Knjižnici Mirana Jarca, z urejenostjo in bogastvom koriščenja po izpovedi vodnika za samo petindvajset tisoč prebivalcev. Veličastno, so porekli! Sprehod do Kapitlja, stolne cerkve sv. Miklavža, urejanje Šanc, ogled Novega trga in že so prišli do gostišča Marof, kjer so z obrokom hrane in pijačo zaključili bogato potepanje po mestnem jedru.

Začutili so delovni utrip mesta, ki s svojo industrijo, podjetnostjo, kulturnim, športnim, življenjem daje vtis o kakovosti življenja v prestolnici Dolenjske. V Dolenjskem muzeju so ob vodenju spoznali zgodovinski del naseljenosti in življenja na tem prostoru pred našim štetjem, v obdobju srednjega veka, čas vojn in zdaj, ko se povsod že čuti odpiranje ustanov in izvajanje številnih načrtov društev. Še korak na popoldanski vlak proti Ljubljani in prijatelji iz Kamnika so se poslovili s povabilom, naj Spominčice Novo mesto obiščejo Kamnik in Veliko planino.

Zapisala: Irena Telban

Keršmančev park, Kamnik

Izlet v Ljubljano

Čas hitro teče in ne moremo verjeti, da so mimo že štiri leta, odkar se vsako jutro zberemo na naši gmajni, opravimo vaje »1000 gibov« in se družimo. Letos nam je ponagajal koronavirus in zato je tudi naša šola Šola zdravja zaprla svoja vrata in telovadimo na daljavo, saj so vaje posnete na SIP TV. V poletnih mesecih smo telovadile skupaj, od konca oktobra pa spet telovadimo doma, vendar pogrešamo druženje.

Ob naši obletnici, ki smo jo praznovale v mesecu septembru, smo se odločile, da jo proslavimo nekoliko drugače. Odločile smo se podati na enodnevni izlet in izkoristiti brezplačen prevoz z vlakom. Ker je bil na pohodu že drugi val koronavirusa, smo se na pot podale v okrnjeni obliki. Odšle smo v Ljubljano. Z železniške postaje smo pešačile do nabrežja Ljubljanice in uživale ob dopoldanski kavici. Potem smo se z žičnico povzpele na grad, od koder se nam je odprl čudovit razgled na bližnjo in daljno okolico ter vse okoliške hribe. Sprehodile smo se po delu stare Ljubljane, čez Tromostovje do Prešernovega spomenike in si tam odpočile. Pot nas je peljala naprej do Cankarjevega doma in parlamenta. Ker smo bile že nekoliko utrujene in tudi lačne, smo si privoščile kosilo. Po kosilu smo se odpravile proti železniški postaji in si vmes ogledale džamijo, ki je zares veličastna, saj je bila nagrajena kot arhitekturni dosežek. Kar utrujene smo privandrale do železniške postaje, kjer smo počakale na vlak. Domov smo se vrnile utrujene, vendar polne novih vtisov, dobre volje in s sklenitvijo, da si tak izlet privoščimo še kdaj. Upamo, da bomo z upoštevanjem navodil NIJZ premagali koronavirus in se bomo lahko družili in spet telovadili skupaj. Vsi, ki bi se radi družili in vsako jutro telovadili, ste vabljeni, da se nam pridružite.

Zapisala: Olga Serdinšek

Skupina Kungota

Skupina Kungota pri ljubljanskem zmaju, foto: Olga Serdinšek

FUNDACIJA ZA FINANCIRANJE INVALIDSKIH IN HUMANITARNIH ORGANIZACIJ V REPUBLIKI SLOVENIJI

Od Hodoša do Verja

Hodila sem sama, moja pot je bila dolga 219 km, naredila sem 319.959 korakov, trajala je osem dni, od 26. septembra do 3. oktobra, na dan sem prehodila 25 do 35 km, vmes sem si veliko ogledovala, nič nisem hitela! Spomladi sem se pridružila Šoli zdravja, skupini Medvode – Center, ker sem ob koncu karantene želela preveriti in izpopolniti svojo kondicijo. Ker so bila potovanja zunaj Slovenije zaradi pandemije manj privlačna, sem se odločila, da končno prehodim pot od Hodoša do Verja (pri Medvodah). Od nekdaj sem občudovala romarje na Jakobovih poteh do Compostele in druge pohodnike po »trailih« na različnih koncih sveta, ki sem jih spoznala v knjigah in filmih. Za prekmursko vejo slovenske Jakobove poti sem se odločila, ker sem po očetu Prekmurka. Skoraj vsako jutro sem obiskovala vaje »oranžnih medvoških korenin« in nekaterim tudi povedala, kaj nameravam. Če svojih načrtov ne skrivam, je več možnosti, da jih uresničim!

Konec septembra sem se udeležila srečanja mladinskih pisateljev Oko besede v Murski Soboti in se nato sama vračala peš domov. Začela sem v Hodošu na skrajnem SV Prekmurja, ker je od Hodoša do Pirana pač najdaljša razdalja v Sloveniji, o tem poje tudi Vlado Kreslin. (Vem za ljudi, ki so naenkrat prehodili celotno »diagonalo«, nisem pa vedela, da se je na to pot avgusta 2017 odpravil tudi predsednik Borut Pahor).

V glavnem sem se orientirala po Jakobovi poti, vendar sem kmalu ugotovila, da mi ne ustreza povsem, ker so nekatere poti precej samotne, skozi gozdove idr., kar se mi ni zdelo varno in tudi sicer sem raje v bližini urbanih okolij, tokrat pa sem morala traso prilagoditi tudi krajem, kjer sem lahko dobila prenočišča (zaradi pandemije in konca sezone je bilo veliko teh zaprtih, vsak večer sem si rezervirala prenočišče za naslednji dan). Nekaj krajev pa sem si prav želela obiskati zaradi njihovih naravnih in kulturnih znamenitosti, ki jih občudujem. Vse življenje že raziskujem Slovenijo in jo kar dobro poznam. Hodila sem po lokalnih cestah, bližnjicah med kraji, po kolesarskih stezah, učnih poteh idr., včasih pa kar tako čez travnike, nekaj krajev in odsekov poti pa je seveda bilo na Jakobovi poti.

1. dan: Hodoš – Domanjševci (romanska cerkev sv. Martina) – Selo (križevniška rotunda sv. Nikolaja) – Bogojina (Plečnikova cerkev – čez avtocesto – Dokležovje.

2. dan: Dokležovje – Muro sem prečkala pri Veržeju (zapuščam Prekmurje) – Križevci – Cezanjevci – ob jezeru pri vasi Brana – čez Slovenske Gorice (od nekdaj sem si jih želela peš prečkati!) – Sv. Tomaž (»vrata v Prlekijo«) – Gorišnica.

3. dan: Gorišnica – Dornava (dvorec Dornava) – čez Ptujsko polje – Ptuj (le sprehod po starem delu mesta) – Spodnja Hajdina (cerkev sv. Martina) – Ptujska Gora (cerkev Marije Zavetnice s plaščem).

4. dan: Ptujska Gora – Majšperk – ob Dravinji (kadarkoli sem se z avtom vozila tam, sem si želela bliže reki in bogatemu rastlinju) – grad Štatenberg (ogledala sem si nekaj kipov forme vive) – Makole – Studenice (samostan dominikank) – Poljčane – Loče pri Poljčanah.

5. dan: Loče pri Poljčanah – pod viaduktom na avtocesti – po Dolini svetega Janeza Krstnika – Žička kartuzija (najbrž četrtič v življenju, toda prvič peš, tako sem prevzeta, da mi tečejo solze, ogledam si stalno razstavo) – Vojnik – Celje.

6. dan: Celje – graščina v Novem Celju – čez polja, kjer je hmelj že zdavnaj pobran – Žalec (kjer se pri novi fontani napijem piva) – Šempeter v Savinjski dolini (v rimski nekropoli obujam spomine na prejšnje oglede) – čez reko Savinjo in polja s fižolom, sončnicami, ajdo idr. – Vransko.

7. dan: Vransko – Motnik (v parku obujam spomine na enega od prvih Križnikovih festivalov in se povzpnem na vrh griča k farni cerkvi sv. Jurija in podružnični cerkvi sv. Magdalene) – Špitalič – čez preval Kozjek, 658 m (zapuščam Štajersko) – mimo Snovika – Kamnik.

8.dan: Kamnik – Moste – Vodice – Hraše (pri cerkvi se zahvalim sv. Jakobu za vso podporo na moji poti) – čez Brezov'c do doma na Verju.

Zadovoljna sem, ker sem opravila pot, kot sem si želela. Predstavljala sem si, da bom – po več dneh – že kako, prišla domov čez domači Brezov'c (tam je del Jakobove poti, kjer sicer pogosto hodim) … in zgodilo se je natančno tako! Vse dni sem imela kar srečo z vremenom, zadnji dan pa me je pošteno pralo, ampak ko sem stopila na teraso domače hiše, so se oblaki za hip razprli in celo malo sonca se je pokazalo. Nič me ni bolelo, nobenega žulja nisem imela, nisem se prehladila … naslednji dan sem normalno živela naprej, čez dva dni že ves dan delala na Kulturnem bazarju v Cankarjevem domu.

Toda močni vtisi s poti še niso zbledeli in pridobila sem si nekaj izkušenj za naslednja podobna romanja. Nahrbtnik ne sme biti (pre)težak (vsakega kosa oblačila sem imela le po dva, enega na sebi, vsak večer sem prala in naslednji dan še vlažno nosila v nahrbtniku), fino bi se bilo odreči knjigam, tokrat sem imela le dve za vse večere (Miha Kovač: Berem, da se poberem in Andreï Makine: Otočje drugačnega življenja), treba je imeti res dober mobilni telefon (moj ni bil in sem morala čez dan poiskati kakšen lokal, da sem napolnila baterijo). Imela sem klasični zemljevid in aplikacijo na mobilnem telefonu, dva- do trikrat na dan sem naredila malo kontrole, sicer pa sem hodila, kakor me je neslo (proti prenočišču tistega dne). Slovenija je varna, dovolj čista, ljudje niso vsiljivi, tudi pretirano prijazni ne, pravzaprav jih nisem kaj dosti srečala, v glavnem se vozijo z avti, niso delali ali posedali na vrtovih (pozna jesen), otroci se ne igrajo na dvoriščih. Kraji so lepo urejeni, vrsta obnov poteka s sredstvi iz evropskih sredstev, hiše nekatere zelo moderne, nekatere pa celo v ruševinah.

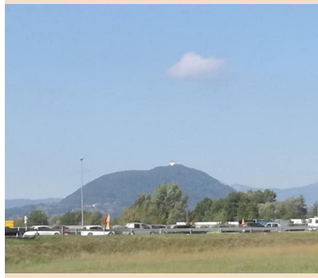
Nujno se je pripraviti, toda na poti se je treba prilagajati, ostati prožen, zgrabiti priložnosti, predvsem vnaprej, pa hoditi odprtih oči in odprtega srca. Največji užitek mi je bil hoditi do krajev in znamenitosti, ki jih poznam, toda med pešačenjem sem jih doživela mnogo bolj umeščene v pokrajino in življenje. Doživljala sem jih kot nagrado! Pokazalo se mi je, da zmorem, kar hočem, hvaležna sem za svojo voljo in kondicijo.

Vsak dan sproti sem objavljala fotografije in kratke komentarje na Facebooku, malo za samohvalo, malo pa v spodbudo drugim, da je mogoče izpeljati, kar si želiš. V resnici moja pot ni bila nič posebnega v primerjavi z veliko večjimi dosežki drugih, ampak je bila pač moja pot! Na Facebooku me je spremljalo kar precej »frendov« in »frendic« in med njimi tudi »oranžnih« iz skupine Medvode – Center, ki so me nagovorile, naj pripravim ta prispevek.

Zapisala: Tilka Jamnik
Skupina Medvode

319.959 korakov,
foto Tilka Jamnik

Na Jakobovi poti,
foto Tilka Jamnik



V daljavi gora Oljka,
foto Tilka Jamnik

Pohod od Mirne Peči do mlina Šranga

Po dogovoru, da bomo v letu 2020 postali še pohodniki, smo zamisel prvič uresničili 28. februarja 2020, s pohodom od Mirne Peči do mlina ob Bezgavcu oziroma Bršljinskem potoku.
V sončnem zimskem jutru se nas je sedem zbralo na vadbišču v Mirni Peči in ob osmi uri smo krenili proti Šrangi. Tam so se nam pridružili še preostali pohodniki, med drugim tudi trije Justini vnuki. Ob prijetnem kramljanju je pot skozi lep gozd, ki je v podrastju že kazal znake pomladi, hitro ostajala za nami. Prišli smo v dolino in sprva hodili ob studencu, ki je kaj kmalu prerasel v potok Bezgavec ali Bršljinski potok, ob katerem stoji tudi lepo ohranjen in obnovljen mlin – naš cilj.
Po kratkem postanku in fotografiranju smo se vrnili po zgornji poti, skozi gozd nad dolino potoka. Malo pred Šrango smo zaslišali grmenje in ob pogledu v jasno nebo zagledali čuden bel oblaček. Pozneje, doma, smo izvedeli, da je bila to eksplozija meteorita.
Zadovoljni smo bili, da smo brez posebnih težav prehodili trinajst kilometrov poti v prijetni družbi in naredili nekaj res dobrega za naše zdravje.

Zapisala: Melita Volk Ivekovič
Skupina Mirna Peč

Skupina iz Mirne peči ob mlinu, foto: Melita Volk Ivekovič

Ni samo telovadba in druženje

Ni samo telovadba in druženje ob kavici po njej, so tudi izleti.

Odgovor na vprašanje, zakaj smo člani Šole zdravja Ljudski vrt Ptuj tako zvesti in zadovoljni pripadniki naši skupini, se skriva v prizadevnosti naše voditeljice Marije, ki nas zna vedno znova nagovoriti in spodbujati k vključitvi v različna dogajanja.
V letu, ki ga je zaznamoval covid, nas je kar dvakrat nagovorila k izrabi možnosti brezplačnega prevoza z vlakom. Prvič smo se odpravili v Celje, drugič pa v prestolno mesto Ljubljano.
Celje! Ptujčani se radi ponašamo s tem, da živimo v najlepšem in najstarejšem slovenskem mestu. Zgodovinarji, ki vedno znova iščejo dokaze, so previdni, kar smo začeli spoznavati takoj, ko smo izstopili iz vlaka. Stopili smo čez cesto in takoj postali del dogajanja. Pozdravile so nas čudovite cvetlične zasaditve, kip znamenite Celjanke, svetovne popotnice Alme Karlin, in si mimogrede ogledale še razstavo, posvečeno športnikom. V kavarni smo spili jutranjo kavico, nato pa se podali v muzej, kjer nas je prevzela simpatična vodnica. Najprej nas je popeljala skozi stalno postavitev razstave o grofih Celjskih, ki so se ohranili v zgodovinskem spominu predvsem zaradi svojih političnih ambicij. Kako so se le-te končale, lahko preberemo tudi v romanu Danes grofje Celjski in nikoli več.
V kleti Knežjega dvorca pa nas je izjemno nagovorila doslej največja postavitev arheoloških ostankov rimske Celeie »in situ«. Območje današnjega Celja je bilo zaradi ugodne geografske lege poseljeno že v 9. do 6. stol. pr. n. št.. Izjemen razcvet pa je doživelo v času Rimljanov. Obiskovalec kar naenkrat vstopi v to življenje. Hodili smo po originalni rimski cesti, vstopili v stanovanje uglednega Rimljana, opazovali delovanje ogrevalnega sistema, vodovodne napeljave in odvajanja odplak. Spoznali smo, kako spoštljivo so ravnali s kipi svojih božanstev in kakšen odnos so pokazali do pokojnikov.
V bližnji gostilnici in pivnici smo se s pomočjo duhovitega natakarja pogostili z izbrano hrano in pijačo. Pa naj še kdo reče, da se starosti ne da narediti zanimive!

Z Almo Karlin v Celju, foto; Marija Gabron

Zapisala: Vera Golob
Skupina Ljudski vrt, Ptuj

Ernest Sečen nam je posredoval zanimivo pripoved o popotovanju po Evropi in bivanju pri svoji hčerki v Haagu na NIzozemskem. Zanimivo zgodbo v nadaljevanjih z naslovom: Moja pot v Haag, lahko preberete v E- časopisu na spletni strani DŠZ.

4evertravel

Vsak potnik prejme kot darilo 60 kapsul OMEGA-3 ali 60 kapsul Koencima Q10 !

AKTIVNI KLUBI

OTOK VIS / 11.09.- 18.09.2021 — ~~389,00 EUR~~ 359,00 EUR

CENA VKLJUČUJE: pijača dobrodošlice, sladko presenečenje, povratni avtobusni prevoz, povratni prevoz s trajektom na relaciji Split - otok Vis - Split, 7 dnevno namestitev v hotelu Biševo, 7 dnevni polpenzion (samopostrežni zajtrk, večerja s klasično strežbo), obisk TITOVE ŠPILJE in pohod na Hum, vstopnina v arheološki muzej, ogled mesta Vis, ogled notranjosti otoka (plisko polje, Rukavac, letališče itd..), ogled podzemnih rovov ter bolnišnice JNA, animacijo, organizacijo ter turističnega spremljevalca.

MAKARSKA RIVIERA / 04.09.- 11.09.2021 — ~~429,00 EUR~~ 389,00 EUR

CENA VKLJUČUJE: prijavnina, sladko presenečenje, povratni avtobusni prevoz z turističnim avtobusom, 7 dnevna namestitev v hotelu Labineca *** v dvopostelnih sobah , 7 dnevni polpenzion (samopostrežni zajtrk in večerja), pijača dobrodošlice, tekmovanje v kuhanju brodeta + ena pijača, vodenje raztegovalnih vaj, mini olimpijada, glasba v živo, animacijski program, vstop v zunanji bazen, cestnine, dnevnice šoferja, parkirnine, organizacija, turistični spremljevalec in DDV.

10 DNI SANJSKA SARDINIJA / 20.09.- 29.09.2021 — ~~589,00 EUR~~ 549,00 EUR

CENA VKLJUČUJE: welcome drink, 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 in 1/2 l vode), ogled Golfo Aranci, ogled Porto Cervo, ogled Phi beach, ogled Piazza del Duomo, cestnine, dnevnice šoferja, parkimine, check fee, animacijo, organizacijo, spremljevalca ter DDV.

10 DNI ČRNA GORA / 01.10. - 11.10.2021 — ~~519,00 EUR~~ 489,00 EUR

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.

TERMALNI OTOK ISCHIA / 04.10. - 11.10.2021 — ~~589,00 EUR~~ 569,00 EUR

CENA VKLJUČUJE: povratni prevoz z visoko turističnim avtobusom, povratni trajektni prevoz, 7 dnevna namestitev v hotelu ***+, 7 dnevni polpenzion (samopostrežni zajtrk in strežena večerja), vstop v zunanji /notranji termalni bazen, jutranje razgibavanje, mini olimpijada, animacija, fitness, ležalniki na bazenu in senčniki, stroški cestnine, parkirnine, dnevnice šoferja, turističnega spremljevalca ter DDV.

BANJA KULAŠI / 6 dni samo 239,00 EUR
TURISTIČNI BONI V SLOVENIJI / ROGAŠKA SLATINA, ANKARAN, IZOLA, TERME BANOVCI,
4EVERTRAVEL, Ogrinova 30, 1291 Škofljica, Telefon: 040688488, Email: 4everlifenet@siol.net

Lepi spomini na dogodke

Ob 10. obletnici v zavetju krošenj in Pohvala za najbolj vztrajne, foto Mirjam Kacafura

Skupina Most na Soči je letos praznovala deseto obletnico delovanja v DŠZ. Ko sem malo razmišljala o spominih, sem ugotovila, da je deset let res minilo, kot bi mignil. V tem času smo doživeli veliko lepih trenutkov in prijetnih povezovanj. Večkrat, letos pa zaradi umanjkanja srečanj še posebej, me spomin popelje na vsa tista vseslovenska srečanja, kjer se nas je zbiralo lepo število. Kamor smo prišli, povsod je bilo vse oranžno, slišala se je pesem, šli smo na pohode in tako spoznavali našo prelepo Slovenijo. Z vsakega srečanja smo se domov vračali polni lepih vtisov in spominov in se že veselili naslednjega.

Včasih se zgodi tudi kakšen dogodek, ki tujim očem ostane skrit. Rada se spominjam srečanja v Ljubljani leta 2014. Takrat smo se odločile, da se na to srečanje odpeljemo z vlakom. Potovanje se je začelo z veliko dobre volje, na poti do Ljubljane pa vrsta dogodivščin, od presedanja z vlaka na avtobus, čakanja ..., a vse to ni pokvarilo našega veselja. Čeprav smo na srečanje zamudile, smo v preostanku telovadbe uživale. Po ogledu mestnih lepot in kosilu smo se odpravile nazaj na vlak. A saga se je ponovila, saj ni bilo ne vlaka ne avtobusa. Končno je avtobus pripeljal in z njim smo se odpeljale do Kranja. Uh, in končno je pripeljal tudi vlak, udobno smo se namestile, dobre volje še vedno ni zmanjkalo. Ena naših članic se je odpravila na WC, vse v redu, a čez nekaj časa smo opazile, da je le predolgo ni nazaj. Odšle smo pogledat in WC je bil zaklenjen. Klicale smo jo, ona pa se je oglašala; »Ja tu sem, pa nikakor ne morem ven, vrata se ne odklenejo! Rešite me!«. Le kako, naj jo odklenemo, če se je zaklenila. No, ne bom pisala vseh podrobnosti, a ko se je rešila, je bilo snovi za smeh spet dovolj. Skratka ta dan je bil namenjen smehu in dobri volji.

Želela bi podeliti še zgodbo s srečanja leta 2013 v Dolenjskih Toplicah. Lepo srečanje, lep sprejem, lepa narava. Po opravljeni telovadbi »1000 gibov« je »padlo« nekaj predlogov, kam oditi v nadaljevanju. Naša skupina se je odločila za obisk Majesove domačije, kjer pridelujejo čaje. Prvo skupino je avtobus že odpeljal, druga skupina, mi, pa smo čakali na šoferja drugega avtobusa, ki pa ga ni bilo od nikoder. A poglej »šmenta« naenkrat smo zaslišali čuden zvok, po parkirišču je proti nam peljal avtobus brez šoferja, na rahlo je oplazil avtobus, mimo katerega se je peljal in grozil, da se bo zaletel še v našega, goriškega. Nemočno smo opazovali, avtobusa sta se zadela z ogledali. Takrat pa smo šli v akcijo in se z vsemi močmi družno uprli v avtobus in ga ustavili. To sta zgodbi iz mojega dnevnika. Leta 2020 smo ta srečanja in druženja pogrešali. A naj nas vodi dobra volja, naj živi naše DŠZ »1000«.

Zapisala: Jožica Gerbec, Skupina Most na Soči

Peta obletnica skupine DŠZ v Mežici

Ob peti obletnici skupine Mežica, foto: Hedvika Blatnik

Na drugi pomladni dan 2021 smo v skladu s trenutno veljavnimi predpisi praznovali peto obletnico delovanja skupine DŠZ v Mežici. Od pristojnih v občini smo v dar prejeli steklenice za vodo za vse naše člane, za kar se lepo zahvaljujemo.

Začetki naše vadbe segajo v konec leta 2015, ko je gospa Vida Potočnik, ki je telovadila v skupini Piran, izrazila željo, da bi se DŠZ pridružili tudi Mežičani. S Hedviko Blatnik in zdravnico Špelo Resnik so se hitro ujele in pri županu dobile zeleno luč. Ustanovile so skupino, ki v sklopu DŠZ po metodi dr. Nikolaja Grishina »1000

gibov« deluje na zelenici pred Glasbenim domom v Mežici.. Hedvika je prevzela vodstvo in se pogovorila s potencialnimi vaditeljicami, ki so se morale spoprijeti z učenjem vaj. Z obveščanjem sokrajanov smo pridobili kar nekaj zainteresiranih in 21. marca 2016 prvič telovadili v čudovitem okolju, obdanim s smrekami in ob šumenju Meže. Vsi člani smo prejeli priročnike z vajami in se z njimi seznanili v naslednjih dneh. Trenutno potekajo druženja na veliki medsebojni razdalji; razporejeni smo po celem travniku in v varni razdalji vadimo pet dni v tednu. V skupini nas trenutno dnevno telovadi med 10 do 20, večinoma punc, vmes pa še dva fanta. Ob ponedeljkih se po jutranji vajah sproščamo v Medgeneracijskem centru ali bližnjem baru na kavi, čaju, pecivu, ki ga spečejo naše članice, in klepetu, praznujemo tudi rojstne dneve in druge praznike (trenutno to žal ni mogoče).

Vsako leto smo se udeležili občnega zbora v Domžalah ter letnih srečanj v Piranu in Velenju, kjer smo se srečevali s člani in članicami iz vse Slovenije. Lepo je bilo pogledati tisoč in celo več ljudi, ki so mesti odeli v našo, oranžno barvo. V letu 2019 smo prehodili nekatere izmed dvanajstih vrhov v okolici Mežice in se v »koronskem« letu 2020 peljali z vlakom na izlet v Maribor ter pri tem zelo uživali.

Naše odlične vaditeljice Hedvika Blatnik, Irma Makuc, Ida Breznik in Meta Vinkl se redno usposabljajo in nas obveščajo o novih smernicah.

Vabimo vse, ki bi radi nekaj dobrega naredili zase, da se nam pridružijo.

Zapisala: Damijana Vertačnik, Skupina Mežica

Pet let vadbe v Slovenj Gradcu

Skupina Pameče – Troblje na pohodu, foto: Danica Gajšek

Pisalo se je leto 2015, ko se je v decembrskem jutru, na športnem igrišču Osnovne šole Slovenj Gradec – podružnice Pameče, zbrala peščica šarmantnih dam (sama sem se jim pridružila nekaj časa pozneje). »Le kaj se dogaja? Kaj bodo počele ob tej rani uri? Vsekakor je zgodaj … še za kavo, čeprav upokojenci zgodaj vstajajo. In zunaj, v tem mrazu?« so se radovedno spraševali sokrajani tega mirnega koroškega kraja med vrhovoma Rahtela in Kremžarice.

December se je prevesil v januar, nas pa je bilo vedno več. Kmalu je prišla pomlad in z njo tudi prijaznejše vreme za naša jutranja druženja. Takrat se je v kraju že vedelo, da smo članice Društva Šola zdravja, kar pomeni, da ob jutrih skupaj telovadimo. Dobile smo tudi značilna oranžna oblačila. In prav ta so občasno še zmedle kakšnega prišleka, ki nas je nagajivo vprašal, ali smo morda »cestni delavci« (zaradi podobne barve oblačil).

Tekli so tedni, meseci in leta. Vztrajno smo prihajale jutro za jutrom. Vsak dan, od ponedeljka do petka.Še danes, po petih letih, prihajamo z nasmehom, odhajamo pa še z večjim zanosom v očeh, rdečih lic, včasih pa celo s kakšnim novim receptom in darom pod roko. Skupina se vztrajno veča in vsako jutro se nas zbere 12 do 15. Zelo nas veseli, da je z nami tudi predstavnik moškega spola.

Vsak petek po končani vadbi glasno zapojemo našo himno, kar dve imamo, eno za zimski in eno za poletni semester. Družimo se ob kavi, kjer si rade povemo, kaj smo ali bomo dobrega skuhale in spekle. Radi gremo na pohod ali izlet

Ob peti obletnici Šole zdravja Pameče – Troblje si

tako najbolj želimo, da bi se lahko kmalu spet srečevali ob naši jutranji telovadbi in ozaveščali sokrajane o pomembnosti zdravega načina življenja. Prijetno je biti aktivno vključen v lokalno skupnost in naša pozitivna energija širi naprej in naprej.

Zapisala: Danica Gajšek,
Skupina Pameče - Troblje

Deset let Šole zdravja

Skupina Šmarješke Toplice je deseto obletnico praznovala oktobra 2020. Skupina šteje 53 članov in kar 17 jih pridno telovadi že enajst let. Za vzpodbudo so prejeli stekleničke za vodo Društva Šola zdravja. Skupino že od začetka vodi Dunja Gartner, upokojena prof. športne vzgoje. Dunja je skupaj z dr. Nikolayem Grishinom soavtorica priročnika »Metoda 1000 gibov«. Iskrene čestitke!

Zapisala: Bernardka Krnc,
podpredsednica DŠZ,
Skupina Šmarješke Toplice

Deseta obletnica v Šmarjeških Toplicah, foto: D. Gartner

prostovoljstvo.org

Druga obletnica v Vinici

Naša skupina je konec februarja praznovala drugo obletnico ustanovitve. Po skromnih začetkih smo ugotovile, da naši dnevi po jutranjem druženju postajajo vse bolj prepredeni z veliko več energije, dobre volje in pozitivnih misli. V dveh letih, odkar se razgibavamo, marsikatero vajo izvajamo z večjo lahkoto in nemalokrat se nasmejimo ob spominu na naše nerodne prve dni. Naše druženje si ob rednih razgibalnih vajah popestrimo še s prijetnimi klepeti ob kavici, ob katerih si izmenjamo marsikatero dnevno novico ali kakšen dober recept. Delujemo tudi čezmejno, saj smo se srečevale z našimi sosedi, skupino Pribanjci, ki vadi preko Kolpe na Hrvaškem. Rade se udeležimo tudi medgeneracijskih srečanj.

Jeseni smo telovadile pri žeželjski cerkvi, kamor pelje tudi romarska pot. Povabile smo tudi naše može in si v lepi naravi privoščile izdaten zajtrk.

Naša druženja in vaje, ki jih izvajamo po metodi »1000 gibov« Nikolaya Grishina, so vsem udeleženkam, po dveh letih rednih vaj, izboljšala počutje in vitalnost. Izpostaviti želim napredek naše sošolke, ki je ob začetku našega razgibavanja prihajala z berglami in marsikatero vajo izvajala z veliko težavo. Skozi čas pa je pokazala veliko mero vzdržljivosti in odločnosti in vse v skupini smo ponosne, da ji je uspelo odložiti bergle. Na žalost nam je »korona« preprečila druženje, zato komaj čakamo čas, ko se bomo spet lahko vrnile k našim rednim tedenskim vajam.

Zapisala: Vladka Mežan,
Skupina Vinica

Skupina Vinica, foto: Trojan Kotnik

Vadba v Vinici, foto: Trojan Kotnik

Prva obletnica pod gabrovim drevoredom

Tik pred ponovnimi ukrepi zaradi pandemije smo septembra praznovali prvo obletnico našega delovanja. K druženju smo povabili okoliške skupine Šole zdravja: Razvanje, Radizel, Rogoza. Vsi veseli skupnega srečanja smo v parku na Zgornji Polskavi v senci prelepega gabrovega drevoreda odtelovadili program jutranje telovadbe. Po teh čudovitih drevesih se naša skupina tudi imenuje. Lepo sončno in toplo vreme nam je omogočilo, da smo se v Športnem centru pod nadstrešnico še skupaj poveselili ob domačih sladicah in pijači, za katere smo se potrudili članice in člani naše skupine. Povabljenci so nam iskreno čestitali za našo obletnico in prijazen snemalec je dogodek ovekovečil z lepimi posnetki in slikami, iz katerih je nastal celo kratek filmček.

Naši začetki segajo v čas pred letom dni, ko sem z Zg. Polskave odhajala k telovadbi v Radizel (oddaljen 8 km). Tam sem se naučila vodenja telovadbe »1000 gibov« in leto pozneje uspela uresničiti veliko željo po ustanovitvi skupine v mojem kraju, Zg. Polskavi.

Telovadba ob obletnici, foto: Janko Šneider

Odziv je bil presenetljiv in skupina šteje že 25 članov. Opremljeni z oranžnimi kapicami, ki jih je izdelala naša članica Ivana Leskovar, in majicami društva postajamo pravi žareči oranževci, ki ob spremljavi ptičkov, veveric, kužkov, muc in petelinjega petja vsako jutro nasmejani do ušes, veseli in zadovoljni migamo in pozdravljamo sonce. Postali smo pravi prijatelji, velika družina, v kateri spoštujemo drug drugega, si pomagamo z nasveti, žalostijo nas le razmere, zaradi katerih se ne moremo objemati. Nasmejani, polni energije odhajamo domov z veselim pričakovanjem ponovnega snidenja. Udeležujemo se planinskih pohodov in izletov v organizaciji okoliških skupin (novoletna Ljubljana, Rogatec, telovadba na Pohorju, Mariborskem otoku, mestu Maribor in podobno). Ob teh druženjih začutimo posebno srečo, zadovoljstvo, pripadnost, toplino ...

Zapisala: Verica Matvoz,
Skupina Gabri, Zg. Polskava

Zg.Polskava Skupina iz Zgornje Polskave,
foto: Verica Matvoz

LEPO JE BITI

ZDRAV IN RAZGIBAN!

Dobro jutro in še enkrat dobro jutro!

S takim pozdravom se vsako jutro zberemo na igrišču podružnične šole Pameče – Troblje. Ob prijetnem druženju od ponedeljka do petka in zanimivi vadbi smo dokazale, da je zdrav duh v zdravem telesu še kako pomemben v prav vseh življenjskih obdobjih.

V začetku sem razmišljala, da bi se pridružila vadbeni skupini, a nisem našla pravega načina. Prijazna soseda, ki obiskuje skupino že od vsega začetka, me je nekajkrat povabila, naj se pridružim in bom videla, kako 'lušt-no' se imajo. Po nekajdnevnem premisleku sem zbrala pogum in se odločila, da poskusim.

Ob prvem srečanju sem skupino sprva opazovala pri ogrevanju, vadbi in druženju na splošno. Moji prvi poskusi so bili bolj štorasti in okorni, a sčasoma je kar šlo. Prihajati sem začela vsak dan in z velikim veseljem začela ugotavljati, da se počutim vse bolje. Kadar je zaradi slabega vremena vadba odpadla, dan nekako ni bil več isti, nekaj je manjkalo. Danes lahko rečem prijateljici sosedi en velik hvala, da me je opogumila k druženju in da sem z vami.

V teh neljubih časih, ko nas je »korona« prikovala izključno v domače okolje, pa nisem pozabila na zdravo razgibavanje doma. Vsak dan delam vaje, ki sem jih osvojila v skupini in tako vzdržujem kondicijo. Komaj čakam, da to krizo prebrodimo in se vrnemo na igrišče zdrave, zadovoljne in nasmejane, predvsem pa da na koncu vadbe zapojemo našo himno!

Pozivam pa vse tiste, ki še razmišljajo, da se vključijo v skupino, naj se le odločijo in se nam pridružijo.

Lepo je biti zdrav in razgiban!

Zapisala: Ivanka Kamnik, skupina Pameče – Troblje, Slovenj Gradec

Kje ste

Bil je marec 2020, ko je na neki način življenje zunaj naših domov obstalo. In tudi naših jutranjih druženj v Šoli zdravja ni bilo več.

Vsak po svoje smo poskušali živeti naprej. Tudi jaz. Hodila sem na sprehode, saj živim na podeželju. Samo nekaj korakov od svojega doma in že sem v prečudoviti naravi.

Najbolj so me pritegnila drevesa in oblaki nad njimi. Zakaj? Ne vem … Morda sem videla v teh podobah metaforo za hrepenenje. Kot bi drevesa segala po daljnem, lepem, nedosegljivem. Ali jim nismo podobni?

Ob svetovnem dnevu poezije sem poskusila napisati pesem še sama … Malce sramežljivo sicer, a … November je in že od oktobra smo znova doma. Šola zdravja je sicer možna na daljavo. A s »sošolko« hodiva na sprehode. Z masko na obrazu, v varni razdalji. Deliva si lepote narave, v jesensko listje odeta drevesa, modrino neba, raznolike podobe oblakov …

Ja, tisti, ki smo se pridružili Šoli zdravja, smo se na poseben način povezali z naravo; ko pojemo – ljubim sonce – ji pojemo hvalnico. Zavedamo se, da smo del nje in da smo tudi med seboj povezani. Ne izključujemo drug drugega, temveč smo tukaj drug za drugega. Sedaj še nekoliko bolj na daljavo. Slej ko prej pa se bomo tudi ob srečanju znova objeli, se prijeli za roke in začeli … Ena dva, dva dva , tri dva … Ja, ljubili bomo življenje … in vse, kar to zajema. Kako lepo …

Zapisala: Darja Medved, skupina Limbuš

Vsej tej lepoti naproti, foto: Darja Medved

Za vse nas

Drevesa zamišljeno v nebo strmijo,
se moj pogled tja zvabijo.
Kaj neki se skriva tam,
da bi morala najti?
Ne veste? Naj povem,
ampak res vsem vam!
Lepota … mir … enost …
Vsem nam to doseči je mogoče …
Ni le zate ali zame.
In nikar mi ne govorite,
da vsak se mora znajti sam.

ČAR BREZSKRBNEGA GIBANJA

Hoja »Redni nanos glukozamina v kremi na prizadete dele telesa učinkovito pomaga pri lajšanju bolečin in napredno delovanje glukozamina v kremi je vidno že po štirih tednih uporabe.«

- rezultati študije objavljene v Nacionalni knjižnici medicine, 8600 Rockville Pike, Maryland, ZDA

Z redno obremenitvijo sklepov in staranjem nam v telesu začne primanjkovati glukozamina. Na slovenski trg je prispelo mazilo, s katerim bo vaše telo GLUKOZAMIN lahko prejelo preko kreme in ne še z enim prehranskim dopolnilom ali tableto. Gre za slovensko znamko Linne Cosmetics, ki je izredno dodelano kremo proizvedla v Nemčiji. V nadaljevanju članka boste lahko prebrali, kaj pravzaprav je glukozamin, zakaj je pomemben in študijo, v kateri je bilo dokazano, da redna uporaba glukozamina v kremi blagodejno lajša bolečine v sklepih.

Glukozamin je sestavni del vezivno-povezovalnega matriksa, veliko se ga nahaja tudi v kontaktnih strukturah sklepov – hrustancu. Kemična sestava elementa je taka, kot je, sama lokacija le-tega ni tako pomembna, kot je pomembno to, da smo aktivni, saj s tem povečamo aktivnost na celičnem nivoju, zaradi tega pa se elementi lažje resorbirajo v sistem. – Peter Hribar, dipl. fiziot., terapevt ortopedske medicine, manualne terapije in fitnes trener.

EDEN PRVIH IZDELKOV V SLOVENIJI GLUKOZAMIN V KREMI.

V nadaljevanju vam predstavljamo ameriško klinično študijo, ki je bila objavljena v nacionalni knjižnici medicine (National Library of Medicine). **CILJ ŠTUDIJE**: Ocena učinkovanja glukozamina v kremi za zmanjšanje bolečin povezanih z osteoartritisom (bolezen sklepov). **METODA ŠTUDIJE**: 63 udeležencev študije so za obdobje osmih tednov naključno razdelili v dve skupini. Prva skupina je v redno uporabo prejela glukozamin v kremi, druga skupina pa je prejela "placebo" mazilo, ki ni vsebovalo glukozamina. Za oceno učinkovitosti so uporabili vizualno analogno lestvico (VAS), SF-36 vprašalnik in WOMAC Indeks osteoartritisa. **REZULTATI ŠTUDIJE** (po osmih tednih): Pri prvi skupini, kjer so udeleženci redno uporabljali kremo z glukozaminom, so zabeležili pozitivno spremembo povprečja –3,4 cm/SD 2,6 cm intenzitete bolečin po virtualni analogni lestvici (VAS). Medtem ko je povprečje pri drugi skupini ostalo pri -1,6 cm/SD 2,7.

Očitna razhajanja med rezultati skupin so se začela kazati že po štirih tednih.
SKLEP ŠTUDIJE: Redni nanos glukozamina v kremi na prizadete dele telesa učinkovito pomaga pri lajšanju bolečin in napredno delovanje glukozamina v kremi je vidno že po štirih tednih redne uporabe. (Referenca: Nacionalna Knjižnica Medicine, 8600 Rockville Pike, Maryland, ZDA).
Glukozamin v kremi znamke Linne Cosmetics lahko sedaj dobite tudi v Sloveniji. Vsebuje kombinacijo blagodejnih sestavin. Formula je skrbno sestavljena in izredno učinkovita. Glukozamina nam z leti začne primanjkovati, zato je priporočljivo glukozamin uporabljati/uživati najpozneje po 50. letu. Kadar začutimo napetost v sklepih (npr. kolenih), ravno glukozamin mazilo blagodejno vpliva na sklep.

ALI STE VEDELI?

Glukozamin Linne Cosmetics je mazilo v kremi, kar pomeni, da ne pušča mastnega občutka in se počasneje vpija v kožo. Hkrati se s

Akcija velja za vse člane društva od 1.6. do 31.7.2021. Slike so simbolične.

AKCIJA ZA VSE ČLANE DRUŠTVA ŠOLA ZDRAVJA!

1+1 GRATIS

OB NAKUPU GLUKOZAMINA V KREMI VAM GRATIS PODARIMO HLADILNI KONJSKI BALSAM V KREMI LINNE COSMETICS!

NAROČITE NA: 041/244-024

linnecosmetics@gmail.com

PREBERITE SI MNENJA ZADOVOLJNIH UPORABNIKOV

"Že leta rada rekreativno tečem. Zadnja leta sem bila tudi sama deležna bolečine v kolenih zaradi obrabe. S pomočjo glukozamin kreme Linne, se lahko še naprej nemoteno rekreiram, saj po vsaki uporabi lajša mojo bolečino v kolenih". - Alenka Š.

"Zavedam se pomembnosti vnosa glukozamina v telo. Redno že pet let jemljem prehranska dopolnila glukozamin in vesel sem, da je tudi na slovenski trg končno prispel glukozamin v kremi. Sedaj lahko moji sklepi glukozamin pridobijo preko kreme večkrat na dan!". - Tone L.

"Zaradi svojih let (73 let) je bolečina v kolenih zelo pogosta in to mi mnogokrat onemogoča brezkrbno gibanje v naravi. Odkar sem pričela z uporabo glukozamina, pa sem tudi sama opazila lajše bolečine in tako se lahko zdaj aktivno gibam skoraj vsak dan!". - Marinka Š.

"Izredno sem zadovoljen z kremo glukozamin znamke Linne Cosmetics. Zares je učinkovita in meni pri mojih bolečinah v sklepih pomaga. Moram pohvaliti tudi celotno ekipo Linne, ki mi vedno svetuje in odpošlje kremo še isti dan". - Bojan Š.

Sodelovanje ŠZ in kineziologov: IZVAJANJE MERITEV TELESNE PRIPRAVLJENOSTI V LJUBLJANSKIH SKUPINAH

ZAKAJ JE TESTIRANJE POMEMBNO?

Med 17. in 27. avgustom 2020 smo v osmih ljubljanskih skupinah ŠZ izvajali testiranje telesne pripravljenosti s testno baterijo European fitness badge. Testiranje smo izvedli v skupinah: Livada, Kolezija (udeležili so se tudi člani skupine Vič), Prule-Špica, Dravlje, Šiška, BS3, Ruski car in Črnuče. To so skupine, ki v Ljubljani obstajajo najdlje časa. Testiranja se je skupaj udeležilo 122 članov (Livada: 12, Kolezija in Vič: 17, Črnuče: 8, BS3: 14, Dravlje: 18, Šiška: 17, Prule: 21, Ruski car: 15). Testiranja so se na teh lokacijah udeležili tudi nekateri člani drugih skupin.
Testiranje je zajemalo vprašalnik o telesni aktivnosti in zdravstvenem stanju, sedem gibalnih testov, oceno telesne drže in podatke o teži, višini, obsegu pasu in starosti. Izvajali smo gibalne teste, s katerimi smo preverili in ocenili vzdržljivost, koordinacijo, moč, ravnotežje in gibljivost.

Zakaj je testiranje pomembno?
Cilj je oceniti posameznikovo telesno pripravljenosti in vadeče motivirati za nadaljnjo telesno aktivnosti ter jih na podlagi rezultatov usmeriti, na kaj morajo biti še posebej pozorni in kakšno telesno aktivnost izbrati. Pomen izvajanja testiranja starejših je tudi preventiva, da še dovolj zgodaj odkrijemo pomanjkljivosti, preden te povzročijo večje funkcionalne omejitve in občutno zmanjšajo kakovost življenja.

Iz vprašalnikov smo ugotovili, da so vsi redno telesno aktivni. Na splošno je večina najboljše rezultate dosegla pri testu gibljivosti. To smo tudi pričakovali, saj vadba po metodi 1000 gibov, ki jo vsi udeleženci redno izvajajo, vsebuje veliko vaj, ki pozitivno vplivajo na ohranjanje in razvoj gibljivosti. Slabše imajo razvito moč, predvsem moč zgornjega dela telesa (roke, trup). Ker je moč zelo pomembna za starejše, pri ohranjanju samostojnosti in preprečevanju telesne krhkosti, smo se odločili, da vsem članom ljubljanskih skupin ponudimo aktivnosti, s katerimi bi izboljšali še to. V okviru tedna športa v Ljubljani in Evropskega tedna športa smo izvedli prikaz pravilne uporabe naprav in izvedbe vaj na 16 otokih športa (fitnesih na prostem), ki so namenjeni predvsem starejšim. Cilj je bil udeležence spodbuditi k uporabi naprav za vadbo za moč, ki so jim na voljo na prostem, brezplačno in so v neposredni bližini njihovega doma.
Naše aktivnosti je nato žal prekinila epidemija covid-19. Temu smo se hitro prilagodili in aktivnosti preselili na splet in lokalne televizije. Do sredine aprila 2021 smo vadili skupaj tudi prek ZOOM-a, kjer smo skupaj izvajali tako vaje 1000 gibov kot tudi vaje za moč. Posnetki so še vedno dostopni na Youtube kanalu Šole zdravja. Pripravili smo tudi priročnik z vajami za moč, ki je dostopen v tiskani obliki in na spletni strani Šole zdravja.
Veseli smo vseh vaših odzivov in še posebej nas razveselijo klici in sporočila, ko nam poveste, da tako skupaj s skupino kot tudi sami takrat, ko organizirana skupinska vadba ni bila dovoljena, nadaljujete z vadbo 1000 gibov in izvajate tudi vaje za moč, ki smo se jih naučili skupaj. Veseli nas, da lahko svoje znanje delimo z vami, se vsako jutro skupaj z vami razgibamo in vam pomagamo pri ohranjanju in izboljšanju zdravja in počutja.

Pripravila: Eva Jeza, mag. kineziologije,
Športno društvo Kineziologi na kvadrat,
kontakt: 041 845 648;
kin.nakvadrat@gmail.com ali
kineva@solazdravja.si

TESTIRANJE TELESNE PRIPRAVLJENOSTI V SKLOPU DOGODKA AKTIVNI DAN STAREJŠIH

Partnerji v projektu: Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez, Športna unija Slovenije in Društvo Šola zdravja so v sklopu dogodka »Aktivni dan starejših«, ki je potekal v času Evropskega tedna športa na 13 različnih lokacijah po Sloveniji, izvedli brezplačne meritve telesne pripravljenosti za starejše, člane Društva Šola zdravja. Testiranja so potekala zjutraj, med 8.00 in 10.00 uro, po jutranji telovadbi, na naslednjih lokacijah: Medvode, Kranj, Bled, Nova Gorica, Izola, Vrhnika, Grosuplje, Novo mesto, Brežice, Šoštanj, Maribor, Prebold in Slovenj Gradec. V ta namen so uporabili baterijo testov European Fitness Badge (EFB). European Fitness Badge predstavlja nabor testov za oceno posameznikovega, z zdravjem povezanega stanja telesne pripravljenosti, ki vključuje sedem različnih vaj za oceno vzdržljivosti, moči, koordinacije in gibljivosti ter oceno telesne strukture in drže. European Fitness Badge so razvili vrhunski evropski strokovnjaki z namenom, da je testiranje dosegljivo širokemu krogu uporabnikov po vsej Evropi. Velika prednost EFB testiranja je možnost izvedbe testiranja z minimalnim številom in lahko prenosljivimi pripomočki.
Vaje v okviru testiranja so primerne za različne nivoje telesne pripravljenosti, tako da so primerne za vsakogar, tudi za starejše in manj aktivne ljudi. Uporabili so TEST 1, ki je prilagojen za starejše in neaktivne posameznike. Poleg preverjanja motoričnih sposobnosti, telesnih meritev in ocene telesne drže sta bila del testiranja še vprašalnik o telesni aktivnosti posameznika in vprašalnik o zdravstvenem stanju. Izvajalci testiranja so bili kineziologi, vaditelji in trenerji iz vrst športnih društev in zvez, ki so se za izvedbo testa usposobili na Športni uniji Slovenije. Rezultati testa, ki so bili poslani tudi vodjem skupin, so pokazali dobro razvite aerobne sposobnosti udeležencev. Opazno veliko število testirancev se žal bori s povečano telesno maso, zelo zaskrbljujoči pa so tudi podatki o obsegu pasu. Kljub podatku o povečani telesni masi so bili doseženi rezultati testiranja dobri.

Pripravila: Ana Radivo
Športna unija Slovenije

Vtisi in spoznanja po opravljenem programu usposabljnja kineziologov, februar-maj 2021 v društvu šole zdravja

Spoznal sem, da je rekreacija starejših pomemben način socializacije, po čemer jih veliko hrepeni.

Presenetljivo je razmerje moških in ženskih udeležencev/udeleženk na vadbi. Slednje so precej ozaveščene o koristnih učinkih gibanja in postavljajo v ospredje delo na sebi.

Mnogi vadeči z veseljem delijo svoje interese po vadbi. Občasno sem prejel pobudo za druženje tudi izven časa delovanja Društva Šole zdravja.

MLADI KINEZIOLOGI NA USPOSABLJANJU MED ŠTAJERSKIMI SKUPINAMI

“Naše starosti ne določajo leta, marveč mladost naše duše”

V času med 15. februarjem in 15. majem 2021 so štajerske skupine Šole zdravja obiskovali trije diplomirani kineziologi (Simon Jurmić, David Mlakar in Matic Habuš), ki smo jih dobili preko projekta usposabljam. se Zavoda za zaposlovanje RS.

Kljub temu, da so se v omenjenem času dogajale vmesne prepovedi zbiranja na javnih površinah zaradi epidemioloških razmer, so mladi kineziologi uspeli večkrat obiskati naše skupine. Kako so doživeli jutranjo telovadbo, je najbolje opisal David Mlakar: “Odkar sem pričel sodelovati s Šolo zdravja, se je moje življenje popolnoma spremenilo, saj sem po naravi nočna ptica, ki zjutraj težko vstane. Jutranje vadbe so v moj ritem vnesle prijetno svežino in navdušenje nad nasmejanimi obrazi, ki sem jih srečeval na vadbi. Tako so se moja jutra začenjala z zagonom in energijo, ki sem jo vsrkaval med vadbo in druženjem s člani. Vsak nov dan sem začenjal s prijatelji, s katerimi smo skupaj že navsezgodaj naredili nekaj koristnega za svoje počutje.” David, ki je doma iz Starš, je obiskoval skupine, ki delujejo v okolici Ptuja (Rogoznica, Panorama, Stojnci, Skorba) ter skupine v občinah Ormož, Miklavž in Ljutomer.

O tem, kako so si predstavljali delo s starejšimi in kaj so ob tem ugotovili, nam je pojasnil Mariborčan Matic Habuš: “Presenečen sem bil že prvi dan, ko sem videl, s kakšno vnemo vsi navzoči izvajajo vaje. V celoti gledano se vsi trudijo in dobro izvajajo vaje. Se pa najde tudi kakšna bolj kompleksna vaja, pri kateri ima večina vadečih težave, in take sem vaje poskušal podrobneje razložiti. Nekatere skupine izvajajo tudi vaje, ki jih ni v priročniku, vendar menim, da so zelo dobrodošel dodatek! Vsakič znova mi je postalo toplo pri srcu, ko sem videl, kako ljudje, sploh tisti starejši,naredijo nekaj zase, za svoje zdravje.” Matic se je seznanil z delom mariborskih skupin (Tezno - Mavrica, Tabor, Limbuš, Koroška vrata, Razvanje, Kidričev trg) ter s skupinami v občinah Hoče, Duplek in Šentilj.

Kineziolog Simon Jurmić, doma iz Starš, je že na prvi jutranji vadbi z eno izmed najstarejših skupin na Štajerskem področju (Ptuj – Ljudski vrt), odkril veliko zgodbo. Spominja se, da se je tistega mrzlega zimskega jutra na vsakodnevnem jutranjem razgibavanju zbralo presenetljivo število ljudi. “Naslednjih trideset minut smo raztegovali mišičje, vrteli sklepe, skakali in se smejali. V navzočnosti ostalih vadečih so moja “rosna” leta zbledela. Čeprav so njihova telesa mnogo starejša od mojega, so njihove duše vsaj toliko mlade, nekatere pa celo mlajše. Drugače niti ne more biti, saj to skupino vodi mladenka, ki šteje nekaj malega čez 80 let. Ob njej so mi po čelu kapljale potne srage. Ta Izkušnja me je obogatila s spoznanjem, da naše starosti ne določajo leta, marveč mladost naše duše. Zgubana koža je eno, zgubana duša pa nekaj čisto drugega.” Tako se je začel Simonov obhod enajstih skupin Spuhlja, Markovci, Ptuj – Ljudski vrt, Zg. Hajdina - pri lipi, Nova Hajdina, Cirkovce, Kidričevo, Kungota pri Ptuju, Slovenja vas, Sela, Duplek – Dravske vile in Povodni mož. K njim sedaj lahko prištejemo tudi dvanajsto skupino, Starše. Z Davidom sta namreč združila moči in v domačem kraju ustanovila novo skupino Šole zdravja.

Kinezіologa Simon Jurmić in David Mlakar sta med trimesečnim usposabljanjem ustvarila in med člani nekaterih štajerskih skupin opravila raziskavo o gibalnih interesih starostnikov. Vsi trije diplomirani kineziologi, Simon, David in Matic, pa so si zamislili koncept dvotedenske akcije telovadbe na delovnem mestu, ki so jo poimenovali “Mala gibalna malica”. Društvo Šola zdravja je akcijo izpeljalo skupaj s Stičiščem - Središčem (Zavod Nefiks) v obdobju od 12. do 23. aprila 2021. Trojni tim kineziologov je akcijo vodil prek zooma, zaposleni pa so se lahko 10-minutni vadbi priključili trikrat na dan.

Z usposabljanjem kineziologov Davida, Matica in Simona smo lahko zadovoljni, saj so za seboj pustili lepo sled in že napovedali nadaljnje sodelovanje z Društvom Šola zdravja.

Naj tokratno poročilo zaključim z besedami Simona Jurmića o delu s starostniki: “Nekateri starostnike enačijo z otroki, a sam sem spoznal nekaj drugega. Starostniki so po duši in načinu življenja podobni otrokom, a za njimi je dolga in težka pot, ki je vanje zasadila modrost. Čeprav je njihova otroška preprostost naravnost očarljiva, mene pa najbolje privlači njihova življenjska modrost.”

Pripravila: Neda Galijaš

RAZISKAVA O GIBALNIH INTERESIH STAROSTNIKOV

Povzetek pripravila. Pika Trpin

Celovito predstavitev raziskave lahko pogledate v E - časopisu.

ANKETA

Med prebivalci podravske regije sta med 1. januarjem in 1. aprilom 2021 Simon Jurmić in David Mlakar, diplomirana kineziologa, opravila raziskavo o gibalnih interesih starostnikov. Zanimalo ju je, koliko se starostniki gibljejo, zakaj se gibljejo, kako bi se radi gibali in koliko so pripravljeni plačati za dejavnosti. Vprašanja so bila informativne narave, da bi s pomočjo ugotovitev lažje zasnovali zanimive, privlačne in dostopne gibalne dejavnosti za starejše prebivalstvo.

V anketi sta pridobila podatke, ki so jima dali vpogled v sestavo ciljne skupine, prepoznavanje glavnih vzgibov za udeležbo pri vadbah in dejavnikov, ki bi jih k vadbi pritegnili (bodisi glede načina dela, okolja ali ciljev). Vprašanja so se nanašala na osnovne demografske podatke, poizvedovanje o njihovih gibalnih interesih (koliko časa se gibljejo na teden, razlog njihovega gibanja, kaj jih navdušuje pri gibalnih aktivnostih) ter o pripravljenosti investiranja v gibalne dejavnosti in načinu informiranja.

Na vprašanja je popolnoma odgovorilo 85 vprašanih v starosti od 50 do 74 let (55 po spletu in 30 v tiskani verziji), od tega je bilo 85,9 % žensk in 14,1 % moških. Iz rezultatov ankete je bil izrazito opazen večji delež žensk, kar se ujema tudi z opažanji, da se tudi jutranje vadbe »1000 gibov za zdravje« pretežno udeležujejo ženske. Na vprašanje po motivih za udeležbo na skupinskih gibalnih aktivnostih je prevladoval odgovor o skrbi za zdravje, kar lahko nakazuje na dejstvo, da so ženske v večji meri ozaveščene o pomenu gibanja za trajnostno vzdrževanje zdravega načina življenja. Sledil je odgovor, da je namen udeležbe druženje, kar spet lahko pomeni, da se ženske v večji meri počutijo osamljene oziroma se aktivneje borijo proti osamljenosti kot moški. Za vadbo, ki bi potekala enkrat tedensko, pa so le redki pripravljeni odšteti več kot 20 evrov mesečno.

Sintezo ugotovitev ankete je mogoče razdeliti na dva dela. Prvi del se nanaša na ozaveščenost prebivalstva o pomenu gibanja za preventivno skrb za zdravje. Rezultati dajejo splošen vpogled v gibalne interese posameznikov, ki so po rezultatih sodeč prisotni predvsem v ženskem delu populacije. Za udeležbo na gibalnih aktivnosti se zanimajo predvsem upokojenci, predvidoma tudi zaradi časa, s katerim lahko razpolagajo. Problem lahko pomeni dejstvo, da delovno prebivalstvo ne usmerja pozornosti v prevencijo zdravstvenih težav s pomočjo gibanja, kar lahko v prihodnje pomeni večjo izpostavljenost poslabšanju zdravstvenega stanja. Drugi del ugotovitev se nanaša na preferenčno obliko in način izvedbe gibalnih aktivnosti tistih, ki so z izpolnjeno anketo izrazili svoje gibalne interese. Te ljudi predvsem zanima gibanje v naravi, ki bi jim predstavljalo zabaven način skrbi za zdravje in druženje. Anketa izkazuje tudi, da je mogoče do starostnikov, ki živijo na območju mesta, učinkovito dostopati preko elektronskih virov informacij, splošno najučinkovitejša oblika obveščanja pa je ustno izročilo preko znancev in zadovoljnih uporabnikov.

V KNJIGI BOSTE PREBRALI

- Kaj večina ljudi ne ve **o medicinskih pripomočkih.**
- Kako do 5 kosov **vložkov ali plenic** za odrasle.
- Redko povedane stvari **o varstvenem dodatku.**
- Kaj nikakor ni priporočljivo narediti, ko ste na obisku pri **osebnem zdravniku** in kakšne so naloge zdravnika.
- Malo poznane stvari glede **zdraviliškega zdravljenja,** komu in kdaj pripada in kaj storiti ko vas zavrnejo.
- Kako priti do **fizioterapevtske obravnave** in kdaj vam pripada.
- Kako do **dodatka za pomoč in postrežbo.**
- Kdaj lahko zaprosite za **denarno socialno pomoč.**
- Kako do **nege na domu** in posledično do boljšega življenja.
- Kakšne **oblike pomoči na domu** obstajajo in kje jih lahko dobite.
- Kdaj ste **oproščeni plačila socialno varstvenih storitev.**
- Kdaj imate pravico do **nujne medicinske pomoči.**
- Ključne stvari, o **prevozu z reševalnim vozilom.**
- Kaj vam pripada pri **zobozdravniku.**

NA GARANCIJA ZADOVOLJSTVO · DARILO · BREZPLAČNA POŠTNINA

CENA: 29.87 €

Naročite svoj izvod na **030 633 332**

Avtor knjige **Gašper Novak**

Ga. Jožica je o knjigi povedala:
"Dejstvo je, da ljudje v večini primerov nimajo pojma, kaj nam sploh pripada. Tisti, ki pa bi morali to vedeti nas s tem ne seznanijo ali pa sami nimajo pojma. Ljudje vseh teh pravilnikov in zakonov ne berejo. Posebej starejši pa si enostavno ne znajo urediti osnovnih pravic ker zanje niti ne vedo."

Ga. Anita je o knjigi povedala:
"Na zelo preprost in praktičen način napisana vsebina, ki je zelo dobrodošla starejši populaciji. Pa tudi mlajšim bi jo priporočila, saj se v času hitrega življenja vse preveč površno posvečajo uveljavljanju svojih pravic, preprosto zato, ker jih ne poznajo. Res koristne informacije in napotki. Hvala."

Blaginja medicinski pripomočki, Vodnikova cesta 105, 1000 Ljubljana, trgovina@blaginja.si, **www.blaginja.si**

SEZNAM KNJIG ZA STAROSTNIKE SENIORJE

Backman F: MOŽ PO IMENU OVE
Gaarder J.: LEPOTICA S POMARANČAMI
Jonasson J.: STOLETNIK, KI JE ZLEZEL SKOZI OKNO IN IZGINIL
NOVE PRIGODE STOLETNIKA, KI JE ZLEZEL SKOZI OKNO IN IZGINIL
MORILEC, KI JE HOTEL V NEBESA
Paasilinna A.: DEDU ZA PETAMI
NAJBOLJŠA VAS NA SVETU
OČARLJIVI SKUPINSKI SAMOMOR
Baricco A.: OCEAN MORJE
Tamaro S.: POSLUŠAJ MOJ GLAS
POJDI, KAMOR TE VODI SRCE
Möderndorfer V.: NOVA BUTALSKA ČITANKA
Grizila S.: NEVROTIČNA GOSPODINJA
Petrovec D.: FANČI S PSIHIATRIJE IN ŠE HUJŠE ZGODBE
Twain M.: AMERIČAN V EVROPI
Adlam E. in drugi: TAKO MLADI, KOT SE POČUTITE: vodnik za aktivno življenje v zrelih letih (strokovna)
Grimaldi V.: LJUBEZEN SE SKRIVA V MAJHNIH STVAREH
Haruf K.: NAJINI DUŠI PONOČI
O'Leary B.: ZAMENJAVA
Partljič T.: DOM DOM
Groen H.: SKRIVNI DNEVNIK HENDRIKA GROENA, SAREGA 83 LET in 1/4
SKRIVNI DNEVNIK HENDRIKA GROENA, SAREGA 85 LET
Applewhite A.: LEPOTA LET
Grun A.: ŽIVIMO ZDAJ: O sreči staranja (strokovna)
VISOKA UMETNOST STARANJA (strokovna)
Honore, C.: BOLJ STAR, BOLJ ŽIV (strokovna)
Kompare Erzar K.: DRUŽINA, VEZI TREH GENERACIJ (strokovna)
Dowling Singh K.: MILINA STARANJA (strokovna)
Williams F.: NARAVA ZDRAVI IN POPRAVI (strokovna)
Kavčič V.: UMOVADBA ZA BISTR MOŽGANE V POZNIH LETIH (strokovna)
Schmid W.: UMIRJENOST: Kaj s starostjo pridobimo? (strokovna)
Urban P.: PREKIPEVATI OD ŽIVLJENJA (strokovna)

Pripravila Kristina Galun, Knjižnica Domžale

Dihalne mišice

Kaj se ob dihu dogaja z mišičjem v telesu?

Ko vdihnemo, se aktivirajo naše dihalne mišice, ki dvignejo ključnico, prsni koš in naredijo več prostora v trebušni votlini za raztezanje pljuč. Pomembna dihalna mišica je diafragma. Ta mišica se napne in s tem sprosti več prostora pljučem. Ko se diafragma sprosti, pomaga iztisniti zrak pljučem. Druge mišice delajo prostor pljučem s tem, da dvigujejo in razširjajo prsni koš. Ko se te mišice sprostijo, pomagajo iztisniti zrak iz pljuč. Izdihnemo lahko popolnoma pasivno, kar pomeni, da ne potrebujemo nobene aktivacije mišic, prav nasprotno, moramo jih le sprostiti. V primeru, da želimo iztisniti iz pljuč čim več zraka, je potrebna aktivacija preostalega mišičevja. Ko govorimo o trebušnem dihanju, govorimo o dihanju s pomočjo diafragme. Ta mišica se sicer vedno aktivira, vendar v določenih primerih manj, kot bi bilo želeno.

DIHANJE Z ROKO V ROKI Z GIBANJEM

Kaj je dihanje? Z rojstvom vdihnemo s smrtjo izdihnemo. Ko se rodimo in naše telo prvič zagleda svet, so vse oči uprte v prvi trenutek, ko bo otrok zadihal? S prvim vdihom in olajšanjem v ozračju se zasliši tudi prvi dojenčkov krik. Ko smo na smrtni postelji, so vse oči uprte v zadnji trenutek, ko bo človek zadnjič izdihnil? V življenje stopimo z vdihom iz življenja odidemo z izdihom.

Z rojstvom se je dihanje vzpostavilo in poteka vse do našega zadnjega trenutka. Vse življenje, kot tudi srce, dihanje deluje neprekinjeno in ritmično. Dih je naš zvesti sopotnik skozi vse življenje. Čeprav nam ustvarja pogoje za življenje, pa se ga večino časa ne zavedamo. Drugi deli telesa, kot so ušesa, obrvi, nos, udi, spolni organi, so deležni vse pozornosti našega bitja. Poznamo vse ''pomanjkljivosti'' in vse ''prednosti'', zavedamo se njihovih lastnosti in uporabnosti. Ko pa pridemo do funkcije dihanja, pa nas večina ne prepozna, kako dihamo in ali smo sproščeni. Le kako lahko nekaterim manj pomembnim delom našega telesa, kot so nohti, podarjamo toliko pozornosti in pomembnosti, na drugi strani pa naš dih, ki nam daje življenje, prepoznavamo le kot znanca, ki se ga zavedamo, ko stopamo hitreje po stopnicah?

Če želimo začeti v resnici živeti, moramo začeti sproščeno dihati. Naj naša pozornost objame dih in ga vodi ter vzdržuje, da nas zmore, kakor mu je namen, najboljše preskrbeti z življenjem.

ČE ŽELIMO ZAČETI V RESNICI ŽIVETI, MORAMO ZAČETI SPROŠČENO DIHATI.

Anatomija dihalnega sistema. Dihalna pot.

Zgornji predel dihalne poti sestavljajo: nos, obnosne votline, sinusi, žrelo, del grla nad glasilkami. Spodnji predel dihalne poti sestavljajo: spodnji del grla, sapnik, pljuča (bronhiji, bronhiole in alveole).

Usta seveda niso omenjena, saj je naš edini organ dihalne poti nos, ki od zunaj opravlja funkcijo vnosa zraka v telo. Zakaj ravno skozi nos? Nos, kot nekateri to radi opazimo, ima v notranjosti dlačice, ki filtrirajo zrak (torej niso namenjene okrasu). Delujejo kot filter pri sesalcu (naprava za čiščenje, ne žival), tako da zadržijo večje delčke umazanije iz zraka, da ti ne prehajajo v druge dele dihalne poti.

V nosu se torej dogaja filtracija zraka. To ni vse, da bi lahko varno in ekonomično dihali, nos ima namreč tudi funkcijo segrevanja in vlaženja zraka. Filtriran, segret in navlažen zrak nato potuje naprej po dihalnih poteh.

V nadaljnji dihalni poti se dogajajo različne stopnje dihanja, ki pa nam jih za razumevanje principa kvalitetnega dihanja med gibanjem ni treba poznati. Nos je organ, ki je ustvarjen za dihanje, zato ga tudi v ta namen uporabljajmo.

Nal Dobnikar,mag. kineziolog je pripravil povzetek z naslovom:
Vpliv športne vadbe na telesno sestavo in
gibalne sposobnosti pri starejših občankah, ki ga lahko najdete v E - časopisu Šole zdravja. (Op. ur.)

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

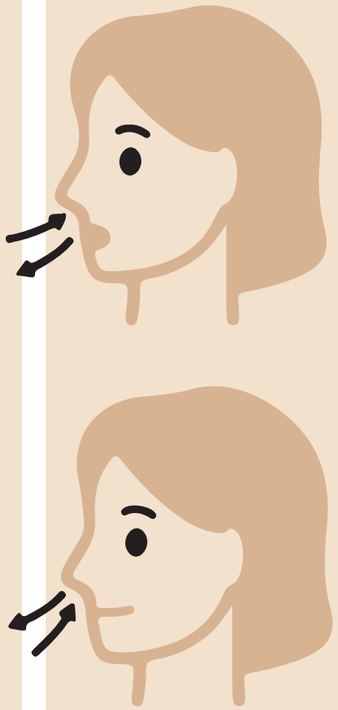
DOBER TEK Slovenija
Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

(Za)dihaj! Sproščenost.

Kaj je osnovni pogoj za normalno dihanje? Enostaven odgovor bi bil: sproščeno stanje v telesu. To pomeni, da v telesu niso prisotne napetosti, ki bi zavirale normalno delovanje diha.
Vendar telo ni ločena enota našega bitja, temveč je del večje celote. Kadar se počutimo krive, nas stiska v prsih, kadar smo prestrašeni, imamo mehka kolena, kadar smo jezni, naše telo kipi od vročine; vse to so indikatorji, ki nakazujejo povezavo naše psihe s telesom. Kadar se počutimo blažene, je naše telo lahkotno in brez bolečin, počutimo se močni in zdravi. Sproščeno stanje našega uma je torej tudi optimalno stanje našega telesa. Če želimo v resnici postati sproščeni, ni dovolj le skrbeti za naše telo z različnimi masažami, vadbami, marveč je treba poseči tudi po orodjih za sproščanje našega uma. Sproščenost v našem žargonu ne pomeni nasprotje napetosti. Nasprotje je neaktivnost ali prenizka aktivnost. Sproščenost je harmonija, presek enega in drugega ekstrema, je kot struna na kitari, ki je ravno prav napeta, da zaigra prekrasen ton. Želimo doseči telesno stanje, ki bo ravno prav napeto in sproščeno!

Vzorci dihanja

Poznamo več različnih vzorcev dihanja. Nekateri vzorci se nakazujejo v napetosti v telesu in onemogočajo optimalno dihanje (slabi vzorci dihanja). Drugi vzorci dihanja (dobri vzorci) pa nakazujejo na sproščenost in omogočajo optimalno dihanje.
Vzorci dihanja, ki naj bi bili prisotni pri normalnih telesnih aktivnostih.
Vzorci dobrega dihanja: Sproščeno telesno stanje (optimalna napetost), dihanje skozi nos, trebušno dihanje (dvigovanje trebuha, nato prsi), počasno in globoko dihanje (nižja hitrost dihanja, večji volumen diha), dihanje v skladu s potrebo telesa.
Vzorci slabega dihanja: napeto telesno stanje (porušeno optimalno stanje), dihanje skozi usta, prsno dihanje, pospešeno in plitko dihanje, dihanje ni v skladu s potrebami telesa.
Pri sproščeni aktivnosti vdihnimo in izdihnimo s pomočjo nosu. Kadar izvajamo intenzivnejšo aktivnost, uporabimo ustno votlino kot način hitrega izdihovanja, vdihujemo ves čas skozi nos. Le v ekstremnih primerih želimo vdihovati in izdihovati skozi usta. V normalnih okoliščinah zmeraj vdihujemo s pomočjo nosu.



Učinki zavestnega dihanja

Pri metodi »1000 gibov« je pomemben poudarek pri dihanju. Pri vajah so navodila, kako in na kakšen način dihamo. Da bi osvojili način dihanja, so potrebne ponovitve, ki jih naše telo osvoji in avtomatizira. Dokler dihanje ni avtomatizirano, je treba usmeriti pozornost tudi v dihanje: zavestno dihanje.
Zavestno dihanje v bistvu pomeni, da prevzamemo popolno kontrolo nad našim dihanjem. Ko prevzamemo kontrolo in preusmerimo vse naše misli na dihanje, umirimo um, ki bi ves čas rad begal z ene stvari na drugo. Ko je naš um osredotočen na dihanje in zavestno opazuje (ali posega v dihanje), nas pripelje v trenutek-zdaj.

V takem trenutku ne razmišljamo o prihodnosti ali o preteklosti (misel stoičnega modrijana: »Zaradi stvari, ki smo jih doživeli pred nekaj leti, trpimo še danes. Zaradi stvari, ki se še niso zgodile, pa trpimo že zdaj.«).
Razen učinka umiritve uma obstaja tudi učinek prepoznavanja našega stanja. Ko smo v trenutku, da lahko prepoznamo, kako se naše telo počuti in kakšna čustva doživljamo, oziroma se zavemo, v kakšnem stanju smo, lahko presodimo, kako ukrepati. Zavedanje trenutka nam daje moč, s katero lahko krojimo našo usodo!
Dihanje in gibanje, zvesta sopotnika
Pri vzorcih dihanja smo govorili o skladnem delovanju dihanja in gibanja. Ko se intenzivneje gibamo, se pospeši tudi dihanje. Če dihanje ne sledi dobro gibanju, bo le-to omejeno. Če se želimo optimalno gibati, moramo skladno (optimalno) ob obremenitvi, primerno dihati. Kadar tečemo v hrib, je dihanje pospešeno, kadar ležimo na kavču, pa umirjeno. Do problema pride takrat, kadar ležimo na kavču, dihamo pa, kot bi tekli v hrib.
Da bi se naučili dihati tako, da pomagamo telesu pri njegovem udejanjenju, izvajamo različne gibalno-dihalne vaje. Takšne vaje so lahko tudi vaje po metodi »1000 gibov«, če le posvetimo dovolj pozornosti dihanju.
Pozitivni učinki kvalitetnega dihanja ob gibanju: manjša mišična napetost, kvalitetnejše gibanje, večji nadzor nad gibanjem, večja energetska učinkovitost, zmanjšane zakasnele mišične bolečine.

Sestavil: Simon Jurmič, dipl. kineziolog

Nal Dobnikar, mag. kineziolog je pripravil povzetek z naslovom: Vpliv športne vadbe na telesno sestavo in gibalne sposobnosti pri starejših občankah, ki ga lahko najdete v E - časopisu Šole zdravja na spletni strani DŠZ.

VAJE ZA MOČ MED SPREHODOM

Hoja je najbolj preprosta in dostopna oblika rekreacije, saj je primerna za osebe vseh starosti, izvajamo pa jo lahko kjerkoli in kadarkoli. Poleg tega pa ima tudi ogromno pozitivnih učinkov. Hoja je aerobna aktivnost, s katero krepimo srčno-žilni sistem, dihalni sistem, pozitivno vpliva na gostoto kosti, izboljšuje naše počutje in kvaliteto spanca, pospešuje presnovo ...

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) za zdrav življenjski slog priporoča približno 10.000 korakov dnevno, to je približno 6 do 7 km kilometrov. Če do zdaj niste bili aktivni in ste hodili bolj malo, se priporoča, da začnete postopoma in število korakov oziroma prehojenih kilometrov postopoma povečujete do priporočene količine oziroma glede na svoje sposobnosti in zdravstveno stanje.

Štejejo prav vsi koraki, ki jih naredite čez dan. Če želite spremljati, koliko jih naredite, obstaja veliko aplikacij, ki si jih lahko naložite na svoje telefone ali pa s seboj nosite pedometer (napravice, ki štejejo korake). V zadnjem času so vse pogostejše tudi različne kampanje za spodbujanje hoje, kjer večje skupine oseb prehojene razdalje seštevajo skupaj in poskušajo skupaj doseči zastavljen cilj (npr. prehoditi razdaljo 40.075 km, kolikor znaša obseg zemlje, ali pa razdaljo 1382 km, kolikor znaša obseg Slovenije). Tudi to je eden izmed načinov, da se lažje motivirate za hojo. Morda ideja: tudi vaša skupina Šole zdravja si lahko določi neki cilj in tako motivirate vse člane skupine, da so aktivni.

Kako narediti čim več korakov mimogrede? Po opravkih (v trgovino, na pošto, banko) se odpravite peš, uporabljate stopnice namesto dvigala, tudi ko se kam odpravite z avtom parkirajte malo stran od vhoda, ko se dobite s prijatelji na kavi, lahko vzamete kavo za sabo in se sprehodite do bližnjega parka ali gozdička in čim večkrat se odpravite na sprehod v naravo, tudi kratek sprehod šteje.

Ko se odpravite na sprehod v naravo, lahko naravno okolje izkoristite še tako, da sproti naredite še nekaj enostavnih vaj za moč. Moč je poleg vzdržljivosti, ravnotežja, moči in gibljivosti, sodi med ključne gibalne sposobnosti za starejše. Za starejše je ključno ohranjanje gibalnih sposobnosti, saj s tem vplivajo na ohranjanje samostojnosti čim dlje v starost, kar pa je ključen dejavnik kakovosti življenja. Opisanih je nekaj vaj, ki so enostavne, primerne za vse in za katere ne potrebujte nobenih posebnih pripomočkov. Opisane vaje lahko izvedete na sprehodu ali pa skupaj s skupino po končani jutranji vadbi »1000 gibov«.

OPISI VAJ

Vsako vajo izvedete v 8–12 ponovitvah, 1–3 serije oziroma prilagodite število ponovitev in serij vašim sposobnostim.

1. VSTAJANJE S KLOPI

Začetni položaj: sedite na klopi, stopala so v širini bokov. Izvedba gibanja: težo prenesete naprej z nagibom trupa naprej in nato vstanete. Po potrebi si lahko pomagate z rokami. Nato se usedete nazaj.

1

2

2. STOPANJE NA PRSTE

Začetni položaj: stojite v širini bokov, z rokami se oprete na drevo.
Izvedba gibanja: izvedite dvig na prste, nato pa se počasi spustite nazaj v začetni položaj.

3. SKLECA OB KLOPI ALI DREVESU

Začetni položaj: z rokami se v širini ramen oprete na drevo (lažja različica) ali klop (težja različica), noge so v širini bokov, trup je raven (ravna linija glava-hrbte-boki, noge).
Izvedba gibanja: izvedete skleco. Bodite pozorni, da istočasno dvigate cel trup, posebej bodite pozorni, da ledveni del ne zaostaja.

1

2

4. DVIGI V OPORI ZADAJ

Začetni položaj: z rokami se zadaj oprete na klop, stopala so v širini bokov, kolena so pokrčena.
Izvedba gibanja: komolce počasi upogibamo in iztegujemo, pri tem si lahko pomagamo z nogami (težo razporedimo na noge in roke).

1

2

5. DOTIKI RAMEN

Začetni položaj: z rokami se v širini ramen oprete na klop, noge so v širini bokov, trup je raven.
Izvedba gibanja: izmenično se z levo in desno roko dotikate nasprotne rame, pri tem pazite, da je trup raven in da ne prihaja do zasukov v medenici.

6. DVIG NOGE

Začetni položaj: z rokami se v širini ramen oprete na drevo, noge so v širini bokov, trup je raven.
Izvedba gibanja: izmenično dvigujete levo in desno nogo, noga naj bo v kolenu iztegnjena.

Pripravila: Eva Jeza, mag. kineziologije,
Športno društvo Kineziologi na kvadrat,
kontakt: 041 845 648;
kin.nakvadrat@gmail.com ali kineva@solazdravja.si

KAKO SKRBETI ZA VITALNO ŽIVLJENJE? ENOSTAVNO. S PLESOM.

Pripravila: Špela Kralj, KING dance

Vitalnost je sposobnost za življenje, obstajanje, je življenjska moč, volja do udejstvovanja (vir: Fran, SSKJ). In kdo bi si ne želel ostati vitalen skozi vse življenje, še posebej pa v starejšem obdobju. Ko prenehamo biti delovno aktivni, ko si rečemo, da se bomo odpočili od napornega tedenskega urnika, ki je iz meseca v mesec polnil glavo in povzročal prenekatero skrb, ko si zaželimo malo miru. A nemalokrat se zgodi, da življenje postane premalo zanimivo, prepusto, da se premalo dogaja! Takrat je čas, da sebe postavimo na prvo mesto. Takrat se lahko odločimo, da bi si vsak dan ali vsaj del dneva popestrili. Vprašajmo se, kaj bi lahko zaposlilo naše sive celice, da bi se zabavale in še dolgo delovale, kot si želimo. Kako bi ostali čili, vitalni in hkrati poskrbeli za srčno mišico, da ne bi opešalo telo. Kam takrat? V plesni studio. Tako je, saj ples zdravi in izboljšuje vse telesne parametre.

Ples je zdravilen

Ko plešemo, naši možgani sproščajo endorfine, hormone sreče, zaradi katerih se počutimo bolj veselo in sproščeno in smo polni energije. Obenem sproščamo tudi mišice in brez posebnega napora odpravljamo tako psihične kot fizične blokade. Ples je eden izmed najboljših načinov za izražanje čustev. Ko se prosto gibljemo po navdihu glasbe, odpravljamo stres, stopamo v stik s svojim notranjim jazom, obenem pa se na drugih nivojih povezujemo s soljudmi. Ker pripomore k družabnemu stiku, ki ga vsak posameznik potrebuje, je velikokrat to način prvega sporazumevanja in navezovanja stikov. Glasba in ples sta vsem prirojena univerzalna jezika, čeprav najdemo tudi take posameznike, ki trdijo, da 'imajo dve levi', da 'njih pa ne bo mogoče naučiti plesati' ..., Plesni učitelji vedno zaključimo zgodbo šele, ko je končana. Plesati se lahko (na)učimo vsi. Predvsem pa je pomembno, da ga čutimo. In ko ga začutimo, ga sprejmemo in telo se giblje po glasbi samo. Leta niso ovira! Nobenega predznanja ne potrebujemo – samo odločitev, da se prepustimo. Lahko se vpišemo v plesni tečaj, obiščemo klub ali pa zaplešemo v varnem zavetju domače dnevne sobe ... ni pomembno.

Ples odpravlja stres in depresijo

Psihologi so na univerzi na Švedskem proučevali skupino najstnikov, ki so trpeli za depresijo in anksioznostjo. Zaradi stresa so čutili bolečine v križu in vratu. Začeli so plesati dvakrat na teden, kmalu pa nadaljevali s plesnimi vajami vsak dan. Po dveh letih se je njihovo mentalno stanje bistveno izboljšalo, izginili so tudi fizični znaki (bolečine). Vsi so poročali, da so bolj srečni. Na drugi univerzi so intervjuvali tisoč Avstralcev in ugotovili, da se imajo tisti, ki redno plešejo, za veliko bolj srečne od tistih, ki ne. Poročali so tudi o boljših medosebnih odnosih, večji motiviranosti za doseganje kariernih ciljev in boljšem vsesplošnem zdravju. Da ples ni le užitek in zabavna telesna aktivnost, temveč lahko vpliva tudi na možgansko delovanje, so še ugotovili raziskovalci. Študijo, ki so jo opravili na Albert Einstein College of Medicine v New Yorku in je bila objavljena v Journal of Medicine, so opravljali 21 let na osebah starejših od 75 let. Cilj raziskave je bil ugotoviti, ali ima katera fizična ali kognitivna rekreativna aktivnost učinek na mentalne sposobnosti oz. na stopnjo demence.

Ugotovili so, da:

branje za **35 % zmanjša** tveganje za demenco	kolesarjenje in plavanje **nimata učinka** na tveganje za demenco	reševanje križank vsaj štiri dni v tednu za **47 % zmanjša** tveganje za demenco	igranje golfa **ne zmanjša** tveganja za demenco	pogosto plesanje za **76 % zmanjša** tveganje za demenco.

Ples pa naj bi vplival tudi na povišanje inteligence, upočasnil staranje in izboljšal spomin. Gre namreč za odličen način za vzdrževanje in razvijanje možganskih sposobnosti, pravijo raziskovalci. S plesom lahko povečamo nevronske povezave, saj združuje več možganskih funkcij hkrati; racionalno, glasbeno, kinestetično in čustveno. Ta povečana nevronska povezava je lahko med staranjem zelo koristna za možgane. Prav s tem razlogom v studiu KING dance v Domžalah vsem starejšim, brez starostne omejitve, ponujamo dopoldanske plesne vadbe, pri katerih pomagamo ohranjati vitalnost s plesom prav zaradi vseh zgoraj opisanih razlogov in pojasnil. Če tudi vi želite zaplesati z nami, ne odlašajte in se pozanimajte, kdaj nas ujamete. **Plesni pozdrav.**

Poskrbimo za svoje dobro počutje v času epidemije

Po spletnih straneh NIJZ povzela: Pika Trpin

Epidemija pred nas postavlja posebne izzive in vnaša spremembe v naš vsakdanjik. Spreminja se naša dnevna rutina, več časa preživljamo doma – dom je postal delovno mesto, igralnica ali učilnica, kuhinja in mogoče tudi telovadnica. Ker nad trenutnimi razmerami nimamo nadzora, te za marsikoga lahko predstavljajo velik izziv za duševno in telesno zdravje. Zato je pomembno, da poskrbimo za svoje dobro počutje, kolikor je v naši moči. To lahko storimo tako, da ohranimo ali vzpostavimo vsakdanjo rutino, ki vključuje aktivnosti za krepitev in ohranjanje zdravja.

Kaj lahko storimo? Pošljimo pismo, voščilo ali razglednico sorodnikom po navadni pošti, povabimo prijatelje na zoom druženje ob kavi, organizirajmo spletno malico s sodelavci.

Vzpostavimo/ohranimo dnevno rutino. Dan in teden si organizirajmo tako, da bomo poleg delovnih in šolskih obveznosti imeli redne obroke, čas za gibanje in sprostitev, prosti čas, pogovore in počitek.

Kaj lahko storimo? Načrtujmo si dan, naredimo seznam aktivnosti, ki jih v dnevu/tednu želimo opraviti, določimo si čas za delo, sprostitev, druženje, gibanje in počitek.

Bodimo telesno aktivni. Poskrbimo, da smo čim bolj redno telesno aktivni, v naravi ali doma. Pomembno je, da si tudi pri delu ali šolanju od doma vzamemo čas za aktivne odmore.

Kaj lahko storimo? Pojdimo peš v trgovino, na pošto ali v knjižnico, pridružimo se Zimski gibanici – izzivu zbiranja minut aktivnosti na FB strani Zgeni se, kjer so zbran nasveti in videi z vadbami, ki jih lahko izvajamo doma.

Zgeni se (FB) Ostanite gibalno dejavni tudi v času poostrenih ukrepov.

Priporočila glede telesne dejavnosti v času širjenja covid 19:

1. Poskrbimo za zadostno količino spanja.

2. Poskusimo vsak dan vstajati in hoditi spat ob približno isti uri.

3. 1 uro pred spanjem počnimo nekaj sproščujočega, berimo knjigo, poslušajmo glasbo, počnimo nekaj, kar nas sprošča.

4. Vzemimo si čas za sprostitev.

5. Izberimo aktivnosti, ob katerih se počutimo dobro. Lahko poiščemo nov hobi, se naučimo nove spretnosti ali pa novih tehnik sproščanja.

6. Vzemimo v roke knjigo. Poiščimo online tečaj risanja ali fotografiranja, naučimo se splesti ali nakvačkati šal.

7. (P)ostanimo solidarni in pomagajmo drugim.

8. Potrudimo se, da nastale razmere ne bodo ogrozile načel solidarnosti in človečnosti. Pomislimo tudi na druge, predvsem na ranljive skupine prebivalstva.

9. Možnosti: vključitev v humanitarne organizacije: ZPM Slovenije; RK Slovenije, Škofijska KARITAS, Humanitarček Filantropija.org, Prostovoljstvo.org.

10. Uporabimo veščine, ki so nam bile v preteklosti že v pomoč v stresnih situacijah in izzivih.

11. Pomislimo, kako smo se v preteklosti soočali s stresnimi situacijami in izzivi. Katere strategije so se takrat izkazale za uspešne in kaj nam je pomagalo, da smo obvladovali svoja čustva in hitreje rešili svoje težave. Poskusimo prenesti te strategije tudi v zdajšnjo situacijo in jih po potrebi prilagoditi.

12. Obrnimo se po strokovno pomoč, če je stiska prehuda. Če slabo počutje traja dlje časa in če prej našteto ne pomaga, poiščimo pomoč. To ni znak šibkosti ali poraza, temveč znak skrbi zase.

Priloge, ki jih lahko najdete v E-časopisu ali na spletni strani:

A) https://www.nijz.si/sl/poskrbimo-za-svoje-dobro-pocutje

B) pdf: NIJZ – poskrbimo za svoje dobro počutje_plakat_A3_F (1)

C) NIJZ – poskrbimo za svoje dobro počutje_plakat_A3_F (1)

D) NIJZ – poskrbimo za svoje dobro počutje_plakat_A3_F (1) NIJZ – dopis plakat svoje dobro počutje_plakat_A3_F (1)

(V E-časopisu najdete še štiri priloge, ki so jih izdelali v NIJZ.)

PREHRANA V ZRELIH LETIH

Po petinšestdesetih se zgodijo spremembe, ki vplivajo na življenje starejše osebe in na prehranjevanje. Te spremembe se medsebojno pogosto prepletajo. Zdrava prehrana je osnovni pogoj za ohranjanje zdravja, boljše počutje in kakovostno življenje.

Prehranska priporočila v zrelih letih

Pri zdravih starejših odraslih pri načrtovanju prehranske podpore upoštevamo hranilne in energijske potrebe posameznika ter morebitna bolezenska stanja. Posebno pozornost je treba nameniti vnosu beljakovin ter mikrohranil, kot so kalcij, vitamin D in vitamin B 12, kot tudi prehranskim vlakninam, vrsti zaužite maščobe in vnosu tekočine.

Obroki in ritem prehranjevanja

Pomembno je uživati vse priporočene obroke.
Med posameznimi glavnimi obroki naj bo od 3 do 4 ur presledka.

1. Dan začnemo z zajtrkom.

2. Malica naj bo manjši in lažji obrok (navadni jogurt, jabolko), ki nam pomaga prebroditi lakoto med glavnimi obroki.

3. Kosilo je v naši tradiciji po količini hrane največji dnevni obrok.

4. Večerja naj bo skromnejši obrok in naj bo za polovico lažji od kosila. Jejmo nazadnje 2 do tri 3 ure pred spanjem.

Energijske potrebe pri starejših odraslih

Energijske in hranilne potrebe je treba prilagoditi glede na prehransko stanje posameznika, morebitno diagnozo, telesno dejavnost ...

Potrebe po makrohranilih pri starejših odraslih

Beljakovine

V prehrano starejših odraslih vključimo pusta beljakovinska živila z visoko biološko vrednostjo in nizko energijsko gostoto (pusto meso, perutnino brez kože, ribe, jajca, manj mastno mleko in manj mastne mlečne izdelke). Priporoča se tudi vnos hrane, ki vsebuje levcin, ki ga najdemo v stročnicah, mesu in ribah, saj spodbuja sintezo mišičnih beljakovin.

Ogljikovi hidrati in dietne vlaknine

Priporoča se uživanje ogljikovih hidratov z nizkim glikemičnim indeksom (polnozrnati žitni izdelki, kaše, polnozrnati kruh). Pri starejših odraslih pogosto pride do pomanjkanja prehranskih vlaknin, kar ima za posledico zaprtje. Študije so pokazale, da prehranska vlakna blagodejno vplivajo na zdravje z zmanjšanjem tveganja za pojav in zaplete koronarne arterijske bolezni, možganske kapi, hipertenzije, sladkorne bolezni in bolezni prebavil, kot so zaprtje, hemoroidi in rak debelega črevesa.

Maščobe

Izbiramo kakovostne nenasičene maščobne kisline, ki se nahajajo v oljčnem olju, repičnem, oreščkih in ribah.

Vnos tekočin

Pri starejših odraslih je treba posebno pozornost nameniti vnosu tekočine, saj je pri njih dehidracija pogost pojav. Priporoča se vsaj 1,5 l tekočine zaužite z vodo, zeliščnimi čaji.

Sestavila: Ana Stepančič, mag. dietetike

FUNDACIJA ZA FINANCIRANJE INVALIDSKIH IN HUMANITARNIH ORGANIZACIJ V REPUBLIKI SLOVENIJI

Zdravi recepti:

Sirup za izboljšanje imunskega sistema

1 velika pomaranča
1 limona
Pest žajblja (po možnosti svežega)
1 mala žlica nastrganega ingverja

Če pomaranče in limone niso BIO, jih čez noč namoči v sodo bikarbono.
Operi in nareži na krhlje, daj v steklenico s širokim grlom, dodaj ingver in žajbelj, prelij z žganjem (sadjevcem ali tropinovcem), dodaj 2 do 3 žlice medu in dobro premešaj,
postavi v temen prostor in pusti stati 1 mesec, vsak drugi dan pretresi.
Pijemo po žlički tri dni trikrat na dan, nato naredimo presledek en teden in spet ponovimo trikrat.
Kura je za odpornost in z njo preprečimo prehladna obolenja.

Kako okrepiti imunski sistem v samo 15 sekundah?

Mislite, da je to nemogoče in da gre za marketinški trik? Nikakor!
Ruski zdravnik dr. Sergej Bubnovski je svetovno slavo požel zaradi svojih nenavadnih metod zdravljenja. Ljudske metode zdravljenja kombinira s sodobno medicino, največ uspehov pa ima predvsem zaradi posebnih preventivnih metod. Ena takih je denimo vaja, ki traja 15 sekund, in s katero v hipu okrepite imunski sistem.
Kadar občutite, da vas daje kašelj, smrkate, imate zamašen nos in se počutite, kot bi vas povozil avtobus, bo tale nasvet pravi za vas.
V manjšo kad nalijte vodo, ki mora biti hladnejša od 14 stopinj Celzija. Če tako hladne vode ne morete dobiti iz vodovodne pipe, si pomagajte z ledom. Sezujte se in za 15 sekund dajte noge v mrzlo vodo. Če ne boste mogli tako dolgo vzdržati, lahko vmes tudi malo prestopate, a bistveno je, da imate vsako nogo 15 sekund v hladni vodi.
Po hladni kopeli noge dobro obrišite in nadenite debele volnene nogavice. Že čez nekaj minut boste čutili vročino v nogah, a prava čarovnija se dogaja v krvi. Več raziskav je potrdilo, da lahko s to metodo povečate število belih krvnih celic, in sicer monocitov in limfocitov, ki so zadolženi za uničevanje patogenih organizmov. Hladna kopel nam torej ne izboljša le krvnega obtoka in utripa srca, pač pa telo spodbudi, da proizvaja več celic, ki pomagajo ohranjati trdno zdravje.
Dr. Bubnovski predlaga, da noge okopate s hladno kopeljo vsak drugi dan in to počnete redno vsaj 6 tednov.

Priporoča: Marija Miklič

ROŽMARIN IZBOLJŠUJE SPOMIN IN PREPREČUJE DEMENCO!

Rožmarin je odlična in zelo zdravilna začimba, s katero lahko popestrimo jedi, prijetno diši, zato lahko nabran šopek odišavi stanovanje. A poleg tega je izredno zdravilna za naše možgane, izboljšuje spomin, kognitivne funkcije, znanstveniki pa trdijo, da preprečuje tudi razvoj demence. Ne le, da izboljšuje spomin za kar 75-odstotkov, tako močna je, da lahko prepreči razvoj demence.

Priporoča : Ernest Sečen

VPRAŠANJE SMISLA NE POZNA STAROSTI

Se ljudje ukvarjamo z vprašanjem smisla samo v mladosti? Kaj pa v zrelih letih? In v starosti? Je res, da vprašanje smisla ne pozna starosti?
Dunajski psihiater Viktor Frankl, utemeljitelj logoterapije, je ne le velik teoretični raziskovalec smisla človekove eksistence, ampak tudi pričevalec, ki je s svojo osebno življenjsko izkušnjo dokazal, da je mogoče osmisliti tudi težke, nelogične in nerazumljive okoliščine življenja. Bil je odličen študent, še zelo mlad je postal predstojnik psihiatričnega oddelka dunajske klinike, imel je urejeno osebno življenje. Če pogledamo njegovo življenje iz tega zornega kota, torej z vidika kakovosti sprejemanja odločitev in uresničevanja zastavljenih ciljev, vidimo, da je vse, kar je bilo odvisno od njega in kar je bilo v njegovi moči, opravil z odliko. Izkoristil in pomnožil je talente, ki so mu bili podarjeni, in predano živel svoje osebno življenje.

Potem se je zgodilo nekaj, na kar ni imel nobenega vpliva in ni bilo v ničemer odvisno od njega, a je bistveno zaznamovalo njegovo življenje: začela se je druga svetovna vojna in on je bil Jud. Septembra leta 1942 je bil kot veliko drugih deportiran v koncentracijsko taborišče, in v različnih taboriščih je preživel skoraj štiri leta. Izkušnjo taborišča je opisal v knjigi Kljub vsemu rečem življenju DA. Svobodo je dočakal 27. aprila 1945. Prav v koncentracijskih taboriščih, v krajih groze in skrajnega razčlovečenja, se mu je preko njegovega doživljanja in lastne izkušnje trpljenja potrdilo njegovo že pred vojno domišljeno prepričanje, namreč: da je človek sposoben preživeti še tako – objektivno gledano – nesmiselne življenjske situacije, če v njih odkrije neki svoj smisel. Ali, kot pravi Franklova učenka Elisabeth Lukas: »Tudi tvoje trpljenje ima lahko smisel!« Le odkriti ga je treba.

Odkrivanje smisla

Po Franklovem prepričanju je temeljna človekova motivacijska sila njegova volja do smisla, ki je izvorno človeška značilnost, prirojena vsakemu človeku. Volja do smisla se izraža kot želja, da bi imel človek svoje življenje za smiselno. Če človek ne najde smisla, se znajde – kot to poimenuje Frankl – v bivanjski praznini, v situaciji, v kateri je vse brez smisla; v situaciji torej, v kateri posameznik – kljub vsem zunanjim dobrinam, ki jih (mogoče) ima na razpolago, objektivnim možnostim in osebnim sposobnostim in talentom – ne najde moči za naslednji korak, ker ne vidi smisla. Če bivanjska praznota (odsotnost smisla) traja dlje časa, lahko vodi v različne oblike odklonilnega in samouničujočega vedenja.

Iz kratkega orisa Franklovega življenja lahko razberemo, da se ljudje srečujemo z različnimi križpotji življenja zaradi dveh vzrokov. Stiske lahko doživljamo zato, ker smo v preteklosti sprejeli odločitve, (navadno v dobri veri, da so pravilne), ki so se pozneje

izkazale kot napačne. V tem primeru je kriza, v kateri se znajde posameznik, posledica pretekle napačne odločitve. Za svoje (napačne) odločitve, ki imajo vedno neke posledice, nosimo ljudje osebno odgovornost. Toda pogosto se zgodi, da nas prizadenejo dogodki, na katere nimamo nobenega vpliva: doletijo nas nesreče, bolezni, izgube.

Čeprav za te dogodke nismo osebno odgovorni, nas lahko kljub temu močno prizadenejo, ker navadno postavijo na glavo ritem življenja, kot smo ga vajeni. V obdobjih trpljenja, stisk in bolečine se v človeku vedno odpre temeljno vprašanje smisla: Zakaj jaz? Zakaj se je to zgodilo meni? Kako naj živim s to izgubo, bolečino, porazom? Kje naj najdem moč, da se spopadem s tem težkim položajem? Se je sploh še smiselno za karkoli truditi? Kakšen smisel ima moje življenje po tej boleči izkušnji oz. razočaranju?

Načini odkrivanja smisla

Frankl pravi, da je mogoče smisel odkrivati na več različnih načinov. Prva pot je odkrivanje smisla preko ustvarjalnega dela in ustvarjalnega delovanja v najširšem pomenu besede. Ko vložimo v določeno stvar neki napor, ko nam nekaj uspe, nas to napolni z zadovoljstvom in nas hkrati motivira za nadaljnje delovanje. Delo prinaša smiselne sadove za nas in za naše bližnje.

Smisel odkrivamo s pozitivnimi doživetji in srečanji z ljudmi.

Smisel odkrivamo v drži darovanja, ko zaživimo za kaj ali za koga. Pogosto ljudje ne zmoremo uresničiti svojih mladostnih sanj in želja, toda to še ne pomeni, da smo zaradi tega obsojeni na nesrečno življenje. Žena, ki ne more imeti otrok, lahko nenehno objokuje svojo nesrečo, išče krivce in razloge zanjo. A ima tudi drugo možnost: svojemu življenju lahko da globlji smisel, če sprejme odločitev, za koga bo živela, čemu bo posvetila svoje moči.

In ne nazadnje, ena od pomembnih poti odkrivanja smisla življenja je vzpostavitev odnosa do trpljenja, posebej do tistega, ki je neizogibno. Danosti, s katerimi je zaznamovano naše življenje, ne moremo izbirati, lahko pa zavzamemo do njih drugačno stališče. »Človekovega ravnanja ne narekujejo razmere, na katere naleti, temveč odločitve, ki jih sam sprejme,« zapiše Frank.

Za konec bi lahko rekli dvoje. Prvič, Franklova vizija iskanja smisla je praktična in pragmatična. Človek mora biti aktiven v odnosu do svojega življenja, če želi v slehernem trenutku sedanjosti hoditi za svojim smislom. Biti mora v stiku s seboj, zlasti s svojo vestjo in z duhovno razsežnostjo svoje biti, v kateri temelji njegova sposobnost svobodnega odločanja in odkrivanja življenjskega smisla.

Drugič, Franklova trditev, da »življenje dobesedno do zadnjega trenutka, vse do našega zadnjega diha, ne neha imeti smisla«, nas napolnjuje z življenjskim optimizmom in veseljem do življenja. Dokler smo živi, imamo priložnost spreminjati svoje življenje na boljše. Tudi če v življenju ni vse tako, kot smo si predstavljali ali kot bi si želeli. Drži namreč tudi ta Franklova beseda: »Kolikokrat nam šele ruševine omogočijo prost pogled na nebesa.«

Mag. Martin Lisec, logoterapevt, coach in trener, je ustanovitelj Inštituta Stopinje (www.stopinje.si).

V spletnem E - časopisu DŠZ si lahko ogledate rezultate testiranja o PRIPRAVLJENOSTI V SKLOPU DOGODKA AKTIVNI DAN STAREJŠIH, ki jih je opravila ŠUS.

ŠportnaunijaSlovenije
Povezani v gibanju!

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

Dihamo z naravo - prisluhniti sebi in se ustaviti

»Namen aktivnosti Dihamo z naravo je, da svojo pozornost z zunanjih čutil povlečemo navznoter in začnemo poslušati sebe. V hitrem tempu življenja, ki nas obdaja, to storimo redko, zato so uporabljeni holistični pristopi odličen začetek k sprostitvi uma in telesa. Posledično vplivamo na naše misli in zdravje. Ta usvojena osnovna znanja lahko kasneje uporabimo, kadarkoli začutimo potrebo,« pravi meditacijski vodja projekta Dihamo z naravo Andraž Purger.)

Epidemija koronavirusa se je dotaknila vseh vidikov našega življenja. In čeprav smo imeli na eni strani več časa zase, se je na drugi strani poslabšalo psihično zdravje predvsem mladostnikov in starostnikov. S programom Dihamo z naravo želimo povezati generacije in naučiti ljudi, da se je treba znati tudi ustaviti in se sprostiti.

Jutranja srečanja tako nadgrajujemo z brezplačno popoldansko aktivnostjo Dihamo z naravo, ki se je po vsej Sloveniji začela v tradicionalnem tednu gibanja, med 31. majem in 6. junijem 2021.

Srečanja z vadbo bodo vedno prilagojena vremenu in počutju udeležencev in se bodo trenutno izvajala na 16 lokacijah po vsej Sloveniji: Domžale, Ljubljana (Rudnik, Šiška, Brod, Polje), Ptuj, Kamnik, Kranj, Maribor (Račji dvor pod Kalvarijo, Betnava), Novo mesto, Dobrova, Medvode, Metlika, Šempeter pri Gorici, Nova Gorica. Srečanja bodo enkrat tedensko v poletnem času od 17.30 do predvidoma 19. ure. Z izhodiščne točke se bodo udeleženci skupaj z vaditeljem napotili na sprehod do mirnega kotička v naravi, kjer bodo izvajali sprostitvene dihalne in gibalne vaje ter meditacijo s poudarkom na programih čuječnosti. Vadba bo vedno prilagojena vremenu in počutju udeležencev. Želimo si, da bi se k brezplačni aktivnosti, ki jo sofinancira ministrstvo za zdravje, pridružilo čim več ljudi, zato povabite v svojo družbo prijatelje, otroke, vnuke, sosede ...

Več o projektu in lokacijah lahko najdete **na spletni strani**:

solazdravja.com/2021/05/26/lokacije-in-termini-za-projekt-dihamo-z-naravo/

To je priložnost, da prisluhnemo sebi in se spoznamo v povsem novi luči. Vzemite si čas zase!

Pripravila: Bernardka Krnc

Dihamo z naravo

Dihamo z naravo

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

HIMNE IN PESMI

Himna skupine Ruše - vas

GIBAJ SE

Se zjutraj skupaj zberemo,
prav lepo se pozdravimo
in kot bi trenil skočimo,
in že telovadimo

Gibaj, gibaj , gibaj se,
naj zdravo življenje nasmeje te,
naj zdravo življenje nasmeje te,
gibaj , gibaj se.
Gibaj, gibaj , gibaj se,
naj zdravo življenje nasmeje te,
naj zdravo življenje nasmeje te,
gibaj , gibaj se,

Se soncu in zemlji zahvalimo,
da z gibanjem skupaj ostanemo,

saj Šola zdravja to naredi,
da Slovenci migamo vsi.
saj Šola zdravja to naredi,
da Rušani migamo vsi.

Avtorici: Zinka Piberčnik in Inga Mohorko

Himna skupine Mirna Peč

»KORONA« KRIZA

Ko zjutraj vstanem,
si oči pomanem,
hitro zajtrk si pripravim.
nato v oranžno
uniformo se opravim.

Iz hiše se okrog
naselja zapodim,
nato še na dvorišču
svoje hiše
1000 gibov naredim.

Po koncu vaj
kot prerojena
okrog naselja poletim
in vsem skupaj
srečo, zdravja v
korona krizi zaželim.

Avtorica: Antonija Ajdič

Himna skupine Litija

ŽE DESET LET

Ko zjutraj se vstanem,
na plan pohitim,
še sapo zajamem,
že zravnano stojim.

Na desno, na levo,
naprej ter nazaj,
zdaj roke pa noge
in spet se zravnaj.

Vsako jutro smo skupaj,
Pozim' in polet',
brez naše telovadbe
nam težko je živet'.

Zdaj pa še ta covid presnet',
obvladat hoče ves svet!

Avtorica: Marjana Berložnik

Himna skupine Tabor - Maribor

OKTOBER 2020 MANJKA MI....

Manjka mi objem, pozdrav ter jutranjih tisoč gibov v naravi,
skupine šole zdravja Maribor – Tabor v parku na sveže pokošeni travi.
Manjka mi sveži jutranji zrak, ki vsako celico telesa poživi in sive misli odpodi.
Manjkajo mi Jožica, Lidija, Cvetka in drugi, dobra volja pride po njihovi zaslugi.
Manjka mi pogled na kasarno znamenito, pa tudi poklon soncu za njegovo vizito.
Manjka mi prijateljsko druženje in kramljanje ob kavi, ko se tisoč gibov opravi.
Manjkata mi človeška bližina in toplina, zaprtost med štiri stene je velika bolečina.
Vendar je zdaj najbolj pomembno, da ostanemo zdravi in potrpežljivo čakamo na čas, ko bomo lahko ubežali izolaciji in osami.
Februar 2021. Spet smo tu ...
Spet smo tu - jutranje telovadke in telovadci!
V športni park Tabor se vrača življenje, povsod se prebuja pomladno hrepenenje.
Spet rišemo oranžni krog in vadimo za zdravo dušo in telo, kar se nam obrestovalo bo.
Spet smo tu, vendar je drugače: roka roke ne doseže, grožnje z virusom so še preteče.
Ni objemov in rokovanja, smo pa vsaj brez mask, in spet vidimo drug drugega v obraz.
Spet razgibavamo roke in noge, glavo in vrat ter célo telo; predkloni, zakloni, kroženje, počepi - ni vedno lahko. Pa si rečemo: družno, s humorjem in dobro voljo, bo šlo.
Druga za drugo si vaje sledijo – takšne za v tople kraje in tiste za pohorsko smučarijo.
Že čitamo knjigo, smo želvice, lastovke, čaplje in ptički, vmes sopihamo z rdečimi lički.
Posnemamo lutke, objemamo kolena in gležnje, jadramo in lovimo ravnotežje.
Vodilo naše je čim dlje ohraniti zdravje, dobro počutje in gibčnost sklepov,
da bomo lahko aktivno preživljali jesen življenja, optimistični in s polno mero veselja.

Avtorica Nada Holc

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

Himna šole zdravja SG Pameče-Troblje

TISOČ GIBOV

Smo deklice iz Pameč in Trobelj,
prav radostno gledamo v svet.
Že zjutraj predrami nas misel,
da druženje vabi nas spet.
Tralala, tralala...

In že proti šoli hitimo,
v oranžno odete smo vse.
Na igrišču se šolskem dobimo,
prisrčno pozdravimo se.

Vse misli na pašo spodimo,
telovadba sedaj nam je vse.
Vsem gibom, počepom in hoji
zavzeto posvetimo se.

Tisoč gibov pomeni nam zakon,
naj širi se, dolgo živi!
Telo nam in dušo razvaja,
nam zdravje, vitalnost krepi.
Tralala, tralala...

Avtorica: Darinka Gregor

Himna skupine Ognjič - Razvanje

PRAZNIČNI ČAS

Praznični čas je tu,
čeprav o druženju ni sledu.
Tudi to bomo prestali
in se med štirimi stenami
s prikloni in zakloni le sladkali.

Ko virus bo pregnan,
bodo današnje vse skrbi zaman.
Ponovno se bomo veselili,
kozarček spili in zdravje proslavili.
Zato nič ne skrbi zdaj!

Pas si razrahljaj, se pred YouTube postavi,
pomahaj še Andražu, namaži biftek
in ga na skrivaj ob »1000 gibih«
hitro zmaži. Pazi le na to, da majčka
ŠOLE ZDRAVJA pretesna ti ne bo!

Tudi če smo tako narazen, in je prostor
pod PLATANO prazen, si veselja
in dobre volje ne pustimo vzeti!
Vesele praznike si zaželimo s skrito željo,
da se v ORANŽNEM KROGU spet dobimo!

Avtorica: Minka Donik

Himna skupine Šmartno ob Savi

VOŠČILO UČENCEM IN OSTALIM

Prihajajoče leto začnimo
z vdihom in izdihom.
Pa kot je prav si dobro jutro voščimo!

da odvisnost šla bo mimo.
Roke in rame ogrejmo
dvigamo, stresemo, krožimo...
Če sneg je ali ne, smučamo,
pa pazimo, da koga ne podremo.
Za vse opravljeno
za hrbtom si zaploskamo.

se s peto ritke dotaknimo.
Šipe brišemo z desnico,
pa izmenično z levico,
z očmi rokam sledimo,
delo vestno naredimo.

"Želva": glava naprej in še nazaj.
glavo na ramo, to vse znamo.
Delamo z odprtimi očmi,
pa ne sunkovito,
mišice napnemo temeljito.

Vaje za ravnotežje
za nas niso najtežje.
Alko testa ne spustimo,

Masiramo noge dol in gor,
tapkamo enako močno
po notranji strani navzgor.

Nikoli čaplje ne spustimo,
Hrbtenico raztegnimo, pri tem
počitku pa nikoli ne zaspimo.

Sprehod v krogu in poskoki,
naj dela noga cela, tudi boki.
Še strumno z marš korakom,
da približamo se še vojakom.

Pozdrav si še namenimo,
zahvalo soncu, zemlji,
da je KORONA leto mimo!

Avtorica: Ani Kozin

HARTMANN

NAROČITE BREZPLAČNI VZOREC
na 080 50 75 ali na www.hartmannplus.si
in se sami prepričajte o prednostih **MoliCare predlog.**

Irena Yebuah Tiran

Ambasadorka blagovne znamke HARTMANN za ozaveščanje o inkontinenci

Higienski vložek ni ustrezna zaščita
pri inkontinenci

Vzdržuje občutek suhosti

Preprečuje razvoj neprijetnega vonja

Vzdržuje ustrezen pH

Zadrži kompaktno obliko tudi ob uporabi

AKTIVNA ZAŠČITA KOŽE
pH 5.5
3 SLOJI
SISTEM HITREGA VPIJANJA
VPOJNOST & ZAŠČITA

MoliCare lady pad narejen, da ste lahko sproščeni na vadbi.
VADBA = MoliCare pad