

Šola zdravja izvaja jutranje vadbe

RADIO KRANJ, 24.02.2023, POD DROBNOGLEDOM, 11:10

SAŠA ZADNIK (voditeljica)

Društvo Šola zdravja je nevladna organizacija, ki združuje ljudi z namenom izvajanja jutranje vadbe na prostem v vseh letnih časih. Z redno vadbo 1000 gibov krepijo telo in duha, širijo krog znancev, pridobivajo nove prijateljske vezi in se preko društva vključujejo v lokalne dogodke. Društvo Šola zdravja skrbi za tako fizično in psihično zdravje posameznika, kot tudi za socializacijo, ki je pomemben dejavnik za kakovost življenja. Več nam bo povedala in pravzaprav društvo predstavila tudi Ana Pirih, ki je pri društvu Šola zdravja piarovka. Pozdravljeni.

ANA PIRIH (Šola zdravja)

Lep pozdrav tudi tebi in vsem vašim poslušalcem. Ja, naše društvo Šola zdravja je humanitarno društvo, ki skrbi za to, da se naše prebivalstvo razgiba po domače rečeno. Skrbimo za to, da bi povečali ali pa izboljšali gibalne navade prebivalstva in smo poznani po tem, da vsak dan, vsako jutro po Sloveniji organiziramo brezplačne telovadbe 1000 gibov, ki zdajle potekajo že na več kot 250 lokacijah približno 30 minut in na tak način skrbimo za to, da se prebivalstvo razgiba.

SAŠA ZADNIK (voditeljica)

Krasno. Zdaj pa mogoče sam začetek, kam sega, od kje ideja, kdo se je lotil tega projekta in od kje vse so zdaj ti vaditelji, ki po 250 koncih po Sloveniji skrbijo za naše boljše zdravje?

ANA PIRIH (Šola zdravja)

Zgodba se je začela približno pred 17 leti nazaj in sicer dr. Nikolay Grishin je začetnik vse te zgodbe. Gre za nevrologa in manualnega terapevta, ki se je takrat v svoji karieri soočal s klienti, ki so imeli take drugačne težave, ki pa bi se lahko dalo omiliti, če bi se ti posamezniki gibalno, vsakodnevno gibalno in jim je sestavil telovadbo oziroma vadbo 1000 gibov in na tak način, ko jih je začel spodbujati v to, so ti posamezniki videli še malo dober vpliv te vadbe in iz tega so se potem začele rojevati, če lahko temu tako rečem, prve skupine in iz tega je potem pred 14 leti nastalo društvo in zdaj smo pa že pri številki več kot 250 skupin in moram reči, da te skupine delujejo predvsem na prostovoljstvu, tako da danes te skupine vodijo prostovoljci, ki so bili seveda usposobljeni s strani strokovnega kadra, tako da točno vejo, kaj počnejo in lahko potem tudi to znanje dr. Nikolayja Grishina potem prodajajo naprej. Naj pa omenim, da so te vadbe prilagojene prav vsem, ker potekajo v stoječih položajih, tako da teh ležečih, sedečih položajev ni, da si lahko res to privoščijo takšno vadbo pravzaprav vsak, seveda na svoje zmogljivosti.

SAŠA ZADNIK (voditeljica)

Zdaj sva rekli vsak, se pravi leta niso ovira, kje pa vas najdejo in kako se vam lahko priključijo?

ANA PIRIH (Šola zdravja)

Res je. Leta niso ovira in mogoče zaradi tega časovnega termina, ko potekajo naše vadbe ob polosmih zjutraj ob osmih zjutraj, so nas vzeli za svoje predvsem starejši, ampak je, vadba je namenjena vsem generacijam in najdejo nas lahko na spletni strani solazdravja.com, kjer so vključene vse informacije. Celo zemljevid je takoj na prvi strani, če bodo šli majčkeno navzdol z miško ali pa s prstom po telefonu, bodo prišli celo do zemljevida, kjer so točno vidi, kjer smo že in kje nas še ni. In če na svojo občino kliknejo, potem bo tudi izpisana številka, koliko skupin deluje v dotični občini in tudi povezavo, na katero lahko kliknejo, kjer se pa potem izpišejo točno kraji v dotični občini, kjer smo in tudi kontaktne informacije se tam nahajajo. Recimo v Kranju lahko kliknete in takoj že neposredno pridete do vodje določene skupine, če se želite seveda dotični skupini pridružiti.

(glasba)

SAŠA ZADNIK (voditeljica)

Vsako jutro telovadimo pol ure na prostem, na javnih površinah, ob rekah, jezerih, morju, na travnikih, igriščih, parkiriščih, v parkih itd. Vaje, ki so primerne za vsakogar. Vodijo jih usposobljeni prostovoljci. V 30 minutah razgibate vse dele telesa. Začnemo pri dlaneh, končamo pri podplatih. S tem dosežemo maksimalno gibljivost telesa in zmanjšamo bolečine z redno in zmerno telesno dejavnostjo, preventivno in pozitivno vplivamo na svoje zdravje. Začeti dan torej z gibanjem

pomeni, da naš vsakdan obogatimo z dobro voljo in vadbo v dobri družbi. Takole so napisali v **društvu Šola zdravja**. Kdo s, smo jih na kratko že predstavili, najdemo pa jih lahko, njihovo skupino pa lahko najdemo tudi v Kranju. Več pa Ana Piriš, pri **društvu Šola zdravja** piarovka. Vadba **1000 gibov** je vsak drugi torek tudi v Kranju pred knjižnico. Kako vse skupaj to recimo poteka?

ANA PIRIŠ (Šola zdravja)

Tako je, pa ni samo pred knjižnico, ker več lokacij imate, pa so te tudi omenjene na spletni strani. Kako to poteka, je pa lahko, da se samo tudi vi neposredno priključite vadbi ob pol osmih oziroma ob osmih, ker nekatere skupine tudi začenejo pol ure kasneje in pridete tja in povprašate in vas bodo usmerile gospe in gospodje, rade volje vam pokazale vse, tako da nič kaj težjega ni, lahko jih pa seveda vnaprej tudi pokličete, če ste bolj take vrste, da se zazihrate in potem tudi naročite na nek način in vam bodo tudi lepo povedali, kako in kaj. V bistvu pa, kar potrebujete zdaj seveda v zimskem času kaj toplega, teniske, udobna oblačila in to je to, nič drugega.

SAŠA ZADNIK (voditeljica)

Zdaj sva omenili Kranj, ste pa tudi drugod na Gorenjskem lahko mogoče izpostaviva nekaj seveda krajev, da se bodo poslušalci morda še lažje odločili in videli, da smo vam oziroma ste jim res čisto predani in da ste tudi v njihovem kraju in blizu, ja, tako.

ANA PIRIŠ (Šola zdravja)

Blizu. Ja, seveda, ok, okoli Kranja recimo smo tudi v Radovljici, v Trziču, Preddvoru, Cerkljah, tudi Šenčurju, pa na Bledu, pa če gremo še višje gor, tudi proti Kranjski Gori smo, tudi v Bohinju, pa tudi Škofja Loka recimo smo tudi, tako da Kamniku, Domžalah itd., lahko bi kar še naštevala, tudi v Mengšu smo.

SAŠA ZADNIK (voditeljica)

Odlično. Morava pa poudariti, da vadbe so brezplačne.

ANA PIRIŠ (Šola zdravja)

Tako je. Vadbe so brezplačne in zdaj tisti, ki ste malo bolj zmrzljive sorte, pa vas to vreme zdaj, ko pogledate ven, malo tako zmede in ned bi prišli glih na vadbe na prostem, ki jih imamo zdaj tudi v zimskem času, pa tudi brezplačne vadbe potekajo virtualno in tudi na naši spletni strani je brezplačna povezava do zoom vadb, ki potekajo v živo vsak delovnik ob 8. uri od ponedeljka do petka se nam lahko pridružite, spet kdorkoli brezplačno, samo zoom oziroma internet in računalnik morate imeti ali pa telefon, pa se potem priključite gor in strokovni kader potem te vadbe povezuje.

SAŠA ZADNIK (voditeljica)

Zakaj pa je v bistvu **jutranja telovadba** ritual, ki ga ljudje potrebujemo?

ANA PIRIŠ (Šola zdravja)

Jaz bom povzela kar mogoče besede naših vadečih, ko iz njihovih izkušenj govorim, ko mi na lokacijah povejo, kako se počutje po vsakodnevnih vadbah in oni mi vedno poudarjajo to, da so bolj živahni in da lažje opravljajo, če smo že pri starejših seveda, vsakodnevna opravila. Čutijo, da jih ne bolijo več toliko mišice, pa kosti. Recimo predvsem to, ta gibljivost jim zelo veliko pomeni, hkrati pa tudi, da se bolj zdrave počutijo. Ena gospa mi je pred kratkim recimo omenila, da se ji je celo znižala težava z visokim pritiskom, da ji je mogla zdravnica zmanjšati dozo zdravil, kar je tudi wow, wow vpliv vsakodnevne vadbe. Tako da mislim, da tisti, ki se vsaj majčkeno gibajo, vedo točno, kako je, kako se počutijo po eni telovadbi recimo, kot da bi se malo stuširal, čeprav ne greš pod tuš, ampak greš se dobesedno malo prešvicat.

(glasba)

SAŠA ZADNIK (voditeljica)

Danes vam predstavljamo projekt **društva Šola zdravja**. Projekt **društva Šola zdravja** deluje že od leta 2006, ko je nastala prva skupina v Celju. Leta 2009 so se registrirali kot društvo s sedežem v Domžalah. Skupin je že veliko. Trenutno imajo 251 skupin v 93 občinah, vse Gorenjske, pa še kakšno smo zagotovo izpustili, smo danes že našeli. Imajo pa preko 4500 registriranih članov. Njihova osnovna dejavnost je **jutranja telovadba 1000 gibov**. Tako ohranjajo in izboljšujejo zdravje prebivalcev. Skrbijo za spodbujanje rednega gibanja in telesne vadbe, ohranjajo zdravje za dolgo, samostojno življenje, povečujejo delež gibalno aktivnega prebivalstva, vračajo voljo do življenja osamljenih in starejših oseb in krepijo psihofizično kondicijo starejših, preprečujejo potek kroničnih bolezni ter prispevajo k zmanjšanju tveganja za razvoj

depresivnih in anksioznih motenj. Naš prepoznavni znak je, so napisali oranžna barva in razgibavanje vsako jutro, razen ob nedeljah in praznikih. Ob pol osmi uri zjutraj se dobite na prostem v bližini vašega doma v vseh letnih časih. Razgibajo vas usposobljeni prostovoljci s pomočjo strokovno izobraženega kadra. Če bi se jim radi tudi vi pridružili, kliknite na njihovo stran solazdravja.com. Zdaj na vaši spletni strani sem opazila še nov projekt Dihamo z naravo, mogoče še nekaj besed o tem.

ANA PIRIH (Šola zdravja)

Tako je. Dihamo z naravo pa je še en projekt **društva Šola zdravja**, ki pa poteka od pomladnega časa, preko poletja do jeseni, se pravi tam nekje od marca do konca septembra, tudi poteka na prostem, poteka pa enkrat na teden in če recimo pri vadbi **1000 gibov** teh vsakodnevnih jutranjih damo zelo pozornost veliko na rekreaciji, na gibanju celega telesa, tukaj pri tej dihamo z naravo projektu damo pozornost pa predvsem na dihanju, pa na zelo počasnem gibanju, tudi zato, da se nežno razgiba hrbtenica, predvsem pa, da se tudi umiri naš um. se pravi tukaj želimo bolj pa delovati na našo psiho, da se tudi malo izboljša počutje našega psihofizičnega zdravja.

SAŠA ZADNIK (voditeljica)

Pa mogoče res za konec še, zdaj sva ponudili našim poslušalcem, da lahko pridejo in vadijo in dihajo z vami, ali na drugi strani mogoče tudi iščete voditelje, ki bi vam lahko pomagali v društvu?

ANA PIRIH (Šola zdravja)

Tako je. Vaditelji se pa kar sami potem po samih skupinah javljajo, ker recimo vidijo, da so že toliko časa vpeti v zgodbo vsakodnevne telovadbe **1000 gibov** in jo že totalno poznajo in potem pridejo, nas kontaktirajo ali pa že kar sami kakšno vadbo odvodijo in potem tudi v takih primerih pride naš strokovni kader v skupine, kjer točno še pogleda, ali so te vadbe pravilno prikazane in učenje naprej, tako da se ta v bistvu izobraževanje konstantno na novo dela vsako leto. Če pa izrecno kdo imel željo, pa še ni del naše ekipe, da bi pač seveda učil ali pa kje vodil skupino **1000 gibov**, nas pa kar kontaktirajte, ker rade volje sprejemamo tudi takšne pozitivce, in sicer lahko nas kontaktirajo na info@solazdravja.si, pa vas bomo potem usmerili, kako in kaj do strokovnega kadra in potem tudi, da usklajevanja nove skupine mogoče celo v vašem kraju.

SAŠA ZADNIK (voditeljica)

Takole nam zaupa Ana Pirih, piarovka pri **društvu Šola zdravja**. Ravno kar klikam in vidim, če se boste odločili recimo v Kranju, so možne skupine tako v Čirčah, Mlaka Kokrica, Kranj Planina, Kranj Predoslje Britof, Kranj Prešernov gaj in pa Šorlijevo naselje, pa tudi Kranj Stražišče in Žabnica. Upam, da se opogumite in naredite nekaj zase ter se priključite oranžnim majicam.

(glasba)

SAŠA ZADNIK (voditeljica)

V današnji oddaji Aktualno smo vam želeli približati projekt **društva Šola zdravja**. In z nami je tudi Metka Štok, ki že 8 let te **jutranje telovadbe** tudi obiskuje, tako da lahko iz prve roke pove, kako se na samih jutranjih vajah imajo.

METKA ŠTOK (voditeljica telovadnih skupin, Šola zdravja)

Poskusila sem vse vrste telovadb in zato sem našla na srečo eno predavanje dr. Grishina, ki je bil v Kranju v knjižnici in od takrat, leta 2014, takoj naslednji dan sem pa jaz šla jest v Prešernov gaj in tam smo ustanovil skupino v Kranju. Glejte, mi imamo 8 skupin, in sicer v Prešernovem gaju, na Planini, v Čirčah, v Žabnici, v Stražišču, Kokrica Mlaka in v Predosljah.

(glasba)

SAŠA ZADNIK (voditeljica)

Lepo pozdravljeni v oddaji Aktualno, kjer smo vam danes želeli približati **društvo Šola zdravja**. Z nami je tudi Metka Štok, ki telovadbo obiskuje že 8 let. Metka pravi, da je med drugim ena od vadb tudi na občini v Kranju.

METKA ŠTOK (voditeljica telovadnih skupin, Šola zdravja)

Na občini pa imamo skupino, ki je posebna in edina v Sloveniji.

SAŠA ZADNIK (voditeljica)

Trajanje: 14:00

4 / 4

Kaj to pomeni, da tudi župan telovadi in vadi z vami?

METKA ŠTOK (voditeljica telovadnih skupin, **Šola zdravja**)

Župan je bil na naši vadbi, ja, v Prešernovem gaju, tako da točno ve, kako to izgleda in zakaj to delamo in kako je to pametno za zdravje njegovih občanov, smo ga povabili. Tako da sicer pa na občini telovadijo skupina dvakrat na teden ob sedmih, tako da so ob osmih na delovnem mestu, tako kot je treba, vendar oni pač niso zunaj. Mi, naše skupine so pa vse na svežem zraku, na prostem.